



Resum de la xerrada **Estratègies de motivació**, conduïda pel psicòleg Pep Marí, que va tenir lloc a l'Escorxador de Vilafranca del Penedès el dia 20 de febrer de 2008 dins el cicle de xerrades per a pares i mares organitzat per les AMPA dels centres educatius de vila amb el suport de l'Ajuntament.

## CONCEPTE DE MOTIVACIÓ

**Per estar motivat cal tenir molt clars els objectius** i, a més, fer tot el que estigui a les nostres mans per aconseguir-los.

La suma de la claredat en els objectius i el compromís amb els mitjans donen com a resultat la motivació. **Motivar és cobrir necessitats.**

## INDICADORS DE MOTIVACIÓ

**El compliment i la iniciativa són els principals indicadors de motivació.** El compliment de qualsevol tasca, norma, instrucció o consigna que serveixi per accelerar el procés de formació dels nostres fills i filles.

L'infant o el jove mostren iniciativa quan, sense que ningú els ho demani, decideixen fer alguna cosa per accelerar el seu procés d'aprenentatge, com ara cercar una solució a un problema, provar un determinat recurs, proposar una activitat o fer qualsevol cosa amb l'objectiu d'aprendre més i més ràpid.

Si es combinen ambdós factors, el compliment i la iniciativa, la motivació està assegurada. De la mateixa manera, l'absència de tals indicadors ens pot alertar d'un descens de la motivació.

## QUE CAL FER PER NO DESMOTIVAR ELS NOSTRES FILLS I FILLES?

Abans de plantejar-nos què hem de fer per motivar els nostres fills i filles, convindria tenir clar què hem de fer perquè **conservin la motivació que ja tenen**, sigui molta o poca.

- ✓ **No hem de confondre les nostres necessitats amb les seves.**
- ✓ **No hem d'exigir-los per damunt de les seves possibilitats (no hem de posar el llistó més alt del compte).**
- ✓ **Convé que anem variant l'estil de direcció** (directiu, democràtic i permissiu, segons sigui la situació a què ens enfrontem).
- ✓ **Hem de tractar-los de forma individual.** Tractar a tothom per igual no motiva. Cadascú té les seves necessitats i **motivar significa bàsicament cobrir necessitats.** Les necessitats, a més, aniran canviant al llarg del temps.

## COM PODEM MOTIVAR ELS NOSTRES FILLS I FILLES? LA MOTIVACIÓ, UNA VIP

### VARIAR

Variar, més que els objectius, els mitjans de treball necessaris per assolir-los. Hem de variar els exercicis, el lloc de realització i l'ordre amb què es porten a terme. També cal variar el to de veu, els exemples que utilitzem, els raonaments i fins i tot qui assumeix el protagonisme de la conversa.

El sol fet de variar algun dels aspectes que intervenen en l'activitat té un efecte motivador.

### IMPLICAR

El que ens motiva no és obeir, fer just el que ens manen, complir les instruccions. El que ens motiva és prendre les nostres pròpies decisions o, si més no, sentir-nos part de la decisió, del guany, del projecte.

### PREMIAR

A continuació, es resumeixen en forma de quadre els criteris que podem seguir per aplicar de forma eficaç el reforç o el premi, el càstig i l'extinció (el fet d'ignorar una conducta).

Principi	Per a què serveix?	Quan s'ha d'utilitzar?	Com s'ha d'utilitzar?
Reforç o premi	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Per aprendre noves conductes desitjables.</li><li>✓ Per mantenir conductes desitjables ja apreses.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Molt al principi i poc després d'un nou aprenentatge.</li><li>✓ Sovint, quan el caràcter dèbil de l'infant i/o jove ho requereix.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Just després de realitzar la conducta desitjable.</li><li>✓ Reforçant també les aproximacions a la conducta desitjable.</li></ul>
Càstig	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Per eliminar les conductes no desitjables.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Quan la conducta NO es pot tolerar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Advertint del càstig.</li></ul>
Extinció	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Per eliminar les conductes no desitjables.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Quan la conducta SÍ que es pot tolerar.</li><li>✓ Quan es pretén cridar l'atenció.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Prescindint completament de l'infant o jove.</li></ul>