Considerazioni utenti esperti

**Quali sono i temi più delicati in questo momento riguardo allo studio?**Psicologa: Allora un tema che sicuramente è più sentito adesso è la motivazione e l'altro è la gestione del fallimento. Questi due temi qua sicuramente sono temi che emergono di più, cioè aumentato il numero di studenti che hanno difficoltà a mantenere la costanza. E quindi se magari inizialmente c'è questa carica, questo entusiasmo, questa motivazione, appunto questa spinta, poi ed è correlato il secondo tema, quello del fallimento dopo le prime difficoltà, i primi fallimenti, magari ecco che questa spinta viene sempre meno. Altro tema è il tema della concentrazione. Siamo meno capaci di rimanere concentrati più a lungo per i tempi che sono necessarie, appunto, in un ambito di lezione, per esempio universitaria.

Capita di frequente che lo studente in questione ne sia anche consapevole, per fortuna, di questa difficoltà nel mantenere l'attenzione, ma faccia ben poco per andare a modulare, a modificare situazione e quindi vada a ripercorrere gli stessi comportamenti disadattivi e disfunzionali che non fanno altro che mantenere o peggiorare il proprio livello di attenzione.

Professore: C'è bisogno di sempre maggiore attenzione di ascolto, cosa che un tempo non era neanche richiesta, era dato per scontato che l'insegnante veniva, faceva la sua lezione e i ragazzi dovevano adeguarsi ed essere quasi rovesciato il rapporto è l'insegnante che deve adeguarsi a quello che trova di fronte. Giustamente si è evoluto anche come si rapportano gli studenti con i professori e anche la soglia di attenzione è cambiata durante gli anni, sicuramente. Il cambiamento di ragazzi è dovuto a cambiamenti sociali, globali, non è che sia una questione dei singoli, è un fenomeno collettivo, quasi globale, direi. In generale viene meno la soglia di attenzione, la capacità di concentrazione, perché da decenni siamo abituati a fruire di messaggi audiovisivi rapidissimi e quindi tutto quello che richiede attenzione prolungata è anomalo e le nuove generazioni lo trovano sempre più anomalo. Quindi sia quando sono in classe sia quando sono da soli hanno bisogno di stimoli continuamente nuovi.

Di anno in anno le difficoltà aumentano. Banalmente, dieci pagine erano faticose l'anno prima, adesso sono faticose cinque pagine, poi due.

Quindi il carico di lavoro è diminuito drasticamente in maniera molto rapida nel corso di questi ultimi decenni, soprattutto, ma questo so che succede anche all'università. Se io confronto la quantità di pagine di un esame quando l'ho fatta io e quando la fanno adesso almeno alcune facoltà, è impressionante.

**Crede che negli anni sia cambiato il modo che hanno i ragazzi a prepararsi ad un esame e il conseguente metodo di studio?**Psicologa: Di fatto quello che cambia secondo me non è l'approccio del metodo perché c'è chi arriva all'università già con un buono metodo di studio, deve comunque rimodularlo riadattarlo perché cambiano i tempi di lavoro. E c'è chi vent'anni fa, ma anche oggi invece arriva all'università non sapendo neanche che ci può essere un metodo di studio. Quindi da quel punto di vista io non mi sento di dire è cambiato qualcosa quello che ho notato come feedback da parte degli studenti. Ecco, forse una maggiore capacità di come se fossimo diventati un po' più fragili, no? Un po' più deboli, quindi se cadiamo ci facciamo più male.

Professore: I ragazzi non hanno un metodo di studio, spesso non ce l'hanno proprio. Oppure confidano appunto su siti digitali e quindi fanno fatica proprio a rendersi conto che devono elaborare loro un autonomo approccio con la materia, con gli strumenti.

**Il periodo del covid ha influenzato questo tipo di fragilità?**

Psicologa:. Più stai fuori dalla vita universitaria, più perdi il ritmo, più perdi la condivisione, più perdi il senso di appartenenza, soprattutto se magari è un momento di calo di motivazione o se hai difficoltà anche ad organizzarti nello studio.

**Pensi che la tecnologia possa aiutare gli studenti o sia solo uno strumento di distrazione?**

Psicologa: La nostra idea ci dà una visione sempre più comune della tecnologia, come un'opportunità per migliorare e facilitare i compiti di vita quotidiana, tra cui lo studio, non solo come un mero strumento di svago e distrazione.  
  
