

APPROFONDIMENTO SUL METODO DI STUDIO

per un miglior apprendimento

Ognuno deve "crearsi" un proprio metodo di studio: ma si può rubare qualche tecnica anche agli altri...

A. BASI PSICOLOGICHE / PREREQUISITI

1. Studiare non è leggere! **Studiare è aggressività sul libro.** È necessario prepararsi, concentrarsi, caricarsi.

Bisogna avere una giusta posizione anche del corpo ed una situazione ideale: non si può studiare supini, sentendo musica, la radio o con accesa la TV!

Il pericolo, di fronte al libro da studiare, è la **passività**.

2. Per studiare con profitto, bisogna avere **grande motivazione**.

La motivazione è scoprire l'utilità o il piacere di fare qualcosa. La motivazione parte sempre da uno "spunto" di volontà, che illumina positivamente una scelta.

Ci sono vari tipi di motivazione:

- **esterna:** premio/castigo (es. premio promesso dai genitori, paura di essere bocciati, ...);
- **relazionale:** studiare per essere valorizzati da parte degli altri (professori, genitori, compagni, compagni di sesso diverso, amici, ...);
- **autovalutativa:** sentirsi seri, bravi impegnarsi per senso del dovere, ...;
- **utilitaristica:** intuire l'utilità dello studio in prospettiva del lavoro, della vita, ...;
- **interna:** avere piacere nel fare, gusto di studiare quella materia, ...

Il pericolo è la contromotivazione o demotivazione: la noia, la fatica, la paura, ecc.

3. La motivazione modifica positivamente l'**attenzione**: dà "tensione" verso quello che si fa. È l'"*age quod agis*" dei Romani. La decisione attenta – la determinazione – facilita la capacità di concentrazione, per superare i motivi che ci distolgono dallo studio: paura, problemi affettivi, altri interessi invadenti.

Il pericolo, dunque, sta nel fare una cosa solo per dovere o necessità, avendo come sottofondo emotivo continue **tensioni disturbanti** verso altri interessi o preoccupazioni.

- **Illuminare spesso il perché dello studio.** Approssimativamente: 1/3 per il lavoro, 1/3 per le necessità relazionali della vita, 1/3 per aprire gli occhi, le orecchie, la mente, la sensibilità, così da godere veramente quanto la vita ci offre.
- Tenere ben davanti il **presente**, senza lasciarsi schiacciare dal passato (eventuali insuccessi) e invadere dal futuro (paure, aspettative di chi ci circonda).

PROGETTO ORIENTAMENTO

B. ASPETTI PRATICI

1. È necessario conoscere, sviluppare e utilizzare il proprio tipo/potenziante di **MEMORIA**.

La memoria si può differenziare dal punto di vista dell'aggancio pratico in:

- **memoria pura**: capacità di ricordare poesie, dati, concetti, perché letti e rilette (modalità analitica);
- **memoria associativa/logica**: capacità di ricordare legata al procedere per sequenze logiche, per concetti paralleli, per contrasti, per associazioni e riferimenti; a schemi elaborati per punti di progressivo sviluppo logico (modalità sintetica). È il "*rem tene, verba sequuntur*" dei Romani;
- **memoria visiva**: capacità di ricordare legata a figure, posizione nella pagina, colori, caratteri tipografici, sottolineature, segni grafici particolari, schemi, ecc.;
- **memoria uditiva**: capacità di ricordare legata all'ascolto, al tono di voce dell'insegnante, alle domande-risposte dei compagni, alla ripetizione ad alta voce, all'uso del registratore;
- **memoria operativa**: capacità di ricordare basata sul lavoro svolto: raccogliere, riassumere, schematizzare, ritagliare, trascrivere, lavorare con altri, insegnare ad altri, ecc.;
- **memoria affettivo-emotiva**: capacità di ricordare basata su emozioni, rapporti, momenti particolari, ecc.

Ognuno deve sapere quale tipo di memoria gli è più congeniale e deve sfruttarlo al massimo.

I vari tipi di memoria non si autoescludono, anzi spesso sono compresenti e si rinforzano.

