

Francesca **Napoletano**
Roberta **Pontri**

Laboratorio della MENTE

VADEMECUM

Come studiare
efficacemente all'università

 **LUISS**

© 2016–2017

Autrici:

Roberta Pontri e Francesca Napoletano
Università Pontificia Salesiana / Centro PsicoPedagogico

Coordinamento:

LUISS Guido Carli, Area Ricerca e Didattica

Tutti i diritti sono riservati.

È vietata la riproduzione con qualsiasi mezzo effettuata,
se non previa autorizzazione delle autrici.

Per informazioni e autorizzazioni è possibile contattare:

Dott.ssa Francesca Napoletano: *francynapat@gmail.com*
Dott.ssa Roberta Pontri: *rpontri@gmail.com*

Progetto grafico

LOLA / www.lolaetlabora.com

INDICE

Introduzione	4
01. Cosa significa studiare e apprendere?	8
02. Quali sono le fasi dello studio?	11
FASE 1: Pre-lettura	13
1.1 Attivazione delle conoscenze previe	14
1.2 Porsi domande e fare ipotesi	15
1.3 Skimming	16
FASE 2: Lettura	17
2.1 Sottolineare	18
2.2 Prendere nota	19
2.3 Fare riassunti	20
FASE 3: Elaborazione delle informazioni	21
3.1 Organizzatori grafici	23
3.2 6 w (who? what? when? where? why? how?)	25
3.3 Griglia delle caratteristiche	25
FASE 4: Esposizione orale e scritta	27
03. Come affrontare al meglio lo studio universitario?	29

Introduzione

Caro studente,

abbiamo pensato per te questo Vademecum col desiderio di aiutarti nello studio all'università. Leggendolo potrai **riflettere** sulle qualità e risorse che già hai, al fine di poterle migliorare ed utilizzare efficacemente durante lo svolgimento delle attività accademiche. Inoltre, potrai scoprire nuove tecniche e strategie di studio, che speriamo ti aiutino a rendere il tuo apprendimento più piacevole.

Nel Vademecum potrai trovare delle sezioni pratiche e dei riferimenti teorici riportati sulla destra. Ogni sezione pratica inizierà con un'attività preliminare in cui sperimentarti e attivare le tue conoscenze precedenti. Per quanto riguarda **i riferimenti teorici** potrai leggere informazioni utili al fine di scoprire ancor meglio quel meraviglioso organo che è il nostro cervello! Conoscerlo è fondamentale per sfruttarne le sue potenzialità e quindi studiare in modo più efficace. Non perdere l'occasione!

Iniziamo subito scoprendo come due matricole iniziano la loro avventura universitaria.

*È il primo giorno all'università, **Marta**, figlia unica, prima tra i suoi parenti a intraprendere un percorso accademico, conosce **Giulio**, ultimo di 5 figli, due già laureati, gli altri due frequentanti università estere. Marta e Giulio sembrano preoccupati e un po' disorientati. Marta non sa proprio da dove cominciare e si guarda intorno alla ricerca di punti di riferimento. Giulio ha l'aria spavalda, i suoi fratelli gli hanno raccontato come funziona all'università, ma in fondo, anche lui è un po' intimorito, si chiede se sarà all'altezza dei suoi fratelli. I due si salutano scambiandosi il numero di cellulare. La sera stessa, Marta e Giulio chattano su WhatsApp, scrivendosi i seguenti messaggi.*

Marta:
Ciao!! =)

Giulio:
Ciao Marta!!

Marta:
Secondo te sarà difficile seguire le lezioni, studiare e poi fare gli esami in questa università?

Giulio:
Io andrò dai prof, chiederò loro quali sono i capitoli da studiare e mi baserò solo su quelli. Di solito per l'esame basta questo.

Marta:
Dici!?! Oltre che studiare per superare gli esami, mi piacerebbe capire come ciò che studio mi sarà utile per diventare magistrato.

Giulio:
Seee.. intanto pensa agli esami!! Ti serviranno 300 crediti e una buona media per finire l'università... e poi devi considerare ciò che vuole ogni professore: è questo che conta! A che serve studiare cose in più, se poi il prof non te le chiede all'esame??

Marta:
Secondo me se si studia solo per l'esame, dopo si dimentica tutto.

Giulio:
Guarda che per lavorare dovrai per forza aggiornarti e non ti basteranno le conoscenze che acquisisci all'università... quindi per me adesso basta superare l'esame. Io ho una buona memoria e credo che sia sufficiente.

Marta:
A me piace studiare. Mi piace scoprire cose nuove, acquisire nuove abilità per poterle poi applicare nella mia vita. Non vedo l'ora di iniziare! Ma ho paura di non riuscire a mantenere il ritmo.... al liceo mi organizzavo il tempo di studio, facevo le interrogazioni programmate, elaboravo le informazioni attraverso mappe concettuali o schemi.

QUALI VARIABILI INFLUENZANO IL SUCCESSO NELLO STUDIO?

- ▶ Le **caratteristiche di chi studia**, la sua sensibilità, le sue conoscenze pregresse, le sue capacità attentive, la sua motivazione;
- ▶ Il **tipo di testo** che deve essere studiato, il suo contenuto, la sua struttura, il suo vocabolario;
- ▶ Le **modalità di elaborazione** delle informazioni, il modo in cui si decodificano le conoscenze, e si recuperano;
- ▶ Il **contesto, relazionale e fisico** nel quale lo studio avviene.

Uno studente di successo conosce queste variabili e sa autoregolarsi per gestirle al meglio.

Giulio:

Mmmh... ma chi te lo fa fare?!? Io invece me la son sempre cavata, senza troppi sacrifici! Quando trovavo noiosi gli argomenti, lasciavo perdere. Mi facevo dare gli appunti dagli amici e se andavo all'interrogazione, davo una sbirciata veloce agli appunti e riuscivo a fare un bel discorso con il quale abbindolavo i prof! Mi davano sempre un bel voto!

Marta:

Ma quante ore studiavi ogni giorno??

Giulio:

E mica studiavo ogni giorno! Lo facevo solo quando sapevo di dover essere interrogato o quando avevo un compito.

Marta:

E vuoi fare la stessa cosa all'università??

Giulio:

Certo! Ti ho detto che ho una buona memoria, quindi mi basterà andare a lezione, e poi studierò dal libro o dagli appunti, qualche giorno prima dell'esame.

Marta:

E pensi di riuscire con tutte le materie? Oggi ci hanno presentato il piano di studi, mi sembrano impegnative! Io preferisco farmi un programma di studio dettagliato per gestire bene i tempi e seguire tutte le lezioni. Prendendo appunti, apprenderò anche grazie alla spiegazione dei docenti. Inoltre mi piacerebbe studiare con qualcuno, perché insieme è tutto più semplice.

Giulio:

Perderai un sacco di tempo!

Marta:

Io non la penso così! Credo che il successo sia frutto di un impegno costante e grande motivazione. Ribadisco, voglio diventare magistrato e farò del tutto per raggiungere il mio obiettivo!

Giulio:

Buona fortuna!

Marta:

Io direi "buono studio"!

Giulio:

Ok, Ok, che ne dici se domani andiamo a prenderci un aperitivo, insieme?

Marta:

Ma sì, dai! Mi sembra una buona idea! Ci vediamo nel pomeriggio, ma solo dopo che avrò finito di sistemare gli appunti che prenderò a lezione, domattina! =) Ciao!!

Marta e Giulio differiscono da molti punti di vista. Marta sembra essere decisa a dare il meglio di sé, vuole raggiungere i risultati che si è prestabilita, è un po' preoccupata ma sente di essere pronta ad imparare nuove cose, ha fiducia nelle sue capacità, si conosce, conta sugli altri, sa organizzare il suo tempo e rispettare gli obiettivi che si prefigge. È convinta che il successo sia il risultato del suo impegno e della sua dedizione. Giulio invece conta sulle sue capacità mnemoniche e ritiene che lo studio universitario consista soprattutto nel riferire ciò che il professore chiede. Per lui è importante superare gli esami e ottenere tutti i crediti necessari per la laurea.

Marta dice di far attenzione alle lezioni e di usare le mappe concettuali per elaborare le informazioni, vorrebbe studiare in gruppo e riguardare gli appunti ogni giorno. Giulio tende ad affidarsi a qualcun altro che prende appunti, non segue le lezioni, improvvisa studiando qualche giorno prima dell'esame e cerca di corrispondere le aspettative dei docenti.

Marta e Giulio hanno una diversa concezione di studio, una differente visione di sé, una diversa motivazione e consapevolezza delle proprie capacità. Magari leggendo la chat tra Marta e Giulio non ti sei ritrovato in nessuno dei due, oppure hai colto qualcosa che ti appartiene. Di sicuro iniziare una nuova avventura all'università non è cosa facile per alcuno.

