

IMPARARE ad IMPARARE: SUGGERIMENTI e METODI per STUDIARE in MODO EFFICACE



Motivazione, autostima, metodo, comunicazione Emanuela Pulvirenti

a.s. 2011/12 - Istituto Statale di Istruzione Secondaria Superiore "Giovanni Falcone", Barrafranca (EN)

I M P A R A R E A D I M P A R A R E



**"DOVE VIEN MENO L'INTERESSE,
VIEN MENO ANCHE LA MEMORIA"**

Johann Wolfgang Goethe

Suggerimenti e metodi per studiare in modo efficace

I M P A R A R E A D I M P A R A R E

COS'È LA MOTIVAZIONE?

Per motivazione intendiamo tutto ciò che spinge l'essere umano a perseguire determinati scopi.

La motivazione quindi è il perché delle azioni, il fine che spinge l'uomo ad impegnarsi per soddisfare i propri bisogni.

Per avere successo negli studi la motivazione è fondamentale.

Una motivazione che dovrebbe essere trasversale a qualsiasi tipo di scelta scolastica intrapresa è il bisogno di conoscere ed apprendere.

Tale bisogno è presente in tutti gli uomini, ma si declina per ognuno in modo diverso a seconda dell'esperienza, del contesto di vita, delle preferenze personali, delle aspirazioni.



Suggerimenti e metodi per studiare in modo efficace

I M P A R A R E A D I M P A R A R E

PERDERE E RITROVARE LA MOTIVAZIONE

Si può percepire la mancanza di motivazione nel momento in cui **studiare diventa "una tortura"** e seguire le lezioni provoca solo noia.

È vero che alcune materie e/o alcuni docenti possono essere "indigesti" per loro natura, ma è anche vero che lo studente può diventare **protagonista del suo percorso** anche nei momenti più ostici cercando di mettere a fuoco i **traguardi** che vuole ottenere (avere una bella media a fine anno, superare una gara di una certa disciplina, ottenere un regalo da parte dei genitori, guadagnare i crediti che possono portarlo ad un voto di diploma particolarmente elevato etc.).

Un altro mezzo per ritrovare la motivazione è quello di **diventare parte attiva** del processo di apprendimento: spesso la materia appare "poco interessante" perché sembra totalmente slegata dalla nostra vita quotidiana; cercare di renderla più vicina a noi è un modo per ridare ad ogni disciplina (o alla maggior parte) quella **dinamicità** che a prima vista non possiede.

Per capire quali ostacoli ci sono oggi alla motivazione degli studenti ti consiglio di leggere l'articolo "[Il problema della scuola? Non è pop](#)" e di guardare il video "[Cambiare i paradigmi dell'educazione](#)".



