

Sugestões Para o Teu Estudo



Não há regras rígidas para um estudo efectivo e bem sucedido, pelo que cada pessoa deve desenvolver a sua própria abordagem ao mesmo. Contudo, no geral, o acto de estudar envolve o desenvolvimento de algumas capacidades de auto-controlo que podemos classificar genericamente em tres áreas:

1. capacidades organizacionais
2. capacidades motivacionais
3. capacidades necessárias para uma aprendizagem eficiente

Capacidades organizacionais



1. Desenvolve hábitos de estudo

Desenvolver um hábito de estudo automático pressupõe assumir responsabilidades face a um programa de estudo. Daí ser necessário escolher um local calmo e adequado para trabalhar. Um lugar familiar para estudar, como um canto na biblioteca ou um local em casa, se for associado com o trabalho e usado regularmente, irá ajudar-te a desenvolver hábitos de estudo.

2. Gere o teu tempo

É importante distribuir o tempo de forma apropriada pelas várias cadeiras que estejas a estudar. Não gastes demasiado tempo com as cadeiras que gostas mais, em prejuízo daquelas que não gostas ou que aches difíceis.

Uma forma fácil de fazer esta gestão é usar um calendário semanal, permitindo uma distribuição apropriada do mesmo pelas as várias cadeiras. Além disso, também podes geri-lo, estabelecendo uma lista diária de tarefas a fazer. Assim, quando finalmente te sentares para estudar anota rapidamente uma lista de tarefas que possas realmente efectuar nessa sessão de estudo.

3. Encontra tópicos específicos para o teu estudo

É mais eficaz dedicar o tempo de estudo a tarefas ou assuntos específicos do que estudar genericamente. Por exemplo, destina um período de tempo particular a um determinado capítulo ou a um determinado conjunto de problemas.

Capacidades motivacionais



1. Iniciar

Não fiques à espera que a vontade para começar a estudar chegue, faz qualquer coisa imediatamente. É uma boa ideia começares com uma tarefa fácil e interessante para te motivar, alguma coisa que te dê um sentimento de satisfação.

Outras formas de iniciar o estudo podem passar pela revisão dos apontamentos diários das aulas ou por relembrar os pontos principais da última sessão de estudo.

No entanto, se não estiveres com vontade de estudar e sentires que não consegues de facto resultados, não insistas, pára um pouco. Faz alguma coisa agradável e relaxante e tenta começar mais tarde. Contudo, é muito importante reconheceres a diferença entre um estado de espírito que não te permite atingir resultados e o adiar simplesmente o estudo.

2. Estabelece objectivos

Mantém na tua mente objectivos de carreira a longo prazo, objectivos ao longo do percurso universitário, bem como objectivos a curto prazo (semana a semana). Então, se não estiveres habituado a estudar, assegura-te que colocas a ti próprio objectivos realistas relativamente aos tópicos a cobrir e ao tempo a dedicar a cada sessão de estudo.

Se estabeleceres objectivos demasiado exigentes, num espaço de tempo demasiado curto, isso pode conduzir-te a um sentimento de desmotivação face ao estudo, dado que provavelmente não conseguirás atingir as metas por ti propostas. Assim, no começo, é melhor estabelecer objectivos realistas e só depois, quando te sentires confortável com o teu estudo, deverás aumentar o tempo das sessões, bem como os tópicos tratados em cada sessão.

3. Mantém a motivação

É bom variare as tuas tarefas. Por exemplo, numa sessão de três horas de estudo, despense uma hora com problemas de matemática, uma hora para ler um trabalho escrito e uma hora para resumir os apontamentos das aulas. Mas se te estiver a correr bem o estudo é melhor continuares com a mesma tarefa do que mudares para outra.

Faz pausas de cinco ou dez minutos por cada hora de estudo ou de duas em duas horas e dá a ti próprio prémios pelos resultados alcançados por exemplo, ir tomar uma café, ver televisão, ir ao cinema etc.

Assegura-te que terminas cada sessão de estudo de forma positiva e interessante. Revê o que alcançaste (nunca o que não atingiste) e finaliza com algo satisfatório para que não termines uma sessão de estudo com um sentimento de desmotivação.

Capacidades necessárias para uma aprendizagem eficiente

1. Tarefas Organizacionais ou de Compreensão

Vários estudos têm comprovado que a intenção de aprender, só por si, não é suficiente. Por exemplo, um elemento importante na memorização das matérias é o facto de envolverem o desempenho de alguma actividade significativa decorrente das matérias a aprender. Isto deve envolver algumas tarefas organizacionais ou de compreensão que envolvam um conhecimento das matérias de estudo.

Exemplos de tais tarefas:

- Revê regularmente os apontamentos das aulas e resumos;
- Condensa os apontamentos num quadro que permita uma boa memorização da matéria. Poderão ser utilizados processos como o agrupamento e/ou combinação de informação relevante;
- Ao tirar apontamentos faz uso de títulos, sub-títulos, sublinha, enumera, utiliza diagramas, setas, etc, que permitam uma clara compreensão dos tópicos e sub-tópicos, bem como, distinguir os exemplos do tema principal;
- Pratica cálculos usando fórmulas de várias matérias, e.g., de física, matemática etc, assegurando-te que entendeste o significado das fórmulas e de como foram obtidas.

2. Usa Estratégias Para Memorizar as Matérias

Uma vez que já que dispensaste uma actividade significativa a organizar as matérias é importante usar estratégias eficazes para as memorizar.

Estas estratégias podem incluir:

- Fazer perguntas a ti próprio para te testares;
- Recordar-te dos pontos principais das matérias que acabaste de estudar;
- Ler e repetir sem olhar o material de estudo organizado;
- Reproduzir quadros, diagramas, fórmulas, etc;
- Discutir o material de estudo com colegas de turma;

Onde posso encontrar algo mais acerca dos métodos de estudos?

É importante lembrar que não há regras fixas para estudar, mas sim conselhos ou sugestões que podem ser úteis. Se quiseres discutir o teu

caso particular, marca uma entrevista no GAVP com um Psicólogo e juntos analisaremos a situação.

Alguns livros podem ajudar-te a aprofundar as várias questões que os métodos de estudo suscitam.