Per tale motivo abbiamo pensato per te questo Vademecum, nel quale potrai trovare alcune informazioni e strumenti utili per iniziare e affrontare al meglio il percorso universitario che hai intrapreso!

IL CERVELLO: UNA MACCHINA MERAVIGLIOSA, CHIUSA IN UN PUGNO!

Chiudi la mano destra a pugno, ponendo il pollice all'interno, a contatto con il palmo. Osserva la tua mano, il polso può indicare il **tronco encefalico**, il pollice posto all'interno del palmo il **sistema limbico**, e le dita esterne la **corteccia cerebrale** divisa in due emisferi, destro e sinistro, idealmente tra il dito medio e l'anulare.

Il **tronco encefalico** è il canale di collegamento tra il cervello e il resto del corpo. Il **sistema limbico** ci permette di sentire le nostre emozioni più intense, di gestire immediatamente le situazioni pericolose, di automatizzare procedure come lavarsi i denti. Ciò permette di evitare il coinvolgimento diretto della **corteccia cerebrale**, che è indispensabile per compiere tutte le azioni consapevoli. L'**emisfero sinistro** ci permette di cogliere i dettagli, è principalmente legato al nostro pensiero razionale, analitico, astratto e alla comunicazione verbale. L'**emisfero destro** ci consente di cogliere le situazioni nel loro complesso, di essere creativi, sensibili, di comprendere il linguaggio non verbale e dare valenza emotiva alle parole, ma anche alle situazioni e agli stimoli sensoriali. La specializzazione dei due emisferi non è così netta e predefinita, dipende da tanti fattori. Inoltre i due emisferi collaborano in molte delle nostre operazioni mentali, anzi, più integriamo le loro funzioni, più le reti neurali che si formeranno saranno complesse e il nostro modo di pensare più flessibile e aperto al miglioramento continuo!

01

Cosa significa studiare e apprendere?

Per ottenere buoni risultati, è importante che tu rifletta su ciò che intendi con il termine “**studiare**” e su quale ritieni essere il modo più efficace e piacevole per farlo. Inoltre, ti sei mai chiesto cosa significa per te “**apprendere**” e come ritieni di poter migliorare i tuoi risultati?

Negli anni scolastici hai accumulato una grande esperienza e maturato, di certo, tue convinzioni in merito. Per renderti consapevole di questo, prova a svolgere l'attività che ti proponiamo.



Leggi le seguenti definizioni dei termini **studiare** ed **apprendere** e segna le due che ritieni essere le più vicine al tuo modo di intendere i termini. Poi, scrivi di seguito perché le ritieni tali, rispetto alle altre alternative.

- Lo studio è essenzialmente un'attività di **ripetizione del contenuto da apprendere, al fine di fissare ogni parola nella memoria.**
- Lo studio è l'insieme delle attività che la persona compie per **ridefinire e organizzare il significato delle informazioni, al fine di collegarlo a quanto già conosce.**
- Lo studio consiste nel **leggere e ripetere le informazioni riportate nel libro, e nel fare gli esercizi richiesti dal professore.**
- Lo studio è il processo attraverso il quale **si acquisiscono e rielaborano i contenuti e le abilità**, tramite un testo o altro strumento digitale, **al fine di saperle spiegare e utilizzare in un contesto.**
- L'apprendimento è un processo volto a **creare significato e integrare le conoscenze nuove con quelle già possedute.**
- L'apprendimento è il risultato della **reazione agli stimoli a cui la persona è esposta.**
- L'apprendimento è un processo fondato sull'**acquisizione di informazioni.**
- L'apprendimento è un processo di **cambiamento che permette di crescere e migliorare.**

Queste definizioni mi sembrano le più esaustive perché penso che:

APPRENDERE per me significa...

STUDIARE per me significa...

È stato difficile metterti in discussione e riflettere sul significato di apprendimento e studio? Immaginiamo di sì, ma lo riteniamo uno sforzo utile e attraverso la lettura di questo vademecum capirai perché. Ecco le definizioni proposte dagli esperti.

La parola **apprendere** deriva dal latino e significa appropriarsi, afferrare con la mente. Il processo di apprendimento indica un cambiamento nel modo di pensare, di sentire e di agire. Si apprende quando ogni persona si appropria di qualcosa di nuovo, che diventa parte di sé, rendendola diversa rispetto a prima. Ognuno di noi può apprendere a scuola e a casa, quando è in viaggio o in vacanza, in modo consapevole e inconsapevole, in ambienti informali e formali. In particolare, l'apprendimento scolastico è considerato un processo di costruzione della conoscenza, basato sull'esperienza all'interno di un ambiente sociale (la scuola, l'università); è frutto dell'integrazione di conoscenze nuove con le precedenti che promuove la riorganizzazione delle proprie rappresentazioni mentali; richiede la negoziazione sociale dei significati (lo scambio di idee tra pari o con un adulto) e genera un cambiamento duraturo nella struttura cerebrale. Chi studia dimostra di sapere quanto è in grado di spiegare, analizzare, interpretare ciò che ha appreso e lo sa applicare in contesti diversi da quello propriamente scolastico.

Per **studio** si intende la procedura per apprendere in maniera formale e intenzionale, che richiede l'uso di tecniche e strategie per acquisire, rielaborare, ricordare e recuperare informazioni e/o abilità con l'ausilio di strumenti e risorse (ad esempio: i libri, il computer, il web, l'insegnante, i compagni). A volte lo studio non è visto come un piacere, ma solo come un modo funzionale di raggiungere un voto o una promozione scolastica.

COSA SUCCEDDE NEL CERVELLO QUANDO SI APPRENDE?

Il nostro cervello è costituito da circa 100 miliardi di neuroni, ciascuno dei quali presenta circa 100.000 connessioni con i neuroni vicini! È costituito dunque da una fitta rete di connessioni neuronali, che modifica la sua forma durante tutta la vita, grazie all'apprendimento dall'esperienza quotidiana. Il nostro cervello mantiene la sua plasticità per tutta la vita grazie all'apprendimento continuo! Quando riceviamo nuovi stimoli, le connessioni neuronali si modificano creando nuove rappresentazioni mentali che cambiano il nostro modo di pensare ed agire, producendo apprendimento. **Quando diamo significato a quello che stiamo apprendendo, le connessioni neuronali si rafforzano e ci permettono un ricordo più duraturo.** Ciò che non ci interessa o non ha qualche significato e importanza per noi di solito viene facilmente dimenticato. **Ricordalo quando studi!**

COSA RENDE LO STUDIO PIÙ EFFICACE E PIACEVOLE?

- ▶ **Capacità organizzative**
- ▶ Un positivo **senso di autoefficacia**, cioè sentirsi capaci di riuscire e non scoraggiarsi alla prima sconfitta
- ▶ Sentirsi motivati dal piacere di **voler far bene qualcosa** e non dal voto finale
- ▶ **Capacità riflessive e di consapevolezza** per mantenere l'attenzione su quello che si fa
- ▶ **Strategie e tecniche di apprendimento**
- ▶ Una buona **capacità di memorizzare le informazioni** e richiamarle al momento opportuno

02

Quali sono le fasi dello studio?

Mirate strategie cognitive e tecniche di apprendimento possono **aiutarti ad acquisire maggiore autonomia nello studio** e permetterti di **autoregolarti** in maniera consapevole, responsabile e competente.



Se una casa editrice ti chiedesse di scrivere un libro sul tuo metodo di studio, come intitolaresti i capitoli?

1.

2.

3.

4.

5.

Quest'attività aveva lo scopo di aiutarti a ridefinire in maniera creativa la tua esperienza di studio maturata durante gli anni. Ridefinire e dare un nome ai diversi momenti del tuo metodo di studio è utile a dare significato, permette di riflettere su come e cosa migliorare e di rivolgere l'attenzione su di te per diventare maggiormente consapevole dei processi che metti in atto durante lo studio.

Lo studio è un processo che richiede l'uso di strategie e tecniche per acquisire informazioni, saperle elaborare, immagazzinare, ricordare e richiamare nel momento opportuno. Per spiegare come gestire al meglio il processo di studio ci è sembrato utile suddividerlo in alcune **fasi principali**, che tuttavia restano tra loro integrate e complementari, ovvero:

1. **Pre-lettura**
2. **Lettura**
3. **Elaborazione delle informazioni**
4. **Esposizione delle informazioni**

Queste fasi sono di seguito esplicitate: per ciascuna ti verranno presentate anche alcune tecniche e strategie utili da implementare per ottimizzare il tuo studio. Prima di iniziare ad esplorare le varie fasi, leggi l'approfondimento a destra, per comprendere il ruolo della riflessione e della consapevolezza nello studio.

