

## O motivaci

Chut' něčemu se věnovat, a to i skautingu, může kolísat. Podpořit vnitřní motivaci, načerpat novou energii či v pravý čas povzbudit, může udělat divy. Přinášíme několik tipů, jak na to.

### Jak motivovat...

#### ... sebe!

Některé úkoly plníme s radostí a bez otálení, do jiných se nám moc nechce, to je celkem běžné. Důležité je udržet si celkové nadšení a pozitivní energii, kterou pak můžeš šířit dál. Podívej se na naše tipy, jak si dobít baterky.

- Dopřej si energetickou vzpruhu. Vydej se na nějakou [skautskou zážitkovou akci](#) s přáteli.
  - Obklopuj se lidmi, kteří jsou nadšení pro věc. Pro jakoukoli. Entuziasmus je nakažlivý. I ty budeš chtít být pro něco zapálený. Třeba zrovna pro skauting.
  - Vystup ze své sociální bubliny a navaž přátelství na dálku se [skauty z jiné země](#).
  - Požádej spolupracovníky o zpětnou vazbu na svou práci. Pokud ji vidí pozitivně, určitě tě to povzbudí, pokud by chtěli cokoliv změnit, je dobré to řešit včas a společně.
  - Udělej si revizi toho, jaké činnosti tě baví a co umíš, popřípadě co nového by ses chtěl/a naučit a najdi si novou roli v týmu/oddíle.
  - Zpracuj na svých vlastních cílech, se kterými ti může Junák – český skaut pomoci. Využij k tomu třeba [vzdělávací akce](#), [mentoring](#), nebo [koučink](#).
  - Čti si motivační citáty, poslouvej motivační podcasty, dívej se na YouTube videa motivujících lidí.
  - A hlavně nezapomeň odpočívat. Chvilí volna potřebuje občas každý. Pokud se cítíš vyčerpan, je určitě v pořádku domluvit si třeba i delší přestávku od svých povinností.
-

### **...oddílovou radu!**

Nestačí, že máme v radě lidi, kteří mají potřebné schopnosti, dovednosti a zkušenosti. Potřebujeme lidi, kteří mají touhu, zápal a vnitřní oheň. Co nám zajistí spokojené členy oddílové rady plné nápadů, energie a chuti do práce?

- Zaměřte se více na důvod "PROČ" něco udělat než na "CO" a "JAK" to udělat.
- Nepřizpůsobujte lidi úkolům, ale úkoly lidem.
- Pomozte každému zvláště najít jeho osobní poslání.
- Jednou za čas si na poradě upřímně řekněte, proč se každý z vás stále věnuje skautingu a co vás baví na jeho činnosti.
- Dávejte si najevo svou vděčnost za odvedenou práci, děkujte.
- Delegujte si odpovědnost za některé úkoly.
- Zkrášlete si prostředí, ve kterém se pohybujete.
- Uspořádejte si společnou oddychovou akci – grilovačku, výšlap, laser game, bowling atp.

---

### **...kluky a holky!**

Naším cílem není motivovat děti k tomu, aby dělaly, co po nich chceme, ale porozumět jejich individuální motivaci a dokázat ji propojit s něčím, co oddíl nabízí. Chceme děti rozvíjet, ne je ovládat. A k tomu nám stačí dobrá vůle, trocha empatie a selský rozum. Tady je několik konkrétních tipů:

- Úměrně věku je zapojuj do přípravy programu. Nepopulární úkoly spravedlivě rozděluj mezi všechny.
- Respektuj individuální nastavení každého dítěte a pomoz mu najít jeho vlastní smysl v dané aktivitě. Zvědavost bývá nejsilnějším motorem.
- Úkoly prezentuj jako možnost podílet se na něčem významném, šanci odlišit se, přispět svým dílem ke společnému úsilí, možnost prosadit se a vyniknout.
- Prezentuj i rutinní činnosti jako možnost naučit se něco nového.
- Dej každému prostor dělat věci po svém.
- Výsledek nehodnot, důležitější je, zda se jednotlivci nebo družina jako celek naučila něco nového, popř. se v něčem zlepšila.
- Eliminuj odměny a tresty. Odměnou je přece činnost samotná a místo trestu společně hledejte důvod, proč k nežádoucí situaci

došlo.

- Šetři pochvalami a raději používej poděkování a slova ocenění.
- Šetři příkazy a zákazy. Nepovyšuj se a zvol partnerský přístup.
- Upřímně se zajímej: „Jak to jde?“, „Nechybí ti něco?“, „Je něco, s čím potřebuješ poradit?“.
- Znovu si nastuduj [Skautskou výchovnou metodu](#). Je to úžasný návod na vnitřní motivaci.
- Nečekej, že se ti podaří vždy a každého nadchnout. Není to jen tvůj úkol. Jedete v tom společně.

## Hrátky s motivací

Společně přemýšlejte nad motivací. Jak ji získáváte a kdy ji ztrácíte? Klást tyto otázky a nalézat na ně odpovědi je cílem následujícího programu.

- [Pro družinu světlušek/vlčat](#) ↗
- [Pro tým \(oddílová rada, tým kurzu, tým velké akce atp.\)](#) ↗