

Saper studiare è importante ...
PERCHÉ?
COME?



SAP

Servizio di Assistenza Psicologica per Studenti Universitari iscritti all'Ateneo di
Padova.

Via Belzoni, 80 - 35121 Padova

Tel. 049/8278450 - Fax 049/8278451

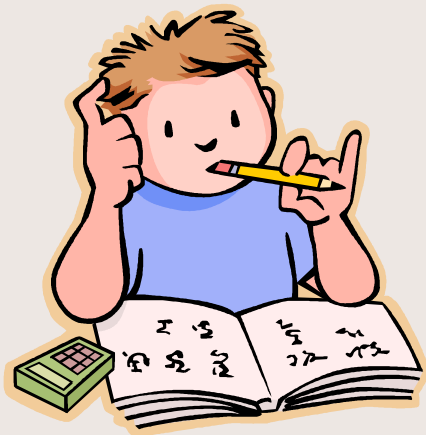
Via Belzoni, 80, tel. 049/8278454, e-mail: sap@unipd.it

LEGGO E POI RIPETO. Può bastare??!?

CHE COS'E' LO STUDIO?

Studiare è un particolare tipo di apprendimento intenzionale in cui è richiesto di leggere attentamente il testo stesso al fine di comprendere e memorizzare le informazioni utili per eseguire una prova

(Anderson, 1979)



Un insieme strutturato e coordinato di strategie di studio costituisce un **METODO DI STUDIO**

CARATTERISTICHE DELLO STUDIO

INTENZIONALITA'



Implica l'attenzione, la concentrazione e la necessità di avere obiettivi di apprendimento quanto più possibili chiari e raggiungibili

AUTOREGOLAZIONE



Comporta la capacità di saper gestire la propria attività di studio e di conoscere e applicare le strategie efficaci per apprendere e automotivarsi



ATTEGGIAMENTO STRATEGICO

Fattori che possono creare delle difficoltà nello studio:

Condizioni ambientali inadeguate

(aule affollate, scarsa luminosità, ecc.)

Difficoltà nella gestione autonoma degli impegni

(scadenze, gestione efficace delle risorse, ecc.)

Problemi legati al carico di lavoro

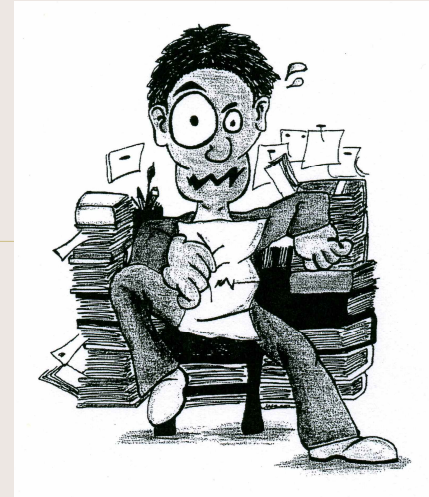
(programmi d'esame, tempi di studio, numero esami, ecc.)


Difficoltà legate alla relazione con i docenti e con i compagni di corso


(classi troppo numerose, difficoltà di contatto con i docenti, ecc.)

"Cattive abitudini di studio"

Scorri l'elenco che segue e prova a individuare le possibili cattive abitudini che hai nello studio ...



- 
1. Pensare che quanto si studia non serve e non interessa
 2. Pensare che l'importante è perdere meno tempo possibile con lo studio della materia
 3. Dare poca importanza al proprio benessere psicofisico
 4. Non pianificare i propri tempi di studio pensando al tanto tempo a disposizione
 5. Ritenerne superflue le strategie di studio e di memoria
 6. Studiare in presenza di fonti di distrazione
 7. Pensare che tutto il materiale di studio abbia la stessa importanza

