

Costruire orientamento

Percorsi per la progettazione di
interventi di orientamento per la scuola
secondaria di primo grado

Metodo di
studio



La collana "**Costruire orientamento**" si inserisce tra le iniziative di "Studiare e formarsi in Toscana: scegli la strada giusta per te", il progetto della Regione Toscana per l'orientamento scolastico, realizzate nell'ambito di Giovanisì, il progetto regionale per l'autonomia dei giovani.

<https://www.regione.toscana.it/orientamentoscuela>



Elenco dei titoli disponibili:

-  Educare alla scelta
-  Metodo di studio
-  Aree di interesse
-  Guardare lontano
-  Riorientamento
-  Stereotipi di genere
-  Arrivare all'obiettivo

Dicembre 2022

Distribuzione gratuita

Copyright 2022 Regione Toscana

Piazza Duomo 10, 50122 - Firenze

Realizzato da Centro Studi Pluriversum

Progetto finanziato con FSE

Cos'è Costruire Orientamento?

Costruire Orientamento è uno strumento rivolto agli insegnanti delle scuole secondarie di primo e secondo grado, finalizzato alla progettazione ed erogazione di azioni di orientamento nel contesto scolastico.

Le azioni proposte si articolano intorno a 7 aree tematiche di orientamento così come descritte nella [pagina dedicata all'orientamento scolastico del sito di Regione Toscana](#):

1. **Educare alla scelta**: scegliere la scuola superiore diventando esploratori di se stessi e di quello che la scuola secondaria di secondo grado può offrire
2. **Metodo di studio**: conoscere il proprio modo di studiare per scegliere il percorso più adatto
3. **Aree di interesse**: capire se il nostro interesse per un'area o una materia di studio corrisponde a quello che troveremo nella futura scuola
4. **Guardare lontano**: immaginare il mondo del lavoro del futuro per scegliere la scuola del presente
5. **Riorientamento**: sapere quali sono i passi da fare quando scopriamo che la scuola scelta non è quella che ci aspettavamo
6. **Stereotipi di genere**: diventare consapevoli delle nostre credenze, stereotipi e convinzioni che possono rendere una scelta meno autentica
7. **Arrivare all'obiettivo**: conoscere ed affrontare i diversi rischi che ogni studente può incontrare in un percorso scolastico

Per ogni area il progetto mette a disposizione una playlist volta ad esplorare la tematica in oggetto attraverso un video laboratorio ed una serie di video di approfondimento.

Le playlist e tutto il materiale allegato è visionabile sul [sito di Regione Toscana alla pagina "Strumenti per l'orientamento"](#).

A chi è rivolto?

Tutte le attività proposte da **Costruire Orientamento** sono pensate per gli studenti della scuola secondaria di primo grado e per gli studenti del primo biennio della secondaria di secondo grado.

L'approccio all'orientamento nell'arco di vita, che ha guidato la realizzazione dei materiali del progetto, consente infatti di intercettare i bisogni orientativi comuni a utenti in fasi evolutive anche molto diverse tra loro.

In altre parole il docente che usa Costruire Orientamento potrà utilizzare gli stessi materiali proposti (schede attività, di spunti di riflessione, strumenti di valutazione) con studenti di diverse età.

L'unica attenzione richiesta è quella di adattare il proprio stile comunicativo, il diverso grado di approfondimento delle riflessioni e le proprie aspettative, alle competenze cognitive, sociali ed emotive dello specifico target.

Come si usa?

Abbiamo previsto 3 livelli di utilizzo di Costruire Orientamento che si distinguono per un progressivo coinvolgimento del docente nell'organizzazione e conduzione delle attività. Partendo sempre dal primo livello gli insegnanti potranno decidere autonomamente se proseguire ai livelli successivi. Per ogni livello verranno fornite specifiche istruzioni per la conduzione.

- **Livello 1 - Accompagnatore**: è il livello base per il docente a cui viene proposto semplicemente di guidare i propri studenti nella visione dei video delle diverse playlist, trovando nel presente documento tutti i testi e le modalità per gestire al meglio il materiale.
- **Livello 2 - Esploratore**: è il livello intermedio che coinvolge il docente nella somministrazione di una serie di domande per l'esplorazione delle competenze di orientamento con cui gli studenti si avvicinano al percorso.
- **Livello 3 - Avventuriero**: è il livello più impegnativo in quanto richiede al docente di esporsi in una breve fase di progettazione dei passi successivi da far compiere ai propri studenti nel loro percorso di orientamento.

Metodo di studio





Metodo di studio

5. Modulo 2 - Metodo di studio

Il tema di questo modulo è “Il metodo di studio”: un percorso finalizzato a rendere gli studenti consapevoli delle caratteristiche del proprio metodo di studio e di come queste informazioni possano essere utilizzate come guida nell’esplorazione dell’offerta formativa della scuola secondaria di secondo grado.

La letteratura sul metodo di studio e sugli stili di apprendimento (Cornoldi, *Imparare a studiare*) descrive come ogni studente si muova nel processo di elaborazione delle informazioni con un approccio che combina in modo del tutto personale diversi canali e modalità di percezione delle informazioni. L’offerta formativa della scuola secondaria di secondo grado, con la sua varietà di percorsi, di discipline di studio e di strumenti e metodologie didattiche, fornisce allo studente una panoramica estremamente diversificata di approcci allo studio che, se individuati ed analizzati con consapevolezza, possono combinarsi in modo estremamente produttivo con lo stile personale dell’alunno generando un processo virtuoso di motivazione allo studio nel corso del quinquennio.

La competenza richiesta oggi ad ogni studente di saper analizzare il proprio modo di imparare e di metterlo in relazione all’offerta formativa disponibile, in un’ottica di apprendimento nell’arco di vita, rappresenta oggi un importante fattore protettivo nei confronti del rischio di abbandono degli studi e più in generale di disaffezione verso i percorsi di apprendimento formali (inserire altri dati bibliografici).

Il percorso è composto dai seguenti video:

- 1.Video laboratorio: “Ci vuole metodo”
- 2.Video tematico: “Metodo di studio - Quanto sono motivato?”
- 3.Video tematico: “ Metodo di studio - Come organizzo il mio studio?”
- 4.Video tematico: “Metodo di studio - Quali strategie utilizzo per studiare?”
- 5.Video tematico: “Metodo di studio - Quanto sei flessibile nello studio?”
- 6.Video tematico: “Metodo di studio - Riesci a concentrarti nello studio?”
- 7.Video tematico: “Metodo di studio - La scuola ti mette ansia?”

Livello 1

Accompagnatore



Livello 1 - Accompagnatore

Descrizione

Se sei qui è perché hai deciso di fare un primo passo, insieme ai tuoi studenti, nel loro percorso di scelta della scuola superiore.

Il primo livello di Costruire Orientamento consiste in un semplice percorso di accompagnamento alla visione dei video di orientamento descritti nelle sezioni precedenti e disponibili sul [sito di Regione Toscana alla pagina "Strumenti per l'orientamento"](#)

Puoi decidere quali e quanti video del modulo condividere con i tuoi alunni, scegliere se assegnarli come attività da fare a casa a livello individuale o in classe. Al termine delle visioni abbiamo preparato per te un momento di confronto con gli alunni attraverso una scheda guidata.

Istruzioni per la conduzione

- Scegliere, dal Modulo 2 - Metodo di studio uno o più video da condividere con gli studenti
- I video hanno una durata massima che si aggira intorno ai 10 minuti, mentre il video laboratorio ha una durata intorno ai 20'
- Si consiglia vivamente al docente di prendere visione dei video prima di somministrarli alla classe
- Valutare se proporre la visione come attività di classe durante l'orario scolastico o come attività da svolgere individualmente a casa
- Predisporre un arco temporale per la visione dei video compatibile con le caratteristiche della classe (numerosità, facilità di concentrazione, presenza di alunni con difficoltà di apprendimento)
- Preparare gli studenti all'attività con un'introduzione, ad esempio: "Vi propongo di guardare e commentare insieme un video che parla di orientamento. Non è una lezione, quello di cui parleremo non sarà oggetto di verifiche e interrogazioni, quindi non sono previsti voti. Sono informazioni che parlano del vostro futuro e della scuola che farete alle superiori. Al termine del video ne discuteremo in classe, alcuni di voi saranno più coinvolti, altri meno. Per questo durante questi momenti di confronto non sarete obbligati ad esprimervi per forza ma se lo farete vi chiederò di essere rispettosi dell'opinione di tutti"



Metodo di studio

- Stampare, o effettuare il download su supporto digitale editabile, di una copia del “Testo Guida” dei video della playlist “Il metodo di studio” che si intende condividere con la classe (vedi Modulo 2 - Metodo di studio)
- Il “Testo Guida” potrà essere utilizzato dal docente per seguire meglio la visione del video in classe o per riprendere contenuti durante la discussione in classe
- Stampare una copia per ogni alunno della Scheda 1 - Discussione in classe - “Metodo di studio” da distribuire agli studenti al termine della visione di ciascun video
- Durante il confronto stimolato con la Scheda 1 lasciate che gli studenti si esprimano liberamente, evitate qualsiasi forma di giudizio e cercate di restituire un valore a quello che ognuno dice (ovviamente se espresso in modo rispettoso ed educato)

Strumenti per l'attività: livello accompagnatore

Per lo svolgimento delle attività del livello accompagnatore è necessario munirsi di:

- Dispositivo di proiezione video e audio in classe, connesso ad internet
- Testi guida:
 - [Testo guida al Video laboratorio: “Ci vuole metodo”](#)
 - [Testo guida al Video tematico: “Metodo di studio - Quanto sono motivato?”](#)
 - [Testo guida al Video tematico: “Metodo di studio - Come organizzo il mio studio?”](#)
 - [Testo guida al Video tematico: “Metodo di studio - Quali strategie utilizzo per studiare?”](#)
 - [Testo guida al Video tematico: “Metodo di studio - Quanto sei flessibile nello studio?”](#)
 - [Testo guida al Video tematico: “Metodo di studio - Riesci a concentrarti nello studio?”](#)
 - [Testo guida al Video tematico: “Metodo di studio - La scuola ti mette ansia?”](#)
- [Scheda 1 - Discussione in classe - “Metodo di studio”](#)

Testi guida



Testo guida al Video laboratorio: “Ci vuole metodo”

Buongiorno a tutti e a tutte, ben trovati, ben trovate. Io sono il Dott. Luca Capiluppi del Centro Studi Pluriversum ed oggi sono qui per accompagnarvi nel percorso di orientamento “Studiare e formarsi in Toscana. Scegli la strada giusta per te”.

Stiamo parlando di un percorso a più tappe, attraverso laboratori e video ricchi di informazioni e di spunti che vi renderanno più preparati e consapevoli nell'affrontare al meglio la scelta della scuola secondaria di secondo grado, quella che più semplicemente chiamiamo “scuola superiore”.

Qui alla mia destra potete vedere il titolo del laboratorio di oggi, che dite? Siamo pronti per partire? E allora partiamo!

Oggi parliamo di metodo, ma quale metodo? Il metodo di studio! Nel laboratorio di oggi cercheremo di scoprire insieme cosa si intende per metodo di studio e come questo possa servirci non solo per affrontare lo studio nella scuola superiore ma anche per sceglierla.

Vogliamo partire subito? Benissimo, prima però devo assicurarmi che tutti abbiate davanti a voi la scheda attività che ci permetterà di seguire passo passo il nostro lavoro di oggi. Ce l'avete? Anche la penna? Benissimo cominciamo.

Sulla vostra scheda dovrete avere il disegno di un missile, un razzo. Lo vedete? È un missile in costruzione, lo costruiremo noi insieme mettendoci tutto quello che serve per partire ed affrontare il viaggio nella scuola superiore, lo riempiamo con il vostro metodo di studio.

Perfetto. Siete pronti? Allora cominciamo con la prima attività...

Qual è la prima cosa che serve ad un missile per partire? Beh direi una bella spinta, serve un motore bello potente. Il motore del vostro metodo di studio si chiama “motivazione”.

Conoscere come funziona la nostra motivazione nello studio è fondamentale. Nella vostra scheda avete una frase che dice: **“Sono motivato/a quando devo studiare...”** Bene. Ora vi darò un minuto di tempo per completare questa frase scrivendo le materie, i tipi di esercizi, i contenuti, le attività, i progetti insomma tutto quello che vi motiva di più a studiare ed apprendere.

