

Mario R. Storchi

Tecniche per studiare meglio

(collana l'InformaGiovani)

Contenuti

Introduzione alla collana <i>L'InformaGiovani</i>	6
Quando una materia di studio risulta difficile	10
L'importanza dell'autostima	11
Cosa fare per accrescere la propria autostima?	14
Le tecniche di studio	17
Attenzione e interesse	18
Incominciamo a studiare!	22
Leggere e sottolineare	24
Prendere appunti	28
Mnemotecnica	30
Qualche ultimo consiglio	34

Copyright © 2021 Mario R. Storchi

Tutti i diritti sono riservati.
Codice ISBN: 9798545313983

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere tradotta, riprodotta, copiata o trasmessa, in qualunque forma o con qualsiasi mezzo, senza il precedente assenso scritto dell'Autore.

Nell'eventualità che citazioni, illustrazioni o passi antologici di competenza altrui siano riprodotti in questo volume, l'Autore è a disposizione degli aventi diritto non potuti reperire. Sono altresì gradite segnalazioni di eventuali e non voluti errori od omissioni nei relativi riferimenti.

L'Autore non è responsabile di qualunque tipo di danno, diretto o indiretto, che potrebbe derivare dall'uso, specie se improprio, del presente prodotto. In particolare si ricorda che questo testo fornisce alcune informazioni di carattere medico-scientifico, ma che in nessun caso tali informazioni possono sostituire i consigli del vostro medico.

I marchi citati sono generalmente depositati o registrati dai rispettivi produttori.

Rispetto all'edizione cartacea del 2005 (pubblicata nel volume *L'InformaGiovani*), questa versione digitale del testo presenta numerosi aggiornamenti.

Introduzione alla collana *l'InformaGiovani*

Il libro che state iniziando a leggere è nato da due interrogativi che mi sono spesso posto in quasi quarant'anni di insegnamento.

Il primo interrogativo: sappiamo tutti che in Italia si legge poco; dalle più recenti statistiche risulta addirittura che un terzo degli studenti e un quarto dei laureati italiani non leggono neppure un libro l'anno, a parte quelli scolastici. Sono dati statistici ben tristi; ma non è il caso di chiedersi se **la scuola italiana educa davvero e sempre alla lettura?**

Ho infatti l'impressione che spesso nelle nostre scuole si insegna a leggere da un punto di vista meccanicistico: vengono cioè spiegate le lettere dell'alfabeto, le parole, le frasi, le regole grammaticali. Ma in genere non si insegna a *saper leggere*, che è cosa ben diversa.

La seconda domanda che mi sono posto è invece: quanti testi scolastici attualmente in uso sono davvero facilmente e pienamente comprensibili dai ragazzi?

Numerosi studi e ricerche pedagogiche (cito per tutti quelle di Dewey, Freinet e don Milani) hanno ampiamente dimostrato che alcuni insuccessi scolastici sono provocati da una incompatibilità tra lo stile dell'insegnamento e le capacità dell'apprendimento. Molti studenti si convincono cioè di *non essere portati* per una o più materie, solo perché il modo in cui la materia gli viene insegnata gliela rende complessa o addirittura incomprensibile.

Di ciò vengono spesso accusati gli insegnanti, che diventano in questo modo i capri espiatori di una situazione ben più complessa. Ad esempio: quante volte questo effetto viene provocato o quantomeno aggravato da testi scolastici complessi, se non a tratti incomprensibili? Quante volte allievi dotati di capacità di base perfettamente integre ed efficaci vanno

incontro all'insuccesso scolastico perché non sono adeguatamente sostenuti dal testo in adozione?

Ecco, dunque, come è nata l'idea di scrivere la collana *l'InformaGiovani*. Essa è una specie di dizionario essenziale su alcuni argomenti che non solo i giovani, ma tutti (a cominciare dai loro genitori e dagli insegnanti) dovrebbero conoscere; argomenti che appartengono a diversi ambiti: dai sentimenti alla medicina, dallo studio al lavoro, dall'educazione civica alle ultime acquisizioni tecnologiche, ma che finiscono tutti per convergere in quel delicato processo che è la formazione personale e sociale dell'adolescente che vive in questi primi anni del terzo millennio.

Evidentemente non si potevano affrontare tutti gli argomenti, oppure si sarebbe corso il rischio di produrre un *matton*e di mille pagine. Ho perciò fatto delle scelte, forse criticabili ma comunque giustificate dal desiderio di **scrivere un qualcosa di realmente vicino al mondo dei giovani e alla loro concreta portata.**

Questo è stato infatti il primo obiettivo che mi sono posto nello scrivere *l'InformaGiovani*, che non a caso è stato preceduto da un sondaggio svolto anche tramite la collaborazione via Internet di molti Colleghi che insegnano in diverse scuole di tutt'Italia, al fine di individuare quali argomenti sono più vicini alla sensibilità dei giovani d'oggi, ossia su quali temi i ragazzi desiderano maggiori informazioni.

