

IL METODO DI STUDIO

CATTIVE ABITUDINI DI STUDIO

Durante la nostra crescita, al fine da preservarci da determinati pericoli, siamo stati abituati ad un uso ampio dei **non**: “**non** devo fare questo”, “**non** devo dire così”, “**non** devo essere assumere certi comportamenti”, “**non** devo distrarmi”, ... Utilizzando i NON l’oggetto della frase rimane sempre presente alla nostra attenzione. Un effetto collaterale ai non sono i **devo** che fanno permanere in uno stato di costrizione. L’abitudine, adottata a lungo, porta la mente a creare dei collegamenti preferenziali verso quelle immagini con la conseguenza che tendiamo sempre all’oggetto della nostra **ossessione**, del nostro **insuccesso**. Eliminare o almeno diminuire la costrizione prevede un allenamento ad utilizzare, focalizzare, rappresentare altre possibilità di agire in modo costruttivo. Scorri l’elenco che segue e prova a individuare le possibili cattive abitudini che hai nello studio:

o pensare che quanto si studia non serve e non interessa

o pensare che l’importante è perdere meno tempo possibile con lo studio della materia

o dare poca importanza al proprio benessere psicofisico

o non pianificare i propri tempi di studio pensando al tanto tempo a disposizione

o ritenere superflue le strategie di studio e di memoria

o studiare in presenza di fonti di distrazione

o pensare che tutto il materiale di studio abbia la stessa importanza

o continuare a studiare anche se la mente ormai è da un’altra parte

o fare una sgobbata, piuttosto che distribuire il lavoro nel tempo

o ripetersi ossessivamente la materia, anche dopo aver verificato che essa è sostanzialmente conosciuta

o assumere un atteggiamento passivo e abitudinario verso i compiti di apprendimento.

Ti sei ritrovato con qualcuna di queste **cattive abitudini**? Se così fosse è il momento di diventare più strategico! La mente tende naturalmente verso ciò che la fa star bene, nel caso in cui si cambia strategia e, conseguentemente, atteggiamento, si accorgerà che i pensieri di costrizione sono modificati e aiuterà a proseguire sul nuovo percorso scelto, atrofizzando – a questo punto rapidamente – quanto aveva impedito una svolta positiva.

I **devo** saranno sostituiti con i **posso** perché indicano uno stato di capacità: posso farlo, (non sono **obbligato**); questo rende immediatamente lo stato emotivo della persona che li esperisce più leggero, diminuendone ansia e possibile sofferenza.

STRATEGIE DI ORGANIZZAZIONE

“Ogni giorno, quello che scegli, quello che pensi e quello che fai è ciò che diventi.”

Eraclito Per verificare la propria buona organizzazione nello studio è possibile scorrere una serie di elementi a cui tendere:

o studiare in modo diluito nel tempo: **pratica distribuita**

o definizione di un piano giornaliero, settimanale e/o mensile

o fare in modo che i propri obiettivi (n° pagine di studio per esempio) sia **realistici e affrontabili**

o nella stesura delle proprie attività tenere in considerazione i propri contatti sociali

o **aggiornare** periodicamente quanto stabilito e correggere secondo le proprie prestazioni

o nella programmazione giornaliera prevedere opportune **pause**

o un insieme di strategie organizzate possono diventare un **metodo**

UNA POSSIBILE PROPOSTA: METODO PQ4R

Uno dei metodi di studio più conosciuti è il metodo PQ4R proposto da Robinson (1970), che prevede i sei passi, ognuno dei quali osserva ed approfondisce caratteristiche particolari. **OBIETTIVO**: *intende migliorare la capacità di uno studente di studiare e di ricordare il materiale contenuto in un libro di testo.*

PREVIEW – “SCORSA RAPIDA”

Si tratta della lettura preliminare che mira a focalizzare il contenuto. Si procede con la suddivisione in paragrafi, la densità dei concetti, i rimandi. Presuppone una rapida visione del materiale figurativo, delle tabelle, dei grafici a cui il testo può rimandare. Si sfoglia il testo, si consulta l'indice per farsi un'idea del materiale da apprendere e cercare di capire quali sono i macro argomenti che verranno trattati.

È indifferente lavorare su una parte del libro da studiare, ad esempio un capitolo, oppure se riferirsi direttamente all'intero testo. In tal caso la scorsa va fatta sull'indice nell'intento di considerare gli argomenti che verranno trattati, i loro collegamenti e la loro strutturazione.

QUESTION – “PORSI DOMANDE”

Formulare degli interrogativi circa i contenuti del materiale che ci si accinge a studiare consente di indirizzare le fasi successive di studio in quanto costituiscono degli organizzatori anticipati, ossia permettono di ordinare le conoscenze che verranno acquisite nelle successive fasi.⁴⁰ Pre-corso: **Metodo di studio** Dott.ssa Paola Caligara.

Ciò avviene attraverso due meccanismi: il primo è quello di consentire di richiamare conoscenze precedenti, agganciando nuove informazioni fornite dal testo; il secondo è quello di stimolare la curiosità alla ricerca di risposte che motiva a una prima lettura.

READ – “LEGGERE”

La prima lettura non prevede alcuna forma di elaborazione. Lo scopo è quello di individuare le parti più importanti, che non possono essere note prima di avere letto il materiale almeno una volta ed essersene fatti una struttura generale. È più efficace quando vengono richiamate, se è possibile, le conoscenze precedenti, fatti collegamenti personali, ricercati esempi ... Questo passaggio permette di creare dei nessi fra le nuove conoscenze acquisite e quelle già possedute e quindi di favorire la rielaborazione personale.