Siete pronti? Bene, allora ci vediamo tra poco per parlare delle vostre risposte. Via al minuto!



Metodo di studio

Eccoci qui. Fatto? Avete scritto quello che vi motiva nello studio? È stato difficile? Beh a volte non è semplice capire quello che ci motiva. Spesso ci accorgiamo dell'importanza della motivazione nello studio solo quando se ne va.

Quindi, torniamo alle vostre risposte: cos'è che vi motiva di più a studiare? Per alcuni potrebbero essere le materie di studio, in certi casi alcuni compiti specifici all'interno di una materia: "in matematica sono motivato nei problemi ma non nelle espressioni". Per alcuni studenti la motivazione dipende dal momento della giornata in cui si studia, "studio più volentieri la sera del pomeriggio, o viceversa" e per altri dal giorno della settimana: "il lunedì mi pesa di più rispetto al giovedì". In alcuni casi, la motivazione dipende dal benessere fisico: "faccio fatica perché ho spesso mal di testa o mal di pancia", ma anche dal benessere psicologico ed emotivo: "studio più volentieri quando sono in casa da solo e nessuno mi stressa". Insomma, come vedete, le motivazioni possono essere davvero tante.

Al termine del laboratorio di oggi soffermatevi a confrontarvi all'interno della classe, a costruire una mega mappa di ciò che motiva e non motiva allo studio.

Qua c'è un trucco: il segreto di una buona motivazione è di legarla a qualcosa di personale e vicino nel tempo. Le motivazioni che dipendono dagli altri sono spesso le più deboli così come quelle che ci aspettano nel futuro. Ad esempio studiare inglese per ottenere ottimi voti e diventare in futuro traduttore e interprete è una bella motivazione ma è sicuramente più debole che studiare inglese perché mi piace capire e farmi capire quando chatto quotidianamente con gli amici che mi sono fatto l'estate scorsa nella mia vacanza studio in Inghilterra. (o videogame)

Ed ora torniamo al nostro razzo. Abbiamo un motore. Ora ci serve un telaio ed una carrozzeria, insomma qualcosa che tenga insieme il nostro missile. Il telaio e la carrozzeria del nostro metodo di studio si chiama "organizzazione".

Immagino sappiate già cosa sto per chiedervi. Sulla vostra scheda avete la frase: "Quanto sono capace di organizzare il mio studio?" e per questa avete 3 voci: organizzare i tempi, gli spazi (ovvero dove studio) e i materiali (ovvero tutto quello che mi serve per studiare, dal libro, alle penne, al computer, passando da righelli, compassi, ecc...). Perfetto. Ora vi lascio un minuto di tempo per pensare a come funziona la vostra organizzazione e darvi un voto da 0 a 10 per ognuna delle 3 voci: tempo, spazi e materiali. Siete pronti? Via al minuto!



Metodo di studio

Eccoci qua. È stato difficile dare un punteggio alla vostra organizzazione? Siete riusciti a vedere dove siete più o meno forti? Una buona organizzazione sarà fondamentale alle scuole superiori, vi permetterà di dedicare il tempo necessario allo studio, di ottenere i risultati migliori con lo sforzo giusto e di avere anche più tempo per voi stessi.

Ricordate, è proprio l'organizzazione la prima grande novità che vi sorprenderà nella scuola superiore sarà, ancora prima delle nuove materie di studio. Un nuovo orario della sveglia, un nuovo tragitto casa-scuola, nuovi ambienti da scoprire dentro alla scuola, insomma l'organizzazione sarà il primo grande sforzo che dovrete fare.

Se dai vostri voti vedete che siete un po' deboli in alcuni aspetti della vostra organizzazione, allora è il momento di cominciare a lavorarci. Al termine di questo laboratorio provate a confrontarvi con i compagni. Chi si sente più forte in un aspetto organizzativo può regalare un po' di consigli ai compagni. In questo caso copiare si può e fa bene. Provate a prendere spunto dall'organizzazione delle altre persone, sperimentate tecniche e strategie organizzative, provate a metterle in pratica, a vedere come funzionano, poi confrontatevi di nuovo e cercate di adattarle alle vostre esigenze e abitudini.

Vogliamo far partire questo razzo? Bene. A questo punto ci vuole un cervello che coordini tutte le operazioni. Un computer di bordo. Nel metodo di studio il computer di bordo è fatto da tutte le strategie che utilizziamo per imparare i contenuti che dobbiamo studiare. Nella tua scheda hai una voce che dice: "Le mie strategie per imparare".

Ora vi darò il solito minuto di tempo perché possiate scrivere proprio in quello spazio tutte le tecniche, gli strumenti e le strategie di studio che conoscete, sia quelle che utilizzate che quelle che conoscete ma che non usate. Cosa intendo esattamente? Intendo "leggere e ripetere", "fare riassunti", "fare schemi e mappe", "prendere appunti in classe" e così via, ce ne sono veramente tantissime alcune più classiche altre più creative. Provate a scrivere quelle che conoscete e che utilizzate.

Pronti. Via al tempo!

Perfetto. Eccoci qui con le vostre strategie. Quante ne avete scritte? Le strategie che usiamo per studiare sono come il programma di un computer, servono per elaborare le informazioni, immagazzinarle nel nostro cervello e recuperarle quando ne abbiamo bisogno, ad esempio per un'interrogazione o una verifica.



Metodo di studio

Conoscere tutte le strategie di studio che esistono è già un primo passo importante, vi consiglio quindi, al termine di questo video di confrontarvi con i compagni e fare un cartellone con tutte le strategie che la classe ha trovato, integrando con quello che anche i professori possono suggerirvi. Il passo successivo è quello di scrivere vicino ad ogni strategia quanto la ritenete efficace nello studio e allo stesso tempo quanto la utilizzate. È un esercizio curioso che vi permette di vedere che a volte ci sono delle strategie che riteniamo utili ma che non utilizziamo e viceversa. In questi casi è interessante discuterne in classe per capire perché accade questo. Potrebbe essere che fare mappe sia ritenuto utile ma che farlo richieda troppo tempo? oppure che registrarsi mentre ripetiamo una lezione possa funzionare ma non abbiamo ancora un telefonino per farlo? Insomma quello che abbiamo avviato è un percorso di esplorazione delle vostre strategie che potete fare insieme ai vostri compagni.

Ma le strategie non sono buone o cattive in assoluto. Le strategie hanno bisogno di due alleati per funzionare bene: flessibilità e concentrazione.

Flessibilità: essere flessibili significa applicare le strategie giuste al momento giusto. Ad esempio imparare a memoria è una tecnica poco efficace per l'interrogazione di storia ma è essenziale per le formule in un compito di geometria.

Concentrazione: Usare la strategia giusta nel momento in cui la nostra concentrazione è al minimo può farci pensare che il problema sia della strategia, ma non è così. Dovete conoscere la vostra concentrazione: sapere quali sono i momenti della mattinata in cui riusciamo a stare più attenti, sapere quanto dura la nostra attenzione prima di aver bisogno di una pausa, sapere quali materie e contenuti stimolano di più o meno la nostra concentrazione.

Abbiamo un motore, abbiamo un telaio una carrozzeria e abbiamo un computer di bordo. Ci manca qualcosa per partire? Direi proprio di no. Tutto è pronto, davanti a noi c'è un pulsante lampeggiante con scritto "partenza", basta soltanto premere e saremo nello spazio intergalattico della scuola superiore... eppure ho la sensazione che qualcosa manchi, guardando quel pulsante mi viene da pensare che serva ancora qualcosa... forse per premerlo, per partire veramente serve una piccola (o grande) dose di coraggio.

Quando parliamo di coraggio ci sentiamo toccati nell'orgoglio. A tutti piace sentirsi coraggiosi ma dobbiamo fare attenzione a non confondere coraggio con incoscienza. Avete idea di quale sia la differenza? Essere coraggiosi significa affrontare un'esperienza



consapevoli delle emozioni che ci provoca, sia positive come curiosità, entusiasmo, che negative come paura, incertezza. Essere incoscienti significa invece buttarsi in un'esperienza senza sapere cosa ci aspetta, ignorando le nostre emozioni e prendendosi così dei rischi molto alti.

Per scegliere la scuola superiore serve coraggio e non incoscienza.

Sulla vostra scheda avete una domanda finale che dice: "Quali emozioni provi all'idea di andare alla scuola superiore?" È una domanda molto diretta e vi chiediamo di prendervi un minuto per riflettere e scrivere quali emozioni sentite passarvi dentro all'idea di affrontare questo cambiamento. Scrivetene anche più di una e non abbiate paura se si tratta di emozioni opposte. Dentro di noi c'è posto per emozioni contrastanti, è il bello dell'essere vivi. Bene. Se siete pronti ed emozionati io farei partire il tempo. Pronti? Via al timer!

Bene. Come è andato il viaggio nelle emozioni della scelta? È stato difficile? Non è sempre facile riconoscere le proprie emozioni: a volte sono un miscuglio di sensazioni difficili da interpretare, altre volte sono chiare ma ci vergogniamo di riconoscerle e di ammetterle. È il caso ad esempio della paura. La paura è una delle emozioni che più teniamo nascoste, pensiamo sia un segno di debolezza. Invece è un'emozione strategica, che ci mette in allerta di fronte ad una minaccia e ci permette di evitare un pericolo. Cambiare scuola a volte può fare paura, perché? Perché dobbiamo abbandonare un ambiente conosciuto per uno sconosciuto. E la risposta più frequente degli studenti a questa paura è quella di scegliere la scuola superiore dove possiamo trovare qualcosa di familiare. E così arriviamo a scegliere una scuola perché è vicino a casa, perché ci vanno gli amici, perché l'ha fatta il fratello o la sorella. Dimenticando di valutare quanto può piacere a noi, quanto è adatta al nostro modo di apprendere ed ai nostri obiettivi futuri. Quando scegliamo una scuola sulla base della paura ci stiamo prendendo un grande rischio, ci stiamo facendo guidare da un istinto di sopravvivenza. "Ok, grazie della lezioncina" mi direte voi, "ma allora chi ha paura di cambiare scuola cosa dovrebbe fare?" Avete ragione, questa è la domanda giusta a cui devo rispondere. Prima di tutto non abbiate paura a dirlo a chi vi aiuta nella scelta, è importante che chi vi guida in questo percorso conosca e capisca le vostre emozioni. Dopo di che il consiglio che vi diamo è quello di esplorare le scuole superiori facendovi guidare dai vostri interessi e dal vostro modo di studiare.

Con queste due guide in testa andate a visitare più scuole possibili, anche lontano da casa.



Metodo di studio

Spesso la paura del cambiamento si alimenta del fatto che non abbiamo un'idea concreta di quello che ci aspetta. Più prendiamo confidenza, più conosciamo una scuola attraverso open-day, lezioni aperte o laboratori e più la nostra diffidenza diminuisce, visitando una scuola 1, 2, 3 volte, parlando con i professori e con gli studenti, comincerete a sentirvi sempre più a vostro agio. Presto vi renderete conto che tutta la paura iniziale si è smontata e le scelte dei vostri amici, la vicinanza da casa non sono più così indispensabili.

Il razzo è decollato ragazzi e ragazze. A bordo del vostro metodo di studio vi state dirigendo nello spazio interplanetario della scuola superiore. All'orizzonte c'è una scelta che in questo momento vi potrà sembrare ancora lontana e piena di incertezze ma vedrete che un passo alla volta tutto diventerà più chiaro e rassicurante. Voi ricordate che il vostro metodo di studio è un valido alleato per esplorare: capire cosa ci motiva nello studio e perché, conoscere le nostre abilità organizzative, sapere come funziona il nostro modo di imparare e come interagisce con le nostre emozioni, sono tutte informazioni indispensabili per orientarsi nella scelta della scuola superiore. Quindi armatevi di tanta curiosità e lanciatevi in questa esplorazione del vostro modo di studiare.

Noi non vi abbandoniamo, dopo questo laboratorio avrete a disposizione una playlist di video che vi permetteranno di approfondire il vostro metodo di studio e di usarlo al meglio per orientarvi alla scelta. Per oggi è tutto, noi ci salutiamo e ci diamo appuntamento al prossimo laboratorio.

