

La motivazione

Il termine motivazione deriva dal latino "movere", che significa appunto muovere, ovvero spingere a fare un azione.
Nonostante la parola derivi direttamente dal latino, le sue applicazioni sono piuttosto recenti. Infatti si è cominciato ad utilizzare il termine motivazione nel novecento, con maggiore diffusione solo a partire dalla ***seconda metà del XX secolo***
La motivazione è definita come un processo che avvia, guida e mantiene comportamenti mirati. La motivazione coinvolge le forze biologiche, emotive, sociali e cognitive per attivare il comportamento. Nella quotidianità, la ***motivazione*** *come termine è spesso usato per descrivere* ***il*** *motivo per cui una persona fa qualcosa. Può capitare anche di sentirsi demotivati, svogliati. In questo caso la consapevolezza del sentirsi statici porta alla ricerca di soluzioni per sentirsi motivati. I bisogni che danno il via alle dinamiche motivazionali non si presentano tutti contemporaneamente e con la stessa urgenza., infatti come ha teorizzato lo psicologo statunitense* ***Maslow****, esiste una* ***gerarchia dei bisogni****. Ciascuno di essi si intensifica o viene avvertito soltanto dopo che il bisogno precedente, più fondamentale per la sopravvivenza dell'uomo, è stato soddisfatto. In questa prospettiva i bisogni vengono distinti in* ***primari e secondari****; quelli primari riguardano le principali funzioni biologiche, e sono quindi i bisogni fisiologici come fame, sete, sesso, che risultano fondamentali per la sopravvivenza e la riproduzione dell'individuo. Collegati a questi primari ci sono i bisogni secondari, che potremmo definire come quelli più tipicamente umani cioè sicurezza, appartenenza, stima, autorealizzazione. Maslow distribuisce anche graficamente questi bisogni in una piramide, i cui gradini di base sono occupati dai bisogni di carenza (quelli primari che scompaiono una volta soddisfatti e si ripresentano solo in situazione di carenza: se ho fame e mi procuro del cibo, non avvertirò più il bisogno di mangiare fintanto che non sarò nuovamente affamato), mentre i gradini più alti sono costituiti dai bisogni di crescita, che piuttosto che scomparire tendono ad evolversi con il crescere della persona. Soffermandoci ora sulle motivazioni più propriamente psicologiche possiamo farle rientrare in tre grandi categorie: il bisogno di affiliazione, il bisogno di successo e il bisogno di potere.*

Diversi tipi di motivazioni sono spesso descritte come estrinseca o intrinseca. Le ***motivazioni estrinseche*** *sono quelle che nascono* ***al di fuori dell'individuo****. In altre parole, quello che spinge la persona ad agire in questo caso non sono dei motivi personali, ma alcuni fattori esterni, per esempio la società in cui si vive. Alcuni esempi di comportamenti generati dalla motivazione estrinseca sono:*

- ✓ *Preparare una interrogazione per avere un buon voto;*
- ✓ *Lavorare in cambio di un compenso;*
- ✓ *Partecipare ad una gara per ottenere un premio.*

*Come si evince, si tratta molto spesso della prospettiva di fare qualcosa in cambio di una vera e propria ricompensa. Se viene meno questo stimolo, anche la motivazione cessa di conseguenza. Al contrario, la motivazione intrinseca si origina dall'**interno della persona**. In questo caso è il bisogno interiore di realizzazione a spingere l'individuo ad agire. Ecco alcuni esempi:*

- ✓ *Studiare per desiderio di conoscenza e di miglioramento;*
- ✓ *Lavorare perché si ha passione in quello che si fa;*
- ✓ *Fare un attività per piacere e/o divertimento.*

Tra le due forme di motivazione, quella intrinseca è sicuramente la più autentica e sana, in quanto legata indissolubilmente all'individuo e alla sua volontà di realizzazione e felicità.
*Le persone motivate prima di tutto sanno quello che vogliono dalla vita**,** operano per raggiungere un determinato obiettivo ed hanno un forte senso di direzione.*
Essere motivati significa anche dare una priorità alle attività da fare, capire quello che è importante e trascurare ciò che non lo è.
Essere motivati significa anche non esitare, evitare di procrastinare ed agire perché si vuole davvero raggiungere la meta ed i propri sogni.
Significa rialzarsi quando le cose vanno male, comprendere gli errori fatti ed andare avanti più forti di prima.
*Significa perseverare**,** fare piccole insignificanti attività ogni giorno che, cumulandosi l'una con l'altra, generano alla lunga dei grandi risultati.*
Significa crescere, capire dove bisogna migliorare per raggiungere i propri obiettivi ed adoperarsi di conseguenza.
*Significa in ultima istanza agire per sentirsi felici e realizzati**.***
E allora…cosa stai aspettando? Tira fuori tutta la motivazione di cui hai bisogno e vedrai che i risultati saranno straordinari!

Il gioco dell' auto-motivazione : "*come trovare il modo per motivare noi stessi a fare anche quello che ci pesa fare*".

Il nome del gioco si chiama "auto-motivazione" e prima impari a giocarlo e meglio è! Ma prima di iniziare, devi conoscere ed imparare bene le regole del gioco…

Le regole del gioco

Vinci quando trovi ulteriori motivazioni intrinseche ed estrinseche che ti porteranno a realizzare quei compiti indesiderabili che ora ti pesano nel portarli a termine. Ora sappi anche che così come ci sono due tipi di motivazione, ci sono anche due strategie principali per motivare te stesso. Per motivare te stesso, per prima cosa è necessario che esamini e che capisci a fondo quali sono le tue esigenze, in modo da riconoscere ciò che trovi prezioso e gratificante. Poi, cambiando ambiente e prospettiva, puoi scoprire altre motivazioni intrinseche ed estrinseche di valore ancora più alto che ti supporteranno nel completare quei compiti che sono meno desiderabili. Detto ciò ecco alcune strategie di auto-motivazione che ti possono essere utili per vincere il gioco che stai per giocare.

