Mattina: Promuovere lo studio e la partecipazione attiva alla vita universitaria di studentesse e studenti con disabilità, DSA e altre vulnerabilità (parte 1)

Se siamo in difficoltà:

* Dr.ssa Zatti
* Dr.ssa Biscaro
* Altro personale se necessario

In merito alle disabilità uditive, possiamo distinguere:

* l’ipoacusia, cioè diminuzione della capacità uditiva, data da possibili lesioni di apparati, neurosensoriale, trasmissiva o mista. Può inoltre essere:
  + monolaterale, interessando un solo orecchio
  + bilaterale, dunque entrambe le orecchie
* Si può inoltre classificare sul grado
  + Lieve
  + Moderato
  + Grave
  + Profondo
* Si può dare una classificazione in base anche all’epoca di insorgenza dell’ipoacusia
  + Congenita
  + Acquisita, distinguendo tra
    - Preverbale
      * Se non vi è diagnosi precoce, vi possono essere svantaggi educativi maggiori a lungo termine
    - Postverbale

Il problema uditivo è molto diffuso e si pensa che sia prevalentemente legato alla popolazione anziana, ma non sempre è così. Ci possono essere problematiche a livello percettivo, ma anche avere un impatto negativo sulle funzioni esecutive.

Le ricadute sull’apprendimento possono essere legati a:

* difficoltà nello svolgere compiti uditivi (comprensione del messaggio, difficoltà accesso, sforzo cognitivo ascolto)
* difficoltà nella comunicazione e produzione orale
* difficoltà nell’acquisizione di nuovi concetti (soprattutto se richiedono competenze linguistiche)
  + questo può essere soprattutto a livello attentivo, per cercare di attribuire nella memoria a breve termine un significato corretto dei suoni
* difficoltà in compiti di lettura e scrittura

L’ipoacusia è una disabilità invisibile, dato che spesso le persone possono non avere piena consapevolezza del deficit. Naturalmente, ci possono essere tante differenze individuali, dato sia dal livello che dalle condizioni/necessità individuali. Anche qui, occorre capire le condizioni singole.

Possono esservi studenti che comunicano esclusivamente attraverso LIS oppure per metodo oralista (espressione verbale/lettura labiale); nella maggior parte dei casi, si ricorre a riabilitazione medianti strumenti tecnologici e terapia logopedica.

I principali aiuti tecnologici sono:

* apparecchi acustici, amplificatori del suono
* impianti cocleari, tra interno ed esterno, con amplificazione e trasduzione (da segnale acustico ad elettrico) del suono

Similmente, possono esservi problematiche di acustica ambientale (rumore di fondo, riverbero). Altre variabili sono date dalla tipologia e dalla modalità di svolgimento della lezione:

* lezioni frontali richiedono capacità percettive e attentive importanti

Possibili soluzioni:

* lezioni frontali
* riduzione della distanza tra ascoltatore e sorgente onora
* modifiche nella disposizione dei posti durante le lezioni
* incoraggiare questi studenti (con rispetto della sensibilità) a sedersi avanti
* chi legge il labiale deve poter vedere in modo chiaro il docente
* possibilità di ricorrere al servizio di interpretariato LIS con linea visiva libera
* attenzione agli effetti del rumore, con accorgimenti pratici (chiudere finestre, porte, moderare gli studenti o il pubblico)
* utilizzo di dispositivi tecnologici di ascolto assistito (per inviare il segnale direttamente al dispositivo dello studente)
  + microfoni wireless
  + ricevitori
* materiale didattico, per renderlo più interattivo ed accessibile, digitalizzando le fonti orali (sottotitoli, text-to-speech), al fine di migliorare la comprensione della lezione e anche contribuendo a far sentire più coinvolto lo studente stesso
  + oltre a questo, utilizzo di diapositive, per facilitare l’apprendimento visivo
* tempo supplementare per le prove d’esame, dato il tempo per la lettura supplementare

L’accessibilità non va mai pensata dopo, ma è un pensiero universale; ogni tipo di disabilità sono uno spettro di condizioni che vanno specificamente considerate. Occorre pensarla come “persone” con disabilità, con sentimenti ed emozioni diverse. L’ambiente pone delle barriere in fatto di accessibilità, spostando l’ostacolo e creando un contesto utile e piacevole. Le persone con disabilità sono più brave di noi a non vederle.