Suggerimenti e metodi per studiare in modo efficace

IMPARARE AD IMPARARE



**"CHE TU PENSI DI FARCELA OPPURE
DI NON FARCELA, HAI RAGIONE"**

Henry Ford

Suggerimenti e metodi per studiare in modo efficace

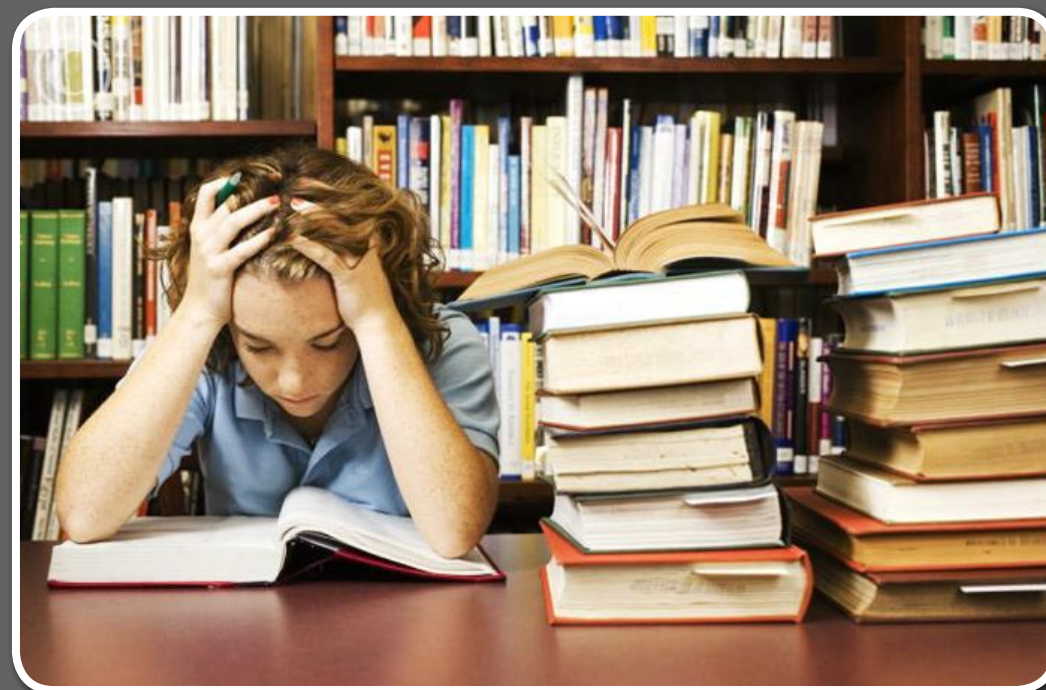
I M P A R A R E A D I M P A R A R E

COS'È L'AUTOSTIMA?

L'autostima è la **considerazione globale che un individuo ha di se stesso e delle proprie capacità**. Se ne parla in questa sede perché è una delle componenti più sottovalutate del successo scolastico.

La **mancaza di convinzione** circa le proprie capacità e competenze genera incertezze ed ansie, che possono condurre al fallimento pur in presenza di un'ottima preparazione e di capacità potenziali elevate. Quante volte avete detto "**non sono capace, non sono portato**" senza neanche mettervi in gioco?

E' del resto vero che pure un **eccesso di sicurezza** non supportato dalla realtà porta a sottovalutare le difficoltà e quindi a non munirsi di strumenti adeguati.



Suggerimenti e metodi per studiare in modo efficace

ECCESSO DI AUTOSTIMA

Chi si sopravvaluta:

- Tende a **non valutare realisticamente le difficoltà**.
- Si considera sempre pronto e **preparato a priori**.
- Crede di poter riuscire in qualsiasi cosa **senza sforzo**.
- Non considera la **possibilità di fallire**.
- Davanti all'insuccesso può reagire **negando la realtà o "crollando"**.

Attribuisce i successi ottenuti unicamente alle proprie capacità, mentre imputa i fallimenti a **cause esterne** (sfortuna, persecuzione, incapacità altrui).

L'autostima non riflette necessariamente le capacità delle persone, ma le può **influenzare**. Un'elevata autostima può portare a risultati anche superiori alle proprie capacità. Tuttavia le persone con alta autostima non sono necessariamente più dotate (più intelligenti, competenti, attraenti). Quello che le distingue sono le **convinzioni** circa le proprie capacità, atteggiamenti, successi e fallimenti.



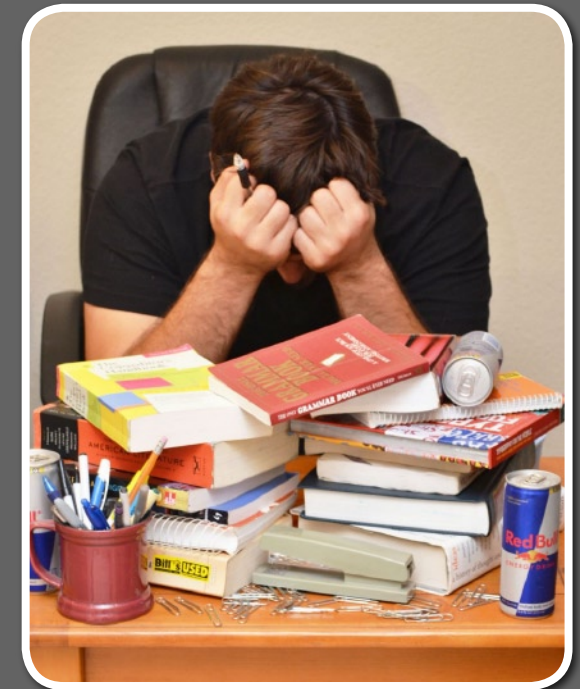
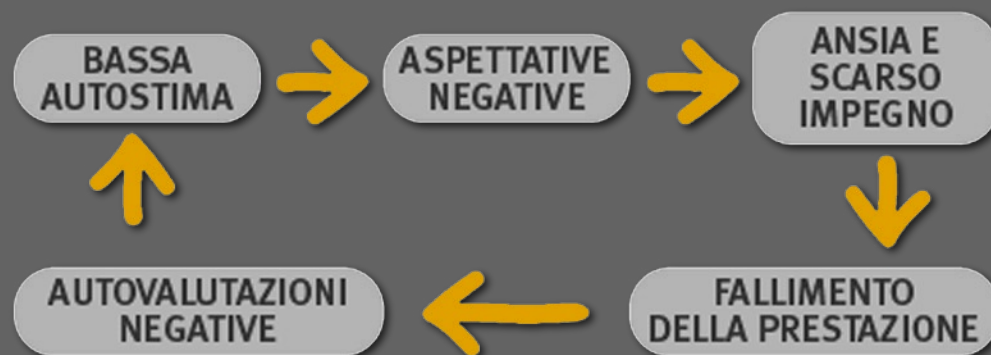
I M P A R A R E A D I M P A R A R E

