

Dott.ssa Michela Sole, psicologa
Albo degli Psicologi di Veneto iscr. N° 9539 – sez- A
Via Bari 21A; Genova, 16127.
P.iva: 01729100097
C.F.: SLOMHL88P57D600P



MARZO 2020

VADEMECUM PER L'OTTIMIZZAZIONE DELLO STUDIO DA CASA



Studiare da casa comporta molte difficoltà di concentrazione, ho così creato alcune indicazioni che possano aiutarvi durante questo periodo, in modo da non sprecare il tempo a disposizione e raggiungere i propri obiettivi di studio.

1. CREARE SPAZI DI TEMPO ADEGUATI.

Inutile pensare di passare tutta la giornata a studiare, primo perché non saremmo in grado, secondo perché.. chi ve lo fa fare! Piuttosto meglio definire il tempo per lo studio ed il tempo per il fare altro. Scegliete dunque due fasce di tempo giornaliere, che non superino le tre/quattro ore ciascuna (ad es. dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 18.00) durante le quali seguirete il resto delle indicazioni e vi dedicherete ai vostri obiettivi.

2. CREARE SPAZI DI CASA ADEGUATI.

La nostra casa contiene tutto ciò che è più efficace nel distrarci, dobbiamo dunque imparare ad ignorarlo. Ciò è possibile se creiamo il nostro “spazio di studio” che sia un luogo in cui:

- non si sentono troppi rumori distraenti (casomai possiamo aiutarci con un po' di musica classica o playlist per studio, su Spotify ne troverete);
- non si vedano oggetti a noi familiari che ci inducano a fare altro (come la televisione, il cibo..)

- Non siano presenti altri materiali di studio non inerenti alla materia a cui ci stiamo dedicando (se stai studiando matematica, i libri di biologia marittima dovrebbero essere altrove)

3. CREARE PICCOLI PASSI VERSO L'OBIETTIVO.

Il tempo a disposizione sembra infinito quando si è costretti a casa ma, come avrete notato, non lo è. Siamo portati dunque a porci obiettivi grandiosi dicendoci: “con tutto questo tempo riuscirò per certo a..”.

Quando l'obiettivo non viene raggiunto, abbiamo una cascata di conseguenze che ci demotivano a proseguire nel nostro lavoro e, il giorno seguente non avremo più la motivazione ad impegnarci il necessario.

Il consiglio è quello di porre come risultati da raggiungere dei piccoli passi necessari al completamento dell'obiettivo, effettivamente raggiungibili, così da coltivare la motivazione ed il senso di autoefficacia.

4. OTTIMIZZARE GLI SPAZI DI TEMPO DEDICATI.

Ognuno di noi ha capacità di concentrazione differenti. Si stima che in media i tre quarti d'ora siano il tempo in cui una persona adulta senza disturbi di attenzione riesca a stare sul compito di studio. Il problema è che, essendo in casa propria, un po' tutti abbiamo difficoltà di attenzione! Come fare dunque? Proviamo a cronometrare quanto tempo riusciamo a dedicarci completamente prima di necessitare una reale pausa, da questo tempo concedetevi 5-8 minuti di pausa reale, in cui andare a bere, andare in bagno o soddisfare i vostri bisogni. Il giorno dopo (o durante il secondo spazio di tempo di studio della giornata) provate ad aggiungere solo 5 minuti ad ogni sessione, fino a raggiungere i tre quarti di ora.

Purtroppo questo punto sarà difficilmente adeguabile alle lezioni on-line, quindi non usiamolo come scusa!

5. GESTIRE LA VITA SOCIAL.

Questa è forse la parte più difficile, ma forse anche la più importante. Siamo troppo attratti dalla socialità virtuale, ma non facciamo una colpa perché questo è un punto in comune a tutti! Ma bisogna imparare a gestirla, se vogliamo essere efficaci nel nostro obiettivo (e se vogliamo anche che mamma la smetta di ripeterci di mettere via il telefono!).

Punto primo, se hanno davvero bisogno di me, mi telefonano: silenziare le notifiche è una buona strategia per ignorarle e sentirci tranquilli che, se qualcuno avrà davvero bisogno di contattarci, potrà farlo con una telefonata.

Punto secondo, inutile pensare che non leggendo il messaggio noi non ci distraiamo. Se il telefono vibra una parte della nostra mente sarà comunque lì!
Punto terzo, se il telefono non si trova nel nostro campo visivo sarà più facile non pensarci.

Se seguiamo queste indicazioni, dopo tre quarti d'ora massimo sarà possibile riprendere in mano la vita social.

Se volete tenermi aggiornata, chiedermi informazioni o discutere del metodo mi farà piacere sentirvi!

Spero di potervi vedere presto!