L’autismo è definibile come un disturbo del neurosviluppo e che comporta dei deficit sociocomunicativi, considerando difficoltà a vari livelli, per esempio la reciprocità socio-emozionale (tendono ad essere scarsamente reciproche o non del tutto bidirezionali). Similmente ci possono essere difficoltà nella comunicazione non verbale (espressioni del viso, gesti, tutto ciò che non viene veicolato tramite il linguaggio).

Un altro aspetto certamente presente sono attività ed interessi ristretti, anche anomali per intensità o focalizzazione (linguaggio ripetitivo, movimenti stereotipati, uso ripetitivo di oggetti, routine ritualizzate, che possono portare ad ipo/iper reattività nei confronti di certi input sensoriali). Come noto, questo tipo di persone presenta interessi condivisibili o meno, ma anomali per intensità dello stesso tipo di interesse.

Possibili criticità associate:

* Attenzione e funzioni esecutive
* Motricità e coordinazione
* Vulnerabilità emotive

Secondo la teoria della mente, ci possono essere:

* difficoltà nel crearsi degli stati mentali propri e altrui
* difficoltà nell’essere capaci di valutare adeguatamente gli interessi degli altri

Di fatto, si ha difficoltà nell’avere coerenza centrale (con tendenza ad analizzare i singoli dettagli, piuttosto che avere la visione d’insieme; un esempio è nelle immagini, ma anche, tendenzialmente, nelle singole conversazioni. Ciò può portare ad avere scarso senso comune, difficoltà con significati multipli e ambigui e difficoltà a comprendere il succo del discorso.

Le funzioni esecutive sono un insieme di abilità che anticipano o pianificano un piano risolutivo, controllando e monitorando il comportamento e mettendo in relazione le proprie azioni a conseguenze ipotizzabili. L’esperienza è molto sfidante, sia a livello cognitivo che di interessi, con difficoltà di partecipazione, comunicazione e comprensione di concetti nonché pianificazione. Le letture potrebbero essere molto letterali, dato che si possono avere difficoltà anche nella partecipazione a lavori di gruppo o presentazioni, ma anche di comunicazione e a livello di gestione del tempo.

Le precedenti sono barriere accademiche; ne possono esistere anche di non accademiche, dato che sia con i colleghi ma anche con professori, si potrebbe avere difficoltà nella condivisione della diagnosi e nel fallimento di interazioni sociali, evidenziando vulnerabilità e disagio.

Date queste barriere, l’obiettivo è di sfruttare i punti di forza, riducendo le difficoltà. Un aspetto fondamentale è aiutare la persona nella pianificazione (conoscendo in anticipo l’aula di lezione, conoscere la struttura del corso e consultare in anticipo slide e dispense). Inoltre, è fondamentale avere un atteggiamento positivo, senza distrazioni uditive/visive evidenti, allontanando situazioni emotive di penalizzazione od imbarazzo. Fondamentale inoltre evitare le ambiguità, usando un linguaggio chiaro, sintetico e che non dia spazio ad interpretazioni multiple o non letterali.

Differenziamo situazioni di ambiguità qualora a scopo pedagogico, ma sempre evitare quelle accidentali. Altro aspetto delicato è l’informazione in merito al disturbo, sia da parte della persona a stessa e quanto si possa sentire a suo agio. La sfida è anche su di noi o tutor, e studenti; si parla di formazione sulla specifica situazione. Altro strumento importante è il supporto proattivo a lavori di gruppo, cercando di intervenire in caso di fallimenti della comunicazione e ristabilendo gli equilibri in caso di esclusione dal lavoro, correggendo il tiro in caso di lavoro non equo o divisione. Si dia spazio, ma non troppo, altrimenti si squalificano le capacità del singolo.

