

MOTIVAZIONE

Condizione che consente di spiegare l'inizio, la direzione, l'intensità e la persistenza di un comportamento diretto ad un obiettivo (scopo).



È una grandezza vettoriale!

Punto di applicazione (quando decido di motivarmi), **intensità** (quanto voglio), una **direzione** (dove vado, cosa intendo perseguire) e un **verso** (affrontare la situazione oppure evitarla)

Dove stai andando nel mare della vita?...



*“Nessun vento è favorevole per il marinaio che non sa a quale porto vuol approdare”
(Lucio Anneo Seneca)*

Senza un obiettivo rischi di perderti:
quale obiettivo hai?...



Prof. Ciciarelli Massimiliano

MOTIVAZIONE



PAURA DI PERDERE O SPERANZA DI VINCERE? (1)

- Immagina che stai per affrontare una verifica o una prova di esame. Deve essere una situazione importante per te.
- Hai un tempo limite e ti trovi a dover scegliere
- Cerchia un numero da 1 a 6 in base alla tua preferenza per una delle due contrapposte opzioni

E' importante essere
cauti e agire o rispondere
solo se si è sicuri

1 2 3 4 5 6

E' importante agire
o rispondere sperando
di azzeccare la giusta
scelta/risposta

Risultati

PAURA DI PERDERE O SPERANZA DI VINCERE?

- Punteggi 5 o 6:
hai la tendenza a **metterti in gioco**, ad essere attivo/a, a cimentarti, ad affrontare
- Punteggi 1, 2 o 3:
temi di non riuscire, sei prudente, cerchi di evitare, anziché affrontare le situazioni ti concentri più su ciò che potresti perdere piuttosto che su quanto puoi guadagnare

PAURA DI PERDERE O SPERANZA DI VINCERE? (2)

- Rispondi alle seguenti domande se sei d'accordo o meno con
1=per niente; 2=poco; 3=molto; 4=moltissimo

1) Se penso che stia per succedere qualcosa di spiacevole, normalmente mi agito 1 2 3 4

2) Mi preoccupo di fare errori 1 2 3 4

3) Quando voglio qualcosa, ce la metto tutta per ottenerla 1 2 3 4

4) Quando ottengo ciò che voglio, mi sento eccitato/a e pieno/a di energia 1 2 3 4

Risultati

PAURA DI PERDERE O SPERANZA DI VINCERE?

- Domande 1) e 2) → Punteggi 3 o 4:
hai la tendenza a **inibire** il tuo comportamento,
hai paura di sbagliare, nel dubbio non rischi,
tendi ad evitare soprattutto compiti nuovi
emozioni → paura, tristezza, delusione
- Domande 3) e 4) → Punteggi 3 o 4:
cerchi stimoli e sei attratto/a dalla ricompensa
che può essere anche un'emozione positiva:
sentirsi bene e soddisfatti dopo aver affrontato
una verifica **emozioni → positive**

SEI TU CHE DEVI SCEGLIERE PERCHE'...

Scegliere è motivante → l'autodeterminazione ti consente di soddisfare tre bisogni umani fondamentali



COMPETENZA: sentirti capace, conseguire successi.

Sostiene la tua motivazione e l'impegno di fronte alle difficoltà della verifica, ti dà una percezione di controllo

→ stimola curiosità, interesse, il piacere per le sfide e novità.

AUTONOMIA: scegli da te i tempi e le modalità di svolgimento per studiare.

Favorisce l'emergere di un positivo senso di responsabilità (rispondi in prima persona)

→ coinvolgimento attivo nella verifica e la ricerca di strategie adeguate.

RELAZIONE: costruisci e manteni legami con i tuoi compagni e professori per essere approvato/a.

Dà un senso al tuo agire e ti sostiene.

→ senso di appartenenza, di sicurezza, di fiducia in te.

NON DIRE: “SONO FATTO/A COSÌ”...

Ce la posso fare: l'autoefficacia

Devi studiare un capitolo di scienze o fisica

- Pensi di farcela?
- Hai l'impressione che lavorandoci, preparandoti, impegnandoti riuscirai?
- Ti pare di avere il controllo della situazione, cioè che **il tuo agire possa fare la differenza?**...

NON DIRE: “SONO FATTO/A COSÌ”...



PROVA A RISPONDERE A QUESTE DOMANDE

- Quanto ritieni utile lo studio per il tuo futuro?
- Credi che portare a termine gli studi possa essere una forma per realizzare te stesso/a?
- **...ma come fare? due ingredienti...**
- **Buoni metodi di studio**
- **Strategie efficaci**

Ricorda: senza un obiettivo rischi di perderti...

- Se sarai motivato/a allo studio ...
- → allora lo sarai anche nella tua vita ...
- ...e potrai raggiungere i tuoi obiettivi senza perderti!
- *Se vuoi consigli o chiarimenti su buoni metodi di studio o strategie efficaci, sono a tua disposizione: scrivimi alla mail di istituto oppure quando ho lezione in classe.*

Grazie per la tua attenzione!
Prof. Ciciarelli Massimiliano