L'ARTE DELL'ESSERE CONSAPEVOLI: I PROCESSI METACOGNITIVI

I **processi metacognitivi** ci permettono di agire consapevolmente nelle diverse situazioni, di "osservarci" **prima, durante e dopo** lo svolgimento di un'azione, come se fossimo dei registi e immaginassimo prima la scena, poi la girassimo e in seguito rivedessimo la sequenza delle immagini per verificarne la qualità e cosa migliorare. Possiamo dunque distinguere i processi, secondo i momenti dell'azione consapevole. Nello studio:

► **Prima di iniziare a studiare (processi di pianificazione)** definisci un risultato da raggiungere e pianifica tutte le azioni che vuoi intraprendere per arrivarci e il tempo che vuoi impiegare;

► **Durante lo studio (processi di monitoraggio)** fai attenzione a come stai procedendo, se stai seguendo i passi che ti sei prefissato, ti stai annoiando o entusiasmando, oppure ancora demoralizzando e scegli il modo per migliorare;

► **Alla fine dello studio (processi di controllo e verifica)**, valuta quanto hai realizzato, se hai effettivamente raggiunto il risultato prefissato, oppure se hai ancora bisogno di tempo per farlo. Individua anche cosa e come migliorare, ti aiuterà a procedere verso il successo.

I processi metacognitivi riguardano anche l'**aspetto emotivo**. Si può essere consapevoli dei propri sentimenti, delle proprie emozioni o dei propri stati fisiologici, prima, durante e dopo un'azione, anche nello studio.

Chi agisce metacognitivamente ha un'**idea incrementale dell'intelligenza**, cioè ritiene di poterla modificare con il suo impegno e il suo miglioramento continuo, sente che ha delle capacità che può scegliere di sfruttare o meno, considera il suo successo o insuccesso nel compito determinati prevalentemente dal suo sforzo (**apprendimento autoregolato**). I processi metacognitivi sono fondamentali ma richiedono un impegno e una riflessione costante e attenta su di sé.

FASE 1. **PRE-LETTURA**



Prendi un libro dell'università, scegli un capitolo che non hai mai letto, e prova in 5 minuti ad individuare quali sono le idee principali.

Cosa hai fatto per svolgere questo esercizio?

Forse ti sarai sorpreso della richiesta posta per l'attività. Essa ha uno scopo specifico: aiutarti a capire che "dare uno sguardo" rapido ad un testo prima di affrontare la lettura approfondita è fondamentale, scopriamo perché!

La fase precedente alla lettura approfondita è definita pre-lettura e ti aiuta a definire gli scopi dello studio, richiamare alla mente le conoscenze che già possiedi in merito all'argomento da studiare, fare ipotesi e formulare domande sullo stesso contenuto, focalizzare l'attenzione e coinvolgerti personalmente. Tutto questo ti consente di sviluppare interesse e curiosità, oltre che di promuovere la tua motivazione e concentrazione.

Alcune **tecniche o strategie di apprendimento** che si possono utilizzare in questa fase sono:

- 1.1 Attivazione delle conoscenze previe**
- 1.2 Porsi domande e fare ipotesi**
- 1.3 Skimming**

1.1 ATTIVAZIONE DELLE CONOSCENZE PREVIE

Le conoscenze previe sono quelle informazioni, già acquisite in passato, che oggi condizionano il tuo modo di comprendere la realtà. Sono rappresentate nella memoria e possono essere attivamente richiamate alla consapevolezza.

Poiché l'apprendimento presuppone il collegamento tra informazioni nuove e informazioni/schemi/procedure già possedute, le conoscenze previe influenzano il risultato dell'apprendimento, in quanto offrono le conoscenze di base (schemi, vocabolario, concetti, ecc.) su cui fondare il nuovo apprendimento. L'attivazione delle conoscenze previe è una strategia indispensabile, poiché, aiuta a stimolare le reti neurali correlate con un particolare argomento, e quindi predisporre il cervello all'apprendimento.

Probabilmente ti è già capitato di sperimentare che quando hai molte conoscenze previe sull'argomento da studiare e queste sono coerenti con le nuove informazioni, lo studio ti risulta semplice e lineare e percepisci di avere già le basi su cui costruire un nuovo apprendimento. Tuttavia quando le nuove informazioni sono molto differenti dalle conoscenze previe (e questo potrà capitarti spesso durante il primo anno dell'università) potresti percepire un contrasto, ovvero un conflitto cognitivo (o dissonanza cognitiva, leggi l'approfondimento teorico) tra esse.

In conclusione, è importante sapere che le conoscenze previe costituiscono un importante indicatore predittivo del successo scolastico. Quindi ricorda che attivarle prima di studiare ti aiuta a:

- ▶ richiamare alla memoria concetti e abilità già apprese in precedenza;
- ▶ creare maggiori collegamenti tra i concetti e rendere gli argomenti più significativi;
- ▶ valutare se possiedi delle conoscenze di base, sufficienti per apprendere il nuovo argomento;
- ▶ correggere incomprensioni e pregiudizi riducendo la dissonanza cognitiva;
- ▶ promuovere interesse, motivazione e maggiori opportunità di successo.

Ci sono alcune domande che puoi farti per attivare le conoscenze previe, per esempio: **“Cosa già so a proposito di questo argomento?”**, **“Quali domande mi vengono in**

QUANDO UN CONFLITTO AIUTA AD APPRENDERE?

Un **conflitto cognitivo** si ha quando la persona percepisce una discrepanza tra le proprie idee, credenze e conoscenze rispetto al nuovo argomento o circostanza. In questo conflitto la persona è spinta a trovare un adattamento nuovo, ovvero a modificare e/o ridefinire le proprie percezioni e convinzioni al fine di ridurre quanto più possibile la dissonanza. Ciò significa che quando sperimentiamo una dissonanza cognitiva iniziamo un processo attivo di elaborazione per superare il disagio innescato dalla discrepanza tra ciò che credevamo e la nuova informazione discordante. Quanto maggiore è l'incoerenza tanto maggiore sarà lo stato di agitazione e la motivazione a ridurre la dissonanza.

Per uno studente come te, è molto importante comprendere se e quando sperimenti un conflitto cognitivo, poiché l'apprendimento può esserne ostacolato. Infatti, se prima di confrontarti con un nuovo argomento non dedichi del tempo ad **attivare le tue conoscenze previe** con lo scopo di verificare quanto la tua comprensione sia discordante con le nuove informazioni, potresti non rendere la tua mente disponibile a costruire una nuova conoscenza. Quando invece attivi le tue conoscenze previe, potrai rivedere e ridefinire le tue comprensioni e credenze per allinearle con l'argomento da studiare, e dunque facilitare l'apprendimento.

mente se penso a questo argomento?”, “Come sarò diverso dopo aver appreso questo argomento? In cosa esso mi può cambiare?”, “Come potrei definire, a parole mie, questo argomento?”, “Quali esperienze della mia vita ricordo, se penso a questo argomento?”, “Se dovessi scrivere 6 frasi riguardo questo argomento, quali sarebbero?”, “Esiste un sito internet, dedicato in maniera specifica a questo argomento?”, “Se dovessi rappresentare con un disegno questo argomento, in che modo lo farei?”, “Se dovessi applicare questo argomento alla mia vita, come lo userei?”

1.2 PORSI DOMANDE E FARE IPOTESI

Riflettere, riconoscere le proprie emozioni, formulare ipotesi e porsi domande sull'argomento da studiare attiva la mente e la predispone ad apprendere maggiori informazioni.

Porsi domande e fare ipotesi sono strategie che possono stimolare la tua curiosità e il tuo interesse, aiutano a coinvolgerti maggiormente nello studio e possono evitarti di memorizzare passivamente le informazioni. Inoltre, promuovono i processi metacognitivi (vedi l'approfondimento teorico a pagina 12) perché ti invitano a prendere maggiore consapevolezza dei tuoi obiettivi, di come raggiungerli e delle emozioni che provi mentre studi.

Prima di iniziare a studiare, puoi porti una serie di domande (inerenti te stesso, l'argomento o la pianificazione dello studio) al fine di attivare le tue conoscenze previe, renderti consapevole delle tue emozioni, pianificare le tecniche e le strategie da usare per raggiungere il tuo scopo, rendere espliciti gli scopi dello studio. A tal fine, può giovare l'utilizzo di una tabella simile alla seguente:

Perché voglio apprendere questo argomento?	
Cosa già so su questo argomento?	
Cosa mi piacerebbe (sono curioso di) sapere su questo argomento?	
Come apprendere questo argomento?	
Come mi sento, adesso?	

PERCHÉ ATTIVARE LE CONOSCENZE PREVIE? IL CERVELLO DEVE PREDISPORSI AD APPRENDERE!

