

MATTEO SALVO

STUDIARE È UN GIOCO DA RAGAZZI!

IL METODO
RIVOLUZIONARIO
PER STUDIARE
IN MODO EFFICACE
E VELOCE



G R I B A U D O

MATTEO SALVO

STUDIARE È UN GIOCO DA RAGAZZI!



IL METODO
RIVOLUZIONARIO
PER STUDIARE
IN MODO EFFICACE
E VELOCE

G R I B A U D O

UN LIBRO RIVOLUZIONARIO, PER UN APPROCCIO ALLO STUDIO GRATIFICANTE E INNOVATIVO.

UNA GUIDA PRATICA PER AFFRONTARE INTERROGAZIONI E VERIFICHE SENZA ANSIA DA PRESTAZIONE E NON TEMERE PIÙ LA BOCCIATURA: LO STUDIO DIVENTERÀ UN'ATTIVITÀ PIACEVOLE, L'APPRENDIMENTO SARÀ EFFICACE E DURATURO E I RAGAZZI AVRANNO PIÙ TEMPO PER GLI AMICI E LO SPORT.

Sfruttando la capacità della mente di creare immagini e associazioni, grazie a **molte illustrazioni** che rendono più immediata la spiegazione, l'autore insegna a **memorizzare e ad apprendere in modo facile, veloce e divertente** date storiche, formule matematiche, regole grammaticali...

Il manuale è suddiviso in cinque parti:

PERCHÉ TUO FIGLIO HA DIFFICOLTÀ A SCUOLA

IL METODO DI STUDIO

LE TECNICHE DI MEMORIA

IL METODO MESSO IN PRATICA

VERSO L'ECCELLENZA!

Dalla teoria alla pratica: per tutte le discipline sono forniti esempi di testi scolastici ed esercizi per mettere in atto le tecniche di apprendimento, esercitarsi con le Mappe Mentali®, migliorare la propria metodologia di studio e acquisire le strategie per un'esposizione chiara e una comunicazione più efficace dei concetti studiati.

MATTEO SALVO è nato a Genova nel 1976 ed è laureato in Ingegneria meccanica presso l'Università di Genova. Dal 2000 insegna tecniche di memoria e metodologie di studio sia in Italia sia all'estero, in inglese e spagnolo. Ha fondato e dirige a Torino la scuola *mindperformance*, specializzata in strategie di apprendimento efficace, miglioramento e sviluppo delle risorse umane. È master practitioner in Programmazione Neurolinguistica ed è il primo e unico TLI in Italia (*ThinkBuzan Licensed Instructor*), istruttore certificato da Tony Buzan per insegnare le Mappe Mentali®. Dal 2008 è docente di mnemotecnica presso la Scuola Nazionale di

Metodologia della Didattica dell'Accademia Italiana di Economia Aziendale, e tiene seminari presso la Sumi (Scuola Universitaria di Management di Impresa). Nel 2013 è stato il primo italiano al mondo a conseguire il titolo di *International Master of Memory* ai Campionati mondiali di Memoria. Il 16 dicembre 2013 è entrato nel Guinness dei Primati per aver memorizzato e riordinato in apnea un mazzo di 52 carte da gioco. È arrivato nono tra gli italiani all'*Ironman* di Embrun nel triathlon, 55° all'*Ironbike* e ha partecipato a diverse ultramaratone in montagna. Con Gribaudo ha pubblicato *Impara l'inglese in un mese, Il segreto di una memoria prodigiosa* e il corso di inglese *Memo English*, corredato da DVD.

A tutti i bambini e i ragazzi
che detestano studiare
e che vorrebbero più tempo
per divertirsi.



STUDIARE È UN GIOCO DA RAGAZZI!

Il metodo rivoluzionario per studiare in modo efficace e veloce

Testi: Matteo Salvo

Illustrazioni: tutte le illustrazioni sono state disegnate da Barnaba Orrù e molte sono state colorate da Gaetano Sabella.

Fotografie degli interni: archivio Matteo Salvo

Fotografia di copertina: Paolo Ranzani

© **IF - Idee editoriali Feltrinelli srl**

Prima edizione digitale: marzo 2019

ISBN Ebook: 9788858020623

Quest'opera è protetta dalla legge sul diritto d'autore.

È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.

La Casa Editrice si è fatta parte diligente al fine di individuare eventuali aventi diritto in relazione ai brani citati nel testo, senza peraltro ottenere riscontro. Essa, pur non essendovi obbligata, rimane comunque a disposizione per ogni evenienza.

INDICE

Prefazione

Introduzione. Cos'è l'apprendimento?

Parte 1. Perché tuo figlio ha difficoltà a scuola

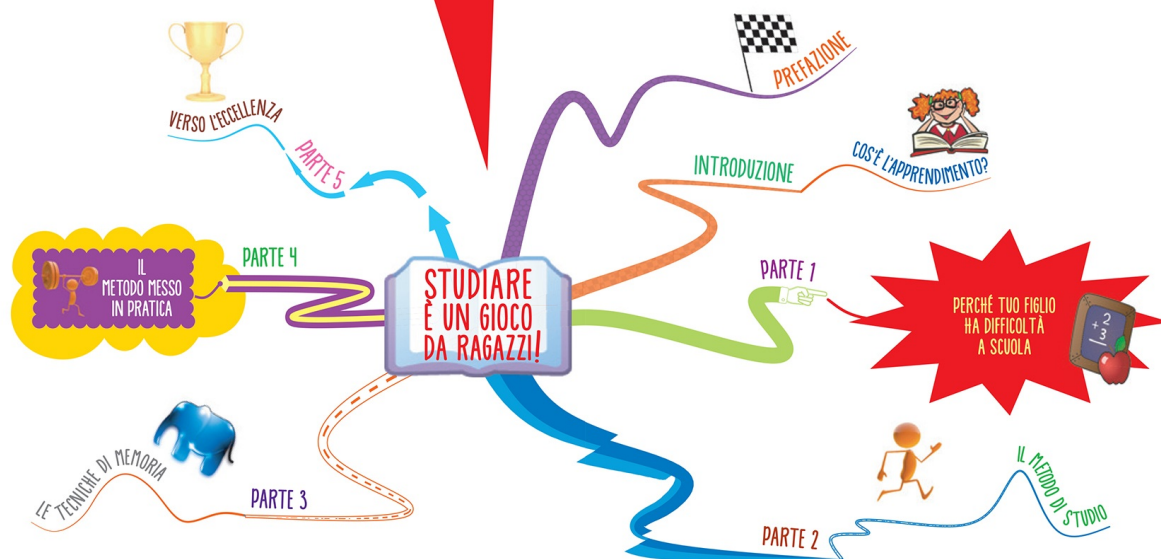
Parte 2. Il metodo di studio

Parte 3. Le tecniche di memoria

Parte 4. Il metodo messo in pratica

Parte 5. Verso l'eccellenza! Un campione nello studio

MAPPA MENTALE DEL VOLUME



PREFAZIONE

«Ci sono esperienze e incontri nella vita in grado di indurti a fare quel cambiamento che per anni hai sperato e spesso seguito invano, senza lo strumento adeguato. E poi un istante e tutto cambia.»

Marco Latorre

Dopo essere tornato da scuola la mia giornata era: mangiare, guardare un po' di televisione e poi quei dolorosi 90 minuti sui libri che consistevano in leggere, sottolineare (ci tengo a dire che le pagine erano interamente colorate di giallo e arancione, tranne le congiunzioni che non erano da “studiare”) e ripetere prima con il libro e poi a mia mamma, mentre cucinava. Dopo aver ripetuto la lezione un po' di volte avevo il discorso in testa e la mattina seguente in macchina ripetevo a mio papà.

Per fortuna non ho mai avuto seri problemi scolastici, anzi, me la sono sempre cavata con ottimi voti, però quello che mi mancava era il tempo di giocare e uscire un po' con gli amici insieme ai quali mi sarei svagato e divertito. Dato che mi mancava questo prezioso tempo, si instaurava un rapporto con la scuola che consisteva nell'odio verso essa, responsabile del mio stare a casa sui libri. Poi un giorno a mio papà venne una fantastica domanda in mente... “Ma perché mio figlio deve stare così tanto a studiare a casa senza avere il tempo per giocare a pallone?” Così si mise a cercare un po' su Internet e trovò Matteo Salvo, che si rese subito disponibile e in poco tempo partecipai a un suo corso insieme a mio padre e due miei cugini. Rimasi affascinato e non solo; ora, grazie al metodo, impiego dei tempi molto ridotti, come una ventina di minuti per fare tutto!

Metto solo in chiaro una cosa: a me non piace studiare e credo che mai mi piacerà, però grazie al metodo non impiego tutto quel tempo e quindi non vedo più la scuola come una rovina-pomeriggi, ma una cosa che si può fare e

anche senza impazzirci sopra ottenendo risultati straordinari! Buona Lettura
Andrillu:)

Andrea Latorre

Quando ero studente, spesso i professori commentando i miei voti dicevano ai miei genitori: “Deve trovare il suo metodo”. Questa frase ha fatto e fa eco nella mia mente da decenni. Possibile che la scuola non sia in grado o non si preoccupi di trasferire ai suoi studenti questo metodo e lasci a 25 alunni per ogni classe la libertà di “esplorare”, alla ricerca del “metodo”?!

Da lì il desiderio di dare un metodo ad Andrea. Dirompenti. Sì, sono stati giorni dirompenti. Quando Andrea ha frequentato il corso aveva 10 anni e frequentava la quinta elementare. Al corso ci siamo divertiti tantissimo. Serbo di quei giorni uno dei ricordi più belli. Nelle settimane successive, con l’entusiasmo alle stelle, lo studio era un gioco per mettere alla prova l’efficacia di quanto imparato durante il corso. Andrea, per la verità, non ha mai avuto alcuna difficoltà a scuola, ma il corso e le tecniche apprese e applicate hanno fatto la differenza nella qualità della vita, della sua vita, e anche nella nostra, nel vedere che il tempo che ha a disposizione per le cose che a tutti i ragazzi piace fare lo trascorre e lo gusta fino in fondo.

Un anno dopo, iniziata la scuola media, con molta reticenza iniziale, abbiamo accettato di far partecipare Andrea a un nuovo programma televisivo, *Superbrain*. I partecipanti, tutti “dotati” di una memoria straordinaria, si sarebbero sfidati in prove altrettanto “straordinarie”. Il nostro scopo, e soprattutto quello di Andrea, era dimostrare che la cosiddetta “straordinarietà” si può conquistare con il giusto metodo. Con nostro sommo stupore, Andrea ha vinto la prima edizione del programma. Siamo stati letteralmente catapultati in un mondo a dir poco inconsueto. Articoli sui giornali nazionali e locali, interviste, foto, fino alla richiesta di farlo partecipare anche in Cina.

Ciò che Matteo ha saputo trasferire, a supporto della nostra educazione, è la sicurezza, l’aver di fronte e sempre il convincimento di poterci riuscire, stimolando la nostra mente a mettersi costantemente alla prova e divertendosi nel farlo.

Marcella e Marco Latorre



Andrea Latorre (vincitore della prima Edizione del Programma televisivo SuperBrain) alla sua partecipazione in Cina.

INTRODUZIONE

COS'È L'APPRENDIMENTO?

«L'apprendimento è un cambiamento relativamente permanente che risulta prodotto dall'esperienza, ovvero una modificazione del comportamento derivante dalle esperienze di vita e che dura stabilmente nel tempo. Esso è dunque un processo “esperienza-dipendente”: le nostre esperienze possono infatti influenzare significativamente le nostre connessioni neuronali e le nostre strutture cerebrali.»

Wikipedia

Ti tranquillizzo subito... il resto del libro sarà molto più semplice da leggere!

Nel leggere la spiegazione del significato si capisce perché a scuola non apprendiamo. Si adotta un approccio a livello pratico inefficace, ma viene dato per scontato che quello adottato sia l'unico sistema. Per questo motivo quindi non si cambia comportamento di fronte ai “non risultati”.

Voglio essere più chiaro: il bambino tocca la stufa accesa e si brucia (esperienza). Qualcuno gli chiede di ritoccarla. Lui però ha imparato dall'esperienza che se non vuole provare dolore non deve più toccare la stufa accesa quindi avrà cambiato comportamento.

La stessa cosa dovrebbe succedere a scuola quando un bambino inizia a studiare con il classico metodo “leggo, sottolineo e ripeto”. A fronte di molte energie dedicate a questa pratica, non vedendo alcun risultato che sia proporzionato allo sforzo e al tempo impiegato la cosa più ovvia sarebbe cambiare strategia. Invece no: perché la scuola ci propone questo metodo come l’unico sistema per acquisire le informazioni.

Purtroppo questa convinzione resta anche nell’adulto, ma dal momento che la scuola dell’obbligo è finita preferiamo non affrontare lo studio di un qualsiasi argomento piuttosto che trovarci a rivivere quelle emozioni provate a scuola dalla maggior parte di noi.

Eppure apprendere è meraviglioso. È bello quando avvertiamo che stiamo imparando qualcosa di nuovo, ci si sente vivi, sentiamo che stiamo diventando persone migliori e la sensazione che si prova è di entusiasmo e gioia.

Ogni giorno invece ricevo decine di mail di mamme che mi dicono che i loro figli non riescono a imparare, che hanno difficoltà a scuola e che non hanno metodo. La colpa però non è dei loro figli: chi si è preso cura di fornire loro un metodo efficace?

La scuola sembra essere l’unico settore dove ciascuno di noi cresce da autodidatta. Ci dicono che dobbiamo sapere per esempio la Seconda guerra mondiale, ma non sappiamo minimamente come fare per interiorizzare quelle informazioni.

Per trasferirti meglio cosa intendo ti voglio raccontare un aneddoto.

Un mio ex allievo in seguito diventato uno dei miei migliori amici si chiama Federico Ercules e all’età di 31 anni è già comandante di linea aerea con oltre 7.000 ore di volo. Ogni volta che salgo su un aereo mi sento fiero e orgoglioso di avere un amico in grado di pilotare un mezzo del genere, che ha sulle spalle la responsabilità della vita di così tante persone. Ho avuto il privilegio di fare un volo in cabina e vedendo la strumentazione e i comandi il primo pensiero è stato che non avrei davvero saputo da quale parte cominciare. Se mi avessero detto di sedermi e farlo decollare sarebbe stata strage sicura.



Federico Ercules, comandante di linea aerea, sostiene che pilotare un aereo è facile se sai come fare.

È esattamente la stessa cosa per lo studio.

Per lui invece è tutto così facile. Sembra che gli venga spontaneo, come lo è per me andare in bici o memorizzare numeri lunghi centinaia di cifre. Poi rifletto e mi rendo conto che dietro tutto questo c'è solo un metodo. Lui ha frequentato una scuola di volo e adesso pilota un aereo con la stessa disinvoltura con la quale ciascuno di noi guida l'automobile.

Il metodo e l'allenamento sono alla base del successo in qualsiasi attività. Ogni volta che vediamo qualcuno che fa qualcosa di sorprendente rimaniamo a bocca aperta. Non so se ti sia mai capitato di vedere:

- un ginnasta volteggiare al trapezio;
- un ginnasta stare in squadra agli anelli;
- un pilota di motocross fare il giro della morte in aria;
- un pattinatore su ghiaccio roteare su se stesso.

Tutte le volte che ci capita di vedere una cosa del genere però non pensiamo che la persona in questione sia nata così, con il dono innato di saper fare così bene quello che fa. Sorge piuttosto spontaneo chiedersi quanto allenamento ci sarà voluto per ottenere quel risultato straordinario. Questa domanda ci porta a provare una grande ammirazione perché immaginiamo quanto tempo e quanta determinazione abbia messo la persona in questione per arrivare dove è arrivata. In ogni campo, per eccellere sono necessari metodo, impegno e costanza.

Come si suol dire “Roma non è stata costruita in un giorno”.

Parlando di capacità di apprendimento e di memorizzazione in Italia sono il primo e unico *Grand Master of Memory*. È un titolo molto ambito nel mio campo e lo ricevono solo coloro che durante il Campionato di Memoria sono riusciti a memorizzare:

- un numero lungo almeno 1.000 cifre in 60 minuti di tempo;
- almeno 10 mazzi di carte in 60 minuti di tempo;
- un mazzo di carte sotto i 2 minuti di tempo.

Quando mi chiedono come diamine sia possibile fare una cosa del genere la mia risposta è molto semplice: metodo e allenamento! Questo è il mio segreto, se di segreto si può parlare.

Non ho mai avuto una buona memoria, ma proprio per questo sono andato alla ricerca di buone tecniche. Nessun partecipante ai campionati mondiali di memoria pensa di avere una buona memoria, ma tutti sappiamo di avere buone tecniche.

Senza buone tecniche a scuola lo sforzo degli insegnanti non basta a farci innamorare dell'apprendimento. Molte volte ho avuto la sensazione che quando il bambino inizia ad affrontare la scuola sia un po' come un adulto che si trova su un aereo e gli dicono: “Adesso fallo volare”. In una situazione del genere la maggior parte di noi cadrebbe nel panico. Allo stesso modo il bambino si trova spiazzato e non sa come procedere. Chiede naturalmente ai suoi genitori, da cui si aspetta soluzioni pratiche. Fino a quel momento i genitori hanno risolto ogni suo problema, dal fargli trovare la tavola pronta quando ha fame al procurargli i vestiti, un luogo confortevole ecc... Basta pensare a tutto quello che fa normalmente un genitore per dare ai propri figli il meglio, per non avere dubbi che anche in questa situazione vorrebbe essergli di aiuto.

Ma in questo caso anche il genitore non sa come fare in quanto non conosce un buon metodo che lo possa aiutare. Cerca di compensare con il suo amore e dando suggerimenti del tipo “non ti agitare”. Alla fine dei conti sembra che il bambino riceva amore dai genitori, competenza dall'insegnante, ma che un metodo per studiare non lo riceva da nessuno.

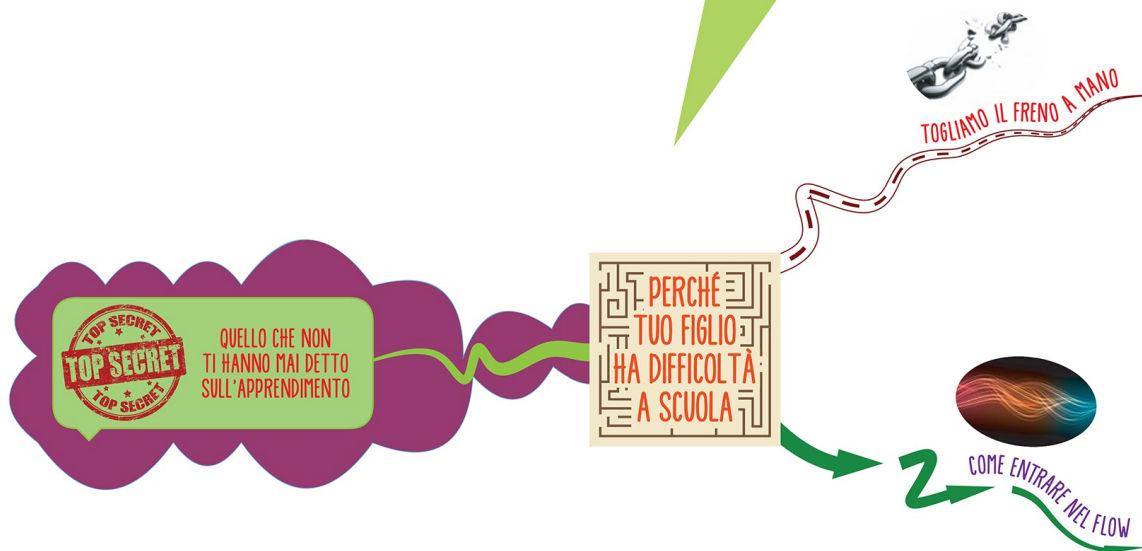
Il metodo è alla base e né l'amore dei genitori né la competenza degli insegnanti su un determinato argomento possono sostituirlo.

Però ho una bella notizia! A questo ci posso pensare io. A te resta solo da leggere il libro e accompagnare tuo figlio per mano nel percorso. Questo

permetterà anche a te di migliorare perché ti farà scoprire le potenzialità che tu hai e magari non hai mai saputo di avere.

Buona lettura e buon divertimento.

PARTE 1



1.1

TOGLIAMO IL FRENO A MANO

La prima cosa è togliere il freno a mano.

Innanzitutto partiamo dal capire quali sono tutti i limiti che ciascuno di noi incontra nell'apprendimento.

Questo elenco è frutto di un sondaggio alle persone registrate sul mio sito a cui ho chiesto: «Quali sono le difficoltà che tu o tuo figlio incontrate di più nell'apprendimento?».

La risposta era libera e non suggerita con opzioni multiple (a crocette) per far sì che ciascuno potesse esprimere sinceramente e senza condizionamento le proprie opinioni.

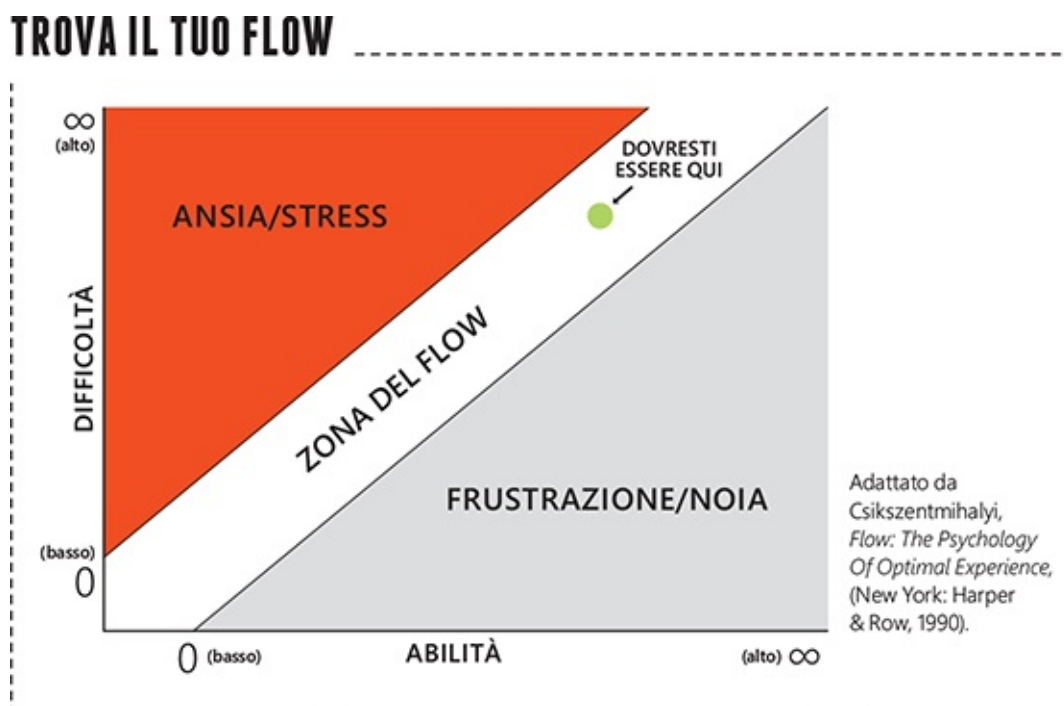
Ecco qui raggruppate in 10 punti le risposte più frequenti:

1. noia;
2. mancanza di concentrazione;
3. mancanza di interesse;
4. mancanza di motivazione;
5. mancanza di focalizzazione sull'obiettivo;
6. mancanza di metodo;
7. non riesco a individuare i concetti chiave;
8. non riesco a memorizzare;
9. mancanza del giusto approccio;
10. ansia.

Prima di occuparci del metodo migliore da utilizzare per imparare, vediamo come eliminare ciò che ci frena; non preoccuparsene e andare avanti sarebbe come cercare di elaborare il motore di una macchina per farla andare più forte senza rendersi conto che ha le ruote bloccate.

Ecco allora come sbloccare le ruote dell'apprendimento! Molte situazioni che creano questi blocchi sono semplici da spiegare, ma sarà ancora più chiaro capirlo osservando il grafico che trovi nella pagina a fianco.

Per comprendere meglio dove voglio arrivare ti faccio una domanda: «Ti è mai capitato di odiare una materia, e poi di colpo trovarla interessante nel momento in cui cambiava l'insegnante di quella stessa materia?»



Il grafico fa capire come mai molte volte a scuola si provi noia o ansia.

Come può accadere una cosa del genere? La materia è sempre la stessa eppure quello che proviamo cambia.

Ricordo all'Università il mio esame di Analisi 1. L'ho odiato! Tra le basi di matematica che il liceo classico non mi aveva dato e il mio "non metodo" avevo impiegato moltissimo tempo a prepararlo, ma soprattutto non sopportavo il professore. Quando gli chiedevo qualcosa che non avevo capito mi rispondeva sempre con sufficienza, come se avessi fatto una domanda alla quale anche un bambino dell'asilo avrebbe potuto rispondere. Per questo non facevo più domande e questo si ripercuoteva contro di me perché impiegavo più tempo a capire le cose. Alla fine, passato Analisi 1, se avessi potuto avrei voluto rimuovere tutto, ma dovevo ancora superare Analisi 2. Mi sono fatto coraggio e ho deciso di darlo subito dopo, in modo da non avere più a che fare con questa materia così odiosa. Analisi 2 a detta di tutti era ancora peggio e invece, con mia grande sorpresa, scoprii che la trovavo davvero bella... forse bella è esagerato, ma comunque interessante e comprensibile. Era cambiato il professore, un professore appassionato e nato per insegnare. Severissimo e pretendeva dai suoi allievi moltissimo. Ricordo però che era talmente disponibile e ci teneva così tanto a farci capire che volevamo prepararci al meglio quasi per non deluderlo.

Era tanto severo e esigente quanto però benvoluto da tutti noi. È uno degli insegnanti incontrati nel mio percorso che ricordo più volentieri. Questo era il mio esempio personale ma penso siano molti ad aver vissuto una situazione del genere.

A prova di questo mi succede sovente di sentire genitori sostenere che i figli soffrono di mancanza di concentrazione. Io "la prendo da lontano", accondiscendo senza stupirmi, e dico loro che è una cosa molto comune per le nuove generazioni.

Poi chiedo al genitore: "Posso farle alcune domande su suo figlio?", e lui risponde: "Certamente". A quel punto la mia domanda di rito è: "Che cosa gli piace fare?". Spesso la risposta è giocare alla playstation, oppure giocare a calcio nel caso di un ragazzino, oppure chiacchierare con le amiche o fare danza nel caso di una ragazzina. A questo punto chiedo quanto tempo i loro figli si dedichino ai loro interessi. I genitori sono quasi tutti concordi nel sostenere che se non imponessero un limite, i figli sarebbero in grado di andare avanti ore senza interrompere. In quell'istante li faccio riflettere: "Mi sta parlando della stessa persona che prima mi diceva che non riusciva a stare più di 20 minuti seduta davanti a un libro?". Ovviamente restano un po' spiazzati.

Quello di cui tanti studenti soffrono non è mancanza di concentrazione, ma mancanza di **coinvolgimento**. Se la comunicazione è coinvolgente e ci sentiamo parte della lezione è normale che il nostro interesse sia più alto e di conseguenza anche il nostro livello di apprendimento sarà più alto.

Come mai invece quando facciamo qualcosa che ci interessa riusciamo a rimanere concentrati per ore senza neanche renderci conto del tempo che passa? Questo accade quando siamo completamente coinvolti in qualcosa o quando c'è interesse. Succede anche quando ci sentiamo messi alla prova, quando vogliamo dimostrare la nostra abilità nel fare qualcosa e ottenere un risultato che sentiamo essere alla nostra portata ma che allo stesso tempo richiede moltissimo impegno per essere raggiunto. In questa situazione la nostra mente si trova in uno stato chiamato di FLOW dove perdiamo la consapevolezza del tempo e ci sentiamo totalmente coinvolti in quello che stiamo facendo. Mai ci verrebbe in mente di interrompere.

Ma che cos'è che ci porta in questo stato mentale? Questo stato si riproduce fondamentalmente ogni volta che il livello di abilità a noi richiesta è proporzionato al livello di difficoltà della sfida che dobbiamo affrontare.

Prendiamo per esempio lo sport. Non so se tu sia sportivo o meno ma ti chiedo di immaginare una persona che non sia minimamente sportiva, ma decisamente sedentaria. A questa persona viene chiesto di sostituire un atleta infortunato ai giochi olimpici. In quale stato d'animo pensi si possa trovare? Chiaramente sarà in uno stato di elevato stress, di panico, penserà di non essere assolutamente all'altezza della situazione. Si produrrà quindi un blocco, uno stato in cui tendiamo a rifiutare di affrontare la situazione che abbiamo davanti.

Immagina un direttore delle vendite che non sa l'inglese e a cui viene chiesto di tenere il discorso alla rete vendita in inglese. È chiaro che uscendo dal dominio delle cose che sa fare gli creiamo un forte stress: avrà paura di fare brutta figura.

La stessa cosa succede al bambino durante l'interrogazione quando sa di non essere preparato, di non riuscire a ricordare, di non essere capace di esporre come vorrebbe le informazioni studiate il giorno prima. Chiaramente vorrebbe evitare questa situazione. Non potendo farlo e trovandosi in forte disagio, assocerà all'esperienza un'emozione negativa.

