



**Imparare a
studiare...non è
solo cervello!**

Dott. Francesco Viola

Studenti che...

... “Ho studiato tutto il pomeriggio...e ho preso 4”

... “E’ Intelligente ma non si applica!”

... “Di aprire il libro proprio non ne ho voglia, tanto non serve a niente!”

... “Quella/o ce l’ha su con me!”

... “Ho letto più volte, guardato e riguardato tutto quello che c’era da studiare, anche gli approfondimenti, ma alla fine avevo solo una gran confusione in testa!”

... “Io studio tutto il giorno prima...altrimenti mi dimentico!”

...



Studenti che...

... sono demotivati

... sono rassegnati

... sono disorganizzati

... non hanno ancora trovato la loro strada

... apprendono in modo diverso

... fanno tutto quello che c'è da fare, ma non sanno perché

... vanno sempre guidati

...

Azioni di successo!

Quand'è che le nostre azioni hanno un effetto sull'ambiente?

Quando riusciamo a raggiungere veramente lo scopo che ci siamo prefissati?

Perseveranza

Investimento di
risorse

Impegno

Costanza

Determinazione

Comportamenti motivati...

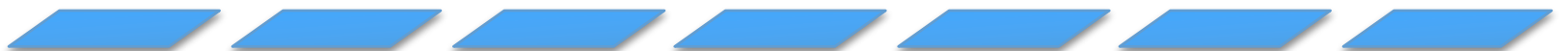
competenza



autonomia



relazione



...intrinsecamente!

Competenza...

Studenti che “ho studiato tutto il pomeriggio e ho preso 4”

Quanti di voi lo farebbero anche domani?

Studenti che “Ho letto più volte, guardato e riguardato tutto quello che c’era da studiare, anche gli approfondimenti, ma alla fine avevo solo una gran confusione in testa!”

Perché fare fatica in attività nelle quali non riesco?

Autonomia...

Studenti che “Di aprire il libro proprio non ne ho voglia, tanto non serve a niente!”

Perché intraprendere un’attività sulla quale non mi sembra di avere alcun potere?

Studenti che “Quella/o ce l’ha su con me!”

Non posso prevedere gli esiti del mio impegno, è imprevedibile...perché faticare?

Studenti che “lo studio tutto il giorno prima...altrimenti mi dimentico!”

Non sono io il pilota della mia mente!

Relazione...

Studenti che “E’ Intelligente ma non si applica!”

Perché agli altri riesce sempre tutto subito?

**Ho studiato quanto il mio compagno di banco come
mai lui ha preso un voto migliore?**

**Ogni volta che si parla di cose di scuola mi sento
solo, ho sempre la sensazione di essere diverso...**

Faccio sempre la figura dello stupido!

**Io le cose le so...ma “lui” ha sempre la mano alzata
prima di me...mi mette troppa ansia!**

**Prendere brutti voti è meglio...almeno i compagni ti
credono uno tosto!**

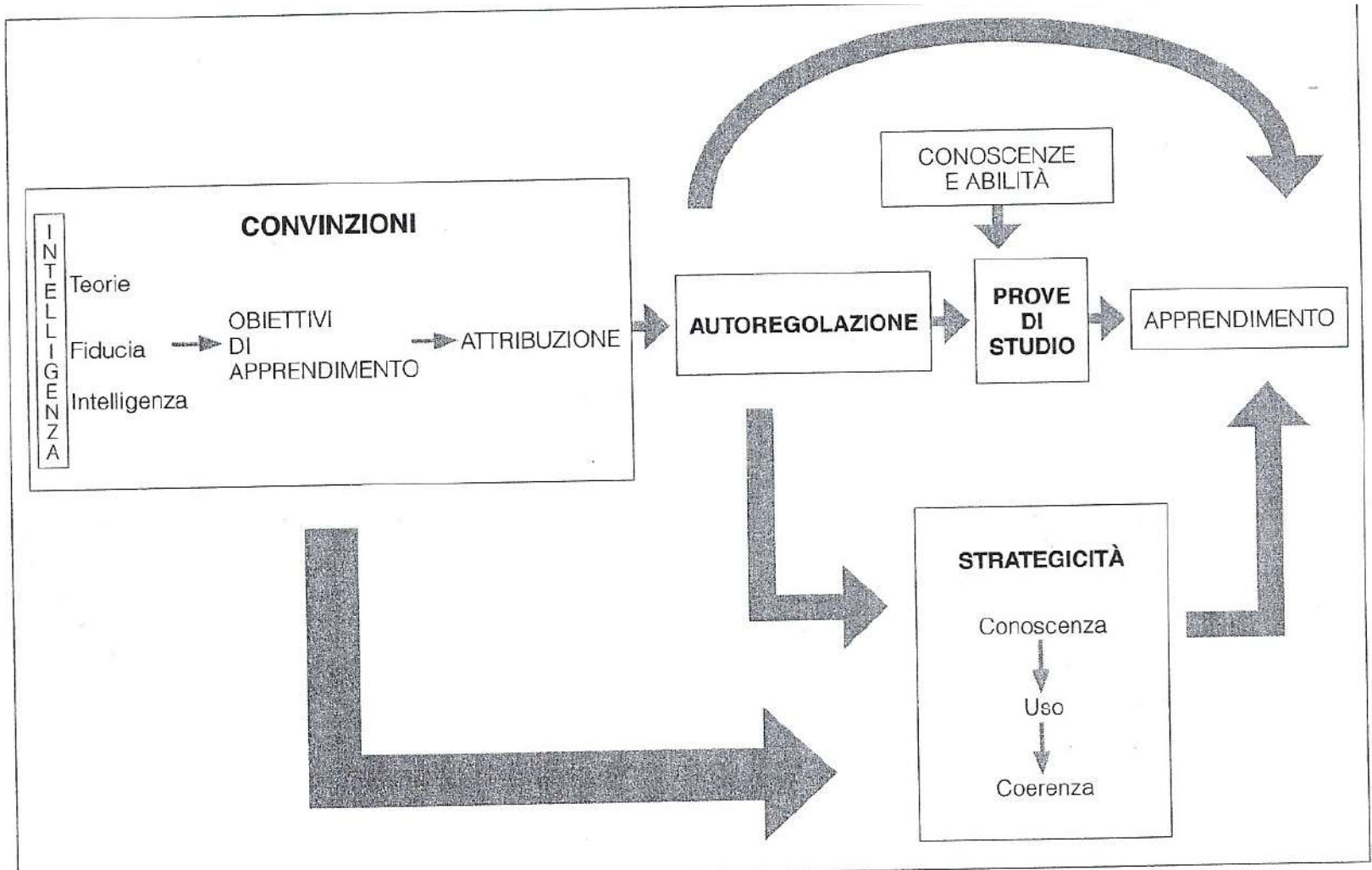
Ostacoli al successo

Sono tutte situazioni che portano lo studente a non sentirsi “padrone del proprio apprendimento” e, quindi, a disinvestire.