Il nostro cervello ha bisogno di essere "preparato" ad accogliere nuove informazioni, come quando si ara e irriga un terreno, prima della semina, affinché le sementi possano essere ben accolte dalla terra. Il nostro cervello assomiglia ad un terreno arido dove è difficile seminare, quando non viene attivato. Per apprendere meglio, dunque, è necessario attivare le proprie conoscenze previe oppure farsi ipotesi rispetto all'argomento che si sta per trattare, o ancora porsi domande a cui si vuole avere una risposta. Con queste modalità è come se "fertilizzassimo il terreno", accendessimo le parti del cervello deputate a decodificare quel tipo di informazioni. Questo facilita e promuove la modificazione delle reti neuronali e dunque la trasformazione delle nostre rappresentazioni mentali. Inoltre si è scoperto che il cervello funziona meglio e ricorda meglio quando viene coinvolta la parte deputata al movimento, quindi quando si possono compiere azioni (ma anche immaginarle o rappresentarle graficamente), prima o durante l'apprendimento.

Prima di iniziare a studiare si possono utilizzare tecniche di respirazione o fare alcuni esercizi o una breve passeggiata, per aiutare il cervello ad ossigenarsi ed essere pronto ad accogliere nuove conoscenze. Durante lo studio, può essere utile rappresentare la propria conoscenza disegnandola o anche immaginando una situazione nella quale poterla applicare.

Puoi inoltre anche formulare delle ipotesi circa l'argomento che dovrai studiare. In questo modo potrai rendere più attiva e coinvolgente la fase della lettura e della elaborazione delle informazioni.

Ricorda! Più bizzarra e originale è la tua ipotesi o fondata su tue convinzioni, più promuoverai nella tua mente il conflitto cognitivo con le nuove conoscenze e quindi ti sentirai attivo e motivato a trovare e comprendere la giusta conoscenza.

1.3 SKIMMING

Lo skimming (dall'inglese scremare) è una tecnica di lettura rapida (da applicare prima di leggere) che può aiutarti a comprendere la struttura generale del testo e l'organizzazione delle idee principali e i collegamenti tra queste. Inoltre lo skimming può servire anche per definire gli obiettivi della lettura, per precisare concetti e vocaboli importanti ai fini della comprensione, per valutare la difficoltà e la natura del testo. Questa tecnica di lettura veloce consiste nel leggere:

- ▶ i titoli (del capitolo, dei paragrafi e poi dei sottoparagrafi);
- ▶ le domande finali del testo (se presenti);
- ▶ le didascalie delle immagini, le tabelle, i grafici, le mappe;
- ▶ l'introduzione e la conclusione;
- ▶ eventuali parole in grassetto/corsivo.

Lo skimming è una tecnica estremamente flessibile, ma di fondamentale importanza. Infatti, al termine dello skimming potrai (ancor prima di aver effettuato la lettura analitica del testo): determinare quali sono le informazioni essenziali, distinguere le informazioni essenziali dai dettagli, creare collegamenti logici tra le informazioni principali e tra queste e le secondarie, rappresentare la conoscenza con una struttura schematica, predire informazioni che potrebbero essere attinenti l'argomento, costruire un vocabolario di termini specifici.

La padronanza di queste informazioni renderà più veloce, piacevole ed efficace la lettura analitica del testo, aiutandoti a comprendere meglio e in maniera più significativa le nozioni da studiare.

FASE2

LA LETTURA

A scuola, gran parte dell'apprendimento è mediato dalla lettura di libri e documenti. Tra buoni lettori e lettori mediocri vi sono alcune differenze fondamentali.



Leggi le caratteristiche che differenziano i buoni lettori dai lettori mediocri, quale delle due descrizioni ti rappresenta maggiormente?

BUONI LETTORI

Prima della lettura

- ▶ Definiscono gli scopi della lettura
- ▶ Pianificano tecniche e strategie da utilizzare per lo studio
- ▶ Attivano le conoscenze previe
- ▶ Sono consapevoli delle loro emozioni
- ▶ Sanno motivarsi per restare concentrati sul compito

Durante la lettura

- ▶ Si concentrano totalmente sul compito, neutralizzando le fonti di distrazione
- ▶ Usano strategie e tecniche per attivare la mente rispetto all'organizzazione delle informazioni percepite
- ▶ Controllano costantemente la loro comprensione
- ▶ Approfondiscono con altre risorse ciò che inizialmente non hanno compreso
- ▶ Si fermano solo quando hanno raggiunto una fase significativa del compito

Dopo la lettura

- ▶ Organizzano la comprensione con delle tecniche e strategie di elaborazione ed esposizione delle informazioni
- ▶ Valutano l'adeguatezza e la completezza della comprensione di quanto letto
- ▶ Valutano se hanno raggiunto lo scopo della lettura
- ▶ Individuano dei punti migliorabili per la volta successiva

LETTORI MEDIOCRI

Prima della lettura

- ▶ Iniziano a leggere senza riflettere prima sul testo e sull'argomento
- ▶ Non esplicitano gli scopi per cui leggeranno
- ▶ Leggono senza aver pianificato il processo dello studio, e quali tecniche o strategie utilizzare

Durante la lettura

- ▶ Raramente monitorano il livello della comprensione, ovvero, se quanto gli occhi percepiscono dal libro viene organizzato dalla mente in strutture coerenti di significato
- ▶ Usano poche o nessuna strategia o tecnica di lettura, semplicemente leggono dalla prima all'ultima parola del testo
- ▶ Sono poco consapevoli dei processi in atto

Dopo la lettura

- ▶ Usano poche o nessuna tecnica e strategie per elaborare e esporre le informazioni lette
- ▶ Fanno una superficiale valutazione di quanto realizzato, e solitamente si affidano alla "percezione di aver compreso"

Rifletti: cosa potresti fare per migliorare il tuo modo di leggere?

Durante la fase della lettura è molto importante che tu sia concentrato sulle informazioni, al fine di riuscire ad individuare quali di esse sono più importanti, oltre che cogliere le relazioni e i nessi che esistono tra i concetti che stai leggendo. Questi processi aiutano il lettore a comprendere pienamente la struttura e il senso di ciò che legge, oltre che a riflettere sul contenuto letto.

Alcune tecniche o strategie che possono essere utilizzate per migliorare l'abilità di lettura sono:

- ▶ **Sottolineare**
- ▶ **Prendere Nota**
- ▶ **Fare Riassunti**

2.1 SOTTOLINEARE

Il termine "sottolineare" significa letteralmente "tracciare una linea sotto". Questa tecnica consiste nel tracciare con una penna, con una matita o con colori dei segni (linee, cerchi, simboli, ecc.) vicino ad alcune parole scelte, perché ritenute interessanti o utili per lo studio. Lo scopo del sottolineare è rendere più evidenti alcune frasi del testo oppure annotare con dei simboli alcuni processi di pensiero del lettore. Una sottolineatura ben fatta oltre che velocizzare il ricordo delle informazioni, risulta essere molto vantaggiosa anche per il processo della rilettura, durante la revisione dell'apprendimento.

L'atto del sottolineare acquista ancor più rilevanza quando, prima di leggere, definisci una **legenda**. Essa è funzionale non solo per discriminare meglio le informazioni nel testo, ma soprattutto per compiere una lettura metacognitiva, ovvero per riflettere sul tipo di informazioni individuate (es. in rosa: l'idea principale, in celeste le idee secondarie, in verde gli esempi, con la matita i passaggi meno chiari, con una stellina le idee da collegare con altri argomenti, ecc.).

2.2 PRENDERE NOTA

Il prendere nota riguarda l'attività dello scrivere (ai margini del testo o su un altro foglio) le idee che si ritengono importanti, in base all'obiettivo di lettura che è stato definito. Prendere nota durante la lettura ti aiuta a riflettere e organizzare le informazioni che leggi o ascolti, secondo una struttura di significato che abbia maggiore senso per te. Questa tecnica oltre che facilitare la comprensione, stimola anche l'attenzione e incoraggia un maggior coinvolgimento durante la lettura o l'ascolto.

Non esiste un unico modo per prendere nota, poiché molteplici sono gli **scopi** per cui tale tecnica viene utilizzata, ad esempio: rendere espliciti i collegamenti tra le informazioni che si stanno leggendo/ascoltando, annotare e chiarificare dei termini specifici (vocabolario), scrivere delle domande cui poter rispondere durante la lettura/ascolto, estrapolare le parole chiave, rendere esplicite le intenzioni dello scrittore/oratore, chiarificare ulteriormente gli scopi della lettura, ecc. Per scrivere delle note utili è importante cogliere le idee principali, descriverle ed elaborarle con parole proprie (= parafrasi).

