

5. COME ALIMENTARE LA NOSTRA MOTIVAZIONE?

1. Fissa obiettivi chiari, realistici e realizzabili: facilita il tuo successo! **AMBIZIONE**
2. Piccoli obiettivi ne costituiscono uno grande: “micro”è meglio di “macro”! **SENSO di REALIZZAZIONE.**
3. Scegli in modo autonomo: favorisci il tuo coinvolgimento! **RESPONSABILITA’**
4. Crea legami tra l’attività di studio e le tue esigenze, interessi ed obiettivi. **STORIA PERSONALE**
5. Vivi le difficoltà come “opportunità “di crescita non come un ostacolo! **STIMOLO**
6. Favorisci rapporti umani positivi con persone in grado di cogliere le tue potenzialità e che condividono i tuoi stessi interessi! **RICONOSCIMENTO PERSONALE.**

VANTAGGI: la motivazione ci aiuta a...

- raggiungere gli obiettivi prefissati;
- sviluppare una prospettiva positiva sul lavoro/studio;
- generare la forza di cambiare;
- generare stima di se stessi e delle proprie capacità;
- gestire il proprio sviluppo personale e professionale e aiutare gli altri in questo processo.

6. STUDIARE: DOVE? QUANDO? QUANTO? COME?

Dove studiare?

- Davanti alla televisione accesa?
- In salotto con le chiacchiere di tutta la famiglia?
- In cucina mentre i tuoi coinquilini si preparano uno spuntino?
- Disteso nel letto con la musica nelle orecchie? TM
- In aula durante le lezioni di altre materie?

Per studiare in modo efficace hai bisogno di concentrazione. Evita perciò di studiare in luoghi rumorosi e dove puoi distrarti facilmente.

Quando studiare?

Se per te studiare è importante, allora dovrai dedicare allo studio la parte migliore del tuo tempo, cioè quella in cui sei al meglio delle tue possibilità, in modo da poter dare il massimo senza sprecare tempo.

ATTENZIONE AL TUO PROPRIO BENESSERE PSICOFISICO E AL PROPRIO BIORITMO.

- ✓ Sto dormendo a sufficienza?
- ✓ Sto mangiando regolarmente?
- ✓ Riesco a concentrarmi in maniera adeguata?

Che cos'è 'è la concentrazione?

La concentrazione è l'attenzione protratta per un periodo utile ad apprendere ed a memorizzare ciò che viene a contatto con i tuoi organi sensoriali.

È perciò possibile concentrarsi su quanto sta dicendo in questo momento il docente, sul testo che hai di fronte a tuoi occhi e che chiede solo di essere letto, sui tuoi pensieri ...

Non riesco a concentrarmi Perché?

1. Presenza di stimoli distraenti.
2. Abitudine a non concentrarsi.
3. Incapacità di tollerare le frustrazioni.
4. Mancanza di interesse.
5. Tendenza a rinviare le cose all'indomani.
6. Scarsa chiarezza riguardante obiettivi e programmi.
7. Idee poco chiare.
8. Fatica, stress, cattivo stato di salute.
9. Emozioni irrisolte.
10. Atteggiamento negativo verso l'argomento.

Cosa posso fare?

- Eliminare le possibili distrazioni: telefono, libri o riviste, rumori ...
- Stabilire delle priorità.
- Porre obiettivi chiari, concreti e facilmente raggiungibili.

E se la materia proprio non mi piace?

Datti un tempo limite: inizia a studiare la materia meno attraente finché senti che la tua attenzione è pronta a volgersi altrove, fai uno sforzo e resisti per altri 5 minuti ma non di più. A questo punto prenditi una pausa (assolutamente meritata!). Quindi riprendi a studiare una materia più accattivante. Il giorno successivo, stringi i denti e fissati come obiettivo quello di studiare non più 5 ma 7 minuti dopo che avrai sentito diffondersi noia e desiderio di dedicarti ad altro.

Quanto studiare?

Il tempo da dedicare allo studio NON è uguale per tutti.

La quantità di tempo da dedicare allo studio affinché esso sia proficuo dipende da diversi fattori, quali: f

- ✓ La motivazione; f
- ✓ La concentrazione; f
- ✓ Le conoscenze di base; f
- ✓ Le strategie e un metodo di studio efficaci; f
- ✓ La complessità del materiale di studio.