In modo analogo immagina una situazione opposta, un atleta molto "performante" cui viene richiesto di competere in una categoria di un livello decisamente inferiore al suo. Un calciatore di serie A che si trova a giocare in una squadra locale di adolescenti. Sicuramente si annoierà e paradossalmente non darà il meglio di sé per far vincere la propria squadra.

La stessa cosa può succedere a un direttore di azienda che venga messo a fare le fotocopie e anche a un bambino a scuola, se trova la lezione noiosa. Con la sua creatività incredibile e il suo livello di energia altissimo, è chiaro

che stare seduto fermo per ore, davanti a una persona ferma che parla di argomenti che non gli interessano, diventi una cosa estremamente frustrante.

Ricordo che da bambino per me, ancora più noiosa della scuola, era la messa della domenica. Mia mamma ci convinceva ad andarci “spontaneamente” con quello che successivamente ho poi scoperto essere un piccolo reato di estorsione: “O andate a messa o non si va in bici per una settimana”. Era una doppia fregatura perché poi a messa, per non annoiarci, combinavamo sempre qualche marachella, e quindi oltre a esserci beccati la messa come castigo non potevamo andare in bici per una settimana.

Non ho mai capito perché un bambino che desidera ovviamente giocare e divertirsi sia forzato a fare in modo noioso qualcosa che potrebbe essere interessante. È chiaro che in questo modo lo allontaneremo da quel qualcosa. So che la replica più naturale a questo pensiero è: “Sì, ma abbi pazienza, come si fa? Se una cosa non piace non piace! Non posso farmi andare a genio la storia se per me è estremamente noiosa”.

In realtà il modo vedremo di trovarlo, faremo qualcosa di analogo a quanto accade quando, cambiando professore, alcune materie che erano noiose diventano coinvolgenti. È chiaro che non possiamo cambiare professore a nostro piacere, ma possiamo cambiare il nostro approccio alla materia. Caro genitore, noterai come le prime 5 risposte ricevute alla domanda “Quali sono le difficoltà che tu o tuo figlio incontrate di più nell’apprendimento?” siano dovute esattamente a quanto appena descritto.

Il bambino viene a trovarsi o nell’area di stress sopra lo stato di FLOW o nell’area di noia e frustrazione sotto lo stato di FLOW.

1.2

COME ENTRARE NEL FLOW

Per avere un’immagine dello stato di FLOW l’esempio di un bambino che gioca a un videogioco è a mio avviso tra i più emblematici.

Ma come mai davanti al videogioco si entra in questo stato mentale? Questo succede perché il livello di difficoltà è proporzionato al livello di abilità di chi sta giocando. Inoltre non abbiamo tempo per pensare ad altro: ci distraiamo un secondo e perdiamo un sacco di punti piuttosto che una vita o chissà cosa in base al gioco. Non solo, una volta passato un livello, quello successivo non

richiede molte più abilità, ma è solo un po' più veloce e più difficile rispetto a quello precedente. Immagini cosa succederebbe se il salto tra un livello e quello successivo fosse troppo alto? Proprio così: la persona smetterebbe di giocare.

È come nello sport: mi sentirò spronato se devo competere con una persona che è al mio stesso livello, e ancora meglio se so che devo dare tutto me stesso per poter vincere, perché sulla carta l'avversario è appena un po' più forte di me. In questa circostanza allora sì che do il meglio. Se invece il mio avversario è molto più forte non accetterò la sfida, lo lascerò vincere senza impegnarmi perché tanto so già in partenza che vincerà lui.

Ma che cosa è esattamente lo stato di FLOW? Come dicevo è uno stato mentale in cui ci troviamo completamente concentrati e assorti in quello che facciamo, il grado di coinvolgimento è elevatissimo e non ci rendiamo conto del tempo che passa. Per avere un'immagine pensa (o prova a osservarlo!) a un bambino che gioca alla playstation oppure 2 giocatori appassionati di scacchi durante una partita. Vediamo ora quali sono gli elementi che determinano questo stato mentale:

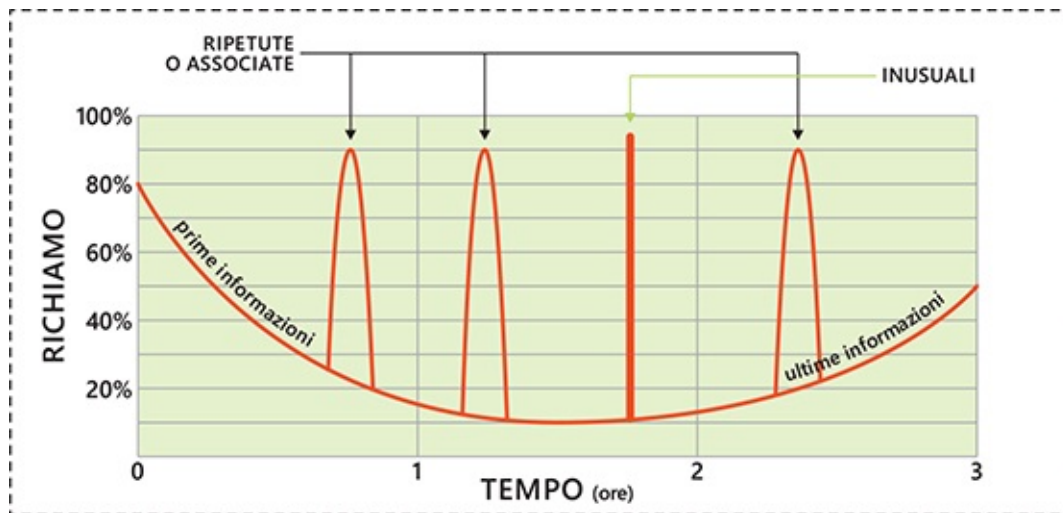
1. la durata della situazione;
2. l'interesse verso l'argomento;
3. (il fatto di) sentirsi parte importante;
4. (il fatto di) dover esprimere il meglio di sé, il senso di sfida;
5. un obiettivo chiaro e preciso.

PUNTO 1

LA DURATA DELLA SITUAZIONE

La durata della situazione non sempre è determinante, ma gioca comunque un ruolo fondamentale: è normale che anche in un gioco molto coinvolgente, dopo 4 ore di totale concentrazione il nostro corpo richieda una pausa. Questo è il motivo per cui, riportato allo studio, un ciclo di apprendimento non dovrebbe durare più di 40 minuti.

Tony Buzan, che è l'ambasciatore nel mondo per le tecniche di apprendimento rapido e l'inventore delle mappe mentali, dedica il suo ultimo libro a questo grafico che si chiama *Recall during Learning*, ovvero la capacità di "richiamare le informazioni durante l'apprendimento".

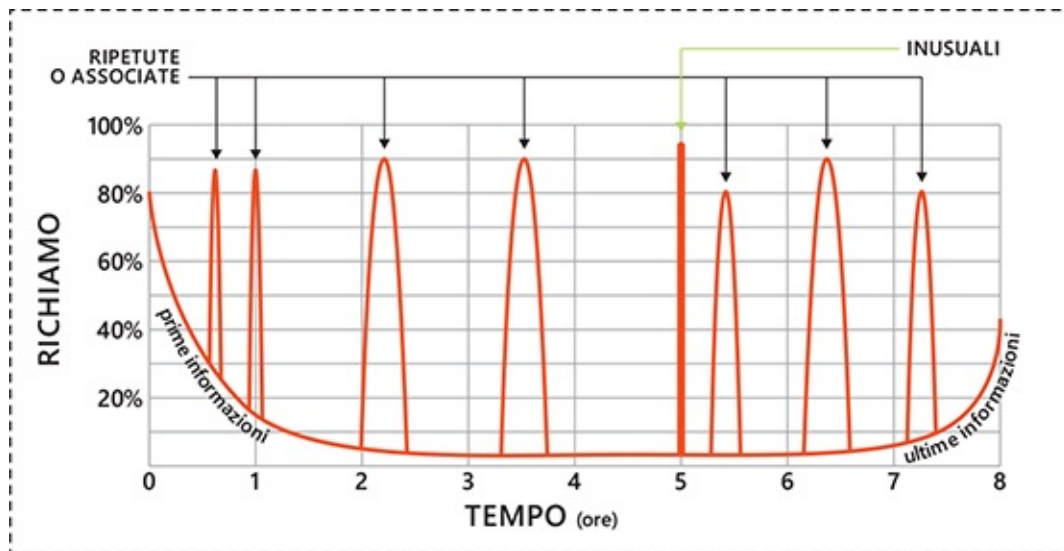


Le informazioni che riusciamo a ricordare meglio sono quelle inusuali o collegate tra loro.

Dal grafico della pagina precedente si nota come ciascuno di noi sia in grado di richiamare molto bene le prime informazioni che ha affrontato e le ultime. Inoltre riusciamo a richiamare tutte quelle che in qualche modo possono essere collegate tra loro oppure quelle che ci stupiscono o coinvolgono emotivamente.

Per fare un esempio, se ti dicessero un elenco di 20 parole probabilmente ricorderesti bene le prime 3 o 4, le ultime 2 o 3 e quelle che si possono collegare tra loro o per assonanza o per associazione di idee. Un esempio potrebbe essere il ricordo di 2 parole come panna e nanna (assonanza) oppure come zappa e rastrello (associazione di idee). Riusciresti a ricordarle probabilmente anche se non sono vicine tra loro, ma la seconda che sentirai ti richiamerebbe la prima. Inoltre ricorderesti tutte quelle parole che ti coinvolgono emotivamente. Immagina se ci fosse la parola clavicembalo e tu suonassi il clavicembalo: è chiaro che si imprimerà molto forte nella tua memoria.

Nota che nel grafico che abbiamo visto si dà per scontato il fatto che non si proceda fino a quando non si è capito. Molte volte si ha la sensazione di avere compreso un argomento, ma non è così; ci rendiamo conto di ciò solo nell'istante in cui dobbiamo esporlo e notiamo che non ne siamo in grado. È bene che il tempo di apprendimento o di studio a casa non superi mai i 40 minuti consecutivi. Infatti, se ci mettessimo a fare 7 ore di fila senza mai fermarci il grafico assumerebbe una forma come quella sotto.



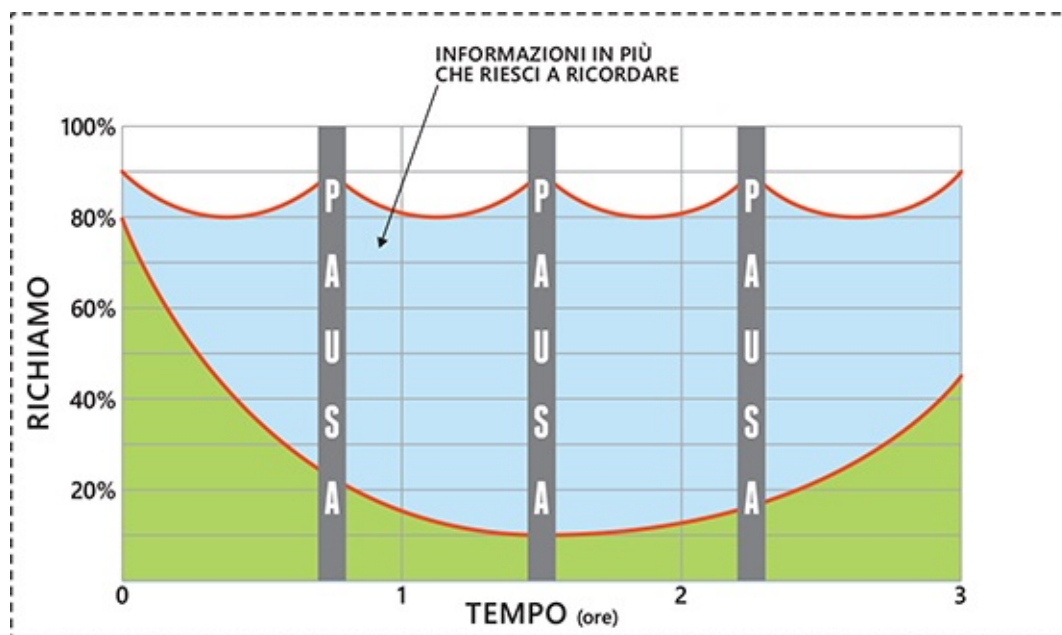
Studiando ininterrottamente, il rendimento diminuisce.

Nota come la capacità di richiamare le informazioni sia molto bassa per la maggior parte del contenuto che stai studiando.

Per tenere il tempo e mantenere la concentrazione può essere di grande aiuto un **timer**. Scegline uno che piaccia a tuo figlio. Sarà uno strumento che lo porterà a essere più efficace e a rimanere nello stato di FLOW. Il timer può anche essere sostituito da un'applicazione su Internet. Ne esistono di molte efficaci. È più motivante e incentivante sapere di dover rimanere concentrati per soli 40 minuti. Tuo figlio vedrà la meta vicina e saprà che fino a lì, impegnandosi, ci può arrivare. Per essere focalizzati al meglio la cosa fondamentale è eliminare qualsiasi fonte di distrazione: il telefono, la pagina dell'e-mail, Facebook, Messenger o qualsiasi cosa ci distolga dal nostro obiettivo.

Ecco una buona regola: durante i cicli di concentrazione di 40 minuti è bene evitare di fare qualsiasi altra cosa. È come se stessi correndo una gara di motociclismo: non ci si ferma per guardare il paesaggio o altro. Si è completamente concentrati e al nostro limite in ogni istante. Anche io in questo istante, mentre scrivo, sto applicando questa regola: ho il mio timer impostato sul computer e ho ancora 23 minuti di scrittura prima di fare una pausa per recuperare e poi riprendere. Questo è fondamentale: dal grafico che segue infatti si capisce chiaramente quanto l'interruzione sia utile ai fini dell'apprendimento. Il fatto di fare una pausa ogni 40 minuti aumenta notevolmente l'area "di ritenzione": la parte azzurra rispetto a quella verde rappresenta tutte le informazioni in più che sarai in grado di esporre, grazie al fatto di esserti fermato a prendere fiato. Andare avanti a testa bassa forzandosi di stare seduti è solo controproducente ai fini del risultato. Infatti l'attenzione cala e allo stesso modo la capacità di richiamare alla memoria le informazioni

(Recall). È come nello sport: il tempo di recupero viene considerato parte dell'allenamento!



Le pause sono fondamentali per una ritenzione maggiore.

PUNTO 2

L'INTERESSE VERSO L'ARGOMENTO

È chiaro che se l'argomento non ci interessa o coinvolge questo non gioca a nostro favore.

Tuttavia possiamo porci delle domande che ci aiutino a renderlo interessante. La prima che posso farmi è: "Come posso rendere interessante quello che sto studiando?". Oppure: "Come posso imparare il più possibile semplicemente dall'ascolto?".

Molte volte la pratica interessa più della teoria e vedere le cose in pratica aiuta anche a capire di più la teoria. Inoltre un bambino, che è curiosissimo di natura, ama fare le cose in prima persona. Un conto è spiegargli le stelle su un libro e tentare di fargli ricordare i nomi, un conto è per esempio fargli osservare il cielo attraverso un telescopio! Questo è solo un esempio. Se ne possono fare centinaia. È più bello vedere un documentario sui pesci piuttosto che studiarli su un libro.

Dato un qualsiasi argomento cerca sempre di trovare la modalità più interessante perché tuo figlio possa affrontarlo. Il livello più basso di interesse è sicuramente legato al libro, poi ci potrebbe essere quello di un documentario, ma di sicuro il vivere le cose in prima persona rende tutto non solo interessante ma anche indelebile. Immagina di portarlo direttamente

all'Acquario di Genova per studiare i pesci. Quello che lì impara in due ore non lo imparerebbe in interi pomeriggi sui libri.

Oppure deve studiare la rotazione triennale delle colture, ma magari non è mai entrato in contatto con la terra. Questo succede di più nelle grandi città, ma ci sono bambini che non sanno che le carote crescono sotto terra e non su un albero. È uno dei motivi per i quali al mio Campus estivo per bambini si insegna a seminare le piante e a prendersene cura, per poi portarsele a casa. È bellissimo vedere all'inizio i bambini disgustati dal toccare la terra e poi fare quasi a gara a chi ha le mani più sporche. Nel frattempo imparano come la pianta prenda nutrimento dal terreno, che deve essere fertile in modo che le piante possano mangiare e bere come noi, per poi darci i frutti che ritroviamo in tavola. Ogni sera annaffiano l'orticello che ciascuno ha seminato nella sua cassetta, scegliendo le piantine che desiderava. Quando i genitori li vengono a prendere è una delle cose che mostrano più orgogliosi: le loro piantine rigogliose nei vasi colorati. Chiaramente spiego sempre che il messaggio non è di diventare contadini, ma che se vogliono che qualsiasi essere vivente cresca e porti buoni frutti devono essere disposti a prendersene cura ogni giorno così come di loro stessi. È una cosa che vivo molto e che quindi ci tengo a trasferire ai miei allievi: *Mens sana in corpore sano...* così come per loro diventa un gioco farlo per le loro piantine diventerà un gioco prendersi cura della propria mente e del proprio corpo.

Questo per dirti che puoi trasferire a tuo figlio gli stessi concetti che deve studiare, rendendo però il tutto più coinvolgente e interessante possibile per lui.

PUNTO 3

SENTIRSI PARTE IMPORTANTE

L'aspetto del coinvolgimento, di sentirsi una parte importante in gioco è determinante e non sempre è facile da mettere in pratica. Pensa a quando tuo figlio è a scuola e diventa parte passiva perché gli viene richiesto solo di ascoltare. Se l'argomento fosse interessante diventerebbe tutto più semplice, ma se la materia non piace come facciamo a sentirci parte importante e coinvolta?

Innanzitutto partiamo dal presupposto che i bambini vogliono sentirsi importanti e al centro dell'attenzione. Anche un bambino timido in realtà usa la timidezza per avere l'attenzione delle persone, perché ogni volta che qualcuno gli dice che è timido viene chiamato in causa, ed è anche quello un modo per essere al centro. Questo per dirti che sono loro i protagonisti, ed è importante che si sentano valorizzati e non considerati bambini che devono imparare tutto da noi.

Se deve studiare un argomento e gli chiedi di spiegartelo perché a te a scuola avevano fatto studiare altro, si sentirà importante e, se tu reggi bene la parte, vedrai quanto si impegnerà per farti capire le cose. Digli che senza la sua spiegazione non avresti capito e che non vedi l'ora di imparare cose nuove.

Più avanti nel libro imparerai una tecnica che ti permetterà di rispondere completamente all'esigenza di tuo figlio di sentirsi parte importante anche mentre è a scuola, e gli permetterà di entrare nello stato di FLOW e di acquisire le informazioni già nella fase di ascolto. È la tecnica delle Mappe Mentali, ma la approfondiremo nella terza parte.

PUNTO 4

ESPRIMERE IL MEGLIO DI SÉ: IL SENSO DI SFIDA

Un modo per entrare nello stato di FLOW è aumentare il livello di difficoltà dell'apprendimento. Esattamente come per il nostro bambino del videogioco di prima. Immagina per lui quanto sarebbe noioso fare una partita al livello 1 quando magari è già al settimo.

Ma come possiamo traslare questo all'apprendimento? Possiamo giocare sul fattore tempo. Se dobbiamo imparare una poesia che per noi non è nulla di impegnativo né di invitante (perché con il sistema tradizionale ci si limita a una pura ripetizione fino allo sfinimento), per rendere il tutto più stimolante possiamo darci un tempo che ci metta alla prova e ci costringa a dare il meglio di noi stessi.

Se quindi la buttiamo sul senso di sfida, allora possiamo ottenere dei risultati incredibili, specialmente se nostro figlio è competitivo. Prova con le parole magiche: “Facciamo una gara a chi la impara prima?”.

Quando ci sentiamo coinvolti e responsabilizzati allora vogliamo dare il meglio di noi e dando il meglio di noi il risultato sarà una conseguenza.

PUNTO 5

UN OBIETTIVO CHIARO E PRECISO

Per entrare nello stato di FLOW quando studiamo, una componente fondamentale è avere l'obiettivo da perseguire chiaro nella nostra mente. Per farlo è fondamentale fissare a priori il nostro obiettivo di quei 40 minuti.

Possiamo scrivercelo davanti, per esempio “arrivare a pagina 7” oppure “voglio essere in grado di spiegare ad altri il teorema di Euclide”. Questo fa sì che la nostra mente abbia un obiettivo da perseguire.

Quando non si ha in mente e ben chiaro il punto da raggiungere diventa

facile distogliere l'attenzione e perdere la concentrazione. Avrai notato, per esempio, come accade facilmente di distrarsi su Internet quando stai cercando qualcosa e vedi gli annunci e le notizie a lato della pagina, con quel titolo così accattivante che è proprio impossibile non cliccarci sopra.

Immagina per di più se l'obiettivo non è chiaro come diventi semplice perdersi tra una notizia curiosa e l'altra... a chi non è mai capitato di essere partito per cercare qualcosa e poi ritrovarsi a navigare tra una pagina e l'altra chiedendosi: "Ma cosa stavo cercando all'inizio?".

Tutte le scritte del tipo "Potrebbe interessarti anche..." oppure "Altri utenti hanno letto..." servono per distoglierci dal nostro obiettivo e portarci in un'altra direzione. La cosa interessante è che molte volte non solo ci riescono, ma ci fanno entrare in quello stato di FLOW su un altro argomento che non ha nulla a che vedere con quello da cui eravamo partiti.

Più l'obiettivo è chiaro, preciso e stimolante più diventa facile raggiungerlo. È fondamentale però che sia raggiungibile per noi, altrimenti rischiamo di gettare subito la spugna. Deve essere proporzionato al nostro livello di abilità. Se l'obiettivo posto non ha queste caratteristiche e può nascere il pensiero "E adesso cosa faccio?" è facile che si perda quello stato di totale concentrazione che determina un efficace apprendimento.

È come per lo sportivo. Il ciclista del Giro d'Italia non deve preoccuparsi di capire da che parte deve andare quando arriva a un incrocio, il percorso è chiaro, segnato alla perfezione e questo gli permette di potersi concentrare sulla cosa che sa fare meglio, ovvero pedalare ed esprimere il massimo delle sue potenzialità in quell'attività. Se il nostro obiettivo di apprendimento è altrettanto chiaro allora ci potremo concentrare solo sulle tecniche da usare per acquisire quelle informazioni nel miglior modo e nel minor tempo possibile.

Fino a qui abbiamo visto il concetto di FLOW per spiegare come mai i bambini durante l'apprendimento provino:

1. noia;
2. mancanza di concentrazione;
3. mancanza di interesse;
4. mancanza di motivazione;
5. mancanza di focalizzazione dell'obiettivo.

Inoltre, abbiamo visto quali sono gli elementi fondamentali che ci permettono

di entrare nello stato di FLOW. Ma adesso che abbiamo capito questi concetti vediamo perché è così difficile imparare.

1.3

QUELLO CHE NON TI HANNO MAI DETTO SULL'APPRENDIMENTO

Quando andavo all'Università non capivo alcune cose che mi sembravano basilari... I professori mi insegnavano molte nozioni ma non mi avevano mai parlato del metodo migliore per acquisirle; non solo: nessuno si era mai messo al mio fianco per chiedermi quanto tempo avevo impiegato ad apprendere le informazioni di una pagina di un libro.

Ai tempi facevo gare di motocross e il mio mentore, maestro e allenatore mi diceva sempre come fare le cose nel modo migliore. Mi osservava attentamente, mi filmava, mi faceva notare quali fossero gli errori e i movimenti sbagliati che mi penalizzavano... poi mi mostrava il movimento corretto o la traiettoria migliore.

Tutto ciò era sufficiente per togliere secondi sul giro e ottenere subito una performance migliore. Ero diventato avido dei suoi consigli perché notavo che ogni sua parola era funzionale al miglioramento. E migliorare mi faceva venire voglia di migliorare ulteriormente.

Infatti non c'è niente che motivi di più degli stessi risultati ottenuti. Quando una persona si impegna, dedica tempo e attenzione, e possiede anche una buona strategia, i risultati sono una naturale conseguenza. Il problema è che molte volte a scuola i bambini si impegnano e dedicano del tempo allo studio, ma non sapendo come fare, non avendo una strategia, non ottengono risultati e di conseguenza si demoralizzano.

Il grafico di pagina 30 cambierà per sempre il tuo modo di imparare e ti darà la consapevolezza del perché era così poco produttivo il sistema usato tradizionalmente per apprendere.

C'è una differenza enorme tra essere **efficienti** ed essere **efficaci**. Molte persone sono molto efficienti ma non risultano per nulla efficaci, ovvero non

sono orientate al risultato. Fanno molte cose ma probabilmente non sono quelle giuste.

Ai miei corsi spesso propongo un paragone: è un po' come se dovessimo dare la tinta alle pareti di una stanza.

Quello che accade è che la maggior parte delle persone non si chiede quali siano gli strumenti migliori per farlo e inizi subito a tinteggiare. Per cui, se una persona per colorare ha sempre e solo visto matite, inizierà a tinteggiare la stanza con quelle. Impiegherà molto tempo, lo farà con cura e alla fine magari otterrà anche un buon risultato, ma con un dispendio di risorse in termini di energia e di tempo impiegati davvero improponibile.

Immagina invece che la stessa persona si informi su quali siano le strategie più efficaci per dipingere la stanza, si procuri tutto il necessario e solo allora inizi a verniciare. Probabilmente porterà a termine il tutto in un decimo del tempo, ottenendo un risultato migliore e senza sprecare energia. Inoltre non avrà associato un'emozione negativa a ciò che ha fatto perché vede un ottimo risultato a fronte del giusto impegno.

La domanda che faccio ai miei allievi è:

“STATE USANDO GLI STRUMENTI ADATTI?”

Tuo figlio sta dipingendo una stanza con le matite oppure con un efficace rullo di ultima generazione?

Se pensi per esempio allo sviluppo della tecnologia nel mondo informatico, ti renderai conto che oggi abbiamo a disposizione alcuni strumenti che ci permettono di fare molto di più, in molto meno tempo e con minor sforzo. Pensa solo alla comodità di inviare un'e-mail, oppure alla tecnologia bluetooth che permette a due strumenti di collegarsi tra loro e di comunicare senza fili.

Oppure all'evoluzione nel mondo dei trasporti. Anni fa per muoversi e andare in America era necessario un mese in nave, oggi con un aereo in poche ore raggiungiamo qualsiasi parte del mondo. Per quanto riguarda l'apprendimento invece stiamo utilizzando ancora gli stessi strumenti di un tempo come il leggere, sottolineare e ripetere e questo è molto penalizzante.

Perché non evolviamo anche in questa direzione e andiamo ad acquisire gli strumenti migliori per imparare qualsiasi tipo di informazione nel miglior modo e nel minor tempo possibile? Ecco il grafico promesso che cambierà per sempre il tuo modo di vedere l'apprendimento. È uno studio dello psicologo Edgar Dale che ha dato come risultato quello che lui stesso ha definito *Learning Cone*, ovvero il cono dell'apprendimento.

CONO DELL'APPRENDIMENTO



Gli studi di Edgar Dale mostrano quali sono i sistemi più efficaci ai fini dell'apprendimento.

Come puoi notare dall'immagine esistono diversi modi per acquisire le informazioni. Alcuni più efficaci e altri meno. Guardando quest'immagine, purtroppo, è chiaro che il metodo più diffuso per imparare sia anche quello meno efficace.

Innanzitutto la piramide è divisa in due parti: una riguarda l'apprendimento "passivo" e l'altra quello "attivo". Chiaramente quando l'informazione viene subita in modo passivo, la ritenzione è decisamente inferiore. I numeri della colonna di sinistra indicano la percentuale di informazioni che mediamente siamo in grado di riesporre dopo due settimane dal momento dell'acquisizione con il sistema corrispondente riportato nel cono. Questo è il motivo per cui io leggo poco, nonostante sia in possesso di tecniche di lettura rapida che mi permettono di leggere in tempi di lettura almeno 5 volte inferiori rispetto alla media.

Molti pensano che sia un peccato, pensano che se conoscessero loro quelle tecniche leggerebbero molto di più, ma poi probabilmente pensano che leggendo più velocemente non sia possibile trattenere le informazioni a lungo.

Infatti la domanda che alcune volte ricevo è: “Con le tecniche di lettura veloce poi riesco a ricordare a distanza di tempo ciò che leggo o le informazioni rischiano di non imprimersi nella mia memoria?”. Di solito rispondo facendo loro un’altra domanda che fa riflettere non poco: “Posso chiederti se ti ricordi un libro che hai letto due anni fa con la tecnica di lettura tradizionale?”. E le persone a quel punto si rendono conto che in effetti di quel libro è rimasto loro poco o nulla.

Alcune volte ho sentito il commento: “Ciò che mi crea frustrazione è prendere un libro dalla mia libreria e trovare al suo interno note e appunti che io stesso avevo scritto... ma, a dire il vero, se non avessi riconosciuto la mia grafia non sarei stato in grado di stabilire se avessi letto o meno quel libro”. Questo accade chiaramente perché il metodo è passivo. Ecco perché leggo poco: leggere per me è solo la fase iniziale che mi fa capire se approfondire o meno l’argomento, ma dopo preferisco usare i sistemi nella parte ad alto rendimento del cono dell’apprendimento che sono quelli attivi.