Buona esplorazione e arrivederci a tutte e tutti.



Testo guida al Video tematico: "Metodo di studio - Quanto sono motivato?"

Benvenute e benvenuti a questo nuovo video del percorso di orientamento del progetto "Studiare e Formarsi in Toscana: scegli la strada giusta per te". Io sono il Dott. Luca Capiluppi del Centro Studi Pluriversum ed oggi sono qui per parlarvi di metodo di studio.

Quando le cose a scuola si mettono male, insegnanti, studenti e genitori, tutti parlano di "Voglia di studiare": "se avesse voglia di studiare potrebbe arrivare dove vuole", "quello che manca è la voglia di studiare", ecc...

Beh, detto così sembra molto semplice, se manca la voglia di studiare basta capire dove trovarla, comprarne un po' e il gioco è fatto. Dove si trova la motivazione a studiare?

La motivazione è come il silenzio, spesso ci accorgiamo della sua importanza/valore quando non c'è più. Il modo migliore per trovare la voglia di studiare è quello di prendersene cura quando c'è, quando ne abbiamo ancora un po', invece che correre ai ripari, quando ormai ogni desiderio di aprire il libro se n'è andato.

Per essere motivati nello studio abbiamo bisogno che ci siano 3 ingredienti principali:

1. sentirsi indipendenti ed autonomi nello studiare
2. sentirsi capaci nella disciplina che studiamo
3. sentirsi parte di un gruppo di persone con cui stiamo bene, dove ci sentiamo a nostro agio.

Ogni volta che viene meno un pezzetto di questo tris di ingredienti, perdiamo un po' di voglia di studiare.

Quindi facciamo un identikit dello studente super motivato:

1) lo studente super motivato è AUTONOMO: quando fa i compiti lo fa in modo autonomo e per un obiettivo personale: perché è interessato alla materia, perché vuole capire un concetto, perché vuole raggiungere un obiettivo attraverso un buon risultato in quella prova o in quella materia;

2) lo studente super motivato sa di potercela fare, magari è consapevole che in alcuni esercizi o materie ha bisogno di più tempo e di più energie, ma è convinto che niente è impossibile

3) lo studente super motivato si trova bene con compagni e professori, ha piacere a stare in loro compagnia e, anche se a volte ci possono essere scontri o incomprensioni, la scuola è il posto dove si sente bene con se stesso e con gli altri.

Quale di questi ingredienti manca alla vostra motivazione?



Metodo di studio

Autonomia: Quanti di voi studiano chiedendosi ogni giorno perché lo stanno facendo? Quanti si chiedono “a cosa mi serve studiare questa materia”? “Fare questi esercizi”? “Imparare questo testo?”. In questo caso quello che ci manca è un senso di autonomia, ci sembra di fare qualcosa per fare un favore agli altri. In questo noi adulti non siamo sempre di aiuto perché le nostre risposte sono spesso peggiorative: “studia perché un giorno tutto questo ti tornerà utile”, “se non studi non potrai fare il lavoro che desideri” e così via. Queste risposte peggiorano la situazione non tanto perché sono sbagliate, ma perché fanno riferimento ad una motivazione troppo lontana nel tempo. È vero che quello che impariamo oggi ci aiuterà davvero nel futuro ma quando siamo studenti non riusciamo a vederlo, quando siamo studenti abbiamo bisogno di trovare una motivazione quotidiana che non dipenda dal futuro, dai genitori, dai professori. Una motivazione “tutta nostra”, autonoma.

E come si fa a ritrovare autonomia? L'autonomia nello studio si trova cercando dentro ad ogni materia, testo, esercizio che abbiamo di fronte un interesse personale, qualcosa che abbia a che fare con la nostra vita.

Un consiglio di orientatore: ogni volta che studiate o fate esercizi annotatevi sul lato del vostro libro o quaderno almeno un punto di contatto con un vostro interesse, con qualcosa che vi piace. Un personaggio storico potrebbe avere delle caratteristiche comuni ad un eroe dei videogiochi, un grafico di matematica potrebbe essere utile per osservare l'andamento dei punti in classifica della vostra squadra preferita e così via per ogni attività scolastica. Lo so! Non è immediato, ma vi garantisco che con un po' di esercizio i risultati sono sorprendenti. E se non doveste riuscirci fatevi aiutare dagli adulti che avete intorno, anche dei professori, sarà anche un modo per condividere i vostri interessi e farvi conoscere più da vicino. L'autonomia è fondamentale nello studio e lo è anche per la scelta della scuola superiore. Come? Beh, quando andate ad esplorare gli indirizzi dei percorsi di secondo grado, dovete essere in grado di riconoscere le materie, le attività, i progetti, i laboratori che sono vicini ai vostri interessi, che vi permettano di trovare passione immediata in una materia, che vi permetteranno di studiare per 5 anni senza chiedervi in continuazione: “ma perché sto studiando tutto questo?” Il secondo ingrediente della motivazione è: sentirsi capaci nello studio.

Sono sicuro che alcuni di voi quando studiano dicono a se stessi: “tanto non mi riesce”, “tanto io non ci capisco niente”, “è inutile provarci perché sbaglio sempre qualcosa”. Perché di fronte ad una difficoltà ci abbandoniamo a questi pensieri catastrofistici?



Metodo di studio

Lo facciamo perché ci torna comodo!

Se dico a me stesso che non ho alcuna possibilità allora ho trovato la giustificazione perfetta per evitare qualsiasi tipo di sforzo. Un po' come se guardando il cielo uno dicesse "vorrei volare, ma siccome non ho le ali tanto vale non provarci nemmeno", se tutti avessero ragionato così oggi ci muoveremmo ancora a cavallo. Spesso ci buttiamo giù perché abbiamo paura di fallire, abbiamo paura di quella sensazione strana che si chiama frustrazione, quella che proviamo quando di fronte ad uno sforzo non otteniamo quello che ci aspettiamo. E qui ci viene in aiuto la strategia, ecco il mio consiglio: prendete una materia e scomponetela in tutti i tipi di compiti che prevede. Ad esempio la matematica prevede compiti di soluzione di problemi, espressioni, memorizzazione di regole e definizioni, Italiano prevede comprensione del testo, temi, esercizi di grammatica, ecc... date un voto da 0 a 10 a quanto vi sentite capaci in ognuno di questi compiti specifici. Questo esercizio vi permetterà di vedere che quello che non funziona non è tutta la materia, ma alcuni contenuti, alcuni compiti. A questo punto dividete in due la materia: per i compiti che vi riescono peggio chiedete aiuto per recuperare le difficoltà, per quelli che vi riescono meglio dedicatevi con più entusiasmo e motivazione con l'obiettivo di ottenere i risultati migliori possibili. Tenete questo approccio anche quando prendete un voto negativo. Un brutto voto in una materia non significa "è finita, sono incapace e non ho speranza!" è importante superare l'emozione negativa, capire cosa abbiamo sbagliato ed affrontare i contenuti successivi della materia con nuova curiosità.

Per fare questo vi consiglio di tenere un diario dei vostri voti: per ogni voto che prendete segnate su una colonna le emozioni che avete provato nel conoscere il voto e sull'altra colonna gli errori che vi hanno portato a quel voto. Poi le emozioni le sfogate liberamente (nei modi e contesti adeguati ovviamente) mentre gli errori cercate tutti i modi per chiarirli, chiedendo un aiuto diretto ad insegnanti e genitori. Se tenete emozioni e studio tutto insieme, come un gomitolo, ecco che le emozioni condizioneranno tutto e quando saranno negative vi faranno sentire incapaci, togliendovi anche la voglia e il coraggio di chiedere aiuto.

Capite bene quanto tutto questo sia importante per il successo nella scuola superiore. Quando cambiamo scuola dobbiamo affrontare nuove materie e nuovi docenti. I criteri con cui i professori valuteranno le nostre prestazioni cambieranno, se al primo risultato negativo precipitiamo nel baratro del "tanto non mi riesce" rischiamo di dare il via ad un meccanismo molto rischioso, da cui diventa difficile uscire.



Metodo di studio

E concludiamo con l'ultima tappa nel viaggio della motivazione: essere parte di un gruppo. Capita a tutti di potersi sentire fuori luogo nella propria classe o con i propri professori. I motivi possono essere tanti e non abbiamo tempo qui per indagarli tutti. Quello che possiamo dire con certezza è che per sentirsi a proprio agio a scuola è importante sentire di essere stimati e rispettati per qualcosa di positivo. Per questo è importante scegliere una scuola superiore dove tutti i giorni ci troviamo coinvolti in attività interessanti per noi, che riteniamo utili per quello che vogliamo diventare da grandi. A volte questo ci costringe a rinunciare ad avere nella futura scuola gli stessi amici delle medie, è un sacrificio che vale la pena fare, perché le amicizie importanti rimangono e in una nuova scuola dove mi sento a mio agio avrò sicuramente occasione di farne altre. Diversamente, se per seguire gli amici scelgo un indirizzo lontano dai miei interessi, potrei trovarmi a disagio e quando ci sentiamo a disagio diventa difficile anche avere buoni rapporti con gli altri, che siano amici nuovi o di vecchia data.

Bene. Il viaggio nella motivazione è stato lungo ma non poteva essere diversamente quando si parla di qualcosa di così essenziale. A questo punto non mi rimane che salutarvi e darvi appuntamento al prossimo video.

Buon orientamento a tutti e tutte.



Testo guida al Video tematico: “ Metodo di studio - Come organizzo il mio studio?”

Benvenute e benvenuti a questo nuovo video del percorso di orientamento del progetto "Studiare e Formarsi in Toscana: scegli la strada giusta per te". Io sono il Dott. Luca Capiluppi del Centro Studi Pluriversum ed oggi sono qui per parlarvi di metodo di studio.

Quando affrontiamo un qualsiasi cambiamento l'organizzazione è la prima novità che ci colpisce. Pensiamo a quando andiamo in vacanza, quando cambiamo casa ... la prima cosa che notiamo è il fatto di non potere fare le cose nei tempi e nei modi a cui siamo abituati.

Nel cambio di scuola è la stessa cosa. L'avrete già notato con il passaggio dalla scuola elementare alla media e lo stesso accadrà per la scuola superiore. Quello che cambierà prima di tutto saranno i vostri tempi, i vostri materiali ed anche i vostri luoghi di studio.

La scelta della scuola superiore dipende molto da come gli studenti interpretano la propria organizzazione.

Da una parte abbiamo chi sceglie privilegiando la comodità e dall'altra chi sceglie nella direzione della sfida. Qual è la scelta migliore? Non c'è. Dipende dal ragionamento che c'è dietro. Vediamo gli aspetti positivi e negativi di tutte le due posizioni.

Chi sceglie la comodità spesso ragiona in termini molto concreti: una scuola vicina mi permette di non modificare molto le mie abitudini, di continuare a praticare sport e altre attività extrascolastiche, di arrivare a casa ad orari ragionevoli ed avere il tempo per studiare. Fin qui non fa una piega, tuttavia sappiamo tutti che, a seconda del territorio dove abitiamo, le scuole vicine e comode non hanno sempre gli indirizzi di nostro interesse. Ed è qui che le cose diventano complicate: sacrificare l'interesse per le materie, sacrificare attività di laboratorio coinvolgenti, sacrificare progetti scolastici stimolanti per la comodità non paga molto. Una scuola vicina e facilmente raggiungibile dove però facciamo fatica a studiare perché non ci piace quello che studiamo, diventerà un percorso difficile, in alcuni casi impossibile. A quel punto la vicinanza non ha più alcun effetto e andare a scuola diventa un'esperienza stressante anche se la scuola è dietro a casa nostra.

Chi sceglie la sfida sono invece quegli studenti che mettono davanti a tutto le proprie motivazioni, ambizioni, aspettative di andare in una scuola che offre il massimo in tutto, che farcisce/riempie la nostra giornata di ogni tipo di attività, progetti, contenuti. Anche in questo caso il ragionamento sembra molto sensato, essere motivati è al centro del successo scolastico, lo diciamo sempre.