DIFETTO DI AUTOSTIMA

Chi si sottovaluta:

- Non si sente **mai sufficientemente adeguato** rispetto ai compiti da affrontare e vive ogni nuova prova con ansia eccessiva.
- Di fronte al successo ne imputa la ragione a **fattori esterni** (fortuna, coincidenze, aiuto altrui), mentre attribuisce gli insuccessi esclusivamente ai **propri limiti**.

Chi ha una bassa autostima, tende ad **impegnarsi poco**, ad essere **sopraffatto dall'ansia**, a **non persistere nello sforzo** se i primi tentativi sono inefficaci. Si viene a creare così un **circolo vizioso**:



Suggerimenti e metodi per studiare in modo efficace

I M P A R A R E A D I M P A R A R E

DA COSA DIPENDE L'AUTOSTIMA

L'autostima dipende da:

Fattori interni

- Come si interpreta la realtà (es.: compito difficile/facile).
- Come si vede se stessi (capaci, incompetenti...).

Fattori esterni

- Successi o insuccessi ottenuti.
- Messaggi che si ricevono dagli altri (es.: "sei bravo", "non sai fare nulla"...).



Suggerimenti e metodi per studiare in modo efficace

I M P A R A R E A D I M P A R A R E

RECUPERARE L'AUTOSTIMA

Se non sempre è possibile influire sui fattori esterni che condizionano l'autostima, è possibile provare ad agire su quelli interni:

- Ridimensionare i propri **obiettivi**
- Assegnare **importanza agli scopi** che si è in grado di raggiungere
- Non attribuirsi tutta la **colpa** di un fallimento
- Non valutarsi in maniera troppo **rigida**
- Ridimensionare l'importanza attribuita agli **insuccessi**
- Imparare ad **essere assertivi**



Suggerimenti e metodi per studiare in modo efficace

I M P A R A R E A D I M P A R A R E

CONOSCERE E SUPERARE I PROPRI LIMITI

Di fronte a limiti ed ostacoli, di qualsiasi natura, vi sono tre risposte:

Fermarsi: è una soluzione possibile, in alcuni rari casi forse l'unica. Spesso è una soluzione di comodo e non è detto che ciò sia sbagliato a priori. Se in un rapporto costi-benefici le energie richieste sono sproporzionate rispetto all'importanza che viene attribuita ad un obiettivo, non si è costretti a procedere comunque.

Cambiare se stessi: è quasi sempre possibile, anche se entro limiti oggettivi. Alcune persone si nascondono dietro ai propri limiti come se fossero uno stato imm modificabile; dichiarano perciò che "sono fatte così" o "non sono capaci". Eppure l'essere umano è una specie superiore proprio perché in grado di progredire. Impegno, studio ed esercizio migliorano le potenzialità di ciascuno entro determinati "parametri biologici" di cui raramente si riesce a toccare la soglia.

Soluzioni alternative: per raggiungere un fine raramente è disponibile un solo mezzo. Quando una strada è indiscutibilmente sbarrata, prima di rinunciare è bene guardarsi intorno alla ricerca di vie alternative. Talvolta proprio l'impossibilità oggettiva di avvalersi di un mezzo porta alla scoperta di nuovi mezzi, magari più efficaci.



