

IMPARARE A STUDIARE

LA MOTIVAZIONE 2

di Annette Neises

Dividere per regnare

La volta scorsa abbiamo parlato di come crearsi un piano degli obiettivi per vedere più chiaro nelle proprie ambizioni e per riuscire a dividere il lavoro in piccoli pezzi. Da un lato infatti bisogna tenere sempre di vista l'obiettivo principale (p.e. la maturità, la laurea, la conoscenza intermedia di una nuova lingua, una nuova mansione nel proprio lavoro ...), ma dall'altra parte può essere demotivante vedere davanti a se una montagna di lavoro o un percorso di anni. Per questo è bene individuare degli obiettivi parziali, che sono di più facile raggiungimento, come la pagella di fine anno, i singoli esami universitari o le diverse conoscenze utili per un nuovo lavoro.

Esistono due tipi di motivazione, quella primaria e quella secondaria. La primaria dipende da noi, dalle nostre motivazioni interne, dagli obiettivi che ci diamo ed è generalmente quella più efficace. La secondaria invece è legata alle motivazioni esterne, cioè quando facciamo una cosa per soddisfare altre persone (i genitori, gli insegnanti o il proprio capo), ma anche quando lo facciamo per avere un buon voto, per fare carriera etc. Funziona molto meglio quella primaria, perciò occorre usare il più possibile quella interna, quella personale. Ma come fare? Non è impossibile, ma ci vuole un po' di buona volontà ...

L'automotivazione esiste?

Un altro punto importante è rendere positivo il lavoro da svolgere. E' impossibile automotivarsi quando uno si ripete continuamente dei concetti negativi come "Il latino è troppo difficile e non serve a niente", "La prof di tedesco ce l'ha con me", "Non ho tempo per studiare", "Non ce la farò mai a leggere questo libro" ... Piuttosto cercate degli aspetti positivi nella materia che non vi piace, come fosse uno sport trovare i lati positivi nelle cose che state facendo: se studiate una lingua, cercate delle pagine internet in quella lingua che trattino un argomento che vi piace (viaggi, sport, moda, auto e motori etc.) o se dovete studiare dei noiosissimi articoli del codice civile, provate ad immaginare che effetto pratico potrebbero avere in futuro per voi o per i vostri amici, p.e. quando si compra una casa, una macchina, se si apre un'azienda, se si mangia qualcosa di andato a male in un ristorante e si vuole fare causa al proprietario. Oppure provate a confrontarli con quelli degli altri paesi, magari nei quali passate le vacanze. O ancora imparate delle tecniche mnemoniche (argomento che sarà trattato a breve) e provate ad applicarle, immaginandovi delle situazioni assurde.

I problemi esistono per essere risolti!

Un'altra strategia importante è analizzare le cose che non vanno! Provate a capire il perché dell'antipatia per una materia o per un lavoro da fare o verso una persona, e cercate di capirne i motivi. Alla fine fate un piano di come volete risolvere il problema (sotto trovate qualche idea).

1. Da quanto tempo ho dei cattivi risultati in questa materia? O da quanto tempo mi trascino dietro questa antipatia per il lavoro che devo fare?

2. Ho problemi con la persona? Il professore, il docente, il capo?

3. Non capisco quello che il professore / il docente spiega?

4. Non ho nessuno che mi può aiutare?

5. Ho paura di questa materia, di questo esame, di questo argomento?

6. Questa materia, questo argomento per me è molto noioso?

7. Ho problemi con il mio vicino di banco/ il gruppo, con i colleghi?

1. Se i problemi esistono da tempo, sarà molto difficile uscirne da soli. Probabilmente bisogna cercarsi un aiuto esterno, per riprendere il ritmo. Questo aiuto può essere un insegnante privato, ma anche un compagno di classe, un collega dell'università o di lavoro.

2. Bisogna capire il motivo di quest'antipatia. C'è stato qualche avvenimento particolare?

Forse una sgridata davanti alla classe, al gruppo o davanti ai colleghi, quando anche tutti gli altri hanno sbagliato e non sono stati ripresi? Bisogna capire che anche gli insegnanti, professori, capi sono esseri umani e che può succedere che se la prendano con il terzo o quarto che sbaglia la stessa cosa, al loro avviso, facile, ma non significa che per forza ce l'abbiano con lui. Qualche volta sono anche stanchi, nervosi e forse proprio il nostro atteggiamento (forse parliamo basso o ridiamo per l'insicurezza) fa traboccare il vaso! In questi casi bisogna cercare di capire meglio la situazione eventualmente parlando con i compagni / colleghi – non basta lamentarsi dell'altro! Piuttosto bisogna analizzare il nostro comportamento e l'interazione fra l'altro e noi, cercare di capire come mai non funziona la "chimica" fra di noi e cosa posso fare io in prima persona per cambiare la situazione.