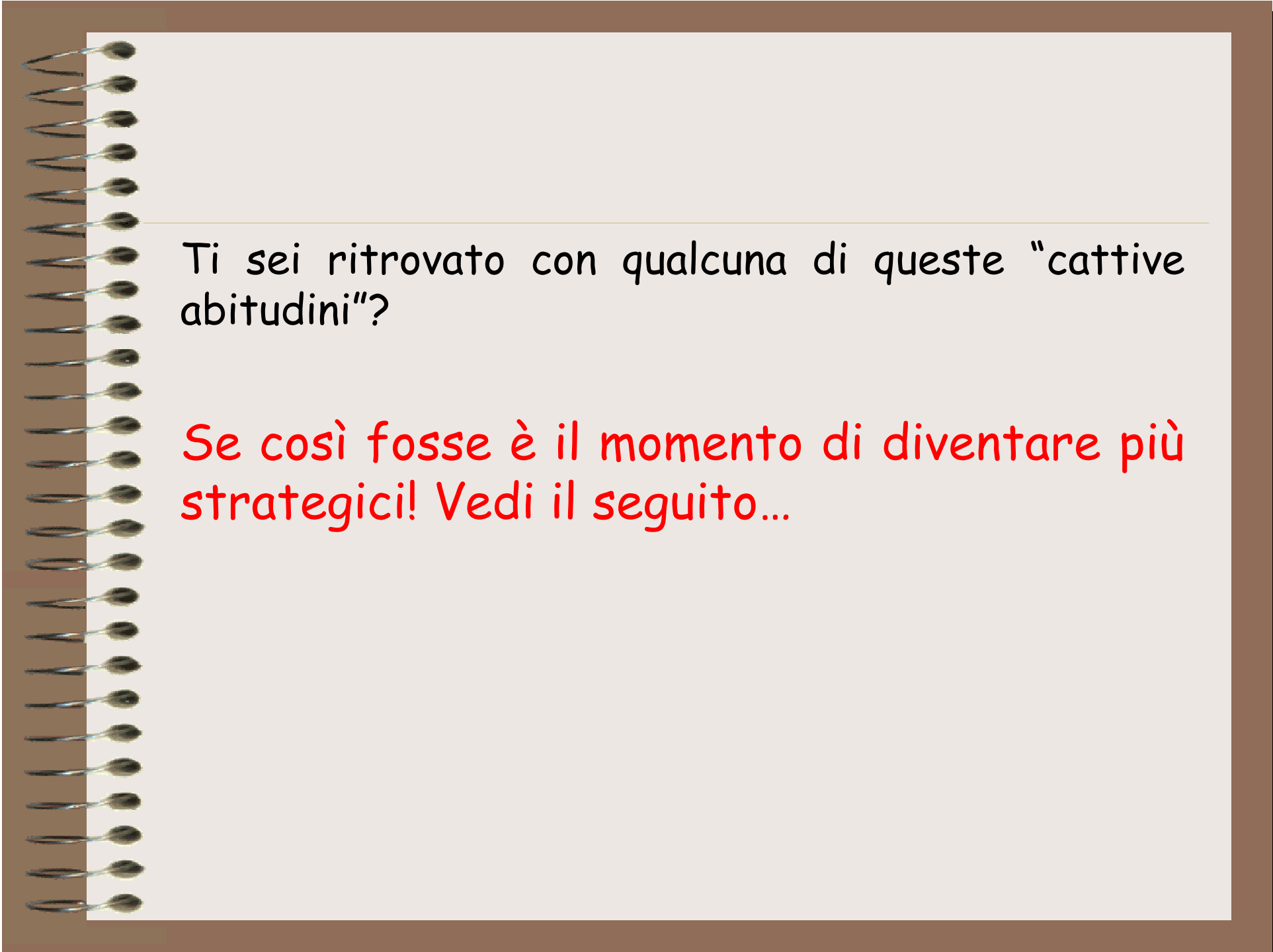


8. Continuare a studiare anche se la mente ormai è da un'altra parte

9. Fare una sgobbata, piuttosto che distribuire il lavoro nel tempo

10. Ripetersi ossessivamente la materia, anche dopo aver verificato che essa è sostanzialmente conosciuta

11. Assumere un atteggiamento passivo e abitudinario verso i compiti di apprendimento

A graphic of a spiral-bound notebook with a brown cover and a white page. The spiral binding is on the left side. The text is written on the page.

Ti sei ritrovato con qualcuna di queste "cattive abitudini"?

Se così fosse è il momento di diventare più strategici! Vedi il seguito...

