

3. Il dizionario della motivazione

Per motivare sé stessi, un figlio, uno studente o persino un'intera classe, è utile partire dalle prime quattro lettere dell'alfabeto. Questi quattro elementi fondamentali rappresentano altrettante basi essenziali su cui costruire l'interesse, l'impegno e la partecipazione attiva: ciascuna lettera corrisponde a un principio che, se compreso e applicato, può trasformare l'apprendimento e l'esperienza quotidiana in un percorso motivante e significativo.

A di Attenzione

Va stimolata con novità, sorprese, curiosità, quesiti, problemi e situazioni dinamiche. È proporzionata all'interesse e si tiene viva diversificando metodi e strumenti, nonché utilizzando un atteggiamento propositivo e improntato sull'ottimismo.

B di Bisogno

È fondamentale accorgersi che ciò che stiamo imparando sia realmente significativo, che le conoscenze acquisite rispondano ai bisogni autentici che ci hanno spinto alla ricerca. Quando l'apprendimento soddisfa un bisogno reale, si genera motivazione intrinseca e si favorisce un coinvolgimento profondo, capace di trasformare l'esperienza educativa in un percorso personale di crescita e scoperta.

C di Comprensione

È necessario non solo avere fiducia nelle proprie capacità, ma anche ricevere da chi ci è vicino segnali di sostegno: calma, comprensione e riconoscimento dei nostri sforzi.

Ogni piccolo progresso va sottolineato e rinforzato, perché il riconoscimento esterno rafforza la motivazione interna e consolida l'apprendimento.

D di Dedizione

Durante l'esperienza di apprendimento attivo, dobbiamo ricordarci di quelle condizioni di base (calore, piacere, riconoscimento) che ci portano ad immergerci pienamente in ciò che stiamo facendo.

Ti propongo ora otto leve motivazionali che, se impiegate consapevolmente, possono favorire lo sviluppo dell'autonomia, stimolare la crescita personale e promuovere il cambiamento, sia nella relazione con noi stessi sia in quella con gli altri.



Appartenenza

La possibilità di sentirsi legati, di essere riconosciuti, di stabilire interazioni.



Intensità

La possibilità di svolgere attività eccitanti.



Autorevolezza

La possibilità di dirigere e influenzare gli altri utilizzando la forza positiva.



Piacere

La possibilità di attivarsi per entrare in contatto con la soddisfazione corporea.



Eccellenza

La possibilità di acquisire abilità che rinforzano il senso di autoefficacia.



Prestigio

La possibilità di sperimentare concretamente che la riuscita mi porta vantaggi e benefici.



Espressività

La possibilità di manifestarci e mostrare ciò che proviamo agli altri.



Gentilezza

La possibilità di sperimentare gesti, parole, sguardi che promuovono sensazioni di fiducia, calma e appagamento.

Prova ora a riflettere su queste domande esplorative:

1. Quale tra queste leve motivazionali è stata più stimolata dagli insegnanti e dai tuoi genitori nel tuo percorso di crescita e apprendimento?

.....
.....

2. Quale è stata meno stimolata?

.....
.....

3. Come insegnante o come genitore, quale tendi ad utilizzare di più per stimolare l'apprendimento negli alunni o nei figli?

.....
.....

4. Quale tendo ad utilizzare di meno?

.....
.....

5. Quale è la leva motivazionale che vorresti potenziare per te e per le persone di cui ti prendi cura?

.....
.....