



Istituto Wolpe Srl
Direttore Dott. Elena Luisetti
Sede legale: Via Cesare Battisti, 5 – 21023 Besozzo (VA)
Studio: Via XXV aprile, 20 – 21023 Besozzo (VA)
P.IVA 05078960969

Strategie e metodi per un apprendimento efficace

In più di 100 anni, gli psicologi cognitivi dell'apprendimento hanno sviluppato parecchie tecniche di studio: alcune accelerano l'apprendimento, altre invece sono poco efficaci o sono addirittura una perdita di tempo.

Da un'attenta analisi della letteratura scientifica vediamo quale strada percorrere perché un apprendimento sia efficace dando luogo a miglioramenti di lungo periodo nella conoscenza e nella comprensione.

Quali strategie premiamo con 5 stelle?

Premiamo con 5 stelle solo le strategie che si sono dimostrate scientificamente inattaccabili e che hanno dato prova di efficacia a diverse età e con una vasta gamma di concetti: la tecnica della pratica distribuita e quella dell'interrogazione di riepilogo.

La pratica distribuita:

Chi ha tempo non aspetti tempo

È necessario superare l'abitudine a rimandare il più possibile: ridursi all'ultimo giorno e fare le "abbuffate" di studio non funziona! Per un buon risultato in termini di apprendimento è necessario distribuire lo studio nel tempo.

Stabilire intervalli tra una sessione di studio e l'altra è una strategia efficace per consolidare gli apprendimenti e ricordare le informazioni più a lungo. Sembra, inoltre, che ampi intervalli tra periodi di studio consentano di tener a mente concetti per un tempo più lungo e sono quindi utili per apprendere conoscenze di base e creare così un fondamento per l'apprendimento di conoscenze avanzate.

Programmare in anticipo lo studio in modo da suddividere il carico di lavoro nel tempo è una modalità efficace per qualsiasi età (dalla scuola primaria all'università e all'età adulta) e per qualsiasi tipo di conoscenza che si vuole apprendere (matematica, musica, lingue straniere...).





Istituto Wolpe Srl
Direttore Dott. Elena Luisetti
Sede legale: Via Cesare Battisti, 5 – 21023 Besozzo (VA)
Studio: Via XXV aprile, 20 – 21023 Besozzo (VA)
P.IVA 05078960969

Interrogazione di riepilogo:

Oggi interrogo...me stesso!

Anche se si tende ad evitare il più possibile qualsiasi forma di verifica o esame, molti studi hanno dimostrato che valutare le proprie conoscenze con una “auto-interrogazione” migliora l’apprendimento e il ricordo delle conoscenze. A differenza delle verifiche proposte in aula, le interrogazioni di riepilogo sono condotte dallo studente per conto suo attraverso schede didattiche o domande esemplificative presenti alla fine dei capitoli. Sembra



che l’interrogazione inneschi una ricerca all’interno della memoria che attiva connessioni con altre informazioni così da creare molti cammini mnemonici che rendono l’accesso alla nozione più efficace.

Per aumentare l’efficacia è possibile prevedere interrogazioni di riepilogo brevi e frequenti, che diano un riscontro sulle risposte esatte. Questa strategia sembra funzionare anche se l’interrogazione si svolge con una modalità diversa dall’esame vero e proprio e tende ad avere effetti positivi duraturi.

Come la precedente strategia, anche quella dell’interrogazioni di riepilogo è efficace a qualsiasi età e per qualsiasi tipologia di conoscenza si voglia apprendere.

A quali strategie diamo 3 stelle?

Esistono poi strategie che, sebbene promettenti e funzionali, non si piazzano tra le migliori perché la loro efficacia non è stata valutata a sufficienza. Nonostante ciò, il potenziale di queste tecniche è sufficiente a raccomandarne l’uso in alcune situazioni.



Istituto Wolpe Srl
Direttore Dott. Elena Luisetti
Sede legale: Via Cesare Battisti, 5 – 21023 Besozzo (VA)
Studio: Via XXV aprile, 20 – 21023 Besozzo (VA)
P.IVA 05078960969

Interrogazione/elaborazione:

Sfruttare la curiosità che è in noi

Questa tecnica si fonda sull'innato bisogno dell'uomo di ricercare spiegazioni per il mondo che lo circonda.



Spingere gli studenti a rispondere ad alcuni “perché” sembra facilitare il loro apprendimento e il ricordo dei fatti. Con questa tecnica lo studente deve dare spiegazioni, rispondendo a domande a favore di un'ipotesi (“come mai è vero?”). Questa strategia è efficace soprattutto per lo studio di nozioni fattuali o argomenti noti, almeno in parte: maggiori sono le conoscenze precedenti, più il metodo sarà potente!

