

Spis treści

Wstęp	6
1. Kij czy marchewka?	11
Dwie motywacje	11
Z wizytą w przedszkolu	14
Automat z przekąskami	17
Zgubne skutki kontroli	20
Kiedy nagrody mogą się przydać?	24
Twoje motywy – co za nimi stoi?	28
2. Nowe spojrzenie na motywację	34
Mity związane z motywacją	34
Mit 1: Motywacja to coś, co się ma albo nie	35
Mit 2: Motywowanie to nakłanianie drugiej osoby do konkretnego działania	36
Mit 3: Motywacja przesądza o sukcesie	40
Mit 4: Motywacja sprawia, że chcesz to móc	42
Mit 5: Brak motywacji jest winą dziecka	43
Twoja perspektywa	45
Środowisko rozwijające potencjał	49
Złota zasada motywowania	51
3. Potęgą relacji	56
Relacje, które rzeźbią mózg	56
Bądź bezpieczną bazą	59
Bądź empatycznym lustrem	63
Napętnij kubeczek	73
4. Uwierzyć w dziecko	82
Kto nas motywuje?	82
Moc oczekiwań	84
Efekt Michała Anioła	91
Odkryj talent swojego dziecka	94

5. Wyznacz kierunek – o roli wartości i celów	105
Wartości	105
Poczucie sensu	116
Motywujące cele	123
Nauka planowania	128
6. Nastawienie ma znaczenie	134
Sukces – talent czy praca?	134
Nastawienie na trwałość	138
Nastawienie na rozwój	143
Mózg jest mięśniem	145
Sztuczne nastawienie na rozwój	152
7. Kompetencje, czyli wiem, że potrafię!	157
Polub błędy	157
Magiczne pytania	164
Potęga słowa „jeszcze”	166
Współpraca zamiast rywalizacji	168
8. Mądre pochwały i słowa krytyki	171
Pochwały, które wspierają rozwój	171
Puste pochwały	175
Co zamiast pochwał?	177
Jak odczarować krytykę?	181
Psychologiczne jujitsu	183
Uwaga na „ale”!	185
Krytyka lepiej smakuje w kanapce	185
Metoda zielonego ołówka	186
9. Wspierający dialog wewnętrzny	189
Twój wewnętrzny dialog	189
Poznaj swojego krytyka	191
Wspierający język	198
10. Rozwój autonomii	201
Pozwól mi zdecydować samemu	201
Autonomia a wyznaczanie granic	205
Budowanie rusztowań	207
Zabawa i wyobraźnia	212

11. Pozytywne emocje – paliwo motywacji wewnętrznej	218
Motywujące emocje	218
Nauka pozytywności	221
Radość	223
Wdzięczność	224
Spokój	225
Ciekawość	226
Nadzieja i optymizm	227
Duma	228
Wesołość	230
Poczucie przynależności	230
Zainspirowanie	231
Miłość	233
12. Prawdziwa samoocena rodzi się z działania	236
Samoocena jako skutek uboczny	236
Rodzicielstwo oparte na zaufaniu	238
Podejmowanie wyzwań	241
13. Motywacja oparta na współpracy	247
Aktywne słuchanie, czyli jak zrozumieć dziecko	249
Język zmian	253
Pytaj	258
Doceniaj	263
Podsumowuj	268
Zakończenie	271
Bibliografia	273