Il pericolo della memoria è l'**amnesia**: il vuoto di memoria che si basa per lo più sulla paura e sugli insuccessi precedenti, sulla memorizzazione forzata e troppo veloce.

2. Il metodo di studio richiede grande capacità di **ORGANIZZAZIONE**.

È necessario avere l'occhio lungo nella programmazione del lavoro: calcolare i **tempi** necessari per la lettura, lo studio, il ripasso, la rifinitura. Bisogna saper prevedere possibili imprevisti. Bisogna porre attenzione a scegliere l'**ambiente** di studio e disporlo correttamente. Analizzare in che ore si rende di più, controllare la fonte di luce, capire quale disposizione dei libri aiuta a concentrarsi.

Bisogna saper utilizzare tutti i **mezzi** a disposizione: dai più semplici: matita, gomma, evidenziatore, ...; a quelli di uso personale o particolare: schemi, dispense, appunti, ...; a quelli più complessi: libri scolastici, enciclopedie, biblioteca, computer. È utile appuntarsi le domande da fare (a insegnanti, genitori, compagni).

Saper raccogliere notizie, pensieri, dati in **schede** ben diversificate o (come minimo) in raccoglitori, quaderni personali.

Saper **capire il libro** che si usa: partendo dall'indice (per ambientare ogni approfondimento) e dalla prefazione (per capire l'impostazione didattica). Chiedersi quando e perché l'autore usa caratteri tipografici diversi (neretto, corsivo, carattere ridotto); che senso hanno le sintesi a margine, gli schemi, le proposte operative, i grafici, le figure, le letture, le appendici, ecc.

Saper **sottolineare** con modalità diversificate e usate in modo continuativo.

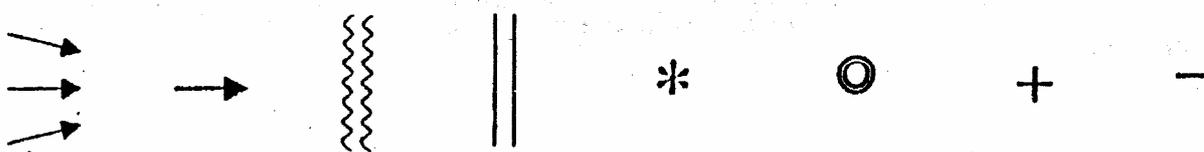
PROGETTO ORIENTAMENTO

È evidente la quasi inutilità di sottolineare o evidenziare tutto quanto si legge! Importante, invece, è far emergere solo parole significative o, al massimo, una breve frase.

Esempi di modalità di sottolineatura progressiva di parole (per evidenziazione logica: dal più importante al meno importante):