Metodo di studio

Però c'è il rovescio della medaglia: anche la motivazione più forte deve tenere sempre conto delle nostre energie. Se avere il massimo da una scuola significa anche affrontare trasferimenti molto faticosi, orari impossibili, incastri con altri mille impegni settimanali, ore di sonno minime, tutto questo rischia di andare ad aumentare il nostro livello di stress, con conseguenze anche sul rendimento nello studio. A 14 anni la nostra carriera è ancora lunga e tutta da costruire, se il nostro futuro è ricco di desideri avremo tempo per inserirli nella nostra vita gradualmente, non c'è bisogno di avere tutto sotto controllo subito, il rischio è di aumentare troppo il livello di stress proprio all'inizio di un'esperienza nuova e intensa come la scuola superiore. Di fronte ad un cambiamento importante come la scuola superiore dobbiamo sempre tenere un po' di tempo e spazio per recuperare da eventuali imprevisti, avere l'agenda di un manager non sempre paga, per questo consigliamo di scegliere **individuando delle priorità e accettando di dover rinunciare a qualcosa**, trovare un giusto equilibrio negli impegni della propria vita quotidiana è importante.

Una buona organizzazione nello studio è fatta di 3 ingredienti essenziali: il tempo, lo spazio ed i materiali. La differenza tra uno studio efficace ed inefficace è spesso legato ad una buona gestione di questi 3 ingredienti, vediamo come possiamo diventare più consapevoli di come li usiamo attraverso un esperimento che vi consigliamo di fare, magari facendovi anche seguire da genitori ed insegnanti.

Provate a tenere un diario giornaliero della vostra organizzazione nello studio. Per ogni giornata provate a segnare in quale luogo studiate (stanza della casa, biblioteca, sul divano o al tavolo, e così via) e quanto tempo impiegate per completare i compiti di ogni materia, segnando orario di inizio e di fine dell'attività. Alla fine della settimana riprendete insieme ad un adulto il vostro diario e provate a raccogliere tutti i dati cercando di capire in quali luoghi studiate più spesso. Provate a vedere se ci sono dei collegamenti tra le varie informazioni. Ad esempio potreste vedere se quando studiate sul divano finite prima di quando invece siete al tavolo, o viceversa. Se quando studiate in una stanza dove ci sono altre persone ci mettete più o meno tempo rispetto a quando siete soli nella vostra camera. Tutto questo potete anche metterlo in relazione con i risultati che avete ottenuto: vedere se certi luoghi e tempi di studio sono legati a voti migliori o peggiori. Ad esempio: quando mi preparo per un'interrogazione nella mia camera ci metto meno tempo e i voti sono migliori.



Metodo di studio

A cosa serve tutto questo? A farvi capire che a volte, di fronte ad un registro elettronico che ci annuncia una giornata piena di compiti, il nostro modo di organizzarci può trasformare la nostra giornata. Una buona organizzazione di solito riduce i tempi di studio e migliora i risultati, lasciandoci più tempo libero per poterci riposare o fare qualcosa che ci piace. Anche semplicemente per stare sui social o in chat con gli amici. Dico questo perché una delle cose che ci succede più spesso è infatti quello di studiare con il cellulare a fianco, con un occhio alle notifiche che catturano la nostra attenzione molto di più dei compiti. Se impariamo a gestire i nostri tempi in modo efficace, separando il momento dello studio da quello dello svago, scopriremo, con grande sorpresa, di avere molto più tempo per lo svago. Conoscere tutto questo è un fondamentale per la scelta della scuola superiore. Infatti scoprirete che il vostro studio nella scuola secondaria di secondo grado sicuramente non sarà inferiore/meno rispetto a quello che avete affrontato fino ad ora. Per questo è importante arrivare con le idee chiare sul nostro modo di organizzarci. Dobbiamo imparare a fare valutazioni sagge anche rispetto a quello che ci piace fare fuori dallo studio che, in adolescenza, è tanto tanto importante. Abbiamo parlato molto di tempi e luoghi di studio, e un po' meno dei materiali. Una buona gestione dei materiali è una risorsa che fa risparmiare tempo ed energie nello studio. Pensate a quanto tempo ogni giorno sprecate a recuperare una penna, una gomma, a lavorare su fogli di carta volanti che poi non ritrovate, a scrivere in una postazione di studio piena di altri oggetti ingombranti, a ripetere disegni poco precisi a causa di un compasso malfunzionante o di un righello sbeccato perché lo avete usato per fare spadaccino con i compagni. Se vi dico tutto questo è perché qualcuno lo ha capito molto bene nel mondo del lavoro, lo ha applicato e ci ha fatto anche un sacco di soldi. Chi si occupa di logistica ovvero di come far viaggiare merci e persone in giro per il mondo, sa benissimo che una perfetta organizzazione permette di risparmiare (quindi guadagnare) un sacco di soldi. Se lo hanno fatto grandi aziende con migliaia di dipendenti lo potete fare anche voi nei vostri pomeriggi di studio. Bene. Siamo arrivati al termine di questo video dove abbiamo cercato di sintetizzare tutti i vantaggi di conoscere e di migliorare la propria organizzazione nel metodo di studio. Abbiamo riflettuto sull'organizzazione perché sarà fondamentale sia per affrontare la scuola superiore che per scegliere il percorso più compatibile con i nostri tempi ed abitudini di vita. Ora non mi rimane che salutarvi e darvi appuntamento al prossimo video. Buon orientamento a tutti e tutte.



Testo guida al Video tematico: "Metodo di studio - Quali strategie utilizzo per studiare?"

Benvenute e benvenuti a questo nuovo video del percorso di orientamento del progetto "Studiare e Formarsi in Toscana: scegli la strada giusta per te". Io sono il Dott. Luca Capiluppi del Centro Studi Pluriversum ed oggi sono qui per parlarvi di metodo di studio.

In particolare di elaborazione delle informazioni nello studio, ovvero dell'insieme di tecniche e strategie che si usano per studiare. A cosa faccio riferimento? Ripetere ad alta voce, sottolineare le parole chiave, guardare le immagini, fare schemi, fare riassunti, sono tutti strumenti che ci permettono di elaborare le informazioni da studiare e di apprenderle efficacemente.

Da studenti sicuramente vi sarete accorti che ognuno di noi ha un modo diverso di usare queste tecniche nello studio, potremmo dire che ognuno di noi ha uno stile preferito.

Questi stili vengono chiamati "stili cognitivi" o stili di apprendimento e sono l'insieme di tutti i comportamenti che ognuno di noi mette in atto quando deve imparare qualcosa di nuovo o risolvere un problema specifico.

Gli stili cognitivi sono evidenti nella vita di tutti i giorni, basta osservare le persone ed accorgersi come reagiscono diversamente di fronte allo stesso problema.

In un percorso di studi è importante che gli studenti conoscano il proprio stile e ne sperimentino di nuovi. E conoscere il proprio stile è utile anche per orientarsi alla scelta: infatti, se conosciamo il nostro stile cognitivo, siamo in grado di riconoscere le tecniche e le strategie di apprendimento più vicine al nostro naturale modo di imparare. In questo modo possiamo scoprire i percorsi di studio che vanno più d'accordo con il nostro modo di studiare e che ci consentono di affrontare la scuola in modo più efficace e meno faticoso.

Gli stili cognitivi sono stati studiati da tanti ricercatori, per questo possiamo trovare tanto materiale, tante spiegazioni e classificazioni diverse. Noi vogliamo parlarne nel modo più chiaro possibile, cercando di farvi vedere in modo esplicito il collegamento tra stili cognitivi, modo di studiare e scelta della scuola superiore.

Vi parleremo quindi di 4 stili: lo stile verbale, lo stile uditivo, quello visivo e quello cinestetico. Approfondiamo ognuno di questi stili con l'aiuto di 4 amici.

Vi presento Anna che ama molto leggere libri, riviste e tenere un diario dove annota tutte le cose interessanti che le accadono.



Metodo di studio

Anna privilegia uno stile verbale, ovvero uno stile che passa per il canale della lettura e della scrittura. Lo stile verbale è quello che più tradizionalmente associamo allo studio, ovvero quello basato sulla lettura di un testo e la memorizzazione dei suoi contenuti. Chi privilegia questo stile utilizza frequentemente e con successo strategie come prendere appunti in classe e sistamarli a casa, riassumere per iscritto i concetti studiati, prendere nota delle istruzioni per i compiti e le verifiche. Questo tipo di approccio trova soddisfazione nei percorsi legati ad apprendimenti di tipo più concettuale e teorico, dove il testo scritto rappresenta uno degli strumenti di apprendimento principali. Generalizzando potremmo dire che i licei rappresentano sicuramente i percorsi che maggiormente stimolano questo canale, anche se il testo scritto è uno strumento di studio fondamentale anche nei percorsi tecnici e nei professionali.

Vi presento Sam che con il suo telefonino è sempre a fare foto e video di viaggi, che poi edita e carica sul suo canale youtube. Sam privilegia uno **stile visivo**, ovvero quello che passa per un uso di immagini, grafici, disegni, fotografie, mappe e così via. Ogni materia di studio, anche quelle più "verbali", offre l'opportunità di apprendere anche attraverso immagini, possiamo immaginare la grande ricchezza di informazioni storiche che possiamo trovare in un quadro o in una fotografia, pensate alle informazioni scientifiche che possiamo ricavare da un grafico, o ancora alle informazioni concettuali che possiamo riassumere in una mappa o in un diagramma. Esistono percorsi di studio che offrono ampia opportunità di apprendere attraverso il canale visivo sia nei licei, pensiamo ad esempio al liceo artistico che nei tecnici e nei professionali: pensiamo ad esempio ai percorsi legati all'ambito grafico, multimediale e fotografico.

Ora vi presento Mary che ama guardare film, documentari e serie tv di cui sa tutto e di cui parla con tutti sia a scuola che a casa. Mary privilegia uno stile uditivo, ovvero uno stile che passa attraverso l'ascolto, attraverso una maggiore facilità ad apprendere ascoltando le parole di un docente, attraverso dibattiti e discussioni con i compagni di classe, prestando attenzione a quello che viene detto durante un'interrogazione. Il canale uditivo può essere ampiamente sfruttato attraverso diverse strategie e strumenti di lavoro didattico che vanno da quelli più tradizionali come la lezione frontale a quelli di più recente sviluppo anche grazie alle nuove tecnologie come, l'uso della sintesi vocale per i libri di testo, la registrazione audio di una lezione o della propria voce impegnata nel ripetere un contenuto, l'ascolto di webinar o podcast. Lo stile uditivo trova appagamento in qualsiasi percorso di studi perché il canale dell'ascolto è, insieme a quello verbale, da sempre uno dei più stimolati nella nostra scuola.



Metodo di studio

A tal proposito può essere interessante informarsi se, nei vari istituti oggetto del nostro interesse, vengono utilizzate particolari tecniche didattiche come il “debate” e la “flipped classroom”, rivolte appunto a stimolare un ruolo attivo dell’ascolto nell’apprendimento.

Infine vi presento Dani che adora smontare e montare oggetti, utilizzando attrezzi di lavoro che richiedono un’ottima manualità. Dani privilegia uno **stile cinestetico**, ovvero uno stile collegato ad un “imparare facendo”, un apprendimento di tipo pratico che coinvolge il movimento, l’uso delle mani e del corpo in generale. Lo studente che utilizza uno stile cinestetico memorizza con maggiore facilità i contenuti attraverso azioni concrete, avanzando per prove ed errori, attraverso una verifica diretta, nella pratica, degli effetti di quello che sta studiando. Il canale cinestetico cerca spesso una conferma a quello che abbiamo imparato attraverso un collegamento con la realtà che sia all’interno di un laboratorio o simulando quello che avviene in un contesto di lavoro. Per questo il laboratorio e lo stage sono i contesti preferiti per chi utilizza maggiormente questo canale. In un’ottica orientativa, lo stile cinestetico è più stimolato nei percorsi tecnici e professionali, ma anche nei percorsi di liceo come ad esempio l’artistico ed il musicale-coreutico. Per chi si sente vicino a questo stile, è particolarmente importante esplorare con cura le differenze tra i vari indirizzi di studio, visitare con attenzione i diversi Istituti del proprio territorio, per poter vedere con i propri occhi i laboratori, gli strumenti di lavoro e conoscere le opportunità di stage che vengono offerte.