Ma poi abbiamo anche:

- Il disturbo specifico
- La difficoltà di attenzione
- I tempi prolungati che ne conseguono
- L’incapacità di capire il proprio stile cognitivo
- L’assenza di strategie
- La poca comprensione del funzionamento della mente
- ...

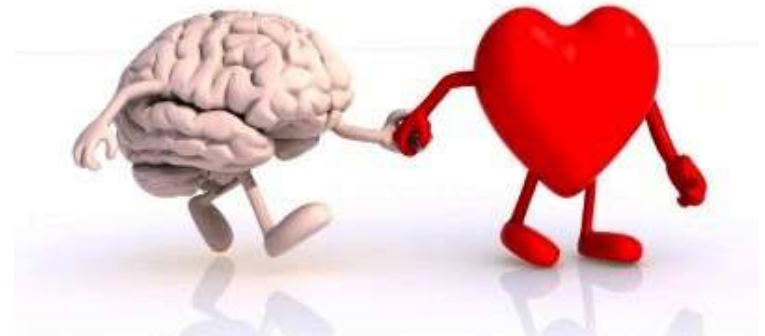
Un modello di funzionamento



CUORE E MENTE

Come abbiamo visto nel modello, lo studio non è solo questione di cervello!

- **MENTE:** riguarda la parte metodologica, cognitiva, la capacità di apprendere
- **CUORE:** riguarda la sfera motivazionale, emotiva, delle credenze, delle aspettative...



Una veloce parentesi sugli aspetti cognitivi



LE QUESTIONI DI MENTE

Genitori e professori che...

- Devi leggere a voce alta...così ti senti e capisci meglio
- Ripeti a voce alta davanti allo specchio...così ti vedi!
- Prova copiare il testo che così scrivendo ti resta impresso!
- Prima inizi, prima finisci!
- Cosa fai qui? Non dovresti studiare? Quando si inizia una cosa la si finisce senza fermarsi!
- ...

Roberto

Studente di IV Liceo con buone competenze in lettura, scrittura, calcolo e comprensione del testo. QI buono nella fascia medio-alta. **Però** sono presenti diverse insufficienze e risultati altalenanti.

Viene bocciato e dovrà ripetere il IV anno.

Dominio	Punteggio
Organizzazione	-1,26
Elaborazione	-1,02
Autovalutazione	-1,59
Strategie	- 0,27
Sensibilità Metacognitiva	- 2,61

Questioni di metodo...

Suggerire strategie non è sufficiente!

Devi sottolineare
quando studi!!!

E perché dovrei?

Quando evidenzio le cose importanti da studiare...

Aspettativa



Realtà



Questioni di metodo...

Suggerire strategie non è sufficiente!

Le strategie non comprese vengono applicate in modo sbagliato e come automatismi inefficaci!

Utilizzarle o meno non porta a nessuna differenza!

Spesso gli studenti non mancano delle strategie e nemmeno delle capacità cognitive per applicarle...manca la comprensione del PERCHÉ APPLICARLE!

Questione di stile!

Non tutti apprendono allo stesso modo!

Io preparo sempre delle
mappe da usare per rivedere i
contenuti

Tutte quelle frecce e
freccine mi mettono
confusione!



Questione di stile!

Non esistono strategie universali!

Strategie distanti dal proprio stile cognitivo risultano difficili da applicare, inefficaci e inefficienti!

La ricerca ha mostrato l'esistenza di stili cognitivi (modalità preferenziali di apprendere), bisogna adeguare il proprio metodo al proprio stile.

Ad ognuno il suo!

Il mito del «con me funzionava»

Io quando andavo a scuola facevo sempre i riassunti e non ho mai preso una insufficienza

Ma io non mi trovo...mi serve troppo tempo per farli!

Falli e basta! È l'unico modo per imparare bene!



Ad ognuno il suo!

Il metodo di studio è qualcosa di unico e personale.

Esistono delle strategie consolidate, degli approcci più o meno efficaci per certi apprendimenti, strategie più compatibili con ciascuno stile cognitivo...il metodo è però un mix personale e unico!

Errore comune è quello di forzare ad un metodo considerato come infallibile. Lo studente rischia fallimento, frustrazione, eccessiva fatica, ...

“Homo faber fortunae suae”

Quanto è difficile fare sempre quello che dicono gli altri...

Dai mettiti a fare i compiti!
Comincia da matematica che è
quella dove vai male!

Mai lo le cose difficili le voglio
fare alla fine!

“Homo faber fortunae suae”

L'autodeterminazione come chiave per il successo

Avere la sensazione di non essere in grado di arrangiarsi è demotivante e trasmette allo studente l'idea che il risultato conseguito non sia suo ma altrui.

Il bisogno di autodeterminazione è uno tra i principali bisogno dell'essere umano. Sentirsi autodeterminati è cruciale per canalizzare le risorse cognitive!

Prima il dovere...

Quando i compiti diventano l'unico lavoro degli studenti

Da questo mese non vai più a Basket... altrimenti non ti resta il tempo per studiare.

...





Prima il dovere...

Lo studio disorganizzato porta via molto tempo con pochi risultati

Organizzando bene i tempi resta spazio anche per le attività di piacere, fondamentali perché lo studente abbia energie da investire nei compiti scolastici.

Soluzioni banali come una lavagnetta in camera, un calendario settimanale degli impegni sempre visibile, un cronometro per tenere i tempi di studio possono aprire allo studente un mondo nuovo!

Risorse per la mente

Non puoi fermarti sempre! Così
non finirai mai...

Mai io sono stanco...non ce la
faccio più!



Risorse per la mente

Come ogni sistema anche la mente ha bisogno dei suoi tempi e delle sue pause

Focalizzare l'attenzione su un compito come lo studio richiede numerose energie che ogni tanto dobbiamo re-integrare.

Brevi pause, anche piuttosto frequenti, possono essere d'aiuto alla nostra mente.

Ogni persona ha una diversa tenuta attentiva e necessità, quindi, di organizzare a modo suo lavoro e pause.

Tecniche e mosse speciali!

A volte serve anche un supporto in più!

Io a leggere mi stanco subito... ci provo, ma fare 10 pagine per me è impossibile!

Non è detto che debba leggere per forza tu!

Tecniche e mosse speciali!

Nel caso di studenti con difficoltà specifiche servono ausili tecnologici

La tecnologia viene in aiuto per compensare le risorse deficitarie. Perché tediare uno studente con lunghe sessioni di lettura quando un pc può farlo al posto suo?