REFLECT – “RIFLETTERE”

Questa fase consiste in una successiva lettura del materiale a scopo di approfondimento e di riflessione personale sui contenuti. Pertanto, in ogni riletture, è importante utilizzare forme di elaborazione del materiale di studio volte a evidenziare i punti più importanti, strutturandone l'architettura dei collegamenti. Il suggerimento è sottolineare, prendere appunti, fare schemi, predisporre diagrammi, individuare parole chiave al fine di considerare, nelle successive fasi di ripasso, solo il materiale sottolineato o lo schema fatto o il riassunto e non l'intero testo. Questo momento di riflessione e di successiva elaborazione del materiale va affrontato con particolare attenzione proprio perché, anche per un successivo ripasso – anche lontano dalle originarie fasi di studio – verranno considerate solo le cose elaborate.

RECITE – “RIPETERE”

In questa fase il materiale letto va ripetuto, anche solo mentalmente, allo scopo di verificare la conoscenza di quanto studiato, il livello di preparazione ed eventualmente individuare le parti da approfondire, che sono state dimenticate oppure che non sono state ben capite e integrate e quindi che dovranno essere riprese. Un errore comune è quello di ripetere ogni volta tutto dall'inizio. Se vengono individuate parti meno chiare vanno ripetute solo quelle e non tutto: una buona ripetizione è più valida perché implica un atteggiamento attivo che aiuta il ricordo e permette la verifica dei progressi. In questa fase si dovrebbe dare risposta alle domande poste nella fase question, eventualmente è possibile porsi delle domande anche dopo la lettura del testo.

Se le domande poste prima dello studio permettono l'indirizzamento della lettura secondo i propri interessi e adeguandola alle conoscenze già possedute, quelle poste nella fase di ripetizione servono ad autovalutare il proprio livello di preparazione e hanno come funzione principale il controllo e il consolidamento di informazioni appena acquisite.

REVIEW – “RIPASSARE”

Questa fase prevede di riprendere il materiale più volte, per fissare i concetti principali e inserire le nuove informazioni in una visione globale. È una operazione particolarmente importante perché costruisce le conoscenze mantenendo l'attenzione sui presupposti di base, efficace soprattutto per le materie che procedono progressivamente, ad esempio la storia o la matematica. Questa fase può essere svolta aiutandosi con un compagno, in tal caso uno dei due può porre le domande e l'altro cercare di rispondervi; prevedendo l'inversione dei ruoli. Nel rapporto a due è possibile anche simulare la situazione d'esame, immaginando il proprio compagno come se fosse il professore questo può permettere di porsi nello stato d'animo tipico delle situazioni di verifica: un valido aiuto per gestire l'ansia. Il metodo PQ4R può essere utilizzato nello studio del testo scritto come pure durante l'ascolto di una lezione, purché l'insegnante esponga i contenuti seguendo i principi di scorsa globale, domande, presentazione, ripresa dei concetti, riflessione, collegamenti, ripetizione, ripasso dei punti più cruciali nelle lezioni successive. Esso, come pure altri metodi, non va visto come l'imposizione di una prassi, ma come l'insieme di suggerimenti particolarmente cruciali nell'applicazione allo studio.

Riassumendo: passi del metodo PQ4R

1. **P (preview - prelettura)** Scorsa preliminare: individuare i contenuti da studiare (paragrafi, capitoli), sfogliare il testo, leggere le didascalie e grafici
2. **Q (questions - porsi domande)** Formulare interrogativi sui contenuti da studiare. - Sono organizzatori anticipati: consentono di individuare le fasi successive di studio. - Richiamare conoscenze precedenti.
3. **R (read - lettura)** Prima lettura del materiale senza sottolineatura del materiale e annotazioni.
4. **R (reflect – riflettere)** Lettura successiva del materiale con scopo di approfondimento e riflessione sui contenuti consente di riflettere e di aumentare le proprie conoscenze. Evidenziare i punti importati e saper creare dei collegamenti tra questi.
5. **R (recite – ripetere)** Ripetere il materiale (anche solo mentalmente) per verificare la conoscenza di quanto studiato. È un errore ripetere tutto ogni volta. È più valida una buona ripetizione che la rilettura del materiale. Dare risposta alla fase “question”
6. **R (review – ripassare)** Riprendere il materiale allo scopo di fissare i concetti principali e inserire nuove informazioni in una visione globale

DIFFICOLTÀ NELL'APPLICARE LE STRATEGIE

L'applicazione di un metodo di studio presuppone un confronto con la propria capacità di autovalutazione della propria preparazione, la scarsa consapevolezza dell'efficacia inerente al metodo adottato può vanificare ore di impegno. Pertanto occorre, con pazienza, verificare le modalità precedenti di studio ed elencare quelle poco efficaci che includono cattive abitudini da quelle che permettono successo. Quando si ha una ridotta conoscenza di base circa uno specifico argomento, o non si conosce il tipo di prova a cui ci si dovrà sottoporre per la valutazione, le difficoltà aumentano pertanto un efficace metodo salvaguarda da possibili imprevisti. Cancellare le convinzioni non funzionali all'apprendimento che tendono a demolire la curiosità e la buona visione di sé è propedeutico ad aumentare la propria flessibilità cognitiva aiutando la capacità di trasferimento delle strategie apprese in contesti nuovi.