Il prendere nota richiede l'uso di diversi **processi**: riconoscere e accogliere le informazioni, prendere decisioni, organizzare, ordinare e fare gerarchie rispetto a quanto deve essere annotato, richiamato e ricordato.

Le note possono essere scritte secondo una **modalità** lineare o grafica-spaziale, come ad esempio: scrivere, disegnare, rappresentare, illustrare, elencare, raggruppare, fare esempi, porre domande, descrivere, ipotizzare.

2.3 FARE RIASSUNTI

Riassumere è una tecnica di apprendimento che può aiutarti a focalizzare l'attenzione sulle informazioni importanti del testo e riformulare a parole proprie le idee principali. Per fare un buon riassunto è necessario, prima di tutto, aver letto e compreso il testo, poi occorre raggruppare, organizzare e strutturare tutte le informazioni importanti, condensandole in funzione di ciò che le accomuna. Il riassunto è quindi un'attività di organizzazione e di strutturazione delle informazioni del testo, riformulate con parole proprie.

Nel riassumere, il lettore è portato a stabilire, a partire dal testo originale, una gerarchia discriminando le informazioni importanti da quelle superflue e inutili per la comprensione del testo.

Alcuni dei passaggi essenziali che si possono tenere in mente, al fine di realizzare un buon riassunto sono:

- ▶ Fare lo **skimming** del testo da riassumere per individuare la struttura e le idee principali;
- ▶ Elenca i **punti chiave**: fare una lista dei concetti essenziali facilita notevolmente il compito;
- ▶ Combinare insieme i punti che hanno una **relazione tra loro**, in modo da formare un'unica affermazione, che sia rielaborata con parole proprie;
- ▶ **Cancellare** con un tratto di penna i **punti meno importanti** o ridondanti;
- ▶ Leggere l'elenco delle affermazioni prodotte, al fine di **rielaborare ancora le frasi** o individuare delle informazioni che possono essere ulteriormente condensate insieme;
- ▶ **Numerare le affermazioni** che rimangono in ordine logico;
- ▶ Unificare i punti numerati in un **discorso armonico**, secondo l'ordine definito;
- ▶ Rileggere per verificare che la stesura finale sia **logica, coerente e completa**.

LA MOTIVAZIONE: COSA CI SPINGE AD APPRENDERE?

La **motivazione ad apprendere** è considerata una spinta ad agire, con la quale l'individuo mette attenzione e sforzo in varie attività finalizzate ad acquisire e padroneggiare conoscenze e abilità. La motivazione ha una componente emotiva molto forte: il cervello è in grado di distinguere dove dirigere la propria azione a seconda soprattutto del valore emotivo che tale direzione ha. La motivazione è **estrinseca** quando si è spinti ad apprendere e perseverare nel comportamento al fine di ottenere un tornaconto o un **beneficio ulteriore**, non strettamente legato all'apprendimento (ad esempio: il voto, la ricompensa, l'ammirazione dei genitori, l'automobile). Mentre la **motivazione intrinseca** è una spinta che parte dalla consapevolezza delle proprie risorse e dalla voglia di utilizzarle per migliorare le proprie prestazioni, dalle aspettative di successo che si hanno e quanto queste dipendono dal proprio sforzo e impegno. L'apprendimento intrinsecamente motivato implica curiosità, esplorazione, spontaneità, interesse per gli argomenti che si affrontano, libertà di scelta, non imposizione dall'esterno, seppure nell'ambito di un percorso strutturato come quello accademico. Quanto più sei consapevole di te, delle tue possibilità di scelta e di riuscita nello studio e sai cogliere il valore e il significato in quello che apprendi, tanto più la tua motivazione ad agire sarà intrinseca.

Praticamente se vuoi sviluppare la tua motivazione intrinseca:

- ▶ Definisci un tuo obiettivo (positivo, specifico, misurabile, processuale);
- ▶ Individua in maniera specifica e dettagliata i risultati che vuoi raggiungere alla fine di un percorso;
- ▶ Scegli liberamente (nei limiti del possibile) quando e come organizzare e gestire il tuo piano di studi;
- ▶ Crea opportunità di ampliare l'argomento con qualcosa che ti incuriosisce (ciò alimenterà la tua parte emotiva e favorirà una memorizzazione migliore!).

FASE 3 ELABORAZIONE DELLE INFORMAZIONI

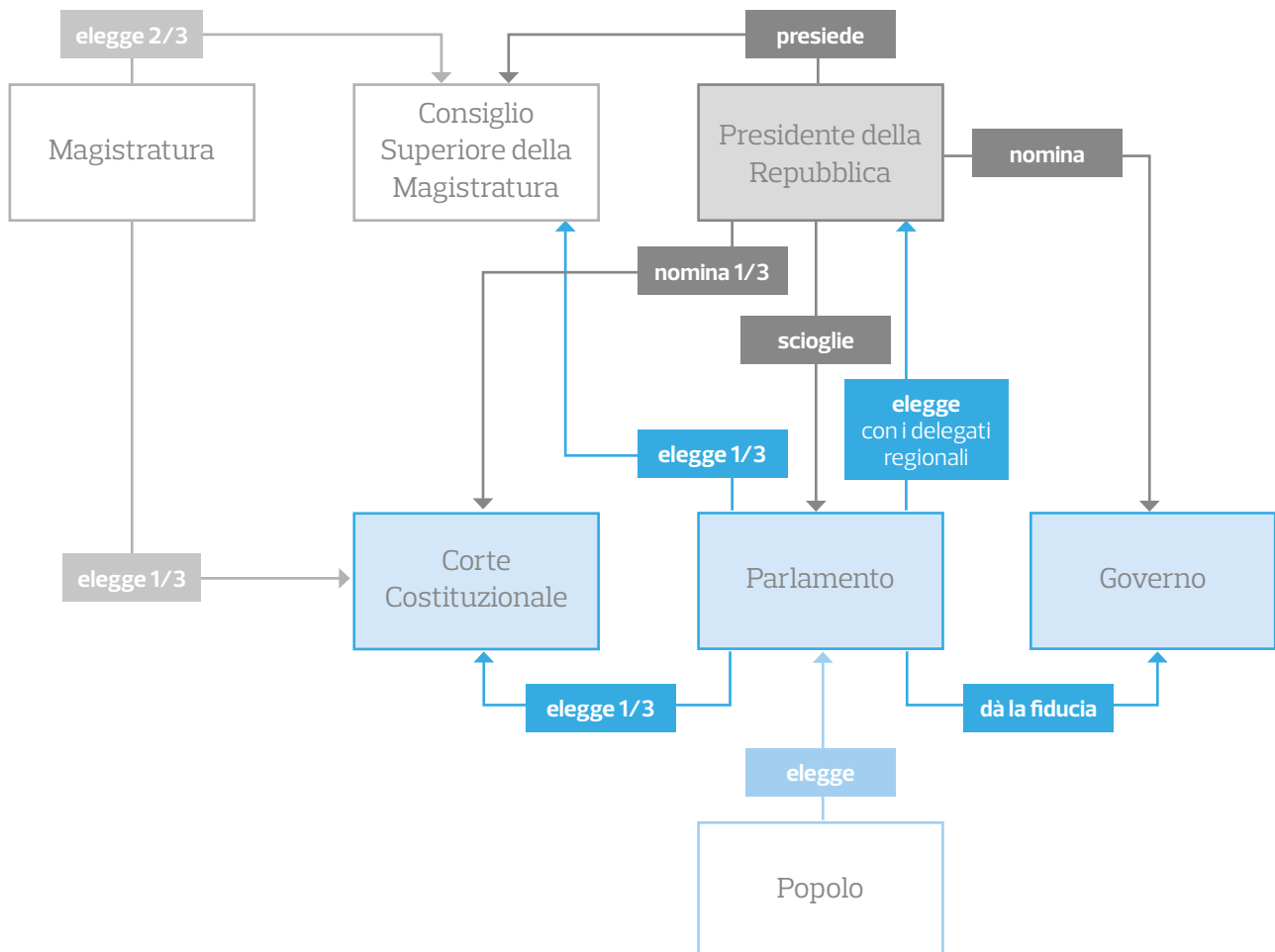


Confronta le due modalità di rappresentare le informazioni inerenti la struttura dello Stato italiano. Prova a spiegare quale delle due ritieni essere più significativa e semplice da ricordare.

Modalità lineare

- ▶ Camera dei deputati
- ▶ Deputati
- ▶ Parlamento
- ▶ Senato della Repubblica
- ▶ Cittadini
- ▶ Senatori
- ▶ Magistratura
- ▶ Presidente della Repubblica
- ▶ Governo
- ▶ Corte costituzionale
- ▶ Parlamentari
- ▶ Ministri

Modalità spaziale²



2. Fonte: <http://leg16.camera.it/391?conoscerelacamera=9>



Riflettendo sull'attività svolta, perché secondo te quando si studia è più utile connettere e organizzare logicamente le informazioni?