Suggerimenti e metodi per studiare in modo efficace

AUTOSTIMA IDEALE

Fra i due estremi (eccesso e difetto di autostima) si colloca la situazione di **autostima ideale**, le cui caratteristiche sono:

- **Accettazione globale di sé** : Sensazione di poter essere accettati così come si è, nonostante i difetti, a prescindere dalle proprie prestazioni. Occorre ridimensionare i sensi di colpa e fronteggiare le critiche quando non sono costruttive (e raramente lo sono...)
- **Consapevolezza di sé**: Sapere quali sono i propri punti di forza e debolezza, esaltando i primi e lavorando sui secondi. È importante anche darsi degli obiettivi a breve e lungo termine.
- **Autoefficacia percepita**: Convinzione di essere capaci di dominare specifiche situazioni, di poter portare a termine con successo determinate attività e progetti.



I M P A R A R E A D I M P A R A R E



**"SE ASCOLTO DIMENTICO,
SE VEDO RICORDO,
SE FACCI IMPARO"**

Confucio

Suggerimenti e metodi per studiare in modo efficace

I M P A R A R E A D I M P A R A R E

GESTIRE I TEMPI DELLO STUDIO

Un efficace **metodo di studio** è uno degli elementi alla base del successo scolastico, tuttavia nessun metodo di studio può garantire buoni risultati a prescindere dal **tempo** e dall'**impegno** dello studente. Si può rendere l'apprendimento più organico, duraturo e appagante, ma **nessun sistema può produrre risultati istantanei e senza sforzo**.

Una buona **organizzazione dei tempi**, in particolare, è in grado di determinare risultati a lungo termine.

In pratica si tratta di diventare dei "**manager**" di tempi e risorse: devi saper dosare le tue energie **pianificando** i tuoi impegni senza rinunciare alla cura della tua persona e dei tuoi rapporti sociali.

Alcune attività svolte quotidianamente **consumano le nostre energie**, altre **ricaricano** e altre ancora richiedono un dispendio di energia da un lato, ma un acquisto dall'altro, perché sono impegnative, ma anche **piacevoli** (come lo sport o lo studio di uno strumento musicale). Le attività che bruciano energie devono essere **bilanciate** da quelle che le fanno recuperare, altrimenti l'equilibrio si rompe e non si riesce più ad ottenere i risultati attesi.



Suggerimenti e metodi per studiare in modo efficace

I M P A R A R E A D I M P A R A R E

LA DIETA DEL TEMPO



Per un buon adattamento psico-fisico vi deve essere **equilibrio** tra le attività a segno **+** e quelle a segno **-**, proprio come in una dieta alimentare vi deve essere un giusto apporto di carboidrati, proteine e grassi.

La **dieta del tempo** non è universale. Non esiste una regola standard su quante ore si debbano dedicare allo studio o al riposo. E' pertanto necessario trovare la propria "**dieta temporale**" adeguata. La **frenesia** e l'**ozio** sono due poli opposti che producono effetti differenti, ma ugualmente negativi.

Nella gestione dei tempi si consiglia di:

- **mantenere un livello di attività ottimale**, evitando uno stile di vita convulso, ma anche di oziare per giorni;
- **contenere lo stress** entro livelli gestibili: un certo livello di stress rende vigili e migliora la memoria, troppo impedisce la concentrazione;
- **rilassarsi giornalmente**, nei week-end e nelle vacanze annuali, per rinnovare le energie.

Suggerimenti e metodi per studiare in modo efficace

I M P A R A R E A D I M P A R A R E

LA PIANIFICAZIONE SETTIMANALE

Per riuscire a rispettare la "dieta del tempo" occorre creare una **tabella di marcia**, una pianificazione settimanale che ci permetta di **distribuire gli impegni in modo più omogeneo**.

Si tratta di organizzare lo studio e i compiti in modo da **svolgerli un po' ogni giorno**, evitando sempre di ridursi all'ultimo minuto.

Quindi i compiti non andrebbero svolti soltanto il giorno precedente quello in cui andranno portati ma, possibilmente, anche **diversi giorni prima**, in modo da **lasciar sedimentare le conoscenze** e non sovraccaricare inefficacemente la memoria.