Per gli studenti con DSA (ma non solo) esistono numerosi strumenti tecnologici in grado di sostenere lo studio. È, però, di fondamentale importanza imparare ad usarli in modo funzionale.

Piccoli consigli da portare a casa

- Capire le strategie è la vera chiave per il successo → aiutateli a capire perché dovrebbe fare così
- Ciascuno ha il suo modo di apprendere → cercate di capire insieme qual è il loro
- La combo di strategie dipende dalle caratteristiche della persona → lasciate liberi i ragazzi di sperimentare
- Organizzare per riuscire → condividete la creazione di un'agenda degli impegni di studio e non
- Sentirsi padroni → supportateli ma fate in modo che si sentano padroni del loro apprendimento
- Concedersi pause → assecondate la necessità di fermarsi e aiutateli a trovare il giusto alternarsi tra lavoro e pause
- Gli strumenti compensativi non sono un insulto → aiutateli a capirne l'importanza

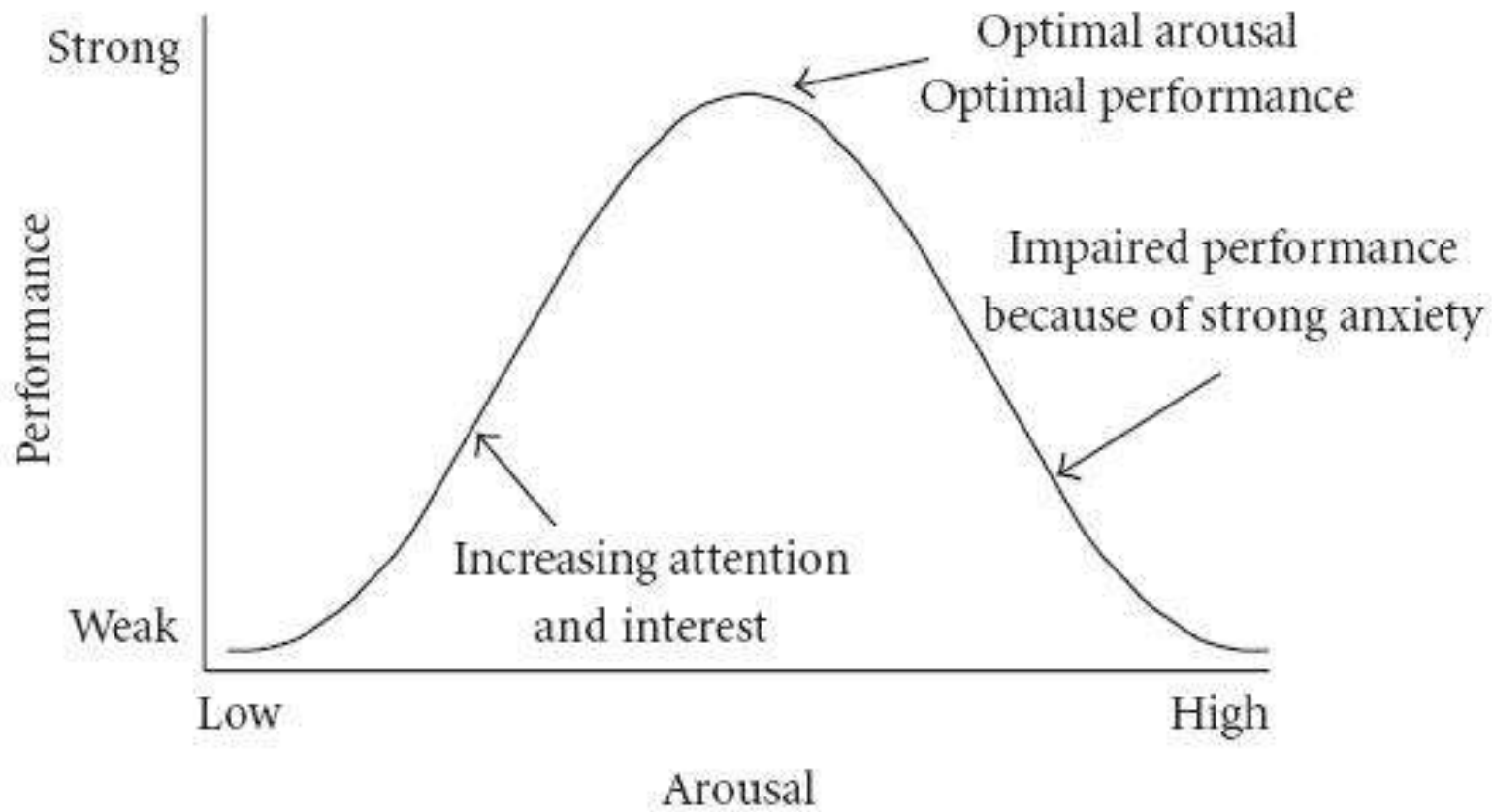
Non finisce qui...ancora Roberto

Esplorando le caratteristiche di Roberto emergono anche alcuni tratti ansiosi legati soprattutto alla scuola.

Dominio	Punteggio
Ansia	58
A. Generalizzata	68
A. Sociale	44
A. Separazione	35
A. Scolastica	74

Far capire cosa avviene

Riflessione sui “fenomeni della mente”



Uno sguardo a ciò che muove il nostro sistema cognitivo



LE QUESTIONI DI CUORE

Chi è il padrone?

**Troppo spesso siamo focalizzati solo sulla
MENTE.**

Le prime risposte che ci diamo se uno studente non riesce a scuola è che non studia abbastanza, non è abbastanza intelligente, non si impegna quanto dovrebbe, ...

**È più frequente che la risposta risiede, invece, nel CUORE! Sono gli aspetti emotivi e motivazionali che danno energia alla
MENTE!**

Se il CUORE non dà il via, la MENTE non parte!

Chi è il padrone?