Questo è anche il motivo per cui il titolo di diversi punti della collana è costituito da una domanda (ad esempio: Che cosa è l'amicizia? Cosa è l'anoressia? Perché ci si droga? Come si compila un curriculum? Quali sono i sintomi della depressione? ecc. ecc.), che è poi, volta per volta, uno dei tanti interrogativi posti con maggiore frequenza dai giovani ascoltati nel sondaggio svolto in tante scuole.

Il secondo obiettivo è stato quello della *facilità*. A volte, noi stessi insegnanti dimentichiamo che – quando avevamo l'età dei nostri alunni – alcuni testi che oggi ci sembrano semplici, allora ci sarebbero al contrario apparsi difficili o, in alcuni casi, illeggibili. D'altra parte, alcune recentissime statistiche ci hanno ricordato come il *saper leggere* sia un bene sempre più raro, non solo tra le persone in età scolare. Secondo i dati della seconda ricerca internazionale sulle competenze alfabetiche degli adulti, diffusi in Italia dal Centro Europeo dell'Educazione (CEDE), un italiano su tre ha difficoltà a leggere correttamente: per la precisione risulta che il 34,6% degli italiani ha una competenza ai limiti dell'analfabetismo, mentre un altro 30,9% della popolazione possiede un patrimonio lessicale molto limitato, vale a dire che conosce il significato solo dei vocaboli più comunemente utilizzati nel linguaggio parlato. Non è il caso qui di intrattenersi sui motivi di questa situazione così drammatica (è colpa della società contemporanea che è attenta soprattutto all'immagine o della scuola nella quale *si fanno sempre più cose* e di conseguenza si ha sempre meno tempo per insegnare la padronanza della lingua italiana?).

Quello che secondo me è fondamentale è *cominciare a essere chiari*: ecco perché mi sono sforzato di essere sempre comprensibile e sintetico (ma comunque mai approssimativo), anche se ciò poteva andare a discapito della completa precisione scientifica. Non si tratta, infatti, solo di scrivere frasi brevi e semplici, ma anche di cercare di adoperare il più possibile lo stesso linguaggio dei ragazzi. A quell'età (e basterebbe a tutti quelli che hanno già vissuto l'adolescenza, ritornarci indietro con la memoria e in maniera assolutamente sincera) gli insegnamenti morali non servono più di tanto, se non si parla la stessa lingua dei giovani.

Un'ultima considerazione; qualcuno tra chi, gentilmente, ha letto le bozze di questa collana, mi ha chiesto: **ma è un libro destinato alla scuola media inferiore, a quella superiore, o a un pubblico adulto?**

Credo che, almeno da un certo punto di vista, questo sia un falso problema: io penso che i libri vengano scritti per chi può capirli. Potrà così succedere, come è già avvenuto con le bozze, che ragazzi o ragazze di dodici anni lo leggano e lo comprendano, oppure che un adolescente di sedici anni consideri qualche argomento per lui non interessante e quindi *lo salti* nella lettura.

L'importante è che ricordi che ha su uno scaffale della libreria, sul suo comodino o nel suo lettore di e-book un volume che gli sarà utile quando le informazioni su quegli argomenti diverranno per lui interessanti o indispensabili: presto o tardi arriverà quel momento. A quel punto, questo libro lo aiuterà a conoscere quelle tematiche e, in alcuni casi, gli eviterà di doversi fare un'opinione su quegli argomenti chiedendo ai suoi disinformati amici o ascoltando di nascosto discorsi confusi, più dannosi che benefici.

Buona lettura.

Mario R. Storchi

Quando una materia di studio risulta difficile

Molte persone ritengono che *chi va male a scuola è poco intelligente*: questo è un grave errore. Diversi studiosi hanno infatti dimostrato che **spesso l'insuccesso scolastico è causato non dal quoziente di intelligenza, ma dalla incompatibilità tra il metodo di insegnamento e il metodo di apprendimento.**

Per essere più chiari: a molti studenti una o più materie scolastiche possono risultare *difficili o incomprensibili* soprattutto perché *difficile o incomprensibile* è il modo in cui esse vengono spiegate dal professore e/o nel libro di testo.

Il problema diviene poi più grave in quanto alcuni di questi studenti si autoconvincano di *non essere portati* per quella o quelle materie, e dunque nasce un vero e proprio rifiuto allo studio di quelle discipline.

Tanto più si prolunga questo insuccesso scolastico, tanto più lo studente si autoconvince di *non riuscire a farcela*. E questo è il modo migliore per non farcela davvero: perché, se manca la stima di se stessi e la fiducia nelle proprie capacità, non solo non si è motivati a raggiungere degli obiettivi ma, a volte, la persona non si pone neanche più obiettivi da raggiungere, perché si autoconvince di *non essere capace*.

L'importanza dell'autostima

Quando infatti *l'autostima* – vale a dire l'opinione che ognuno di noi ha di se stesso (delle proprie capacità, della propria intelligenza, del proprio aspetto fisico) – è **scarsa, compaiono una serie di sensazioni che non fanno che peggiorare la situazione.**

A scuola, ad esempio, il ragazzo o la ragazza – ancor prima di cominciare a studiare – ritiene di non essere in grado di ottenere buoni risultati, è convinto che finirà per essere rimproverato dagli insegnanti e dai propri familiari, teme che sarà deriso dai suoi stessi compagni di classe e tutte queste paure non fanno che aumentare l'antipatia per la materia e/o per l'insegnante.

