

La tua testa funziona!

Dott. Pierluigi Fratarcangeli

La tua testa funziona!

Studia davvero, studia con successo!

QUESTIONI SUL
METODO DI STUDIO

www.studiaconsuccesso.com

Indice

Una questione di metodo!.....	2
Esperienza e tecniche a tua disposizione.....	5
Quanto “costa” non saper studiare?.....	11
Le false convinzioni sul metodo di studio.....	12
La tua testa funziona: studia con successo!.....	14
E dopo? Vola dove vuoi... ..	14

Una questione di metodo!

E' proprio così: il successo nello studio, nella stragrande maggioranza dei casi, non ha nulla a che vedere con l'intelligenza della persona, con il fatto di essere più o meno “portati” per la scuola o per l'università. Tutti siamo nella possibilità di studiare con efficacia, su questo non c'è dubbio. Il problema dello scarso successo nello studio (o anche nel lavoro) sta piuttosto nel “metodo” che si utilizza, vale a dire nella modalità con cui viene usato e organizzato il potenziale che già si possiede, che “è già mio”. Chi non riesce nello studio, il più delle volte, non è affatto incapace, svogliato o stupido (definizione orribile che troppo spesso si usa); è assolutamente plausibile, invece, che non riesca a gestire le sue risorse, il potenziale che ha già e che deve soltanto imparare ad usare.

Fin dai primi anni di vita l'essere umano deve apprendere studiando; già in età scolare, dai 5 o 6 anni, al bambino viene

chiesto di studiare, cioè di imparare conoscenze, abilità, competenze, in modo sistematico attraverso un processo operativo che chiamiamo "studio".

Eppure, paradossalmente, quasi mai nelle scuole si insegna come studiare!

È interessante notare che, mentre per tutte le altre attività vengono spesi mesi, a volte anni, come periodo di addestramento, per insegnare a studiare - fondamento di tutti gli apprendimenti - non vengono spesi neppure alcuni giorni.

Siamo convinti però, ora più che mai, che si può imparare a studiare, si può imparare cioè a gestire ed ottimizzare il potenziale di cui si dispone. E' certo che tutti possono avere successo nello studio e tutti possono sperimentare il piacere di apprendere, imparare, conoscere e ottenere risultati tra i banchi di scuola, nelle aule universitarie e nella vita.

Si tratta quindi di sviluppare, nel soggetto che studia, un metodo e delle consapevolezza in modo che sappia utilizzare al meglio le risorse che ha già dentro di sé.

Imparare un buon metodo permette di far fruttare al massimo le potenzialità della persona, coinvolgendo le energie verso i risultati che si vogliono ottenere. Altrimenti, il rischio che si corre è quello di disperdere tempo e risorse, girando a vuoto senza ottimizzare nulla, senza "toccare con mano" alcun risultato.

Dopo anni di studio e lavoro con studenti di ogni tipo abbiamo constatato che applicando alcune semplici regole e creando

consapevolezze chiare nello studente si possono ottenere progressi notevoli che facilitano lo studio e lo rendono più efficace, veloce ... e piacevole!

Insomma, si può imparare a studiare, si può dimezzare il tempo dello studio e raddoppiarne i risultati.

Esperienza e tecniche a tua disposizione

Dopo anni di studi ed esperienze sul campo, a contatto con studenti di ogni estrazione sociale e provenienza geografica, abbiamo elaborato delle regole che riteniamo essenziali per apprendere un buon metodo di studio.

Riteniamo, infatti, che un *buon metodo* possa essere appreso conoscendo e padroneggiando alcuni *fattori fondamentali*, che illustriamo di seguito insieme ad una breve spiegazione.

1. Gestione delle emozioni legate allo studio.

Accade spesso di non riuscire nello studio perché si hanno dei blocchi, dei freni di natura emotiva, scarsa serenità o, delle volte, eccessiva paura, spesso poco definita e quasi mai giustificata. Il primo passo sta quindi nel riconoscere ed eliminare problemi di questo tipo, vale a dire ostacoli di natura emotivo-psicologica come ansia, paura, scarso senso di autoefficacia, poca autostima. Esistono tecniche e percorsi che aiutano progressivamente a superare questo tipo di problemi. Quando non si hanno ostacoli di tale natura si può passare direttamente alla fase successiva.