“E A SCUOLA COME IMPARIAMO? USIAMO UN METODO PASSIVO O UN METODO ATTIVO?”

Quello che a scuola ci viene chiesto di fare è stare attenti e fermi ad ascoltare: questa è la ragione per cui le persone trattengono poco o nulla di quello che ascoltano. Senza passare in rassegna tutte le righe della piramide andiamo direttamente al punto che ci farà fare la differenza, ovvero quello che ci permette di imparare di più: “Fare la cosa reale, ovvero insegnare agli altri”. Un consiglio che do sempre ai miei allievi è:

“ESCI DALLO SCHEMA DI STUDIARE PER IMPARARE E INVECE STUDIA PER SPIEGARE”.

In questo modo la nostra mente si pone su un piano completamente diverso. Nasceranno domande del tipo: “In questa parte qual è il concetto da trasferire?” oppure “Quali sono le cose più difficili da comprendere e come posso renderle chiare a chi le deve imparare?”.

È ciò che gli americani chiamano *Switch ownership* che significa trasferire le competenze in mio possesso a un’altra persona in modo tale che sia lei a poterle insegnare.

Questo è il motivo per cui leggo solo quello che mi può essere indispensabile. Se per esempio volessi imparare a cucinare, inizierei prendendo un libro per capire quali siano le basi utili e poi andrei subito a frequentare un corso. Il libro mi serve solo per farmi un’idea e decidere se davvero fa per me, ma poi

so che un corso mi farà risparmiare tempo e soldi. Mi porterà molto più rapidamente a essere competente.

Ti faccio un mio esempio personale. Poco tempo fa desideravo realizzare una sfida che mettesse alla prova sia la preparazione fisica-atletica che quella mentale. La prova scelta consisteva nel fare qualcosa che al mondo nessuno era mai riuscito a fare fino a oggi, ovvero memorizzare un mazzo di carte in apnea.

Non ho letto nessun libro sull'apnea, ma mi sono chiesto: "Chi è la persona più brava al mondo in questo campo?". E ho pensato: "Umberto Pelizzari!". Sono riuscito a mettermi in contatto con lui per chiedergli se mi potesse seguire personalmente nella preparazione. Mi ha risposto che era impossibile perché viaggiava molto all'estero ed è necessario vedersi con una certa costanza, però ha aggiunto che, se volevo, poteva chiedere di seguirmi a un suo istruttore di fiducia della sua scuola di Torino che fa capo alla sua didattica: Giulio Caresio.



Il momento dell'attribuzione del Guinness World Record a Matteo.

Da destra: il medico di medicina subacquea Alberto Fiorito, Umberto Pelizzari, Matteo Salvo, Dominic O'Brien, Giulio Caresio e il giudice Lorenzo Veltri.

L'acqua non è mai stato il mio elemento e al primo tentativo sono stato in apnea per appena 46 secondi e già mi sembrava di morire. In pochissime lezioni sono arrivato a starvi 4 minuti e 43 secondi, ma – come dico sempre a Giulio – il merito è stato suo, non mio. È stato lui a portarmi a farlo. Mi diceva alcune cose che per me erano sorprendenti: «L'apnea è rilassamento e respirazione, non puoi pretendere di fare buoni tempi se non ti rilassi fisicamente e mentalmente... devi creare una sorta di vuoto»; «Non ti

focalizzare sul tempo che vuoi raggiungere, focalizzati sullo sviluppare buone sensazioni in acqua e il tempo sarà una conseguenza». Non mi ha mai detto i miei tempi di apnea.

Un giorno sono stato io a dirgli che mi sentivo pronto per memorizzare sott'acqua e quindi, sapendo che senza trattenere il fiato per memorizzare un mazzo di carte impiego circa un minuto, gli ho chiesto se i tempi di apnea che realizzavo secondo lui fossero sufficienti per tentare. A quel punto ho scoperto che riuscivo a stare già 3 minuti e 30 secondi senza respirare. Non volevo crederci, a me sembrava di fare molto meno... Il bello è che a quel punto Giulio mi ha detto: «Vedi, se sai che ti bastano due minuti di autonomia sott'acqua e ti alleni con il cronometro ad arrivare lì, allora appena li hai raggiunti ti senti a posto e molli, ma in questo modo non vai a esprimere il meglio delle tue potenzialità, non arrivi al tuo limite».

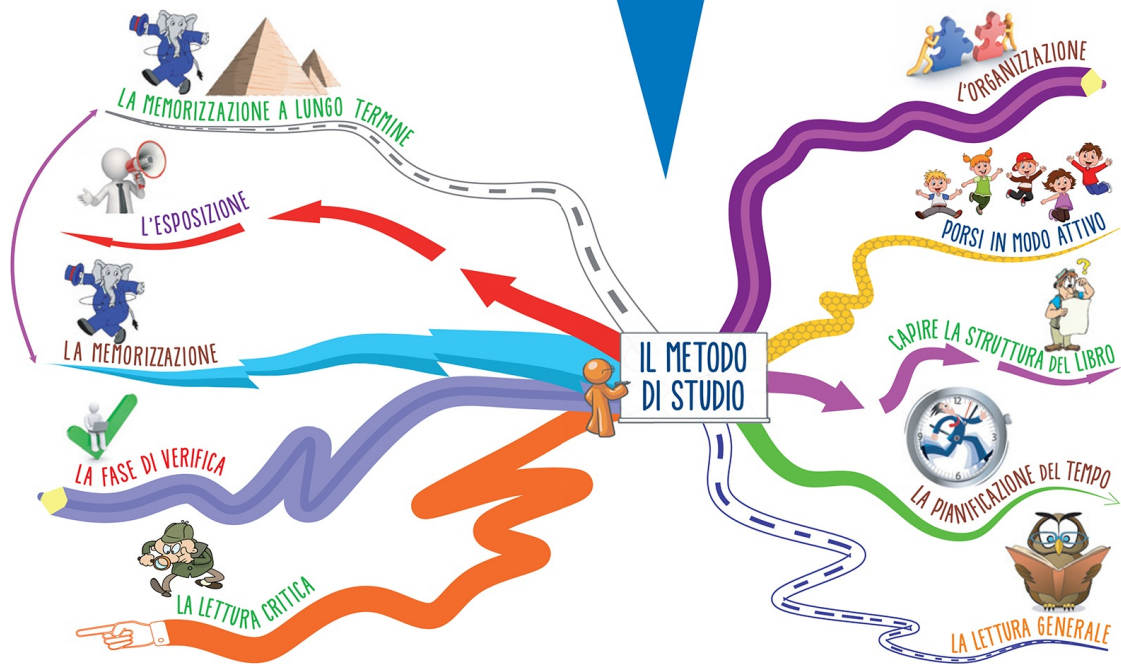
La stessa strategia l'ho utilizzata per la memoria. Ho sempre voluto imparare dai migliori. È la mia filosofia. Per imparare a memorizzare velocemente, per poi affrontare i Campionati mondiali di Memoria, ho chiesto all'otto volte campione del mondo Dominic O'Brien (che ora non gareggia più) di seguirmi.

Ho sempre pensato che imparando dai migliori nel campo potessi risparmiare moltissimo, non solo in termini di tempo – raggiungendo prima i miei obiettivi –, ma soprattutto nel non dover sostenere il costo enorme di tutti gli errori che avrei commesso cercando di arrivarci da solo o facendomi suggerire da qualcuno che ne sa un po' sull'argomento. Questo modo di pensare mi ha sempre ripagato ampiamente.

Sarai d'accordo con me che leggendo un libro non si può imparare a stare sott'acqua. Il metodo migliore è vivere le cose in prima persona. Questo è l'approccio che utilizzeremo da adesso in avanti e che ci tengo che tu possa trasferire a tuo figlio. Sarà lui a fare le cose in prima persona e a insegnare quello che in realtà deve imparare.

Abbiamo visto che i figli incontrano diversi tipi di difficoltà nell'apprendimento ma non abbiamo ancora visto come superarli tutti, con il FLOW si trova risposta solo ai primi 5. Per avere la risposta a quelli successivi continuiamo a leggere.

PARTE 2



Per superare le difficoltà legate all'apprendimento è necessario avere un buon metodo. Questo capitolo è quindi dedicato a chiarire e illustrare in dettaglio tutti gli aspetti del metodo di studio.

2.1 | L'ORGANIZZAZIONE

Articoleremo il discorso sull'organizzazione separandone per chiarezza due aspetti: quello legato all'ambiente in cui ci troviamo e quello legato ai materiali che utilizziamo.

ORGANIZZAZIONE AMBIENTALE

È risaputo che l'ambiente in cui viviamo condiziona i nostri stati d'animo e quindi, nel nostro caso, sarà necessario che lo faccia in modo utile ai fini dell'apprendimento. L'ambiente lo possiamo modificare sotto molti aspetti, praticamente tutti quelli legati ai canali attraverso i quali lo percepiamo, ovvero i 5 sensi.

Immagina tuo figlio come un campione di Formula 1 nel suo MotorHome o nel suo Box. Lì è tutto portato all'estremo e l'ambiente riveste un'importanza determinante. Pensa da campione e non lasciare niente al caso: il posto dove studia diventerà come un "tempio dell'apprendimento" e vedrai che gli piacerà di più studiare. Considera che ciò che rende più produttivo un ambiente è molto soggettivo, ma ti sei mai chiesto come mai a volte riusciamo a fare in un'ora quello che altre volte non riusciamo a fare in tre ore? Se l'ambiente non ti permette di essere concentrato allora lavorarci sopra diventa fondamentale. Passiamolo in rassegna attraverso i nostri sensi:

VISTA

Studiare in un ambiente gradevole alla vista fa sentire bene e questo ci permetterà di essere a nostro agio e di stare in quel posto più volentieri. Quando ci troveremo in un altro posto sarà bello sentire la voglia di tornare al nostro "tempio dell'apprendimento". Un fatto per me fondamentale quando studio o lavoro su un nuovo progetto – come per esempio questo libro che stai leggendo – è l'**ordine**. La stanza dove sono e il mio tavolo di lavoro devono essere perfettamente ordinati. Non devo vedere nulla in giro, né sapere che qualcosa non è a posto: sono tutti potenziali fattori di distrazione che possono richiamare l'attenzione, distoglierci dallo studio e farci perdere la concentrazione. Per farti un esempio, se ci sono i piatti da lavare, questo è un fatto che mi toglie un po' della giusta concentrazione. E la sera, prima di andare a dormire, preparo tutto e lascio che sia già perfettamente pronto per il giorno dopo. Non esiste per me svegliarmi al mattino e dedicare tempo ed energia a ordinare. Quell'energia estremamente produttiva la metto subito nell'affrontare le cose più impegnative e problematiche. In questo modo non ho alcuna distrazione e tutta la mia energia fisica e mentale è indirizzata su quello che devo fare. Diversamente sarebbe come per un pilota di Formula 1 iniziare il turno di prove ordinando gli attrezzi nel box.

Anche la **luce** gioca un ruolo fondamentale. Quella naturale solitamente è l'ideale, ma se non è disponibile è bene scegliere una lampada che faccia una luce per noi piacevole. Si può anche optare per una luce colorata, l'importante è che illumini in modo chiaro per non affaticare la vista e che sia ben

direzionata, a illuminare tutto il nostro piano di lavoro, evitando per esempio che la nostra mano faccia ombra su ciò che scriviamo.

Per darti un'idea di ciò che intendo per ambiente piacevole e stimolante alla vista, voglio raccontarti una cosa che ho visto personalmente fare da Federico, il comandante di cui ti parlavo nell'introduzione del libro. Per raggiungere il suo ambiziosissimo obiettivo doveva studiare tantissime ore. Un giorno, in quel periodo per lui così intenso, sono andato a trovarlo in Spagna, a Valencia, dove frequentava la scuola. Abitava al primo piano e la sua camera aveva una sola finestra che si affacciava sul cavedio, quindi senza alcuna vista o paesaggio di fronte. Dalla sua finestra si vedevano solo cemento grigio e panni stesi. Il sole non arrivava mai diretto e anche la luce naturale era davvero poca. Ricordo come fosse adesso il brivido e l'emozione che provai quando entrai in camera sua. Aveva messo in pratica alla perfezione quello che tu stai leggendo. Di fronte alla sua scrivania, che era appoggiata contro la finestra, aveva fatto una cosa straordinaria. Aveva fatto stampare su un pannello a dimensioni reali quello che vede un pilota quando è seduto al posto di comando. Era incredibile, ma sedersi sulla sua sedia dava davvero la sensazione di essere al posto di comando di un aereo.

Segui il suo esempio. Crea l'ambiente insieme a tuo figlio in modo che per lui sia il più produttivo possibile. Deve essere un posto dove senta il desiderio di stare, che lo stimoli e gli piaccia.

TATTO

Qui andiamo a "toccare con mano" l'importanza che l'ambiente sia piacevole. Immagina per esempio la tastiera del computer con tasti che non rispondono bene o addirittura mancanti. Oppure pensa a una sedia scomoda o troppo dura. È inevitabile che tuo figlio non stia seduto volentieri e si alzi appena può. Viceversa, se la sedia l'ha scelta lui, l'ha provata e acquistata, come fosse un adulto, avrà voglia di starci seduto.

Sono i dettagli a fare la differenza, per esempio una personalizzazione della sedia che la renda unica. So che questa cura può sembrare eccessiva, ma ricordati che stiamo parlando di tuo figlio come di un campione dello studio che deve avere tutto ciò che gli permette di rendere al meglio. Queste piccole accortezze sull'ambiente lo rendono più personale ed esclusivo e rispondono al nostro bisogno di sentirci importanti e unici.

Altra cosa fondamentale al tatto è l'**abbigliamento**. Un conto è usare quello che capita, un conto è scegliere un abbigliamento specifico, come fosse la tuta per un pilota. I bambini quando tifano per una squadra non toglierebbero di

dosso le maglie dei loro idoli neanche per andare a dormire; pensa se per studiare tuo figlio indossasse la maglia con i colori della sua squadra del cuore, con dietro stampato il suo nome e davanti – o dove lui preferisce – una piccola scritta “attaccante dei libri” o “campione dell’apprendimento”. È il massimo se indossa qualcosa che lo renda felice e che sia orgoglioso di sfoggiare con i suoi amici, perché ci terrà moltissimo a rivestire al meglio quel ruolo.



Io stesso quando mi alleno per i campionati di memoria, mi vesto esattamente come sarò vestito il giorno della prova, indosso la tuta che preferisco al tatto con il cappuccio che mi fa sentire come in una sfera ovattata dove non può entrare nulla, i tappi per le orecchie, il mio cappellino con la visiera che serve per avere lo sguardo più focalizzato e sopra un paio di cuffie antirumore. Talvolta alle gare, quando i cameraman o gli arbitri girano tra i tavoli, per non distrarmi percependoli quando si avvicinano con la visione periferica ma rimanere concentrato solo su quello che devo memorizzare, metto due carte da gioco a fare da paraocchi, un po’ come si fa con i cavalli.



Matteo Salvo al Campionato mondiale di Memoria, durante la disciplina "speed cards".

RICORDATI: "SGUARDO CHE VAGA" UGUALE "MENTE CHE VAGA", "SGUARDO FOCALIZZATO" UGUALE "MENTE FOCALIZZATA".

Tutti questi dettagli mi permettono di restare in uno stato di concentrazione estremo, difficile da trovare le parole per descriverlo a chi non lo ha vissuto. È chiaro che il mio abbigliamento da gara rende più "performante" il mio pensiero. Sono talmente condizionato che quando indosso il mio cappellino è come se il cervello si mettesse la maglia di Superman.

È difficile trovarsi vestiti nello stesso modo in momenti di relax, per esempio quando si è al bar oppure quando si vaga su Internet leggendo notizie curiose su qualche blog. Infatti, appena finisce la prova, la cosa che mi viene istintiva è togliere la cuffia, i tappi antirumore dalle orecchie e il cappuccio... è come per un pilota togliere il casco e i guanti una volta finita la gara.

GUSTO

È chiaro che non possiamo studiare e mangiare allo stesso tempo, ma se riusciamo ad associare un gusto al concetto di apprendimento, alla fine anche questo "input" contribuirà a rendere il nostro tempo più produttivo.

Personalmente utilizzo le tisane: la tisaniera e un tazza – anch'essa personalizzata – sono sempre sulla scrivania, pronte ad aiutarmi mandandomi messaggi che mi permettono di esprimere il meglio di me. Evito caffè o bibite gassate.



Sono un sostenitore del motto *Mens sana in corpore sano* per cui una bella tisana per me è l'ideale... Anche questo piccolo rituale ti aiuterà a entrare nel FLOW molto più velocemente.

OLFATTO

Anche sotto questo aspetto cerco di condizionare l'ambiente con una nota unica. Mi spiego meglio. Per tutto ciò che riguarda l'ambiente il mio tentativo è quello di creare un rituale, ovvero di mandare alcuni messaggi attraverso i cinque canali percettivi dei sensi, in modo tale che la mente, anche solo percependo uno di questi messaggi, entri in uno stato di prontezza e voglia iniziare ad acquisire informazioni. Per l'olfatto uso semplicemente dell'incenso.

Non esiste un odore che in assoluto stimoli di più la concentrazione di un altro, è un fatto associativo e personale per cui utilizzo sempre la stessa fragranza quando voglio essere concentrato. L'incenso è solo una proposta, una delle tante possibilità per dare all'ambiente una profumazione che ti piaccia.

L'olfatto è particolarmente importante perché i suoi messaggi attivano la nostra memoria senza alcun filtro razionale. È come quando entrando dal dentista quell'odore particolare immediatamente ci riporta al tipo di emozione che proviamo dal dentista (che è soggettiva), oppure l'odore della piscina o uno particolare che ci riporta a esperienze della nostra infanzia.

UDITO

La musica può giocare un ruolo fondamentale. Quando mi alleno non uso alcun sottofondo musicale, ma quando lavoro su un progetto la musica mi aiuta. Alcuni studenti quando sentono questa affermazione mi dicono: «Ecco, diglielo tu ai miei genitori che con la musica rock a tutto volume mi concentro meglio»... ma in questo caso ho molti dubbi che davvero riescano a concentrarsi meglio.

Quel che accade è che magari a tuo figlio piace un certo genere musicale e non avendo poi tanta voglia di studiare, mettere quel particolare sottofondo musicale gli rende più piacevole il momento dello studio, ma ne rallenta l'efficacia. Anziché impiegare un'ora, magari ne impiega tre, ma nel complesso gli sono pesate di meno e quindi ha la sensazione che la musica lo abbia aiutato. In realtà però non è così.

La musica che può aiutarci è una musica di sottofondo, leggera, che può creare un'atmosfera e un ambiente particolare. Io uso musica classica oppure musica solo strumentale, a volte i suoni della natura. Dipende da quello che devo fare. Evito assolutamente musica con parole di cantanti o gruppi che mi piacciono perchè mi verrebbe da canticchiare e anziché aiutarmi a rimanere concentrato susciterebbe l'effetto opposto. È sempre lo stesso discorso: cerco di creare situazioni univoche in modo che la mia mente le riconosca immediatamente.

Così abbiamo visto come lavorare sull'ambiente per condizionare il nostro stato mentale in modo più produttivo. Passiamo ora all'organizzazione del materiale.

ORGANIZZAZIONE MATERIALE

Si tratterà in questo caso di procurarci gli strumenti per dare il meglio di noi stessi. È necessario chiedersi: “Di quali strumenti ha bisogno mio figlio per studiare al meglio?”. Alcuni elementi li abbiamo già analizzati nella sezione ambientale ma adesso vediamo nel dettaglio come scegliere “gli attrezzi del mestiere”.

ZAINO/CARTELLA

È importante che sia comodo, funzionale e soprattutto che piaccia a tuo figlio. Gli verrà voglia di usarlo e di andare a scuola perché in qualche modo anche lo zaino gli darà motivo di parlare di sé. Immagina per esempio che, nel disorientamento del primo giorno di scuola, veda un compagno con una cartella della stessa squadra o dello stesso cartone animato.

Molto probabilmente quell'elemento comune, scelto da lui, sarà occasione per socializzare con il suo nuovo compagno e far nascere una piccola amicizia. È naturale che nostro figlio andrà a scuola più volentieri se lì incontra amici con cui va d'accordo, gioca e condivide interessi comuni.

ASTUCCIO

Vale un discorso analogo a quello fatto per lo zaino. Se a tuo figlio l'astuccio piace, al tatto, alla vista, e magari ha qualche ripostiglio segreto, allora diventerà più bello usarlo. L'importanza dei dettagli è fondamentale. Pensa sempre al box di Formula 1: nulla viene lasciato al caso, anche il più piccolo dettaglio è determinante al fine del risultato.

PENNE/MATITE

Un conto è scrivere con la penna che ci siamo trovati per caso nell'astuccio, magari smangiucchiata dal fratello maggiore, un conto è la nostra penna che abbiamo scelto e che scorre sul foglio proprio come piace a noi.

Io per esempio ho sempre con me un block notes di fogli bianchi per appuntarmi le idee e un kit di pennarellini a punta fine che mi piace tantissimo. Aprendolo resta sollevato e sembra mi offra le penne come se dovessi sceglierle. Solo quest'idea e il fatto di scegliere il colore con cui scrivere, in qualche modo, mi mette in uno stato mentale di piacere nel farlo.

Quando sono in giro e mi viene in mente un'idea e mi verrebbe voglia di svilupparla, ho notato che se mi prestano una penna non mi viene voglia di svilupparla come se avessi i miei attrezzi del mestiere. È importante anche l'uso dei colori. La nostra mente ragiona e pensa a **colori**, non in bianco e nero. Se possediamo dei colori che ci piacciono ci verrà voglia di usarli, il che sarà determinante per prendere appunti e per fare le mappe mentali. Scrivere tutto con lo stesso colore ovvero "mono-tono" rende il tutto noioso, ovvero "monòtono".

Per realizzare quanto sia importante e utile essere organizzato al meglio a livello di materiale, pensa di trovarti a un evento importante nello sport che pratichi e dimenticare la borsa con abbigliamento e attrezzatura. È chiaro che sarai meno efficace e "performante" di quando hai le tue cose. Immagina poi se ciò che hai dimenticato sono i tuoi sci o la racchetta da tennis! Pensa che a certi livelli nel tennis l'impugnatura della racchetta è addirittura realizzata sul calco della tua mano, per far sì che tu la senta praticamente come un prolungamento del tuo corpo. È ovvio che questo esempio sia molto enfatizzato, ma anche la scelta delle penne e delle matite ha la sua importanza.

SCRIVANIA

Si tratta in questo caso di dimensioni e materiale costruttivo. Di quanto spazio ha bisogno tuo figlio per studiare?

Se deve usare il computer ma ogni volta è costretto a spostare la tastiera per farsi spazio, si sentirà come se fosse un po' accampato. Se invece l'area di lavoro è sufficiente per il libro che gli serve, per il computer e per i quaderni allora si sentirà come un manager con alta responsabilità, un controllore di volo alla torre di controllo. Inoltre anche il materiale con cui è costruito il suo tavolo di lavoro è importante: preferisce il legno, la plastica o altro? E che colore gli piace?

LAVAGNA

È uno strumento molto interessante e quasi mai preso in considerazione. Suggestisco sempre di investire in una lavagna. Può essere a fogli mobili o di quelle bianche con i pennarelli cancellabili. Ricordi di quanto abbiamo detto nella prima parte? Bisogna studiare per spiegare! È chiaro che se tuo figlio potrà esercitarsi a spiegare alla lavagna, riproducendo l'esatta situazione che si troverà a vivere con la sua insegnante, sarà molto più facile al momento dell'interrogazione essere tranquillo e disinvolto.

Vedrai che se avrà la sua lavagna, magari anche personalizzata, sarà felice di usarla e magari disegnerà lì le mappe mentali, piuttosto che studiare seduto pensando ad altro.



Una lavagna con pennarelli e post-it colorati sono validi alleati per memorizzare e per esercitarsi a spiegare ciò che abbiamo studiato.

LEGGIO

Il leggio sul tavolo ha un ruolo determinante per la postura. Se tuo figlio tiene una posizione ricurva per leggere, la sua respirazione sarà solo superficiale e non profonda. Inoltre, se fai attenzione potrai notare che, quando lo sguardo cade in modo perpendicolare su quello che dobbiamo leggere, la visibilità è ottimale. Ne esistono di vari tipi, in legno, in plastica o metallo, da appoggio o sospensione, alcuni sono snodabili in modo da poter trovare la posizione migliore per noi. Anche questo è un piccolo investimento che farà sentire tuo figlio un grande professionista.

SEDIA

È particolarmente importante e deve essere proporzionata al tavolo, con cui costituisce il cuore della nostra postazione di lavoro. Non possiamo associare per esempio una sedia troppo bassa a un tavolo alto: oltre alla scomodità, che

non è di sicuro un aiuto, una seduta sbagliata può compromettere la **postura** e quindi la salute di chi studia. Mi è capitato a volte di sentire: “Ma basta che utilizzi un paio di cuscini ed è a posto”. Per me non è la soluzione. Se tuo figlio sta scomodo su quella sedia non vedrà l’ora di alzarsi, inoltre la comodità non basta è importante che la seduta sia anche corretta e funzionale. Lo schienale deve permettere di mantenere la schiena dritta in modo naturale: molti studiano in una posizione quasi coricata utilizzando solo il bordo anteriore del sedile e la parte superiore dello schienale come punti di appoggio.

Mente e corpo sono strettamente collegati, quindi se tengo una postura di questo tipo tendenzialmente la mia mente sarà rilassata e non pronta a ricevere le informazioni. Personalmente uso una sedia ergonomica che sostiene la parte lombare e non permette di curvare la schiena in maniera errata. Per darti un’idea di quanto questi elementi facciano la differenza ti racconto una cosa che ho visto e che mi ha colpito.

Da bambino ricordo che dal parrucchiere mi annoiavo tantissimo: non c’era niente di interessante da fare o da leggere per noi bambini. Era una vera rottura di scatole. Un po’ di tempo fa mi è capitato di entrare da un parrucchiere “innovativo” che aveva una sala d’attesa predisposta per i bimbi con alcuni giochi, dei fumetti e addirittura un iPad con cui divertirsi. Quando era il turno per i bambini era quasi un dispiacere lasciare la loro “sala giochi”, ma in realtà iniziava un altro divertimento. Anziché la classica sedia del parrucchiere si trovavano davanti un cavallino bianco e una macchinina rossa tipo Ferrari. Uno stratagemma semplice che rendeva piacevole ai bambini il tempo del taglio dei capelli, e più agevole il lavoro del parrucchiere.

POST-IT (O PROMEMORIA CON L’OBIETTIVO)

È un po’ il meccanismo del premio: per conseguirlo ci impegniamo ancora di più. Non sembra bello da dire ma nessuno fa niente per niente e questo è ancor più vero per i bambini. La loro ricompensa chiaramente non sarà economica, ma un premio in divertimento, anche solo il semplice fatto di poter giocare spensierati e senza interruzioni.

I messaggi promemoria possono essere, per esempio, “Appena avrò imparato bene la lezione potrò giocare più soddisfatto!” oppure “Voglio essere un esempio da seguire”...

Tutti questi aspetti diventano determinanti per sviluppare un senso di appartenenza allo studio. Se la nostra scuola non ci dà o trasferisce questo senso di appartenenza devi essere tu genitore a trasferirlo a tuo figlio. Se tuo figlio per studiare inizia a usare cose che gli piacciono, si sentirà come un

guerriero dello studio, un supereroe con tanto di costume. Senza neanche rendersene conto assocerà così un'emozione di piacere allo studio.

Non so se capitava anche a te ma mi capitava di voler continuare a usare scarpe o maglie anche quando iniziavano a starmi strette solo perché mi piacevano di più rispetto ad altre. Se quindi usiamo cose che ci piacciono per studiare di conseguenza studiare ci piacerà. Questo è il fatto più importante sul lungo termine: capire che imparare può essere fantastico.

Personalmente detesto studiare nel senso classico comunemente riconosciuto, ovvero stare seduto per ore davanti a un libro e leggere e ripetere fino a quando le informazioni non mi sono entrate in testa. Non mi piace per nulla, ma invece amo imparare cose nuove. È questa constatazione che mi ha portato a fare ciò che faccio. A scuola mi annoiavo e non vedevo l'ora di finire. Il mio obiettivo era fare il minimo indispensabile per evitare le prediche di mia mamma, ma non avevo mai associato all'apprendimento e alla scuola un'emozione piacevole.

Per renderti conto di quali siano le emozioni che tuo figlio prova a scuola, chiedigli di rispondere a queste domande:

Quali sono le emozioni che provo a scuola?

1.
2.
3.
4.
5.

Quali emozioni provo quando faccio la cosa che più mi piace fare?

1.
2.
3.
4.
5.

Quali emozioni vorrei provare a scuola per essere felice di andarci?

1.
2.

3.
4.
5.

Alcune indicazioni ti possono sembrare strane o inconsuete, ma ti assicuro che hanno risvolti incredibili sulla produttività di tuo figlio e sul suo rendimento a scuola. È una catena di conseguenze positive. Se si diverte, associa un'emozione piacevole all'apprendimento perché riceve tutta una serie di benefici e di cose belle dall'andare a scuola.