Possono così nascere dei veri e propri stati di stress: lo studente si sente teso, nervoso, frustrato; studia con fatica e, soprattutto, studia per evitare il rimprovero del professore e dei genitori o una *brutta figura* nei confronti dei compagni di classe, di modo che anche un buon risultato scolastico non viene vissuto come una gratificazione, un premio, che accrescerebbe la sua autostima, ma o come un'occasione scampata per una *punizione* che però è sempre vissuta come imminente, oppure come un caso raro od occasionale: un colpo di fortuna!

La tensione psicologica è costante e trova sfogo anche in famiglia, con un aumento delle incomprensioni e dei litigi tra genitori e figli, oppure tra fratelli e sorelle.

A scuola, intanto, le cose vanno sempre male: la mancanza di autostima convince il ragazzo o la ragazza di essere *un incapace* e crea avversione nei confronti della materia e del professore. Nei peggiori casi lo studente abbandona prematuramente gli studi, con le conseguenti difficoltà di inserimento sociale e nel mondo del lavoro.

Ovviamente, la carenza di autostima non nasce e non si manifesta solamente nell'ambiente scolastico, ma anche nel lavoro, nella famiglia o perfino in alcuni hobby: ad esempio nell'attività sportiva.

Allo stesso modo, la carenza o la mancanza di autostima arreca danni in tutti i tipi di rapporti interpersonali e sociali e si traduce dunque in una molteplicità di problemi: difficoltà a trovare amici, a trovare il proprio partner, ad avere buoni rapporti con i propri familiari, oppure con i propri colleghi e superiori nel mondo del lavoro.

Gli effetti negativi di una autostima inadeguata sono tanti, diversi da persona a persona: c'è chi è insicuro e ha sempre paura di sbagliare, chi si sente inferiore agli altri, chi è convinto di non essere capito dagli altri.

E chi non ha fiducia in se stesso e nelle proprie capacità rischia di diventare un frustrato, che ripensa con rabbia e rancore alle situazioni in cui *non è stato all'altezza*, oppure un depresso, che si sente impotente di fronte ai problemi di ogni giorno, che gli appaiono come ostacoli insormontabili.

In entrambi i casi la persona perde la capacità di immaginare il proprio futuro in modo positivo – in quanto la fiducia e il rispetto di sé sono indispensabili per costruire la propria felicità – si sente spesso stanco, è maggiormente predisposto a cadere nello stress, nell'ansia o nella depressione.

Anche le reazioni esteriori, in chi ha una scarsa autostima, sono diverse: c'è chi si rinchiude timidamente in se stesso perché ha paura di essere giudicato, chi ha improvvisi e apparentemente immotivati scatti di rabbia, chi evita accuratamente di mettersi in situazione di confronto con gli altri, chi invece maschera la sua bassa autostima con l'aggressività verso gli altri (psicologicamente l'aggressività è spesso un'espressione di insicurezza) o, addirittura, mostrando un falso orgoglio nelle sue qualità.

La coscienza di se stessi, ossia il proprio modo di considerarsi in senso positivo o negativo, si forma molto precocemente: secondo molti studiosi (tra cui Freud, Horney, Sullivan e, in tempi più recenti, Tice e Baumeister) durante i primi sei anni di vita si formano le tendenze fondamentali ad amare o a odiare se stessi, e saranno proprio queste tendenze a determinare l'autostima e conseguentemente lo *stile di vita* della persona. Ovviamente, le esperienze della vita prima adolescenziale e poi adulta modificheranno in meglio o in peggio l'immagine che ciascuno ha di sé.

A influenzare la nostra autostima è soprattutto il parere (o, per meglio dire, i diversi pareri) che hanno di noi le persone che noi riteniamo importanti: i nostri genitori, i nostri migliori amici, il ragazzo o la ragazza, qualche professore.

Questa, d'altra parte, è un'esperienza che ciascuno di noi ha sperimentato: se una persona che noi stimiamo esprime su di noi un giudizio negativo, questo ci provoca una reazione emotiva interna dolorosa, anche se esteriormente riusciamo, talvolta, a non farne accorgere gli altri. Allo stesso modo, un parere positivo, soprattutto se espresso da una persona che noi riteniamo importante ci fa sentire meglio e soprattutto più sicuri di noi, proprio perché accresce la nostra autostima.

La stima di se stessi è influenzata anche da altri fattori: ad esempio la percezione del proprio corpo, ritenuto non all'altezza dei modelli perfetti proposti dai mass-media: Internet, televisione, cinema, giornali, ecc.

Per chi non ha autostima, anche la comparsa di un brufolo o un chilo in più possono perciò essere vissuti drammaticamente. Al contrario, chi ha buona stima di sé affronta con sicurezza anche situazioni difficili.