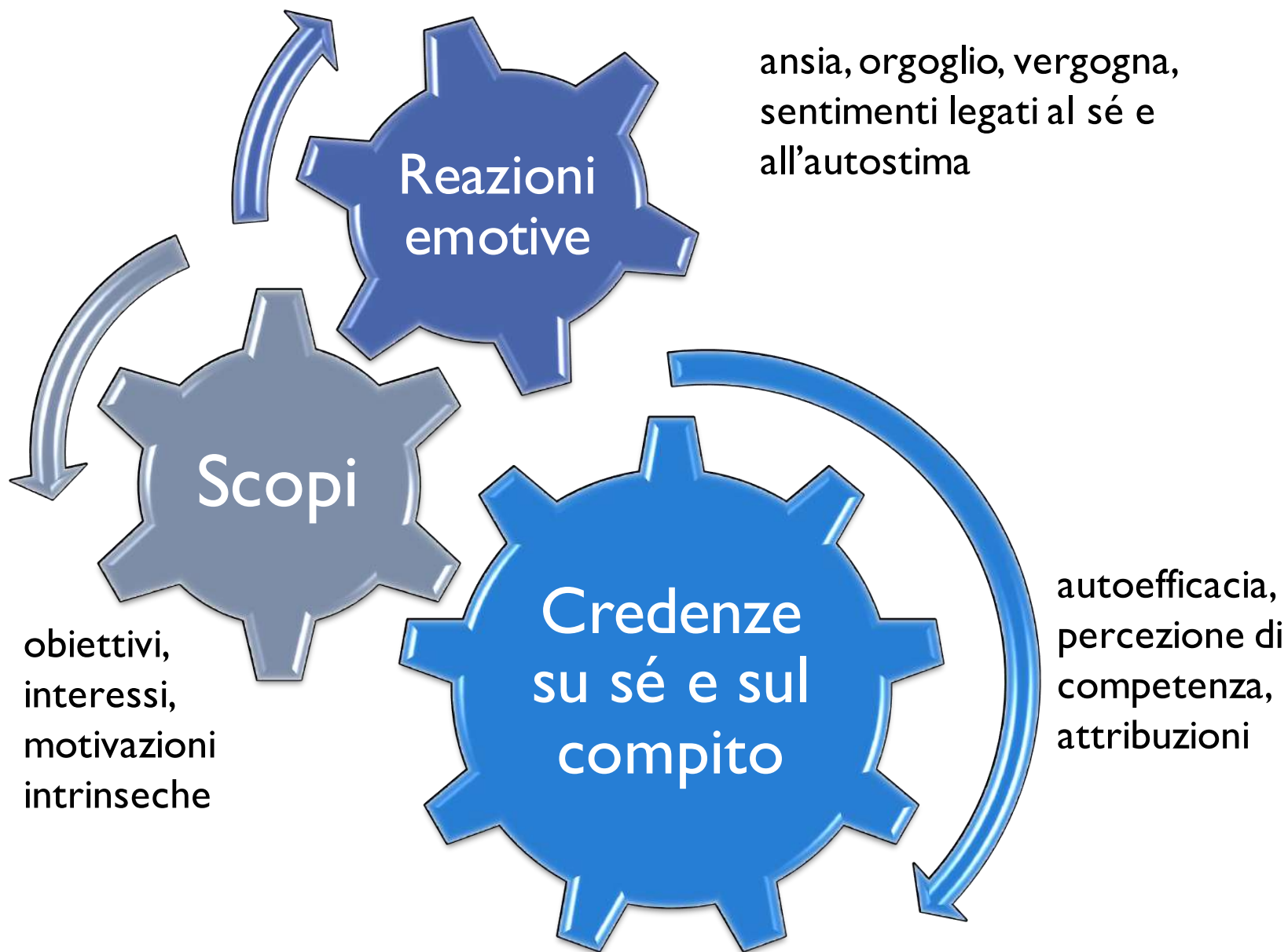
Alcuni studenti conoscono le strategie, le hanno capite, sanno quando usarle. Sono pienamente **METACOGNITIVI** e consapevoli...ma queste strategie non le usano!

PERCHÉ?

**Non è sufficiente sapere,
sapere come, sapere quando
e perché ma è necessario **VOLERE.****



Il sistema emotivo-motivazionale



La motivazione

È il motore che attiva il comportamento, consentendo l'investimento di energie! Permette di capire perché la persona svolge un compito in un determinato modo, quanto insiste e perché mantiene l'interesse.

La Motivazione all'apprendimento è un processo che dall'interno: **ATTIVA, DIRIGE e SOSTIENE** l'allievo nell'acquisizione consapevole di **CONOSCENZE, ABILITA'** ed **ATTEGGIAMENTI.**



Tipi di motivazione

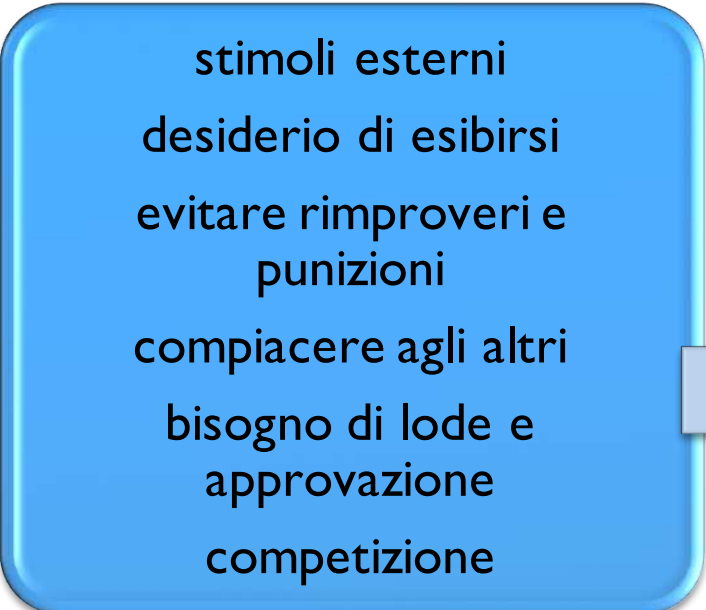
Sono lungo un continuum



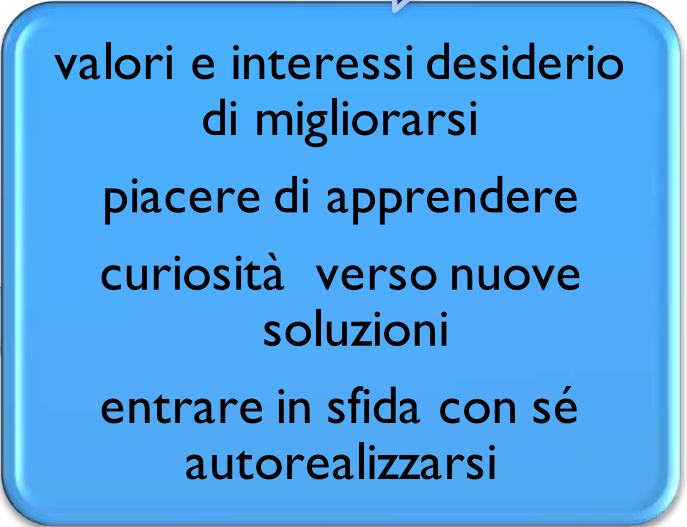
Estrinseca



Intrinseca



stimoli esterni
desiderio di esibirsi
evitare rimproveri e
punizioni
compiacere agli altri
bisogno di lode e
approvazione
competizione



