

Ottimi risultati nel corso sul Metodo di Studio

Come organizzare il tempo, le attività, come motivarsi e avere fiducia nelle proprie capacità, cosa è utile fare e cosa è meglio evitare per concentrarsi, ragionare, capire, memorizzare e, infine, per prepararsi al meglio alle prove scolastiche. Questi sono alcuni degli argomenti che abbiamo affrontato nel corso sul "metodo di studio" a settembre 2014.

13 ragazzi della secondaria hanno partecipato al corso teorico-pratico e si sono cimentati ad inizio e a fine del corso in vere e proprie prove di studio. I partecipanti si sono confrontati con nuove metodologie, strategie e punti di vista che riguardavano sia il funzionamento della mente e delle proprie abilità, sia tutti gli aspetti emotivo-motivazionali inerenti la vita dello studente. Studiare, infatti, non è solamente saper utilizzare al meglio la memoria, ma è anche saper integrare i propri pensieri, le proprie emozioni e i propri vissuti con metodologie al passo con i tempi.

Il corso è stato condotto dal Dott. Diego Torresan e dalla Dott.ssa Silvia Poli, psicologi di Servizio Insieme. Siamo una equipe di medici, logopedisti, psicologi e psicoterapeuti e svolgiamo le nostre attività nei poliambulatori San Gaetano (Thiene) e Romano Medica (Romano d'Ezzelino, Cittadella).

Lo psicologo a scuola viene visto a volte con un po' di timore, è sempre viva l'immagine dello "strizzacervelli" o comunque di una persona che è chiamata a curare una patologia. Certo, gli psicologi si occupano anche di questo, ma noi facciamo parte di un team che ha una forte formazione anche su aspetti che riguardano le differenze individuali, il funzionamento della mente e i modi e le strategie per avere risultati migliori e migliorare il benessere dell'individuo, della sua famiglia e di tutto il contesto sociale in cui è inserito.

Il corso sul metodo di studio per noi è stato un momento in cui insegnare ai ragazzi strategie innanzitutto per essere più soddisfatti di sé stessi, per trovare più piacere in questa attività, che comunque devono fare, e per farla in meno tempo e con meno fatica.

Al corso hanno partecipato ragazzi che volevano scoprire come migliorare i loro risultati facendo meno fatica e in minor tempo, ragazzi con disturbi di apprendimento (DSA) che volevano capire come studiare aggirando le difficoltà, e ragazzi che hanno deciso di venire prevalentemente per accompagnare gli amici o far felici mamma e papà.

Ai questionari finali le risposte però sono state abbastanza unanimesi: quasi tutti hanno risposto di essere molto o completamente soddisfatti dell'esperienza e di aver trovato utili gli argomenti. I ragazzi hanno inoltre riferito che il corso potrà cambiare quasi completamente il loro modo di studiare e che hanno fiducia di riuscire a mettere effettivamente in atto le nuove metodologie apprese. Ai genitori spetterà il compito di vigilare che le buone intenzioni vengano poi applicate!

Il 26 settembre è stata organizzata una serata con i genitori dei partecipanti e abbiamo descritto il nostro percorso spiegandone i punti di forza e i limiti. Innanzi tutto vogliamo sottolineare come la cosa che ci ha dato maggiore soddisfazione è che i genitori hanno riferito che i ragazzi sono venuti volentieri al corso, e ciò non è cosa trascurabile visto che li abbiamo fatti venire a scuola in quasi tutte le mattine delle loro ultime due settimane di vacanza! I ragazzi stessi, in effetti, ci avevano già dato un primo riscontro positivo.

Durante la serata abbiamo poi descritto brevemente gli argomenti del corso e dato alcuni consigli ai genitori. Siamo partiti dal presupposto che nessuno (o quasi) della nostra generazione, nemmeno noi, quando era studente ha avuto qualcuno che insegnasse un metodo di studio. Perché adesso c'è così tanto interesse su questo argomento? Forse perché la società è cambiata, abbiamo molti più stimoli, molte più

informazioni, molte più attività e maggiori esigenze di gestire in modo efficiente una realtà la cui complessità va sempre crescendo.

Quali sono le regole base per un buon metodo di studio allora? In primo luogo una buona organizzazione. I ragazzi hanno tanti impegni, il carico di lavoro varia durante la settimana e anche durante i vari periodi dell'anno. Non è consigliabile e non è produttivo procedere a caso, giorno dopo giorno. Abbiamo spiegato come poter organizzare la settimana, come fare un planning, perché lo studio si può e si deve distribuire, in modo da far diventare il carico di lavoro più sostenibile giorno per giorno. Questo, inoltre, aiuta anche le nostre abilità di attenzione e memoria ad essere più efficienti.

Abbiamo parlato di motivazione e di cosa anche i genitori possano fare per aiutare i loro figli ad aumentarla, in particolare sapendo usare bene le gratificazioni. Abbiamo poi visto nello specifico come affrontare lo studio dei libri di testo, secondo un principio importante: non è la quantità intesa come numero di volte in cui si legge che fa la differenza, ma la qualità dello studio, intesa come quale tipo di ragionamento faccio sul testo. Con i ragazzi abbiamo fatto diversi esercizi dimostrando che anche solo ragionando, sfruttando le immagini e gli appunti della spiegazione in classe una buona metà del lavoro sia già fatta. Il resto riguarda la produzione di uno schema o mappa concettuale che, ancora una volta, aiuta il ragionamento e che risulta fondamentale per l'ultimo ma fondamentale passaggio, il ripasso.

Con i ragazzi abbiamo parlato anche di come affrontare i diversi tipi di verifiche e di come gestire l'ansia, abbiamo fatto svariati esercizi, spiegato come sfruttare al meglio le nostre risorse cognitive (in particolare attenzione e memoria) e suggerito alcune altre tecniche ma quanto descritto costituisce comunque il cardine del lavoro fatto insieme.

Con questo breve post vogliamo infine ringraziare l'Associazione Genitori Maestra Loretta per la disponibilità, la cortesia e soprattutto l'entusiasmo, lo spirito di

iniziativa e il desiderio di fare qualcosa di bello e utile per i ragazzi. Questo è il primo passo di un percorso che il nostro gruppo in sintonia con l'Associazione Genitori spera di poter portare avanti con altre iniziative che possano trovare il riscontro positivo della scuola, delle famiglie e soprattutto dei ragazzi, perché loro sono il futuro di tutti noi ed è interesse di tutti noi, genitori, educatori, specialisti, che sia il migliore possibile.

il Team di [Servizio Insieme](#) – Thiene