



Come non rovinare la sessione estiva ed essere sereni nell'affrontare gli esami

Descrizione

Come non rovinare la sessione estiva ed essere sereni nell'affrontare gli esami

Cari universitari, si è aperta la sessione estiva e gli esami sono cominciati tra ansie e sensi di colpa, tra gli appunti prestatati per sbrigarsi a studiare e concetti poco chiari. Questo ci circonda un universitario prima della fatidica data dell'esame che arriva sempre troppo presto ma che poi diventa gioia e liberazione e se va male, perché succede anche quello, diventa convinzione che alla prossima andrà bene perché ora sappiamo come muoverci.

Ma come ci si dovrebbe muovere per evitare di morire dall'ansia ad ogni prova d'esame? La risposta è organizzazione, pianificazione con una buona dose di fiducia in se stessi, ad esempio per evitare di trovarsi gli ultimi dieci giorni prima dell'esame con un carico enorme e già molto stanchi si dovrebbe calcolare per tempo la data giusta per cominciare a studiare dipendendo da quanto siamo già preparati in quella materia, se ci occorre un mese o magari due o tre e mettere nel percorso di studi un giorno libero a settimana perché se un giorno avete deciso di andare al mare, lasciate pure a casa gli appunti, non li guarderete!

Ci sono anche da calcolare gli imprevisti, ad esempio, visite, commissioni, piccoli lavoretti, quindi da calcolare almeno 4 o 6 ore in meno in una settimana di studio, se poi non ne avete ed un giorno non vi va proprio di studiare, questa mi pare proprio un'ottima occasione per sfruttare quelle ore. Dovete avere ben chiaro quanto tempo vi prenderà un capitolo piuttosto che un altro in modo da poter fare un buon planning di studio e questo avviene se si conosce il programma e d'anche se si è stati a lezione.

Per quanto riguarda il metodo di studio, il metodo del pomodoro che consiste in 25 minuti di studio e 5 minuti di pausa è molto in voga e funziona perché serve a tenere alta la concentrazione. Durante questo percorso sarete costellati di sentimenti intensi, scoraggiamenti, sensi di colpa, ansia che invece di una nostra nemica va accolta come un'alleata che vi renderà lucidi ed efficaci pertanto dobbiamo lasciarla andare come un'emozione passeggera che in quel momento ha una

funzione specifica e sfruttarla al meglio, ci lascerÃ appena svolto lâ??esame quando saremo ancora carichi , adrenalini e contenti del nostro risultato.

Ilaria Morodei

L'agone 2024