



Studiare bene all'università

**Strategie e attività
per migliorare il metodo
di studio**

**Claudia Zamperlin, Mara Fabris,
Maria Grazia Martino,
Barbara Carretti,
Chiara Meneghetti
e Rossana De Beni**

**MATERIALI
EDUCAZIONE**

Erickson

IL LIBRO

STUDIARE BENE ALL'UNIVERSITÀ

Sostenere gli esami universitari e scrivere una tesi di laurea richiedono competenze diverse da quelle apprese nei cicli scolastici precedenti e non sono sempre facili da acquisire.

Lo studio è un'attività complessa, in cui interagiscono variabili di tipo cognitivo, metacognitivo ed emotivo-motivazionale.

Questo volume presenta una serie di attività mirate per sostenere la motivazione, migliorare l’organizzazione del tempo, pianificare il carico di studio, preparare esami e rafforzare la capacità di affrontare prove, laboratori e tirocini, proponendo strategie funzionali anche per l’apprendimento delle discipline STEAM, con un’attenzione specifica a studenti e studentesse con profili DSA e BES. Pensato per il lavoro individuale e in gruppo, il percorso è articolato in 10 *Moduli* per gli operatori (con indicazioni per l’utilizzo del training) e in *Attività* per i partecipanti:

- *Modulo 1* Avvio al percorso di gruppo
 - *Modulo 2* Motivazione
 - *Modulo 3* Organizzazione e pianificazione
 - *Modulo 4* Comprendere la lezione e prendere appunti
 - *Modulo 5* Comprendere il materiale di studio
 - *Modulo 6* Elaborazione e approfondimento
 - *Modulo 7* Memoria
 - *Modulo 8* Ripasso e preparazione della prova
 - *Modulo 9* Studio delle materie scientifiche
 - *Modulo 10* Le emozioni e lo studio: ansia e resilienza.

L'opera, corredata di materiali aggiuntivi nelle risorse online, è rivolta agli specialisti nel campo della psicologia e psicopedagogia, docenti e tutor.

LE AUTRICI

CLAUDIA ZAMPERLIN

Psicologa, docente del Master in Psicopatologia dell'apprendimento presso l'Università degli Studi di Padova

MARA FABRIS

Psicologa psicoterapeuta, si occupa di formazione e di interventi di counseling e psicoterapia.

MARIA GRAZIA MARTINO

Dirigente psicologa presso U.O.C. Struttura Sovradistrettuale della Riabilitazione dell'ASL di Lecce



Un metodo
per trasformare lo
studio universitario
in un percorso
strutturato
e realmente efficace.

Indicazioni per l'operatore

 Se qualcosa di questo argomento? Attrazione delle conoscenze eventualmente presenti sull'argomento da trarre a prendere appunti. Spiegare che non è necessario avere conoscenze preesistenti per comprendere le nozioni proposte, da cosa dipende l'uso del vocabolario? Dalla scienze? Perché apprezzare le utile? Sono sufficienti per studiare? Ecco perché è importante avere un attaccapanni e lasciare vuoti. Si possono prendere appunti direttamente sui materiali utili per la preparazione del docente.	 ATTIVITÀ 4.1 <small>COMPRESIONE DEL CONTESTO E PRENDERE APPUNTI</small>
 Ascolto e apprendo Rispondere alle domande riportate di seguito, che saranno poi discute in gruppo.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Avere capito di cosa tratta il testo! <hr/><hr/><hr/> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ci sono parole, frasi difficili o nuove per voi? <hr/><hr/><hr/> <ul style="list-style-type: none"> ■ Una lettura ad alta voce potrebbe aiutarci a capire meglio? Avere letto in silenzio per capire? <hr/><hr/><hr/> <ul style="list-style-type: none"> ■ Secondo voi perché questo testo non è capitolato? Dipende dal testo o da voi? <hr/><hr/><hr/> <ul style="list-style-type: none"> ■ Vi capita con alcuni manuali, argomenti, letzioni di trovarsi in una situazione simile? <hr/><hr/><hr/>

Attività per lo studente

BARBARA CARRETTI

Professoressa Ordinaria presso il Dipartimento di Psicologia Generale dell’Università di Padova.

CHIARA MENEGHETTI

Professoressa Associata dell'Università degli Studi di Padova.
Co-direzione del servizio SAP-AS.

ROSSANA DE BENI

Già Professore Ordinario di Psicologia della Personalità e delle Differenze Individuali, Responsabile SAP Unipd.



INDICE

- 7** Introduzione
- 11** Prima parte – Modelli e riferimenti teorici su aspetti di studio
- 13** Cap. 1 Aspetti dello studio autoregolato, caratteristiche individuali e delle discipline
- 37** Cap. 2 Dalla valutazione all’ intervento
- 45** Cap. 3 Evidenze di efficacia del percorso di studio
- 49** Cap. 4 La struttura del libro e indicazioni per l’uso
- 57** Bibliografia
- 63** Seconda parte – 10 moduli di lavoro
- 65** Modulo 1 Avvio al percorso di gruppo
- 79** Modulo 2 Motivazione
- 91** Modulo 3 Organizzazione e pianificazione
- 103** Modulo 4 Comprendere la lezione e prendere appunti
- 117** Modulo 5 Comprendere il materiale di studio
- 127** Modulo 6 Elaborazione e approfondimento
- 139** Modulo 7 Memoria
- 153** Modulo 8 Ripasso e preparazione della prova
- 165** Modulo 9 Studio delle materie scientifiche
- 177** Modulo 10 Le emozioni e lo studio: ansia e resilienza
- 191** Terza parte – Materiali operativi
- 193** Strumenti di valutazione di efficacia dell’intervento
- 198** Testi di lavoro
- 206** Indicazioni per la costruzione di flashcard
- 207** Indicazioni per la ricerca di strumenti tecnologici compensativi
- 208** Conclusione del percorso: considerazioni finali

La struttura del libro e indicazioni per l'uso

Ruolo dell'operatore

Destinatari del percorso

Iniziamo richiamando l'attenzione su tre aspetti per un uso produttivo e versatile del percorso. Il primo riguarda la figura dell'operatore. Questo manuale, come esplicitato precedentemente, nasce dall'esigenza di fornire agli operatori del settore (psicologi, psicopedagogisti, tutor ed esperti dell'apprendimento) uno strumento utile per svolgere un'attività rivolta a migliorare le abilità di studio di studenti con una certa esperienza alle spalle. Va precisato che l'esperto, oltre alle figure sopra elencate, può anche essere un docente universitario, di scuola secondaria di secondo grado o un neolaureato che abbia acquisito una formazione appropriata relativamente alle tematiche dell'apprendimento e dello studio, che voglia svolgere o a cui venga affidato il compito di condurre gruppi di potenziamento delle abilità di studio. Molti atenei attualmente prevedono attività di questo tipo sia in funzione preventiva che di risposta al fenomeno del *drop out* (abbandono degli studi).

Il secondo aspetto riguarda il target a cui si rivolge. Il percorso è stato ideato per studenti e studentesse che frequentano l'università, giovani adulti che sentono la necessità di migliorare il loro modo di studiare perché improduttivo o poco soddisfacente; tuttavia potrà essere proposto anche a studenti degli ultimi anni della scuola secondaria di secondo grado, con gli adattamenti opportuni che un operatore esperto saprà fare. Ad esempio, il termine «esami» sarà sostituito da «verifica» o «interrogazione»; le modalità di organizzazione riguarderanno tempi più brevi in relazione ai compiti tipici della scuola secondaria; i testi proposti per il modulo sulla comprensione e l'elaborazione potranno essere sostituiti se ritenuti troppo complessi.