Si può parlare anche direttamente con l'altro, magari in compagnia di una terza persona, ma bisogna evitare di accusare l'altro e dargli tutte le colpe. E' importante creare un'atmosfera positiva, p.e. chiedendo all'insegnante, come specialista, di aiutarci a migliorare.

3. Quando non si capisce il professore, provate a chiedere, ma prima di chiedere pensate un attimo alla vostra domanda: sicuri che non sia una cavolata? Meglio chiedere alla fine della lezione o la prossima volta. Non dite mai che non capite niente! A parte che non è vero, perchè qualcosa si capisce sempre, un'affermazione del genere dà molto fastidio a chi si dà da fare per spiegare al meglio. Provate piuttosto ad individuare l'argomento specifico. Se avete problemi a chiedere all'insegnante, cercate se trovate qualcun'altro fra i compagni, gli amici, in famiglia etc. oppure in internet. Quest'ultima è anche una buona strategia per fare vedere al professore che siete interessati alla sua materia e vi date da fare per migliorare. Sarà sicuramente più ben disposto nei vostri confronti, se gli fate una domanda con del materiale extra in mano.

4. Vedi n°1 e n°3

5. Vedi n°1 e n°3

6. Automotivarsi per una materia noiosa non è tanto facile, ma l'impresa non è disperata! Cercate di immaginarvi a che cosa potrebbe servire la materia in futuro. Immaginatevi di trovare un buon lavoro e guadagnare più soldi grazie alle vostre conoscenze. Chiedete al vostro insegnante le applicazioni pratiche p.e. in matematica (riferimento all'informatica, ingegneria, costruzioni, navigazione etc.), cercate del materiale aggiuntivo in biblioteca o in internet. Avete problemi in filosofia? Esiste un romanzo, "Il mondo di Sofia", che spiega la filosofia in modo più semplice. Avete problemi con l'italiano? C'è un libro molto divertente che prende in giro gli italiani che sbagliano la grammatica: "Impariamo l'italiano" di Cesare Marchi. Leggetevi un romanzo storico sul periodo che state trattando. Un'altro metodo molto valido è di tentare di spiegare a qualcun altro la materia: cercatevi una vittima più debole di voi nella materia, e provate a spiegarle prima le cose facili e via via provate ad aumentare le difficoltà.

7. In caso di problemi con le altre persone, qualche volta basta spostarsi e mettere un po' di spazio fra loro e noi. Se questo non è possibile o quando invece è il gruppo o la classe a dare difficoltà, bisogna cerca di analizzare il problema come descritto in n°2. E' sempre bene capire da dove è partito il problema ed eventualmente chiedere aiuto ad un altro alunno (meglio parlare con uno da solo), ad un insegnante o ad un collega.

E adesso fissatevi degli obiettivi su quello che avete letto sopra: cosa avete deciso di cambiare e in che modo?

Pensare positivo

Se siete convinti di non essere capace e comunque di non farcela, sarà molto difficile motivarsi e studiare. In effetti esistono ricerche che provano l'effetto delle convinzioni, positive o negative che siano, sull'esito dei vostri sforzi. Perciò provate a fissarvi sui risultati positivi e non su quelli negativi, magari cercando anche fuori dall'ambiente strettamente scolastico e universitario. Non avete delle capacità in un campo, dal calcio alla musica alla danza? O ci sono dei aspetti del vostro carattere, che possono essere utili in tante situazioni? Oggigiorno non si parla solo di una intelligenza, ma di diverse intelligenze: quella emotiva, quella sociale, musicale, spaziale e così via. Perciò cercate di comprendere dove si trova il vostro lato forte:

Io sono bravo/a in:

Al di fuori del lavoro, della scuola e dell'università	Nel lavoro, a scuola, all'università

Usate l'autosuggestione per motivarvi: ripetetevi delle frasi positive tipo:

La mia memoria sta migliorando ogni giorno!

Dove riescono gli altri, riesco anch'io!

Credo in me!

Ce la faccio!

.....

Un'altra strategia è di gratificarsi dopo il lavoro. Così una distrazione come l'internet, la televisione etc. può diventare un premio per aver finito un lavoro, o almeno una parte di questo. Con il tempo la gratificazione più bella diventerà il semplice fatto di aver studiato bene e aver capito un argomento!

E se non sapessi niente?

Per finire, fate un piccolo gioco: immaginatevi un attimo che non potete e non avete mai potuto studiare! Cosa sapreste del mondo? Non sapreste cosa è una nuvola o perchè piove; non potreste guidare un'auto, non sapreste scrivere nemmeno un SMS, non potreste usare il telefonino perchè non sapreste leggere; tutti potrebbero raccontarvi qualsiasi cosa e voi non avreste mai la possibilità di verificarla. Sareste totalmente dipendenti dagli altri e non potreste prendere le decisioni per voi!