Potete utilizzare un'**agenda** con l'intera settimana, un **calendario** o anche un **programma** per il vostro computer o il vostro tablet che vi aiutino a **visualizzare l'intera settimana** (cosa che il diario scolastico non permette) e valutare il **rispetto delle scadenze che vi siete dati**.



Suggerimenti e metodi per studiare in modo efficace

I M P A R A R E A D I M P A R A R E

IL LUOGO DI STUDIO

Sembra un aspetto secondario ma anche la scelta del luogo più adatto allo studio ha una notevole **influenza sul nostro rendimento**.

In questo caso **non esistono regole**: ci sono studenti che si trovano meglio nella loro stanza, da **soli**, perché i movimenti o le voci li distraggono, altri che preferiscono studiare in cucina, in biblioteca, nei parchi perché preferiscono **percepire delle presenze umane**.

Alcuni amano studiare in **silenzio**, altri si concentrano meglio ascoltando della **musica a basso volume**, magari musica classica o comunque strumentale (il testo e la voce può distrarre).

Ognuno dovrebbe cercare di capire se i luoghi in cui studia sono quelli ottimali o se presentano **elementi di disturbo o distrazione**. Se così fosse è il caso di **provare altre situazioni**, magari mai sperimentate in precedenza.



Suggerimenti e metodi per studiare in modo efficace

LO STUDIO DI GRUPPO

Il gruppo è, in generale, una **sede privilegiata di apprendimento e confronto**. Anche nello studio vale questo principio, ma a certe **condizioni**.

Lo studio è, infatti, prima di tutto un'**attività personale** e il gruppo trova il suo ruolo corretto solo dopo una prima comprensione e memorizzazione dei contenuti da preparare. E' possibile **collaborare** se si possiedono almeno le **conoscenze base** sugli argomenti, in modo da sfruttare il gruppo come luogo di confronto, approfondimento e ripasso. Lo studio di gruppo richiede inoltre:

- la possibilità di riconoscere gli altri come **"confrontabili"**, legata a differenze di capacità e preparazione non troppo grandi tra i membri del gruppo (**omogeneità** del gruppo);
- la **centralità del compito**, quindi dello studio, rispetto ad altre attività;
- la presenza di **percorsi e obiettivi chiari e condivisi**, da sviluppare e raggiungere insieme;
- la creazione di un **piccolo gruppo** (2-5 persone) per favorire il coinvolgimento di tutti e il confronto.



I M P A R A R E A D I M P A R A R E

PRENDERE APPUNTI

Molti studenti sottovalutano l'importanza di prendere appunti, la considerano una perdita di tempo e in effetti degli appunti presi nel modo sbagliato servono a poco.

Dei buoni appunti costituiscono invece una prima forma di elaborazione su quanto è da apprendere, quindi un modo per capire cosa è importante ricordare, come organizzare i materiali e come riassumerli in forme concettuali comprensibili a colpo d'occhio.

È un'attività complessa: si tratta di selezionare "in diretta" i contenuti, trascrivendoli in forma sintetica ma sufficientemente comprensibile nella loro rilettura. E poichè deve essere effettuata un'azione selettiva, prendere appunti è già una rielaborazione personale ed originale, una "creazione" individuale che ogni studente dovrebbe realizzare.

Per questo motivo è sconsigliabile studiare su appunti presi da altri: o sono talmente completi da diventare una trascrizione delle parole dell'insegnante, oppure non saranno comprensibili se non a chi li ha scritti.



Suggerimenti e metodi per studiare in modo efficace

I M P A R A R E A D I M P A R A R E

VISUALIZZARE LE PAROLE

Prendere appunti è importante anche per **non distrarsi** e **concentrarsi sulle parole** dell'insegnante. Inoltre gli appunti costituiscono anche una forma di **memoria "visiva"** delle spiegazioni ascoltate.

