



Ciao, sono Stu, il tuo amico  
che ti supporta nello studio!

## Ecco alcuni consigli per quando ti sembra di non farcela

### Connessione

- ☐ Parlo con qualcuno quando mi sembra di non farcela.
- ☐ Ripasso in gruppo per motivarci a vicenda a non perdere la concentrazione.
- ☐ Trascorro del tempo con chi mi trasmette tranquillità, anche solo per una chiacchierata veloce o una passeggiata.

### Pensiero positivo

- ☐ Quando sbaglio, mi ricordo che fa parte dell'apprendimento, non del fallimento.
- ☐ Cerco di parlarci come farei con un amico o un'amica.
- ☐ Trovo un equilibrio tra il tempo dedicato allo studio e le attività che mi fanno sentire bene, come la musica, l'aria fresca, il movimento.

### Routine ed equilibrio

- ☐ Ho un piano di studio che prevede delle pause (e le faccio davvero).
- ☐ So cosa funziona meglio per me, se studiare per conto mio, con un tutor o a brevi intervalli.
- ☐ Ho fissato dei limiti di tempo per lo studio notturno, per far riposare il mio cervello.

### Obiettivo

- ☐ Mi ricordo perché sto studiando, l'obiettivo va oltre il semplice voto.
- ☐ Noto i progressi, non solo i risultati.
- ☐ Ho scritto ciò di cui voglio provare orgoglio una volta finite le verifiche.



GoStudent