Un percorso per migliorare le abilità coinvolte nel processo di studio all'università è particolarmente utile anche per studenti e studentesse con DSA, che accedono sempre più numerosi ai vari atenei, o con altri BES. A tale scopo, nella presente revisione del volume, in ogni modulo del percorso sono date delle indicazioni per condurre gruppi i cui partecipanti abbiano queste peculiarità, inserendo delle attività specifiche. La fase del passaggio dalla scuola secondaria di secondo grado all'università può essere particolarmente critica per coloro che hanno un profilo con DSA o con BES e un accompagnamento allo studio universitario per le «matricole» può costituire l'occasione per adattarsi più velocemente al nuovo contesto (Pellegrino, Carretti e Zamperlin, 2024). Un percorso calibrato sulle peculiarità di pro-

fili con DSA o altri BES può essere indicato anche per gli anni successivi, qualora studenti e studentesse incontrino delle difficoltà a proseguire la formazione universitaria intrapresa.

Infine, il percorso che presentiamo è pensato per un lavoro in gruppo, ma non ci sono ostacoli particolari a un suo adattamento per attività individuali.

Abbiamo già descritto ampiamente i benefici che si ottengono utilizzando i materiali in un percorso di gruppo.

Esperienze cliniche condotte presso un servizio di aiuto psicologico universitario e altri servizi clinici, però, evidenziano come anche individualmente sia possibile trarre beneficio dai materiali presentati in questo percorso. Dipenderà dalla figura professionale che attuerà l'intervento e dalla situazione specifica che lo richiede la scelta di attuare un percorso di gruppo o individuale. Vista la validità del percorso evidenziata dai dati di ricerca (si veda il capitolo precedente), consigliamo l'attuazione così come descritta nel volume. Nonostante questo, va ricordato che la struttura complessiva dell'intervento gode di flessibilità, per cui ogni operatore potrà scegliere di approfondire maggiormente alcuni incontri piuttosto che altri, oppure di focalizzarsi solo su alcune tematiche anziché trattarle tutte, oppure, ancora, di fare un intervento di gruppo o su persona singola. È anche possibile affrontare due moduli in un unico incontro se il tempo previsto e le caratteristiche del gruppo lo consentono. Proprio per favorire la flessibilità, nelle risorse online sono riportate esercitazioni aggiuntive rispetto a quelle previste nei singoli moduli, in modo che gli operatori possano approfondire ulteriormente l'argomento trattato, qualora lo ritenessero necessario o utile. In particolare i materiali aggiuntivi sono previsti per i moduli che trattano la motivazione (2), l'organizzazione e la pianificazione (3), l'elaborazione e l'approfondimento (6), la memoria (7) e il ripasso in funzione delle prove da sostenere (8).

Si precisa inoltre che i due moduli finali, uno inherente allo studio delle materie scientifiche (Modulo 9) e l'altro al ruolo dell'ansia e della resilienza nello studio (Modulo 10), sono anche utilizzabili per incontri aggiuntivi o a integrazione di quelli già previsti, a discrezione dell'operatore. La scelta di cosa fare negli incontri, di gruppo o individuali, sarà determinata dagli obiettivi che ci si pone con l'intervento e soprattutto dalle caratteristiche dei partecipanti. Ad esempio, la riflessione di come una particolare strategia possa essere applicata a materie letterarie piuttosto che scientifiche è introdotta nei vari moduli e se il gruppo ha una composizione mista può bastare questa attività.

Se, invece, il gruppo è composto in prevalenza da studenti e studentesse di corsi di laurea scientifici può essere utile proporre il Modulo 9 in aggiunta agli altri. Un altro esempio riguarda la tematica degli aspetti motivazionali ed emotivi che sono già affrontati nel Modulo 2, tuttavia nel Modulo 10 ci si focalizza meglio sulla relazione tra emozioni e studio e l'operatore può valutare quanto spazio dedicare a questo modulo.

Alla fine del percorso, qualsiasi scelta venga fatta, si suggerisce di condividere con i partecipanti del gruppo alcune considerazioni conclusive avvalendosi delle indicazioni che sono inserite nell'ultima parte del volume.

Il percorso quindi può prevedere dai 7 agli 11 incontri. Qui di seguito è esposta l'articolazione standard.

INCONTRO 1

- Modulo 1: Avvio al percorso di gruppo
- Somministrazione delle prove iniziali.¹

INCONTRO 2

- Modulo 2: Motivazione.

INCONTRO 3

- Modulo 3: Organizzazione e pianificazione.

INCONTRO 4

- Modulo 4: Comprendere la lezione e prendere appunti.

INCONTRO 5

- Modulo 5: Comprendere il materiale di studio.

INCONTRO 6

- Modulo 6: Elaborazione e approfondimento.

INCONTRO 7

- Modulo 7: Memoria.

INCONTRO 8

- Modulo 8: Ripasso e preparazione della prova.

- Conclusione del percorso (considerazioni, vademecum, prove finali).²

INCONTRO 9

- Prove finali con Modalità 1.

Si ricorda che nel presente percorso sono inclusi anche i Moduli 9 (Studio delle materie scientifiche) e 10 (Le emozioni e lo studio: ansia e resilienza) che possono essere inclusi integrandoli agli incontri già predisposti (elencati sopra) oppure prevedendo degli incontri aggiuntivi.

Se il gruppo è composto da studenti e studentesse con DSA o con BES può essere particolarmente utile dedicare al Modulo 1 (avvio al percorso) un tempo adeguato per promuovere la consapevolezza e la condivisione con il gruppo delle proprie caratteristiche (si vedano le attività specifiche del Modulo 1). Inoltre, può essere opportuno soffermarsi maggiormente sulle strategie di elaborazione e memorizzazione del materiale (Moduli 6 e 7), che si basano sulla rappresentazione grafica della conoscenza (schemi, mappe, tavole), che sono generalmente proposte come «strumenti compensativi». Il numero degli incontri del percorso può subire quindi delle variazioni a seconda delle esigenze e delle scelte dell'operatore.

Tutti gli incontri (a eccezione del primo) sono strutturati in 4 fasi che nei moduli sono espresse dall'acronimo S.A.L.E., dove:

- la lettera **S** sta per *So qualcosa di questo argomento*
- la lettera **A** sta per *Ascolto e apprendo*
- la lettera **L** indica *Lavoro in gruppo*
- la lettera **E** sta per *E-sperimento con il lavoro personale*.

¹ Nel caso in cui si scelga di somministrare la valutazione «breve» (Modalità 2), in questo primo incontro, dopo la valutazione, sarà possibile presentare i contenuti del Modulo 1 e Modulo 2, con conseguente slittamento di tutta la numerazione.

² Nel caso in cui si scelga di somministrare la valutazione «breve» (Modalità 2), in questo ottavo incontro sarà possibile presentare i contenuti del Modulo 8, la conclusione del percorso con la somministrazione alla fine dei due questionari, anticipando di un incontro la conclusione del percorso.

