

Sei una persona meravigliosa, piena di qualità, sogni e speranze. Coltivali a piccoli passi costanti e senza paura.

Alessandra Premici - psicologa

Non credere MAI a chi ti dice che esistono cose che non puoi fare. Tu sei capace di tutto.

Alessandra Premici - psicologa

Ciò che sei e che diventerai ha valore a prescindere dai voti che prendi a scuola, ma lo studio ti permetterà di svolgere un lavoro che ti piace e di vivere una vita soddisfacente.

Alessandra Premici - psicologa

Ricorda che la scuola non è solo "compiti a casa", ma un luogo in cui accadono cose belle, si condividono esperienze e nascono amicizie preziose. Goditi questa esperienza in ogni sua sfumatura.

Alessandra Premici - psicologa

Ricorda che le conoscenze e le competenze che apprendi a scuola ti serviranno anche nella vita e nelle tue relazioni da adulto/a.

Alessandra Premici - psicologa

Tieni bene a mente che non dobbiamo essere perfetti, ma fare il meglio che possiamo.

Alessandra Premici - psicologa

Considera che i piccoli fallimenti e le delusioni fanno parte del percorso di ognuno di noi.

Accettali con serenità e trasformati, quando ti senti pronto, in una spinta per migliorare.

Alessandra Premici - psicologa

Lo studio è come una valigia, più il tuo bagaglio sarà ricco, più viaggi avrai la possibilità di fare.

Alessandra Premici - psicologa

I tuoi compagni vivono le tue stesse difficoltà e dubbi, dagli sempre una mano come puoi.

Alessandra Premici - psicologa

Non esistono emozioni positive o negative, ognuna di loro ci dice qualcosa mentre la proviamo.

Impara, con il tempo, a capire cosa vuole dirti.

Alessandra Premici - psicologa

Concediti di provare gioia per un buon risultato, ma anche tristezza o rabbia quando le cose non sono andate come volevi.

Provare tutte le emozioni è normalissimo.

Alessandra Premici - psicologa

Parlare con gli adulti sinceramente di qualsiasi cosa, alleggerirà molte delle tue difficoltà.

Trova sempre il coraggio di aprirti.

Alessandra Premici - psicologa

I "no" che ricevi sono molto importanti anche quando non riesci bene a comprenderli, perché ti permettono di crescere in modo sereno ed equilibrato.

Alessandra Premici - psicologa

Rispetta sempre ogni persona che incontri, anche se sembra molto diversa da te e guarda le cose nuove con curiosità. Il tuo mondo ed i tuoi pensieri diventeranno sempre più ricchi.

Alessandra Premici - psicologa

Durante le lezioni a scuola prendi sempre appunti. Questa azione ti aiuterà a mantenere l'attenzione e faciliterà il tuo studio.

Alessandra Premici - psicologa

Quando c'è qualcosa che non capisci, non vergognarti di domandare all'insegnante. Chiedere dei chiarimenti è segno di maturità e curiosità, verrà apprezzato.

Alessandra Premici - psicologa

Non fare paragoni con i voti o il comportamento degli altri. Ognuno di noi ha la propria personalità ed i propri tempi, non esistono scadenze per imparare.

Alessandra Premici - psicologa

Prova sempre a svolgere in autonomia i compiti che ti sono stati assegnati per casa, anche quando pensi di non saperli fare bene. Fallo presente all'insegnante, ma non rinunciare mai allo svolgimento dell'intero esercizio. Provaci sempre!

Alessandra Premici - psicologa

Non esiste un metodo di studio che vada bene per tutti, ma è possibile individuare in quale modo tu riesci a studiare meglio.

Alessandra Premici - psicologa

Prima di svolgere i tuoi compiti, scrivi su un foglio gli obiettivi da portare a termine ed il tempo di cui hai bisogno. Questa semplice azione ti aiuterà a focalizzare le attività della tua giornata ed a ricavarti tempo per altre attività piacevoli, come uscire con gli amici o fare sport.

Alessandra Premici - psicologa

Quando sei soddisfatto del lavoro che hai fatto per la scuola, riuscirai a goderti con più serenità anche i momenti di svago. Facci caso!

Alessandra Premici - psicologa

Tieni sempre a mente che i voti scolastici sono numeri che fotografano la tua preparazione rispetto ad una verifica, non un giudizio su quanti vali.

Alessandra Premici - psicologa

Rispetta sempre le tue emozioni e quelle di compagni ed insegnanti, soprattutto quando ti rimane difficile comprenderle.

Alessandra Premici - psicologa

Vivi la ricreazione come un momento di pausa dalle ore scolastiche, evita quindi di completare compiti o di ripassare per un'interrogazione. Stacca davvero la spina!

Alessandra Premici - psicologa

Allena la tua motivazione e la tua costanza, sii sempre consapevole degli obiettivi che vuoi portare a termine durante la tua giornata.

Pianificare ti aiuta anche ad avere più tempo libero!

Alessandra Premici - psicologa

Evita sempre, se possibile, di studiare o svolgere i compiti la sera.

Dedica questo momento al relax ed alla tua famiglia.

Alessandra Premici - psicologa

Al termine dello studio, ripeti a qualcuno i concetti che hai memorizzato.

Avere qualcuno che ti ascolta, ti aiuterà a concentrarti meglio ed a trovare i termini più adatti rispetto ad una ripetizione solitaria.

Alessandra Premici - psicologa

Se hai diverse pagine da memorizzare, cambia stanza ogni volta che ripeti argomenti diversi.

Questa semplice azione aiuterà la tua mente a ricordare i concetti legati a quel posto.

Alessandra Premici - psicologa

Prima di un compito o di una interrogazione ripassa semplicemente con gli occhi, come se dovessi "scannerizzare" le pagine.