2. Motivazione.

La motivazione sembra un elemento marginale nel raggiungere il successo nello studio, ma non lo è affatto. Possiamo anzi dire che essa è il fondamento e il senso di

quello che facciamo; è la spinta e il carburante che ci proiettano verso ciò che riteniamo importante.

La motivazione è la condizione indispensabile allo studio ed è la risposta ad una semplice domanda: "Perché sto studiando? Perché sto studiando questa materia?".

Esistono due tipi di motivazione: la *motivazione esterna*, molto debole (studio per fare contento i miei genitori; studio, altrimenti non mi fanno uscire; studio per non sentire le lamentele dell'insegnante); la *motivazione interna*, che è forte e molto più proficua (Studio perché mi piace imparare; studio perché allargo gli orizzonti della mia mente; studio perché mi sento più "competente"). Si può lavorare molto sulla motivazione e si può incrementare considerevolmente trovando in sé ragioni e consapevolezze che non si credeva di avere.

3. Organizzazione.

La potenza è nulla senza il controllo. Si può essere intelligentissimi, si può avere un'alta motivazione interna allo studio, ma senza la capacità di gestire il lavoro da compiere tutto può essere inutile. E' necessario darsi un'ordine (e degli ordini!), pianificare tempi ed azioni, gestire risorse ed opportunità. Non basta avere un'automobile potentissima, è necessario avere metodo e competenze nel guidarla, evitando che la potenza di cui disponiamo ci si riversi negativamente contro. Gestire tempi e risorse è fondamentale. Potremmo

riassumere la capacità di gestione delle risorse nei due punti seguenti:

- Fissare obiettivi di studio chiari e realistici;
- Organizzare il tempo a propria disposizione.

Vediamoli brevemente:

- Fissare obiettivi di studio chiari e realistici.

Se decidessi di sostenere 30 esami in un mese di studio sarei certamente poco realista e di sicuro andrei incontro ad insuccessi e frustrazioni, vista l'impossibilità di realizzare un obiettivo così distante dalla "mia portata".

Fissare degli obiettivi significa avere chiaro dove si vuole arrivare, quale traguardo raggiungere e come arrivarci.

Più gli obiettivi che pianifichiamo sono chiari, definiti, dettagliati, maggiore sarà la nostra motivazione a raggiungerli, più intense saranno le emozioni che proviamo immaginando di ottenere quel risultato specifico. E' la gioia che si prova nel sentirci efficaci, capaci, nella possibilità effettiva – e non in una vaga speranza – di procedere tappa dopo tappa. La nostra mente e il nostro cuore si dirigono così verso quel risultato che non vediamo come fumoso e indefinito, ma concreto e realizzabile.

Avere obiettivi chiari e precisi, che suscitano in te emozioni positive ogni volta che li richiami alla mente, ti fornisce la quantità di energia positiva e creativa di cui hai bisogno nei tuoi studi.

- Organizzare il tempo a propria disposizione.

L'organizzazione del tempo è evidentemente la conseguenza della definizione dei miei obiettivi, la declinazione delle tappe che portano a realizzare gli esiti previsti.

Esiste un'organizzazione a *lungo, medio e breve termine* che deve scandire il percorso di studi. Il lungo termine riguarda la previsione del tempo necessario al tuo percorso di studi ed è commisurato agli *obiettivi generali* prefissati. Ad esempio, decidere di laurearsi senza uscire "fuori corso" è già un'organizzazione dei tempi a *lungo termine*. L'arco di tempo così esteso deve essere successivamente suddiviso in "sottosezioni", in intervalli di media e breve grandezza in modo da frazionare l'obiettivo finale in tappe ben definite e facilmente gestibili. Ad esempio, posso pianificare, a *medio termine*, di sostenere 3 esami nella prossima sessione e, a *breve termine*, effettuare una scansione settimanale e giornaliera gestendo tutta la quantità di studio da svolgere. E' evidente che l'organizzazione risulta molto più facile per gli studenti di scuola superiore, media o primaria, poiché i tempi e i ritmi sono gestiti in larga parte dagli insegnanti e dall'organizzazione complessiva della scuola.