A questo punto della nostra presentazioni sugli stili cognitivi sono convinto che vi starete chiedendo: “ok, ma come faccio a capire qual è il mio stile cognitivo? Prima di tutto chiariamo che quello che dovete cercare non è uno stile unico, ma uno stile prevalente. Ognuno di noi impara attraverso tutti i 4 canali presentati, ma è possibile scoprire qual è o quali sono quelli che preferiamo. Per capire il proprio stile esistono test, giochi e quiz di vario tipo che potete trovare anche su internet.

Consiglio di orientatore - un esperimento: provate, per una settimana, al termine di ogni lezione in classe, a segnare la materia e la tecnica che l’insegnante ha usato per spiegare. Ad esempio: grammatica-video su youtube; geografia-spiegazione dalle carte geografiche; scienze-esperimento in laboratorio; inglese-ascolto. Al termine della settimana, riprendete tutto quello che avete scritto e provate a ricordare quale era l’argomento di ognuna di quelle lezioni, di cosa avete parlato. Vi accorgete che certi argomenti sono stati memorizzati più facilmente. Uno dei motivi potrebbe essere proprio che la tecnica che è stata utilizzata per spiegare quella lezione andava



Metodo di studio

Vi accorgete che certi argomenti sono stati memorizzati più facilmente. Uno dei motivi potrebbe essere proprio che la tecnica che è stata utilizzata per spiegare quella lezione andava particolarmente d'accordo con il vostro stile cognitivo.

Bene. Siamo giunti al termine di questo viaggio nel mondo degli stili cognitivi e dell'elaborazione delle informazioni nello studio, un mondo molto vasto, fatto di tanti studi e ricerche. Quello che vi abbiamo descritto in questo video è una piccola sintesi. per stimolarvi ad osservare il vostro modo di studiare per rendervi conto che ognuno di noi impara in modo diverso dagli altri e che per ogni stile possiamo trovare un contesto di studi più o meno favorevole.

A questo punto non mi rimane altro che augurarvi una buona esplorazione e darvi appuntamento al prossimo video. Ciao a tutti e a tutte.



Testo guida al Video tematico: “Metodo di studio - Quanto sei flessibile nello studio?”

Benvenute e benvenuti a questo nuovo video del percorso di orientamento del progetto "Studiare e Formarsi in Toscana: scegli la strada giusta per te". Io sono il Dott. Luca Capiluppi del Centro Studi Pluriversum ed oggi sono qui per parlarvi di metodo di studio.

Vi è mai capitato di trovarvi di fronte ad una quantità disarmante di compiti per il giorno dopo? Sicuramente sì. In questi casi gli studenti adottano strategie diverse per affrontare il problema e non tutte queste strategie hanno lo stesso effetto in termini di efficacia.

La strategia migliore è quella di non essere frettolosi o farsi prendere dallo sconforto ma di mettersi con calma ad analizzare la situazione:

il primo passo è quello costruire un ordine delle diverse materie da studiare, sulla base delle scadenze di verifiche e interrogazioni o anche sulla base di come riusciamo meglio a gestire le energie durante il pomeriggio, ad esempio prima studio le discipline che richiedono più energie perché mi risultano più difficili da comprendere e poi le materie dove lo studio mi risulta meno faticoso e che posso affrontare con efficacia anche quando sarò più stanco.

Il secondo passo è quello di analizzare i contenuti di studio per ogni singola materia, chiedendosi se esistono degli argomenti che conosciamo meglio perché memorizzati durante una spiegazione in classe o perché fanno parte di conoscenze personali che già possediamo. Procedendo in questo modo, quello che inizialmente ci sembrava come un inaffrontabile pomeriggio di studio, comincia a definirsi come un'impresa più gestibile perché fatta di compiti più piccoli, alcuni più semplici, altri più difficili, alcuni da affrontare prima, altri dopo, alcuni più urgenti e altri meno.

La capacità di sapersi adattare alle richieste di un compito sulla base delle risorse disponibili è quella che definiamo flessibilità nello studio, ed è un'abilità, una competenza molto importante, che ci permette di arrivare sempre strategicamente preparati al momento della verifica. Lo studente flessibile e strategico non è un archivio di risposte prese dal libro sempre pronte alle domande del docente.

Lo studente flessibile e strategico usa strategie di studio diverse a seconda della materia e del compito, conosce quelli che sono i contenuti più importanti di un argomento, li sa mettere in collegamento con quelli di altre materie, riesce a costruire una risposta, non solo utilizzando i contenuti dal libro di testo, ma anche attraverso arricchimenti che vengono dai confronti in classe, dai



dibattiti, dalle esperienze personali anche esterne al mondo della scuola.

La flessibilità è una parte fondamentale del metodo di studio ma non solo. Anche il mondo del lavoro chiede grande flessibilità: ogni professione oggi chiede di essere in grado di gestire competenze diverse. Un meccanico non deve solo saper smontare un motore ma anche relazionarsi ai clienti, compilare documentazione, fare scelte di tipo economico e commerciale. Una mente flessibile è in grado di analizzare tante informazioni in contemporanea e prendere decisioni efficaci sulla base dell'obiettivo da raggiungere e delle risorse disponibili. La flessibilità è un vero patrimonio a cui la scuola ci allena ampiamente, qualsiasi sia il percorso di studi che intendiamo intraprendere.

Ogni indirizzo di studi che andiamo ad incontrare alle scuole superiori ci offre la possibilità di fare esperienza di flessibilità.

In un liceo ci viene chiesto di essere flessibili nel collegare tra loro le conoscenze di materie di diverse aree disciplinari. Quando studio un dipinto a storia dell'arte quello che sto imparando si collega ad eventi storici che trovo nel programma di storia, all'uso di materiali e tecniche di pittura che fanno riferimento a scoperte scientifiche e tecnologiche che posso collegare alle scienze, ad una narrazione o a personaggi che ritrovo in testi di letteratura e così per ogni materia del programma. Chi affronta un percorso di liceo deve essere motivato a sviluppare questo modo di imparare e per farlo è indispensabile essere flessibili, guardare la conoscenza da punti di vista sempre nuovi e metterli in contatto tra loro.

In un percorso tecnico viene chiesto di essere flessibili nella capacità di prendere dei contenuti teorici ed applicarli alla soluzione di problemi pratici in un preciso settore produttivo. La matematica, la fisica, la chimica e l'economia di un percorso tecnico ci servono per essere in grado di progettare una macchina industriale in un tecnico meccanico, per trasformare un prodotto agroalimentare in un tecnico agrario, per gestire uno scambio commerciale a livello internazionale, in un tecnico amministrazione finanza e marketing. Applicare la teoria alla soluzione di problemi operativi richiede una grande flessibilità di pensiero.

In un percorso professionale abbiamo attività di laboratorio a partire già dal primo anno e il maggiore numero di ore di stage di tutti i percorsi. Qui lo studente deve essere flessibile nel pensarsi sia come studente che come lavoratore. Sapersi adeguare all'apprendimento in aula, a quello in laboratorio ed a quello in azienda.



Metodo di studio

Tre contesti di apprendimento molto diversi, tutti fondamentali, che mettono alla prova la capacità di adattamento dello studente, la sua maturità e capacità di imparare al meglio da ogni situazione.

A questo punto immagino che una domanda vi stia passando per la testa: “come si costruisce la flessibilità?” Allenando la nostra mente a trovare soluzioni sempre nuove ad una situazione problematica.

Nello studio quotidiano possiamo potenziare la flessibilità con delle strategie molto semplici:

Strategia 1: Partire da quello che so. Abbiamo tanto da studiare? troppo da studiare? prima di cominciare a leggere tutto in preda all'ansia di non avere tempo per finire, mi fermo a ripetere tutto quello che già conosco di quell'argomento e lo annoto su un foglio sotto forma di schema o mappa. dopo aver fatto questo comincio a leggere dal libro concentrandomi sulle parti che ricordo meno.

Strategia 2: Ricalcolare la rotta! Avete presente il navigatore dell'auto che quando sbagliamo strada che va in tilt e ci dice di fare inversione a U in autostrada. Bene. Noi siamo più intelligenti di un navigatore e la flessibilità lo dimostra. Spesso impariamo una lezione “in un'unica direzione”: ad esempio so parlare di Napoleone partendo dalla nascita alla morte ma se l'insegnante mi chiede di partire dalla guerra in Egitto non so come cominciare, sento il bisogno di fare inversione a U e ritornare all'inizio. Quando ripetete il contenuto di una lezione da una mappa mentale provate a ripeterlo partendo sempre da un punto diverso della mappa e ad includere nel vostro discorso tutti gli altri punti.

Strategia 3: L'arte di fare domande. Per avere sempre qualcosa da dire su un argomento è importante riuscire a collegarlo anche ad altri contenuti magari proprio ispirati a nostre curiosità. Ogni volta che leggete un testo, provate a pensare a delle domande di approfondimento, domande che possono partire da vostre curiosità, ispirate a dei collegamenti con la vostra vita, con le vostre conoscenze personali, con la professione che vi piacerebbe fare in futuro. Se vi vengono delle domande mentre studiate, segnatele sul libro e procedendo con la lettura provate a trovare la risposta e se non ci riuscite portatele in classe, esponetele ai docenti ed ai compagni per stimolare la discussione sull'argomento di studio.

Da tutti questi suggerimenti potete capire come la flessibilità consista nel diventare studenti attivi e non passivi contenitori in cui mettere dentro quello che esce da un libro o dalla voce di un docente. La flessibilità è amica della curiosità, del farsi domande:



Metodo di studio

riuscire ad individuare, all'interno di ogni materia e dei singoli argomenti di studio, quelli che sono i propri interessi, ci permette di essere più attivi, di coinvolgere le nostre conoscenze personali ed in questo modo aumentare la nostra capacità di fare collegamenti sempre più ampi e trasversali.

Scommetto che fate fatica a ricordare i nomi dei personaggi storici o presi da un libro ma sono sicuro che se fossero i protagonisti di una serie tv o di un video di Tik Tok non ve li togliereste più dalla testa. Questo perché la nostra mente ricorda con più facilità tutto quello che ci riguarda, quello che è legato a dei vissuti personali, che ha un collegamento emotivo con la nostra esperienza.

Bene. Siamo giunti al termine del nostro viaggio nel mondo della flessibilità. Speriamo di avervi incuriosito e stimolato a sperimentare un po' di questa straordinaria competenza nel vostro metodo di studio, già dalla vostra prossima sessione di studio.

A questo punto non mi rimane che salutarvi e darvi appuntamento al prossimo video.

Arrivederci a tutti ed a tutte.



Testo guida al Video tematico: “Metodo di studio - Riesci a concentrarti nello studio?”

Benvenute e benvenuti a questo nuovo video del percorso di orientamento del progetto "Studiare e Formarsi in Toscana: scegli la strada giusta per te". Io sono il Dott. Luca Capiluppi del Centro Studi Pluriversum ed oggi sono qui per parlarvi di metodo di studio.

Tutti sappiamo cosa si intende per concentrazione ma in pochi sanno riconoscere come funziona la propria concentrazione e come allenarla. Ma oggi non faremo solo questo, cercheremo anche di capire come il modo di stare attento di ognuno di noi possa anche guidarci alla scelta della scuola superiore.

Bene. Cominciamo.

“Stai attento!”, chi di noi non si è mai sentito richiamare da un insegnante perché aveva momentaneamente perso la propria attenzione alla lezione? Mantenere l’attenzione è la grande sfida nella relazione tra studenti ed insegnanti, da sempre. Oggi forse un po’ più complessa che in passato. Sì perché i giovani oggi stanno attenti in modo diverso. Sempre più indaffarati in attività su strumenti digitali veloci e ricchi di stimoli, voi studenti di oggi faticate a prestare attenzione a degli stimoli per un tempo prolungato ma allo stesso tempo riuscite a prestare attenzione con più facilità a più stimoli diversi contemporaneamente. Questo ha degli effetti evidenti anche sull’attenzione in classe dove spesso ci viene richiesto di utilizzare un’attenzione capace di scendere in profondità e non di correre qua e là a ricercare qualcosa di sempre nuovo e curioso intorno a noi.