A partire dal secondo incontro, all'interno di ogni modulo è presente un breve riquadro iniziale che funge da collegamento tra l'argomento affrontato nell'incontro precedente e quello in corso. Questo spazio richiama anche il lavoro individuale svolto da studenti e studentesse durante la settimana, che può essere ripreso attraverso un momento di confronto introdotto dalla frase: «Facciamo il punto sul lavoro svolto a casa». I singoli moduli sono costituiti da due sezioni.

- La prima sezione (Modulo O) si rivolge direttamente al conduttore del gruppo con indicazioni precise circa i contenuti dell'incontro, come articolare le varie fasi, quando e cosa dire, cosa chiedere o far fare agli studenti.
- La seconda sezione (Modulo P) riporta le attività specifiche per ogni argomento per studenti e studentesse, con domande di riflessione, esercizi di applicazione delle strategie proposte, consegne per il lavoro personale. Le attività sono consegnate di volta in volta, in relazione alla fase specifica dell'incontro.

Per facilitare l'organizzazione del materiale, la sezione rivolta all'operatore, riporterà la sigla «O» (Operatore), mentre la sezione relativa alle attività per studenti e studentesse, riporterà la sigla «P» (Partecipante). Ambedue le sezioni dei moduli che compongono il percorso seguono le fasi corrispondenti all'acronimo S.A.L.E., di seguito descritte nel dettaglio.

Fase S

- Fase **S** (*So qualcosa di questo argomento?*): l'operatore introduce l'argomento attraverso delle domande da porre al gruppo o al singolo, domande che fungono da stimolo per incuriosire, attivare conoscenze pregresse o eventuali false credenze (queste domande non corrispondono a una vera e propria attività, perché si dedica loro pochissimo tempo; sono citate nella sezione indicata come Modulo P solo come promemoria per gli studenti e studentesse). Questa fase è breve, in quanto l'operatore lascia qualche minuto di riflessione per un breve confronto di gruppo, senza dare spiegazioni su quanto emerge. Inoltre, visto l'intento, studenti e studentesse saranno lasciati liberi di esprimersi o di non farlo. In questa fase possono infatti essere sufficienti uno o due interventi, utili soprattutto per «rompere il ghiaccio».

Fase A

- Fase **A** (*Ascolto e apprendo*): seguendo quanto scritto nel modulo, l'operatore spiega l'argomento, sottolineandone gli aspetti cruciali ai fini dell'apprendimento. Parallelamente consegna al gruppo le attività corrispondenti alla lettera A (schemi esemplificativi di quanto si sta dicendo, riassunti con i punti fondamentali, esempi, domande per una riflessione di gruppo).

Fase L

- Fase **L** (*Lavoro in gruppo*): è una fase più operativa, in cui i partecipanti del gruppo sono invitati a sperimentare concretamente quanto spiegato. Attraverso le attività di questa sezione vengono proposti testi per la comprensione, tabelle per l'organizzazione dello studio, materiale su cui esercitare le strategie di elaborazione, memorizzazione, ecc. Ogni attività è svolta inizialmente a livello individuale, ma al termine delle stesse è previsto un momento di confronto in gruppo per lasciare spazio a eventuali domande e per facilitare lo scambio di informazioni fra pari. In questa fase c'è un confronto continuo tra i membri del gruppo e l'operatore, in modo che quanto è stato appreso diventi generalizzabile all'attività di studio quotidiana.

Fase E

- Fase **E** (*E-sperimento con il lavoro personale*): una volta terminato l'incontro, l'operatore assegna una o più attività da svolgere a casa, allo scopo di approfondire e personalizzare quanto è stato fatto durante l'incontro applicando quanto appreso al proprio materiale di studio. In occasione dell'incontro successivo l'operatore dedicherà un breve spazio al confronto di gruppo sulle attività svolte durante la settimana («Facciamo il punto sul lavoro svolto a casa»), che fungeranno anche da aggancio per l'introduzione al nuovo argomento. Da qui partirà un nuovo ciclo S.A.L.E.

Chiusura dell'incontro: la riflessione metacognitiva

Al termine di ogni incontro sarà utile richiamare i *principi metacognitivi di autoregolazione*, trasversali a tutti i contenuti del corso e fondamentali per un processo di studio attivo ed efficace. Al fine di un'adeguata riflessione metacognitiva, ogni partecipante del gruppo, dopo aver appreso una nuova metodologia, dovrebbe porsi le seguenti domande (specialmente al termine dei Moduli 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 che si basano sul fare esperienza di strategie).

- Perché usare questa strategia?
- Quando usarla?
- Come metterla in pratica?
- Va bene per me, per i miei scopi, per la materia e l'argomento trattato?
- Sto procedendo bene?

Va sempre ricordata l'importanza della flessibilità, e cioè che ogni strategia può essere più o meno utile rispetto a un certo obiettivo, una certa materia o in una determinata fase di studio.

Questi spunti di riflessione possono essere richiamati al termine dell'incontro, dopo aver trattato un certo argomento, oppure all'inizio dell'incontro successivo, quando si ricordano brevemente i punti focali di ciò che è stato fatto.

Infine, a conclusione di ogni incontro è stato proposto un «motto del giorno», che si propone di riassumere in modo incisivo il focus del lavoro svolto.

Nella sezione dell'operatore e nella sezione per studenti e studentesse le attività non hanno solo il riferimento dell'acronimo S.A.L.E., ma anche un numero progressivo, in modo da renderne chiaro l'utilizzo nei diversi momenti dell'incontro. Tale numerazione, inoltre, è necessaria perché alcune fasi prevedono più attività.

Pur mantenendo sempre la stessa struttura generale, alcuni moduli possono essere leggermente diversi (ad esempio, nel Modulo 6 – Elaborazione e approfondimento, la Fase **A Ascolto e apprendo**, seguita da **L Lavoro in gruppo**, è ripetuta due volte per rendere più agevole l'applicazione delle strategie al testo). A questo punto, come già indicato in precedenza, per consentire un maggiore approfondimento delle tematiche o una diversa articolazione degli argomenti del modulo, l'operatore può aggiungere, in uno o più argomenti di interesse, le attività riportate nelle risorse online. Inoltre, in base alla tipologia del gruppo o agli obiettivi dell'operatore, è possibile «allungare» il percorso con i Moduli finali 9 e 10 o dedicando più tempo ad alcuni moduli.

Per i confronti all'interno del gruppo si consiglia di lasciare prevalentemente agli studenti l'iniziativa di intervenire o meno. In occasione di alcune attività è consigliabile sentire da ognuno quale strategia ha utilizzato o perché ritiene valida una certa idea, in altre è sufficiente un solo esempio citato o

Il motto del giorno

I moduli e le attività

l'intervento di due o tre studenti su base volontaria. Ad esempio, nella Fase **S** *So qualcosa di questo argomento?*, l'intervento deve essere lasciato libero perché siamo in una fase di esplorazione; nella fase **L** *Lavoro in gruppo*, invece, può essere più utile far esprimere a ogni studente la propria opinione, ad esempio quale emozione lo caratterizzi più di frequente durante lo studio o quale strategia, fra quelle presentate, ritenga più utile per elaborare un testo. È importante ricordare che tutte le attività che prevedono delle domande fungono sostanzialmente da stimolo per la discussione e non devono mai rappresentare una sorta di «interrogatorio» che potrebbe finire con l'intimidire gli studenti. In generale, il gruppo è pensato proprio per valorizzare i loro contributi, rendendoli parte attiva del processo di apprendimento.

