



Ampliando o superpoder da

# MOTIVAÇÃO

**AS ATIVIDADES SUGERIDAS NESTE MATERIAL ESTÃO  
ALINHADAS ÀS SEGUINTEs COMPETÊNCIAS GERAIS DA BNCC:**

- Conhecimento
- Comunicação
- Autogestão
- Autoconhecimento e Autocuidado

## É possível ajudar seu filho A TER MAIS MOTIVAÇÃO?

Motivação costuma ser uma daquelas coisas que achamos fazer parte da personalidade: algumas pessoas são naturalmente motivadas e possuem dentro de si um dinamismo para fazer acontecer; outras simplesmente não são e precisam de algum estímulo externo para agir.

É verdade, somos diferentes. Mas esta não é uma sentença definitiva no que diz respeito à motivação. Por mais difícil que pareça, é possível, sim, motivar as crianças a querer aprender, criar, ir atrás de seus sonhos e realizar.

A Psicologia nos ensina que a motivação é o movimento em direção a um objetivo, e pode ser intrínseca ou extrínseca. A primeira está ligada a motivos internos, como um anseio ou uma satisfação pessoal. A segunda está relacionada a motivos externos, como uma recompensa ou um incentivo.

Aproveite este material repleto de dicas para apoiá-lo no processo de motivar seu filho. Ancorado nas competências gerais da Base Nacional Comum Curricular, ele inclui atividades que ajudam a alimentar aquela motivação que vem de dentro e também criar um ambiente motivador.



*Viver em um ambiente motivador e encorajador fará com que a criança tenha uma formação mais motivada e mais propensa à realização de seus objetivos. A motivação para aprender, para realizar alguma atividade e para vencer dificuldades é uma competência adquirida e desenvolvida, e pode ser estimulada por meio ações reforçadoras. Quando possuímos um ambiente reforçador, nosso desempenho e nossa busca por nossos sonhos e desejos pessoais, se tornam mais efetivos. Nossa autoestima está mais fortalecida, e nos sentimos capazes de vencer as dificuldades e conquistar o que desejamos. Somos mais persistentes, criativos e temos mais foco no nosso dia a dia.”*

— Graciele Carvalho

Psicóloga, Abertta Saúde - CPS Contagem

## MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA



## MOTIVAÇÃO EXTRÍNSECA

### EU VOU À ESCOLA PORQUE GOSTO DE APRENDER

- » Impulso interno que nos impele a realizar uma atividade porque a ação em si é agradável e traz uma recompensa interna.
- » Somos motivados por satisfação pessoal, pelo prazer que a atividade tem em si, pelo desafio envolvido.
- » Recompensas internas são emoções positivas que decorrem da atividade, como a sensação de competência por desenvolver uma habilidade, de realização por alcançar sucesso, de alegria por fazer algo divertido ou instigante, de sentido de vida por fazer algo que tem um propósito maior.

### EU VOU À ESCOLA PORQUE PRECISO APRENDER

- » O impulso que nos impele a realizar determinada atividade deve-se à obtenção de algum resultado externo.
- » Somos motivados por pressão ou fatores externos, como ganhar uma recompensa ou evitar uma punição.
- » Recompensas externas podem ser materiais — como ganhar um brinquedo, ter um bom salário, conquistar uma medalha — ou psicológicas — como receber um elogio, evitar uma punição ou uma crítica.

## QUAL DAS DUAS É MELHOR?

Quando somos intrinsecamente motivados, a qualidade da ação tende a ser melhor. Isso porque, quando existe paixão envolvida, tendemos a ser mais criativos, a ter mais compromisso com a atividade, e a sermos mais persistentes diante de obstáculos.

Mas as motivações intrínseca e extrínseca podem coexistir, e a segunda pode, inclusive, ser internalizada. Isso acontece quando a recompensa externa se alinha com nossos valores e/ou anseios. Utilizando o exemplo comparativo acima, eu posso ir à escola porque sou curioso e adoro aprender, e também porque estudar é importante para eu me formar e ter uma profissão que me proporcione um bom posicionamento no mercado e um bom salário.