La fase della elaborazione delle informazioni è fondamentale per consolidare quanto stai studiando e facilitarne il recupero. Questa fase, inoltre, favorisce il passaggio delle informazioni studiate dalla memoria a breve termine a quella a lungo termine, poiché ti consente di organizzare le informazioni da apprendere in strutture che abbiano significato per te e che non siano strettamente dipendenti dalla logica lineare proposta dal libro (o da una spiegazione orale). L'attività di elaborazione delle informazioni contrasta la comune tendenza a studiare "imparando a memoria". Ti è mai capitato di studiare a memoria? Cosa ricordi di quell'argomento, ora?

Con il termine "elaborazione delle informazioni" si intendono quei processi finalizzati alla comprensione del materiale

oggetto di studio, ovvero: pensare, strutturare, riflettere, applicare, consolidare, meditare, associare, capire, integrare, analizzare, connettere/collegare, richiamare, codificare, dare significato, rivedere, organizzare, valutare, sintetizzare, assimilare, elencare, confrontare, distinguere, essere consapevole, classificare, investigare, mettere in sequenza, rappresentare.

Esistono diverse tecniche utili per promuovere questi processi, ma occorre precisare che ogni studente ha delle modalità preferenziali per elaborare le informazioni, che dipendono dalle sue attitudini (stile cognitivo, struttura dell'intelligenza, disposizioni della mente, ecc.). Poiché ogni persona apprende in maniera diversificata, è utile che lo studente abbia un vasto

repertorio di strategie di elaborazione, da selezionare in base alle sue preferenze, agli obiettivi, ai tempi, ai contenuti delle materie da studiare e alle modalità di verifica della conoscenza appresa.

Alcune tecniche o **strategie di apprendimento** che puoi utilizzare in questa fase dello studio sono:

- ▶ **Organizzatori grafici**
- ▶ **6 W (Who? What? When? Where? Why? How?)**
- ▶ **Griglia delle caratteristiche**

3.1 ORGANIZZATORI GRAFICI

Gli organizzatori grafici servono per rappresentare in forma grafica il contenuto da apprendere e visualizzare i nessi logici tra parole, frasi e idee principali, differenziando i concetti principali da quelli secondari. La rappresentazione delle informazioni secondo una modalità visivo-spaziale stimola la riflessione, il ragionamento e il porsi domande, oltre che facilitare la comprensione profonda dell'argomento.

Esistono diversi tipi di organizzatori grafici, tra cui:

- ▶ **Diagramma di Venn:** per fare una distinzione o un confronto tra concetti diversi;
- ▶ **Linea del Tempo/Linea degli eventi:** per allineare i concetti secondo una sequenza;
- ▶ **Schema a spina di pesce:** per elencare le caratteristiche di ogni singolo concetto, riferite ad un argomento comune;
- ▶ **Diagramma di flusso:** per ordinare i concetti secondo una logica lineare;
- ▶ **Carta T:** per approfondire e confrontare i dettagli di due argomenti principali;
- ▶ **Mappa concettuale:** per rappresentare la struttura del discorso/testo e i collegamenti tra i concetti.

Solitamente una modalità viene preferita ad un'altra sulla base della struttura del testo (es. le informazioni sono presentate con una logica di: causa ed effetto, prima e dopo, ecc.) o in base agli scopi della lettura (comprendere i collegamenti, discriminare e relazionare concetti, rendere evidente una procedura, ecc.).

Le mappe concettuali (o mappe mentali, o mappe semantiche) hanno il vantaggio di sintetizzare in poco spazio molte informazioni, rendendo immediatamente visibili i

PERCHÉ ELABORARE INFORMAZIONI? IL CERVELLO IMPARA FACENDO CONNESSIONI!

Ogni essere umano è spontaneamente portato a dare significato alla realtà che vive. È una caratteristica del nostro cervello che è orientato alla sopravvivenza, e che può essere gestita in funzione di scopi e obiettivi che la persona si pone. È per questo motivo che percepiamo e registriamo con più facilità informazioni familiari, che consideriamo più significative per noi. Quando ciò avviene, a livello di connessioni cerebrali si creano delle reti di significato. Tali reti si sviluppano quando si collegano le conoscenze preve con le nuove, quando si elaborano le informazioni dando un significato proprio. **Quanto più la rete è formata da collegamenti significativi, costruiti da chi apprende, tanto più il ricordo permarrà nel tempo.** Il livello di complessità delle operazioni cognitive che compiamo per creare reti di significato varia e influenza la memorizzazione e il ricordo. **Quanto più ampia è la rete e informazioni diversificate sono connesse tra loro** (visive, uditive, motorie ecc.), **tanto più le informazioni verranno ricordate e facilmente richiamate alla consapevolezza per poterle utilizzare in un contesto.**

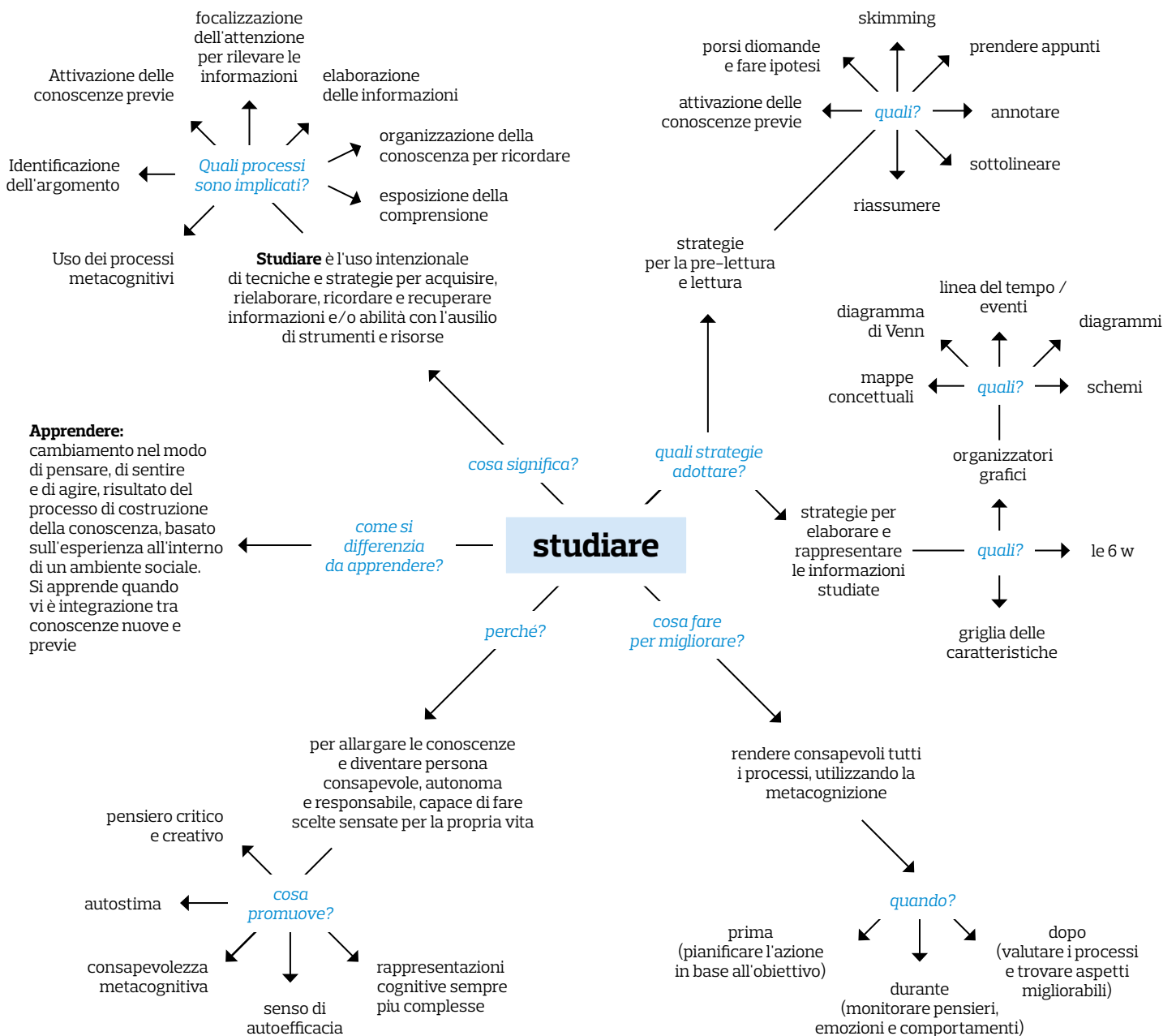
L'obiettivo ultimo di uno studio universitario è saper utilizzare le conoscenze apprese nel proprio ambito professionale e nel futuro contesto di lavoro!