Come detto all'inizio, questo percorso sul metodo è nato dall'esigenza di fornire spunti di riflessione e di lavoro per studenti universitari, perché, nonostante sia credenza comune che questi abbiano ormai acquisito un metodo di studio efficace, in realtà si riscontra spesso che, benché ci siano sicuramente delle abitudini consolidate, non è detto che queste siano efficaci, oppure, più semplicemente, potrebbero non essere adatte allo studio universitario rispetto a quello della scuola secondaria di secondo grado. Per questi motivi studenti e studentesse dell'università rappresentano il target principale del manuale. Nonostante questa premessa, ribadiamo che il materiale qui presentato può essere utilizzato anche negli ultimi anni della scuola secondaria di secondo grado, riadattandolo secondo le esigenze specifiche (come il tipo di materiale o gli esempi da utilizzare). Sarà compito degli operatori adattare i diversi materiali all'età e alla fascia scolastica a cui ci si rivolge.

In tabella 4.1 viene presentato uno schema riassuntivo della struttura del manuale; in tabella 4.2 viene raffigurata la struttura di ogni singolo incontro.

TABELLA 4.1
Schema riassuntivo della struttura del manuale

PRIMA PARTE	Modelli e riferimenti teorici su aspetti di studio
SECONDA PARTE Moduli per l'operatore (O) e il partecipante (P)	Modulo 1 Avvio al percorso di gruppo Modulo 2 Motivazione Modulo 3 Organizzazione e pianificazione Modulo 4 Comprendere la lezione e prendere appunti Modulo 5 Comprendere il materiale di studio Modulo 6 Elaborazione e approfondimento Modulo 7 Memoria Modulo 8 Ripasso e preparazione della prova Modulo 9 Studio delle materie scientifiche Modulo 10 Le emozioni e lo studio: ansia e resilienza

TERZA PARTE	Strumenti di valutazione di efficacia dell'intervento Testi di lavoro Indicazioni per la costruzione di flashcard Indicazioni per la ricerca di strumenti tecnologici compensativi Conclusione del percorso: considerazioni finali e vademecum
--------------------	--

TABELLA 4.2
Struttura di ogni singolo incontro

S.A.L.E.	Aggancio all'argomento del modulo precedente e alle attività svolte durante la settimana (dal secondo incontro).
Fase S (S.A.L.E.) So qualcosa dell'argomento?	Introduzione all'argomento
Fase A (S.A.L.E.) Ascolto e apprendo	Approfondimento dell'argomento
Fase L (S.A.L.E.) Lavoro in gruppo	Approfondimento dell'argomento con prove pratiche ed esercitazioni
Fase E (S.A.L.E.) E-sperimento con il lavoro personale	Elaborazione personale dei contenuti mediante il lavoro a casa

Gestione dei tempi e durata degli incontri

Gli incontri sono programmati per durare circa 1 ora e 30 minuti, con il suggerimento di dedicare alla Fase A circa 20-30 minuti e dare più spazio (circa 50 minuti) alle riflessioni dei partecipanti (Fase S), alle attività operative proposte (Fase L) e consentire la conclusione del gruppo e l'assegnazione del lavoro da svolgere in autonomia (Fase E; circa 10 minuti). Per gli incontri iniziale e finale può essere dedicato maggior tempo per eventualmente includere la fase valutativa o l'avvio del percorso e le conclusioni finali. Facendo riferimento alla flessibilità con cui si può proporre il percorso, sarà l'operatore a decidere autonomamente la durata dei singoli incontri in base ai suoi obiettivi, alle esigenze dei partecipanti e al contesto di lavoro; ad esempio, la modalità di erogazione da remoto — sperimentata specialmente durante la pandemia — ha evidenziato come sia più funzionale una durata complessiva di circa 1 ora.

S.A.L.E.

So qualcosa di questo argomento?

Attivazione delle conoscenze eventualmente presenti sul tema memoria.

Come funziona la memoria? Ne esiste una sola o più di una? Quali strategie si possono utilizzare per memorizzare bene?



MODULO 7

P

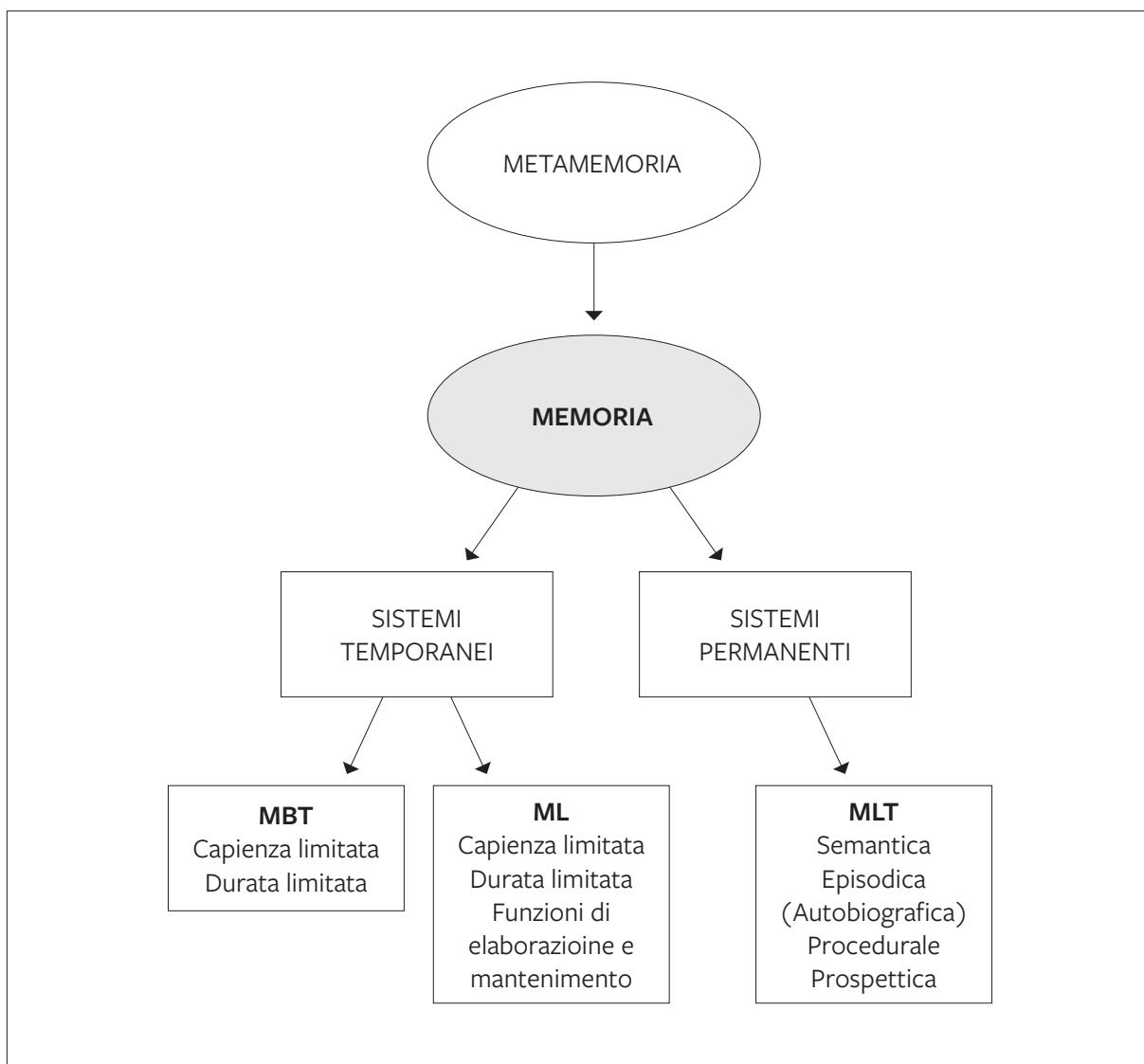
ATTIVITÀ 7.1

MEMORIA

S.A.L.E.