## DICAS GERAIS PARA OS PAIS

- » Ajude seu filho a descobrir suas paixões e estabelecer objetivos. A criança fica naturalmente mais motivada quando realiza uma atividade da qual gosta. E estabelecer metas e objetivos também é motivador pois permite visualizar com clareza o caminho a ser percorrido.
- » Encoraje a autonomia do seu filho. Para a criança sentir-se internamente motivada, ela precisa saber que tem liberdade de escolha, independentemente de recompensas ou punições.
- » Desafie seu filho a desenvolver novas habilidades e refinar as que já possui. O sentimento de ser ou tornar-se competente em alguma coisa é um grande fator motivador.
- » Elogie o esforço e não apenas o resultado. Por exemplo, diga para seu filho “parabéns pelo seu esforço ao realizar a prova”. Nesse caso, a criança não recebe o elogio pela nota tirada, e sim pelo esforço que teve, estudando e se dedicando. Essa é uma ação eficaz para aumentar a motivação, pois premia o comportamento (dedicação) e não apenas o resultado (a nota).
- » Quando seu filho mostrar-se desmotivado diante de tarefas que são necessárias, mostre para ele a importância e o impacto delas na sua vida e/ou na vida da família.
- » Não importam os desafios que apareçam, fale para seu filho que ele é capaz de realizar o que for com esforço e prática. E lembre-o de que pode contar com você.
- » Quando notar seu filho desmotivado para alguma atividade, converse com ele para entender se existem bloqueios, como: ele se acha incapaz, considera a tarefa muito difícil, tem medo de falhar, não considera a atividade interessante ou outro. Acolha o sentimento e lembre das duas dicas anteriores.

01

## CURIOSIDADE E CIÊNCIA

Crianças são curiosas e a curiosidade é um motivador natural. Alimente a curiosidade do seu filho, incentivando-o a buscar conhecer e entender o funcionamento das coisas. Quando seu filho demonstrar interesse sobre determinado tema, embarque com ele na jornada de descobrir os quês, os comos e os porquês. Pesquisem, façam experiências em casa, aprendam juntos: a ciência é uma ótima aliada.



**DICA:** Na série “O Lab da Emily” (Netflix, 2020), a apresentadora Emily Calandrelli transforma ciência em diversão com atividades, demonstrações e experimentos caseiros de cair

o queixo. Tinta fluorescente, bolhas arco-íris, tornados em garrafas, meteorito caseiro, carros movidos a ar e forno solar são alguns dos temas da série, que tem dez episódios para alimentar a curiosidade do seu filho.

02

## PAINEL DOS SONHOS

Ajude seu filho a descobrir suas paixões e interesses e a torná-los mais reais com o painel dos sonhos. O painel é uma ferramenta poderosa porque usa o recurso da visualização para dar corpo a vontades e ideias.

Para fazer, é simples: seu filho pode usar uma cartolina e ir colando imagens (desenhos, recortes de revistas etc.) que simbolizem coisas que ele goste e que queira fazer, lugares que deseja ir, habilidades que deseja desenvolver.

O cérebro humano é tão poderoso que o ato de imaginar já é um grande passo no caminho do fazer. O painel dos sonhos vai motivar seu filho, aumentar sua autoconfiança e focar sua mente no sucesso.

03

## ESCADA DAS METAS

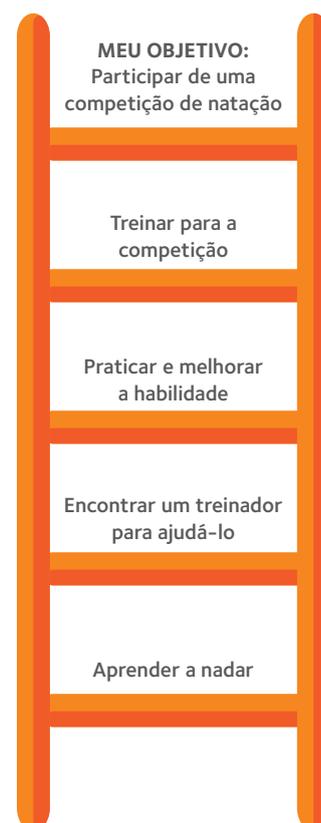
Tão importante quanto descobrir paixões, é estabelecer um objetivo claro e planejar os passos para alcançá-lo. O painel dos sonhos vai ajudar seu filho a visualizar o objetivo, mas uma outra técnica vai traçar o caminho até ele: é a escada das metas. O recurso pode ser usado para objetivos simples, de curto prazo, e para objetivos que exigem mais esforço e tempo. Use-o para ambos. Comece com o simples para que seu filho domine a técnica e experimente o resultado. Em seguida, passe para objetivos mais complexos.

A primeira etapa é desenhar no papel uma escada com degraus. Você vai ver que o número de degraus vai variar conforme o objetivo. Peça seu filho para começar desenhando os dois traços verticais (laterais da escada) e o último degrau, aquele que fica no topo. Neste degrau, deve ser escrito o objetivo a ser alcançado. Em seguida, com a sua ajuda, a criança deve “quebrar” o objetivo em passos, ou seja, listar as etapas a serem cumpridas para chegar ao objetivo. Cada etapa deve ser escrita em um degrau, de baixo para cima, até atingir o último.