La visualizzazione aiuterà la tua mente a ricordare meglio ed a collegare in modo più rapido gli argomenti.

Alessandra Premici - psicologa

Essere costante nello studio è importante anche per evitare che si accumuli troppo lavoro.

Alessandra Premici - psicologa

Avvantaggiati sempre quando hai modo, anche quando hai terminato i compiti per il giorno dopo. Questo piccolo sforzo in più ti permetterà di studiare con più serenità nei giorni seguenti.

Alessandra Premici - psicologa

E' normale sentirsi stanchi o affaticati. Quando ti capita concediti una pausa, anche dagli schermi. Passeggia, esci all'aria aperta o sgranchisciti.

Ti sentirai meglio!

Alessandra Premici - psicologa

Mangiare sano e bere molta acqua, aiuterà anche la tua energia e la tua concentrazione.

Alessandra Premici - psicologa

Quando trovi un argomento particolarmente difficile, chiedi ad un tuo compagno di studiare insieme.

Lo studio sarà più piacevole e divertente e l'aiuto reciproco sarà prezioso.

Alessandra Premici - psicologa

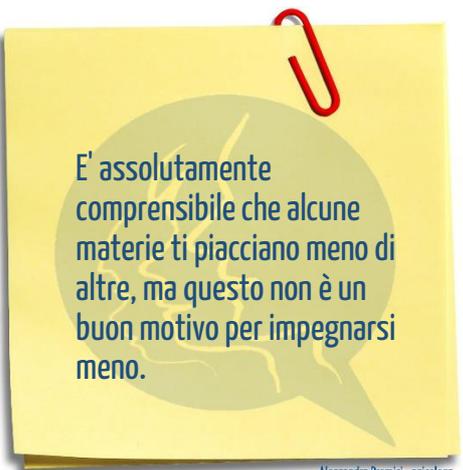
Cura il tuo diario scrivendo sempre tutti i compiti in modo completo e ordinato.

E' il primo passo per una buona organizzazione. Il tuo diario, in un certo senso, è la tua "memoria".

Alessandra Premici - psicologa

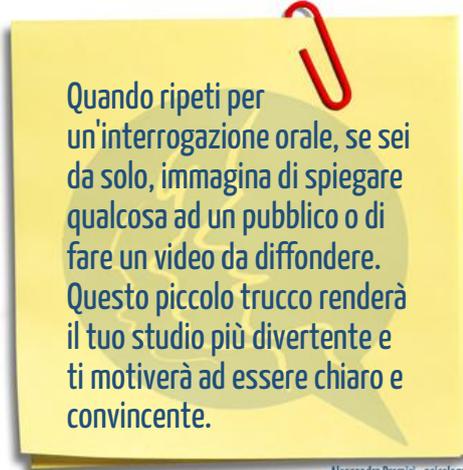
Ogni maestro o professore è un essere umano e, come tale, può commettere degli errori.

Alessandra Premici - psicologa



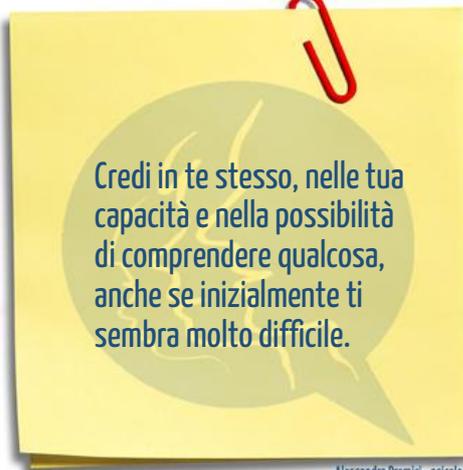
E' assolutamente comprensibile che alcune materie ti piacciono meno di altre, ma questo non è un buon motivo per impegnarsi meno.

Alessandra Premici - psicologa



Quando ripeti per un'interrogazione orale, se sei da solo, immagina di spiegare qualcosa ad un pubblico o di fare un video da diffondere. Questo piccolo trucco renderà il tuo studio più divertente e ti motiverà ad essere chiaro e convincente.

Alessandra Premici - psicologa



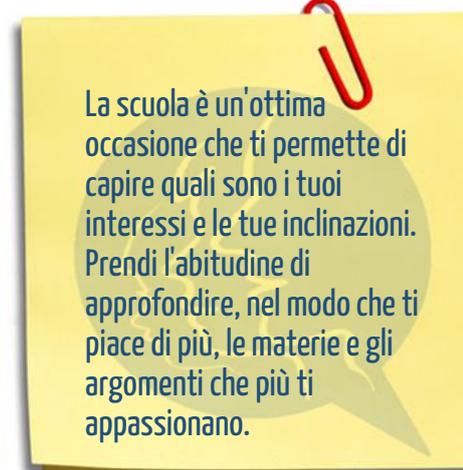
Credi in te stesso, nelle tua capacità e nella possibilità di comprendere qualcosa, anche se inizialmente ti sembra molto difficile.

Alessandra Premici - psicologa



Non mollare mai, tutto è alla tua portata!

Alessandra Premici - psicologa



La scuola è un'ottima occasione che ti permette di capire quali sono i tuoi interessi e le tue inclinazioni. Prendi l'abitudine di approfondire, nel modo che ti piace di più, le materie e gli argomenti che più ti appassionano.

Alessandra Premici - psicologa



Alessandra Premici - psicologa



Alessandra Premici - psicologa



Alessandra Premici - psicologa



**POST-IT DELLO
STUDIO FELICE**

Alessandra Premici - psicologa

Alessandra Premici - psicologa

Alessandra Premici - psicologa

Alessandra Premici - psicologa