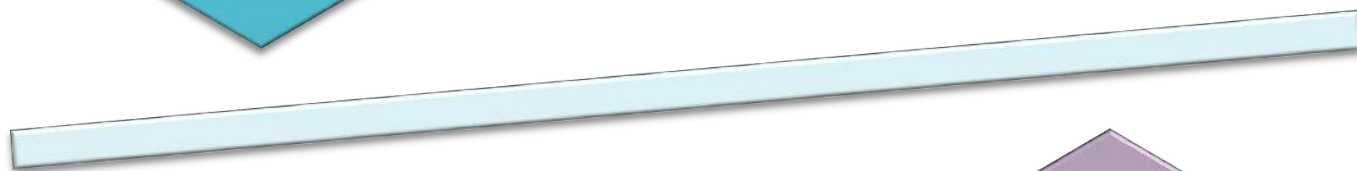
valori e interessi desiderio
di migliorarsi
piacere di apprendere
curiosità verso nuove
soluzioni
entrare in sfida con sé
autorealizzarsi

L'autostima

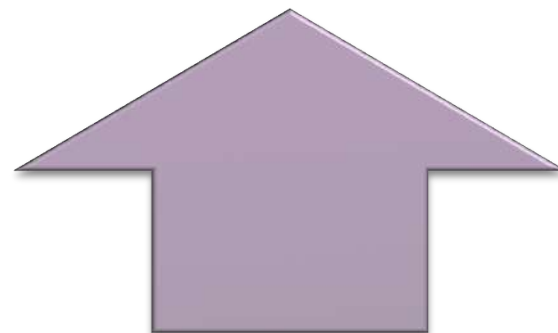
Insieme di valutazioni che l'individuo opera sulle informazioni che ha di se stesso in relazione a eventi esterni (successi-insuccessi), a messaggi di accettazione e di rifiuto inviati da altre persone e in funzione degli standard di giudizio delle proprie prestazioni.



Concetto di sé
(come mi vedo)



Sé ideale
(come vorrei essere)



Alunno con bassa autostima

- Non sa apprezzare le proprie abilità
- Attribuisce un valore elevato a tutte le doti che non possiede o alle cose che non sa fare bene

Alunno con alta autostima

- Ha una visione sana di sé;
- Ha presenti i propri punti di forza
- Non è ipercritico nel considerare le carenze e o difetti
- Si valuta in modo positivo
- Si impegna a migliorare le proprie carenze perdonandosi qualche insuccesso

Promuovere l'autostima

- Individuare il rapporto tra pensieri ed emozioni;
- Valutare se stessi in modo differenziato e non per estremi (“non riesco bene in matematica ma sono molto bravo nei temi in italiano”);
- Pensare in modo differenziato all'operato delle persone (“l'insegnante mi ha ripreso stamattina ma di solito mi apprezza”);
- Prendere consapevolezza della discrepanza tra le descrizioni che ciascuno dà di sé e quelle che egli ritiene esprimerebbero gli altri;
- Apprendere modi di pensare costruttivi in situazioni ad alto coinvolgimento emotivo.

Promuovere l'autostima: attenzione agli standard

- Natura degli standard posti dallo studente stesso;
- Natura degli standard che altri (genitori, insegnanti, compagni ecc.) stabiliscono per l'alunno;
- Standard irrealistici;
- Standard realistici rispetto ad una competenza deficitaria;
- Inferenza sul valore personale ricavata misurando l'esecuzione di un compito rispetto a un dato standard;
- Emozioni relative alla valutazione di uno standard.

L'autoefficacia

Idea che lo studente ha di poter o meno riuscire in un compito. Costituisce la misura in cui crediamo che le nostre azioni risultino efficaci per raggiungere lo scopo.

L'autoefficacia ci aiuta a prevedere se una persona:

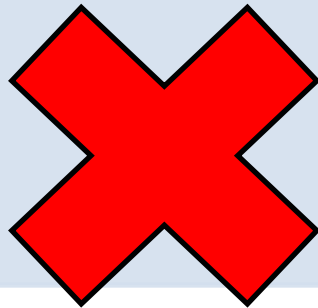
- Affronterà il compito;
- Si sforzerà per risolverlo;
- Persevererà davanti alle difficoltà.

Studiare non servirà a nulla! Non sono portato per quella materia e non riuscirò mai a prendere un bel voto!

Il ruolo delle lodi

Lode controllante

- servono per controllare il comportamento dello studente e spingerlo a certi standard (bravo vedi che se vuoi se bravo)