Fondamentale bilanciare la socializzazione con la motivazione allo studio, sbilanciando eccessivamente la seconda rispetto alla prima.

L’ADHD è un disturbo evolutivo dato sull’autocontrollo di origine biologica, legato naturalmente all’attenzione e alla concentrazione, legato all’iperattività e alla mancanza di presenza nel contesto.

Si manifesta:

* a scuola, senza riuscire a portare a termine i compiti, lavorando “fuori dal compito” e in modo disorganizzato
* a casa, dimostrando incapacità di seguire le istruzioni e cambiando continuamente gli stimoli di intrattenimento

Il problema è persistente, in ogni contesto o situazione. I criteri diagnostici sono diversi, legati tra disattenzione, iperattività e impulsività; alle volte, alcuni sintomi compaiono prima dei 12 anni d’età.

La disattenzione è data da deficit di attenzione focale (lunghi periodi), alcuni stimoli (esecutiva) e difficoltà nel seguire un discorso e rispetto ad attività iniziate, evitando attività che richiedono sforzo cognitivo.

L’iperattività è invece data dall’incapacità di stare fermi, con attività motorie incongrue e afinalistiche (senza senso); all’università è meno frequente data l’età, ma potrebbe esistere.

Possiamo inoltre descrivere l’impulsività come difficoltà di controllo comportamentale, dimostrandosi incapace di gestire le risposte automatiche, a rispettare il proprio turno nella conversazione e avendo tendenza nell’interrompere gli altri e intromettersi nei discorsi.

Lo studente ADHD ha diversi aspetti da considerare, a livello:

* Comportamentale
  + Non trattenendosi nel non dire la propria
  + Evitare controllo e revisione del lavoro svolto
  + A partire dalla scuola secondaria, controllo motorio migliorato ma instabilità comportamentale interiorizzata, ad esempio nella gestione del materiale
  + Utile spezzettare le attività nel tempo, piuttosto che avere attività continue
* Emotivo
  + Noia con grande facilità, per quanto brillanti di base da un punto di vista cognitivo
  + Attribuzione di comportamenti negativi quasi sempre esterna
  + Tendenza alla negazione delle proprie difficoltà

Come poter agire?

* Fondamentale l’organizzazione, a livello di facilitatori esterni dal punto di vista del materiale/in merito alle attività da svolgere/nella gestione del tempo libero
* L’organizzazione del materiale è data da alcuni semplici accorgimenti, come tavolo di lavoro ordinato, pochi oggetti (quelli che servono)
* L’organizzazione delle attività è data da una precisa organizzazione, data dall’insieme delle attività, rendendo il tutto meno noioso in gruppo. Occorre organizzare precisamente le ore di lavoro, dato che per loro è impensabile avere tempi prolungati senza inframezzare il tutto su altre attività. Un buon strumento è ad esempio l’avere un compagno
  + Sensibile ai feedback che riceve, occorre quindi definire delle pause e degli obiettivi da raggiungere in un certo tempo, oltre che la pianificazione delle attività presenti nella giornata
  + Durante lo studio, utile variare le attività, stimando livelli di stanchezza, di pausa e di attività generali, approfondendo con materiale aggiuntivo, coinvolgente e sfidante, con metodi di autovalutazione
  + Utili le applicazioni di pianificazione delle singole attività oppure di gestione del libretto universitario
* Durante gli esami, occorre evitare risposte impulsive ma che favoriscano la riflessione, utilizzando il giusto tempo a disposizione (potrebbe essere dannoso dare tempo in più), invece garantendo possa rileggere prima di consegnare, prevedendo l’utilizzo di formulari/tabelle/schemi, etc.

