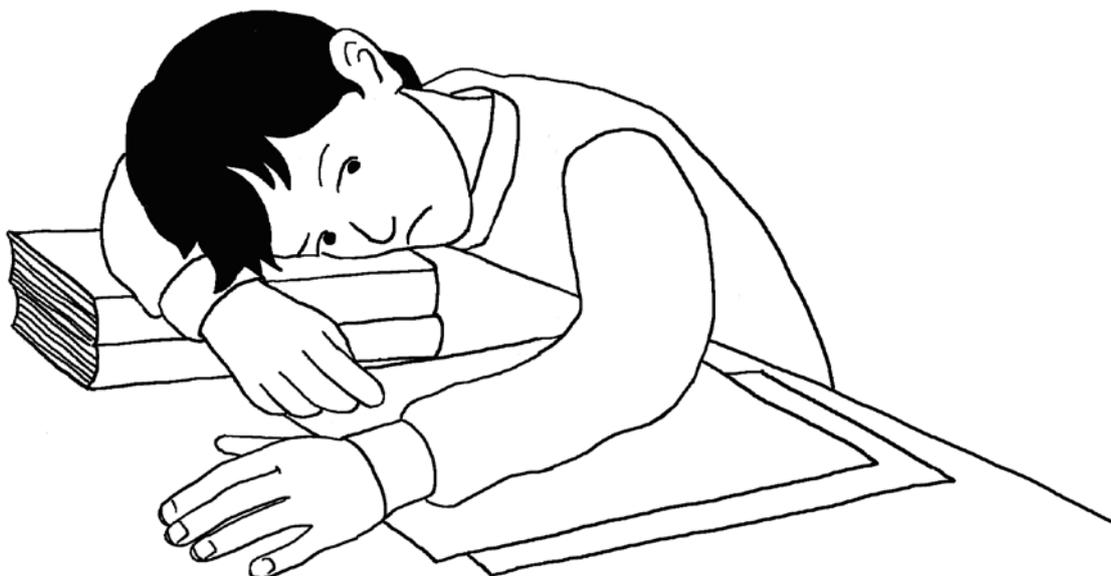


# P10

## Passo 10: E quando não tens mesmo vontade nenhuma ...

Há momentos em que nos apetece fazer tudo menos estudar. No entanto, os trabalhos de casa têm de ser feitos! Para terminar, damos-te algumas dicas sobre como podes melhorar a tua motivação. Desejamos-te muito sucesso!



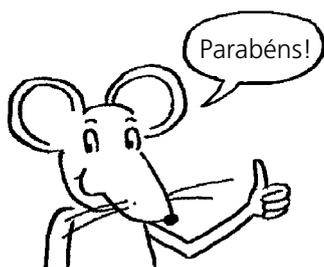
- ▶ Analisa o teu plano de estudos para hoje (vê os passos 6 e 8 acima). Fizeste este plano de estudos com cuidado? Ele começa com uma tarefa fácil e que gostas de fazer? No caso de trabalhos mais longos, definiste os objetivos intermédios de maneira a poderes realizá-los sem problemas?
- ▶ Reflete sobre qual poderá ser o motivo da tua falta de vontade! Estás triste, tens um problema? Tens medo de alguma coisa na escola? Pensas que não consegues fazer tudo? Talvez fosse bom falares sobre os teus sentimentos com alguém que te compreenda. Ou encoraja-te a ti próprio/a através da formulação consciente de pensamentos positivos, por exemplo, «Eu sou capaz!», «Vou começar de novo e vou conseguir!». Mas se não tens mesmo vontade nenhuma de estudar neste momento, então faz um esforço ou pensa em adiar, excepcionalmente, a tua hora de estudo.
- ▶ Se na tua hora de estudo estiveres cansado/a com regularidade e sem vontade de estudar, então pensa se não seria melhor mudares a hora de estudo para outra hora do dia. Todas as pessoas têm, durante o dia, momentos mais ativos e outros mais passivos (a maior parte das pessoas está mais ativa entre as 16 h e as 18 h ou 19h). Pensa qual seria o melhor momento para ti!
- ▶ Também podes motivar-te a ti próprio/a pensando num exemplo positivo. Pode ser uma personalidade famosa (Albert Einstein, Madre Teresa...). Mas também pode ser alguém da tua turma ou uma pessoa conhecida de que gostes ou que te cause boa impressão. Vir a ser como essa pessoa seria ótimo! Mas isso não é possível sem trabalho – então, ao trabalho!

- ▶ Uma boa ideia é manteres um registo ou diário de estudo. Neste diário registas todos os dias, no fim da hora de estudo, como te sentiste enquanto estudaste e como te sentes agora. Lê o teu diário de duas em duas ou três em três semanas e vê se aprendes algo sobre o teu próprio processo de estudo e se poderás talvez melhorar alguma coisa.
- ▶ Para temas maiores, um póster de estudo é uma coisa útil, porque te ajuda a manter uma visão de conjunto. Cola quatro folhas A4 umas às outras e escreve no centro o título do tema (p. ex., «Os romanos»). À volta deste, desenha círculos ou quadrados e escreve dentro deles os subtemas sobre os quais deves aprender alguma coisa (vestuário, história, etc.). Pinta a amarelo os temas de que já trataste. Assim, vêes como avanças e que há cada vez mais círculos amarelos. Sobre este ponto, vê também a técnica T4 «Criar um póster de estudo».

Exemplo:



**Parabéns!**  
**O programa de treino**  
**está (quase) terminado.**



Se acompanhaste o programa de treino até aqui, estás de parabéns. Aprendeste muitas coisas que agora fazes como os especialistas. Desejamos-te muita sorte e muito sucesso na escola!

Se (ainda) não passaste cuidadosamente por todos os passos, fá-lo agora. Vais ver que vale a pena!

Para terminar, há ainda um último exercício. Ele ajuda-te a voltares a pensar de novo em tudo o que aprendeste e a refletir sobre o que poderás fazer ainda melhor.

**Exercício 10:**  
**O exercício final!**

Depois de terminares o programa de treino, de que te podes orgulhar, queremos olhar mais uma vez para trás. Em alguns passos (1, 2, 4, 5 e 8), tomaste notas. Relê-as. Pensa em todos os dias do programa de treino e folheia as páginas correspondentes mais uma vez.

Pensa no seguinte e toma algumas notas:

- O que aprendeste com este programa, o que é que fazes agora melhor do que antes?
- O que é que não correu tão bem, o que é que tens de melhorar?
- Como é que poderias melhorar o que não correu tão bem? Faz uma sugestão.