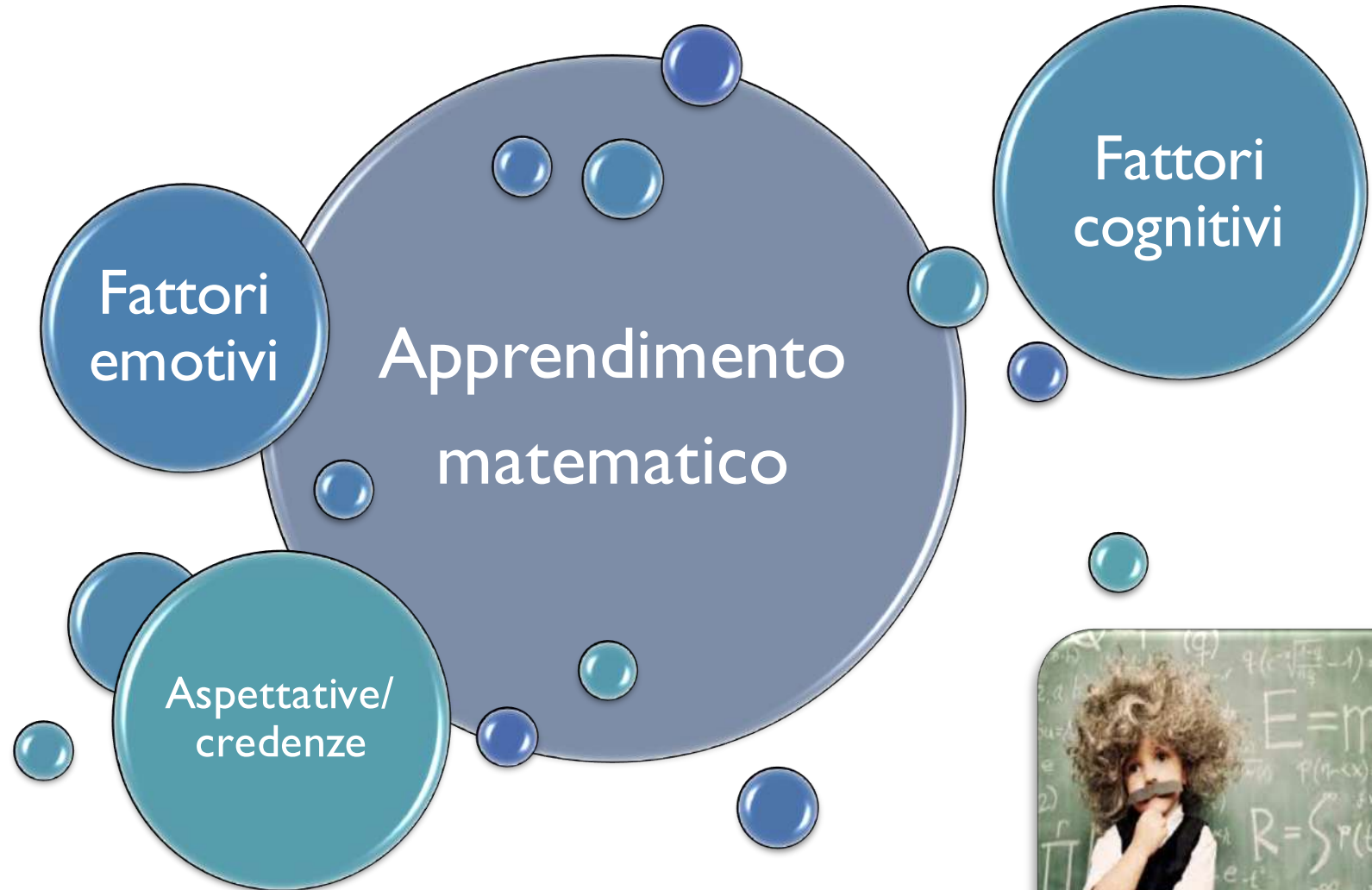


Lodi informative

- specifiche, credibili, contingenti, contengono informazioni su come migliorare (es. questa volta ti sei proprio impegnato, hai applicato la procedura corretta per il tipo di compito)

Creare occasioni di successo utili allo studente per percepirsi competente e per attivare una lode che sia informativa!

L'ansia a scuola: il caso della matematica



L'ansia per la matematica (math anxiety – MA)



L'ansia per la matematica è uno stato caratterizzato da sentimenti di tensione e preoccupazione, che interferisce con la manipolazione dei numeri e la risoluzione di problemi matematici in vari contesti della vita quotidiana e scolastica.

L'ansia per la matematica (math anxiety – MA)



L'ansia per la matematica (e non solo) è un costrutto multidimensionale che coinvolge numerosi aspetti :

- **Emotivi:** sentimenti/emozioni negative
- **Cognitivi:** preoccupazioni e pensieri intrusivi;
- **Fisiologici:** aumentato arousal, stress e agitazione di fronte a stimoli numerici;
- **Comportamentali:** evitamento di contesti o carriere professionali che richiedono l'uso di abilità matematiche.

Controllare l'ansia

Aiutare lo studente a:

- Riflettere sulle componenti (pensieri, emozioni, sensazioni fisiche, comportamenti)
- Individuare come e dove si manifesta la sua ansia
- Circoscrivere gli ambiti in cui si attiva e definire i trigger
- Comprendere la natura del fenomeno (curva dell'ansia)
- Percepirla come una condizione normale e controllabile

Le attribuzioni

Costituiscono la nostra modalità di interpretare le cause degli eventi e permettono di predire il comportamento al successo.

Pur non essendo stabili esistono degli **STILI ATTRIBUTIVI** ossia un insieme di credenze e cognizioni adottato da ciascun individuo per spiegare la realtà.

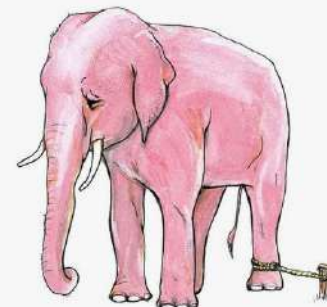
Nello studio determinano il modo in cui lo studente spiega i suoi successi ed insuccessi, incidendo sul suo futuro investimento di risorse.

Le dimensioni delle attribuzioni

Locus of control	INTERNO: impegno, abilità, esperienza
	ESTERNO: aiuto, fortuna, situazioni
Stabilità	STABILI: aspetti stabili quali le abilità, le caratteristiche del compito
	INSATIBLI: : aspetti instabili come l'aiuto ricevuto, la riduzione operata dal prof.
Controllabilità	CONTROLLABILI: impegno
	INCONTROLLABILI: fortuna

L'impotenza appresa

NON È LA CORDA
A TENERE
LEGATO
L'ELEFANTE, MA
IL SUO SISTEMA
DI CREDENZE.



E' un senso di incapacità appreso attraverso esperienze fallimentari vissute come il riflesso della propria mancanza di abilità

L'alunno è portato ad attribuire le proprie prestazioni a cause che sfuggono al suo controllo quali mancanza di abilità, difficoltà del compito, fortuna.

Lo studente si sente impotente anche nei settori nei quali può essere competente.

Ne derivano atteggiamenti di evitamento, rifiuto, scarsa stima di sé, blocco nell'apprendimento, strategie di autosabotaggio.

Obiettivi di apprendimento...

Prestazione

Studio per il voto, per ottenere una approvazione sociale

Padronanza

Studio per acquisire competenze, per migliorarmi, senza voler dimostrare niente a nessuno

...e loro conseguenze!