**Veja o exemplo ao lado:**

Estimule seu filho a considerar possíveis obstáculos e a pensar em como contorná-los. Encoraje-o a exercitar a técnica para objetivos variados e veja como o ato de planejar é um grande motivador para a realização, além de ser excelente para desenvolver a criatividade.

Acompanhe a criança no percurso, celebre a subida de cada degrau e esteja presente para encorajá-la diante de qualquer sinal de desânimo ou vontade de desistir. Lembre-a de ter sempre o objetivo em mente e elogie sua determinação.



## 04

### MOTIVAÇÃO PARA CRIAR UM HÁBITO

Esta técnica é para motivar o desenvolvimento de algum hábito positivo na criança e pode ser muito útil. A ideia é aproveitar uma temática que a criança goste como trampolim para incentivá-la a desenvolver um gosto mais amplo.

Um exemplo: imagine que você queira que seu filho desenvolva o hábito de leitura, mas está encontrando resistência por parte da criança. Uma maneira de incentivar é começando com gibis, livros curtos ou artigos em revistas com temas que sejam do agrado da criança.

Dessa forma, ela vai desenvolver o hábito de ler a partir de assuntos de seu interesse. E, conforme o hábito se enraíza, você pode entrar com outros temas que sejam importantes para a formação da criança.

#### SUPERPODERES EXERCITADOS

Com as atividades e dicas desse material, você ajudou seu filho a desenvolver a **motivação**, e também a exercitar as habilidades de **curiosidade, autoconfiança, busca de conhecimento, planejamento, perseverança, compromisso, foco, criatividade**.

#### COMPETÊNCIAS BNCC ABORDADAS

Conhecimento; Comunicação; Autogestão; Autoconhecimento e Autocuidado; Empatia e Cooperação.

## 05

### TABELA DO INCENTIVO

Crie uma tabela de rotina diária para seu filho, com as tarefas que você gostaria que ele realizasse. Coloque atividades que ele já faça e inclua outras que ele tenha dificuldade (seja por falta de prática, por preguiça ou outro motivo).

Um exemplo de tabela pode ser a seguinte: escovar os dentes, arrumar a cama, estudar, guardar os brinquedos, cuidar do cachorro. Toda vez que a criança realizar a tarefa sem que você precise ficar pedindo ou insistindo, dê a ela uma recompensa social (um abraço, um elogio etc.) e marque uma estrelinha na tabela de incentivo.

Nesta técnica, o fator motivador para realização das atividades é o reconhecimento dos pais, por meio da atenção e afeto. Você pode usar o recurso por um período curto, somente como motivador inicial para seu filho e para que os pais consigam aumentar seu repertório de reforçadores sociais para a criança. O que se espera é que, para ambos, se torne algo natural.

#### REFERÊNCIAS:

- » PAPALIA, Diane e FELDMAN, Ruth. Desenvolvimento Humano. 2013. Artmed.
- » MAGER, Robert. A formulação de objetivos de ensino. 1979. Editora Globo.
- » <https://www.comportese.com/2011/08/o-que-e-motivacao-ou-por-que-a-galinha-atravesou-a-rua>
- » <https://www.comportese.com/2015/07/o-que-a-analise-de-contingencias-pode-nos-ensinar-sobre-motivacao-parte-2>
- » Ryan R, Deci E. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. Contemp Educ Psychol. 2000;25(1):54-67. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10620381>.
- » <https://biglifejournal.com/blogs/blog/motivate-child>
- » [https://www.parentingforbrain.com/intrinsic-motivation/?utm\\_medium=social&utm\\_source=pinterest&utm\\_campaign=tailwind\\_tribes&utm\\_content=tribes&utm\\_term=928322350\\_40652028\\_118366](https://www.parentingforbrain.com/intrinsic-motivation/?utm_medium=social&utm_source=pinterest&utm_campaign=tailwind_tribes&utm_content=tribes&utm_term=928322350_40652028_118366)
- » <https://www.parentingforbrain.com/difference-between-intrinsic-and-extrinsic-motivation/>
- » [http://changingminds.org/explanations/emotions/positive\\_emotions.htm](http://changingminds.org/explanations/emotions/positive_emotions.htm)
- » <https://thenextweb.com/insider/2015/04/11/the-reason-youre-not-happy-and-how-to-fix-it/>
- » [https://www.chickenscratchdiaries.com/raise-happy-motivated-kids/?utm\\_medium=social&utm\\_source=pinterest&utm\\_campaign=tailwind\\_tribes&utm\\_content=tribes&utm\\_term=381648682\\_12483754\\_248681](https://www.chickenscratchdiaries.com/raise-happy-motivated-kids/?utm_medium=social&utm_source=pinterest&utm_campaign=tailwind_tribes&utm_content=tribes&utm_term=381648682_12483754_248681)