Da un punto di vista di lettura, si ha a che fare cn l’aspetto strumentale (per capire il senso e il ragionamento, denominando correttamente e riconoscendo le parole) e la comprensione del contesto di ciò di cui si sta parlando. In ambito dislessia, il disturbo interessa principalmente la velocità e l’accuratezza del processo (al fine di leggere in maniera accurata e fluente un testo o singole parole, con affaticamento e comprensione cognitiva). Questo riguarda l’ambito della dislessia evolutiva.

Ciò riguarda principalmente ambiti di comprensione del testo, non tanto sulla lettura. Tendenzialmente, all’anno aumenta la velocità di lettura nel corso degli anni/classi, sia per normolettori che per dislessici. Le difficoltà in ambito si manifestano in diversi modi (lettura lenta/faticosa, con ricadute sulla comprensione, errori ortografici in parole normali o complesse ma anche in doppio compito [più attività contemporanee, es. ascoltare/scrivere, etc.], lentezza esecutiva, difficoltà nel recupero di fatti numerici/formule/procedure, evitamento di attività di svago correlate alla lettura, ansia per situazioni di attività di letto-scrittura in pubblico).

A livello motivazionale, occorre considerare tante ricadute, considerando frustrazione, difficoltà nell’avere un’immagine soddisfacente di sé stessi, autostima negativa, demotivazione e disinvestimento nella vita quotidiana e lavorativa. Potremmo quindi trovarci ad affiancare persone che richiedano, a seconda del tipo di diagnosi non strettamente legata alla dislessia, che richiedono trattamento di diverso tipo, con necessità specifica di intervento, un certo grado di disagio emotivo e grado di bisogno di strumenti compensativi.

Attenzione anche alla memoria di lavoro (mantenere informazioni in memoria e poi elaborarle), velocità di elaborazione (focalizzando l’attenzione ed elaborando rapidamente stimoli visivi), affaticabilità e scarsa automatizzazione. La cosa fondamentale è aiutare ad aiutare, quindi a capire come comprendere correttamente un testo, costruendo bene un’interazione ascoltatore/lettore con il testo (creandosi quindi mentalmente una giusta rappresentazione dei contenuti), quindi costruendo un utile approccio attivo sull’argomento.

Il processo di studio è quindi fondamentale, dando per esempio delle strategie di prelettura, chiedendosi cosa si sa sull’argomento, come affrontarlo, di che cosa si tratta, etc. Quindi, organizzare coerentemente le informazioni, esplorando il testo a livello visivo (leggendo il titolo, evidenziando parole utili, etc.). Utili anche strategie di lettura, date da scorsa rapida, lettura selettiva (a salti) ed analitica (più specifica), necessario a seconda della situazione.

L’aiuto del tutor, dunque, è aiutare lo studente a familiarizzare con gli strumenti compensativi, sollecitando l’integrazione con quelle ricavabili sia dal testo ma anche elementi extratestuali, supportando lo studente da un punto di vista emotivo-motivazionale, considerando gli specifici momenti emotivi dello studente.

A livello di calcolo, si hanno molte difficoltà dato dalla complessità della materia e dal suo grado di astrazione. Di fatto, spesso è materia demotivante, con aspetti molto specifici e anche contorti/complessi.

Possiamo distinguere specificamente:

* dominio-generali, scarse risorse cognitive (es. memoria di lavoro), atteggiamenti emotivo-motivazionali
* dominio-specifiche, date da diversi aspetti di apprendimento matematico che si intersecano tra di loro e che variano a seconda del tipo di argomento che si sta imparando
* complessità di concetti matematici, es. specifiche soluzioni di esercizi, algoritmi, etc.

Gioca molto anche l’aspetto ambientale (environmental factors, cioè tutto ciò che è esterno e riguarda gli amici, la famiglia, etc.).