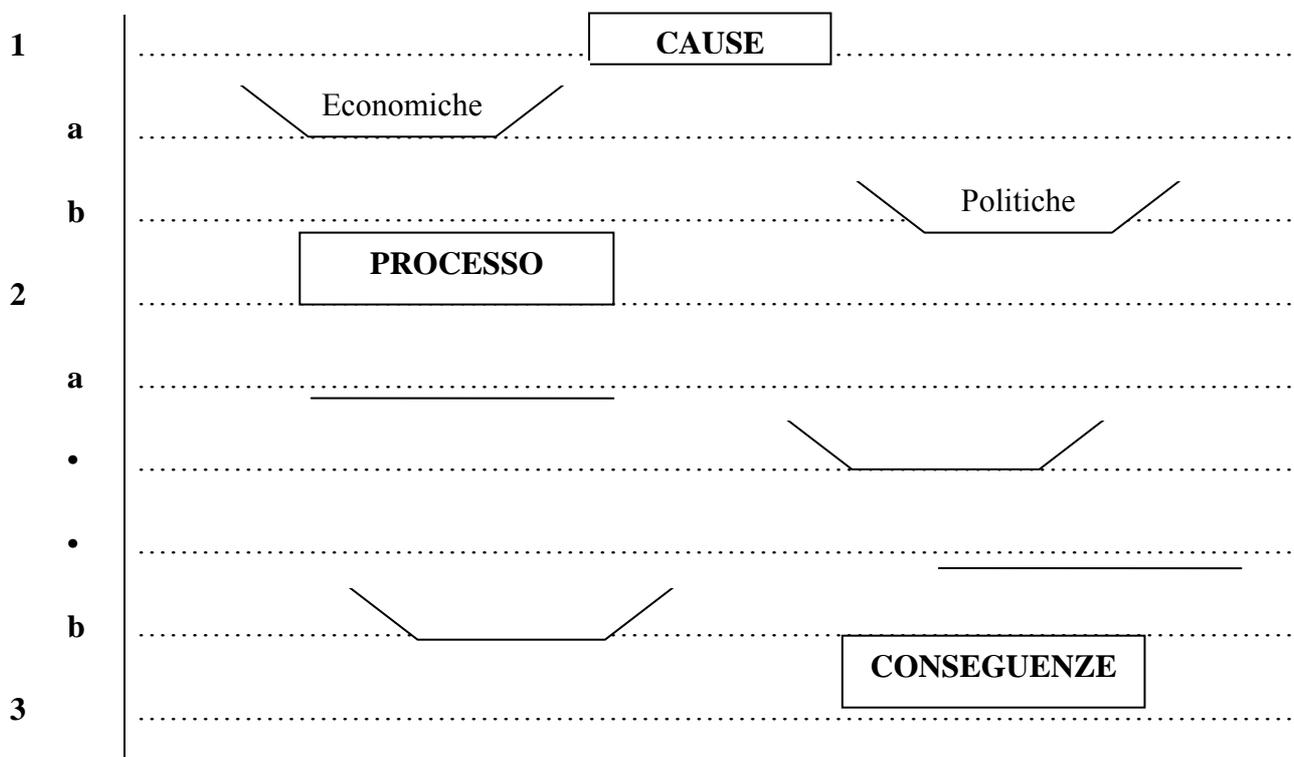
Saper usare **segni grafici personalizzati** così da evidenziare aspetti particolari, mantenendo sempre gli stessi segni grafici con lo stesso significato



Saper **schematizzare** con logica anche grafica. E, questo, sia basandosi su una pagina del testo sia ascoltando una lezione dell'insegnante.

Esemplifichiamo una schematizzazione sul testo (es. di Storia):

- **Titolo:** (da ristrutturare)
- **Introduzione:** (sintesi/prefazione)



PROGETTO ORIENTAMENTO

Il pericolo contro l'organizzazione è impegnarsi solo spinti dall'**urgenza**: sotto pressione, non si può programmare, ma si fa confusione. Non esplicitiamo le nostre potenzialità.

C. CONSIGLI VELOCI

Per gli studenti:

- **Velocizzare** la propria modalità di lettura: è questione anche di abitudine, di ritmo, di grinta.
- Saper fare **analisi** e **sintesi**. La vera intelligenza intuisce gli elementi semplici, ma è capace di incastrarli insieme, in uno schema, in un progetto.
- Saper **ruminare**, elaborare, confrontarsi. Non essere legati alla sola capacità di memorizzazione immediata, che perde il suo contenuto in pochissimo tempo.
- Sviluppare la **capacità critica**.
- Avere appreso il **gusto della ricerca**. Non confondere la ricerca con il riassunto dall'enciclopedia.
- **Non esagerare nelle ore di studio consecutive**, ma anche aver volontà che supera i primi sintomi della fatica. Un po' di rilassamento e di ricarica sono necessari ogni $\frac{3}{4}$ d'ora circa.
- Saper anche **studiare con altri**, in coppia o in piccolo gruppo, senza essere solo gregario o approfittatore.

Per gli insegnanti e i genitori:

- Fondamentale è saper **valorizzare** lo "studente".
- **Non fare mai confronti** pesanti tra allievi o figli.
- **Metterli a proprio agio**, così che ci sentano alleati, dalla loro parte.
- Dare valore all'autovalutazione ed alla valutazione di gruppo. È importante, da parte dell'insegnante, **esplicitare i criteri di valutazione**.
- **Il metodo di studio si può insegnare**: gli anni più propizi sono dalla 2^a Media al biennio delle Superiori.

Dott. Romeo Bella Bella