Prestazione

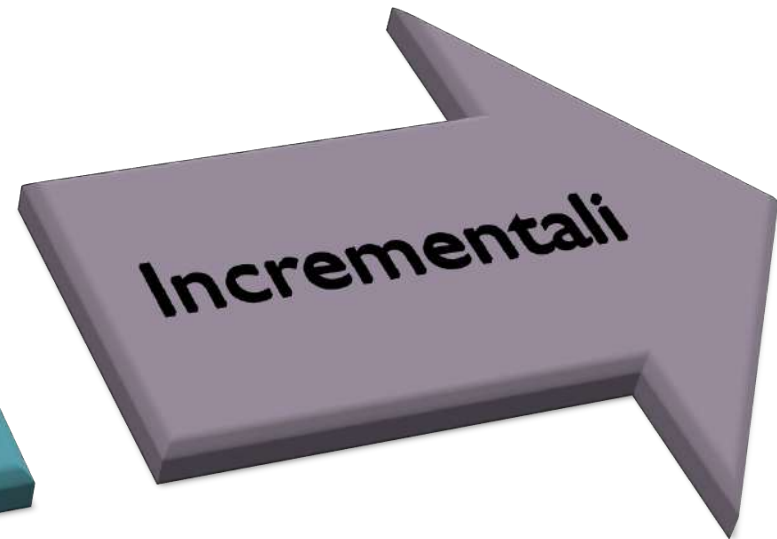
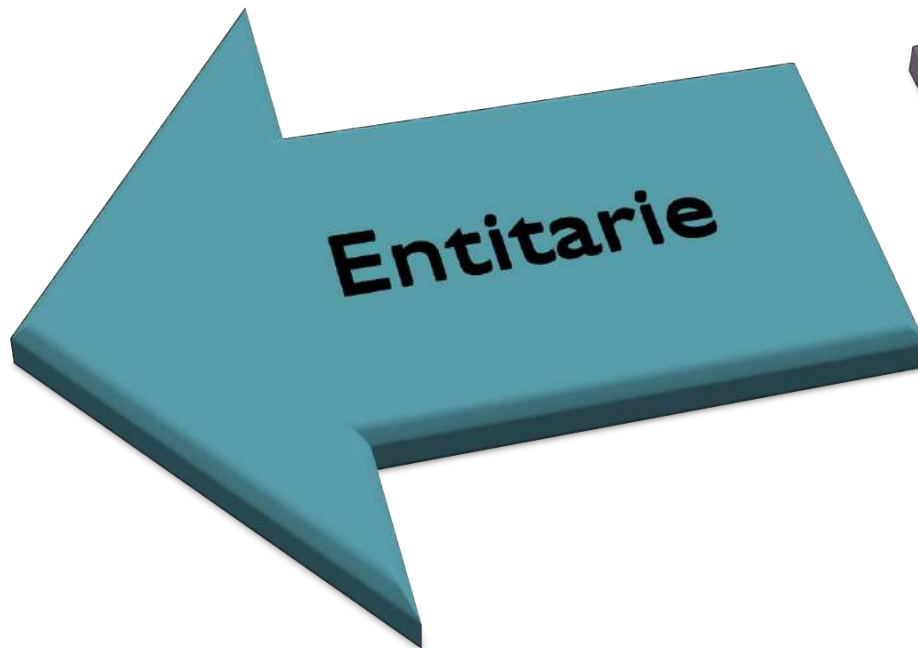
- Scarso impegno nei compiti
- Scelta di compiti semplici in cui si è sicuri di riuscire
- Paura del fallimento
- Fallimento come mancanza di abilità
- Clima scolastico competitivo

Padronanza

- Impegno ai massimi livelli
- Scelta di compiti difficili, compito come sfida
- Poca paura del fallimento
- Fallimento come scarso impegno
- Clima scolastico cooperativo

Teorie dell'intelligenza

Ogni individuo formula spontaneamente delle teorie implicite ed ingenuie sull'intelligenza. Inconsapevolmente le attua per direzionare i suoi comportamenti



Teorie dell'intelligenza

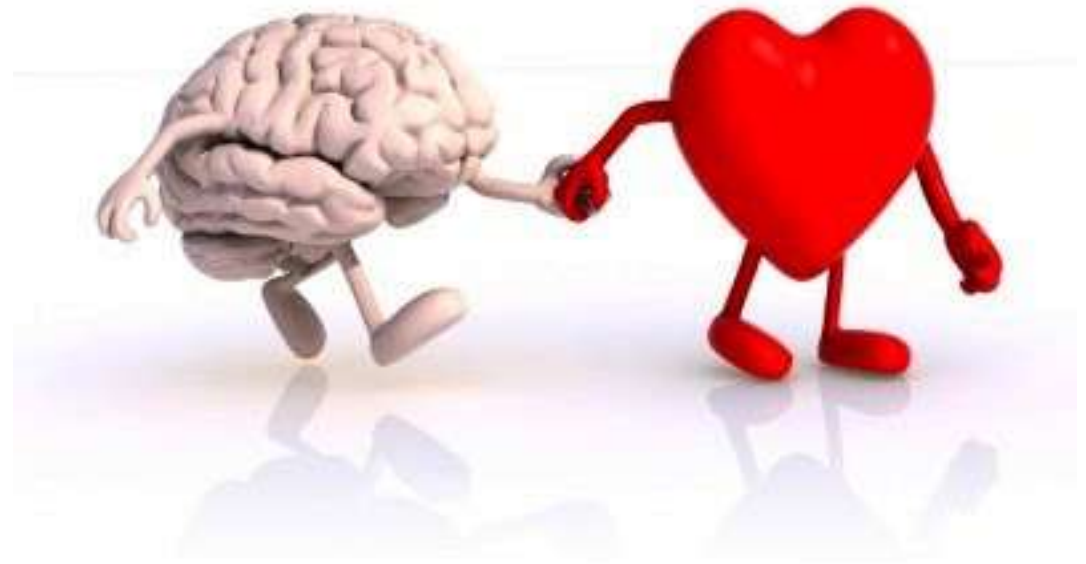
Entitaria= intelligenza quantità stabile

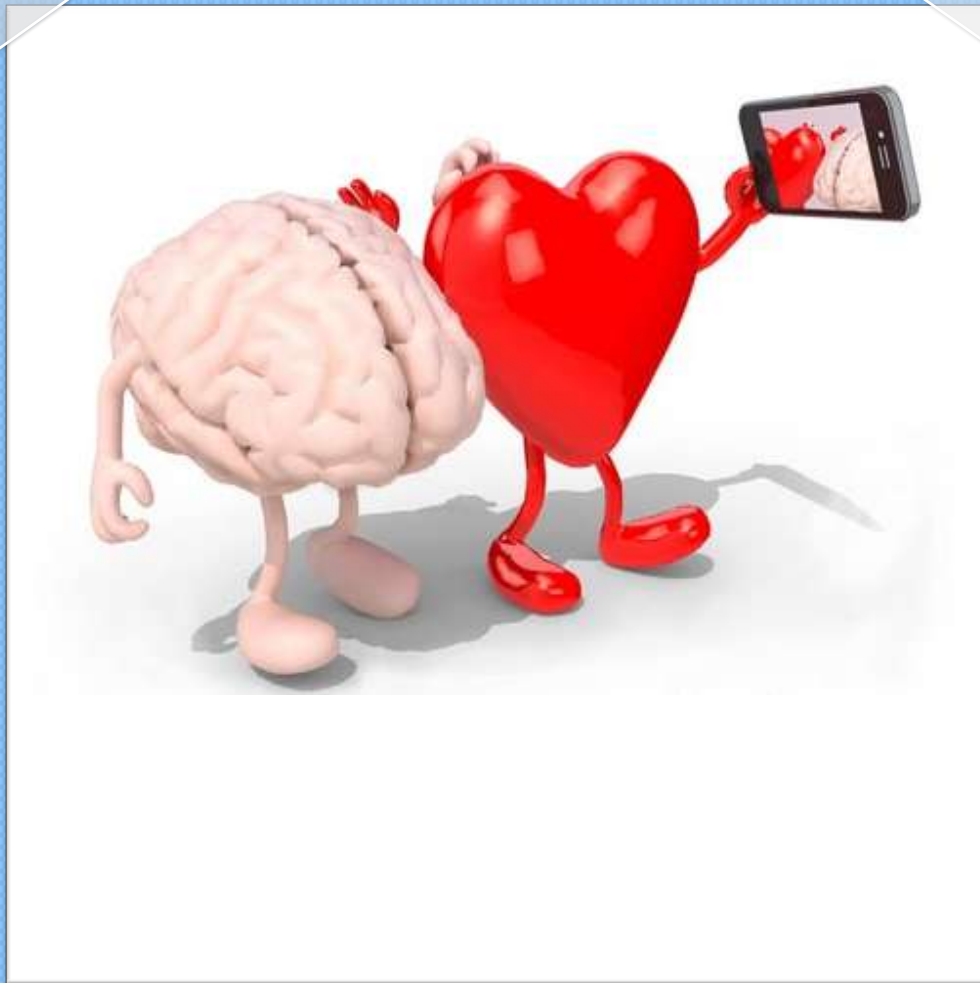
- Visione di sé positiva → Successi merito di abilità innata, investimento
- Visione di sé negativa → Fallimenti conferma della propria inadeguatezza, evitamento

