

MOTIVAZIONE ALLO STUDIO

MOTIVAZIONE

MOTIVAZIONE ALLO STUDIO

MOTIVAZIONE

Inizio con elencare alcuni comportamenti che limitano la motivazione:

- cominciare a studiare senza pianificare il tempo a disposizione;
- misurare le nostre capacità entrando in competizione con altri studenti;
- continuare a studiare, anche se la mente è altrove;
- attribuire a tutto il materiale di studio la stessa priorità;
- dare poca importanza ad alcune strategie di studio (ambiente, metodo, tecniche di memoria etc. etc.);
- imporsi di studiare senza essere del tutto convinti.

MOTIVAZIONE ALLO STUDIO

MOTIVAZIONE

Cinque regole fondamentali per motivarsi allo studio:

- A. Porsi obiettivi precisi;
- B. Procedere per step (un mattoncino per volta);
- C. Evitare distrazioni;
- D. Visualizzare la situazione degli obiettivi raggiunti;
- E. Confrontarsi con gli altri studenti;

MOTIVAZIONE ALLO STUDIO

MOTIVAZIONE

A – OBIETTIVI

FISSARE GLI OBIETTIVI È L'ESSENZA DELLA MOTIVAZIONE.

Come fare:

- prendi un foglio di carta e una matita rifletti dieci minuti e poi scrivi i tuoi obiettivi nello studio;
- definisci attentamente ogni obiettivo, assicurati che sia preciso-specifico, definibile, fattibile-reale.

Ogni tuo pensiero diventerà una marcia in più per andare avanti.

MOTIVAZIONE ALLO STUDIO

MOTIVAZIONE

Evita di scrivere obiettivi come:

- Non voglio arrivare a fine mese senza aver studiato matematica.

Scrivi invece:

- Studiare il libro di matematica da pagina 120 a 140 ed eseguire 7 esercizi tipo a fine paragrafo, entro 5 giorni (se indichi la data precisa è meglio).

Una volta definiti gli obiettivi, attacca il foglio vicino la tua scrivania, sul tuo computer o dove ritieni opportuno.

l'importante che sia sempre a portata di mano e visibile, in modo da poter **rileggerlo** e averlo sempre in mente.

MOTIVAZIONE ALLO STUDIO

MOTIVAZIONE

B – UN MATTONCINO PER VOLTA

Ti sei trovato davanti ad un “castello” di libri col timore di non riuscire a studiarli?

Una delle regole che ho potuto imparare personalmente è l'importanza di **muoversi** a piccoli passi.

Organizza il tuo studio in tappe, in **micro obiettivi** e raggiungerai al più presto i risultati sperati. Tanti mattoncini messi insieme formano un muro.

Può essere più proficuo pensare di studiare **dieci pagine** nei prossimi trenta minuti, piuttosto che immaginarsi di leggere il libro intero entro quattro giorni.

MOTIVAZIONE ALLO STUDIO

MOTIVAZIONE

Puoi iniziare subito:

- Scegli la materia che vuoi studiare;
- Seleziona cinque pagine e come obiettivo studiale nei prossimi trenta minuti;
- Quando hai finito premiati con quindici minuti di assoluto relax;
- Dedica altri quindici minuti per ripassare cosa hai studiato;
- Vai avanti con altre cinque o più pagine.

MOTIVAZIONE ALLO STUDIO

MOTIVAZIONE

C – Evitare le distrazioni

I nemici dello studio sono le innumerevoli fonti di distrazione come televisione, telefoni, rumori, email, chat, social network .

Crea, per quanto ti sia possibile, un **ambiente favorevole** allo studio e tieniti lontano da ogni elemento che ti possa distrarre.

Consigli utili:

- mantieni una postura corretta mentre stai studiando;
- studia in una stanza senza televisore;
- se casa tua è rumorosa, vai a studiare nella biblioteca;
- se usi il pc disattiva le chat, chiudi Facebook, Twitter e tutti i social network (anche sul telefonino...);
- controlla la posta elettronica con intervalli di tempo prestabiliti (ogni 6 ore ad esempio).

MOTIVAZIONE ALLO STUDIO

MOTIVAZIONE

D – Visualizzazione

La tecnica della visualizzazione è molto utilizzata nel coach sportivo per migliorare le prestazioni degli atleti professionisti.

Sono tanti i giocatori di tennis o di basket che hanno ottenuto risultati **sconvolgenti** grazie alla visualizzazione. Hanno provato **emozioni, immaginato e ascoltato** i suoni della partita prima ancora di giocarla.

Io la considero una **tecnica potente** anche per lo studio perché quando la nostra mente si allena al risultato, tutte le forze si concentreranno per raggiungerlo.

MOTIVAZIONE ALLO STUDIO

MOTIVAZIONE

Esempio pratico:

- Mettiti comodo in un luogo tranquillo e chiudi gli occhi se preferisci;
- Pensa mentre organizzi bene gli appunti e ripeti a voce alta le nozioni apprese;
- Immaginati mentre ti esprimi in modo perfetto davanti al tuo insegnante;
- Ripeti più volte l'esercizio.

Dai la possibilità alla tua mente di vedere, sentire ed esprimere emozioni **positive**. Il senso di realizzazione che trarrai da questo esercizio, aumentare il coinvolgimento allo studio.

MOTIVAZIONE ALLO STUDIO

MOTIVAZIONE

E – CONFRONTARSI

Quando siamo in difficoltà nello studio, una delle azioni più confortanti è trascorrere del tempo con delle persone che stanno vivendo la stessa **esperienza**.

Come Sherlock Holmes e Watson discutono sui loro casi per trovare la soluzione, anche tu potrai discutere con i tuoi colleghi e **risolvere** ogni dubbio.

MOTIVAZIONE ALLO STUDIO

MOTIVAZIONE

Come fare:

Ritrova uno o due compagni di corso/classe che sono impegnati nella stessa materia

riunitevi intorno ad un tavolo una volta alla settimana e discutete sugli obiettivi raggiunti e su cosa bisognerebbe migliorare

lo scambio di opinioni e consigli, qualche battuta scherzosa, trasforma le attività noiose in divertimento e miglioramento personale