Si parla anche di “disturbo” del calcolo qualora si abbia una situazione di disagio così grande che è difficile/impossibile cercare di compensare per far proseguire l’apprendimento. A seguito di intervento ben organizzato, la persona migliora generalmente. In generale, in questo contesto, vi sono diversi sotto-profili tra di loro eterogenei in merito a difficoltà di competenze/capacità.

Specificamente, si parla di “discalculia evolutiva” (disturbo specifico del calcolo) qualora ci si riferisca ad un disturbo specifico di acquisizione e/o apprendimento del calcolo, ma non solo quello. I criteri diagnostici secondo il DSM (Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali), specificando un certo tipo di deficit, in base al QI e alla gravità organizzata per categorie.

Le linee guida DSA (LG DSA) distingue precisamente, a livello di consenso, le classificazioni vengono date da vari tipi di disturbi e sottotipi/categorie di difficoltà, coinvolgendo tutto ciò che riguardi le quantità, ragionamento numerico, elaborazione simbolica, lettura/scrittura numerica, calcolo mentale/scritto. Le conoscenze avanzate non possono costituire possibile oggetto di diagnosi.

Le competenze matematiche sono spesso associate a vissuti negativi di ansia e tensione, potenzialmente con un impatto negativo sull’iniziale apprendimento della materia e sulla prestazione. L’ansia per la matematica è talmente forte che può potenzialmente mandare in vuoto la persona; questa non è presente sono negli studenti con difficoltà in matematica e occorre considerare la presenza di alta ansia anche per chi va bene in materia, ma non sceglierà mai studi specifici in materie STEM.

In questo caso, si può parlare di pensieri intrusivi, componente cognitiva molto importante e in grado, a livello di preoccupazione, di sovraccaricare la presenza di lavoro e riducendo le prestazioni “online”, quindi sul momento. In generale, questa ansia è predeterminata se si hanno in gioco altre ansie (generali, personali, etc.), relativamente ad esperienze negative in ambito scolastico ed ambientale.

L’adulto deve essere visto come allenatore, confermando credenze della persone e dando giusti feedback rispetto alle difficoltà oggettive che si notano, modificando quindi il comportamento dello studente nel senso giusto. L’obiettivo del feedback è di ridurre la discrepanza tra ciò che è stato appreso e quello che avrebbe dovuto apprendere, capendo quali sono gli obiettivi da raggiungere, come progredire rispetto al raggiungimento di questi obiettivi e cosa fare per raggiungere questi ultimi, sviluppando una corretta capacità di auto-valutazione e auto-monitoraggio.

Tendenzialmente ci sono feedback basati sul risultato, sulla persona, sul processo di apprendimento e di auto-regolazione, che non generalizzano a compiti diversi e non danno info come migliorare. Ciò che si basa sul processo di apprendimento, idealmente, dovrebbe spiegare le modalità attraverso le quali arrivare ad una prestazione migliore, mettendo in luce le criticità e gli errori e diventare efficaci. A livello di auto-regolazione, si cerca di dare fiducia allo studente rispetto alle sue potenzialità e puntando sulla metacognizione (monitorare i propri processi mentali e favorire l’apprendimento autonomo).

Le attribuzioni sono processi che cercano di interpretare le cause e capire come intervenire, predicendo il comportamento umano (locus of control = autocontrollo / esterno = stabilità delle condizioni), (stabilità, modificabile o non modificabile) e controllabilità (impegnandosi oppure migliorando in generale). L’ansia può essere generata da cause esterne incontrollabili ma anche cause interne (mancanza di stabilità), che portano ansia.

Occorre quindi favorire il focus attentivo sugli strumenti principali, creando mappe utili a livello mentale, supportando il trasferimento di insegnamento, accrescendo la motivazione e avendo la capacità di astrarre e categorizzare, favorendo una personalizzazione dello specifico carico di lavoro.

Le materie scientifiche sono proposte tramite esercizi specifici, lettura analitica e precisa, analisi di figure/tabelle/grafici, chiedersi sempre il perché delle cose e portare esempi pratici/concreti. Spesso si utilizzano anche formulari/mappe.