Se tuo figlio è sereno, è normale che voglia continuare ad andarci e che voglia essere il migliore. Anche perché non vorrà deludere le persone a cui vuole bene come i genitori e gli insegnanti. Vorrà bene agli insegnanti come conseguenza dei suoi risultati, perché gli insegnanti stessi vedranno che è responsabile e si impegna e quindi lo tratteranno come si merita di essere trattato uno studente bravo e responsabile. A scuola mi capitava spesso di notare trattamenti diversi da parte degli insegnanti verso gli allievi. Non gliene ho mai fatto una colpa, siamo persone e penso sia normale provare simpatia per qualcuno. Chiaramente accadeva che gli studenti che ricevevano le simpatie erano quelli puntuali, che alla prima interrogazione dove tutti sembravano terrorizzati si offrivano volontari, quelli che prendevano bene gli appunti. È naturale avere preferenze per questi allievi e se un giorno il professore li coglieva per caso impreparati sapeva che era solo per qualche imprevisto e quindi non li giudicava troppo severamente. Di sicuro non prendevano il voto che avrebbe preso con la stessa preparazione uno studente difficile, che disturba, sempre pronto a far rumore in classe, a dire battute stupide o prendere in giro i professori per far ridere i compagni.

Tutto ciò per dirti che se viviamo emozioni piacevoli quando studiamo, grazie sia all'ambiente di studio che alle relazioni con gli altri, tutto diventa più semplice. Se a scuola fosse così, tuo figlio non vedrebbe l'ora di andarci. Invece hai mai notato che più si diventa grandi e più l'ambiente della scuola rischia di diventare triste e serio? All'asilo si canta, si gioca tutto il giorno, si disegna e siamo circondati da immagini e colori. Poi più si cresce e più tutto diventa serio. Le immagini spariscono, e così i colori e i disegni, sia dalle aule che dai libri. Aumentano le righe scritte e ogni pagina diventa simile all'altra: ricordo che solo all'idea di doverle leggere provavo disinteresse.

Di tanto in tanto penso che finalmente ci si stia rendendo conto che, quando ci si annoia o si vivono emozioni poco piacevoli, il rendimento è molto più basso. Alcune aziende all'avanguardia ne sono ben consapevoli e

fanno di tutto per evitare questa situazione, portandola al paradosso di far stare così bene i dipendenti e farli sentire così attaccati all'azienda, da non aver più voglia di andarsene a casa. Un esempio su tutti è Google, i cui uffici sembrano più un parco giochi che non i luoghi grigi ai quali noi siamo abituati a pensare come uffici.

Per avere un'idea di quello che sto dicendo ti basta cercare su Google immagini "uffici google". Sono convinto che ti stupirai.

È chiaro che Google fa questo perché ha notato che così ottiene risultati migliori. Per lo stesso motivo ogni genitore deve creare per il proprio figlio l'ambiente migliore e più piacevole per studiare. Chi di noi non ha sognato la casetta sull'albero per avere un posto tutto suo dove voler stare sempre? Se riusciamo a riprodurre le stesse sensazioni per il posto dove nostro figlio studia, allora diventerà un campione dello studio.

Abbiamo concluso l'analisi degli aspetti legati all'organizzazione; vediamo qual è il prossimo passo delle metodologie di studio.

2.2 | PORSI IN MODO ATTIVO

Passiamo ora al secondo punto delle metodologie di studio che riguarda il "porsi in modo attivo", che può essere considerato sotto due punti di vista: a livello fisico e a livello mentale.

UNA POSTURA ATTIVA

Sotto questo aspetto è la nostra postura che deve risultare attiva, ovvero pronta a imparare.

Per questo motivo è utile l'organizzazione materiale e ambientale di cui abbiamo parlato prima. Se non ho la mia postazione da competizione probabilmente non avrò la giusta grinta per "aggredire" gli argomenti e imparare nel miglior modo e nel minor tempo possibile.

È chiaro che, se studio sdraiato sul divano, impiegherò molto più tempo rispetto a quello realmente necessario. Molte volte è più "un raccontarsela" che uno studiare davvero. Probabilmente il pensiero nella testa del bambino è

“Dovrei studiare ma non ho voglia/dovrei studiare ma ho sonno”, per cui ritiene che studiare coricato possa essere la giusta soluzione per soddisfare entrambi i bisogni. In realtà, così non ne soddisfa nessuno dei due: né recupera il sonno, né studia in modo efficace. Piuttosto è consigliabile prima riposare un po' e poi dedicarsi a studiare con la mente lucida e riposata.

Ho notato su di me per esempio che, quando mi alleno per le gare di memoria, se ho dormito poco, la mia velocità di acquisizione delle informazioni è decisamente più bassa. Mi è capitato spesso di ritrovarmi settimane molto intense, tra corsi, convegni e appuntamenti, a ridosso di alcune gare di memoria. Avevo quindi iniziato ad allenarmi a fine giornata, magari dopo cena e dopo aver risposto alle mail a cui dovevo rispondere... quindi molto tardi. Ho preferito smettere di farlo, per evitare di inviare messaggi sbagliati al mio cervello. I miei tempi di memorizzazione sui numeri infatti, in quella situazione di stanchezza, quasi raddoppiavano. Che il sonno sia importante è indiscusso. Più uno è fresco e lucido, meglio riesce ad acquisire le informazioni. Si può dormire poco, ma se il lavoro che dobbiamo svolgere richiede l'uso della mente, più siamo riposati e meglio è.

È importante quindi, per essere lucidi e reattivi mentalmente a scuola aver dormito il giusto numero di ore.

Capita che i genitori mi dicano che vedono i loro figli studiare tutto il pomeriggio e che vorrebbero vederli giocare di più perché poi a fine giornata sono stanchi. Quanto ti sto dicendo è proprio finalizzato a questo risultato: impiegare il minor tempo possibile per imparare le cose che dobbiamo imparare, e poi potersi dedicare ad altro.

Una cosa che molte volte suggerisco è di studiare in piedi, magari spiegando le cose alla lavagna. La replica più frequente è che sia scomodo. Sono d'accordo che seduti in poltrona si stia più comodi, ma in piedi si evita qualsiasi distrazione e ci si concentra sull'acquisire le informazioni di ciò che si deve studiare il più velocemente possibile. Così avrò poi tutta la parte rimanente di pomeriggio per stare sdraiato comodo sul divano se sono pigro, oppure per uscire e giocare con i miei amici o le mie amiche.

Non stiamo cercando comodità ma risultato. E quando tuo figlio si renderà conto che impegnandosi in questo modo nel giro di poco tempo sarà libero di fare ciò che vuole dopo aver studiato, ti garantisco che sarà lui stesso a voler studiare in piedi. Questo significa porsi in modo attivo a livello fisico. Vediamo ora cosa significa farlo a livello mentale.



UNA MENTE ATTIVA

La maggior parte di noi pensa allo studio come a qualcosa di passivo dove le informazioni devono entrare in testa per forza “a martellate”. Pensa per esempio quando si studia l’inglese o una qualsiasi altra lingua straniera, il sistema tradizionale è basato sul leggere e ripetere bombardando la nostra mente di informazioni. È chiaro che questo approccio, oltre a risultare noioso e lento, non porti quasi a nessun risultato. Ne è prova il fatto che l’emozione associata all’apprendimento sia nella maggior parte dei casi di noia, ansia e frustrazione; tutte emozioni che viviamo quando non siamo in quello stato di FLOW di cui abbiamo già parlato più volte.

Immagina per un attimo di essere la tua mente, una specie di sfera bombardata da informazioni. Tu al suo posto come ti sentiresti? Molto probabilmente ti sentiresti “agredito”. E che cosa ti verrebbe naturale fare in quella situazione? Probabilmente proteggerti o scappare. È chiaro che anche la nostra mente voglia scappare o proteggersi. Questo è il motivo per cui molte persone abbandonano gli studi appena ne hanno la possibilità, perché associano un’emozione di costrizione violenta, di bombardamento e questo fa sì che studiare e imparare diventi qualcosa da cui scappare prima possibile.

Porsi in modo attivo a livello mentale significa andare alla ricerca delle informazioni senza subirle. Hai presente la curiosità vorace che contraddistingue un bambino? Bisogna continuare a stimolarla e far sì che nostro figlio si chieda il perché delle cose.



L'adulto è quasi infastidito da tutti quei "perché" che per il bambino sono un metodo efficacissimo per imparare. Ciascuno di noi da adulto infatti tende a prendere sempre più le informazioni per buone e a non farsi alcuna domanda. Le accetta senza interrogarsi. Ognuno di noi sa, per esempio, che il sistema per collegare il telefono al computer o all'impianto audio dell'auto si chiama BLUE TOOTH, ma in pochi si sono chiesti: «Perché un sistema del genere si chiama "dente blu"?».

Quindi la prima cosa da stimolare in tuo figlio quando si trova di fronte a un libro o a un nuovo argomento perché si ponga in modo mentalmente attivo è la curiosità, l'invito a porsi domande. Basterà aver letto il titolo per chiedersi:

1) QUALI SONO LE COSE CHE SO GIÀ SU QUESTO ARGOMENTO?

Così la sua mente inizia a cercare tutte le informazioni già in suo possesso su quell'argomento. Un fatto che renderà più semplice l'acquisizione dei nuovi concetti, perché creerà collegamenti tra ciò che già conosce e ciò che sta imparando. In questo modo la sua mente sarà pronta a ricevere le nuove informazioni. È come seminare su un terreno arato e concimato pronto a ricevere le sementi, piuttosto che lanciare a caso dei semi su un terreno non preparato. È chiaro che nel primo caso il raccolto sarà migliore. L'altra domanda che lo inviteremo a farsi è:

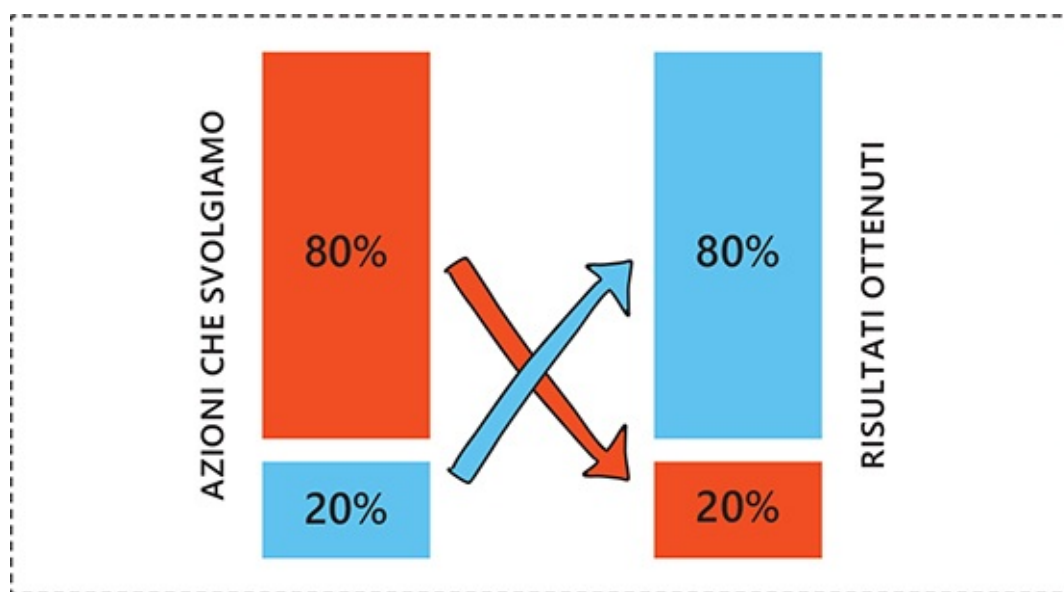
2) QUALI ARGOMENTI NUOVI POTREI INCONTRARE IN QUESTA LETTURA?

Immagina che stai per guardare un documentario su un determinato argomento e chiediti: “Di cosa parlerà?” o “Quali domande vorrei fare a una persona che conosce molto bene l’argomento?”

In questo modo la nostra mente sarà curiosa di trovare le risposte e sarà pronta a riceverle. Queste domande sono le domande così dette “20/80” ovvero quel 20% di domande che mi danno l’80% della conoscenza. Sappi che questo **rapporto 20/80** è un concetto fondamentale quando si parla di efficacia. È il cosiddetto principio di Pareto, una legge empirica che prende il nome dell’economista italiano che ne ha scoperto il valore per l’economia, ma la cui validità è stata estesa in maniera indicativa a molti altri campi della vita.

In economia spesso, per esempio, accade che siano solo un 20% dei prodotti di un’azienda a produrre l’80% del fatturato, oppure un 20% dei clienti a portare l’80% del fatturato. Ci si è poi resi conto che questo rapporto rimane valido in molti altri ambiti della vita. Ciò che interessa a tuo figlio per lo studio, e che risulta davvero fondamentale, è che alla fine sono solo circa un 20% di domande quelle che vengono chieste l’80% delle volte.

Facciamo un esempio concreto: se si parla di una guerra, quali potrebbero essere le domande 20/80?



Solo il 20% delle azioni che svolgiamo ci porta all’80% dei risultati.

Per aiutarti puoi sempre utilizzare queste cinque semplici domande:

1. **Chi?**
2. **Come?**
3. **Dove?**

4. Quando?

5. Perché?

Nel caso di una guerra, quindi saranno:

- 1. Chi** è stato coinvolto, tra chi e chi è stata combattuta, chi l'ha causata?
- 2. Come** è successo il tutto?
- 3. Dove** è successa? È avvenuto tutto nello stesso luogo oppure in più punti? Si è spostato il fronte?
- 4. Quando** è scoppiata? Quando è finita?
- 5. Perché** è scoppiata? Quali ne sono state le cause? E quali le conseguenze?

Ponendosi queste domande, la mente di tuo figlio si attiva e viene a trovarsi in uno stato di allerta e curiosità in cui desidera ricevere le risposte. Ecco perché quando incontreremo la risposta nella lettura la nostra attenzione sarà molto più alta.

Uno dei segreti quindi è quello di farsi domande. Per esempio puoi sfruttare i trasferimenti tra casa e scuola, mentre va a scuola o torna a casa. Sono due situazioni diverse.

Quando torna se siete insieme e ti dice, per esempio, che dovrà studiare l'Africa, allora potete iniziare a porvi alcune domande sull'Africa:

1. Chi vive in Africa?

Nella risposta non fermarti alla più semplice, la prima che ti viene... "gli africani", ma vai a fondo e stimola la generazione di domande e di idee del tipo: "C'è qualche persona che conosciamo che vive in Africa?", "C'è qualche personaggio conosciuto che vive in Africa?"... In questo modo la mente inizia a cercare e qualcosa la troverà di sicuro. Vedrai che se non trovate una risposta a queste domande, la mente si sarà messa in moto, cercherà comunque e andrà a scovare qualche collegamento... probabilmente vi verrà in mente quel manifesto che avete visto di musica gospel, con una foto di persone di colore e tuo figlio dirà: "Sì, in Africa vivono quelli che cantano". Oppure si ricorderà un documentario che aveva visto alla televisione e ti dirà: "In Africa vivono i leoni e le giraffe".

2. Come vivono in Africa? Vanno in ufficio tutti i giorni? O a lavorare nei campi? Oppure cantano tutto il giorno? Fa caldo o fa freddo? Quali sport si possono praticare in Africa e quali sono le risorse che hanno a disposizione?

3. Dove è l'Africa rispetto a dove viviamo noi? In quali parti dell'Africa

vivono le persone? Sono distribuite ovunque oppure c'è una parte dove sono più concentrate?

4. Quando “è nata” l’Africa? Quando si va a lavorare o a scuola in Africa? Quando nevicava in Africa? Quando si svegliano in Africa? Quando vanno a dormire in Africa?

5. Perché esiste l’Africa? Perché l’Africa si chiama Africa?

Tutte queste domande servono per generare le idee e renderci consapevoli del fatto che già qualcosa sull’Africa la sappiamo.

In questa fase di porsi in modo attivo la terza domanda utile è:

3) QUALI SONO LE POSSIBILI RISPOSTE ALLE DOMANDE CHE HO FORMULATO?

A questo punto proviamo a formulare liberamente delle ipotesi, senza alcuna paura del giudizio e senza alcuna paura di sbagliare. In questo modo la nostra mente quando leggeremo sarà curiosa di capire se effettivamente avevamo ragione oppure no, se ciò che abbiamo ipotizzato sia vicino alla verità, e non vedrà l’ora di trovare le risposte corrette sul libro.

Questo è quello che intendo per porsi in modo attivo a livello mentale. Vediamo adesso il prossimo punto.

2.3

CAPIRE LA STRUTTURA DEL LIBRO

La terza fase delle metodologie di studio è quella di leggere alcune parti fondamentali del libro di testo, ovvero:

- L’introduzione
- La prefazione
- Il sommario o l’indice
- La guida al testo

Queste sezioni aiuteranno tuo figlio a capire come è stato pensato il libro e come può utilizzarlo sfruttandolo al meglio.

INTRODUZIONE

L'introduzione illustra normalmente la struttura del testo e le sue finalità, e può fornire elementi utili a individuare la giusta chiave di lettura.

PREFAZIONE

La prefazione spesso non compare nei libri di testo, ma nel caso in cui sia presente leggiamola. Molte persone ritengono sia tempo perso, ma in realtà è una fonte di utili indicazioni che ci possono aiutare. Magari potremmo leggere una frase del tipo: "Questo libro è nato dall'esigenza degli allievi di ricevere non solo i contenuti ma soprattutto un metodo di apprendimento che li aiuti in futuro ad acquisire qualsiasi tipo di informazione".

Da queste parole capiremo per esempio che il libro per tanti aspetti tenderà a essere innovativo e che avrà le informazioni e la grafica disposte in modo funzionale all'apprendimento.

SOMMARIO O INDICE

Il sommario (o indice) invece è da studiare attentamente e ci si deve fare sopra la mappa mentale (vedrai più avanti cosa sono e come si costruiscono): è una parte fondamentale del testo perché ne rivela la completa ossatura, la suddivisione in parti, sezioni, capitoli e sottocapitoli. Se prendiamo per esempio un libro di scienze, analizzandone il sommario o l'indice potremmo scoprire che, per esempio, è diviso in 2 parti:

- Il Sistema Solare
- Il Pianeta Terra

E che la prima parte è suddivisa in capitoli, come per esempio:

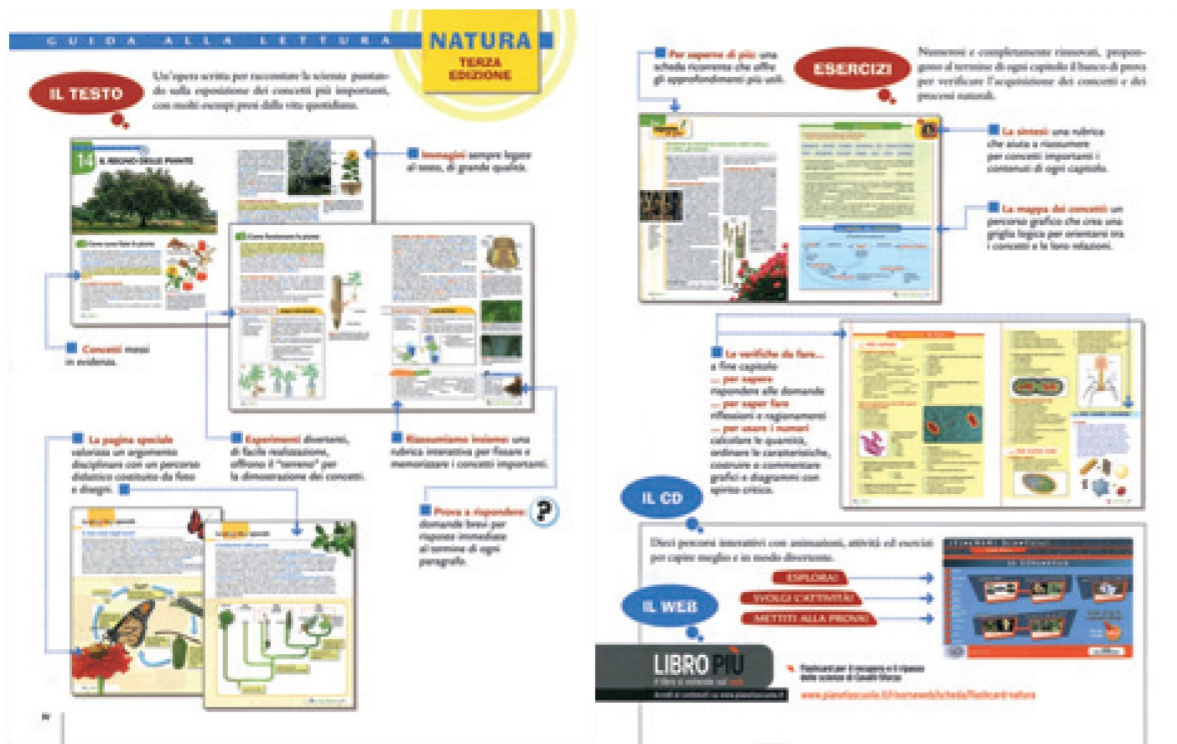
- I pianeti del Sistema Solare
- Le leggi del Sistema Solare
- Le Galassie

Mentre quello sul pianeta Terra:

- La struttura del Pianeta Terra
- I fenomeni del Pianeta Terra
- Il futuro del Pianeta Terra

Questa analisi ci fornisce già una mappa della completa struttura del libro. È un po' come analizzare una mappa di geografia: possiamo capire dove sono le

montagne, le pianure e i fiumi. In questo modo sarà anche molto più semplice la comprensione nel momento della lettura.



LA GUIDA AL TESTO

Quando c'è la guida al testo è di fondamentale importanza perché ti dice esattamente come è strutturato il libro e come fare per trarne il massimo beneficio, come leggere ogni lezione, dove trovi le varie domande per fare una verifica di quanto appena appreso, se ci sono dei supporti multimediali come una videolezione su un CD allegato al libro piuttosto che su un sito. Se per esempio scopriamo che il libro ha ogni capitolo strutturato in una parte teorica, una parte multimediale e una parte di esercizi, sapremo meglio come affrontarne lo studio.

Se ci sono queste cose sei fortunatissimo e più avanti scoprirai perché. Qui sopra trovi un esempio di guida al testo. Osservalo nel dettaglio e guarda che approccio diverso ti dà alla lettura di ogni capitolo.

La maggior parte delle persone salta tutta questa fase di analisi preventiva e inizia direttamente con una lettura critica del primo capitolo. Il paragone che faccio per rendere l'idea dell'assurdità di questo atteggiamento è che sarebbe come avere una cartina geografica di una città in mano e voler raggiungere un determinato posto, senza prima capire dove siamo. Se non conosciamo il

nostro punto di partenza è evidente che la cartina diventa inutile. Avere bene in mente la struttura del libro equivale esattamente a conoscere con precisione il nostro punto di partenza e sapere come è orientata la cartina.

Inoltre dall'indice spesso si capisce anche la struttura del singolo capitolo, il che permette di sfruttare al meglio le potenzialità del libro. Per esempio possiamo osservare se alla fine di ogni capitolo sia presente una scheda riepilogativa che darà modo di focalizzare e interiorizzare i concetti molto più velocemente.

Partire a leggere un libro, magari sottolineando tutto, senza avere una visione d'insieme che ci permette di collocare gli argomenti e di orientarci in ciò che stiamo leggendo, come vedremo, non porterà molto distante.

Per tornare alla metafora della cartina, approfondire queste parti ti porta a conoscenza della situazione, del punto in cui ti trovi e di quello a cui devi arrivare.

2.4 | LA PIANIFICAZIONE DEL TEMPO

A questo punto diventa fondamentale una pianificazione del tempo di studio, suddividendolo e organizzandolo in maniera opportuna per massimizzarne l'efficacia.

LA SUDDIVISIONE DEL TEMPO DI STUDIO

Ti ricordi quello che dicevo all'inizio del libro, qual è uno dei primi elementi che possono penalizzare il FLOW? La durata del tempo di concentrazione.

Per questo motivo quando studiamo suddivideremo il tempo in questo modo:

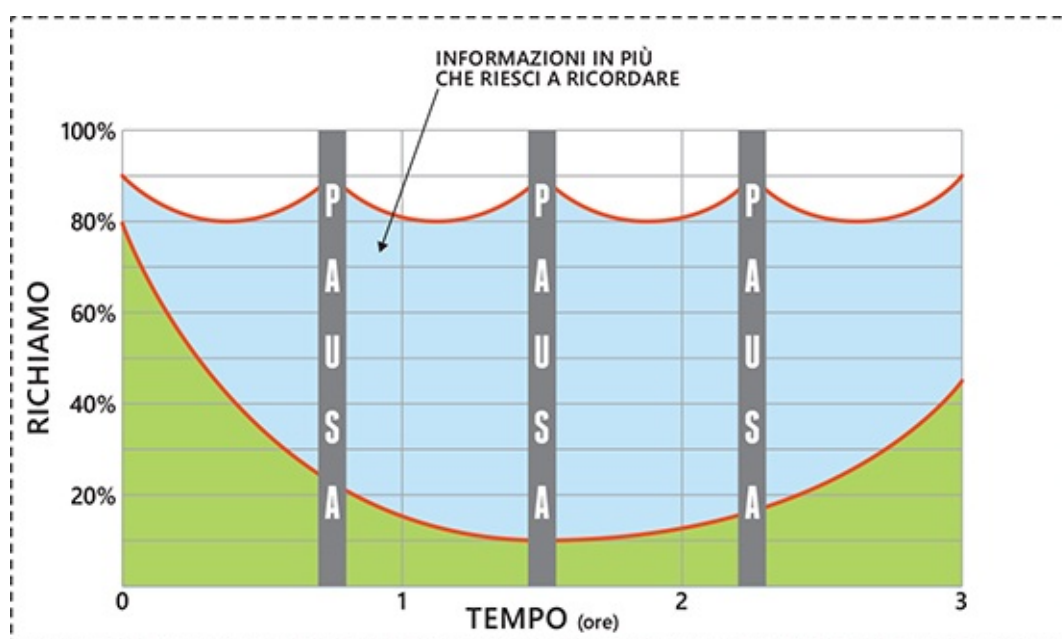
- 40 minuti di studio;
- 15 minuti di pausa;
- 5 minuti di ripasso di quello che è stato fatto nei 40 minuti precedenti.

Ciò significa che, se devo studiare un capitolo di storia, non lo leggerò tutto dall'inizio alla fine facendo una pausa solo quando ho letto l'ultima parola dell'ultimo paragrafo. Guarderò con attenzione il tempo e dopo 40 minuti

dall'inizio della lettura, ovunque sia arrivato, farà una pausa in modo che il mio livello di attenzione possa sempre rimanere molto alto.

Molti allievi partono con tanta determinazione, iniziano a leggere e ripetere a testa bassa e si forzano ad andare avanti fino a quando non hanno finito. A quel punto pensano: "Adesso faccio una pausa e dopo mi manca solo il ripasso".

In realtà ben presto si rendono conto che non gli manca solo un ripasso delle informazioni ma che le devono ristudiare perché la loro capacità di richiamarle è molto bassa. Immagina di stare 5 ore seduto a studiare: è chiaro che gran parte delle informazioni che leggi non riuscirai a richiamarla. Per capire meglio questo punto, riguarda questo grafico:



L'area celeste rappresenta quello che riusciamo a richiamare in più grazie alle pause.

La parte celeste nel grafico rappresenta tutte le informazioni che tuo figlio perderà se non fa le pause. La pausa è fondamentale! Come ti dicevo per eccellere nello sport il tempo di recupero è considerato tanto importante quanto l'allenamento. Qui funziona esattamente allo stesso modo.

Quindi se un pomeriggio tuo figlio deve studiare 5 ore dalle 14.00 alle 19.00, la cosa importante è che strutturi tutte le 5 ore nel modo che abbiamo visto sopra. Tieni conto che nei 5 minuti di ripasso deve rivedere solo quello che è stato studiato nei 40 minuti precedenti. Per fare un esempio, allora, nel ciclo tra le 17:00 e le 18:00 studierà dalle 17.00 alle 17.40, poi farà una pausa di 15 minuti e dalle 17.55 alle 18.00 farà una verifica e un ripasso dei punti chiave di ciò che ha studiato dalle 17:00 alle 17:40, senza occuparsi di ciò che è stato fatto prima.

Nei 5 minuti di ripasso è importante che non rilegga tutto quello che ha studiato ma solo le parole chiave per vedere se i concetti li ha ben compresi. Chiaramente questa strategia rende l'apprendimento molto più funzionale, ma non deve impedire di usare anche il buonsenso. Se gli mancano poche righe o mezza paginetta per finire l'argomento, è meglio piuttosto che tiri un po' di più la corda ma finisca, in modo che nei 40 minuti successivi possa iniziare un argomento nuovo. Altrimenti, sembra assurdo a dirsi, ma la nostra mente tenderà a voler far combaciare i due traguardi, quello temporale e quello del punto di arrivo, e con ogni probabilità succederà che penserai: "Ho 40 minuti per fare mezza pagina". Per cui te la prenderai molto più comoda.

Per rendere più produttivi i 40 minuti di studio, ricordati che la pausa deve essere **vera pausa**. Un modo ottimale può essere quello di prendere una boccata d'aria, di giocare un po', di portare a spasso il cane o di fare qualcosa di veramente rilassante. Fai in modo che eviti di accendere la televisione o andare su Facebook perché queste attività lo possono fare uscire da quello stato di focalizzazione del suo obiettivo di studio. Vedrai che però quelle stesse cose sulle quali a volte tuo figlio si perde anche per un pomeriggio intero quando non ha voglia di studiare diventeranno irrilevanti se vedrà che, raggiunto l'obiettivo, potrà fare serenamente quello che lo diverte davvero.