Cambia il tuo atteggiamento e l'approccio alle attività indesiderabili – Ad esempio, se hai il compito di riorganizzare il quaderno forse non è di per sé tra le tue priorità più motivanti. Ma se lo guardi da un altro punto di vista, ad esempio come la dimostrazione tangibile che sarai visto come

una persona competente e ben organizzata, questo potrebbe fornirti la motivazione intrinseca per portare il lavoro al termine velocemente e nei migliore dei modi.

Rifletti sullo scopo e sul perché fai quello che fai – A volte puoi iniziare a pensare che il tuo impegno sia perfettamente inutile, quindi perché preoccuparsi troppo di fare le cose? Un ottimo modo per aumentare la auto-motivazione è quello di elencare tutti i risultati positivi che potranno ottenersi nel portare a termine il vostro lavoro.

Fissati degli obiettivi – Impostandoti degli obiettivi saprai esattamente che cosa dovi fare per ottenere quello che vuoi nella vita. Poi, tenendo bene a mente questo in "quadro più ampio", sarai in grado di vedere come tali compiti indesiderabili potranno aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi, e sarai in grado di vedere "che cosa significherà per te" completare questi compiti.

Dividi i tuoi compiti in piccoli pezzi – Organizzare l'intero quaderno può essere un compito troppo gravoso se lo devi affrontare tutto in una volta. Inizia semplicemente con un singolo argomento al giorno. Più andrai avanti più facilmente troverai la motivazione per portare a termine il lavoro che hai iniziato.

Dichiara pubblicamente il tuo impegno – Fai sapere ai tuoi compagni e insegnanti il compito che ti sei impegnato a portare a termine. Il solo fatto che qualcun altro si aspetta che tu faccia qualcosa ti può aiutare a motivarti.

Gestisci meglio il tuo tempo – Impara a prendere il controllo del tempo , e creati un piano d'azione realizzabile che ti possa aiutare a fare le cose in modo più efficiente.

Smettila di procrastinare –

Premiati – Stabilisciti una ricompensa tutta per te per quando avrai completato il lavoro.

Pensa a tutte le conseguenze negative se non porterai a termine il tuo compito – Se ad esempio – se non farai quel compito nei termini stabiliti potresti avere delle conseguenze serie , concentrati su questo

Scambia un compito con un tuo compagno – Forse puoi scambiare il tuo compito indesiderato con qualcun altro che potrebbe essere meglio motivato a farlo, e magari puoi fare qualcosa per quella persona in cambio. Utilizza i reciproci bisogni, gli interessi ed i talenti per lavorare in modo più efficiente.

Circondati di pensieri e persone positive – Il pensiero positivo è molto potente. Basta ripetere a te stesso che si può fare qualcosa e spesso è tutto ciò che serve per iniziare. Sopra tutto quando sei circondato da altre persone positive, che ti sostengono e ti incoraggiano a continuare.

Tieni un diario di auto-motivazione – Registra tutte le volte in cui sei stato in grado di motivarti annotando anche le modalità operative che ti hanno portato al successo.
Il registro può ispirarti la prossima che avrai bisogno di qualche motivazione in più.

"Il successo non è definitivo e l'insuccesso non è fatale. L'unica cosa che conta davvero è il coraggio di continuare."
(Winston Churchill)

"Dai a ogni giornata la possibilità di essere la più bella della tua vita."
(Mark Twain)

Come studiare e concentrarsi a casa ai tempi del Coronavirus

Il Miur ha messo a disposizione di studenti una pagina in cui ci sono raccolte le migliori risorse per studiare a distanza ora che le scuole di ogni ordine e grado sono chiuse in Italia per contenere il Coronavirus. Dentro ci trovi un sacco di link utili soprattutto se sei alle superiori e se vuoi continuare a studiare per non perdere il ritmo in questi giorni di immobilità forzata: imponiti di visitarlo almeno una volta al giorno con un alert sullo smartphone come appuntamento fisso della giornata per scoprire le novità messe in campo dal Ministero dell'Istruzione.

- ✓ Non dimenticare la tua routine da studente ma più che mai, in questo periodo sarà la tua ***morning routine*** a scandire le giornate: vestiti, lavati e dedica almeno un paio d'ore allo studio nella tua camera, se hai la fortuna di averne una tutta per te.
- ✓ Vivendo in casa con i tuoi genitori è importante dividere gli spazi, anche idealmente. Avrete tanti momenti per vivere la permanenza in casa in allegria per distrarvi, ma se dovete studiare , l'unico modo per non perdere di vista le priorità è imporsi una ***no-chat zone*** un paio di ore al giorno. Puoi usare la musica per studiare come segnale dell'inizio di questo tempo che devi dedicare al ripasso, così tutti in casa sapranno che sei in compagnia dei libri appena parte una particolare canzone. E gli altri la potranno ascoltare mentre tu rubi alla musica e alle note la forza per concentrarti.
- ✓ ***Fatti un programma di studio.*** Darsi degli obiettivi, in questo periodo in cui non sono i prof a scandire i tuoi traguardi scolastici con esami, interrogazioni e voti è fondamentale. Quindi quegli obiettivi devi trovarli tu: un ripasso di una materia che non ti piace, la creazione di mappe e appunti speciali per creare una tesina saranno il tuo goal per questi giorni di permanenza forzata in casa e di eventi che si possono vivere praticamente solo in streaming. Se ti concentri su un obiettivo ti sarà più facile escludere il rumore che per forza di cose avrai intorno se vivi in una casa con altre persone.