Pomeriggio: Il metodo di studio e le personalizzazioni per gli esami

In merito allo studio, si può considerare una forma di apprendimento intenzionale, al fine di leggere attentamente un testo, ascoltare una lezione o un contenuto per comprendere e memorizzare informazioni utili per eseguire qualcosa.

Si hanno due caratteristiche fondamentali: intenzionalità (di attenzione/concentrazione/avere obiettivi) e autoregolazione (per saper gestire la propria attività di studio e cercare di trovare strategie efficaci per apprendere e automotivarsi). Un interessante modello è il metacognitivo multicomponenziale (utilizzando convinzioni, autoregolazione, conoscenze/abilità, prove di studio, apprendimento e strategicità), applicando a piè pari un approccio che possa spaziare su una serie di riflessioni rispetto al percorso scansione-studio.

Le fasi dello studio si distinguono in:

* pianificazione/organizzazione
* lettura/ascolto/comprensione/strategie di elaborazione
* memoria/strategie di elaborazione mnemonica
* ripasso/strategie di preparazione ad una prova

Trasversalmente, occorre sempre monitorarsi ed autoregolarsi di conseguenza. Le strategie di studio sono procedure controllabili e consapevoli per imparare e ricordare dei contenuti. Possiamo classificarle in base alla fase di studio, nello specifico sulla base delle precedenti.

L’organizzazione e pianificazione, a breve e lungo termine, è una componente critica per l’attività di studio, aiutando gli studenti a capire come organizzare al meglio giornate, settimane, semestre e sessione d’esami, definendo obiettivi distali (più ad ampio raggio, considerando il medio-lungo periodo) e obiettivi prossimali (ciò che voglio fare a breve termine).

Prima parte: provare ad organizzare la settimana dello studente con una serie di impegni.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato | Domenica |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 – 9 | Lezioni corso 1/corso 2 (8:30/12) | Laboratorio (9:30/12) | Lezioni corso 1/corso 3 (8:30/10:30) | Laboratorio (9/11) | Lezione corso 2 (8:30 / 10:30) | Studio esami parziali | Studio esami parziali |
| 10 – 11 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 – 12 |  |  | Studio esami parziali |  | Treno Bologna (11.25) |  |  |
| 12 – 13 |  | Lezione corso 3 (12:30 / 14:30) |  |  |  |  | Pranzo Teresa (ore 13) |
| 13 – 14 |  |  | Dentista (ore 14 con 15 min) | Laboratorio | Trovare gli zii |  |  |
| 15 - 16 | Laboratorio | Studio esami parziali |  |  | Corso ceramica (15:30 – 17) |  |  |
| 16 – 17 | (15:30 / 17( |  | Studio esami parziali | Studio esami parziali |  |  |  |
| 17 – 18 |  |  |  |  |  |  | Tornare a PD in treno |
| 18 – 19 | Studio esami parziali | Palestra |  |  | Palestra |  |  |
| 19 – 20 |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 – 21 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Attenzione anche ai momenti liberi, oppure agli imprevisti ma anche tutti i tempi che possono minare un’organizzazione ideale. Similmente, come incastrare “la realtà” con lo studio.

Gli elementi che classificano una buona organizzazione sono:

* pratica distribuita (studiare in modo diluito nel tempo)
* definire un piano giornaliero/settimanale/mensile, in modo affrontabile, realistico e aggiornando il tiro in corso d’opera (pianificando anche attività con contatti sociali)
* prevedere pause precise nella programmazione giornaliera
* alternare con equilibrio impegni e svaghi
* conoscere esattamente quanto tempo si ha per studiare
* evitare la preparazione affrettata all’ultimo
* conoscere la propria velocità di lettura e comprensione secondo le proprie esigenze
* frazionare il lavoro

Errori comuni sono:

