

Il metodo di studio

Soprattutto dalla scuola secondaria di primo grado in poi, ciò che trasversalmente non deve mai mancare, indipendentemente dall'attività che ci si accinge ad affrontare, è *il lavoro metacognitivo*.

Metacognizione significa toccare con mano, far provare e ragionare insieme sul tipo di compito, attività essenziale per far prendere coscienza di quali siano le corrette strategie per agire in modo proficuo all'interno del contesto scuola (e non solo).

Non tutti gli studenti sono uguali, e questa legge vale sia per gli studenti senza difficoltà che per quelli che manifestano difficoltà. Il metodo esposto di seguito può essere utilizzato da chiunque, indipendentemente dalla propria personale condizione.

Per iniziare, fate compilare l' *Intervista sulle abitudini di studio dello studente*, che scatta una preziosa fotografia delle abitudini di studio e che è un utile strumento di riflessione.

1) Organizzare lo spazio (tabella 1)

E' importante meditare su ciò che è necessario avere nel proprio spazio di studio, sia su ciò che invece non deve esserci. Se è logico aspettarsi la presenza di un calendario o di una lampada, perché è necessario un orologio, un portadocumenti da parete e qualcosa di simile ad un'asticella per attaccare i documenti? A volte i ragazzi si appuntano le cose da fare ma poi perdono il foglietto: appendere una piccola lavagna o un'asticella di legno per poter attaccare i nostri foglietti rappresenta una piccola strategia che può fare la differenza.

E' chiaro che non è necessario utilizzare gli oggetti elencati, usarli tutti o procurarsene esattamente della stessa tipologia. Lo scopo è che i ragazzi si rendano conto che, con poco sforzo e con accorgimenti anche minimi, la loro condizione può migliorare.

Per uno studio efficace, inoltre, è fondamentale non solo avere a portata di mano alcuni elementi o oggetti, ma anche tenersi lontani da altri. Per questo è proposta una lista di elementi di distrazione con la funzione di ragionamento inverso alla precedente (tabella 2).

Da sottolineare che domande di questo genere sono solo il pretesto per ragionare insieme e far nascere un dibattito costruttivo. Nessuno può nascondere che non sia facile tenere fuori dalla portata un oggetto invitante quale lo smartphone o resistere

alla vicinanza della consolle. Però, quando sono gli stessi ragazzi ad ammettere che per far bene una cosa è necessario mantenere un certo tipo di approccio, la situazione è più tranquilla e rilassata. Chi sostiene che una sbirciatina allo schermo del telefono data ogni paio di minuti non fa nessun male forse se fosse aiutato a riflettere che ogni volta che alza gli occhi dal libro poi è costretto a ricominciare da capo e che in questo modo non finisce mai di studiare potrebbe convincersi che le distrazioni non sono funzionali ad uno studio proficuo e ben fatto.

2) Come organizzare lo studio

Riflettere sulle domande 8 e 14 dell'*Intervista*.

Guardare le immagini non è "perdere tempo", ma farsi un'idea di cosa parlerà la pagina che si sta per studiare, così come leggere tutto tante volte nel minor tempo possibile non è una buona pratica. Sottolineare il quesito n. 14 con la domanda "Ti capita mai, dopo aver letto 3-4 volte la stessa pagine, che le parole stampate su di essa perdano totalmente il loro significato? Se sì, non è forse questa è la vera perdita di tempo?"

Allora si deve convenire che si deve leggere un testo tante volte, ma non sempre nello stesso modo.

- Leggere anzitutto in modo esplorativo: titolo del capitolo, titoli dei paragrafi, immagini, per richiamare alla memoria cosa l'insegnante ha spiegato su quell'argomento. Pensare a ciò che ci si accinge a studiare permette di iniziare a focalizzare l'attenzione.

- Sottolineare: quanto? Cosa? Sicuramente le parole in neretto, già evidenziate, ma né troppo né troppo poco, circa il 30%, calcolato ad occhio. Usare colore vivace, diverso dai colori della pagina per far risaltare le parole più importanti

- Scrivere a margine le parole più importanti, che richiamino il contenuto, e dividere il testo in sequenze e fare titoletti. Non c'è un modo giusto o un modo sbagliato: importante che le parole richiamino il contenuto che ciascun ragazzo ritiene importante. Il metodo si affina con la ripetitività.

A questo punto il testo è letto, sottolineato, diviso in paragrafi titolati. Adesso si devono organizzare gerarchicamente e in modo funzionale le informazioni.

Quali sono le cinque cose fondamentali da far emergere?