Ascolto e apprendo

Osservate il seguente schema che illustra le componenti principali della memoria.



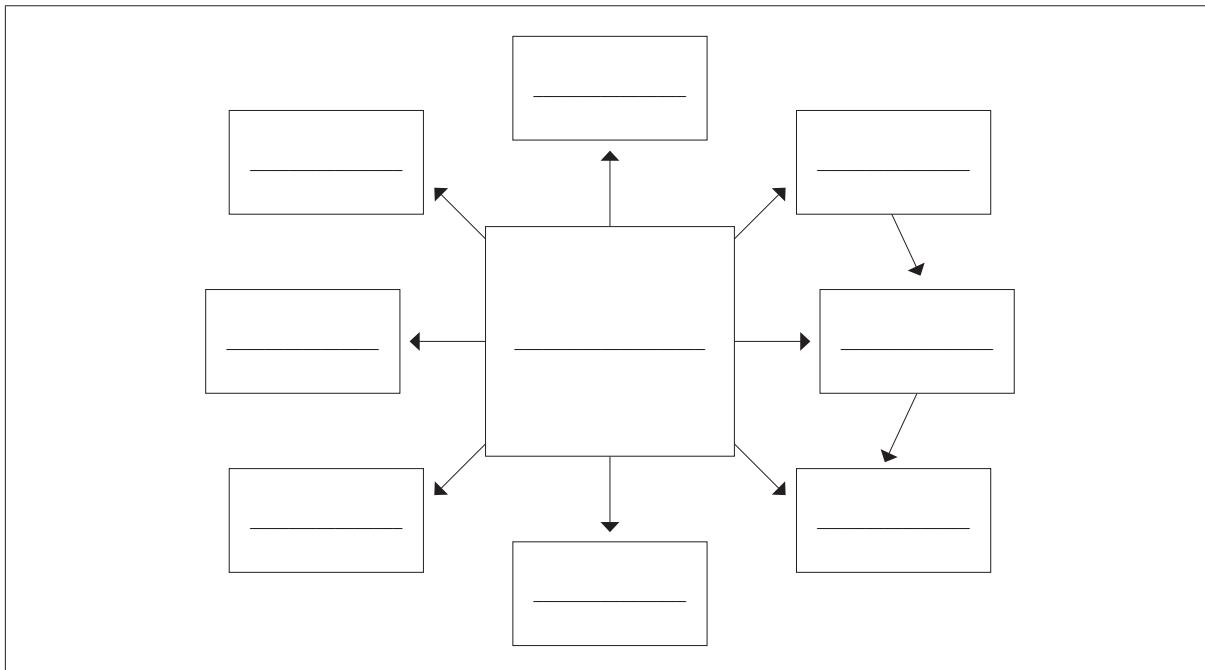


S.A.L.E.

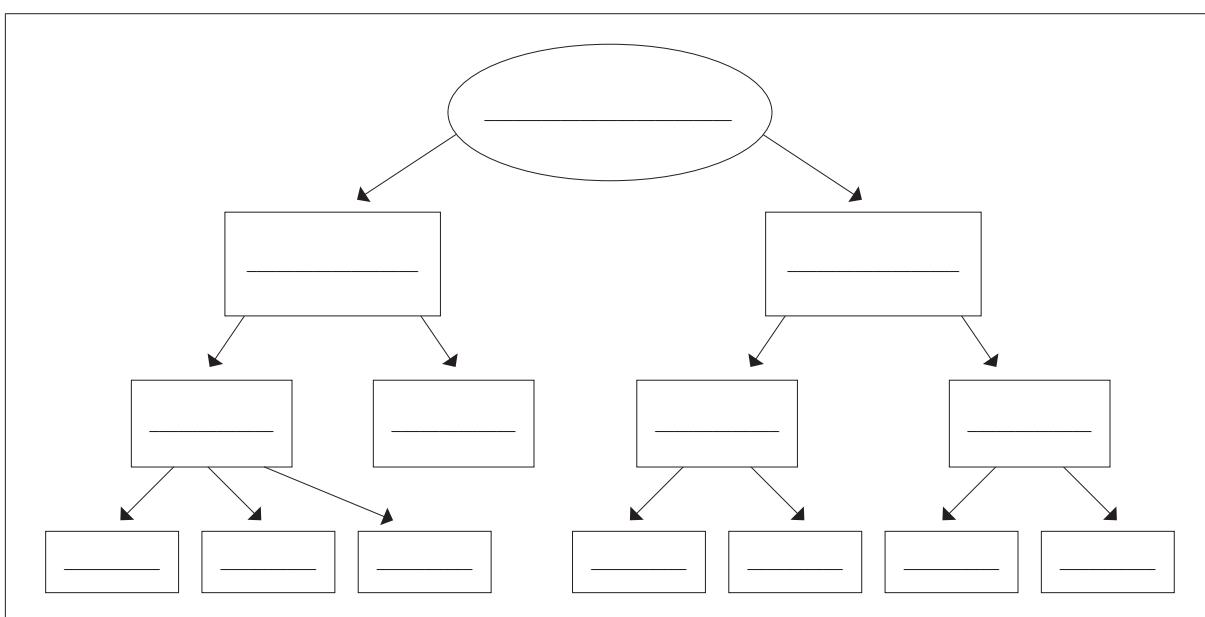
Lavoro in gruppo

Ecco di seguito alcune tipologie di schema. Alla fine della presentazione valutate e confrontatevi tra voi per decidere quello più adatto a rappresentare il contenuto del testo proposto.

Schema a stella o a raggiera: si utilizza con un argomento che abbia un fulcro e alcune informazioni secondarie sullo stesso livello.



Schema ad albero: è utile con gli argomenti che richiedono un livello crescente di dettaglio.





MEMORIA

Mappa concettuale: si esplica secondo uno sviluppo concatenato di informazioni, in cui ogni concetto si collega a un altro attraverso nessi logici.