Io stesso, nello scrivere questo libro, sto mettendo in pratica le strategie che ti sto insegnando: faccio sessioni da 40 minuti di scrittura con l'obiettivo di scrivere almeno 800 parole. È in questo modo che sta prendendo forma il testo: diverse sessioni al giorno da 40 minuti di scrittura, 15 minuti di pausa e poi 5 minuti di verifica di ciò che ho scritto nei 40 minuti precedenti, in modo da dare continuità e scorrevolezza al tutto. Se mi rendo conto che mancano poche frasi per chiudere un argomento, magari vado avanti anche 10 minuti in più, ma la pausa che segue mi dà molta più soddisfazione. La nostra mente cerca completezza e quindi tende a volere avere un punto d'arrivo, di conclusione.

Dal grafico di pagina 58 possiamo notare diverse cose:

1. Durante quei 40 minuti c'è comunque una flessione della capacità di richiamare le informazioni. Per poterle richiamare in quantità più alta possiamo fare associazioni di idee o tra le cose che stiamo acquisendo, oppure tra quello che stiamo imparando ed eventi di vita personale vissuta.
2. Per l'effetto *primacy* siamo in grado di ricordare le prime cose che vengono dette, per l'effetto *recency* le ultime e per il resto ricordiamo quelle che riusciamo in qualche modo ad associare tra loro.

Affinché tuo figlio trattenga al massimo le informazioni che ha acquisito nei 40 minuti di studio e sappia richiamarle poi, è bene che crei associazioni, che colleghi le informazioni alla sua vita reale. Se in geografia sta studiando i fiumi e il fatto che sfociano in due modi differenti, delta o estuario, invitalo a pensare a un fiume che conosce e che ha visto arrivare al mare. Stimolalo a creare associazioni e domande: “Come sfociava quel fiume che hai visto in vacanza?”, “Ma un fiume può sfociare solo in mare o anche in un lago?”, “Se sfocia in un lago si chiama sempre foce oppure ha un altro nome?”.

Stiamo parlando di comprensione del testo e non di memorizzazione. Avrai notato che il grafico mostra la “capacità di richiamo” durante lo studio. Perché allora non parlo di memorizzazione? Perché non abbiamo ancora interiorizzato le informazioni sul lungo termine. Ciò significa che siamo in grado di riesporre subito dopo quei 40 minuti, non perché le abbiamo memorizzate, ma semplicemente perché le abbiamo capite.

LA PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE

Adesso che abbiamo visto come strutturare i tempi di studio vediamo una cosa di cui un bambino non sente quasi mai parlare: il **time management**.

A volte neanche gli studenti universitari sono in grado di fare una buona pianificazione del tempo perché non sono abituati e non hanno mai imparato da bambini. Sviluppare fin da piccoli alcune abilità che saranno indispensabili nella vita fa una differenza enorme. Pensa quanto è più semplice sciare o parlare una lingua straniera per chi ha imparato da bambino. L’adulto avrà molta più paura, più pensieri razionali di pericolo, sarà molto più teso e meno spontaneo e naturale.

Saper pianificare il tempo è una cosa fondamentale che ci verrà richiesta come capacità nella vita in molte situazioni, ma che nessuno ci ha mai insegnato a fare. Non ho ancora sentito parlare di *time management* in una scuola che non sia una *business school*. Un buon motivo per far iniziare a conoscere e mettere in pratica a tuo figlio alcune regole di pianificazione del suo tempo fin da bambino. Avrà così molto più tempo per giocare e per fare le cose che ama, e la sua vita sarà molto più ricca.

Innanzitutto è fondamentale avere sott’occhio il programma delle **lezioni di tutta la settimana**. Molti studenti hanno l’orario della settimana all’inizio del diario e poi pagine singole per le giornate, dove scrivono i compiti assegnati per quel singolo giorno. Questo diario però non fornisce una visione d’insieme e non permette di giocare d’anticipo sulla pianificazione.

Se il diario porta a focalizzare solo il giorno dopo, appena tuo figlio avrà finito i compiti per l’indomani si sentirà la coscienza a posto e quindi libero di

andare a giocare. Ma una visione così limitata fa sì che alcuni giorni si ritrovi con molti compiti da fare, magari il giorno successivo ha due verifiche ed è costretto a studiare tutto il pomeriggio. Se anche il pomeriggio non basta, deve proseguire a studiare dopo cena, fino a tardi. Sappiamo che dormire poco penalizza l'apprendimento e vorremmo quindi che nostro figlio andasse a dormire presto. Ma se ha ancora da studiare? Senza contare che in certi casi l'agitazione per il giorno dopo impedisce il sonno. C'è chi si sveglia al mattino presto per ripassare, chi chiede ai genitori di poter entrare alla seconda ora e di fargli una giustificazione, chi – più grande – magari esce già con l'idea che quel giorno a scuola non ci andrà proprio. Questo chiaramente accade per paura di affrontare una situazione spiacevole, come un'interrogazione per cui non ci si sente preparati, oppure per paura di deludere i propri genitori con un brutto voto, di dover ascoltare noiose prediche o di fare una brutta figura con i compagni. Se tutti loro avessero imparato da bambini a giocare d'anticipo e a pianificare bene il tempo, queste situazioni spiacevoli non accadrebbero.

In tutti questi anni non mi è mai capitato di trovare uno studente a cui piaccia andare male a scuola. A tutti piacerebbe studiare poco tempo e avere buoni voti, ma per molti andare bene a scuola comporta un prezzo troppo alto da pagare (noia, frustrazione, ansia) e quindi preferiscono pagare le conseguenze negative che non studiare comporta.

Per la pianificazione allora è fondamentale avere un diario con una visione settimanale come quella delle pagine 66 e 67 che ci permetta di capire quando sono le verifiche con un colpo d'occhio e quando studiare le varie materie.

Giocare d'anticipo è una delle strategie che imparano e poi applicano gli studenti che frequentano i miei corsi. Lo studente classico invece si riduce sempre all'ultimo a fare le cose e quindi gli manca il tempo per farle bene come vorrebbe. Nella pianificazione settimanale dovrai prevedere che ogni pomeriggio tuo figlio studi le materie di cui ha seguito le lezioni al mattino. In questo modo gli argomenti trattati sono ancora freschi, quindi con ogni probabilità dovrà solo riorganizzare le idee e fare i compiti, oltre a riordinare la sua mappa mentale (che vedremo più avanti come si realizza). In quel pomeriggio non farà niente di più, se non dare una ripassata alle materie del giorno successivo.

Con questa strategia tuo figlio non andrà mai in affanno, troverà più semplice fare i compiti e nel caso accada un imprevisto avrà tutto il tempo per gestirlo. Prima di buttarsi a studiare sarebbe bene fare, non solo la programmazione settimanale e giornaliera, ma quella di dettaglio di ora in ora per ogni materia. Quest'ultima permetterà a tuo figlio di avere dei parametri

su cui riflettere. Molte volte uno studente non ha la minima idea del tempo che gli serve per studiare una pagina.

All'università ero rimasto scioccato dal fatto che il tempo impiegato a studiare non rientrasse tra i parametri di valutazione di un esame. Non mi era mai stato chiesto: "Ma lei quanto ha impiegato a preparare questo esame?". Questa domanda veniva fatta in senso negativo solo quando lo studente non era sufficientemente preparato. Paradossalmente, per acquisire le stesse informazioni, due allievi con metodi diversi avrebbero potuto impiegare uno cinque volte il tempo dell'altro, ma entrambi avrebbero preso lo stesso voto mostrando di sapere le materia allo stesso livello.

Molte volte mi trovo a chiedere alle persone: "Se voi foste professori e vi trovaste di fronte due allievi che rispondono entrambi molto bene alle vostre domande, ma a un certo punto scopriste che il primo ha studiato un pomeriggio e il secondo una settimana, e decideste di premiarne uno quale dei due scegliereste?". È assurdo, ma la maggior parte delle volte sento rispondere che il voto più alto andrebbe dato a chi ha impiegato più tempo perché si è impegnato di più.

Torniamo così al concetto di efficienza e di efficacia. Il voto più alto dovrebbe invece andare a chi ha ottenuto il miglior risultato nel minor tempo possibile. Spesso però non ci fermiamo ad approfondire il perché abbia impiegato meno tempo. Di conseguenza il primo pensiero di solito sarà che abbia avuto fortuna oppure che non possa aver studiato bene e, anche se ha dimostrato di saper rispondere all'interrogazione, quelle informazioni le ricorderà per poco. Molte persone la pensano così.

Torniamo al discorso della matita o del rullo per verniciare le pareti di una stanza. Per ricordarti con una frase la differenza tra efficienza ed efficacia puoi pensare che la persona efficiente faccia le cose nel modo giusto mentre la persona efficace faccia le cose giuste. C'è un'enorme differenza.

Io ero molto efficiente, ma assolutamente poco efficace. Impiegavo molto tempo a studiare, mi mettevo d'impegno ed ero molto costante, ma non vedevo i risultati. Il senso di colpa mi ha portato a studiare sempre, tutto il tempo che riuscivo a stare sveglio. Erano ritmi incredibili. Iniziavo alle 8 di mattina e andavo avanti fino all'una, poi pausa pranzo di 30 minuti e pausa relax di altri 30. Quindi si ripartiva per il turno del pomeriggio fino alle 19. Sia a metà mattina che a metà pomeriggio c'era una pausa di 10 minuti. La pausa per la cena invece era di 2 ore. Alle 9 riprendevo e andavo avanti fino alle 11 di sera. Le due settimane prima dell'esame invece arrivavo quasi sempre fino all'una di notte. Non era vita. Sapevo che ingegneria sarebbe stata impegnativa, ma così non era sostenibile. Tuttavia devo dire che, se

quello fosse stato il prezzo necessario da pagare per riuscire a laurearsi in corso, lo avrei anche fatto. Pensa, invece, alla mia frustrazione nel constatare che al mio terzo anno di università avevo dato solo 7 esami!

Ringrazio sempre ingegneria perché sono convinto che, se non avessi incontrato così tante difficoltà, non mi sarei messo a cercare delle strategie che mi avrebbero poi permesso di migliorare molto. Le strategie di cui parlo purtroppo però sono ancora sconosciute alla maggior parte delle persone che studiano. I compagni di studio mi prendevano in giro perché più ero indietro e più desideravo recuperare, prefissandomi obiettivi privi di alcun fondamento reale e di collegamento con la realtà. Il soprannome che mi avevano dato era “120 esercizi”! Ci tengo che anche tu sappia che questo era quello che avrei voluto fare durante la giornata, pensavo che 10 esercizi all’ora avrei potuto farli, ma la realtà era che arrivavo a fine mattina che stavo impostando il quinto, quando andava bene. Non puoi immaginare la frustrazione, che sto rivivendo mentre scrivo di quei momenti.

Questo è il motivo per cui è fondamentale sapere quante pagine si è in grado di fare nei 40 minuti di studio. Se per esempio un capitolo è di 30 pagine e so che in 40 minuti riesco a fare circa 13 pagine allora posso ipotizzare che mi servano 3 ore di studio per imparare quelle pagine. Come hai notato preferisco evitare di strafare e pensare che se vado veloce riesco a farle tutte in 2 ore. Mi tengo sempre un margine di sicurezza e mi assicuro che l’obiettivo sia fattibile. Questo mi permette di stare nel FLOW.

Oggi, per esempio, sono al mio decimo ciclo di 40 minuti, ogni ciclo è andato meglio del previsto e sono quasi sempre riuscito a scrivere 1.000 parole in 40 minuti e so che manca poco per arrivare alle 10.000 parole giornaliere che mi sono prefissato. Anche fissare come obiettivo 8.000 parole sarebbe andato bene lo stesso, ma immagina se il mio obiettivo fosse stato di scrivere 1.300 parole ogni 40 minuti, quando se mi va molto bene e ho le idee molto chiare ne riesco a scrivere al massimo 1.000. Sarei arrivato a fine giornata con un terribile senso di frustrazione.

La scelta di scrivere tra le 800 e le 1.000 parole deriva da semplici misurazioni. All’inizio parto, mi cronometro e vedo quanto ho fatto. Poi cerco di capire e considerare se per esempio ho rallentato un po’ perché volevo inserire immagini, oppure per qualche altro motivo. Però il fatto di aver stabilito quel range come obiettivo mi costringe e mi fa rimanere per tutto il giorno nel FLOW... è come un videogioco dove sei sempre in gara. Immagina se al primo ciclo avessi pensato: “Faccio 1.300 parole”. Mi sarei sentito “fuori gara” già da subito e quindi non sarei andato avanti con la stessa

costanza. Invece il fatto di fissare un obiettivo che sai essere per te realizzabile ti sprona a raggiungerlo ed essere costante.

È funzionale e raccomandabile che tuo figlio sul diario utilizzi i colori. Puoi aiutarlo a stabilire una sorta di legenda che gli permetta di ricondurre le materie a colori specifici. Fai scegliere a lui i **colori**, è una scelta completamente soggettiva, ma guidalo a trovare un criterio che gli permetta di vedere con chiarezza la distribuzione delle materie giorno per giorno su tutta la settimana.

Fagli notare che è bello poter scegliere come pianificare le proprie giornate. Se al mattino ci sono cinque materie imposte dalla scuola, al pomeriggio si ha la libertà di rivederle nella sequenza che si preferisce e nel modo più funzionale. Io suggerisco sempre di partire dalle materie più impegnative in modo che avere liquidato quelle più impegnative ci dia energia e voglia di affrontare le altre. È come se a una gara in bici ci chiedessero di scegliere quando affrontare le salite più dure. Possiamo alternare. Una strategia che stimola la voglia di fare, perché ci permette di procedere molto velocemente, è affrontare per prima la materia più impegnativa e subito dopo la materia più facile, in modo da vivere la sensazione di avanzare rapidamente lungo il nostro percorso e spuntare i punti della nostra *to do list* che diventa sempre più corta. A questo punto possiamo nuovamente procedere scegliendo la materia più impegnativa tra quelle che rimangono e in sequenza la più facile, e così via fino alla fine.

Fai notare a tuo figlio anche quanto sia bello poter pianificare quando prendersi il tempo per sé e per le cose che ama, nonché poterlo segnare sull'agenda. Senza pianificazione gli studenti mediamente passano le giornate in rincorsa a recuperare compiti e materie sulle quali sono rimasti indietro. Pianificando tuo figlio avrà più tempo anche durante i fine settimana, potrà divertirsi nel weekend per entrare nella settimana nuova con una marcia in più. Vedrai che a tuo figlio in questo modo basterà molto meno tempo e che gli verrà voglia di studiare e di migliorare perché non c'è niente come il risultato che sia uno stimolo così forte per andare avanti.

Nelle prossime pagine puoi vedere un esempio di pianificazione della settimana.

ORARIO MATERIE A SCUOLA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
08.00 - 08.50	ARTE	GRAMMATICA	ED. TECNICA	ARITMETICA	GRAMMATICA
08.50 - 09.40	ARTE	STORIA	GEOMETRIA	INGLESE	LETTERATURA
09.40 - 10.30	SCIENZE	ARITMETICA	ED. FISICA	MUSICA	FRANCESE
10.30 - 10.40	PAUSA				
10.40 - 11.30	RELIGIONE	LETTERATURA	ED. FISICA	RELIGIONE	INGLESE
11.30 - 12.20	GEOMETRIA	FRANCESE	MUSICA	SCIENZE	ED. TECNICA
12.20 - 13.10	ANTOLOGIA	SCIENZE	GRAMMATICA	ANTOLOGIA	STORIA
13.10 - 14.30	PAUSA PRANZO				
14.30 - 15.20	INGLESE			GEOGRAFIA	
15.20 - 16.10	GEOGRAFIA			ATTIVITÀ FORMATIVA	

Esempio di pianificazione della settimana. L'orario a scuola è imposto, sta a noi pianificare in modo strategico il tempo di studio a casa.

ORARIO STUDIO A CASA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10.00 - 10.20						GEOGRAFIA
10.20 - 10.40						MUSICA
10.40 - 11.00						PAUSA
11.00 - 11.20						RECUPERO E ALLENAMENTO
11.20 - 11.40						RECUPERO E ALLENAMENTO
11.40 - 12.00						PAUSA
12.00 - 12.40						ESPOSIZIONE E PREPARAZIONE MENTALE SULLE MATERIE DI LUNEDÌ
12.40 - 14.30						PAUSA
14.30 - 14.50		GRAMMATICA	GRAMMATICA		INGLESE	
14.50 - 15.10		STORIA	ED. TECNICA		LETTERATURA	
15.10 - 15.30	PAUSA					
15.30 - 15.50		FRANCESE	GEOMETRIA		FRANCESE	FRANCESE
15.50 - 16.10		SCIENZE	MUSICA		STORIA	
16.10 - 16.30		PAUSA			PAUSA	
16.30 - 16.50		ARITMETICA			GRAMMATICA	
16.50 - 17.10		LETTERATURA			ED. TECNICA	
17.10 - 17.30		PAUSA				
17.30 - 17.50	SCIENZE	INGLESE	SPORT	INGLESE	SPORT	
17.50 - 18.10	GEOMETRIA	ANTOLOGIA		SCIENZE		
18.10 - 18.30	PAUSA			PAUSA		
18.30 - 18.50	GEOGRAFIA			ANTOLOGIA		
18.50 - 19.10	ARTE			ARITMETICA		
19.10 - 19.30	PAUSA					
19.30 - 20.10	ESPOSIZIONE E PREPARAZIONE MENTALE DELLE MATERIE DEL GIORNO SEGUENTE					
20.10 - 21.30	PAUSA CENA E SVAGO					

Ciò che invece risulta terribilmente demotivante è passare tutto il pomeriggio sui libri, alla sera non aver ancora finito, e il giorno dopo non voler andare a scuola perché abbiamo ansia di non essere preparati. Molte volte gli adulti non si rendono conto della tensione che può generare in un bambino

l'affrontare una situazione che crea disagio. Ti racconto un aneddoto che ho vissuto personalmente e che fa riflettere su questo aspetto.

È un fatto accaduto a me in prima persona, del quale mi sono sempre vergognato a posteriori. Si tratta di un giorno di scuola in cui non ero pronto per essere interrogato. Speravo che la professoressa andasse avanti con la spiegazione e invece all'inizio della lezione ha comunicato che avrebbe spiegato un argomento e poi interrogato. La probabilità che mi chiamasse era molto alta perché non ero ancora stato interrogato. A quel punto sentii un disagio fortissimo: l'idea di prendere un brutto voto e delle prediche che mi aspettavano a casa, mi fece tirare fuori il peggio di me. Mentre la professoressa era intenta a spiegare smontai una penna rossa, versai l'inchiostro su un fazzoletto, lo portai al naso e chiesi di andare in bagno facendo finta che mi stesse uscendo il sangue dal naso.

Ancora oggi quando ripenso a quell'episodio è immediato dire che avrei preferito prendere un 3 con tutte le conseguenze che ne seguivano, piuttosto che comportarmi in quel modo. Poi penso anche che oggi considero l'episodio da un altro punto di vista, con mentalità da adulto, ma che un bambino pensa con la testa dell'età che ha e agisce con gli strumenti che ha: chissà quanti altri bambini, come me allora, oggi vivono la scuola con emozioni di angoscia e di paura e si trovano in situazioni che di fatto non vogliono affrontare, perché non hanno ancora appreso un metodo.

La pianificazione quindi è fondamentale. Molti pensano che io, avendo la possibilità di memorizzare facilmente, non usi nessun tipo di agenda. Sono orgoglioso di farne ampio uso e per me è utilissima: non è uno strumento per ricordare ma per pianificare. Mi piace fare molte cose e spremere ogni secondo della vita, se non usassi un'agenda sicuramente riuscirei a fare molto meno di quanto non faccia.

Quindi se tuo figlio diventerà bravo a pianificare vedrai che avrà molto più tempo per scegliere e fare quello che gli piace. Quando spiego ai miei corsi questo punto spesso qualcuno reagisce dicendo: "Sì, ma non voglio diventare schiavo di un'agenda" oppure "Ma non voglio che mio figlio si comporti da manager alla sua età". Alla prima obiezione rispondo che pianificare serve per avere più chiarezza del tempo che è necessario per fare qualcosa, quindi serve a noi per gestirci meglio. Chi teme di diventare schiavo dell'agenda è spesso già schiavo, senza rendersene conto, degli eventi e sta vivendo alla rincorsa continua di ciò che deve fare. Ai genitori che formulano la seconda obiezione rispondo invece che sarà comunque la vita a richiedere ai loro figli, prima o poi, di sviluppare una buona abilità di pianificazione, per cui tanto meglio che la imparino fin da bambini.

Ho sempre provato un po' di ammirazione e invidia per quelle persone che

studiavano poco, si divertivano e andavano bene a scuola. Purtroppo la mia idea da bambino era che avevano delle marce in più, oppure una famiglia che li seguiva e spiegava loro molte più cose. Non avevo mai pensato che potesse essere questione di “metodo diverso”. Un metodo per ottenere quei risultati esiste e adesso anche tu ne sei consapevole. È solo necessario pensare e agire diversamente rispetto a quanto siamo abituati a fare.

Se sei una persona tecnologica e tuo figlio ama la tecnologia puoi anche suggerirgli per organizzarsi e pianificare di utilizzare Google Calendar o le varie applicazioni calendario per smartphone. Ti consiglio di abituarlo a enfatizzare gli appuntamenti veramente importanti su cui si deve focalizzare nella settimana, come, per esempio, una verifica o un’interrogazione in cui è bene prendere un bel voto. In questo modo avrà tutto il tempo per prepararsi senza arrivare all’ultimo momento e farsi prendere dall’affanno.

La pianificazione lo aiuterà anche ad avere il giusto tempo per esporre e rispiegare la lezione ai compagni. Dal momento che abbiamo visto che la migliore strategia per imparare qualcosa è mettersi nella condizione di dover spiegare quel qualcosa agli altri, pianificando bene il tempo lo potrà fare quante volte è necessario e ne avrà ogni volta giovamento.

Quando ho capito l’importanza di mettermi nell’ottica di spiegare ad altri per capire meglio io (purtroppo quando avevo ormai 23 anni) ero all’università e agli altri sembrava che fossi diventato un benefattore verso i compagni che non avevano voglia di studiare o erano rimasti indietro con il programma. Non perdevo occasione di spiegare loro tutto ciò che desideravano. Certo, facevo loro un piacere, ma chi ne traeva il beneficio più grande ero io, perché spiegando un argomento miglioravo le mie capacità espositive, mi rendevo conto delle parti più importanti, individuavo punti chiave e strategie o impostazioni per spiegarlo meglio. Erano spesso proprio i miei amici a farmelo capire, grazie alle domande che mi facevano.

Per darti un’idea di quanto appena scritto immagina che la lezione di geografia sia lunedì mattina e poi giovedì: se tuo figlio lunedì pomeriggio l’ha già studiata avrà tutto il tempo per risporla e riprovarla anche martedì e mercoledì. Invece, la maggior parte dei suoi compagni aprirà il diario mercoledì pomeriggio per vedere cosa c’è il giorno dopo e inizierà quindi lo studio solo il pomeriggio stesso del giorno prima della lezione. È chiaro che tuo figlio partirà con un margine competitivo che gli altri nemmeno possono immaginare.

Questo tipo di organizzazione e pianificazione del tempo è bene venga fatta in questa fase, non prima né insieme all’organizzazione ambientale e materiale:

solo dopo aver visionato l'indice, letto l'introduzione e capito che cosa dobbiamo realmente imparare può essere fatta in maniera efficace. Diversamente sarebbe come partire per un viaggio senza sapere quanto è lungo. È chiaro come sia inutile qualsiasi tipo di pianificazione se non sappiamo a priori il quantitativo di informazioni da imparare.

2.5 | LA LETTURA GENERALE

La quinta fase consiste nel dare una lettura scremante all'argomento che dobbiamo imparare.

Questa lettura ci serve per avere una visione complessiva, il che non significa assolutamente che andremo a leggere tutto. Per costruirci una buona visione d'insieme sarà sufficiente:

- leggere il titolo del capitolo;
- andare in fondo al capitolo e guardare se c'è un riassunto o un questionario a cui rispondere;
- andare in fondo al capitolo e guardare se c'è uno schema o una mappa concettuale riepilogativa;
- leggere i titoli dei paragrafi;
- guardare le immagini e le didascalie;
- guardare i grafici nel caso ce ne siano;
- guardare le parole in grassetto oppure in corsivo;
- guardare le parole chiave a bordo pagina se ci sono.

Nel caso in cui sia presente il questionario in fondo al testo siamo molto fortunati. In tal caso, infatti, la prima cosa da fare è leggere attentamente le domande del questionario. Solitamente è un riquadro che riporta un testo del genere: "Avendo studiato questo capitolo devi essere in grado di rispondere alle seguenti domande". Segue un elenco di domande.

Perché sono così importanti? Perché saranno quel 20% di domande che danno l'80% della conoscenza richiesta, quindi le prime sulle quali concentrarsi. Mentre prima nei porci in modo attivo mentalmente (punto 2 delle metodologie di studio) andavamo per ipotesi su quelle che potevano

essere le domande chiave, qui le abbiamo già pronte e ci faranno da guida. Quindi se il libro contiene una parte riepilogativa alla fine del capitolo, non sarà più necessario ipotizzare alcuna domanda: andremo direttamente a leggerle. Sarà come segnalare alla nostra mente quali siano i concetti chiave intorno a cui ruota tutto il capitolo, in questo modo la mente sarà focalizzata e orientata a trovare le risposte quando passeremo alla lettura integrale del testo.

Un altro consiglio è cercare su Internet o YouTube se si trova qualche video interessante e autorevole (fate sempre attenzione a quale sia la fonte per non cadere in errori grossolani) sull'argomento. Ricordi come è posizionata nel cono dell'apprendimento la lettura rispetto agli audiovisivi? È molto più efficace per l'apprendimento guardare un documentario o qualcuno che spiega ciò che dobbiamo studiare rispetto a leggere il libro. Per far sì che tuo figlio si faccia un'idea di come la storia o la scienza possano diventare interessanti sarà sufficiente mostrargli una puntata di History Channel o un documentario di Piero Angela. Sono strumenti utilissimi a suscitare interesse su un argomento, influenzandone l'apprendimento.

Immagina per esempio che tuo figlio debba studiare i vulcani o la teoria della tettonica a zolle. In non più di 10 minuti con un video potrà probabilmente capire ciò che richiederebbe qualche ora di lettura. Non solo, probabilmente il video conterrà spunti in più che permetteranno a tuo figlio di integrare le informazioni del suo libro e fare la differenza all'interrogazione.

Per la visione d'insieme allora ricorda a tuo figlio che non dovrà leggere quasi nulla, ma piuttosto osservare i punti in evidenza e le immagini contenute nel libro. Invitalo a soffermarsi sempre bene sulle immagini e a leggerne le didascalie: gli permetteranno di dedurre moltissime informazioni con uno sforzo minore rispetto alla lettura del testo.

Rimango sorpreso dalle persone che iniziano subito a leggere dalla prima riga con l'evidenziatore in mano e di come tendano a sottolineare tutto. In realtà è quando manca la visione d'insieme che ogni parola sembra importante. Il peggiore rischio di questo metodo è la tendenza da parte di chi legge a voler imparare quasi a memoria le parole del testo, badando più alla forma che al contenuto. Un approccio che limita la capacità critica e di ragionamento, non mira a comprendere ma a ripetere alcune informazioni senza averle capite e interiorizzate: è il modo migliore per dimenticarle molto rapidamente. Totalmente diverso è invece un approccio orientato alla comprensione. Se tuo figlio studierà "per spiegare agli altri" allora non si preoccuperà di usare le stesse parole del testo, ma di capire e personalizzare il discorso con le sue parole e il suo stile per esporre quegli stessi concetti.

Riassumendo, se nel libro è presente la sezione riepilogativa, invitalo a

partire da lì; inizierà dalla fine del capitolo per comprenderlo meglio. In secondo luogo potrà effettuare una lettura globale, passando in rassegna titoli, immagini, didascalie, parole in corsivo o in neretto, parole a bordo pagina e punti dove gli cade l'occhio. Se il libro è privo di corsivi, neretti e parole a bordo pagina, invitalo a leggere inizio e fine di ogni paragrafo. Non dovrà soffermarsi troppo o leggere tutto, anzi dovrà leggere il minimo possibile per intuire quale sia l'argomento centrale del paragrafo e poi passare al paragrafo successivo senza indugio. L'obiettivo di questa fase non è capire i concetti, ma soltanto sapere di cosa stiamo parlando e come sono collocate le informazioni.

CAPITOLO 3

La creatività

Abbiamo imparato come, per imprimere nella memoria delle informazioni, sia necessario utilizzare molta creatività. Ma che cosa è, e come si fa per svilupparla? È un privilegio riservato a pochi, o con l'esercizio chiunque riesce ad averla?