Rispetto all'età, si osserva un utilizzo più funzionale a partire dalla classe quarta elementare fino all'università. Attenzione però perché questo metodo può non essere utile per alcuni materiali o per argomenti completamente nuovi.

Auto-spiegazione:

Ma...come faccio a saperlo?

Questa tecnica, come la precedente, è risultata efficace per integrare nuove conoscenze e conoscenze precedenti. Lo studente deve dare spiegazioni di ciò che apprende ripercorrendo i suoi stessi processi mentali, con domande come “quali nuove informazioni ci sono in questa frase?”, “come si collegano a ciò che già sapevo?”. Questo metodo è utile soprattutto nella soluzione di problemi matematici o di ragionamento logico e nell'apprendimento di testi narrativi. Gli esperimenti ci comunicano che questa tecnica migliora la memoria, la capacità di comprensione e la risoluzione dei problemi.





Istituto Wolpe Srl
Direttore Dott. Elena Luisetti
Sede legale: Via Cesare Battisti, 5 – 21023 Besozzo (VA)
Studio: Via XXV aprile, 20 – 21023 Besozzo (VA)
P.IVA 05078960969

Pratica intercalata:

Lavorare in multitasking

Anche se solitamente gli studenti tendono ad apprendere a camere stagne, procedendo argomento dopo argomento, le ricerche dimostrano i benefici della pratica intercalata, in cui si alternano tipi diversi di informazione. Sembra, infatti, che “mischiare” diversi tipi di conoscenze aiuti a esercitarsi nella scelta della corretta procedura e metodo e permetta di cogliere differenze.

Questa tecnica è risultata piuttosto efficace nello studio di problemi, ad esempio matematici o geometrici, soprattutto quando questi hanno almeno un elemento comune che li rende analoghi, lasciando intravedere le differenze specifiche. Lo studio a blocchi, invece, sembra essere più efficace quando le similitudini tra i materiali sono molte, perché si tenderà ad estrapolare gli aspetti comuni.



Quali tecniche non funzionano proprio?

Nonostante siano spesso adottate da studenti e insegnanti di ogni età le pratiche del sottolineare e del rileggere sono di scarsa utilità e, ad un'analisi più approfondita, risultano a tutti gli effetti inefficaci. Oltre a portare ben pochi benefici allo studio, queste pratiche tendono ad allontanare gli studenti da tecniche e strategie più funzionali.

Sottolineare:

Spesso gli studenti sottolineano, evidenziano, contrassegnano in molti modi il materiale oggetto di studio. È una tecnica semplice e rapida ma serve a poco. Gli esperimenti e le ricerche scientifiche ci dicono che il metodo è inefficiente a prescindere dal tipo di materiale o dall'età dello studente. Dietro alla sottolineatura si cela un altro rischio: l'atto del sottolineare tende infatti a indirizzare l'attenzione sui singoli aspetti, a scapito delle connessioni tra i



Istituto Wolpe Srl
Direttore Dott. Elena Luisetti
Sede legale: Via Cesare Battisti, 5 – 21023 Besozzo (VA)
Studio: Via XXV aprile, 20 – 21023 Besozzo (VA)
P.IVA 05078960969

vari elementi, nella pratica questo porta gli studenti a non esercitare la propria capacità di trarre conclusioni o deduzioni dal testo sottolineato.

La tecnica del sottolineare può essere utile solo come prima fase di un percorso in cui le informazioni evidenziate vengono poi rielaborate con strategie più funzionali. Questo metodo può quindi essere raffinato, insegnando agli studenti a selezionare il materiale in modo efficace per poi dare avvio a tecniche di studio più valide.

Rileggere:

Rileggere più volte lo stesso materiale sembra essere una delle strategie di studio più diffuse, purtroppo tale metodo si è rivelato tutt'altro che efficace. Il motivo di fallimento di questa tecnica è dovuto alla mancanza di prove che la rilettura rafforzi l'effettiva comprensione di quanto studiato. Inoltre, la rilettura essendo una strategia di studio passiva non consente allo studente di rielaborare il materiale e di inserirlo all'interno di schemi di concetti già acquisiti. In breve, rileggere serve a poco rispetto a strategie di studio più attive.

A cos'altro stare attenti?

Queste strategie e tecniche di studio, efficaci o meno, non sono certo una risposta universale al bisogno dello studente di apprendere. In effetti, al di là di differenze personali nello stile cognitivo e di apprendimento, quando uno studente si accinge ad apprendere nuove conoscenze entra in gioco una vasta gamma di dimensioni che non vanno sottovalutate tra cui aspetti motivazionali, credenze di efficacia e di successo e aspetti emotivi legati allo studio. È quindi sempre opportuno coltivare questi aspetti in modo funzionale, alimentandoli con atteggiamenti e commenti positivi nei confronti dello studio e dello studente, oltre a dimostrare una visione sempre aperta al miglioramento!