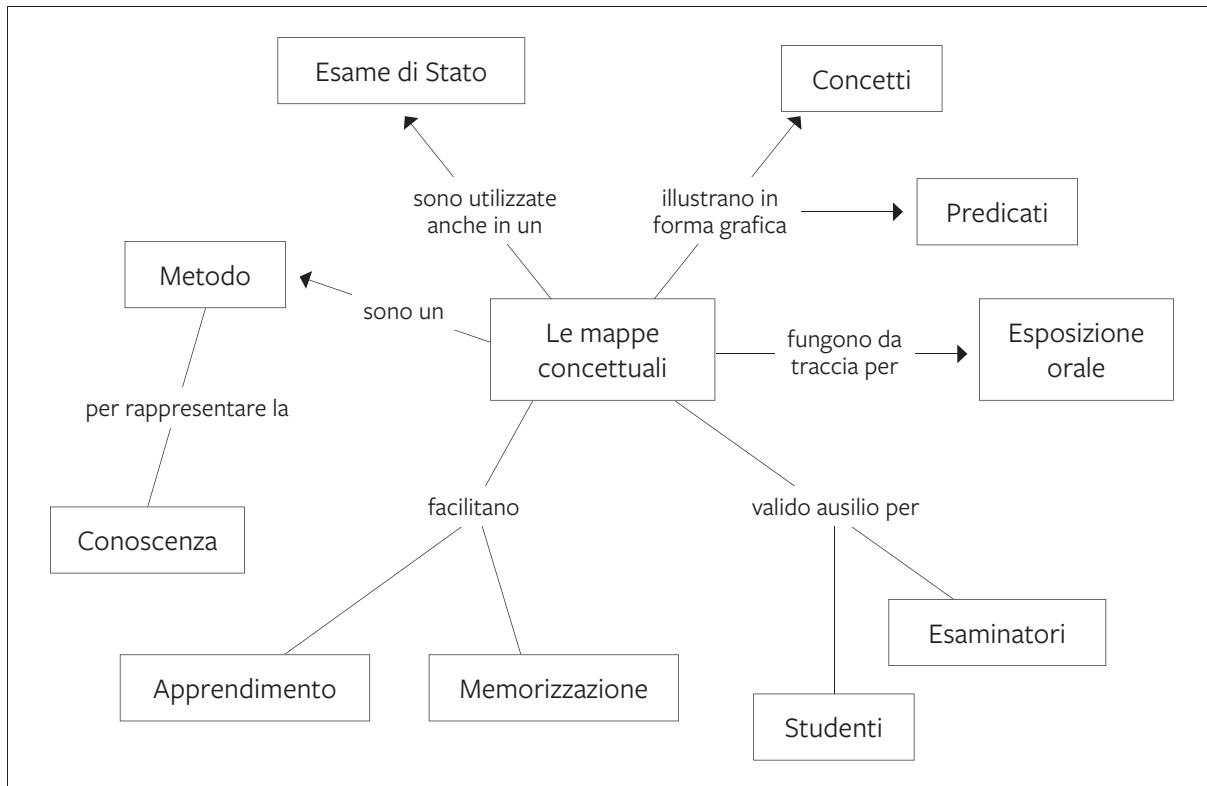
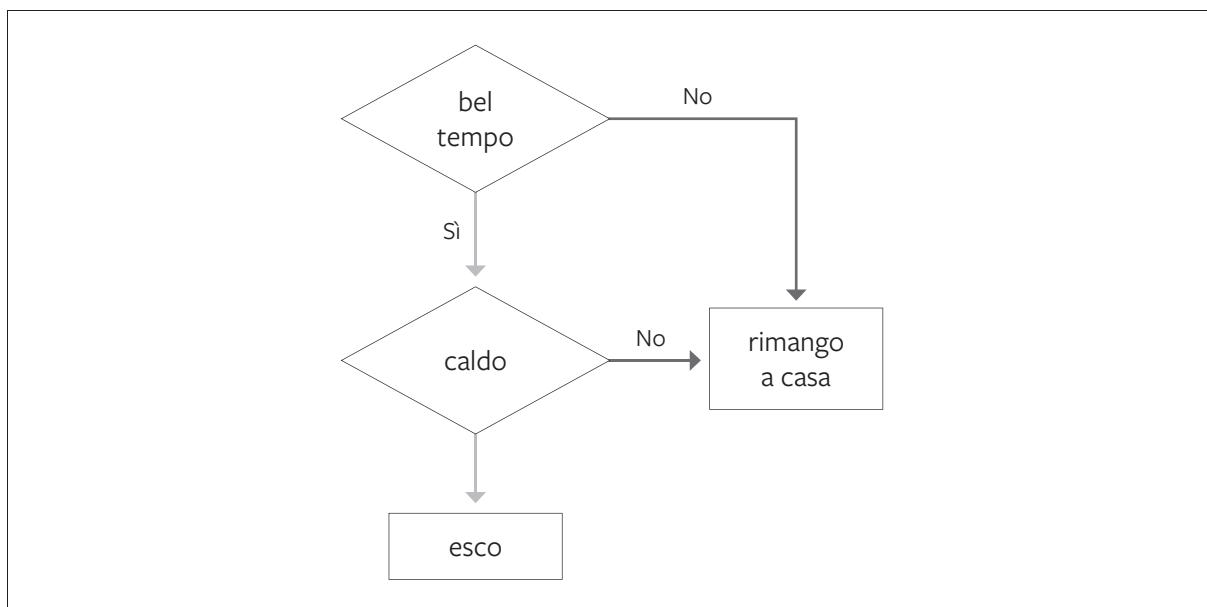


Diagramma di flusso: utile per schematizzare argomenti che si sviluppano in sequenza.



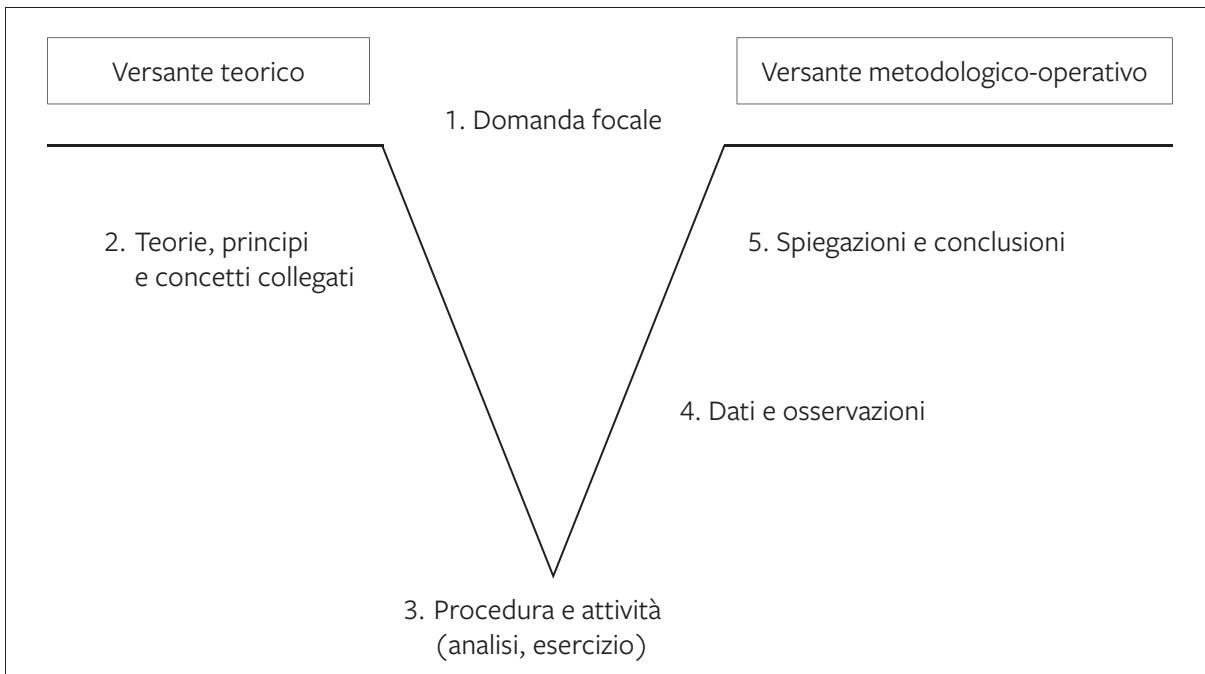


MEMORIA

Tabella a doppia entrata: utile per incrociare e confrontare varie informazioni che riguardano uno stesso argomento. Si usa anche per autocostruire dei formulari.