Non è un dettaglio da poco: basti pensare che **la vista è il più importante veicolo di informazioni** di cui disponiamo. **Oltre l'80%** delle informazioni che ci provengono dal mondo esterno sono affidate alla percezione visiva. Secondo studi statistici l'uomo percepisce con:

- udito 12%
- tatto e gusto 2%
- olfatto 3%
- vista 83%

Di ciò che è stato percepito l'uomo registra con la memoria:

- il **20% di ciò che si è sentito;**
- il **40% di ciò che si è visto.**



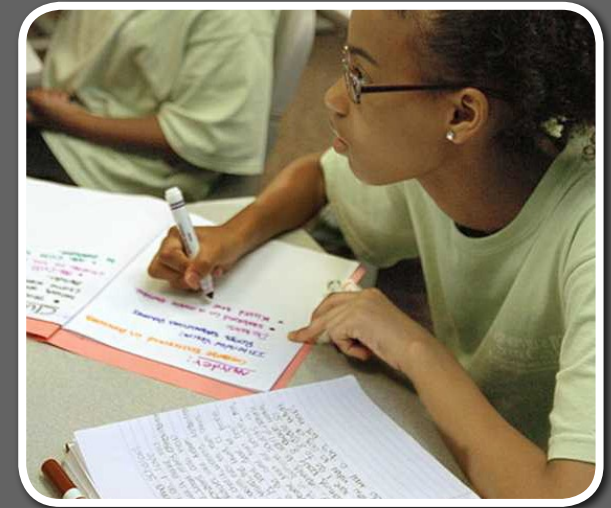
Suggerimenti e metodi per studiare in modo efficace

COME PRENDERE APPUNTI

Per prendere appunti occorre tenere presente che:

- **Non serve scrivere tutto**: sarebbe impossibile e inutile.
- Annotare i **concetti principali** con un breve riassunto, degli **schemi** o delle **parole chiave**.
- Si possono usare **abbreviazioni** e **simboli**, purché siano chiari a distanza di tempo.
- Rivedere gli appunti presi a lezione a **breve distanza di tempo** (al massimo il giorno successivo) per assicurarsi che siano ancora chiari.
- Annotare la **data** degli appunti di una materia.
- Dare un **titolo** che ne specifichi il contenuto.
- Tenere gli appunti di **ogni materia** distinti dagli altri.

Una breve nota a parte meritano le **diapositive** utilizzate da molti docenti durante la lezione: affannarsi a copiare tutto è solo una perdita di tempo, è meglio **annotare le spiegazioni** e richiedere i materiali al docente al termine della lezione.



I M P A R A R E A D I M P A R A R E

COME STUDIARE A CASA

A casa non basta rileggere gli appunti ma occorre spesso **rielaborarli**, **arricchirli**, **schematizzarli** e **confrontarli**, ove possibile, con il testo di riferimento

Lo studio pomeridiano dovrà seguire queste indicazioni:

- Scrivere dei **riassunti** dei capitoli (in questo caso è bene annotare chiaramente i riferimenti, quindi il titolo del capitolo, la pagina, il paragrafo).
- Costruire **schemi**, **diagrammi** e **mappe** (anche in questo caso è opportuno annotare i riferimenti) che sfruttino delle parole chiave in grado di evocare concetti e teorie.
- Annotare ciò che risulta **poco comprensibile**, per ricordarsi di colmare la lacuna.
- Annotare ciò che è **difficile ricordare** (es.: date, successioni cronologiche, legami tra autori e teorie): lo **scrivere facilita il ricordo** e consente di rintracciare subito le informazioni da memorizzare invece di ricercarle in diversi punti dei testi.



Suggerimenti e metodi per studiare in modo efficace

I M P A R A R E A D I M P A R A R E

SE FACCIO IMPARO

Mettere in pratica ciò che è stato appreso è il modo migliore per imparare davvero, cioè capire in modo profondo e duraturo l'argomento trattato.

Non tutte le discipline, tuttavia, possono tradursi in **attività laboratoriali o operative**. Per quelle scientifiche si può provare ad **osservare e documentare i fenomeni** studiati cercando un legame tra teoria e pratica.

Per le altre materie si può cercare di **realizzare comunque degli elaborati**, delle creazioni capaci di organizzare il sapere, permetterne la memorizzazione visiva e la padronanza della materia.

In questo caso possono essere molto utili le **mappe concettuali** o le **mappe mentali**, gli **schemi**, le **linee del tempo**, **schizzi**, **diagrammi**, **confronti** e tutto ciò che consenta di **graficizzare dei concetti**, da disegnare a mano o aiutandosi con il computer.