Praticamente: se vuoi ricordare meglio e più a lungo le conoscenze apprese potresti:

- ▶ Collegare le conoscenze preve con le conoscenze nuove, creando nodi di significato;
- ▶ Utilizzare strumenti e tecniche di elaborazione utili a creare una mappa dei significati (vedi la tecnica delle "mappe concettuali");
- ▶ Riflettere sul senso che la conoscenza ha nel contesto reale e provare a cogliere come poterla utilizzare.

collegamenti tra esse. In una mappa concettuale l'idea principale è scritta al centro, le idee subordinate vengono rappresentate subito attorno, collegate tra loro con delle frecce indicanti una domanda (ovvero il nesso tra le idee). Idee aggiuntive, dettagli, specificazioni ed altro vengono ulteriormente subordinate e rappresentate progressivamente sempre più lontane dall'idea principale, posta al centro.

Di seguito puoi leggere un esempio:



3.2 6 W (WHO? WHAT? WHEN? WHERE? WHY? HOW?)

Le 6 W sono domande utili soprattutto per raccogliere informazioni e riorganizzarle a parole proprie. Questa tecnica invita lo studente a **porsi domande**, al fine di aiutarlo ad esplicitare le informazioni di un testo scritto e rielaborarle secondo una struttura più semplice da ricordare. È una tecnica particolarmente utile quando si ha lo scopo di identificare le informazioni principali del testo, sintetizzarle ed organizzarle.

Le domande possono essere organizzate secondo una tabella simile alla seguente, che vede alla fine un invito a sintetizzare, parafrasando con parole proprie, tutte le informazioni raccolte.

who?	what?	where?	when?	how?	why?

sintesi

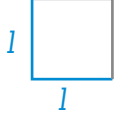
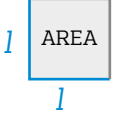
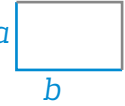
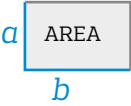
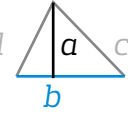
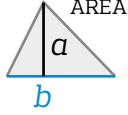
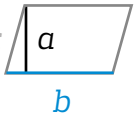
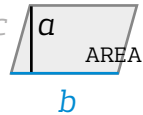
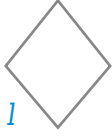
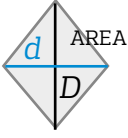
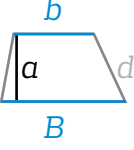
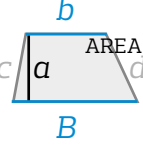
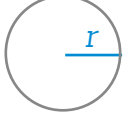

Qualora volessi porti domande in grado di stimolare processi cognitivi più complessi, potresti:

- ▶ facilitare l'elaborazione di informazioni, ponendoti domande come: Quale relazione c'è tra...?; Cosa potresti inferire da...?; Come potresti definire...?; Cosa pensi di ...?;
- ▶ applicare le informazioni in altri contesti ponendoti domande come: Come pensi che...?; Se... cosa pensi possa...?; Cosa immagini...?; Quale potrebbe essere...?; Cosa accadrebbe se...?; Puoi fare un esempio di...?;

3.3 GRIGLIA DELLE CARATTERISTICHE

Questa tecnica, chiamata anche matrice, è utilissima per confrontare tra loro informazioni concernenti argomenti che hanno caratteristiche in comune. Consiste in una tabella che ti aiuta a confrontare il significato di più termini e concetti appartenenti ad una stessa categoria o insieme di riferimento e di relazionarli tra loro sulla base di una serie di caratteristiche ben definite. È una tecnica estremamente utile per mettere a confronto termini e caratteristiche all'interno di una stessa categoria (es. i generi letterari, gli stati della materia, teorie riferite ad uno stesso fenomeno, formule, ecc.), poiché ti permette di cogliere velocemente somiglianze e differenze tra i concetti. La griglia delle caratteristiche agevola il confronto e rende facilmente evidenti somiglianze e differenze tra i concetti.

Di seguito viene riportato un esempio esplicativo³:

figura	perimetro	formula perimetro	formule inverse perimetro	area	formula area	formule inverse area
quadrato		$p = 4 \cdot l$	$l = \frac{p}{4}$		$A = l \cdot l$ oppure $A = l^2$	$l = \sqrt{A}$
rettangolo		$p = 2 \cdot (a+b)$	$a = \frac{p}{2} - b$ $b = \frac{p}{2} - a$		$A = b \cdot a$	$a = \frac{A}{b}$ $b = \frac{A}{a}$
triangolo		$p = b+c+d$	$b = p - c - d$ $c = p - b - d$ $d = p - b - c$		$A = \frac{b \cdot a}{2}$	$a = \frac{2 \cdot A}{b}$ $b = \frac{2 \cdot A}{a}$
parallelogramma		$p = 2 \cdot (b+c)$	$c = \frac{p}{2} - b$ $b = \frac{p}{2} - c$		$A = b \cdot a$	$a = \frac{A}{b}$ $b = \frac{A}{a}$
rombo		$p = 4 \cdot l$	$l = \frac{p}{4}$		$A = \frac{D \cdot d}{2}$	$d = \frac{2 \cdot A}{D}$ $D = \frac{2 \cdot A}{d}$
trapezio		$p = B+b+c+d$	$B = p - b - c - d$ $b = p - B - c - d$ $c = p - B - b - d$ $d = p - B - b - c$		$A = \frac{(B+b) \cdot a}{2}$	$a = \frac{2 \cdot A}{B+b}$ $b = \frac{2 \cdot A}{a} - B$ $B = \frac{2 \cdot A}{a} - b$
cerchio		$p = 2 \cdot \pi \cdot r$ $p = 2 \cdot 3,14 \cdot r$ $p = 6,28 \cdot r$	$r = \frac{p}{2 \cdot \pi}$ $r = \frac{p}{6,28}$		$A = \pi \cdot r^2$ oppure $A = 3,14 \cdot r^2$	$r = \sqrt{\frac{A}{\pi}}$ $r = \sqrt{\frac{A}{3,14}}$

3. Autore: Gigi Oliva (2006), <http://web.mclink.it/MC6097/disle/geom/formulario.htm>

FASE 4: ESPOSIZIONE ORALE E SCRITTA



Pensa ad un oratore che ritieni essere particolarmente competente (es. un giornalista, un professore, un presentatore), secondo te quali caratteristiche rendono la sua comunicazione efficace?

1.

2.

3.

4.

5.

Quando studi, dopo aver letto e organizzato le informazioni è molto importante verificare la profondità e la completezza della conoscenza che hai acquisito; questo ti aiuta a controllare la comprensione, migliorarla e consolidarla nella memoria a lungo termine. Puoi esporre o dimostrare l'apprendimento raggiunto sia in forma scritta che orale.

Un'utile tecnica per verificare la comprensione dopo lo studio consiste nell'**esporre oralmente** quanto è stato appreso. Nell'utilizzare questa tecnica è molto importante valutare la padronanza di diversi criteri, tra cui:

- ▶ **Contenuto** – Padronanza delle informazioni e gestione delle idee coerenti e pertinenti, riferite all'argomento.
- ▶ **Elaborazione** – Rielaborazione personale del contenuto con eventuali collegamenti ad altre discipline, applicazioni alla vita reale ed esempi.
- ▶ **Linguaggio specifico e naturale** – Uso di corrette strutture grammaticali e logiche (linguaggio naturale), eloquio comprensibile e uso di termini specifici riferiti alla disciplina (linguaggio specifico).
- ▶ **Esposizione** – Modalità con cui vengono esposti i contenuti (es. organizzazione del discorso, presentazione della struttura, ecc.), rispetto dei tempi e delle richieste riferite alla situazione.
- ▶ **Contatto con l'interlocutore (se e quando ci si rivolge a qualcun altro)** – Mantenere un contatto oculare, ascoltare e rispettare il turno di parola, porre eventualmente delle domande di chiarimento o approfondimento.

- ▶ **Comunicazione non verbale** – Espressioni del volto, posizione e movimenti del corpo, tono di voce, ecc.
- ▶ **Capacità di riflettere** – Utilizzo dei processi metacognitivi di pianificazione prima, di monitoraggio durante e di controllo e verifica alla fine del processo.

Per rendere l'esposizione orale sempre più efficace, puoi registrare l'esposizione e riascoltarla, esporre guardandoti allo specchio, farti ascoltare da un compagno.