	Memoria a breve termine	Memoria a lungo termine
Capienza		
Durata		
Componenti		

Diagramma a V: utile per organizzare un pensiero e rappresentare la struttura di una conoscenza, in 5 step.





MEMORIA

S.A.L.E.

Lavoro in gruppo

Prova ad applicare le strategie di memoria, qui presentate, per ricordare l'ordine esatto degli strati atmosferici, dal più basso al più esterno. Poi confrontati in gruppo.

TROPOSFERA, STRATOSFERA, MESOSFERA, TERMOSFERA, IONOSFERA, ESOSFERA

- **Reiterazione** (ripetere più volte il materiale da imparare):

Esempio: troposfera, stratosfera, mesosfera, termosfera, ionosfera, esosfera... troposfera,
stratosfera, mesosfera, termosfera, ionosfera, esosfera... troposfera, stratosfera, mesosfera,
termosfera, ionosfera, esosfera...

- **Acronimo** (formare una nuova parola con le lettere iniziali di ciò che devo ricordare):

- **Acrostico** (formare una frase le cui parole comincino con le lettere iniziali di ciò che devo ricordare):

- **Immagini mentali** (formare una o più immagini mentali con tutti gli elementi da ricordare. Le immagini possono essere reali o di fantasia, singole o interattive):



MEMORIA

S.A.L.E. **E-sperimento con il lavoro personale**

Esercitati con le strategie di memoria approfondite durante l'incontro.

- Utilizzando un tuo materiale o argomento di studio, elabora una rappresentazione grafica che sia diversa da quella utilizzata per schematizzare il testo proposto. In questo modo potrai esercitarti anche con le altre tipologie viste oggi. Ricorda sempre, comunque, che lo schema deve adattarsi all'argomento e alle tue caratteristiche.
- Ripeti più volte un concetto per memorizzarlo e poi prova a ripetere due concetti insieme, integrandoli.
- Forma un acronimo o un acrostico per ricordare i nomi o le definizioni presenti nel tuo testo.
- Forma delle immagini mentali per memorizzare le parole chiave che hai individuato precedentemente nel tuo testo di studio.
- Trova esempi concreti di concetti o argomenti astratti.
- Usa dei mediatori verbali o immaginativi per ricordare.



MEMORIA

S.A.L.E. **E-sperimento con il lavoro personale**

Prova ad applicare a un argomento di studio le strategie viste fino a questo momento:

- la giusta motivazione;
- la pianificazione dei tempi e degli obiettivi;
- l'applicazione delle strategie di ascolto attivo della lezione, del prendere appunti, di lettura e comprensione del testo;
- l'applicazione delle strategie di elaborazione (annotazioni, parole chiave, individuazione di domande di autoverifica);
- un'ulteriore elaborazione e memorizzazione attraverso gli schemi grafici e altri trucchi mnemonici.

Porta poi l'elaborato all'incontro successivo per un confronto in gruppo.

Usa le strategie
e troverai
la memoria!



Le emozioni e lo studio: ansia e resilienza

Nel Modulo 2 (Motivazione) è già stato sottolineato come le emozioni siano un ingrediente fondamentale per lo studio. Incidono infatti sulla nostra motivazione, su come studiamo, affrontiamo gli esami e reagiamo ai risultati (successi o insuccessi) ottenuti. In questo modulo si approfondisce il ruolo delle emozioni nello studio concentrando in particolare sull'ansia e sulla resilienza, intesa come risorsa per affrontare e superare i momenti di difficoltà.

So qualcosa di questo argomento?

L'operatore avvia l'incontro ponendo al gruppo alcune domande, a cui dedicare pochi minuti, giusto per stimolare la curiosità e attivare eventuali conoscenze in merito.

L'operatore pone le seguenti domande.



So già qualcosa sulle emozioni? Perché proviamo emozioni? Come influenzano il mio modo di studiare? Come influenzano i risultati nello studio? Che cos'è l'ansia? È solo un'emozione negativa o può avere anche dei risvolti positivi per lo studio? Che cosa vuol dire essere resilienti?

Si lascia a studenti e studentesse qualche minuto per riflettere e per proporre alcune idee in merito all'argomento. In questa fase non si danno spiegazioni, ma si sottolinea che l'intero incontro permetterà di fornire una risposta esaustiva a quanto emerso.

Ascolto e apprendo

Introduzione alle emozioni

Le emozioni sono delle reazioni che si attivano in seguito a un cambiamento dovuto a stimoli (eventi) esterni o interni. Quando si prova una emozione c'è una reazione a livello fisiologico (sudorazione, battito cardiaco, rossore, ecc.), a livello comportamentale (ad esempio se abbiamo paura scappiamo, se siamo felici sorridiamo) e a livello cognitivo (i pensieri e le interpretazioni che ci vengono in mente mentre proviamo l'emozione).

Gli studi cognitivi sulle emozioni hanno evidenziato che è proprio l'interpretazione cognitiva di un evento o situazione a determinare l'emozione provata e non l'evento in sé.

Facciamo un esempio.

Sta per arrivare il Natale e le persone possono reagire in modo differente a seconda dell'interpretazione cognitiva che danno dell'evento facendo un



confronto con l'esperienza passata. In alcune persone il Natale suscita allegria, gioia, aspettative positive (la città è tutta illuminata, è una occasione per incontrarsi con gli amici e parenti, ecc.); per altre, invece, è causa di apprensione, preoccupazione (si devono fare i regali, ci attendono pranzi e cene noiosi, confusione in città, ecc.). C'è chi è attratto da questa festa e quindi mette in atto comportamenti in tale direzione e chi vuole solo fuggire da essa (si pensi al famoso romanzo *Fuga dal Natale* di John Grisham).

Ma a che cosa servono le emozioni? Una delle funzioni principali è quella di attivare reazioni comportamentali adeguate alla situazione: ad esempio avere paura e fuggire da un pericolo può essere utile per salvarci la vita. In secondo luogo servono per comunicare il nostro stato d'animo agli altri: un docente quando spiega può manifestare entusiasmo ai suoi studenti/studentesse o al contrario poco coinvolgimento emotivo o disinteresse e ciò avrà delle ricadute sulle persone con cui è in relazione. La ricerca ha evidenziato che i docenti che insegnano con passione sono percepiti dagli studenti come più efficaci e promuovono emozioni positive negli stessi. Infine, le emozioni guidano e sostengono diversi processi cognitivi, come prendere decisioni, organizzare piani, comprendere, memorizzare: tutti aspetti implicati nello studio.

Per discutere il ruolo delle emozioni nello studio, si consegna al gruppo la tabella che illustra la classificazione delle emozioni (Attività 10.1) e si procede spiegando che gli studi sulle emozioni le distinguono in base alla piacevolezza, in positive (ad esempio gioia, allegria, soddisfazione, orgoglio, speranza) e in negative (ad esempio rabbia, ansia, tristezza, preoccupazione, vergogna, sconforto, rassegnazione) e, in relazione al livello di attivazione, in emozioni attivanti (ad esempio entusiasmo e paura) e deattivanti (ad esempio sollievo e noia). Nella vita quotidiana così come nello studio non si possono ovviamente eliminare le emozioni negative, che vanno gestite. In questo hanno un ruolo importante le emozioni positive, che mitigano l'effetto di quelle negative. Inoltre le emozioni positive ampliano il repertorio di azioni e pensieri, favoriscono l'apprendimento e lo studio, la creatività, la voglia di mettersi in gioco e costruiscono risorse durature come l'ottimismo e la resilienza.