Professore: Prima ho usato il libro di testo, mentre da un certo momento in poi, quando si è cominciato a usare la LIM, il testo si proietta in aula. Questa è la cosa più grossa, logistica, e quindi io mostro le parole che sto spiegando, che sto analizzando sul testo, però trovo molto utile che poi loro le rivedano simultaneamente sul proprio libro o eventualmente sul digitale, anche se, secondo me, rimane necessario l'uso del cartaceo, gli appunti sopra il foglio, ma è molto utile guardare tutti insieme sullo schermo.   
Adesso di fronte sia all'intelligenza artificiale sono abbastanza spiazzato e credo che, sono d'accordo sul fatto che la scuola la debba prendere in carico, la debba guidare i ragazzi nell'utilizzo, però è vero anche che quello che può fare è talmente raffinato, talmente completo che è difficile trovare un modo di utilizzare, di aiutare, di imparare noi a usare la critica in maniera proficua e poi di trasmetterla ai ragazzi. Bisogna riuscire a mantenere in loro la consapevolezza, il senso critico, per cui sanno prendere distanze tra quello che propone automaticamente l'intelligenza artificiale e quello che è il loro contributo. Bisogna lavorare su quello.

**Suggeriresti agli studenti un’applicazione per organizzare lo studio e le giornate?**

Psicologa: Certo, adesso ho capito, io non faccio mai proposte di sistemi digitalizzati. Però suggerisco sempre agli studenti di suddividere il lavoro e di non solo suddividere il lavoro, quindi cosa fare ma anche il quando farlo nella giornata. Perché fondamentale, per rendere il più realistico possibile il piano fattibile. Tu studente devi sapere quand'è la giornata, il momento in cui rendi di più, quando sei più produttivo. L'errore, quindi magari fanno dei piani teoricamente impeccabili, ma poi falliscono nel senso di realtà.  
Quindi un orario di inizio e un orario di fine. Questo aiuta molto a livello proprio cerebrale, a mantenerti sul pezzo.  
Quando scrivi sulla tua agenda degli obiettivi realizzati o non realizzati, puoi fare un pallino verde, il gioco del semaforo, obiettivo raggiunto, sono stato bravo, sono riuscito a stare focalizzato, sono stato nei tempi, ho fatto l'esercizio ed è venuto pure corretto. Semaforo giallo, magari ho iniziato anche puntuale, però poi mi sono distratto, mi sono oppure mi sono reso conto che quella teoria che devo applicare nell'esercizio non la sapevo così tanto bene e quindi ci ho messo due ore e mezzo invece che un'ora e mezzo; quindi, l'ho fatto ma con qualche errorino attorno, con qualche distrazione a tono oppure pallino rosso, non l'ho neanche fatto, o non ce l'ho fatta a svolgerlo o non ci ho neanche messo la testa.

**Cosa consigli a chi vuole ricominciare a studiare cercando di distrarsi il meno possibile?**

Professore: Allora, ovviamente dovrebbero allenarsi gradualmente a sessioni sempre più lunghe, iniziare con sessioni brevissime, a sessioni sempre più lunghe di studio, di lettura del testo, di scrittura, di esercizi a seconda della disciplina, senza andare a consultare il telefono o lo schermo, comunque, perché la distrazione principale è quella.   
Un'altra strategia è quella di farla insieme con qualcuno, cioè di mettersi insieme e di motivarsi a vicenda nel cercare di rimanere concentrati, diamoci questo tempo in cui continuiamo a lavorare. Se si sta anche costruendo insieme il lavoro è anche più facile, perché può diventare anche più piacevole, quindi il bisogno di andare a consultare qualcos'altro diminuisce forse. Se sei da solo devi avere molta più determinazione per non distrarti.   
  
Devi rinunciare a partire con un carico eccessivo devi andare per gradi ma è ovvio però per non essere catastrofici io ho avuto dei riscontri e continuo ad avere riscontri molto positivi cioè la cosa più bella è vedere che dalla prima alla quinta lo stesso ragazzo arriva a fare delle operazioni e intendo anche a macinare tantissimo tempo di lavoro, di studio a leggere cose complesse che prima non riusciva a fare quindi il senso della scuola è questo. Quindi quello che è cambiato è che parti veramente da zero adesso, mentre la scuola superiore prima potevi partire già da un certo livello di impegno, dando per scontato alcune basi.

Sicuramente allenarsi gradualmente a sessioni sempre più lunghe di lettura o svolgimento dello studio. Magari non sempre da soli. Perché non si ha già intrinseco quell’autocontrollo e potrebbe essere anche utile qualcuno che dia una mano.