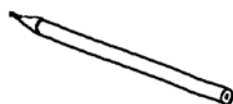
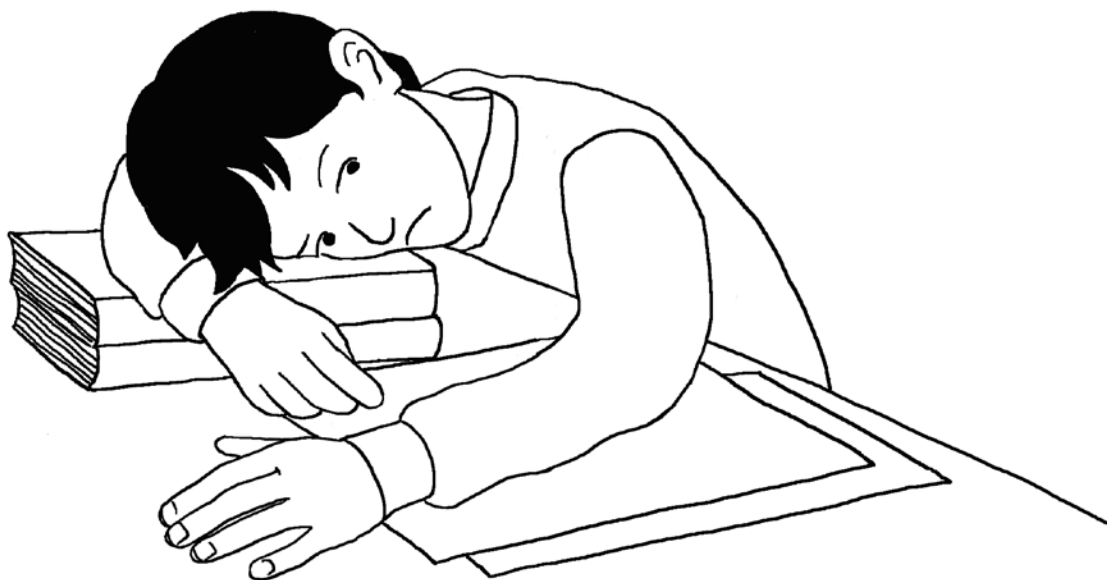


P10

Passo 10:

E se qualche volta non hai proprio voglia...

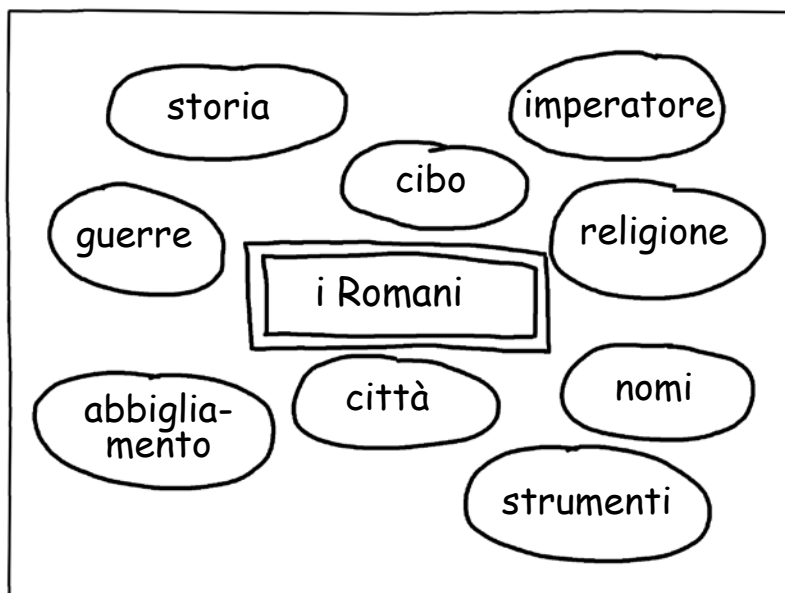
A volte si ha voglia di fare tutto tranne che di studiare. Eppure i compiti bisogna farli! Eccoti alcuni consigli per motivarti un po'. Buona fortuna!



- ▶ Osserva di nuovo il tuo piano di lavoro per la giornata di oggi (v. i passi 6 e 8). Lo hai svolto in modo accurato? Comincia con un'attività che ti piace? Per quanto riguarda i lavori più grandi e impegnativi li hai divisi in piccole porzioni o obiettivi parziali che puoi facilmente portare a compimento?
- ▶ Rifletti sulle ragioni per cui sei demotivato. Sei triste, hai un problema? Hai paura di qualcosa a scuola? Pensi di non farcela? Forse devi parlare delle tue sensazioni con qualcuno che ti capisce. Oppure datti coraggio con dei pensieri positivi come «Ce la faccio!» «Ora ci riprovo e ce la faccio». Se però non hai semplicemente voglia di lavorare in questo momento, prendi una decisione e rimanda a più tardi quest'ora da dedicare ai compiti!
- ▶ Se durante l'ora destinata ai compiti sei costantemente stanco e demotivato vale la pena di spostare quest'attività a un altro momento. Ogni persona attraversa durante la giornata fasi di attività e fasi di passività (la maggior parte delle persone è attiva dalle 16 alle 19). Pensa a qual è l'ora migliore per te!
- ▶ Ci si può motivare da soli se si cerca un modello da imitare, potrebbe essere una persona famosa come Einstein o Madre Teresa oppure semplicemente qualcuno della tua classe o un tuo conoscente che ti ispira in modo particolare. Comunque senza sforzo non si raggiunge niente, bisogna darsi una mossa – quindi agisci!
- ▶ Una buona idea è tenere un diario o un giornale "di bordo" su cui puoi scrivere alla fine della giornata come è andata durante lo studio e come ti senti ora. Rileggi queste righe ogni due, tre settimane e rifletti se è il caso di cambiare qualcosa al tuo metodo di studio.

- Se stai studiando un tema molto ampio vale la pena fare un cartellone, questo aiuta a conservare una visione d'insieme. Incolla quattro fogli A4 tutti insieme e in mezzo ci scrivi il titolo del tuo tema (p.es "I Romani"). Disegna attorno dei cerchi e dei quadrati e scrivici dentro i settori secondari che dovresti studiare (la storia, il modo di vestire...). Colora di giallo tutti i settori che hai già imparato, così vedrai che i settori gialli aumenteranno sempre più. Aiutati con la scheda M 2.2 "Creare un cartellone di studio" presentata in questo manuale.

Esempio:



Complimenti!
Adesso il programma di allenamento è (quasi) finito!



Sei veramente bravo se sei riuscito a svolgere tutto il programma di allenamento. Hai imparato tantissimo e sei un diventato un vero professionista. Ti auguriamo tanta fortuna e successo nello studio!

Se non hai ancora approfondito tutto, fallo adesso, vedrai che ne vale la pena!

Arrivati alla fine ti proponiamo un semplice esercizio, ti aiuterà a ripensare di nuovo a tutto e a riflettere su cosa potresti migliorare.

Esercizio 10:
esercizio finale!

Giunti alla fine del programma vogliamo guardare ancora una volta indietro. Per alcuni passi (1,2,4,5 e 8) hai preso degli appunti. Rileggili, pensa poi a tutti i giorni del programma di allenamento e sfoglia ancora i tuoi appunti a riguardo.

Fai le seguenti considerazioni e prendi appunti:

- Cosa hai imparato durante questo programma? Cosa pensi di sapere ora meglio di prima?
- Che cosa non è andato molto bene, cosa puoi migliorare?
- Come potresti migliorare le cose che non sono andate così bene? Fai una proposta!