Si procede informando il gruppo che il ridimensionamento dell'ansia e la promozione della resilienza sono i due aspetti trattati in modo più specifico in questo modulo nella parte seguente.

Introduzione al concetto di ansia

Un problema frequentemente riferito da studenti e studentesse è quello relativo all'ansia provata per gli esami, una situazione di disagio che spesso compromette del tutto la prestazione. L'ansia comporta un'attivazione fisiologica molto intensa che può andare dalla tachicardia alla sudorazione eccessiva, dai tremori alle gambe alla gola secca, dalla sensazione di peso allo stomaco alla respirazione scorretta, con sensazione di vertigini e mancanza d'aria. Anche a livello cognitivo ci sono dei fattori rilevanti: la mente è occupata da pensieri negativi, da anticipazioni infauste sul futuro imminente (ad esempio, «L'esame andrà male», «Non riuscirò a prepararmi in tempo in modo adeguato», «Non mi ricorderò nulla di quello che ho studiato»).

Anticipare negativamente il futuro rafforza il vissuto ansioso e porta a uno stato di impotenza. Un fallimento, in tal caso, verrebbe interpretato come



mancanza di capacità e potrebbe suggerire che l'impegno prodigato nello studiare non sia servito a niente, con conseguenti pensieri di autosvalutazione, che, a loro volta, portano a un calo della motivazione ad apprendere.

A questo punto l'operatore pone alcune domande per far riflettere sul tema (si possono porre le domande una alla volta e far rispondere a turno in modo che si crei un aggancio concreto alla tematica trattata). Si invitano studenti e studentesse a riflettere su loro stessi in merito alle emozioni descritte.

- Come studenti e studentesse vi ritenete:
 - o) per niente ansiosi
 - 1) poco ansiosi
 - 2) molto ansiosi
 - 3) sempre ansiosi?
- Ci sono esami che vi generano più ansia di altri?
- In quale fase dello studio provate più ansia (organizzazione, memorizzazione, ripasso, ecc.)?

Per quanto riguarda la domanda di autovalutazione, i punteggi 0 e 1 indicano un'ansia moderata, 2 e 3 un'ansia elevata che può interferire negativamente con l'attività di studio.

Alcuni esami possono determinare una maggiore attivazione ansiosa rispetto ad altri, ad esempio gli orali possono generare più ansia rispetto agli scritti, oppure un certo professore può incutere più timore di un altro o, ancora, una materia ci può preoccupare più di altre per la difficoltà dei contenuti.

Infine, le persone molto ansiose provano ansia in tutte le fasi dello studio, per via della difficoltà a organizzarsi in modo efficace, perché temono di non ricordare bene, ecc. Alcune, invece, provano ansia soprattutto nella fase della memorizzazione e del ripasso: nel primo caso, perché memorizzare richiede strategie specifiche e, se queste non vengono adottate, non sempre si ottiene il risultato voluto. Il soggetto ansioso, invece, pensa di non riuscire a memorizzare per scarse capacità. Il ripasso può creare ansia perché ci si rende conto di non sapere molte cose e si ha poco tempo a disposizione per recuperare: in questo caso, però, l'ansia è un ottimo motore per recuperare le lacune!

Da questa breve descrizione si comincia a capire come l'ansia non sia solo «un pericoloso nemico che va cancellato dalla propria esistenza», ma che si possa trattare anche di una emozione che fino a certi livelli è funzionale per avere la giusta «spinta» per mettersi a studiare. Un'adeguata attivazione dell'organismo migliora l'attenzione e la concentrazione, favorendo lunghi periodi di studio e una migliore memorizzazione. È solo quando l'ansia diventa eccessiva e noi non siamo in grado di gestirla al meglio che si innesca un circolo vizioso per cui le preoccupazioni e i pensieri negativi diventano intensi e frequenti e questo aumenta il livello di attivazione fisiologica (come si diceva prima, accelerazione cardiaca e del respiro, mal di testa, male allo stomaco e così via): a questo punto i pensieri negativi e l'attivazione fisiologica eccessiva ci preoccupano, occupando buona parte delle nostre risorse cognitive, che non saranno quindi disponibili per l'apprendimento di nuove nozioni. Da qui il prevalere dell'insicurezza e della scarsa percezione di abilità, predittori negativi delle possibilità di successo.

Vediamo ora come può essere rappresentata graficamente la relazione tra ansia e prestazioni.



Adesso so che le mie **motivazioni, emozioni e convinzioni** mi portano a scegliere gli obiettivi e a perseverare per raggiungerli.

Tanta fatica e abnegazione, ma anche soddisfazione, orgoglio e passione!

Io conosco a fondo le mie motivazioni?

So riconoscere le emozioni che mi possono aiutare oppure ostacolare nello studio?

Per prima cosa
devo **organizzarmi**: scegliere
gli esami che farò, stimare i miei tempi di
apprendimento e quindi pianificare le ore di
studio fino all'esame. L'attività di studio
sarà più efficace e il tempo libero
ne guadagnerà.

Ho scelto gli esami da fare
con la dovuta razionalità?
Nella mia settimana, trovo
ore sufficienti da dedicare
allo studio?

Comprendere le lezioni e i testi
è indispensabile per poter studiare.
Quando leggo, quale **strategia** posso usare?
Lettura rapida o analitica, a salti
o esplorativa? E a lezione?

Prima di mettermi a leggere
devo riflettere: sto leggendo per
trovare un'informazione specifica?
Per comprendere a fondo il testo?
Per farmi un'idea?
A lezione...

Per capire in modo approfondito è
utile sottolineare le informazioni importan-
ti, porsi delle domande di verifica, annotare
parole chiave, fare riassunti, fare schemi,
insomma... **elaborare**.

Le strategie di elaborazione
sono tante e devo scegliere
quella più adatta al tipo di testo,
materia, ai miei obiettivi
e alle mie caratteristiche.



Ma non mi basta capire ed elaborare, devo anche **memorizzare**. Come posso fare? Organizzo il materiale di studio, lo schematizzo, ripeto più volte integrando le informazioni, mi avvalgo di trucchi mnemonici come acronimi, acrostici e immagini mentali, uso delle flashcard.

Leggere e ripetere tante volte non è il metodo più efficace per memorizzare. Ci sono altri sistemi e li posso utilizzare quando ne ho bisogno.

E ora devo **ripassare** per capire se davvero sono pronto per l'esame. Posso ripetere ad alta voce immaginando le domande d'esame, oppure posso svolgere degli esercizi simili a quelli del compito. L'importante è scegliere la strategia giusta secondo il tipo di esame.

Conosco bene le modalità dell'esame? È un esame scritto a domande aperte o vero/falso? Devo superare una prova scritta per accedere all'orale?

Quando scelgo di applicare una strategia, devo verificare che sia la più efficace secondo la materia e l'argomento che sto studiando e secondo gli obiettivi che mi sono posto. Bisogna **monitorare** il proprio lavoro in itinere e al termine, per poter fare le modifiche che servono.

Ho l'abitudine di chiedermi se sto utilizzando la strategia più efficace per l'obiettivo che mi sono posto? Sono flessibile nella scelta delle strategie?