Da studente in **crisi** a studente di **successo**

migliora il tuo approccio allo studio

Dipartimento di Scienze della Formazione
C.d.L. Scienze e Tecniche Psicologiche

Caro/a collega, capita a tutti di vivere momenti in cui ci immergiamo totalmente e appassionatamente nello studio e altri in cui non riusciamo a tenere la testa sui libri. Abbiamo pensato ad alcune strategie e consigli per riuscire a riprendere in mano le nostre giornate.

Tutto quello che dovrai fare è seguire passo dopo passo gli step che ti presenteremo e vedrai che anche tu, da studente in **crisi**, potrai diventare uno studente di **successo**!

1° STEP PIANIFICA LA TUA ROUTINE

- ☐ Cerca di acquisire regolarità con i ritmi di sonno/veglia: vai a dormire e svegliati sempre alla stessa ora; ti sentirai più riposato durante il giorno.
- ☐ Dopo aver deciso il programma della giornata comunicalo a chi vive con te per non essere disturbato quando hai bisogno di concentrazione.
- ☐ Mangia sano per mantenerti in forze e avere l'attenzione adeguata allo studio. Mi raccomando non eccedere, l'abbiocco è dietro l'angolo.
- ☐ Dedica una parte del tuo tempo all'esercizio fisico, anche una passeggiata: favorisce concentrazione e produttività.

2° STEP ORGANIZZA IL TUO TEMPO

- ☐ Prova a costruire un calendario settimanale dei tuoi impegni; fai in modo di averlo sempre sott'occhio!
- ☐ Organizza la tua routine giornaliera dividendo il tempo in fasi produttive e di relax, ma rimani flessibile.
- ☐ Fai in modo di porti dei piccoli obiettivi realistici; premiati ad ogni obiettivo raggiunto.
- ☐ Nella programmazione del tempo dedicato allo studio inserisci una pausa anche se breve, se è possibile all'aperto: anche il cervello ha bisogno di aria!

3° STEP PREPARA L'AMBIENTE

- ☐ L'ambiente di studio è importante. 3 parole chiave: luce, aria e silenzio!
- ☐ L'ordine delle cose fa l'ordine delle idee: tieni sempre ordinato il tuo angolo di studio e allontana ogni tipo d distrazione… telefono incluso!
- ☐ Siediti su una sedia comoda e tieni sempre vicino dell'acqua.
- ☐ Cerca di studiare in un posto in cui normalmente non ti dedichi ad altre attività e se puoi prova a sperimentare nuovi ambienti: può aiutarti a ricordare meglio!

4° STEP ...E ORA IN AZIONE!

- ☐ Tieni a mente quante pagine dovrai studiare per una materia e suddividile per i giorni che hai a disposizione prima dell'esame. Metti in conto gli imprevisti e il tempo necessario per il ripasso!
- ☐ Sperimenta varie pause tra le sessioni di studio per trovare quella adatta a te.
- ☐ Dopo aver finito di studiare un argomento riordina i concetti chiave in mappe concettuali: questo ti faciliterà l'apprendimento!
- ☐ Prova a ripetere a voce alta i concetti più difficili da memorizzare
- ☐ Prova a studiare con un gruppo di colleghi: oltre che confrontarti con qualcuno, questo ti potrà motivare e, durante i momenti di pausa, potrai rafforzare le tue relazioni interpersonali.

5° STEP INFINE RICORDA...

- ☐ La salute mentale è indispensabile; rilassati e coltiva le tue passioni!
- ☐ Dedica il giusto tempo all'organizzazione senza perderti in mille piani. Respira e passa all'azione!
- ☐ E' importante conoscere i propri limiti: sii empatico con te stesso, fermati e riposati quando ne senti il bisogno. Sarai più carico e produttivo successivamente
- ☐ Pensa alle ragioni per cui hai intrapreso la tua strada e non dimenticarle, soprattutto nei momenti di sconforto, sono proprio quelle che possono motivarti!
- ☐ Il fallimento non uccide, ma ti fa capire le azioni e le scelte da non ripetere per migliorare sempre di più.

Il presente lavoro nasce all'interno del laboratorio del corso di Psicologia della Creatività, tenuto dalla prof.ssa Elena Commodari a.a. 2020/2021.

A seguito della somministrazione di un questionario, volto ad indagare il vissuto degli studenti universitari nel periodo pandemico, l'attività di brainstorming ha permesso l'identificazione delle problematiche più comuni. Sono state selezionate le aree relative alla motivazione e all'organizzazione dello studio, tema cardine di questo vademecum.

Il vademecum può essere utilizzato come check-list spuntando le caselle accanto ai suggerimenti per non perdere di vista l'obbiettivo.

Buono studio!

Progetto degli studenti del corso di Psicologia della Creatività, C.dL. Scienze e Tecniche Psicologiche dell'Università degli Studi di Catania, dipartimento di scienze della formazione.

A cura di:
Baldi Martina, Bonanno Valerio, Chiaramonte Meli Silvia, Coco Flavia, Cutuli Vittoria, Di Stefano Elisa, D'Olica Matilde, Fedele Barbara, Pagano Maria Vittoria, Patanè Davide, Raiti Anastasia, Restivo Marta, Strano Rossana.