Incrementale= Intelligenza quantità modificabile

- I risultati ottenuti sono attribuiti all'impegno
- Orientati verso la padronanza
- Motivazione intrinseca legata al piacere di migliorarsi
- Perseveranza, senso di efficacia e autodeterminazione

◦ **CREARE L'ALLEANZA CUORE-MENTE**





**Il cuore
attiva la
mente, i
successi
della mente
riscaldano il
cuore e lo
rendono
più forte!**



Partiamo dal cuore

Partiamo dalla **MOTIVAZIONE**, dalla capacità di **SENTIRSI EFFICACI** nell'apprendimento, dalla costruzione di un **SENSO DI CONTROLLABILITA'** degli eventi scolastici!

Sei tu il padrone del tuo apprendimento!



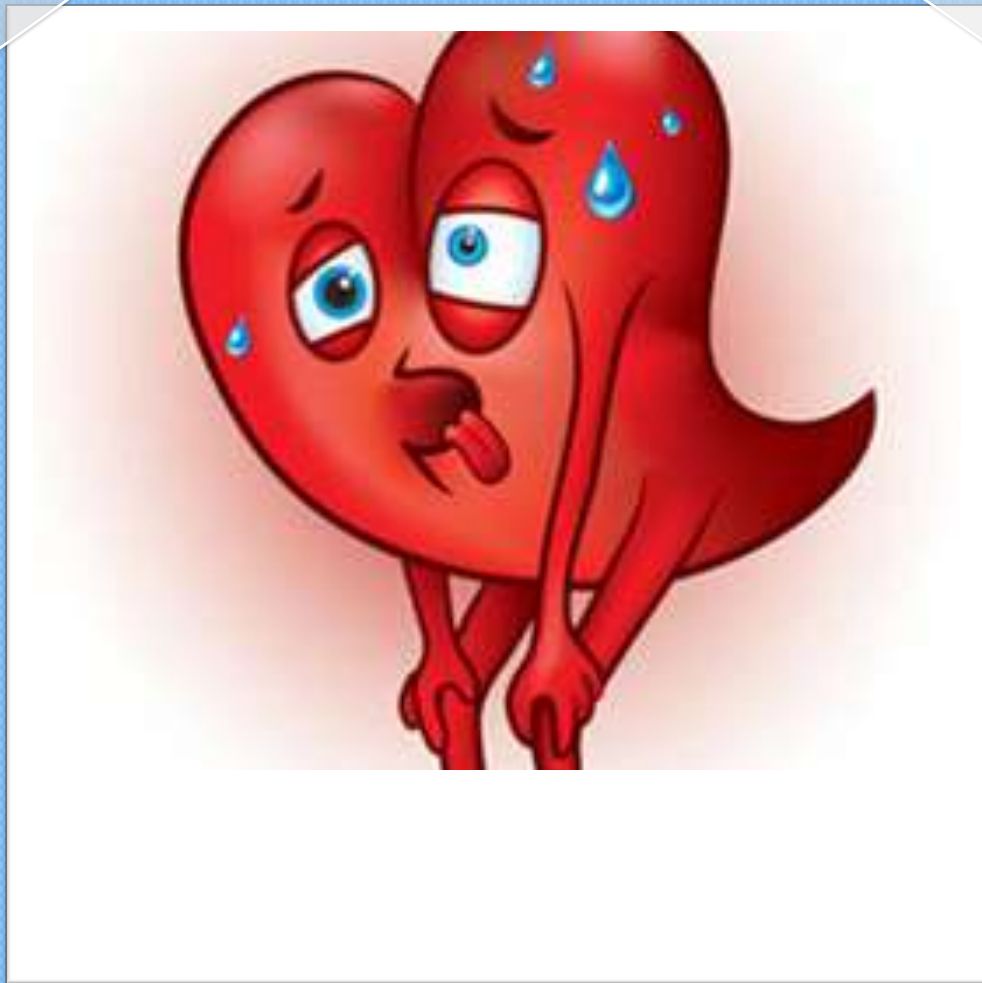
**La mente è
nelle nostre
mani!
I suoi processi
sono
controllabili e
direzionabili!
Se capiamo
come
funzionano il
successo è
garantito!**



Coltiviamo la mente

Promuoviamo la consapevolezza delle strategie, guidiamo lo studente nel capire perché sono utili, stimoliamo la **METACOGNIZIONE** e la riflessione sul funzionamento della mente.

Apprendere è un processo attivo...il protagonista sei TU!



**A volte il cuore
ci abbandona.
Ci possiamo
sentire
scoraggiati,
non riusciamo
a cogliere il
positivo o
trovare la forza
per andar
avanti nello
studio...e
anche la mente
si spegne!**



Sfruttiamo l'asse mente-cuore

Sviluppiamo l'idea che essere demotivati accade a tutti, non colpevolizziamo la demotivazione come fosse un capriccio dello studente. Accompagniamo gli studenti verso successi che possono rinvigorire.

I successi sono il defibrillatore...il medico sei tu! Usalo! Ricerca un'occasione di successo!

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Osmosis of Heart and Mind



Dott. Francesco Viola

0425/073238

328/0475034

violافر90@gmail.com

Studio professionale

In collaborazione con

Lab.D.A. spinoff – UNIPD

Vicolo Goldoni 2A - Rovigo