- chi o che cosa?
- quando?
- dove?
- come?
- perché?

In ogni tipo di testo è possibile, seguendo queste cinque domande, fare emergere gli elementi base da riportare sul quaderno per creare uno schema per punti e sottopunti. Bisogna ragionare e far ragionare i ragazzi che in ogni testo è possibile isolare e rispondere a questo tipo di informazioni: tutto ciò che si aggiunge e si conosce è secondario a queste cinque “micro-domande”.

La capacità di “raccontare” quanto appreso, anche in funzione di una futura interrogazione, nasce dunque dalle risposte alle 5 domande “condite” con altri particolari presi dal testo. E’ importante presentare subito le informazioni generali, in seguito sottintenderle.

La tabella 3 è riassuntiva del metodo ma può essere usata durante tutte le fasi dello studio. Ci si augura infatti che gli studenti siano in grado successivamente di prendere in considerazione un numero sempre maggiore di particolari.

3) Come gestire le energie (con “energie” si intende la “forza studio”).

Due domande per iniziare

Chiedere ai ragazzi: “Quali sono i compiti che affrontate per primi appena cominciate a studiare nel pomeriggio? Perché?”. Le risposte saranno sicuramente diverse (la materia più facile, quella che mi piace di più, la più difficile, non so vado a caso...).

Chiedere allora “Nel corso della giornata, quando abbiamo più energie?”

Quello che fa sensibilmente la differenza è arrivare alla consapevolezza che nelle prime ore di studio si possiedono più energie per affrontare i compiti. Da ora in poi è facile definire un breve elenco delle priorità sulla base di quella che appunto è stata chiamata “forza studio” .

Bisogna però considerare quali sono i compiti che richiedono più energia e quali meno, per questo si deve distinguere tra i compiti assegnati a casa e le attività che invece si svolgono a scuola.

- Casa

- lettura con studio annesso
- compiti scritti
- esercitazioni, ricerche e tavole di disegno

- Scuola

- preparazione alle verifiche scritte ed orali
- preparazione di materie più operative quali Arte, Tecnologia...

La necessità di prendere appunti in classe

Ciò che si appunta velocemente sul quaderno necessita di una rilettura e di una sistemata in tempi molto brevi. Quindi, questa operazione va svolta per prima nel pomeriggio di studio (anche se riguarda materie che non devono essere studiate per il giorno successivo). E' un'operazione che non richiede molto tempo, perché quando il ricordo della lezione è ancora vivido, "rinfrescare" la memoria di ciò che si è ascoltato la mattina stessa risulta piuttosto rapido. Come si diceva in precedenza parlando delle immagini, anche il racconto orale della lezione da parte del professore può risultare più semplice da memorizzare nelle sue nozioni fondamentali se accompagnato da appunti. Tale fase non richiede più di mezz'ora di tempo, perciò gli studenti, dopo averla conclusa, dispongono ancora di molta energia.

Come procedere adesso? Con tutte le energie ancora disponibili è il caso di affrontare il momento più impegnativo dello studio, cioè tutte quelle attività che richiedono grande attenzione e concentrazione, come la preparazione delle verifiche e delle interrogazioni imminenti.

Poi è il momento di occuparsi delle materie impegnative, che richiedono uno studio costante. In questo caso non si è data importanza ad una materia più che ad un'altra, perché tutte le discipline sono, senza distinzioni, importanti. Ogni alunno sa quali sono per lui le più complesse.

Nella tabella 4 è riportato uno schema che riassume in sequenza le priorità da considerare.

4) Come gestire il tempo

Dopo aver ben definito ed interiorizzato lo spazio e il metodo di studio, nonché la gestione delle energie, diamo ora un taglio più quantitativo. Nel punto 3 della tabella 4 si parla di "diluire" lo studio, cioè distribuirlo nel tempo, in modo da poter arrivare preparati e senza "l'acqua alla gola". A questo proposito, utile anche esaminare le risposte date dai ragazzi alle domande n. 3, 10, 13, 7 dell' *Intervista sulle abitudini di studio dello studente*. In genere, gli alunni non hanno tempistiche precise ma parecchio indefinite.

Il discorso va suddiviso in due parti, prima facendo riferimento alle prime due domande e successivamente alle ultime due.

La necessità di occuparsi delle materie difficili per le quali è necessario diluire la preparazione entra in conflitto con le risposte che generalmente i ragazzi danno alle

prime due domande. Non può esserci una tempistica infinita quando è necessario visionare e studiare una grossa mole di materiale. E' chiaro che si deve procedere per gradi. E' necessario suddividere lo studio ed essere costanti non tralasciando il tempo finale per il ripasso dei materiali rielaborati prodotti.