Capire come funziona la nostra attenzione è una esperienza importante per qualsiasi studente, è come per un pilota di Formula 1 sapere su quali tipi di circuiti la propria auto corre più veloce e su quali invece fa più fatica. Per avere una geografia della nostra capacità di concentrazione nello studio è fondamentale diventare un po’ scienziati, magari facendoci anche aiutare da insegnanti e genitori. Dobbiamo semplicemente osservare quando e quanto spesso ci distraiamo durante una lezione o una sessione di studio a casa. Una delle prime cose che dobbiamo imparare è che la nostra capacità di attenzione ha dei limiti naturali, non è possibile stare sempre attenti. Abbiamo dei tempi, che variano sulla base di tanti fattori: condizione fisica, benessere psicologico, momento della giornata, tipo di argomento che stiamo trattando e così via. Attenzione! Anche la nostra alimentazione incide molto sull’attenzione. Mangiare tanto e male può provocare sonnolenza e limitare la nostra concentrazione.



Ci basta quindi una settimana di scuola per osservare e prendere nota di come la nostra attenzione varia in base all'orario della mattinata, della materia e del tipo di contenuto e di spiegazione a cui partecipiamo. Se facciamo questo esperimento con cura, tenendo sotto controllo l'orologio e segnando i nostri tempi di attenzione, possiamo modificare un sacco di false credenze che abbiamo sulla nostra concentrazione. Ad esempio credere di non riuscire mai a seguire una certa materia, oppure che la nostra attenzione dura sempre pochissimo, o al contrario che riusciamo a stare sempre attenti. Come vedete ho usato tante volte la parola "sempre". Questo perché quando parlo di attenzione agli studenti, quello che mi trovo davanti sono posizioni sempre molto estreme sulla propria attenzione, che hanno l'effetto negativo di renderci poco disponibili a migliorarci. Ci diamo per persi, riteniamo di non avere possibilità di cambiare il nostro modo di stare attenti e questo ha un effetto negativo sul nostro stare a scuola.

Provate quindi a misurare la vostra attenzione per una settimana in ogni materia, annotate sul vostro diario, quaderno o sul cellulare quanti minuti riuscite a seguire ogni lezione. Scoprirete che nelle materie dove pensavate di essere sempre poco concentrati in realtà avete dei momenti di attenzione, magari legati ad un argomento particolare o ad una lezione condotta con strumenti e tecniche più coinvolgenti; o ancora chi pensava di riuscire a stare con gli occhi e le orecchie incollate al prof. che parla scopre che invece la sua mente comincia a vagare dopo 10 minuti e non torna più.

"Ok, e una volta che ho fatto questo esperimento cosa devo fare? come faccio a migliorare il mio modo di stare attento?" Semplicissimo, entrando nella lezione! La tecnica più efficace per aumentare la propria attenzione durante una lezione in classe è quella di annotare, almeno ogni 10 minuti, una domanda da fare al docente. È una tecnica impegnativa ma infallibile, perché a meno che la vostra domanda non sia di chiedere di andare in bagno, se fate domande collegate all'argomento della lezione sarete costretti a rimanere attenti, almeno fino al momento in cui non avete trovato un spunto per la vostra domanda. Ma qui sorge sicuramente un altro dubbio in voi: come si fa a fare domande pertinenti? Beh qui siamo di fronte alla sfida più entusiasmante dello studio. Ovvero quella di trovare, in ogni cosa che ci viene proposta a scuola, un punto di contatto con la nostra vita, con i nostri interessi. Se riusciamo a fare questo la nostra attenzione sarà garantita, sempre. Perché tutto quello che ci riguarda sveglia la nostra attenzione e ci attiva nei confronti di qualsiasi materia di studio.



Metodo di studio

L'arte di trovare un po' della nostra storia, dei nostri sogni futuri e delle nostre passioni nello studio è qualcosa che si costruisce con il tempo, utilizzando un pensiero creativo. Ogni materia offre spunti di collegamento.

Ad esempio studiando l'apparato digerente a scienze potrei scoprire il motivo per cui la mia dieta dimagrante non funziona come pensavo, oppure studiando Giacomo Leopardi a Italiano scoprire che le sue sofferenze personali non erano tanto lontane dalle mie e sentirlo un po' meno estraneo al mio mondo, o ancora potrei scoprire che nelle parole di alcuni filosofi greci si trovano tecniche di self-dissing usate oggi nel mondo del rap. Insomma i collegamenti possono essere infiniti e il bello di tutto questo è che ciascuno di noi li può costruire in modo diverso dagli altri perché la nostra storia e il modo in cui esprimiamo nostri interessi sono unici.

Ma conoscere come funziona la nostra concentrazione può aiutarci anche a scegliere la scuola superiore? Certamente!

Torniamo all'esperimento che vi ho proposto all'inizio di questo video: prendere nota di come la vostra attenzione varia in base all'orario della mattinata, della materia e del tipo di contenuto e di spiegazione a cui partecipate. Osservando il vostro modo di stare attenti in classe vi renderete conto di quali materie risvegliano di più i vostri interessi e quali metodi di insegnamento vi coinvolgono di più. Questo vi permetterà di andare a cercare i percorsi di scuola superiore che vanno più incontro a queste vostre caratteristiche. Ad esempio, vi accorgete che la vostra attenzione è maggiore di fronte ad attività pratiche e di laboratorio, allora sarà importante andare a capire quali sono gli indirizzi che offrono più attività pratica e di laboratorio, su quali materie e con quali tipi di strumenti ed attrezzature; oppure scoprite che la vostra attenzione è maggiore quando studiate discipline di tipo umanistico allora avrete la possibilità di guardare le materie di ogni indirizzo con una particolare attenzione allo studio della letteratura, della storia e della filosofia. Ancora, qualcuno può scoprire che quando si parla una lingua straniera in classe il vostro coinvolgimento è al massimo livello, allora avrete la possibilità di esplorare tutti i diversi indirizzi di studio delle lingue e capire quale vi propone le lingue e le metodologie di insegnamento più vicine ai vostri bisogni.

Scegliere tenendo in considerazione come funziona la nostra concentrazione ci permette di andare incontro a percorsi di studio particolarmente stimolanti, dove stare attenti può diventare un



Metodo di studio

comportamento naturale, spontaneo e di conseguenza meno faticoso e più efficace.

Bene. Siamo arrivati al termine del nostro viaggio nel mondo della concentrazione. Spero di essere riuscito a catturare la vostra attenzione ed avervi incuriosito ad esplorare la vostra capacità di concentrarvi nello studio ed a usare tutte queste informazioni anche per la vostra scelta orientativa.

A questo punto non mi rimane che salutarvi e darvi appuntamento al prossimo video.

Buona esplorazione a tutti ed a tutte.



Testo guida al Video tematico: “Metodo di studio - La scuola ti mette ansia?”

Benvenute e benvenuti a questo nuovo video del percorso di orientamento del progetto "Studiare e Formarsi in Toscana: scegli la strada giusta per te". Io sono il Dott. Luca Capiluppi del Centro Studi Pluriversum ed oggi sono qui per parlarvi di metodo di studio.

Avete appena passato un pomeriggio intenso di studio, cosa succede poi il giorno dopo? Spesso, prima o poi, arriva per tutti il momento dell'interrogazione o del compito in classe e questo è un evento stressante per molti studenti. Quando l'ansia prende il sopravvento tutti gli sforzi che abbiamo fatto per prepararci sembrano inutili, ci sentiamo come se non fossimo più in grado di ricordare niente e più cerchiamo di ritrovare la calma e il filo del discorso e più l'ansia aumenta, fino a diventare un circolo vizioso difficile da fermare.

La paura di un'interrogazione o di una verifica ci fa sudare, battere il cuore, venire voglia di scappare, tutte reazioni che avrebbero senso se dovessimo affrontare un leone nella savana, ma che al contrario non servono a molto se dobbiamo affrontare un problema di matematica o un'interrogazione di storia.

Inoltre spesso la paura non si sente solo prima o durante una verifica, ma comincia a farsi sentire anche prima, a volte giorni prima. E così diventa preoccupazione e poi diventa ansia. In alcuni studenti quest'ansia disturba il sonno, l'alimentazione a volte diventa mal di testa o mal di stomaco. Insomma un buon metodo di studio non può essere tale se non ci aiuta a gestire queste emozioni difficili.

Ma perché oggi a scuola c'è tutta questa ansia? Bene, le risposte sono tante, noi cerchiamo di dare una risposta che ha a che fare con l'orientamento. Quando entriamo nelle scuole e chiediamo agli studenti di raccontarci i mestieri che hanno in mente per il loro futuro, spesso sentiamo parlare di professioni che chiedono titoli di studio avanzati, come un diploma o una laurea. Da qui capiamo come oggi sia importante completare un percorso di studi per poter svolgere la professione che desideriamo. E voi mi direte: “E se io volessi fare un mestiere che non richiede un titolo di studio?” Anche in questo caso, il mondo del lavoro ci chiede di restare a scuola più a lungo possibile, almeno fino ad ottenere una qualifica o ad avere un'età adatta ad essere assunti.

Da tutto questo potete capire che oggi, sia che io voglia fare un lavoro che mi richiede un diploma o una laurea, sia che voglia



cominciare a lavorare il prima possibile, almeno fino a 18 anni il luogo dove un giovane può costruire la sua formazione per il futuro è la scuola.

E voi mi chiederete: “cosa c'entra tutto questo con l'ansia?” Bene. Se la scuola è così importante per il nostro futuro allora avere successo a scuola diventa altrettanto importante, e di conseguenza il fallimento può fare paura, perché può essere interpretato come un segnale di un rischio di non farcela e di compromettere il nostro futuro.

È quello che sentono molti studenti e genitori, per i quali ogni compito in classe o interrogazione scolastica viene percepita come un interruttore che accende o spegne le nostre possibilità di successo verso il futuro.

Quando le cose prendono questa piega tenere l'ansia fuori dallo studio diventa difficile, ogni volta che studiamo ci sembra di giocarci il nostro futuro, ci sembra di mettere in gioco tutta la nostra persona, l'immagine di noi stessi, le aspettative nostre, ma anche degli adulti che si occupano di noi.

Spesso questo meccanismo porta anche a delle scelte confuse dal punto di vista orientativo. Spesso studenti e genitori scelgono un percorso di scuola superiore non tanto perché è vicino agli interessi dello studente, ma perché sono convinti che solo quel percorso possa garantire un futuro.

In questo modo può succedere che un alunno si trovi a studiare in una scuola che sente poco vicina, dove le singole materie di studio risultano poco interessanti e dove ogni voto pesa come un macigno sul proprio futuro... quando è così lo stress diventa eccessivo e l'ansia comincia a farsi sentire sempre di più.

Ovviamente quella che abbiamo descritto non è la sola causa dell'ansia a scuola. Come abbiamo detto ci sono tante altre cause, quella che vi proponiamo, legata al rischio di fallimento, è particolarmente vicina al tema dell'orientamento che trattiamo in questo percorso.

Come si fa a contrastare l'ansia legata alla paura del fallimento? Molti studenti combattono quest'ansia cercando di studiare di più, di prepararsi ancora meglio, in modo da tentare di eliminare ogni rischio di fallimento. Il ragionamento diventa: “se ho paura di fallire basta che io studi di più e il fallimento non arriverà”. È un ragionamento che ha una logica, ma l'ansia non segue questo tipo di logica. A volte questa strategia porta infatti ad aumentare l'ansia, perché eliminare il rischio di fallimento nella vita è impossibile, una piccola percentuale di rischio di fallire rimane in ogni nostra azione. L'idea che se studiamo sempre di più ad un certo punto saremo tranquilli non arriverà mai perché c'è sempre una piccola percentuale di rischio.



Metodo di studio

È quello che accade quando, alla fine di una intensa giornata di studio prima di una verifica, ci viene la paura che ci possa essere una domanda su qualcosa che ci è sfuggito o che non abbiamo capito bene. Questa sensazione ci porta a continuare a sfogliare le pagine del libro per controllare se veramente sappiamo tutto. Ma dopo tante ore di studio siamo stanchi e più facciamo questo più la stanchezza aumenta e più la stanchezza aumenta più sentiamo di ricordare meno. Insomma diamo il via ad un circolo vizioso che fa aumentare l'ansia e diminuire le nostre energie.