Per definirla in modo semplice, possiamo dire che la creatività è la capacità di trovare nuove soluzioni e cogliere aspetti diversi nelle cose, osservandole da punti di vista differenti. Ci sono alcune persone che la utilizzano di più, e altre che la utilizzano di meno. Anche la professione che svolgiamo è indice di quanto una persona la usi. La bella notizia è che ciascuno di noi nasce già con questa caratteristica. Pensa, infatti, alle persone più creative in assoluto. Non è necessario pensare a coloro che abbiano fatto dei master sull'argomento o che abbiano molti anni di esperienza nel settore. Anzi, riflettendoci, noteremo che non hanno alcuna competenza, non hanno condotto né studi né ricerche sull'argomento e oltretutto hanno anche pochissimi anni di vita! Sicuramente i bambini, in quanto a creatività, sono maestri! Questo perché non hanno ancora ricevuto schemi e regole e quindi, inconsciamente, sfruttano tutte le risorse e le potenzialità a loro disposizione. Questo spiega la loro sorprendente velocità ad imparare.

Per il bambino la realtà non è quella concreta e reale, ma è quella che crea nella sua mente. È estremamente interessante e curioso osservare un bambino mentre gioca: un oggetto qualsiasi può essere molte cose, al di là dell'oggetto in sé. Un tovagliolo, ad esempio, può essere un aquilone, una vela, un tappeto volante, una nuvola, il nido di un uccello dove depono uova immaginarie e qualsiasi altra cosa. Questo è uno dei motivi per i quali si arrabbia, quando i genitori gli buttano via un oggetto che non risponde più alla funzione per la quale era stato comperato. Un pennarello che non scrive più, per un adulto è un oggetto inutile, per lui è un aereo, un treno, un razzo e tutto quello che più desidera. Gli insegnamenti che riceviamo quando siamo bambini, ovviamente, puntano a sviluppare la parte logica e razionale del nostro cervello. Purtroppo, a volte, per valorizzare questa parte viene penalizzata la parte creativa. Infatti ci insegnano cose come le frazioni, il latino o argomenti che erano attuali secoli fa. Ci fanno studiare le poesie a memoria, perché così, ci dicono, la alleniamo ma in realtà la stiamo prendendo a calci!

Ti chiedo se tu sia mai entrato in un negozio parlando in latino, o chiedendo di darti $\frac{3}{7}$ della frutta che è rimasta nella cassetta, dicendo che, però, puoi spendere solo la radice cubica dei $\frac{4}{9}$ dei soldi che ti sono rimasti nel portafoglio! Purtroppo, anziché ricevere insegnamenti su come sviluppare i diversi tipi di intelligenze che abbiamo, veniamo logorati con queste informazioni, a scapito probabilmente, di altre decisamente più utili e importanti! ... però, sapremo tutto su cosa mangiava l'uomo delle caverne e su Vercingetorige!

Ovviamente, cercheremo di imparare bene tutto quello che ci propongono, per non deludere le aspettative degli adulti, e perché ancora non sappiamo effettivamente su che cosa è importante investire le nostre energie.

Non è strano, infatti, sapere che nasciamo dotati di diversi tipi di intelligenze, ma che spesso si viene considerati "intelligenti" solo quando si ha un bagaglio di nozioni indescrivibile. Si è intelligenti se si sanno le date di storia, o i teoremi di matematica o la geografia. Poi, anche se uno non sviluppa l'intelligenza emotiva, creativa o sociale non importa, è molto più importante sapere qual è la capitale dell'Uruguay! Pensa semplicemente a quando eri a scuola. Se si avevano dei buoni risultati in italiano e matematica, la maggior parte delle volte si veniva considerati bravi studenti. Se invece non si eccelleva in queste due materie e si era più portati per il disegno e la ginnastica si veniva considerati in modo del tutto diverso! Eppure queste materie sono molto importanti, anche perché sviluppano quelle che sono l'intelligenza creativa e quella fisica. Ti è mai successo di conoscere persone che hanno sviluppato molto l'intelligenza logica e razionale, ma hanno trascurato magari quella fisica o relazionale? Molto probabilmente saranno impacciati nei movimenti, o nelle relazioni interpersonali. Allo stesso modo esistono persone che hanno sviluppato molto la fisicità ma hanno trascurato l'aspetto mentale. Il fatto che anticamente venisse tramandato il concetto: "mens sana in corpore sano" non è un caso. Mente e corpo lavorano sempre e costantemente insieme! Ne vuoi una prova? Ti chiedo di sederti su una sedia esattamente come quando stai seguendo od osservando la cosa più noiosa che conosci. Entra bene nella parte e respira esattamente come respiri in quella situazione.

La tendenza a sottolineare tutto può rendere lo studio inefficace.

2.6

LA LETTURA CRITICA

In questa fase l'obiettivo è capire nel dettaglio i concetti, per cui leggeremo tutto quanto senza saltare niente.

STUDIARE PER SPIEGARE

Perché la lettura sia efficace suggerisci a tuo figlio di evitare di pensare che “sta studiando per imparare”, e di ricordarsi invece che “sta studiando per spiegare” a qualcun altro. In questo modo avrà sempre ben chiara in testa la domanda: “In questo passaggio qual è il punto chiave?”. Finché non è riuscito a trovare una risposta mentale chiara invitalo a evitare di sottolineare il testo (come probabilmente è abituato a fare).

Individuato il concetto chiave, il passaggio successivo sarà chiedersi: “Quale parola mi aiuta maggiormente a rievocare questo concetto?”. Solo quando ha trovato risposta a questa domanda andrà a cerchiare o evidenziare quella parola che diventerà per lui un “gancio mentale” per recuperare il concetto in questione.

Non sempre questa parola “gancio” sarà sul libro, può accadere che individuato e interiorizzato il concetto gli venga in mente una parola particolare, che faccia riferimento a esperienze personali e che risulti più adatta per lui a rievocare quel concetto. Se, per esempio, si sta parlando di geografia e del fatto che l'economia di un Paese sia basata sull'agricoltura e il nonno è contadino, se questo è il collegamento che gli viene in mente il nome del nonno potrà essere un ottimo gancio mentale. Saranno poi il buonsenso e il contesto, quando all'interrogazione esporrà il tutto, a ricordargli che non è del nonno che dovrà parlare.

Queste associazioni personali sono molto efficaci per richiamare le informazioni durante l'apprendimento, ovvero il *Recall during learning* del grafico a pagina 23 e 58.

Finita la lettura si ritroverà con poche parole cerchiare sul libro che lo aiuteranno a rievocare i concetti chiave. Il libro assumerà la forma dell'immagine a fianco e non più un'unica macchia gialla piuttosto che arancione. Invitalo a essere molto selettivo, a cerchiare poche parole chiave. Minore è il numero di queste parole e maggiore è la sua capacità critica e di ragionamento su quel testo. Inoltre, il fatto che siano poche è una conferma di aver capito realmente e di poter esporre quei concetti senza doversi ricordare

le frasi del libro, come tendono a fare la maggior parte degli studenti con i seguenti svantaggi:

- il classico blocco per cui non si è più in grado di esporre un concetto quando ci sfugge una delle parole di una frase;
- ricordare le frasi del libro è possibile anche senza capire i concetti, il che vuol dire che non si sta imparando nulla, non ci sarà possibile spiegare l'argomento a qualcuno, stiamo buttando via il nostro tempo.

CAPITOLO 3

La creatività

Abbiamo imparato come, per imprimere nella memoria delle informazioni, sia necessario utilizzare molta creatività. Ma che cosa è, e come si fa per svilupparla? È un privilegio riservato a pochi, o con l'esercizio chiunque riesce ad averla?

Per definirla in modo semplice, possiamo dire che la creatività è la capacità di trovare nuove soluzioni e cogliere aspetti diversi nelle cose, osservandole da punti di vista differenti. Ci sono alcune persone che la utilizzano di più, e altre che la utilizzano di meno. Anche la professione che svolgiamo è indice di quanto una persona la usi. La bella notizia è che ciascuno di noi nasce già con questa caratteristica. Pensa, infatti, alle persone più creative in assoluto. Non è necessario pensare a coloro che abbiano fatto dei master sull'argomento o che abbiano molti anni di esperienza nel settore. Anzi, riletteci, noteremo che non hanno alcuna competenza, non hanno condotto né studi né ricerche sull'argomento e oltretutto hanno anche pochissimi anni di vita! Sicuramente **quattro** in quanto a creatività, sono **maestri**. Questo perché non hanno ancora ricevuto schemi e regole e quindi, inconsciamente, sfruttano tutte le risorse e le potenzialità a loro disposizione. Questo spiega la loro sorprendente velocità ad imparare.

Per il bambino **la realtà** non è quella concreta e reale, ma è quella che crea nella sua **mente**. È estremamente interessante e curioso osservare un bambino mentre gioca: un oggetto qualsiasi può essere molte cose, al di là dell'oggetto in sé. Un tovagliolo, ad esempio, può essere un aquilone, una vela, un tappeto volante, una nuvola, il tido di un uccello dove depono uova immaginarie e qualsiasi altra cosa. Questo è uno dei motivi per i quali si arrabbia, quando i genitori gli butano via un oggetto che non risponde più alla funzione per la quale era stato comperato. Un pennarello che non scrive più, per un adulto è un oggetto inutile, per lui è un aereo, un treno, un razzo e tutto quello che più desidera. Gli insegnamenti che riceviamo quando siamo bambini, ovviamente, puntano a sviluppare la parte logica e razionale del nostro cervello. Purtroppo, a volte, per valorizzare questa parte viene penalizzata la parte creativa. Infatti ci insegnano cose come le frazioni, il latino o argomenti che erano attuali secoli fa. Ci fanno studiare le poesie a memoria, perché così, ci dicono, la alleniamo ma in realtà la stiamo prendendo a calci!

Ti chiedo se tu sia mai entrato in un negozio parlando in latino, o chiedendo di darti 3/7 della frutta che è rimasta nella cassetta, dicendo che, però, puoi spendere solo la radice cubica dei 49 dei soldi che ti sono rimasti nel portafoglio! Purtroppo, anziché ricevere insegnamenti su come sviluppare i diversi tipi di **intelligenza** che abbiamo, veniamo logorati con queste informazioni, a scapito probabilmente, di altre decisamente più utili e importanti! ... però, sapremo tutto su cosa mangiava l'uomo delle caverne e su Vercingetorix!

Ovviamente, cercheremo di imparare bene tutto quello che ci propongono, per non deludere le aspettative degli adulti, e perché ancora non sappiamo effettivamente su che cosa è importante investire le nostre energie.

Non è strano, infatti, sapere che nasciamo dotati di diversi tipi di intelligenze, ma che spesso si viene considerati "intelligenti" solo quando si ha un bagaglio di nozioni indescrivibile. Si è intelligenti se si sanno le date di storia, o i teoremi di matematica o la geografia. Poi, anche se uno non sviluppa l'intelligenza emotiva, creativa o sociale non importa, è molto più importante sapere qual è la capitale dell'Uruguay? Pensa semplicemente a quando eri a scuola. Se si avevano dei buoni risultati in italiano e matematica, la maggior parte delle volte si veniva considerati bravi studenti. Se invece non si eccelleva in queste due materie e si era più portati per il disegno e la ginnastica si veniva considerati in modo del tutto diverso! Eppure queste materie sono molto importanti, anche perché sviluppano quelle che sono l'intelligenza **relativa** e quella **visiva**.

Ti è mai successo di conoscere persone che hanno sviluppato molto l'intelligenza logica e razionale, ma hanno trascurato magari quella **fisica** o **relazionale**? Molto probabilmente saranno impacciati nei movimenti, o nelle relazioni interpersonali. Allo stesso modo esistono persone che hanno sviluppato molto la **fisicità** ma hanno trascurato l'aspetto mentale. Il fatto che anticamente venisse tramandato il concetto **mens sana in corpore sano** non è un caso. Mente e corpo lavorano sempre e costantemente insieme! Ne vuoi una prova: ti chiedo di sederti su una sedia esattamente come quando stai seguendo od osservando la cosa più noiosa che conosci. Lizza bene nella parte e respira esattamente come respiri in quella situazione.

Cerchiare solo le parole chiave rende la comprensione critica e profonda.

Ricorda bene che l'obiettivo di questa fase è la comprensione del testo e quindi tuo figlio potrà procedere nella lettura passando al capitolo successivo solo dopo che avrà ben capito i concetti, e conosce la risposta alle domande 20/80 che ha trovato nel riepilogo oppure che ha ipotizzato nella fase "porci mentalmente in modo attivo".

COME SCEGLIERE LE PAROLE CHIAVE

Innanzitutto una parola chiave deve racchiudere un'immagine o un concetto e per questo motivo sarà quasi sempre un verbo o un sostantivo. Non è possibile che un termine come “quantunque” o “quindi” sia valido come parola chiave. Invita tuo figlio a individuare 2 o al massimo 3 parole chiave per ogni concetto, oppure, ma solo se è proprio indispensabile, una frase (tendo a evitare e sconsigliare il più possibile questa opzione).

Per capire se davvero le parole chiave scelte sono quelle corrette – prima di andarle a memorizzare – sarà necessario effettuare una verifica, come andremo a vedere nel punto successivo.

2.7 | LA FASE DI VERIFICA

Consiste nel ripercorrere le parole chiave, verificando di essere in grado di ripercorrere mentalmente tutti quei concetti contenuti nel capitolo.

In questa fase invece è importante verificare se, ripercorrendo le parole chiave, si riesce a collegarle con chiarezza a tutti i concetti e a esporli. Può succedere per esempio che tuo figlio abbia preso 3 parole chiave per un solo concetto ma si renda conto che per ripercorrerlo mentalmente sia sufficiente solo la prima. A questo punto potrà eliminare le altre 2 parole chiave. Se invece per rievocare un concetto aveva individuato una sola parola chiave, ma si rende conto che non riesce a ripercorrerlo facilmente, allora ne dovrà aggiungere almeno una seconda.

Lo scopo è che alla fine della verifica abbia bene in mente tutti i concetti chiave e sia in grado di spiegare quello che ha studiato a una persona che non ne sappia nulla. Quest'ultimo dettaglio, ovvero che la persona non sia a conoscenza dell'argomento in questione, è di grande aiuto perché lo obbligherà a essere davvero chiaro e preciso e a non dare nulla per scontato.

2.8

LA MEMORIZZAZIONE

Una volta compresi bene i concetti e ultimata la verifica sulle parole chiave, non resta che immagazzinare i concetti.

Per essere sicuro di poterli riesporre anche successivamente, però, diventa importante che li memorizzi a lungo termine. La comprensione, infatti, non è sufficiente per ricordare.

Qualche volta gli studenti sostengono che la memorizzazione non serva: basta che uno capisca bene le cose e poi le ricorda. È un'affermazione che condivido solo in parte. Di sicuro è vero che capire un concetto renda più semplice ricordarlo. Prova però a pensare a un'interrogazione di matematica, con tutti i teoremi e le formule che racchiude, e a quanto possa diventare facile cadere in confusione proprio per la grande quantità di informazioni simili. Oppure pensa in un ambito diverso come quello delle lingue straniere, per esempio, quanto conti la memorizzazione. Molti smettono di studiarle proprio perché non praticandole, non riescono a ricordare a lungo termine un numero sufficiente di parole.

Memorizzare è quindi fondamentale per lo studio. Per farlo utilizzeremo diversi tipi di tecniche in base al tipo di informazione: il metodo sarà differente se si tratta di una data, di una formula, o di un concetto. Visto che ci tengo a dare a tuo figlio tutti gli strumenti necessari e vista la vastità di questo argomento approfondiremo le tecniche nella terza parte del libro.

Se sei riuscito fino qui a far seguire e a far mettere in pratica tutti i passaggi a tuo figlio, ora gli manca un aspetto fondamentale per raggiungere il miglior risultato: l'esposizione...

2.9

L'ESPOSIZIONE

Se tuo figlio è ben preparato, ma non è bravo a esporre ciò che sa, ahimè, proverà una grande frustrazione perché i voti che prenderà non rispecchieranno la sua reale preparazione. Questo

succede perché il voto del professore non si basa solo sul contenuto esposto, ma anche sulle modalità con cui viene esposto.

Vediamo allora come può fare per imparare a comunicare al meglio la sua preparazione. Fondamentalmente dovrà lavorare su due aspetti:

1. la preparazione mentale;
2. la comunicazione.

LA PREPARAZIONE MENTALE E LE GIUSTE EMOZIONI

È un aspetto dal quale, a mio avviso, non si può prescindere. Essere nello stato mentale migliore per affrontare l'interrogazione è altrettanto importante che essere ben preparati sui contenuti. Se tuo figlio si presenterà all'interrogazione con una qualsiasi emozione che non gli permetta di dare il meglio di sé, è sicuro che prenderà un voto più basso di quello che merita.

Quindi la prima cosa da fare è trovare un modo per eliminare, o almeno attenuare, tutte le emozioni negative e capire invece quali siano le situazioni in cui tuo figlio esprime il meglio di sé, e a quali emozioni siano collegate.

Ti racconto la storia di un mio allievo, Nicolò, un bambino di 11 anni che non aveva un buon rapporto con la scuola e a cui ho cercato di far cambiare "idea". Dal momento che adorava il calcio ho pensato di sfruttare l'energia di questa sua passione, probabilmente associata anche a una sua esigenza di muoversi. Così ho suddiviso lo studio – come ti ho già suggerito di fare – in moduli da 40 minuti, 15 minuti di pausa e 5 di ripasso, ma ho associato ai 15 minuti la possibilità di giocare a pallone: vivendo in campagna non aveva problemi ad andare in cortile e sfogarsi con il suo pallone. Di colpo fare i compiti non era più quella sofferenza di vedere il tempo passare, la luce fuori diminuire e l'ipotesi di stare tutto il pomeriggio seduto a studiare diventare una certezza. Una sofferenza che rendeva il pomeriggio interminabile e il suo impegno sempre minore. Ora aveva il suo "microobiettivo" orario di 40 minuti e poi sapeva che lo aspettavano 15 minuti del suo amato pallone. Capivo che appena prendeva in mano un pallone si illuminava di entusiasmo e voglia di tirare fuori il meglio di sé, quindi ci tenevo che affrontasse lo studio con le stesse emozioni. Infatti pian piano lo studio era diventato un po' come giocare una partita di calcio in cui doveva riuscire a superare tutti i concetti, ogni

concetto acquisito era come un avversario scartato e lasciato alle spalle, e ogni domanda riepilogativa alla quale sapeva rispondere era un gol.

Inoltre, a scuola aveva soggezione dell'insegnante e questo lo metteva a disagio. Notavo che non appena accennavo alla scuola la sua espressione cambiava e si incupiva leggermente. Per questo motivo gli ho chiesto di immaginare l'insegnante vestito da arbitro, e lui si è messo a ridere. Gli ho chiesto se così gli piacesse di più, e lui ha annuito sorridendo. A quel punto gli ho spiegato che chiaramente non si può aspettare di vedere entrare in classe il suo insegnante vestito da arbitro, ma nella sua mente lo può immaginare così ogni volta che desidera. Per Nicolò l'arbitro è una figura importante, permette di giocare ed è il garante della giustizia in campo. Quindi vedere il professore in quest'ottica era un ottimo aiuto, e allontanava il problema di sentirsi in soggezione.

Ogni interrogazione era diventata come una partita di calcio in cui voleva dare il meglio di sé per vincere: voleva far gol a ogni assist che riceveva. Tutte le domande per lui erano diventate una palla da stoppare o colpire al volo, ma comunque da mandare in rete. Così studiava anche le diverse modalità con cui avrebbe potuto ricevere le domande, e si preparava a fondo le risposte. Era diventato esattamente come un calciatore che si allena e impara a tirare di testa, piuttosto che a colpire la palla in rovesciata. Il suo approccio alla scuola è completamente cambiato e di conseguenza anche i suoi risultati. A questo punto c'è una domanda da fare a tuo figlio...

Quali emozioni provi quando il professore pronuncia il tuo nome?

1.
2.
3.

Se le emozioni non lo aiutano a dare il meglio di sé bisogna lavorare su queste sostituendole con quelle che per lui possano trasformare la situazione in qualcosa di piacevole. Quindi la seconda domanda da fare è:

Quali emozioni vorresti provare?

1.
2.
3.

Non necessariamente dobbiamo utilizzare la sua passione per trasformare la realtà come è accaduto nell'esempio che ti ho appena raccontato. Basterà chiedergli di quali emozioni avrebbe bisogno: questo perché viviamo sempre in modo soggettivo le esperienze. Magari per tuo figlio è importante semplicemente sentirsi tranquillo e sicuro.

Se è così, chiedigli qual è una situazione in cui si senta tranquillo e sicuro. E in base alle sue risposte inizia a trasformare l'esperienza della scuola, in modo che per lui diventi un'esperienza da affrontare serenamente. Per esempio, se ti dice che si sente tranquillo quando è al mare con gli amici, inizia a farlo giocare con la fantasia e digli di immaginare la sua classe come una spiaggia, i suoi compagni in costume e il professore come un vecchio saggio pescatore o un bravo bagnino o chi preferisce lui. Ciò che fa la differenza non è l'esperienza reale, ma come noi la viviamo. Ti sei mai chiesto come mai alcune persone siano terrorizzate di fronte a un serpente e altre invece provino una sensazione piacevole? È semplicemente perché vivono emozioni diverse rispetto alla stessa esperienza.

Una volta individuata un'esperienza che porti alle giuste emozioni, diventa fondamentale visualizzarla e immaginarla in modo vivido. Per questo, quando siete a casa chiedi a tuo figlio di immaginare il momento in cui il professore lo chiamerà. Chiedigli: "Quale emozione stai provando?". Se ancora non si sente tranquillo o a posto come vorrebbe, suggeriscigli di immaginare altri dettagli che lo portino a vivere più intensamente la situazione che avete individuato e che lo fa sentire rilassato. I bambini sono velocissimi a imparare: appena capirà il meccanismo ti stupirai di quanto lo metterà in pratica, adattandolo alle sue esigenze.

Per esempio aggiungi dettagli come "Senti il venticello sulla pelle e il rumore delle onde", che risvegliano il tatto e l'udito. Aggiungi altri particolari che lo coinvolgano con tutti i 5 sensi, in modo che l'esperienza diventi ancora più reale. Vedrai che presto non riuscirà più a vedere il professore come prima, ma si sentirà molto più a suo agio. Portalo quindi a visualizzare nuovamente l'interrogazione, il momento in cui verrà chiamato alla lavagna, il professore che gli fa le domande e chiedigli di immaginare come risponderà. In questo modo lui gioca d'anticipo e quando si troverà realmente ad affrontare la situazione l'avrà già vissuta molte volte nella sua mente, quindi per lui non sarà niente di nuovo o di sconosciuto.

Visualizzare è fondamentale e più riuscirai a fargli immaginare nel dettaglio tutti gli scenari possibili, tutte le domande che potrebbe ricevere, e addirittura come si comporterebbe se gli facessero una domanda alla quale lui non sa rispondere, più sarà capace di affrontare quelle situazioni con disinvoltura.

È determinante visualizzare in modo chiaro e nitido, come accade in sogno. Hai presente quando sognando qualcosa ci spaventa e ci comportiamo esattamente come se la cosa stesse avvenendo nella realtà? Ecco, tuo figlio dovrà immaginare le situazioni così vivide, ma in questo caso il vantaggio è che sarà lui a poter scegliere come rendere piacevole un sogno che normalmente non è tra i più entusiasmanti, come quello di essere interrogati a scuola.

Inoltre è fondamentale che visualizzi l'interrogazione come vuole che vada. Non deve mai focalizzarsi su come vuole che non vada, perché in tal caso è probabile che la realtà finisca per andare in quella direzione. Quindi evita sempre di dargli indicazioni che abbiano il "non" davanti, come per esempio: "Non ti agitare". Se lo abitui a ricevere informazioni in questo modo, la sua mente ripeterà la stessa struttura per qualsiasi cosa tuo figlio dica a se stesso, quindi è probabile che davanti a un rigore dica "Non devo sbagliare" piuttosto che "Non me la deve parare" e all'interrogazione potrebbe dirsi "Speriamo che non mi chieda questo".

Se il suo dialogo interno è di questo tipo, è assai probabile che nel caso il professore dicesse a tuo figlio ciò che ogni allievo vorrebbe sentirsi dire, ovvero "Parlami di un argomento a tua scelta", tirerebbe fuori l'argomento su cui è meno preparato, perché la sua mente è orientata in quella direzione. Tuo figlio non ne può nulla, è la mente che funziona così.

Ti ricordi quando da bambino gli dicevi: "Puoi giocare con tutto quello che vuoi, basta che non entri lì?". Neanche a farlo apposta sembrava a quel punto che gli interessasse solo scoprire cosa ci fosse nel luogo in cui gli si era impedito di entrare. Per cui mi raccomando: abitualo a darsi indicazioni del tipo "Voglio rimanere tranquillo", "Voglio rimanere concentrato" e per lui sarà molto più semplice andare nella giusta direzione.

Ci manca un ultimo punto per completare la parte sull'esposizione. Infatti, se ha studiato bene, ha memorizzato tutte le informazioni, si sente tranquillo e pronto mentalmente ma le espone male prenderà un voto che non rispecchia la sua preparazione. Molto meglio essere preparati da 6 e esporre da 10 che essere preparati da 10 e esporre da 5. Quindi vediamo come possiamo migliorare sotto quest'aspetto.

LA COMUNICAZIONE

Innanzitutto è necessario essere consapevoli che le parole contano molto poco rispetto ai toni e al linguaggio che utilizziamo. È fondamentale che tuo figlio se ne renda conto, perché probabilmente finora, nel caso di un voto sotto le sue aspettative, potresti averlo sentito dire: "È lui che ce l'ha con me, io

gliel'ho detto giusto!". E continuerà a pensare che il professore ce l'abbia davvero con lui. Questo accade perché non ha realizzato che il modo in cui espone gioca un ruolo fondamentale nelle interrogazioni, come in molte altre occasioni nella vita.

Quante volte ci è accaduto di sentire esporre argomenti e lezioni in modo confusionario, ricco di momenti di incertezza, di suoni verbali che penalizzano molto la comunicazione come "Ehmmm, mmmmm" e che in realtà amplificano solo la sensazione di insicurezza di chi parla. Quante volte abbiamo sentito dagli insegnanti il commento "Le cose le sa ma gliele devo tirare fuori con le pinze".

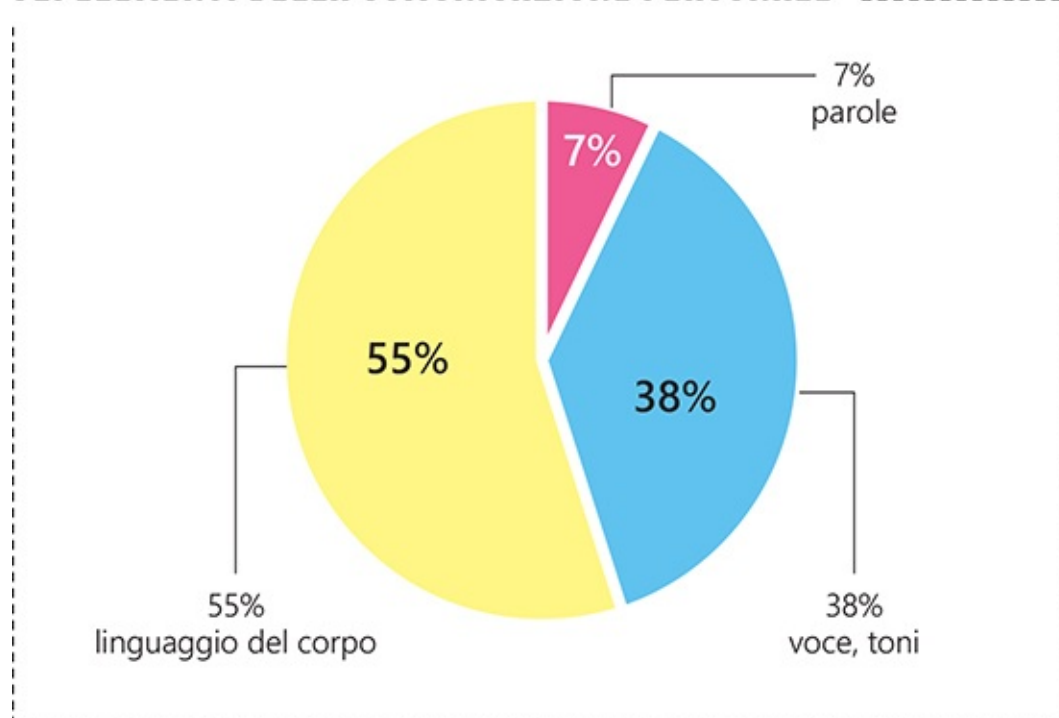
Esistono molti studi sulla comunicazione che si potrebbero analizzare e citare. A mio parere per quello che serve in questo contesto è utile in particolare fare riferimento a uno di Albert Mehrabian che suddivide la comunicazione in tre componenti:

- le parole;
- i toni;
- il linguaggio del corpo.

Ciascuna di queste parti contribuisce a comunicare il messaggio in percentuale differente.

Sembra incredibile ma le parole concorrono solo con una piccola percentuale del 7% a trasmettere il messaggio, mentre i toni fanno il 38% e il linguaggio del corpo addirittura il 55%. Questo è il motivo per cui molti studenti, anche se davvero ben preparati sui contenuti, tornano a casa con voti bassi.

