

Retorno à presencialidade e hábitos de estudos

Roda de conversa ministrada pela
Psicopedagoga Franciele Xhabiaras Grapiglia
09/06/2022

Retornamos ao presencial...

Novamente mudanças... Mudanças sociais, emocionais e comportamentais, que vão exigir uma readaptação para ensinar, para aprender e para estabelecer novos hábitos. Para isso, os fatores que podem nos ajudar são: disciplina, dedicação e inserção de uma rotina de estudos.

Mas afinal, o que é uma rotina?

Como é a sua rotina?

Você conhece e tem controle sobre ela?

Cuidado! Se você não tiver controle sobre a sua rotina, vai viver correndo atrás do atrasado, procrastinando, sem planejamento.

Como criar uma nova rotina?

- Estabeleça uma rotina de acordo com a sua realidade e objetivos a serem atingidos.
- Trace metas e persista!

Quanto tempo para transformar um hábito?

Em 1960, o cirurgião Maxwell Maltz definiu que para criar **hábitos** eram necessários 21 dias de execução constante. Contudo, a University College de Londres realizou uma série de estudos que comprovaram que, na realidade, são necessários, em média, 66 dias para **criar um novo hábito** em nossa rotina.

Uma rotina de estudos exige mais que vontade.

Exige PERSISTÊNCIA!

Procrastinação: inimiga do foco!

- Tenha claro o que você tem e quais os objetivos que precisa alcançar;
 - Tenha consciência de que procrastinar é se auto sabotar, e que, depois, pode resultar em auto cobrança.
-
- Acesse o vídeo “Coisas que fazemos antes de estudar”, que ilustra o quanto procrastinamos (<https://www.youtube.com/watch?v=g6RGqG0R1nk>).

Como você aprende? Você se conhece?

O primeiro passo é admitir que em algum momento faltou vontade ou motivação para aprender, isso porque o desejo sincero de estar ali estudando interfere decisivamente na concentração que se tem.

Mas afinal, você deve estudar por quanto tempo? Como deve fazer?

- A aprendizagem precisa passar pelo nosso corpo e sentidos, precisa ter significado e existir relação entre o seu interesse e o objeto de aprendizagem;
- Para aprender, você precisará passar mais de uma vez por aquele objeto, e de mais de uma forma. Por isso, é importante se conhecer e saber como tornar sua aprendizagem mais produtiva;
- Experimente, teste, observe e descubra como você aprende.

Comece!

- Inicie montando uma tabela para organizar a sua rotina;
- Marque em cada dia as disciplinas que irá estudar e, conforme o que é desenvolvido em aula, vá detalhando os conteúdos conforme o seu entendimento;
- Tenha pequenos prazeres durante essa rotina: uma pausa, um lanche, uma voltinha, uma música... Momentos de descanso também ajudam nessas horas.

Como dividir o seu tempo?

- Intercale as disciplinas preferidas com as disciplinas que menos gosta;
- Inicie a sessão de estudos com 20 minutos e vá aumentando progressivamente, com pequenos intervalos.

Como controlar o cumprimento da rotina?

- Trabalhe com a tabela de organização de horários que sugerimos anteriormente e sinalize cada tarefa realizada;
- O que não foi feito no período determinado deve ser realizado em um horário extra na próxima semana;
- Deixe os períodos livres para eventuais reposições, mas evite sempre postergar as tarefas.

Sugestões...

- Faça esquemas;
- Anote palavras-chave;
- Anote/descreva o que você compreendeu;
- Retome suas anotações com frequência;
- Procure participar mais da aula, faça registros e retome ao chegar em casa;
- Explique o conteúdo para alguém;
- Grave áudios para si mesmo sobre as explicações;
- Teste mais possibilidades, não apenas uma.

Importante!

- Seu cantinho...

Estudar sempre no mesmo local facilita a concentração. A mente acaba se educando para realizar as operações necessárias ao estudo quando você está ali;

- Computador e *smartphone* são poderosos instrumentos de estudo, mas tome cuidado com as tentações e distrações. *Games* e redes sociais são extremamente dispersivos!
- Tenha um tempo para você!

Persista!

- Depois de caprichar na sua rotina de estudos e começar a pegar firme, seja persistente para mantê-la em ordem;
- A tentação de sair com os amigos e dormir até mais tarde pode atrapalhar os planos pensados com tanta dedicação;
- Deixe as atividades de lazer para depois de ter cumprido o horário programado para os estudos.

Persistência e disciplina

+

Rotina estabelecida

+

Aprendizagem em dia

=

Sucesso