4. Abilità *cognitive* e *metacognitive*.

Cognizione e *metacognizione* sono due concetti distinti. La *cognizione* riguarda il conoscere, ciò che si sa e che si sa applicare, utilizzare.

La *metacognizione*, invece, è una *riflessione sul modo in cui si conosce*. Si tratta cioè di una consapevolezza del modo in cui le conoscenze (proprie della cognizione) sono state acquisite, elaborate, memorizzate e applicate. In sostanza un conto è imparare un intero capitolo di storia e padroneggiarne i contenuti, ed è la cognizione. Altra cosa è capire quali processi mentali, tecniche e strategie ho utilizzato per imparare quel capitolo. Lavorare sulla metacognizione è una delle chiavi del successo nel metodo di studio.

5. Adozione di strategie di studio e strategie di memoria.

Le strategie sono *operazioni sequenziali* che si utilizzano per assimilare, elaborare, memorizzare, ripassare etc.

L e **strategie generali** ricorrenti nella pratica dello studio possono essere riassunte nelle seguenti:

- Leggere, in modalità *scremante* e *analitica* (la prima veloce e superficiale; la seconda attenta e meticolosa)
- Sottolineare
- Prendere appunti
- Schematizzare
- Catalogare le informazioni

Tra le **strategie di memoria** (dette anche **mnemotecniche**) più importanti, che è utilissimo e importantissimo saper utilizzare, citiamo le seguenti:

- Organizzazione logica dei contenuti (mappe mentali e concettuali);
- La tecnica dei "Luoghi";
- Interazioni e creazioni di immagini e spazi mentali;
- Associazioni logiche tra immagini;
- Acronimi e acrostici;
- Conversione fonetica dei numeri.

6. Cicli di ripasso mirati ed efficaci.

Il ripasso è l'ultimo fattore essenziale – ma di certo non l'ultimo in termini di importanza - affinché si abbia effettivamente un buon metodo di studio. Saper gestire il ripasso è una competenza essenziale per evitare di ritrovarsi con poco tempo a disposizione per richiamare alla memoria ciò che si è appreso. Gestire il ripasso vuol dire avere la possibilità di "recuperare" tutti gli argomenti su cui si sarà esaminati, evitando ansie e ritmi frenetici a ridosso di esami, interrogazioni o compiti in classe. Studenti molto intelligenti si ritrovano spesso ad avere risultati scadenti per non saper gestire i Cicli di ripasso; si può anche studiare molto e bene, capire e padroneggiare gli argomenti, ma senza gestire i tempi attraverso cui richiamare alla memoria i contenuti si rischia l'insuccesso. Anche questa è un'abilità che si può acquisire, con tecniche ed un minimo di esercizio.

Quanto “costa” non saper studiare?

E' ormai evidente che non saper studiare comporta dei “costi” notevoli, non solo di natura economica (anche se sappiamo quanto sia consistente per una famiglia l'impatto economico se un figlio ripete l'anno o se uno studente universitario si trascina negli anni con scarsi risultati; i costi sono notevoli, in ogni caso, se si considera che ogni *anno improduttivo* di studi ritarda l'ingresso dello studente nel mondo del lavoro, posticipando di conseguenza una sua eventuale percezione di reddito). I “costi” - se vogliamo così chiamarli - riguardano soprattutto i fattori legati alla serenità della persona-studente, al suo senso diffuso di frustrazione, alla sua autostima provata, allo svilimento della creatività e dello spirito di iniziativa. Non saper studiare comporta uno scarso adattamento all'ambiente, oltre che una scarsa competenza sociale e culturale. Imparare a studiare vuol dire aprirsi porte nuove, vuol dire darsi nuove opportunità. E' la strada verso la propria realizzazione.

Le false convinzioni sul metodo di studio

Delle false convinzioni sul metodo di studio abbiamo già accennato all'inizio. Proviamo qui a specificare meglio gli errori di valutazione più comuni nei tre punti che seguono.