“Ma così ci stai facendo venire l'ansia!” mi direte voi. Vi capisco ma fortunatamente esiste un rimedio a tutto questo. Scopriamolo insieme.

Quando ci troviamo nel circolo vizioso che abbiamo appena descritto, è successo che l'obiettivo del nostro studio è tutto spostato sul risultato: in altre parole studiamo per il voto e non per noi stessi, per una curiosità verso il sapere, per il piacere di sentirsi padroni di una conoscenza. La strada per evitare l'ansia da fallimento è quella di scegliere un percorso dove lo studio rappresenta un momento di gratificazione a prescindere dal livello dei miei voti. Gli studenti che scelgono un percorso vicino ai propri interessi si mettono nelle condizioni di studiare per una motivazione personale, perché coinvolti da quello che stanno imparando. Il risultato del successo non è più solo il voto ma anche il fatto di aver capito, di sentirsi capaci, di vedere e sentire che quello che sto imparando fa crescere la mia autostima. Quando questo accade il brutto voto non è più un pericolo, un fantasma da evitare, ma un segnale di cosa dobbiamo migliorare nel nostro metodo di studio, un'opportunità di perfezionare tecniche e strategie di studio per farle diventare più efficaci per la prossima verifica. La possibilità di controllare l'ansia nello studio di cui abbiamo parlato oggi è quindi anche nelle vostre mani, nella vostra capacità di ascoltare i vostri interessi, i vostri bisogni nello studio ed andarli a cercare onestamente nei vari percorsi dell'offerta della scuola secondaria di secondo grado.

Bene. Siamo giunti al termine di questa breve ma intensa esplorazione di come si possa incontrare l'ansia nel nostro percorso di studio, ma anche di come poterla affrontare in modo efficace da un punto di vista orientativo, esplorando tutte le opportunità formative a nostra disposizione e scegliendo quella che ci può avvicinare ad uno studio basato sull'interesse e sulla partecipazione attiva alle attività di apprendimento.

A questo punto non mi rimane altro che salutarvi e darvi appuntamento al prossimo video. Un caro saluto a tutti e a tutti. Arrivederci e buona esplorazione.

Scheda 1
Discussione
in classe



Scheda 1 - Discussione in classe

DS1.1 La visione del video _____ ti ha dato informazioni che non avevi in precedenza?	
Se la risposta è: "sì"... descrivi nello spazio qui sotto quali nuove informazioni hai trovato	Se la risposta è: "no"... proseguì alla domanda DS1.3
dopo aver risposto proseguì alla domanda DS1.2	

DS1.2 Le nuove informazioni ti hanno chiarito le idee o le hanno rese più confuse?	
Se la risposta è: "Mi hanno chiarito le idee"... ora proseguì al BOX 4 - "Buone notizie"	Se la risposta è: "Mi hanno reso le idee più confuse"... descrivi nello spazio qui sotto quali sono i tuoi nuovi dubbi
	ora proseguì al BOX 1 - "Come uscire dalla confusione"



Scheda 1 - Discussione in classe

DS1.3 Durante la visione del video _____ ti aspettavi di trovare informazioni che non hai ricevuto?	
Se la risposta è: "Sì, mi aspettavo informazioni che non ho trovato"... descrivi nello spazio qui sotto quali informazioni ti aspettavi di trovare	Se la risposta è: "No, da questo video non mi aspettavo niente in particolare"... prosegui al BOX 3 "Trovare un punto di partenza"
ora prosegui al BOX 2 "Le mie aspettative"	



Scheda 1 - Discussione in classe

BOX 1 - "Come uscire dalla confusione"

Per lo studente che dopo la visione del video è più confuso di prima...
Compila la tabella che trovi qui sotto indicando per ogni colonna: chi (o cosa) può aiutarti a chiarire i nuovi dubbi spiegando perché

Chi	Perché sarebbe in grado di aiutarti?

BOX 2 - "Le mie aspettative"

Per lo studente che non ha trovato nel video le informazioni che si aspettava...
Compila la tabella che trovi qui sotto indicando per ogni colonna: chi (o cosa) può darti quelle informazioni, quanto è affidabile quella fonte e perché

Chi	Quanto è affidabile	Perché è affidabile?



Scheda 1 - Discussione in classe

BOX 3 - "Trovare un punto di partenza"

Per lo studente che dalla visione del video non si aspettava niente di particolare...

"Forse la scelta della scuola superiore è un argomento che ancora non ti coinvolge molto, nessun problema! Capita spesso agli studenti della tua età. Ti consigliamo di ascoltare un po' i discorsi che si fanno in classe sull'argomento e provare a chiederti cosa ti piacerebbe trovare nella scuola superiore dei tuoi sogni. Poi parlane con i tuoi insegnanti... potrebbe essere un punto di partenza per trovare il percorso di studi più adatto a te!"

BOX 4 - "Buone notizie"

Per lo studente che nei video ha trovato nuove informazioni che hanno chiarito le idee...

"Bene! Il tuo percorso di orientamento si è arricchito di nuove informazioni che ti stanno aiutando a chiarirti le idee. Un ottimo traguardo! Ora non ti rimane che esplorare, insieme ai tuoi insegnanti, altri video per completare la ricerca della scuola più adatta alle tue esigenze!"

Livello 2

Esploratore



Livello 2 - Esploratore

Descrizione

Se sei arrivato al secondo livello è perché hai voglia di capire meglio come i tuoi studenti si stanno avvicinando alla scelta della scuola superiore.

Qui ti offriamo la possibilità di condurre un'attività di classe sottoponendo alla loro attenzione alcune domande stimolo.

Queste ti daranno informazioni molto chiare sulla posizione orientativa degli alunni e la possibilità di confrontarla, attraverso un'apposita scheda di analisi, con la tua percezione dell'approccio allo studio che si respira in classe in relazione ai temi di questo modulo.

Istruzioni per la conduzione

- Stampare e compilare la colonna "Prima dell'attività in classe" [Scheda 2 - Esplorazione docente - "Metodo di studio"](#)
- Stampare alla classe la Scheda 3 - Esplorazione studente - "Metodo di studio" e somministrarla agli studenti secondo le seguenti indicazioni:
 - Predisporre un tempo adeguato per lo svolgimento dell'attività, compatibile con le caratteristiche della classe (numerosità, facilità di concentrazione, presenza di alunni con difficoltà di apprendimento)
 - Per la natura esplorativa dello strumento è fondamentale che quanto rilevato dall'attività sia autentica rappresentazione della situazione della classe, pertanto si invita il docente a svolgere un ruolo di semplice facilitatore senza forzare alcuna risposta negli studenti
 - Preparare gli studente all'attività con un' introduzione, ad esempio: "Oggi facciamo un'attività che ci serve per cominciare a pensare alla scelta della scuola superiore da un punto di vista diverso, ovvero esplorando il nostro metodo di studio. Vi darò un scheda, uno strumento personale che vi accompagnerà fino alla fine dell'anno, quindi conservatelo con cura. Tutto quello che farete su quella scheda non riceverà voti o giudizi. È materiale di cui parleremo insieme in classe. Siete liberi di scrivere sulla scheda quello che ritenete più giusto, ma sempre nel rispetto degli altri e dell'educazione. Se non sapete cosa scrivere o non avete voglia di farlo potete lasciare in bianco alcuni spazi o anche tutta la scheda"



Metodo di studio

- È consigliabile che gli studenti svolgano le attività in modo autonomo, senza ispirarsi troppo a quello che dicono o pensano i compagni. Se il contesto specifico della classe non dovesse consentirlo, si invita il docente a tollerare qualche momento di condivisione ricordando che si sta parlando del loro futuro e che ogni futuro è “personale”
- In ogni caso è prioritario che la compilazione avvenga in un clima disteso e conciliante
- Se gli studenti non capiscono alcune domande il docente può spiegarle con parole diverse ma sempre senza dare alcuna indicazione sulla risposta
- Se gli studenti dichiarano di non sapere cosa scrivere si ricorda loro che possono anche non scrivere senza che questo comporti voti o giudizi negativi
- Stampare e compilare la colonna “Dopo l’attività in classe” della [Scheda 2 - Esplorazione docente - “Metodo di studio”](#)

5.2.3. Strumenti

- [Scheda 2 - Esplorazione docente - “Metodo di studio”](#)
- [Scheda 3 - Esplorazione studente - “Metodo di studio”](#)

Scheda 2
Esplorazione
docente



Scheda 2 - Esplorazione docente

MD1 - Conoscere il proprio metodo di studio					
Prima dell'attività in classe	Dopo l'attività in classe				
<p>Se proponessimo ai tuoi studenti un aiuto per migliorare il metodo di studio, quale tra le seguenti risposte sarebbe la più selezionata?</p> <ol style="list-style-type: none">1. Trovare motivazione ogni volta che devo cominciare a studiare2. Saper organizzare il tempo per lo studio3. Saper utilizzare le tecniche e strategie migliori per studiare4. Saper adattare il modo di studiare alle diverse materie5. Saper stare concentrati6. Andare a scuola più volentieri e partecipare di più alla vita scolastica7. Gestire l'ansia nello studio, nelle verifiche e nelle interrogazioni	<p>Le risposte degli studenti hanno confermato le tue aspettative?</p> <table border="1"><thead><tr><th>Si</th><th>No</th></tr></thead><tbody><tr><td><p><i>1. Quali attività potresti proporre alla classe per avviare una riflessione su come il metodo di studio possa essere utilizzato per scegliere la scuola superiore più adatta alle loro esigenze?</i></p></td><td><p>1. Come ti spieghi questa discrepanza?</p><p>2. Quali attività potresti proporre alla classe per conoscere meglio il metodo di studio dei tuoi studenti?</p></td></tr></tbody></table>	Si	No	<p><i>1. Quali attività potresti proporre alla classe per avviare una riflessione su come il metodo di studio possa essere utilizzato per scegliere la scuola superiore più adatta alle loro esigenze?</i></p>	<p>1. Come ti spieghi questa discrepanza?</p> <p>2. Quali attività potresti proporre alla classe per conoscere meglio il metodo di studio dei tuoi studenti?</p>
Si	No				
<p><i>1. Quali attività potresti proporre alla classe per avviare una riflessione su come il metodo di studio possa essere utilizzato per scegliere la scuola superiore più adatta alle loro esigenze?</i></p>	<p>1. Come ti spieghi questa discrepanza?</p> <p>2. Quali attività potresti proporre alla classe per conoscere meglio il metodo di studio dei tuoi studenti?</p>				



Scheda 2 - Esplorazione docente

MD2 - Stili di apprendimento									
Prima dell'attività in classe	Dopo l'attività in classe								
<p>Se chiedessimo ai tuoi studenti di scegliere quale delle seguenti frasi descrive meglio il proprio modo di imparare, come si distribuirebbero le risposte nella classe?</p>	<p>Le risposte degli studenti hanno confermato le tue aspettative?</p>								
<table border="1"><tr><td>“Quando studio imparo più facilmente quando devo leggere e/o scrivere un testo”</td><td>“Quando studio imparo con più facilità quando lavoro con immagini, grafici e disegni”</td></tr><tr><td>“Quando studio imparo con più facilità ascoltando qualcuno che mi spiega la lezione”</td><td>“Imparo con più facilità se posso applicare praticamente quello che mi viene insegnato, facendo lavori manuali o usando attrezzature e strumenti”</td></tr></table>	“Quando studio imparo più facilmente quando devo leggere e/o scrivere un testo”	“Quando studio imparo con più facilità quando lavoro con immagini, grafici e disegni”	“Quando studio imparo con più facilità ascoltando qualcuno che mi spiega la lezione”	“Imparo con più facilità se posso applicare praticamente quello che mi viene insegnato, facendo lavori manuali o usando attrezzature e strumenti”	<table border="1"><thead><tr><th>Sì</th><th>No</th></tr></thead><tbody><tr><td><p>1. Quali attività potresti proporre alla classe per avviare una riflessione su come il proprio stile cognitivo possa essere utilizzato per scegliere la scuola superiore più adatta alle loro esigenze?</p></td><td><p>1. Come ti spieghi questa discrepanza?</p><p>2. Quali attività potresti proporre alla classe per conoscere meglio il proprio stile cognitivo?</p></td></tr></tbody></table>	Sì	No	<p>1. Quali attività potresti proporre alla classe per avviare una riflessione su come il proprio stile cognitivo possa essere utilizzato per scegliere la scuola superiore più adatta alle loro esigenze?</p>	<p>1. Come ti spieghi questa discrepanza?</p> <p>2. Quali attività potresti proporre alla classe per conoscere meglio il proprio stile cognitivo?</p>
“Quando studio imparo più facilmente quando devo leggere e/o scrivere un testo”	“Quando studio imparo con più facilità quando lavoro con immagini, grafici e disegni”								
“Quando studio imparo con più facilità ascoltando qualcuno che mi spiega la lezione”	“Imparo con più facilità se posso applicare praticamente quello che mi viene insegnato, facendo lavori manuali o usando attrezzature e strumenti”								
Sì	No								
<p>1. Quali attività potresti proporre alla classe per avviare una riflessione su come il proprio stile cognitivo possa essere utilizzato per scegliere la scuola superiore più adatta alle loro esigenze?</p>	<p>1. Come ti spieghi questa discrepanza?</p> <p>2. Quali attività potresti proporre alla classe per conoscere meglio il proprio stile cognitivo?</p>								