Nel tuo percorso universitario, spesso ti verrà richiesto di dimostrare la tua comprensione attraverso un **esame scritto**, sovente organizzato sotto forma di questionario. In questi casi può esserti utile tenere a mente alcuni utili suggerimenti:

- ▶ **Leggere rapidamente** tutte le domande;
- ▶ **Segnare** tutte le domande di cui conosci la risposta;
- ▶ **Pianificare il tempo** da dedicare a queste, lasciando maggior tempo per le altre;
- ▶ **Leggere attentamente** le domande. Sottolineare nella domanda le **parole chiave** e cercare di riconoscere il processo che viene richiesto (es. compara, illustra, interpreta, spiega, riassume);
- ▶ Pensare la risposta, prima di scriverla! **attenersi con precisione alla richiesta**: essere chiari, precisi e sintetici;
- ▶ **Scrivere con accortezza** la risposta. Rileggere e cercare anche eventuali errori grammaticali;
- ▶ **Proseguire** in questo modo con le altre domande;
- ▶ Controllare e **gestire con attenzione il tempo**;
- ▶ **Rileggere** ciò che è stato scritto per accertarsi che non ci siano errori.



Rileggi all'inizio del documento, i titoli dei capitoli che avevi scelto per scrivere un libro sul tuo studio, come li cambieresti ora?

1.

2.

3.

4.

5.

03

Come affrontare al meglio lo studio universitario?

Congratulazioni!

Sei entrato anche tu a far parte della **LUISS – Libera Università Internazionale degli Studi Sociali Guido Carli**.

Lo studio e i processi di apprendimento che ti vengono richiesti dall'università sono molto diversi da quelli che gestivi quando eri ancora nella scuola superiore. All'università gli studenti sono invitati ad acquisire maggiore autonomia e capacità di autoregolarsi, in vista del raggiungimento di obiettivi e standard predefiniti. Mentre nella scuola superiore i processi erano prevalentemente regolati dall'insegnante e mediati dal gruppo classe, all'università sei soprattutto TU ad essere il principale responsabile del tuo apprendimento. All'università ci si aspetta che tu sia in grado di organizzare il tempo, rispettare le scadenze, pianificare lo studio, ottenere buoni risultati, riflettere criticamente sugli argomenti studiati, interagire con docenti e compagni di corso, partecipare attivamente alla vita intellettuale universitaria. Per adempiere al meglio a queste richieste e gestire in maniera ottimale le risorse che hai a disposizione è molto importante che tu sappia organizzarti, motivarti e riflettere metacognitivamente.

Praticamente, tenendo conto dei suggerimenti proposti in questo vademecum, per avere maggiore successo all'università puoi:

- ▶ Servirti delle strategie motivazionali indicate, per sostenere il tuo impegno verso il raggiungimento dei tuoi obiettivi;
- ▶ Utilizzare efficaci tecniche e strategie di apprendimento per il tuo metodo di studio;
- ▶ Gestire bene il tuo tempo, per dedicare allo studio un periodo opportuno ed efficace, senza sacrificare le altre attività in cui sei quotidianamente impegnato;
- ▶ Avere buona cura nello scegliere gli ambienti nei quali studiare, prediligendo quelli che favoriscono la tua concentrazione;
- ▶ Ricercare e frequentare altri studenti con cui poter studiare e confrontarti sugli aspetti inerenti l'apprendimento, il contenuto delle materie universitarie, i problemi da gestire e le risorse accessibili;
- ▶ Riflettere sempre!! Prima di iniziare per individuare come vuoi organizzarti per raggiungere i tuoi obiettivi, durante lo svolgimento delle attività e alla fine di ogni azione che compi. Questo ti aiuterà a migliorarti costantemente e diventare uno studente vincente!

In questo libretto hai potuto trovare preziose informazioni per capire come funziona la tua mente, per comprendere meglio cos'è l'apprendimento e come si studia. Avrai di sicuro compreso perché studiare per gli esami non costituisce un evento isolato nel tempo fondato su azioni spontanee, piuttosto un cammino che richiede impegno costante. In conclusione a questa sintetica panoramica, vogliamo offrirti anche qualche suggerimento per aiutarti a vivere al meglio il primo semestre universitario della tua vita.

Praticamente, puoi far attenzione a:

- ▶ Rivedere regolarmente il materiale di studio (libri, appunti, dispense, slides, documenti). Meglio se impari a farlo giornalmente, ma se non dovessi riuscire, impegnati a farlo almeno settimanalmente.
- ▶ Sarebbe utilissimo se tu prendessi l'abitudine di arrivare a lezione avendo già attivato le tue conoscenze prelieve sull'argomento e fatto uno skimming del capitolo che sarà trattato dal docente. Questo faciliterà enormemente i tuoi processi di comprensione, ritenzione e richiamo dei concetti appresi.
- ▶ Ogni giorno, dopo esser stato a lezione, sistema le note e

CHE SIGNIFICA AUTOREGOLARSI NELL'APPRENDIMENTO?

Quanto più ti senti "autore" del tuo apprendimento, tanto più puoi essere in grado di programmarlo, gestirlo, scegliere che cosa fare e quando, controllare come stai procedendo e verificare come hai appreso per continuare a migliorare. Quando è la persona che gestisce il suo apprendimento, esso è definito autoregolato. Lo studente autoregolato è in grado di **scegliere** le strategie appropriate, **monitorare** le proprie prestazioni e sa **autovalutarsi** su quanto realizzato rispetto agli obiettivi prefissati.

Praticamente: per rendere autoregolato, emotivamente piacevole e cognitivamente efficace il tuo apprendimento, potresti:

- ▶ Organizzare il tuo ambiente di studio;
- ▶ Porti degli obiettivi ben formulati;
- ▶ Definire il tempo da dedicare al raggiungimento dell'obiettivo;
- ▶ Farti domande sul significato personale che dai a quanto stai acquisendo;
- ▶ Scegliere la strategia giusta per elaborarlo e quindi poterlo ricordare.

Importante! Il **buon riposo** è alleato dello studio! Dormire meno di 4-5 ore a notte per molti giorni di seguito riduce le capacità attentive, aumenta la probabilità di fare errori, diminuisce la capacità di memorizzazione a lungo termine. Rischi di stare sui libri per molto tempo e non capire nulla. A te la scelta!

gli appunti che hai preso, organizzando quanto hai scritto in strutture più logiche e coerenti. Scegli tecniche e strategie più adatte alla materia, alle modalità di valutazione e ai tempi che hai a disposizione.

- ▶ Dopo aver letto un testo prenditi sempre del tempo per rielaborare ed esporre la comprensione (in modo scritto e/o orale). Meglio ancora sarebbe se ti abituassi ad integrare ciò che leggi dal libro con ciò che hai ascoltato a lezione e con la tua vita, riflettendo sulle tue esperienze.
- ▶ Crea opportunità per studiare in gruppo e confrontarti con i tuoi compagni. L'apprendimento significativo richiede una negoziazione sociale dei significati, inoltre avere degli amici con cui condividere l'esperienza universitaria può renderla più piacevole e appassionata.
- ▶ Se ti sembra utile, tieni un diario per riflettere su come il tuo apprendimento sta cambiando. Questo potrebbe aiutarti ad essere più consapevole dei tuoi processi, ma soprattutto svilupperà la percezione di te rispetto al professionista che stai diventando.
- ▶ Renditi conto di quando hai bisogno di aiuto e impara a chiederlo alle persone giuste! Inoltre, se a lezione hai la percezione di non aver ben compreso qualcosa, soprattutto ciò che attiene alle attività/compiti da svolgere nel tempo di studio personale, chiedi al docente chiarimenti e spiegazioni.
- ▶ Individua con chiarezza ciò che il docente richiede per l'esame (es. relazioni da scrivere, articoli da leggere o stilare, progetti da sviluppare, sintesi da consegnare, ricerche da approfondire). Soprattutto distingui bene tra i testi obbligatori per sostenere l'esame e quelli di approfondimento, che solitamente vengono consigliati per sviluppare alcune tematiche specifiche). Ricordati che è molto importante allineare le tecniche e le strategie che scegli per studiare con le modalità di valutazione che il docente ti propone.
- ▶ Dopo gli esami, torna periodicamente a riguardare schemi e sintesi che hai prodotto. Questo ti aiuterà a consolidare ulteriormente la tua comprensione.
- ▶ Pianifica il tuo studio in base alle scadenze che ti vengono richieste, in modo tale da ottimizzare il tuo lavoro, senza dover fare tutto in fretta, l'ultimo giorno.

Ci auguriamo che la lettura di questo documento ti abbia dato degli stimoli utili per migliorarti, e soprattutto ti abbia offerto dei suggerimenti pratici per prepararti al meglio per affrontare (con meno ansia!) la prossima sessione di esami.