* essere troppo ottimisti (ottimismo cognitivo)
* timore di sentirsi controllati (con senso di costrizione nel rispettare le scadenze)
* bassa conoscenza degli obiettivi da raggiungere
* sottostimare l’importanza/eliminare il ripasso, dati gli impegni
* non conoscere bene la struttura dell’esame
* prepararsi anche al tipo di prova (se orale/se scritta, etc.), non differenziando il modo di prepararsi
* pianificazione scritta degli impegni

Occorre poi strutturare l’ambiente di studio:

* individuando un luogo in cui studiare solitario (caso UniPD, le quiet rooms, si trova cercando in fondo alle Aule Studio)
* riducendo al minimo la presenza di elementi distraenti
* assicurarsi di avere tutti i materiali per iniziare
* usare strumenti che aiutano a monitorare la sessione di studio

Definiamo inoltre la comprensione come un processo attivo, interattivo e costruttivo, attraverso l’interazione lettore/testo con risultato la creazione di un modello mentale.

In merito alle strategie di prelettura, una modalità di approccio verso cui possiamo indirizzare gli studenti è cominciare ad acquisire una serie di informazioni sul testo da leggere prima di approfondire, richiamando conoscenze precedenti e facendo previsioni (domande anticipatorie), attivando schemi organizzativi (attivazione di conoscenze pregresse) e facendo specifiche ipotesi sul testo e verificando il tutto. Altro buon modo è cercare sempre di organizzare la scrittura del testo in modo coerente, tra grassetto, sottolineato, evidenziature, etc.

Oltre alla lettura attenta, una tattica è dare una scorsa rapida a tutto il testo, dando un’idea generale dell’argomento e facendo una verifica rispetto alle singole ipotesi e migliorando l’integrazione tra conoscenze e capendo dove concentrare l’attenzione (con l’ausilio di strumenti come la sintesi vocale, ad esempio); può funzionare anche per materie scientifiche, avendo così una panoramica complessiva e collocando le singole nozioni. Un altro esempio è la lettura selettiva, soffermandosi anche su alcune piccole parti del testo, focalizzando l’attenzione solo su parti selezionate, evidenziate e presentate a lezione.

Tanto più noi riusciamo ad elaborare attivamente i contenuti, tanto meglio sarà la comprensione dei contenuti e quindi migliore sarà il ricordo. In questo senso, è utile individuare le parti importanti (per esempio, dopo più letture di un testo), ponendosi domande per verificare se si è compreso quanto visto, cercando quindi di comprendere le figure presenti e integrandole con il testo; può essere utile costruirsi specifiche domande sulla prova d’esame.

Un accorgimento utile è non sottolineare alla prima lettura, ma sottolineare brevi frasi o parole chiave, differenziando la sottolineatura con colori diversi e diversi tipi di sottolineatura. Possono essere utili le indicazioni del docente (appunti/dispense/terminologie), caratteri particolari del testo e l’utilizzo alle annotazioni a margine, scrivendo parole/frasi chiave di fianco al testo e riassumendosi in fasi successive/riferite ad argomenti più ampi, creando scalette per punti e creando testi sintetici sulla parte. IN questo modo, sarà possibile usare il tutto per eventuali revisioni/integrazioni.

Risulterà quindi utile leggere approfonditamente un testo, formulando domande utili (titoli/titoletti dei paragrafi, verificando quindi se l’argomento è stato ben compreso. Altra parte importante nell’elaborazione delle informazioni è la creazione di schemi grafici e di strategie che aiutino la memorizzazione, come ad esempio la ripetizione integrativa, acronimi/acrostici, etc.

La fase fondamentale è il ripasso, svolgendo lo studio in unità più o meno ampie, utilizzando domande/schemi/riassunti già elaborati precedentemente, incrementalmente imparando o reimparando, a seconda naturalmente del tipo di esame. Ripetere e ripassare non sono la stessa cosa ed occorre sempre simulare la situazione d’esame, ripassando con compagni, preparandosi su prove precedenti, etc.