STRATEGIE DI ORGANIZZAZIONE

Elementi che indicano una buona organizzazione nello studio

- ❑ "Pratica distribuita" → studiare in modo diluito nel tempo
- ❑ Definizione di un piano giornaliero, settimanale e/o mensile→
 - ✓ Realistico e affrontabile
 - ✓ Comprensivo di attività che consentono di mantenere un buon contatto sociale
 - ✓ Aggiornato periodicamente per correggere il tiro
 - ✓ Con opportune "Pause" → nella programmazione giornaliera

STRATEGIE DI LETTURA

- ✓ scorrere velocemente il testo
- ✓ individuare particolari di cui si necessita
- ✓ leggere selettivamente solo gli argomenti di interesse
- ✓ rileggere
- ✓ tornare a passi precedenti
- ✓ saltare a passi seguenti
- ✓ leggere analiticamente
- ✓ utilizzare altre fonti di informazione
- ✓ parafrasare



STRATEGIE PER RICORDARE

"Utilizzare le figure come sussidio mnemonico"

(farsi venire in mente le figure e gli argomenti ad esse collegate)

"Riassumere con modalità copia e cancella"

(dopo aver individuato le parti importanti scriverle collegandole in modo opportuno)

"Riassumere con parole chiave"

(costruire una parola o frase che riassume il contenuto delle varie sequenze del testo)

"Costruire schemi, diagrammi o tabelle"

(dopo aver individuato le informazioni importanti del testo organizzarle in tabelle o schemi e diagrammi a seconda del tipo di testo, argomento e compito)

STRATEGIE PER RICORDARE

"Formare immagini mentali dei termini concreti"
(individuare i termini concreti e tradurli in un'immagine mentale o eventualmente grafica)

"Concretizzare i concetti astratti e formare immagini mentali"
(trasformare i concetti astratti in uno o più concetti concreti e formare poi le immagini mentali)

"Associare"
(formare immagini, parole, frasi che associano una informazione difficile a qualcosa di già noto)



Tante strategie possono
diventare un metodo:
una possibile proposta ...

METODO PQ4R (Robinson, 1970)

Preview (Scorsa Rapida)	Scorsa preliminare → individuare i contenuti da studiare (paragrafi, capitoli), sfogliare il testo, leggere le didascalie e grafici
Question (Porsi domande)	Formulare interrogativi sui contenuti da studiare. 1) Sono organizzatori anticipati → consentono di individuare le fasi successive di studio 2) Richiamare conoscenze precedenti
Read (Leggere)	Prima lettura del materiale senza sottolineatura del materiale e annotazioni.
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 importanti e saper creare dei collegamenti tra questi
Recite (Ripetere)	Ripetere il materiale (anche solo mentalmente) per verificare la conoscenza di quanto studiato. E' un errore ripetere tutto ogni volta E' più valida una buona ripetizione che la riletture del materiale. Dare risposta alla fase "question"
Review (Ripassare)	Riprendere il materiale allo scopo di fissare i concetti principali e inserire nuove informazioni in una visione globale

PERCHÉ PUÒ ESSERE DIFFICILE APPLICARE LE STRATEGIE?

- ✓ Inadeguata capacità di autovalutazione della propria preparazione
- ✓ Poca consapevolezza della scarsa efficacia del metodo adottato
- ✓ Modalità precedenti di studio poco efficaci e cattive abitudini
- ✓ Ridotte conoscenze di base circa l'argomento e mancata conoscenza del tipo di prova
- ✓ Convinzioni non funzionali all'apprendimento
- ✓ Incapacità di trasferimento delle strategie apprese in contesti nuovi

Per concludere...

**"LA CONOSCENZA DELLE STRATEGIE OTTIMALI
È PRESUPPOSTO NECESSARIO MA NON
SUFFICIENTE PER IL SUCCESSO"**

Aspetti fondamentali sono:

- 1) la conoscenza dei punti forti e deboli del proprio metodo di studio e delle proprie possibilità di miglioramento
- 2) la giusta motivazione ad applicare strategie più impegnative, ma anche più efficaci
- 3) la capacità di organizzare il proprio lavoro e valutarne l'efficacia



Per saperne di più:

- ❖ Cornoldi C., De Beni R. *Imparare a studiare 2 e Gruppo MT* (1993). Erickson
- ❖ MESINI C., OTTOLINI G. 1997. *Saper Leggere, Saper Scrivere*. Firenze, La Nuova Italia.
- ❖ POZZO G., ROSSI BOZZUTO C. (a cura di) 1989. *Abilita' di Consultazione e di Studio*. Torino, IRRSAE Piemonte/Societa' Editrice Internazionale.
- ❖ ROWNTREE D. 1991. *Impara a Studiare*. Roma, Sovera Multimedia.
- ❖ SHARPE D., MULLER S. *Abilità di Studio* (2 livelli). Trento, Edizioni Erickson.

Per approfondire:

- ❖ Cornoldi C, De Beni R (2005). *Vizi e virtù della memoria*. Giunti edizioni

Per parlare con un
esperto rivolgeti al
servizio SAP-DSA