Errore 1: Solo alcuni sono in grado di studiare.

Innanzitutto, l'errore – e il luogo comune più diffuso – è ritenere che soltanto alcune persone siano portate per lo studio. Si ritiene che per alcune il successo sia assicurato, quasi scontato, e che per altre la condanna all'insuccesso sia inevitabile. Nulla di più sbagliato. A meno che non vi siano problemi cognitivi piuttosto gravi, il successo nello studio è alla portata di tutti.

Errore 2: Il metodo di studio non si insegna, poiché ognuno ha il suo.

Un'altra falsa convinzione è considerare il metodo di studio un'abilità strettamente personale, un insieme di tecniche e convinzioni che chi studia crea da sé e per sé. Si sente dire spesso che *ognuno ha il suo metodo*. E' vero solo in parte: nel metodo di studio c'è molto "di personale", cioè legato alla creatività, alla motivazione e alla personalità dello studente; è vero anche, tuttavia, che le tecniche che costituiscono un buon metodo sono *universali ed estendibili a studenti di ogni età, estrazione sociale e cultura*. Esse possono essere generalizzabili perché si fondano su *presupposti scientifici provati sul campo*, su studi di natura

neurologica, psicologica e motivazionale. Sono pratiche consolidate di varia natura che chi studia deve innanzitutto conoscere e sperimentare; successivamente con dimestichezza deciderà come e quando usarne una piuttosto che un'altra. E' come se lo studente fosse un artigiano che di volta in volta sceglie gli strumenti migliori per realizzare il suo artefatto. L'importante è possedere gli strumenti e saperli utilizzare, lo studente farà il resto da sé.

Le tecniche di studio, dunque, non si definiscono per "sentito dire", oppure perché a volte funzionano. Esse poggiano su studi e prove empiriche. Diversamente sarebbero inattendibili e, di conseguenza, inutili.

Errore 3: Tutti possono insegnare a studiare.

L'ultima falsa convinzione consiste nel ritenere che chiunque nello studio ottenga risultati discretamente soddisfacenti sia in grado di insegnare ad altri come studiare. Alcuni studenti – o ex studenti – che hanno trovato il loro "metodo di studio" si sentono, alle volte, nelle condizioni di insegnarlo ad altri. In assoluta buona fede, certo; senza sapere però quanto possano nuocere.

Questo è un errore diffuso: per insegnare, o guidare, nell'utilizzo di metodi di studio serve altro. Occorre tenere presente una panoramica completa delle difficoltà legate allo studio, dei fattori che concorrono a favorirne o ostacolarne il successo, del funzionamento della mente, della memoria e delle dinamiche emotive legate ad esperienze di apprendimento. Dunque non sempre, o quasi mai, è bene ascoltare suggerimenti o consigli da chi non è un esperto del settore. Si rischia in questo modo di trovare ulteriori ostacoli e difficoltà.

La tua testa funziona: studia con successo!

Arrivati alla fine di questo intervento è ormai chiaro che la capacità di studiare, di apprendere e conoscere, è connaturata ad ogni essere umano. Non esistono individui privilegiati ed altri meno. Si tratta semplicemente di attivare risorse latenti per *rendere al massimo delle nostre possibilità*. Non c'è nulla che non vada nella testa dello studente che ottiene scarsi risultati; piuttosto si tratta di problemi di metodo, di organizzazione e gestione di potenzialità esistenti. E allora basta esercitarsi nello sviluppo di tali potenzialità, opportunamente guidati, assistiti, imitando chi è già competente e lavorando a 360 gradi sui fattori del "metodo".

La tua testa funziona, studia con successo!

E dopo? Vola dove vuoi...

La tua realizzazione sta nell'utilizzare al massimo le tue potenzialità: è la chiave che ti permette di spiccare il volo verso il successo. Cosa aspetti?

E' tutto. Non ci resta che augurarti un caloroso "in bocca al lupo" per i tuoi studi, per la tua realizzazione come studente, lavoratore e, prima ancora, come persona.

Paolucci Fratascangeli