Come diceva Charlie Brown **"un disegno vale più di mille parole"...**



Suggerimenti e metodi per studiare in modo efficace

I M P A R A R E A D I M P A R A R E



**"TUTTO QUELLO CHE SI PUÒ DIRE,
SI PUÒ DIRE CHIARAMENTE"**

Ludwig Wittgenstein

Suggerimenti e metodi per studiare in modo efficace

I M P A R A R E A D I M P A R A R E

COMUNICARE

L'apprendimento, in ogni grado di istruzione, viene verificato dai docenti attraverso **test orali o scritti**. Ciò richiede che tra studente ed insegnante avvenga una **comunicazione**.

La comunicazione è un **gesto di cooperazione**: da una parte chi invia il messaggio si impegna a formularlo in modo chiaro, non ambiguo e adatto al ricevente, dall'altra chi lo riceve si sforza di cogliere l'intenzione comunicativa inclusa nel messaggio.

I principi che regolano una **corretta comunicazione** sono:

- Fornire un contributo che soddisfi esattamente la **richiesta di informazioni**
- Fornire un contributo **pertinente**
- Fornire un **contributo chiaro e strutturato**



Suggerimenti e metodi per studiare in modo efficace

I M P A R A R E A D I M P A R A R E

EFFICACIA COMUNICATIVA

Per comunicare in modo efficace è importante (oltre ad utilizzare correttamente la lingua italiana) fornire le informazioni richieste senza esitazioni né divagazioni.

È opportuno ascoltare o leggere bene la domanda e dare la risposta richiesta (e se lo studio è stato condotto in modo efficace la risposta dovresti saperla) indicando subito:

- Cosa
- Come
- Chi
- Perché
- Dove
- Quando

Solo dopo aver fornito una risposta completa si può estendere il discorso facendo collegamenti, confronti e dando ulteriori spiegazioni.



Suggerimenti e metodi per studiare in modo efficace

I M P A R A R E A D I M P A R A R E

LA COMUNICAZIONE NON VERBALE

Anche se può sembrare impossibile il **93%** della comunicazione è di tipo **non-verbale**; è costituita cioè dai **movimenti del corpo** e dalla **tonalità della voce**.

La comunicazione non-verbale può fungere da **supporto** o **sostituire** quella verbale ma se non è **congruente** con quella verbale prevale comunque sui contenuti trasmessi verbalmente.

È consigliabile **guardare negli occhi** l'interlocutore, senza cercare altrove con lo sguardo e senza abbassare gli occhi continuamente, evitare di **torcersi le mani** o di muoversi troppo con il corpo. Non bisogna **sedersi sulla punta** della sedia e meno che mai **rosicchiare le unghia!**

Sebbene non tutti attribuiscano lo stesso peso al modo di vestire, o almeno sostengano di non farlo, l'abbigliamento e più in generale il **"look"** sono una **forma di comunicazione**, condivisa da tutti gli uomini. Anche in questo caso può risultare **controproducente** abbigliarsi in modo vistoso e non consono alle circostanze.



Suggerimenti e metodi per studiare in modo efficace

I M P A R A R E A D I M P A R A R E

DECALOGO DELLO STUDENTE "STRATEGICO"

Lo studente strategico (Borkowski 1988)

1. Conosce molte **strategie** utili all'apprendimento
2. Capisce quando, dove e perché **queste strategie sono importanti**
3. **Sceglie** saggiamente le strategie e le **applica** operando un monitoraggio
4. E' intrinsecamente **motivato**
5. Aderisce ad una **visione incrementale della crescita della mente**, ossia ritiene che con l'impegno le conoscenze si possano sviluppare ogni giorno di più
6. Non ha paura dell'**insuccesso**: comprende che è indispensabile per conseguire il successo
7. Non è **ansioso** di fronte alla **prova**, ma piuttosto considera le prove come occasione per imparare
8. Crede nello **sforzo** attentamente organizzato
9. Utilizza **se stesso** anziché gli altri come **pietra di paragone** per giudicare il successo
10. E' **sostenuto** da genitori, scuola e società



Suggerimenti e metodi per studiare in modo efficace

I M P A R A R E A D I M P A R A R E

CREDITS

I testi sono basati sulla guida dell'Università degli Studi di Milano ["Lo studente strategico"](#) alla quale si rimanda per ogni approfondimento.



Suggerimenti e metodi per studiare in modo efficace