



5 STRATTAGEMMI “GENIALI” (+1) PER RECUPERARE EFFICACEMENTE IL DEBITO A SETTEMBRE

Sono arrivate le vacanze! Via i libri e spazio agli ombrelloni, all’ozio, alle serate con gli amici... “*Eh, no, Massimo: ho il debito!*” Per qualcuno, un paio di debiti a settembre sono pur sempre meglio che essere bocciati e dover ripetere l’anno; per qualcun altro, anche solo un’insufficienza da recuperare invece è un dramma, soprattutto dopo essersi tanto impegnati per rendere orgogliosi i genitori.

I motivi che gli studenti individuano da se a giustificazione di performance scolastiche non ottimali sono i più diversi: la loro stessa pigrizia, il non essere portati per la materia, lo scarso feeling con quello specifico professore. “*In realtà – secondo Massimo De Donno, autore del best seller “Genio in 21 Giorni” e uno tra i più noti esperti di apprendimento strategico in Europa - il motivo più profondo risiede nell’assenza di un efficace metodo di studio, che tenga conto realmente dello specifico stile cognitivo individuale, dello stile di apprendimento, e del tipo di intelligenza che lo studente ha meglio sviluppato*”.

Il famoso “leggi e ripeti” - e se non basta, “fallo di più”... - in realtà non funziona per nessuno. Ecco quindi alcuni strattagemmi utili per affrontare al meglio l’estate trovando un equilibrio tra studio e vacanze:

1) Atteggiamento mentale positivo

Significa focalizzare la propria mente sugli aspetti positivi e sulle soluzioni dei problemi. Il consiglio è di porti questa domanda: “Come dovrei vivere questo periodo e cosa dovrei imparare per far sì che invece di un fallimento questa difficoltà si trasformi in una grande opportunità?” Oppure: “Che atteggiamento dovrei avere per essere sicuro di arrivare a settembre ed essere estremamente orgoglioso di me, indipendentemente dall’esito dell’esame?” Poniti queste domande ogni mattina, e poi comincia la tua sessione di studio, proprio con l’atteggiamento di chi sa di potercela fare.

2) Prendi coscienza di come gestisci il tuo tempo ed elabora un “calendario”

Prendi tutto il materiale di studio dell’esame e analizzalo: non importa se devi dedicare un paio d’ore a questa attività, saranno ben investite. Analizza quantità e difficoltà delle varie parti di cui è costituito il programma e scrivile su un foglio. Calcola la tua velocità media di studio e considera quante ore ti serviranno per concludere efficacemente il programma, considerando che sugli argomenti più semplici andrai più rapido rispetto a quelli più complessi. Segna su un calendario quindi il tuo programma di studio, lasciando completamente liberi 2 giorni ogni 6, così che se sarai stato fedele al tuo planning sarai completamente libero, se no userai quei due giorni per recuperare.

3) Fissa obiettivi chiari e “SMART”

Ovvero:

- **“S” di Specific (specifico).** L’obiettivo deve essere chiaramente definito. Per esempio ‘Voglio rimettermi in forma’ non è un obiettivo specifico. Ma ‘Voglio perdere 3 kg in 3 mesi’ sì.
- **“M” di Misurabile (misurabile).** Devi creare obiettivi che siano misurabili dato che solo così saprai se li stai raggiungendo, puoi ragionare per numero di pagine da studiare entro quel giorno oppure anche per argomenti. Ti consiglio una combinazione delle due cose;
- **“A” di Attainable (raggiungibile).** I primi 3/5 giorni testa i tuoi obiettivi tenendo un “diario”: 40 pagine di storia al giorno, con molti dettagli da memorizzare, magari sono troppe, puoi farne 20 al



- giorno e aggiungere una materia più leggera;
- **“R” di Realistic (realistico).** Tieni conto dei tuoi limiti e prevedi quindi dei tempi di riposo;
 - **“T” di Time Bound (limitato nel tempo).** Quanto tempo pensi ti serva per raggiungere l’obiettivo? È fondamentale creare un “masterplan” a riguardo: non cedere alla tentazione di rimandare all’ultimo perché sei stanco alla fine dell’anno scolastico o perché fai fatica a gestire l’ansia.

4) Gestisci l’ansia

Ti è mai capitato di sentirti “effetto” delle tue emozioni? Impotente, incapace di cambiarle, come se fossero loro a “gestire” te? La testa ti va “in palla” e ti sembra di non capire più niente. Cosa puoi fare per rimanere lucido durante un periodo di stress prolungato come l’estate prima degli esami di riparazione? Ecco alcune soluzioni che si sono dimostrate efficaci:

- usa anche solo 30 minuti al giorno per fare attività fisica (ci sono tante App che puoi usare);
- scrivi ogni mattina e ogni sera 10 motivi per cui ti senti grato e sereno: in questo modo allarghi il tuo focus ad altri aspetti della tua vita e provi una sensazione di maggiore equilibrio;
- fai dei semplici esercizi di respirazione o di meditazione;
- visualizza in positivo la scena del tuo esame. Immagina come andrà e come risponderai alle domande, e connettiti alla sensazione di avercela fatta!

5) Allenati a esporre

Quando cominci a leggere, fallo come se immediatamente dopo dovessi spiegare ciò che hai capito a qualcuno: questo ti porterà a usare un livello di concentrazione molto più alto di quello che di solito usi quando leggi per capire e basta. Allenati quindi a esporre ciò che hai studiato con parole tue, con esempi diversi da quelli del libro e del professore, e crea disegni e schemi dei concetti che hai letto in modo da allenare l’elaborazione delle informazioni.

+ 1) Alimentazione

Bonus track: l’estate è ricca di tentazioni, ma tu mangia sano, per mantenere la mente lucida e non appesantirti più del necessario. Ti riporto a tal proposito un consiglio del grande Ugo Gastaldi, lo chef delle celebrità: *"Un potente stimolante dei neurotrasmettitori è la Colina, che si trova in abbondanza ad esempio dei tuorli d’uovo ma anche nel riso integrale. Quindi una buona e gustosissima ricetta potrebbe prevedere la cottura per due minuti di due uova, alla coque, poi “rotte” su una fondutina di Raschera o altro formaggio DOP dal gusto leggero, con delle cialde di riso integrale a completare, che si trovano in ogni supermercato, sbriciolate sopra al piatto. Anche lo zenzero contiene una buona dose di Colina: quindi consigliata una massiccia quantità di centrifughe, ad esempio mela verde, sedano e zenzero, oppure mango, pomodoro rosso e zenzero. Per contro, evitare i cibi che presentano principi di complessa digestione: ad esempio, torte molto elaborate contengono vari polisaccaridi che l’organismo fatica a scomporre, affaticando il processo di digestione."*

Con questi semplici ed efficaci suggerimenti ti godrai l’estate e arriverai all’esame preparato e con la giusta carica: buon lavoro, e soprattutto, buone vacanze!