



## Com motivem els fills



Quantes vegades no haurem dit –sovint amb certa frustració–: “Fill, com et costa fer les coses!” I amb això podem referir-nos a estudiar, parar taula, endreçar l’habitació, treure el gos a fer les seves necessitats, etc. En canvi per altres coses, el que els costa és deixar de fer-les: jugar, xerrar amb els amics pel mòbil, veure la tele, etc. Ara reflexionem una mica mirant-nos a nosaltres mateixos com adults. Què ens mou, què ens posa en acció? La resposta fàcil és la motivació. Quan estem prou motivats, fer les coses ens costa poc o gens.

Què creieu, és un tema de voluntat (he de fer això...) o d’interès (m’agrada fer allò...)? Evidentment que aquest són factors que influeixen en les nostres decisions, i molt. Però en el darrera fons de la nostra voluntat o els nostres interessos hi ha quelcom més important: les necessitats. Quan existeix una necessitat el nostre organisme i la nostra neurologia s’activa per aconseguir allò que necessitem. Un exemple clar és la gana. Quan estem famats no necessitem gaires estímuls per a menjar. Fins i tot si en tinguéssim molta, podríem menjar allò que habitualment no ens “agrada”.

Perquè la necessitat unifica la voluntat i l’interès. La necessitat porta a l’acció.

Però què passa amb els nens i joves? Que viuen en un món dissenyat per les necessitats dels adults i les necessitats que ells tindran quan siguin adults però que no tenen encara. D’aquesta manera es veuen “forçats” a fer certes coses que no els interessa. Tant de bo que el nen o jove estigués motivat internament i volgués estudiar per sí mateix, oi? Però sovint això no passa i necessita estímuls externs. Què és més potent, la motivació interna o l’externa. Potser tant és. El veritablement important és que funcioni. Recordeu l’estreta relació entre necessitat, voluntat i interès. Quan més a prop

d’una necessitat pròpia estigui la realització d’una tasca, més fàcil serà executar-la.

Fer una cosa sempre exigeix esforç, per petit que sigui, però no sempre ens aporta benefici. Per tant, és convenient que les tasques que els nostres fills o filles hagin de fer tinguin un resultat positiu; és a dir, que la balança entre l’esforç i el benefici estigui equilibrada o, encara millor, sigui positiva. En cas contrari, es veuran obligats a fer les coses per voluntat però no per interès i això redueix la motivació. Celebracions, benestar emocional, reconeixement, premis, atenció... tot això és reforç positiu que aporta benefici i que compensa l’esforç. I, de tot això, potser l’atenció és el factor més important.



### TALLER D’EDUCACIÓ PARENTAL

Dissabte 28 d’abril, al Centre Cívic El Gorg de Sant Vicenç de Montalt, de 10 a 12.30 h. Per aprofundir encara més en aquest temes