Mettere in pratica è la chiave di volta per riuscire. La tabella n. 5 (forniamo una copia esemplificativa compilata in parte ed una vuota da riadattare) aiuta ad organizzare la settimana sulla base del tempo a disposizione. Questo non vale solo per i compiti scolastici, ma anche per gli altri impegni personali (sportivi, hobby, doveri familiari). Qui si fa riferimento alla seconda coppia di domande: non si vive di solo studio! Inoltre, soprattutto per chi fa dello sport, è importante che questa attività sia costante e non venga utilizzata come "punizione" per il mancato studio.

Di contro, ogni ragazzo deve essere responsabile verso i propri impegni scolastici così da non dover mancare agli impegni sportivi. La tabella n. 5 può dare un'organizzazione lineare di massima e permette di tenere sotto controllo tutte le cose che ci si è prefissi di fare durante i pomeriggi. Questo però ancora non basta. Infatti, se è facile regolarsi con i tempi di una partita o di un allenamento sportivo, per organizzare i compiti bisogna stimare quanto tempo si impiegherà a studiare un determinato quantitativo di materiale. Per fare questo si potrà usare un'ulteriore tabella, questa volta pomeridiana, per aiutare a familiarizzarsi con i tempi (tabella 6, scheda 2). Per poter completare correttamente la tabella come unità di misura bisogna considerare la pagina (non il paragrafo o il capitolo). A questo punto occorre davvero cronometrare il tempo impiegato per studiare una singola pagina utilizzando il nuovo metodo di studio suddiviso nelle fasi già analizzate:

- 1) lettura esplorativa
- 2) lettura approfondita e sottolineatura
- 3) divisione del testo in sequenze e titoletti
- 4) schedare per punti e sottopunti

A nessuno piace cronometrarsi, ma è necessario per poter utilizzare il tempo adeguatamente. Non è certamente una gara, ma chi ha avrà bisogno di maggior tempo dovrà imparare a gestire quello che ha a disposizione. Poi, studiando si impara anche a studiare sempre meglio. Moltiplicare il tempo adoperato per lo studio di una singola pagina per il numero effettivo di pagine del paragrafo fornisce una stima precisa. Sommando questo dato per ciascuno dei paragrafi all'interno del capitolo si ottiene una previsione del tempo di studio dell'intero capitolo. La tabella 7 (la scheda 3 è un modello vuoto) è un esempio precompilato che risulta utile e funzionale per verificare, almeno all'inizio, i tempi di studio. L'utilizzo è semplice:

per monitorare un intero capitolo basta segnare i paragrafi da studiare. Poi, sulla base del tempo impiegato ad effettuare i 4 passaggi sopra esposti, occorre segnare la previsione del tempo necessaria per studiarlo. Successivamente, si deve trascrivere il tempo effettivo di studio per verificare se la previsione è stata effettuata correttamente. Ciò che se ne trae è utilizzabile quale indicazione per gli studi futuri.

Resta un'ultima cosa da fare, ma di fondamentale importanza: preveder anche le pause. I momenti di riposo sono necessari. Le soste dallo studio per 10-15 minuti sono essenziali per ricaricare l'attenzione. Servono inoltre da stacco tra lo studio di una materia e l'altra ed è importante dar loro rilievo e renderle "obbligate", un po' come la ricreazione.

Ricordiamo che non è di secondaria importanza l'impatto che può avere su ragazzi rendersi conto di aver utilizzato in modo adeguato il proprio tempo. Quando, dopo alcune prove di assestamento, si accorgono del tempo effettivamente impiegato per studiare il materiale assegnato, acquisiscono infatti consapevolezza di quello ancora a disposizione da utilizzare a proprio piacimento. Questa risulta sempre immancabilmente essere una piacevolissima sorpresa che offre una prova concreta sia del lavoro effettuato che del tempo risparmiato.

Conclusioni

Queste poche pagine vogliono offrire un metodo di studio utilizzabile nella quotidianità. Riuscire ad essere efficaci ed efficienti è una conquista per i ragazzi. Ma avere uno strumento di lavoro investe di responsabilità. Non si deve nascondere mai che studiare è faticoso, ma quando si studia lo si fa per noi stessi. Il prossimo passo è la scuola superiore, ed arrivarvi attrezzati al meglio conferma il detto popolare per cui "chi ben comincia è a metà dell'opera".

Buon lavoro