Scheda 2 - Esplorazione docente

MD3 - Potenziare il metodo di studio					
Prima dell'attività in classe	Dopo l'attività in classe				
<p>Se chiedessimo ai tuoi studenti quale tra le seguenti affermazioni è più vera per ognuno di loro, come si distribuirebbero le risposte nella classe?</p> <ol style="list-style-type: none">1. Il mio metodo di studio non ha bisogno di essere migliorato2. Vorrei migliorare il mio metodo di studio ma non so come fare3. Conosco le tecniche e gli strumenti che potrebbero migliorare il mio metodo di studio ma non le applico	<p>Le risposte degli studenti hanno confermato le tue aspettative?</p> <table border="1"><thead><tr><th>Sì</th><th>No</th></tr></thead><tbody><tr><td><p><i>1. Da quali situazioni e comportamenti hai imparato a riconoscere come i tuoi studenti riflettono sul proprio metodo di studio?</i></p><p><i>2. Quali attività potresti proporre alla classe per stimolare gli studenti a superare le proprie difficoltà nel metodo di studio?</i></p></td><td><p><i>1. Come ti spieghi questa discrepanza?</i></p><p><i>2. Quali attività potresti proporre alla classe per conoscere meglio come osservare in modo critico il proprio metodo di studio?</i></p></td></tr></tbody></table>	Sì	No	<p><i>1. Da quali situazioni e comportamenti hai imparato a riconoscere come i tuoi studenti riflettono sul proprio metodo di studio?</i></p> <p><i>2. Quali attività potresti proporre alla classe per stimolare gli studenti a superare le proprie difficoltà nel metodo di studio?</i></p>	<p><i>1. Come ti spieghi questa discrepanza?</i></p> <p><i>2. Quali attività potresti proporre alla classe per conoscere meglio come osservare in modo critico il proprio metodo di studio?</i></p>
Sì	No				
<p><i>1. Da quali situazioni e comportamenti hai imparato a riconoscere come i tuoi studenti riflettono sul proprio metodo di studio?</i></p> <p><i>2. Quali attività potresti proporre alla classe per stimolare gli studenti a superare le proprie difficoltà nel metodo di studio?</i></p>	<p><i>1. Come ti spieghi questa discrepanza?</i></p> <p><i>2. Quali attività potresti proporre alla classe per conoscere meglio come osservare in modo critico il proprio metodo di studio?</i></p>				



Scheda 2 - Esplorazione docente

MD4 - Metodo di studio ed orientamento

Prima dell'attività in classe

Dopo l'attività in classe

Compila la tabella inserendo almeno 3 percorsi di scuola superiore la cui offerta formativa meglio supporta i 4 diversi stili di apprendimento

	Verbale	Visivo	Uditivo	Cinestetico
1				
2				
3				

Dalle risposte dei tuoi studenti, ritieni che la classe abbia chiaro come l'offerta formativa risponda in modo diverso alle differenze di apprendimento individuale?

Sì	No
<p>1. Da quali esperienze ritieni che i tuoi studenti abbiano appreso queste conoscenze?</p> <p>2. Quali attività potresti proporre alla classe per esplorare l'offerta formativa della scuola superiore attraverso la lente del metodo di studio?</p>	<p>1. Come ti spieghi questa discrepanza?</p> <p>2. Quali attività potresti proporre alla classe per conoscere meglio come ad ogni diverso stile cognitivo possano essere affiancati i diversi indirizzi di studio?</p>

Scheda 3
Esplorazione
studente



Scheda 3 - Esplorazione studente

MS1 - Conoscere il proprio metodo di studio

Hai a disposizione un super esperto di metodo di studio che ti può offrire gratuitamente un aiuto per migliorare il tuo modo di studiare e vivere senza fatica la scuola. Scegli l'aiuto di cui pensi di avere più bisogno:

- Trovare motivazione ogni volta che devo cominciare a studiare
- Saper organizzare il tempo per lo studio
- Saper utilizzare le tecniche e strategie migliori per studiare
- Saper adattare il modo di studiare alle diverse materie
- Saper stare concentrati
- Andare a scuola più volentieri e partecipare di più alla vita scolastica
- Gestire l'ansia nello studio, nelle verifiche e nelle interrogazioni

MS2 - Stili di apprendimento

Quale delle seguenti frasi descrive al meglio il tuo modo di imparare?

- "Quando studio imparo più facilmente se devo leggere e/o scrivere un testo"
- "Quando studio imparo con più facilità se lavoro con immagini, grafici e disegni"
- "Quando studio imparo con più facilità ascoltando qualcuno che mi spiega la lezione"
- "Imparo con più facilità se posso applicare praticamente quello che mi viene insegnato, facendo lavori manuali o usando attrezzature e strumenti"

MS3 - Potenziare il metodo di studio

Ti andrebbe di migliorare il tuo metodo di studio? Rispondi a questa domanda scegliendo la frase che meglio esprime il tuo pensiero:

- Il mio metodo di studio non ha bisogno di essere migliorato
- Vorrei migliorare il mio metodo di studio ma non so come fare
- Conosco le tecniche e gli strumenti che potrebbero migliorare il mio metodo di studio ma non le applico



Scheda 3 - Esplorazione studente

MS4 - Metodo di studio e orientamento

4 studenti hanno descritto il proprio modo di studiare. Quali percorsi di scuola superiore secondo te sono più adatti a ciascuno di loro? Prova ad indicarli negli spazi vuoti

	John "Mi piace leggere e scrivere testi, mi riesce più facile memorizzare quello che studio quando lo leggo dai libri e lo riassumo utilizzando le mie parole"	Annie "Quando studio mi rimangono più facilmente in mente le immagini e mi piace utilizzare disegni, per descrivere e raccontare le cose"	Bill "Riesco a capire meglio i concetti quando li sento spiegati a voce da qualcuno che conosce bene l'argomento"	Sally "Imparo con più facilità se posso applicare praticamente quello che mi viene insegnato, facendo lavori manuali o usando attrezzature e strumenti"
1				
2				
3				

Livello 3

Avventuriero



Livello 3 - Avventuriero

Descrizione

Siamo arrivati al terzo livello! L'orientamento è qualcosa che hai nelle tue corde ed intendi ritagliarti un ruolo più attivo nel guidare i tuoi studenti verso la scelta più adatta alle loro esigenze formative.

Nei due livelli precedenti hai avuto modo di osservare come i tuoi alunni si comportano rispetto alle tematiche di questo modulo ed avere una fotografia dei loro relativi bisogni.

A questo punto del percorso di Costruire Orientamento ti proponiamo una scheda di progettazione che ti permetterà di strutturare tutte queste informazioni per costruire un'attività orientativa personalizzata per la tua classe.

Istruzioni per la conduzione

- Sulla base di quanto emerso dalla compilazione della [Scheda 2 - Esplorazione docente - "Metodo di studio"](#), compilare la [Scheda 4 - Progettazione docente - "Metodo di studio"](#)
- Per aiutarti nella compilazione abbiamo preparato alcune indicazioni guida per ognuna delle voci previste dalla Scheda 4
 - 1 **Obiettivo:** Per compilare questa voce è necessario provare a rispondere alla seguente domanda: *per quanto riguarda il tema del metodo di studio nel processo di scelta, di cosa hanno bisogno i tuoi alunni in questo momento per completare il loro proprio orientativo?* Utilizza le informazioni che hai raccolto nei primi due livelli del percorso e prova a descrivere un bisogno che sia chiaro e definito. Fai attenzione! Spesso individuiamo dei bisogni troppo generici, che racchiudono al loro interno altri bisogni specifici. Quando questo accade il rischio è di progettare attività poco efficaci. Ad esempio un bisogno potrebbe essere definito come: *"gli studenti hanno necessità di trovare il percorso di studi più adatto al proprio modo di studiare"*. Questo bisogno può sembrare specifico ma cosa succede se invece lo scriviamo così?: *"gli studenti hanno bisogno di riconoscere le differenze tra i vari percorsi di studio rispetto al metodo di studio richiesto"*. In questo secondo caso sarà più semplice individuare le risorse e gli strumenti da utilizzare nelle attività, rendendo il progetto più semplice e più efficace



Metodo di studio

- **2 Strumenti e risorse di lavoro:** qui andremo ad inserire tutti gli strumenti che pensiamo di utilizzare per le attività del nostro progetto. Ad esempio slide, video, esercizi, interventi di esperti, libri di testo, testimonianze, ecc... Sotto questa voce andiamo anche ad inserire il numero e nomi dei colleghi disposti a collaborare alla progettazione e realizzazione del progetto
- **3 Spazi e tempi:** Quante ore di intervento sono previste? Consigliamo di indicare non solo le ore di attività diretta con gli studenti ma anche le ore per preparare i materiali, organizzare gli spazi, ecc... Definire in modo dettagliato i tempi ci permette di capire la reale fattibilità del progetto. Attenzione! Quando un progetto si articola in troppe fasi, con un eccessivo dispendio di tempo vuol dire che probabilmente abbiamo individuato un bisogno troppo generico (vedi punto 1). In questo spazio andate anche a descrivere in quali luoghi (fisici e/o virtuali) si andranno a condurre le attività.
- **4 Attività:** Descrivete le diverse fasi realizzative del progetto spiegando nel modo più dettagliato possibile quello che viene richiesto agli studenti. Attenzione! Anche in questo caso se le fasi di attività si moltiplicano oltre le vostre aspettative provate a rivedere il vostro bisogno iniziale, forse è un po' troppo vago
- **5 Risultati attesi:** Qui potete scrivere quello che vi aspettate di vedere nei vostri studenti dopo le attività. Riprendiamo il bisogno che abbiamo citato ad esempio all'inizio: *"gli studenti hanno bisogno di riconoscere le differenze tra i vari percorsi di studio rispetto al metodo di studio richiesto"*. In questo caso il risultato atteso è che gli studenti conoscano tutti i percorsi di studio previsti dall'offerta formativa e che siano in grado di individuare come ognuno di questi vada incontro alle diverse tipologie di metodo di studio.
- **6 Conclusioni:** è il momento di tirare le somme. Fatelo in modo semplice, citando quelli che avete visto essere stati gli aspetti positivi e negativi delle attività. E poi indicando possibili aggiustamenti e sviluppi per una eventuale ripetizione futura.

Strumenti

Per lo svolgimento delle attività del livello avventuriero è necessario munirsi di:

- [Scheda 2 - Esplorazione docente - "Metodo di studio"](#) compilata in ogni sua parte
- Stampare la [Scheda 4 - Progettazione docente - "Metodo di studio"](#) che trovi di seguito

Scheda 4
Progettazione
docente



Scheda 4 - Progettazione docente

Scheda di progettazione		
Nome e cognome (docente) _____ Scuola _____; Classe _____ Disciplina di insegnamento _____ Numero Alunni _____; Data progettazione ___/___/___		
1	Obiettivo	
2	Dati	
3	Strumenti e risorse di lavoro	
4	Spazi e Tempi	
5	Attività	
	Fasi	Compiti richiesti agli studenti
6	Risultati attesi	
7	Considerazioni finali	

[\(vedi Istruzioni per la conduzione\)](#)