GLI ELEMENTI DELLA COMUNICAZIONE PERSONALE



Gli studi sulla comunicazione di Albert Mehrabian evidenziano che le parole sono irrilevanti se non sono supportate dal giusto tono e dal giusto linguaggio del corpo.

Per renderti conto di quello che questo studio sostiene, è sufficiente che tu vada da tuo figlio quando ha preso un bel voto e gli gridi con tutta la forza, l'atteggiamento e il tono di rabbia che riesci: "BRAVOOOOOO!".

Ti garantisco che si spaventerà tantissimo, eppure tu a parole gli hai detto che è bravo. Questo succede ovviamente perché toni, linguaggio del corpo e contenuto devono essere in armonia e comunicare tutti lo stesso messaggio.

Ci tengo a essere chiaro: le percentuali dello studio di Mehrabian non significano che se non so una parola di giapponese, vado in Giappone, comunico a gesti e toni e mi capiscono al 93%.

Partiamo da un presupposto che stiamo dando per scontato: le parole che utilizzeremo, dal momento che abbiamo studiato e siamo preparati, saranno corrette. Tuttavia lo studio ci rivela che se le parole corrette per esprimere i concetti che ci vengono richiesti non saranno supportate dal giusto tono di voce e linguaggio del corpo, perderanno buona parte del loro significato per assumerne uno differente. Il tono e il linguaggio del corpo hanno un grande potere in questo senso. Se per esempio dici a una persona, con tono triste, spalle incurvate e lo sguardo rivolto verso il basso le parole "Sono felicissimo" è certo che non ti crederà.

La comunicazione quindi è importante almeno quanto gli altri aspetti per

prendere un bel voto.

Come facciamo allora per migliorarla? Il modo più efficace è **filmarsi**. Metti tuo figlio davanti alla telecamera del computer dicendo di immaginare che quello che ha di fronte sia il professore che gli fa le domande. Tu gli poni la domanda e lui risponde mentre viene registrato.

Poi fagli rivedere il filmato e chiedigli che voto si darebbe e cosa potrebbe migliorare. Noterai che osservandosi dall'esterno avrà un giudizio più distaccato. Questo suo distacco aumenta suggerendogli di darsi un voto come se stesse guardando un suo compagno, come se volesse aiutarlo, suggerirgli cosa fare per prendere un voto più alto. Sono molte le piccole cose che di solito si possono migliorare: la postura, il modo di guardare (molti studenti hanno l'abitudine di rivolgere lo sguardo verso il basso mentre parlano), la fluidità del discorso ecc.

Questa analisi gli permetterà di imparare fin da bambino a fare attenzione ad alcuni aspetti che spesso non conoscono neppure gli studenti universitari. Purtroppo difficilmente ci si rende conto, a parità di preparazione, di quanto sia penalizzante avere una comunicazione di basso livello. Molti pensano che l'unica cosa determinante al fine del voto sia il contenuto e trascurano tutto il resto.

È importante affiancare tuo figlio in questa fase di comprensione rispetto alla sua comunicazione e bada bene che una volta messo a punto questo aspetto probabilmente non sarà più necessario tornarci sopra spesso. Quando la comunicazione di tuo figlio sarà spigliata, naturale e fluida non dovrà più fare nulla per migliorarla però sarà un vantaggio utilizzabile in ogni materia! Quindi è particolarmente importante investire del tempo su questo aspetto, perché gli permetterà di migliorare i voti in tutte le materie. Con la tecnologia che abbiamo a disposizione oggi lavorare sulla comunicazione e filmarsi è quasi diventato banale e tuo figlio potrà farlo ovunque con il computer, il tablet o lo smartphone. Invitalo a sfruttare queste risorse per migliorare la sua comunicazione. Paradossalmente da adulti nessuno noterà se ricordiamo o non ricordiamo i logaritmi o la preistoria, ma tutti si accorgeranno se abbiamo una comunicazione piacevole o no.

Adesso andiamo a vedere come si fa per portare le informazioni memorizzate nella memoria a lungo termine.

LA MEMORIZZAZIONE A

2.10

LUNGO TERMINE

Una volta che tuo figlio avrà memorizzato le informazioni per quanto tempo le ricorderà?

Per avere un'idea di ciò che succede nella memoria, facciamo un parallelo. Immagina di voler costruire un sentiero su un prato passandoci e ripassandoci a piedi. Dovrai fare molti passaggi e se non ripassi per un paio di giorni l'erba ricresce cancellando in parte la tua traccia. Questo è un metodo analogo allo studio tradizionale: impieghiamo molto tempo, leggiamo e ripetiamo, ma se non ripassiamo per un paio di giorni la materia perdiamo parte delle informazioni.



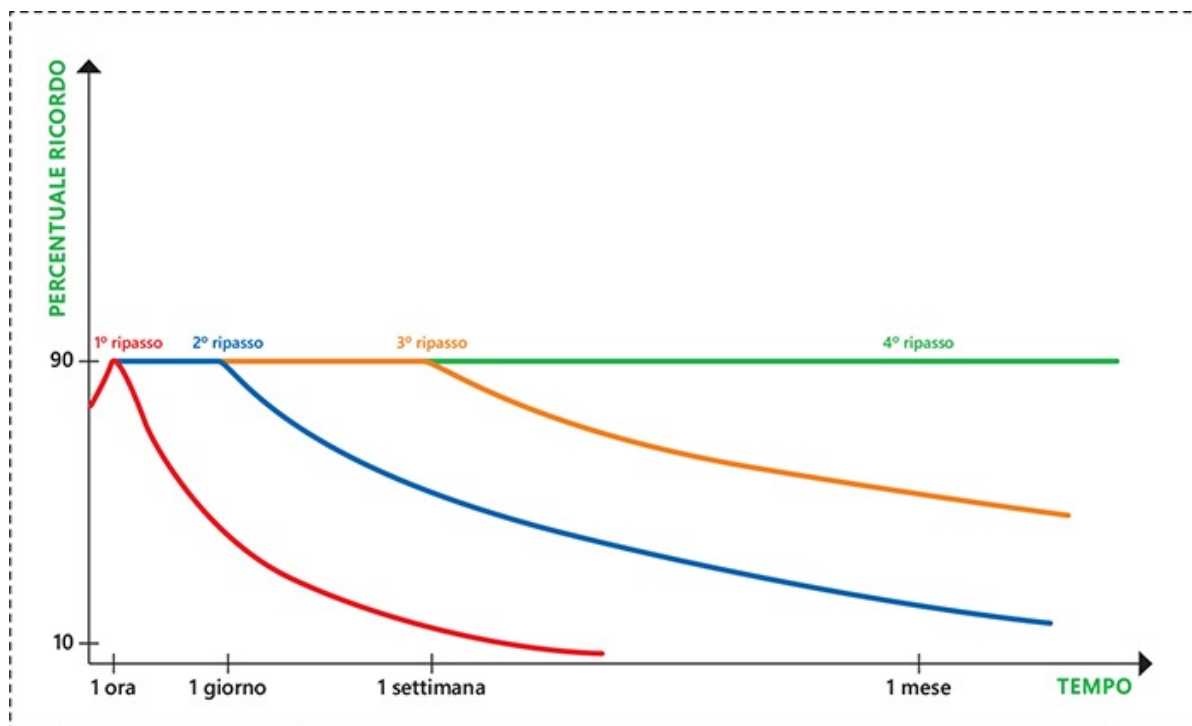
La memoria nel nostro parallelo è rappresentata dal prato e il ricordo dal sentiero. Ora immagina invece di avere a disposizione una ruspa. Sarà sufficiente un solo passaggio e avrai costruito non solo un sentiero ma addirittura una strada nella tua memoria! Tuttavia, se non dovessi tornare più su quelle informazioni, con il passare del tempo, a lungo termine l'erba ricrescerebbe, e arriveresti a un giorno in cui non sarebbe più possibile vedere neppure la traccia della strada.



Quindi, se vuoi portare con te le informazioni a lungo termine, dopo essere passato con la ruspa, dovrai passare più volte con l'asfaltatrice: saranno gli strati d'asfalto a impedire all'erba di ricrescere. Nel nostro caso l'asfaltatrice rappresenta una serie di ripassi progressivi delle informazioni interiorizzate, intervallati da momenti di pausa e riposo che andranno via via allungandosi, fino a quando quelle informazioni non saranno parte di noi per sempre, e non avremo più alcun bisogno di ripassarle.

Il cono dell'apprendimento mostra come le informazioni soltanto lette dopo 2 settimane si possano considerare quasi dimenticate. Se invece tuo figlio utilizza le tecniche illustrate fino a qui e si impegna in modo attivo in prima persona dopo 2 settimane tratterrà fino al 90%, ma io desidero che questa percentuale di informazioni trattenute resti la stessa a distanza di tempo. Per questo dovrà passare l'asfaltatrice.

Dal grafico della pagina a fianco puoi farti un'idea di come l'informazione decada nel tempo.



I ripassi progressivi servono per immagazzinare a lungo termine.

È l'erba che pian piano torna a ricoprire la strada del ricordo nella memoria di tuo figlio. Lo scopo dei ripassi sarà di aggiungere ogni volta un altro strato di asfalto su quelle informazioni in modo che restino chiare e nitide a lungo termine. Dopo un primo strato l'erba impiegherà molto più tempo a ricrescere, ma comunque prima o poi qualche ciuffo riuscirà a sbucare. Per evitarlo, prima che questo ciuffo d'erba possa bucare l'asfalto, ne depositiamo un altro strato. Poi ancora un altro, e un altro ancora.

Questi ripassi avverranno, dal momento in cui tuo figlio ha finito di studiare, a distanza di:

- un'ora;
- un giorno;
- una settimana;
- un mese;
- sei mesi (se ritenuto necessario).

I ripassi non devono richiedere molto tempo, non sono ciò che noi intendiamo nel modo classico per ripasso, ma soltanto uno scorrere mentalmente i punti chiave e verificare di essere in grado di riesporre tutti quanti i concetti. È un impegno molto breve che non richiede di essere seduti alla scrivania o con il libro davanti. Tuo figlio potrà tranquillamente fare il suo ripasso mentre cammina per strada oppure mentre siete in macchina, basterà focalizzarsi

sulla lezione e riesporla mentalmente. Richiederà pochi minuti e fornirà in cambio una grande chiarezza durante l'esposizione.

Immaginiamo ora che tuo figlio abbia studiato dalle 15.00 alle 19.00 con i cicli da:

- 40 minuti di studio;
- 15 minuti di pausa;
- 5 minuti di ripasso sulle parole chiave dei 40 minuti precedenti.

Quando alle 19.00 ha finito, lascia trascorrere circa un'ora di tempo e poi effettua il ripasso delle parole chiave.

Ci tengo a specificare che anche qui non è necessario essere troppo rigidi con i ripassi, basta usare un po' di buonsenso e flessibilità. Se dopo un'ora da quando ha finito di studiare siete a tavola a cena potrà effettuare il ripasso subito prima o subito dopo. In modo analogo se finisce di studiare dopo cena, è stanco e desidera andare a dormire, ovviamente non è necessario che metta la sveglia dopo un'ora per fare il ripasso. È molto meglio che riposi bene e al mattino appena sveglio faccia un ripasso di ciò che ha studiato la sera prima.

Per capire cosa intendo guarda queste tabelle.

GENNAIO 2014

	RIP. DOPO	1 ORA	1 GIORNO	1 SETTIMANA	1 MESE
1	MERCOLEDÌ				
2	GIOVEDÌ				
3	VENERDÌ				
4	SABATO				
5	DOMENICA				
6	LUNEDÌ	LUNEDÌ 6			
7	MARTEDÌ	MARTEDÌ 7	LUNEDÌ 6		
8	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ 8	MARTEDÌ 7		
9	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ 9	MERCOLEDÌ 8		
10	VENERDÌ	VENERDÌ 10	GIOVEDÌ 9		
11	SABATO		VENERDÌ 10		
12	DOMENICA				
13	LUNEDÌ	LUNEDÌ 13		LUNEDÌ 6	
14	MARTEDÌ	MARTEDÌ 14	LUNEDÌ 13	MARTEDÌ 7	
15	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ 15	MARTEDÌ 14	MERCOLEDÌ 8	
16	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ 16	MERCOLEDÌ 15	GIOVEDÌ 9	
17	VENERDÌ	VENERDÌ 17	GIOVEDÌ 16	VENERDÌ 10	
18	SABATO		VENERDÌ 17		
19	DOMENICA				
20	LUNEDÌ	LUNEDÌ 20		LUNEDÌ 13	
21	MARTEDÌ	MARTEDÌ 21	LUNEDÌ 20	MARTEDÌ 14	
22	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ 22	MARTEDÌ 21	MERCOLEDÌ 15	
23	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ 23	MERCOLEDÌ 22	GIOVEDÌ 16	
24	VENERDÌ	VENERDÌ 24	GIOVEDÌ 23	VENERDÌ 17	
25	SABATO		VENERDÌ 24		
26	DOMENICA				
27	LUNEDÌ	LUNEDÌ 27		LUNEDÌ 20	
28	MARTEDÌ	MARTEDÌ 28	LUNEDÌ 27	MARTEDÌ 21	
29	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ 29	MARTEDÌ 28	MERCOLEDÌ 22	
30	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ 30	MERCOLEDÌ 29	GIOVEDÌ 23	
31	VENERDÌ	VENERDÌ 31	GIOVEDÌ 30	VENERDÌ 24	

FEBBRAIO 2014

	RIP. DOPO	1 ORA	1 GIORNO	1 SETTIMANA	1 MESE
1	SABATO		VEDERDÌ 31		
2	DOMENICA				
3	LUNEDÌ	LUNEDÌ 3		LUNEDÌ 27 GENN	LUNEDÌ 6 GENN
4	MARTEDÌ	MARTEDÌ 4	LUNEDÌ 3	MARTEDÌ 28 GENN	MARTEDÌ 7 GENN
5	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ 5	MARTEDÌ 4	MERCOLEDÌ 29 GENN	MERCOLEDÌ 8 GENN
6	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ 6	MERCOLEDÌ 5	GIOVEDÌ 30 GENN	GIOVEDÌ 9 GENN
7	VENERDÌ	VENERDÌ 7	GIOVEDÌ 6	VENERDÌ 31 GENN	VENERDÌ 10 GENN
8	SABATO		VENERDÌ 7		
9	DOMENICA				
10	LUNEDÌ	LUNEDÌ 10		LUNEDÌ 3	
11	MARTEDÌ	MARTEDÌ 11	LUNEDÌ 10	MARTEDÌ 4	
12	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ 12	MARTEDÌ 11	MERCOLEDÌ 5	
13	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ 13	MERCOLEDÌ 12	GIOVEDÌ 6	
14	VENERDÌ	VENERDÌ 14	GIOVEDÌ 13	VENERDÌ 7	
15	SABATO		VENERDÌ 14		
16	DOMENICA				
17	LUNEDÌ	LUNEDÌ 17		LUNEDÌ 10	
18	MARTEDÌ	MARTEDÌ 18	LUNEDÌ 17	MARTEDÌ 11	
19	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ 19	MARTEDÌ 18	MERCOLEDÌ 12	
20	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ 20	MERCOLEDÌ 19	GIOVEDÌ 13	
21	VENERDÌ	VENERDÌ 21	GIOVEDÌ 20	VENERDÌ 14	
22	SABATO		VENERDÌ 21		
23	DOMENICA				
24	LUNEDÌ	LUNEDÌ 24		LUNEDÌ 17	
25	MARTEDÌ	MARTEDÌ 25	LUNEDÌ 24	MARTEDÌ 18	
26	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ 26	MARTEDÌ 25	MERCOLEDÌ 19	
27	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ 27	MERCOLEDÌ 26	GIOVEDÌ 20	
28	VENERDÌ	VENERDÌ 28	GIOVEDÌ 27	VENERDÌ 21	

Ipotizza una settimana che inizi con Lunedì 6.

Lunedì 6 tuo figlio studierà ciò che deve e dopo un'ora da quando ha finito farà un ripasso di quello che ha studiato il giorno stesso.

Martedì 7 farà il ripasso di ciò che ha studiato martedì 7 e di ciò che ha studiato lunedì 6.

Risulta comodo e funzionale che tuo figlio ripassi i contenuti previsti nell'ordine in cui li ha studiati. Mi spiego meglio. Se ha studiato geografia sia lunedì che martedì, allora martedì potrà effettuare prima il ripasso "dopo un giorno" di quello che ha studiato lunedì e poi il ripasso "dopo un'ora" di quello che ha studiato martedì, in modo da preservare la continuità del contenuto.

Mercoledì 8 farà il ripasso "dopo un'ora" di quello che ha studiato mercoledì 8 e il ripasso "dopo 1 giorno" di quello che ha studiato martedì. Quello che ha studiato lunedì non va più toccato fino al lunedì successivo.

Molti studenti fanno l'errore di continuare a ripassare le prime parti per paura di dimenticarle, e poi all'interrogazione hanno molta confusione in testa sulle ultime e sperano che non gli vengano chieste. Questo significa partire svantaggiati dal punto di vista emotivo, perché sicuramente l'allievo non si sentirà tranquillo e rilassato, pronto ad affrontare in modo sicuro qualsiasi domanda, ma il suo stato d'animo sarà piuttosto di paura: "Speriamo che non mi chieda questa parte". Con questo sistema abbiamo invece una procedura chiara da seguire.

Nella settimana successiva farà il ripasso dopo un'ora di quello che ha

studiato lunedì 13, il ripasso dopo 1 giorno di quello che ha studiato domenica (se ha studiato) e il ripasso dopo una settimana di quello che ha studiato Lunedì 6.

In questo modo, da un lato è vero che per tuo figlio si aggiungono ripassi da effettuare, ma dall'altro, preso il ritmo, man mano non dovrà più ripassare ciò che ha imparato più di 1 mese prima.

Questo metodo, inoltre, gli darà il grande beneficio di poter stare tranquillo su quanto ha già studiato. Talvolta infatti capita che un insegnante decida di interrogare anche sugli argomenti del quadrimestre precedente, il che mediamente per gli allievi significa panico assicurato dal momento che non ricordano più nulla. Il sistema tradizionale di studio ha una visione ristretta, che si limita al singolo capitolo o alla lezione su cui ci interrogheranno. Le abitudini che questa visione genera negli studenti sono quelle che rendono così difficile all'università capire come prepararsi per un esame, che tendenzialmente significa immagazzinare almeno il contenuto di un libro intero.

In questo senso il primo trauma arriva con la maturità, quando, utilizzando una metafora sportiva, a studenti cui è stato chiesto per 5 anni di correre i 100 metri, viene chiesto di gareggiare in una ultramaratona! Devono infatti portare il programma completo dell'anno per ogni materia. Una richiesta spropositata rispetto alle abitudini degli allievi che ne destabilizza un gran numero perché li pone di fronte alla sensazione di essere incapaci di acquisire tutte le informazioni necessarie, dato un materiale così vasto su cui prepararsi. La sensazione di non essere all'altezza deriva dal non avere un metodo.

Per darti un'analogia i fogli da memorizzare che vengono distribuiti ai campionati di memoria fanno impressione a molte persone. Contengono per esempio migliaia di cifre ordinate in righe e colonne. Noi non vediamo l'ora che ci vengano consegnati per iniziare a memorizzare, una sensazione elettrizzante, ma solo perché sappiamo come fare.

Ovviamente ai campionati l'obiettivo è rendere le prove più impegnative possibili a livello mnemonico, proprio per esaltare le abilità dei *mental athletes*. Non penso che nella vita di tutti i giorni capiti di dover memorizzare numeri così lunghi, ma quando sai fare una cosa del genere pensa a quanto diventa più semplice memorizzare tutto il resto.

Tuttavia, l'aspetto che mi interessa sottolineare è proprio che noi atleti della mente non proviamo quel senso di frustrazione e incapacità, perché sappiamo come fare, abbiamo un metodo.

The World Memory Championships 2011
1 Hour Number Event - Memorisation Sheet

1 8 7 1 5 4 2 9 1 6 7 4 0 9 5 0 5 3 4 7 1 9 1 6 8 4 5 3 9 9 5 8 6 3 8 7 2 9 7 5	Row 1
4 3 3 4 6 2 9 9 5 6 5 7 9 1 6 3 4 6 1 5 6 4 2 0 7 2 6 7 9 4 6 0 6 0 7 6 6 0 3 4	Row 2
7 2 2 6 7 1 6 3 4 2 4 7 1 5 9 5 2 9 9 6 2 9 5 3 0 6 9 1 6 6 1 6 2 6 4 0 6 2 3 1	Row 3
2 4 6 6 0 7 3 8 6 7 2 0 2 9 6 4 9 0 7 7 6 8 3 2 1 6 5 5 8 9 6 7 3 1 5 1 8 5 2 7	Row 4
4 8 5 8 0 7 1 6 2 2 4 3 5 5 3 0 9 1 2 6 8 0 6 0 0 3 6 1 1 6 0 4 6 0 2 1 1 1 6 7	Row 5
9 5 0 1 5 8 2 5 7 2 8 1 9 9 2 3 7 1 8 3 2 1 1 2 1 7 5 9 3 9 4 4 9 4 4 0 8 0 8 6	Row 6
0 7 2 5 5 8 2 8 1 6 9 9 3 4 9 5 4 1 7 6 8 0 1 5 7 0 0 2 3 1 0 2 2 6 1 3 8 2 6 2	Row 7
1 4 6 4 2 8 9 0 8 7 2 7 9 3 1 9 6 3 8 7 9 2 3 2 6 0 4 1 3 1 0 5 8 9 8 8 8 8 4 2	Row 8
2 7 7 6 0 1 6 5 4 3 1 7 3 9 2 7 8 2 4 3 4 4 3 3 1 8 7 3 9 8 7 5 2 8 9 5 2 5 8 6	Row 9
7 3 5 4 6 8 9 8 0 0 1 1 7 5 4 6 2 8 8 4 8 7 6 6 8 0 2 6 1 0 7 9 6 9 8 3 8 0 4 3	Row 10
1 2 9 6 3 2 1 8 7 5 7 1 9 0 2 3 5 6 9 0 5 1 7 2 0 1 9 0 8 5 0 2 9 2 8 8 0 1 0 2	Row 11
1 2 3 8 5 2 6 1 0 3 6 1 6 2 9 2 7 1 1 8 2 2 1 5 9 2 4 0 6 0 1 3 4 3 1 8 1 8 3 3	Row 12
0 9 9 7 5 9 3 5 2 3 0 8 5 0 3 2 6 6 6 7 5 0 1 1 0 5 1 2 0 0 7 5 1 8 8 8 8 1 1 6	Row 13
3 9 1 3 6 3 0 0 0 5 7 4 4 1 5 4 2 0 6 3 8 6 7 0 2 4 4 0 1 6 7 3 0 4 9 2 4 9 1 7	Row 14
6 6 5 6 8 4 3 4 7 2 6 9 8 0 3 0 1 0 6 1 9 9 1 1 1 5 4 1 7 6 3 8 4 5 4 9 5 4 7 5	Row 15
9 7 7 2 3 2 4 3 1 0 7 8 4 6 8 0 2 3 6 7 5 8 2 0 8 9 6 8 3 6 4 7 0 5 3 5 1 4 8 1	Row 16
2 5 6 3 9 7 8 0 4 2 9 2 1 0 9 9 0 7 7 0 3 3 1 6 0 4 5 2 7 2 3 3 4 5 5 2 9 5 5 7	Row 17
6 9 8 4 8 2 8 8 2 8 3 1 1 5 9 8 6 8 0 3 6 4 2 6 7 9 9 2 3 7 2 7 5 8 6 8 8 3 4 3	Row 18
0 8 6 9 2 7 0 7 1 1 6 8 4 5 0 1 3 1 7 9 2 9 1 8 4 7 1 1 4 5 1 2 2 3 1 5 2 6 5 1	Row 19
8 9 6 4 6 6 0 6 9 1 5 4 5 8 7 3 3 8 8 0 0 3 5 2 4 6 8 3 8 4 7 7 9 5 8 6 7 3 3 7	Row 20
9 7 1 5 6 2 2 7 4 0 1 9 0 0 3 7 3 4 4 2 6 6 5 5 7 8 2 0 9 2 4 2 8 4 4 5 5 7 0 3	Row 21
7 2 0 2 4 6 2 3 1 6 0 8 6 5 1 6 6 4 0 5 4 8 3 1 0 9 6 5 2 4 5 0 5 2 8 4 4 6 5 0	Row 22
5 9 3 1 0 0 2 1 2 7 6 9 9 3 6 7 9 4 9 6 0 3 0 6 5 3 0 9 3 6 5 3 7 8 0 6 2 1 1 9	Row 23
6 6 3 3 6 5 7 2 1 0 5 3 5 3 7 1 2 7 5 8 0 2 2 5 5 3 3 6 6 8 5 6 0 0 2 5 8 5 1 0	Row 24
8 6 8 4 9 7 4 0 1 2 3 7 4 8 7 7 0 9 3 6 5 1 1 8 8 1 6 4 9 4 4 7 5 8 0 5 2 6 0 7	Row 25

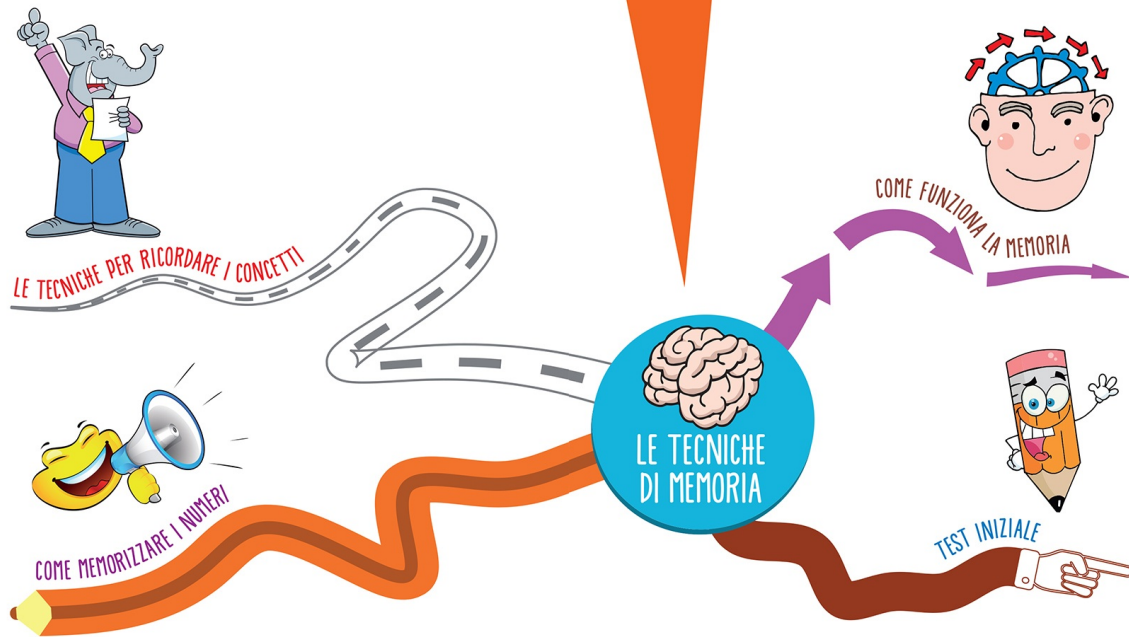
Il foglio della disciplina "hour number" che ricevono gli atleti della mente al Campionato mondiale di Memoria.

Quando uno studente passa all'università mediamente impiega quasi un anno a capire come imparare un programma d'esame di 1.000 pagine su materie come diritto privato, oppure anatomia. Questo accade proprio perché nessuno da bambino gli ha mai fornito un metodo di studio, un sistema che gli permetta di acquisire correttamente le informazioni. Ha navigato a vista come un naufrago, cercando di fare del suo meglio per sopravvivere.

Quindi prima riuscirai a trasferire le indicazioni di queste pagine a tuo figlio e meglio sarà: applicarle per lui sarà normale e paradossalmente non gli sembrerà di usare nessuna tecnica, per lui sarà semplicemente il modo in cui si studia. Un mio allievo di 11 anni spesso mi fa sorridere perché ha seguito il corso quando ne aveva 9 e per lui usare questo metodo è scontato, sente che non sta facendo niente di straordinario e che non ha alcun superpotere. Quello che non capisce è come facciano gli altri a essere così lenti a studiare.

Adesso sai quali sono i passaggi chiave da trasferire a tuo figlio perché

possa studiare in modo efficace. Ciò che manca ora è approfondire la fase di memorizzazione delle informazioni, che è l'argomento cui è dedicata anche tutta la prossima parte del libro.



3.1

COME FUNZIONA LA MEMORIA

Facciamo un po' di chiarezza.

Le tecniche di memoria sono metodi scientifici studiati per immagazzinare qualsiasi tipo di informazione.

Sono parte di una disciplina del pensiero, che permette di fissare le informazioni nella nostra memoria a lungo termine.

Non sono un'invenzione recente: già Cicerone utilizzava una tecnica con cui abbinava ogni concetto a un luogo familiare per ricordare i suoi discorsi, la tecnica appunto dei loci ciceroniani, che viene usata ancora oggi.

Ovviamente le tecniche di memorizzazione rapida si sono evolute nel tempo, anche grazie alle ricerche che sono state effettuate negli ultimi anni sul nostro cervello.

Praticamente, per ogni tipo di informazione che vogliamo acquisire c'è una specifica tecnica di memorizzazione veloce, un po' come per ogni tipo di sport c'è l'attrezzatura giusta: utilizzare un metodo sbagliato è come andare a fare una corsa in montagna mettendosi ai piedi le pinne o, viceversa, nuotare indossando gli scarponi da trekking.

Pensa che ai campionati di memoria in alcune discipline tutti i *mental athletes* usano proprio la tecnica che usava Cicerone per ricordare i suoi discorsi.

Iniziamo quindi a capire che cosa ricorda la nostra mente spontaneamente.

IMMAGINI, ASSOCIAZIONI ED EMOZIONI

Partiamo dalle basi. Innanzitutto devi sapere che la nostra memoria lavora sempre per associazioni di immagini, quindi qualsiasi tipo di informazione si desideri memorizzare verrà trasformata in immagini.

Se, per esempio, volessi memorizzare una semplice parola mi basterebbe immaginarla in modo estremamente vivido con i miei **5 sensi**. Questo è un aspetto fondamentale. Se immagino con i 5 sensi sto andando alla ricerca delle informazioni senza subirle in modo passivo.

Ricordi l'immagine del cervello bombardato da molte informazioni cui abbiamo accennato nella seconda parte del libro? In quel modo la nostra mente tende a chiudersi e a proteggersi, mentre ciò che vogliamo è andare alla ricerca delle informazioni, quindi ci dobbiamo aprire utilizzando i nostri 5 sensi.

Se per esempio ti dicessi la parola "albero" immagina di sintonizzarti su un senso alla volta come se ogni senso fosse una stazione radio. Non è possibile ascoltare 2 emittenti radio contemporaneamente sulla stessa frequenza, quindi focalizzati bene sull'albero e sul singolo senso preso in considerazione.

- **Vista:** immagina di osservarlo nel dettaglio come se poi dovessi disegnarlo. Immagina il colore, le dimensioni e la forma.
- **Tatto:** immagina di avvicinarti e di accarezzarlo, senti la sensazione che ti trasferisce la corteccia, immagina di prendere una foglia in mano e di sentire quanto è sottile piuttosto che ruvida. Immagina ancora di toccarne le nervature.

- **Udito:** adesso immagina di ascoltare il suono che fa il vento passando tra le foglie, e tutte le foglie che insieme si muovono.
- **Olfatto:** immagina di avvicinarti e di odorarlo, avvicina il naso prima a una foglia e poi anche alla corteccia. Che odore ha? Se ha dei fiori, che profumo hanno?
- **Gusto:** immagina di prendere un pezzo di corteccia e metterla in bocca, senti il sapore che ha. Adesso fai la stessa cosa con una foglia.

Questo piccolo esercizio serve per iniziare ad avere maggiore consapevolezza dei nostri sensi. Quando vogliamo imparare qualcosa, di solito lo ripetiamo in modo quasi distaccato e continuo sperando che ci entri in testa. Attivando i sensi e l'immaginazione, invece, siamo noi che andiamo alla ricerca delle informazioni e perciò ci attiviamo, ci apriamo e siamo pronti a riceverle.

Quindi abbiamo focalizzato la prima caratteristica della memoria: **lavora per immagini.**

La seconda caratteristica importante è che fa sempre e costantemente **associazioni:**

- di immagini;
- di suoni;
- di idee o concetti.

Facciamo qualche esempio.

- **Associazioni di immagini:** vediamo una nuvola con una forma particolare e cerchiamo di interpretarla. Quante volte ci è capitato di dire che una nuvola o un qualcosa assomigliassero a qualcos'altro?
- **Associazioni di suoni:** se sento il clacson di un'auto o una sirena, immediatamente vi associo un'immagine. Altre associazioni possono nascere dalle assonanze tra parole con un suono simile. Pensa se in una lista di parole da memorizzare ci fossero "manna" e "panna" in mezzo a tante altre. È chiaro che appena ne ricordo e dico una, mi verrà in mente anche l'altra.
- **Associazioni di idee o concetti:** per esempio se spiegano a tuo figlio come si calcola l'area del quadrato, è probabile che quando gli spiegheranno come si calcola quella del rettangolo lui crei un'associazione accorgendosi che è esattamente la stessa formula, con l'unica differenza che nel

rettangolo i lati hanno misure diverse. Un altro esempio è la reazione della mente quando incontro una persona che si chiama come un mio parente o una persona alla quale sono legato: penserò subito: “Ah, come mio padre, mio fratello o mia sorella”.

Quindi, se vogliamo ricordare qualcosa, finora abbiamo capito che dobbiamo creare delle associazioni di immagini.

Tuttavia dobbiamo mettere in gioco anche altri aspetti per rendere il ricordo più forte, infatti ciascuno di noi incide in modo particolarmente efficace nella memoria ciò che lo coinvolge e lo emoziona. Ovvero la nostra memoria è **emotiva** e questa è la terza caratteristica.

Possiamo anche dire, come quarta caratteristica, che la nostra memoria è **creativa**, in particolare per un’attitudine: perché tutto ciò che è strano e che esce dal quotidiano e dall’ordinario si riesce a ricordare più facilmente.

Infatti, se all’interno di un gruppo di persone in giacca e cravatta ne vedessimo una vestita da clown, sarebbe di sicuro quest’ultima a catturare molto di più la nostra attenzione.

Quindi per memorizzare qualsiasi tipo di informazione il metodo più efficace è associare tra loro delle immagini in modo estremamente creativo. Per verificare che l’associazione che hai costruito o pensato sia forte e corretta al fine di un ricordo efficace, verifica che in qualche modo risponda all’acronimo **P.A.V.**, che sta per Paradosso, Azione e Vivido. Ovvero le immagini migliori per memorizzare, dovranno avere questi 3 elementi:

- **Paradosso:** uscire quindi dalla banalità di tutti i giorni. Se devo, per esempio, immaginare un chicco di caffè, lo visualizzerò grande come un’anguria o magari fatto a fumetto animato e vivo che cammina. Se devo, invece, immaginare un’anguria posso pensarla che vola, grande come una mongolfiera. Il segreto è sempre creare situazioni strane e bizzarre.
- **Azione:** ovvero mai situazioni statiche, ma sempre in movimento. Ciò che si muove, anche a livello mentale, attira l’attenzione molto più di ciò che sta fermo.
- **Vivido:** che coinvolgano i 5 sensi in modo chiaro, nitido e “colorato”.



Un'immagine per rappresentare il concetto di Paradosso, Azione, Vivido.

3.2 | TEST INIZIALE

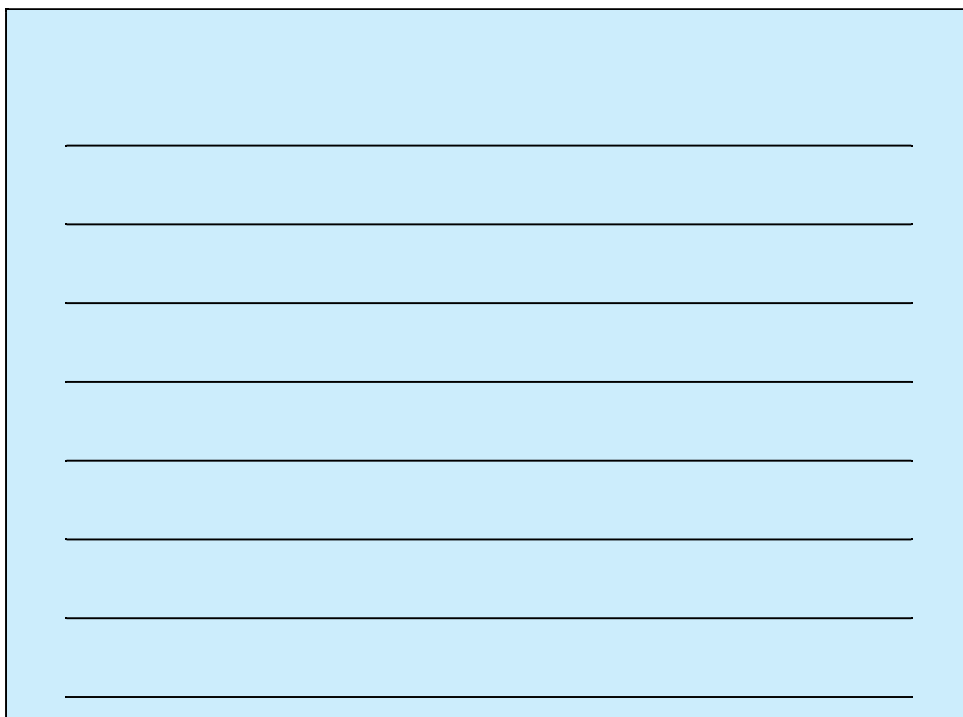
Per valutare come siamo messi con la nostra memoria faremo un test iniziale. Puoi farlo insieme a tuo figlio, come se fosse un gioco. Quello che ti chiedo è di leggere una volta l'elenco di parole che trovi di seguito.

- VALANGA
- PIEDE
- LOMBRICO
- TRENINO
- VIGNETO
- FRULLATO
- LIGABUE

- EMINEM
- TOSCANO
- OMBRA
- MARCO
- LAZO
- ABRACADABRA
- MOLLA
- CAMPANA
- PAGLIA
- BASILICA
- CALABRONE
- CIGLIA
- SARDINA

Adesso che le hai lette coprite e, senza più riguardarle, cerca di riscrivere il maggior numero possibile di parole nello spazio nella pagina a lato.

L'obiettivo è trascrivere il maggior numero possibile di parole in ordine. Se alla fine non ti venissero nell'ordine corretto, a quel punto puoi anche scriverle in ordine casuale.

A light blue rectangular box with a thin black border, containing ten horizontal black lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box.

Area con linee orizzontali per scrivere.

Adesso fai un confronto e verifica quante sono quelle che hai scritto nell'ordine corretto e riporta qui il tuo risultato. Mi raccomando, conta solo il numero di parole che hai riportato esattamente nella sequenza corretta.

Risultato test iniziale

.....

Adesso, per darti prova che avere una buona memoria è solo questione di tecnica, iniziamo a scaldarla usando le caratteristiche delle quali abbiamo parlato prima, ovvero visiva, associativa, emotiva e creativa. Sei pronto per lanciarti nel montaggio di un nuovo film?

Immagina le parole da memorizzare in modo vivido, come se fosse un sogno. Hai presente quando sogni qualcosa che ti emoziona e vivi esattamente le stesse emozioni come se fosse la realtà? Ecco, immagina quello che ti sto per descrivere esattamente in quel modo! Bene, possiamo partire!



Allora immagina una gigantesca **VALANGA!** È immensa e la vedi che viene verso di te. Fortunatamente arriva solo fino sopra il tuo **PIEDE.**

Visualizza la scena nel dettaglio, lasciati attraversare dalle emozioni che provi nell'osservare questa situazione.



Adesso il **PIEDE** vuole vendicarsi per il torto subito e lo vediamo che dà un calcio alla prima cosa che incontra: il malcapitato è un simpaticissimo **LOMBRICO.**



Il **LOMBRICO** allora cerca di scappare e lo vediamo che sale su un velocissimo **TRENINO**, magari a carbone e tutto colorato.



Questo **TRENINO** è strano perché, anziché in stazione, lo vediamo che si ferma in un meraviglioso **VIGNETO**.



Nel **VIGNETO**, anziché prendersi un grappolo d'uva, vediamo che fa il rifornimento con un gustosissimo **FRULLATO**.



Questo **FRULLATO** lo diamo da bere al cantante **LIGABUE**.



LIGABUE duetta con un altro cantante: si tratta di **EMINEM**.



A questo punto vediamo **EMINEM** che per rilassarsi fuma un sigaro **TOSCANO**.



Il **TOSCANO** sta bruciando troppo rapidamente e per rallentare il suo consumo si va a riposare all'**OMBRA**.



All'**OMBRA**, sdraiato lì vicino, vediamo che si trova il nostro amico di nome **MARCO**.

Osserva bene il disegno. Guardalo con curiosità.



MARCO è un po' pazzo e sente dentro uno spirito da cowboy, quindi tira fuori il suo temutissimo **LAZO**.



Questo **LAZO** è magico e perciò pronuncia la parola **ABRACADABRA**.



Mentre dice **ABRACADABRA** si materializza una **MOLLA**.



La **MOLLA** inizia a rimbalzare, ma purtroppo perde il controllo... si sfiora la strage, poi per fortuna va a sbattere contro una gigantesca **CAMPANA**.



La **CAMPANA** è molto particolare perchè è insonorizzata con tantissima **PAGLIA**.



La **PAGLIA** sente la necessità di dover pregare e quindi si reca in una decoratissima e antichissima **BASILICA**.



La **BASILICA** presenta subito una macabra sorpresa, in quanto fuori a recitare la messa si trova un simpaticissimo **CALABRONE**.



Il **CALABRONE** è intento a fare altro. Anziché coinvolgere i fedeli sta truccando le sue lunghissime **CIGLIA**.

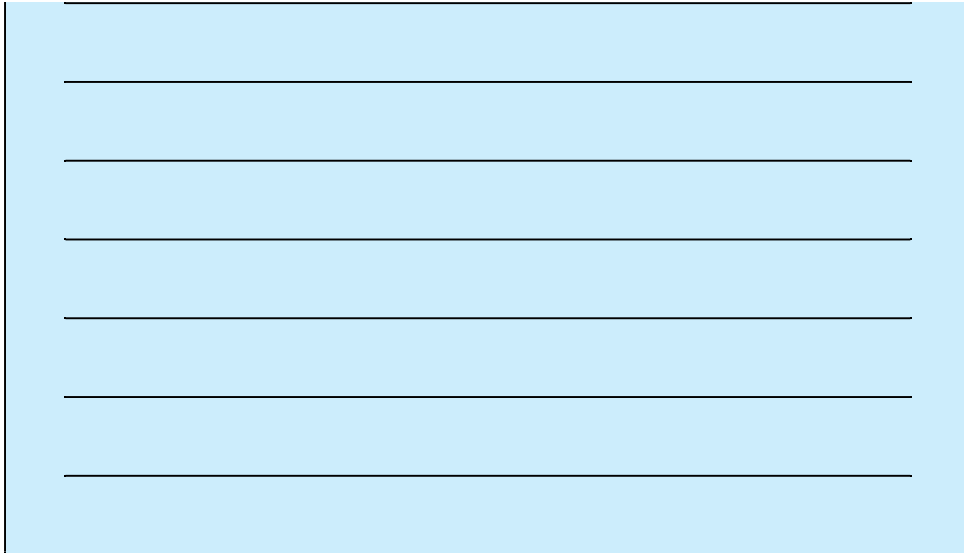


La cosa che più ci sorprende è che dalle **CIGLIA** esce una puzzolentissima **SARDINA!!!**

Visualizzata la sequenza? Puoi farti aiutare dalle immagini che vedi sul libro oppure puoi affidarti solo ed esclusivamente alla tua fantasia. L'importante è vivere questo film come se fossi tu il protagonista.

Prima di riscrivere tutte le parole, rivivi la sequenza ancora una volta, scorrendo mentalmente le immagini.

A large rectangular area with a light blue background, containing ten horizontal black lines for writing.

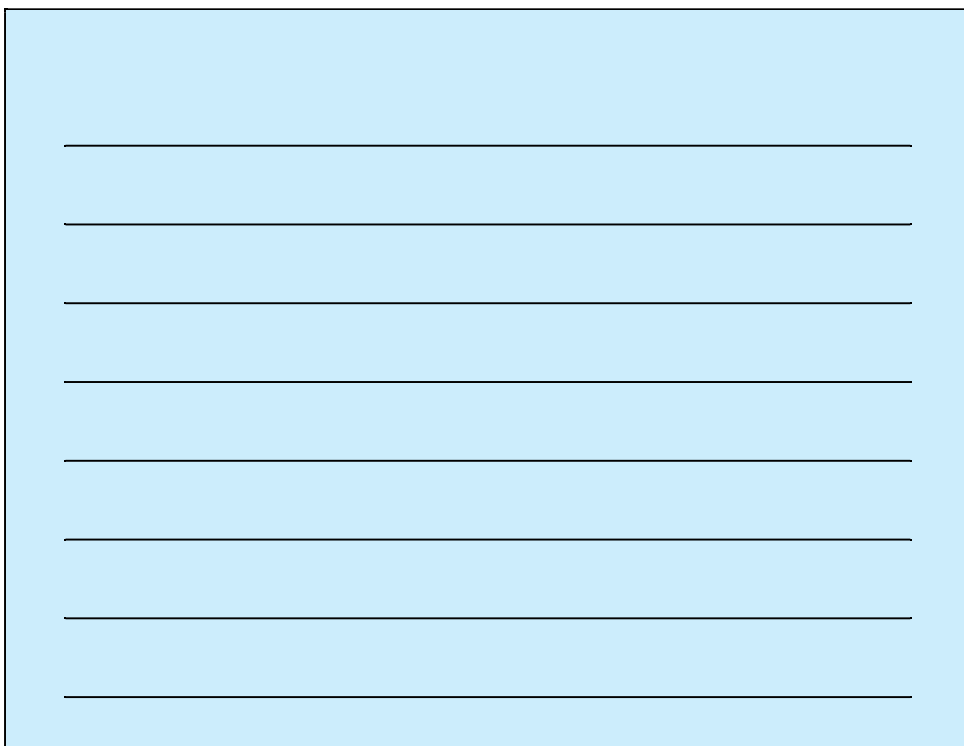


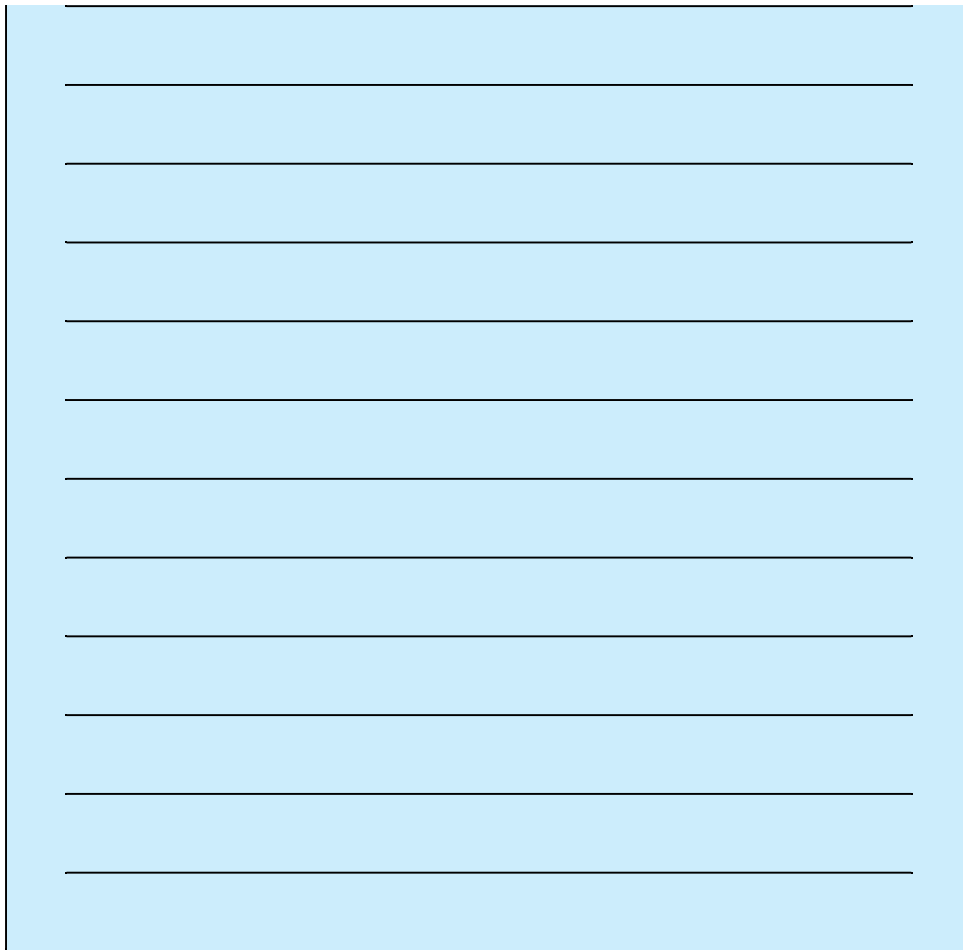
Hai riscritto l'esatta sequenza nello spazio qui sopra?
Allora come è andata?
Stupito della tua memoria?
Ti sei divertito nel farlo?

Risultato test con P.A.V.

.....

Adesso potete sorprendervi ancora di più e fare una gara a chi riesce a scriverle in ordine inverso.





Adesso scrivi qui quante ne hai scritte correttamente questa volta e poi confronta con il risultato ottenuto precedentemente.

Risultato test con P.A.V. ordine inverso

.....

Noti come avere una buona memoria sia solo questione di metodo? Siamo solo all'inizio. Adesso abbiamo visto come sia possibile memorizzare un elenco di parole, ma come faremo quando ci troviamo di fronte a dei numeri?

3.3 | COME MEMORIZZARE I NUMERI

I numeri sono una delle informazioni più difficili da ricordare proprio perché non sono associati in modo univoco e naturale a

un'immagine. Spesso ci si trova in difficoltà anche solo per ricordare poche cifre, come quelle di un PIN o di un numero di telefono. Come ogni tecnica di memoria, anche quella che spiegherò ora relativa ai numeri si basa sul trasformare le informazioni che vogliamo acquisire in immagini.

Esistono diverse tecniche per farlo: *The rhyme system*, *The shape system*, La conversione fonetica e altre più avanzate che non ha senso affrontare in questa sede, supponendo che tu e tuo figlio siate relativamente alle prime armi.

Passiamo in rassegna qui di seguito le tecniche base, mettendole direttamente in pratica e vedendo per esempio come si memorizza con ognuna il numero 6873.

THE RHYME SYSTEM

OVVERO IL SISTEMA CHE SI BASA SULLA RIMA O ASSONANZA

Consiste nell'attribuire a ogni numero un'immagine che faccia rima (o un'assonanza) con il numero.

NUMERO	IMMAGINE CON RIMA PER IL NUMERO
1	bruno (un orso)
2	bue
3	re
4	gatto
5	lingue
6	lei (una donna)/isole (Seychelles)
7	fette
8	botto/ottovolante
9	Giove
0	pero



A questo punto ho le immagini e se mi dicono un numero come 6873 immaginerò una lei/donna (6) che fa un botto (8), a questo punto saltano in aria delle fette (7) che ricadono sulla testa di un re (3).

THE SHAPE SYSTEM

OVVERO IL SISTEMA CHE SI BASA SULLA FORMA

Consiste nell'abbinare a ogni numero un oggetto la cui forma è associabile a quella del numero stesso.

NUMERO	IMMAGINE CON FORMA PER IL NUMERO
1	candela 
2	cigno 
3	molla 
4	sedia 
5	gancio 
6	ciliegia 
7	falce per mietere il grano 
8	pupazzo di neve 

9	palloncino	
0	botte	

A questo punto ho le immagini e se mi dicono un numero come 6873 immaginerò una ciliegia (6) che cade su un pupazzo di neve (8) che la taglia con una falce (7) e poi scappa via su una molla (3).



Entrambe queste tecniche sono molto elementari, velocissime da imparare, ma non permettono di memorizzare grandi quantità di cifre. Ciò è dovuto anche al fatto che le immagini che concateniamo nella mente sono sempre le stesse e, quindi, man mano che il numero si allunga, aumenta il rischio di fare confusione.

LA CONVERSIONE FONETICA

Una tecnica che richiede più tempo per essere acquisita, ma che una volta imparata permette di ottenere risultati completamente diversi, è la conversione fonetica.

Si tratta di un sistema che consiste nell'associare a ogni numero un certo tipo di suono. Fu divulgato dal filosofo e matematico Leibnitz e ci permette di immagazzinare, con estrema velocità, qualsiasi tipo di informazione numerica. Non è l'unico sistema per memorizzare i numeri, ma di quelli conosciuti, è, a mio avviso, quello più efficace.

Per esempio:

- Al numero **1** è associato il **suono dentale**, ovvero quello che emettiamo quando pronunciamo le lettere **T** o **D**.
- Al numero **2**, il **suono nasale**, ovvero quello che emettiamo quando pronunciamo la lettera **N** o il gruppo consonantico **GN**. È importante pronunciare solo il suono e non il nome della lettera. Per spiegarmi meglio, il suono che assoceremo sarà solo il primo suono della parola Neo, o il primo della parola GNù.
- Al numero **3** è associato il **suono mugolante M** di Mio, aMo.
- Al numero **4** il **suono vibrante R** di Re.
- Al numero **5** il **suono liquido L** e **GL**, come in aLi, iL, GLi, aGLio.
- Al numero **6** il **suono palatale C** e **G** o **J** come in Ciao, Ciò, aGio, Già, o Jeep.
- Al numero **7** il **suono gutturale** delle lettere **C, G, Q, K** come in oCa, aGo, Qui, oK. Le lettere C e G compaiono sia al numero 6 che al numero 7, ma cambia il suono, in quanto cambiano le lettere che seguono. Per il numero 6, le lettere C e G, sono seguite dalle vocali I o E; per il numero 7 sono seguite dalle lettere A, O, U e H (questo considerando le regole di pronuncia della lingua italiana).
- Al numero **8** associamo il **suono labiodentale F, V** come uFo, aFa, iVa, Via.
- Al numero **9** il **suono labiale** delle lettere **P** e **B** come in Più, Pio, Bue.
- Infine, al numero **0**, è associato il **suono sibilante** delle lettere **S, Z** e del gruppo **SC**, come nelle parole Se, Zio, SCi.

Sapere bene le associazioni tra numeri e suoni appena viste è molto importante per la memorizzazione. Quindi, innanzitutto, suggerirai a tuo figlio di memorizzarle bene, tranquillizzandolo sul fatto che sia molto più semplice impararle di quanto non sembri e che io vi fornirò le indicazioni per farlo nel modo più immediato.

Per interiorizzarle gli proporrà alcuni esercizi da provare insieme. Proverete sia a trasformare numeri in parole (conversione fonetica), che a fare il percorso inverso trasformando parole in numeri (chiameremo questo processo “**conversione numerica**”).

Per semplificarne l'apprendimento, anche a livello visivo, è riportata, qui di seguito, una tabella che riassume i diversi suoni fonetici.

NUMERO	TIPO DI SUONO	
1	T, D	suono dentale
2	N, GN	suono nasale
3	M	suono mugolante
4	R	suono vibrante
5	L, GL	suono liquido
6	C, G, J	suono palatale
7	C, CH, G, GH, Q, K	suono gutturale
8	F, V	suono labiodentale
9	P, B	suono labiale
0	S, Z, SC	suono sibilante

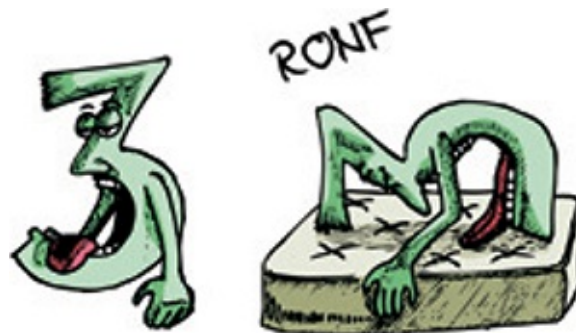
Per impararli in modo più veloce ed efficace, rispetto al metodo “leggo e ripeto” o riscrivo, costruiamo delle associazioni tra numero e lettera. Qui ne suggerisco alcune che servono da esempio. Se ne trovi altre che per te siano più immediate, è ancora meglio. Ricorda che le associazioni personali sono sempre le migliori, l’importante è che rispondano alla regola **P.A.V.**



Per associare al **NUMERO 1** il suono dentale, possiamo disegnarlo. Immaginando di prolungare la parte superiore, l’1 assume una forma simile a una T e di conseguenza per assonanza D.



Per il **NUMERO 2**, possiamo immaginare che sia particolarmente stanco e che quindi si metta in posizione orizzontale per riposare. Assume allora una forma molto simile a una N.



Per il **NUMERO 3**, possiamo immaginare che anche lui sia stanco e si corichi, ricordando la forma della lettera M.



Per il **NUMERO 4**, possiamo immaginare che tale numero sia un amante della buona cucina quindi, a forza di mangiare, sia ingrassato molto. Guardandosi allo specchio allora noterà che, a causa del gran peso, rischia di perdere l'equilibrio, perciò, decide di puntellare la pancia. In questo modo la figura diventa molto simile a un R rovesciata.



Per il **NUMERO 5**, possiamo immaginare le 5 dita della mano, le 4 dal mignolo all'indice unite tra loro e il pollice a 90 gradi. Formano una L. Per assonanza ricorderemo anche l'altro suono liquido GL.



Per il **NUMERO 6**, possiamo immaginare che, scrivendolo molto rapidamente, assuma una forma molto simile a una G e per assonanza associamo anche il suono C.



Per ricordare che al **NUMERO 7** è associato il suono gutturale, gli assoceremo la lettera K che è l'unica che ha sempre suono gutturale. Per farlo, possiamo immaginare il numero 7 che si corica a pancia in su sopra a uno specchio, e quindi l'immagine che si compone è proprio quella della lettera K.



Per il **NUMERO 8**, possiamo pensare che ha una forma simile alla lettera F scritta in corsivo. Per assonanza, associamo anche l'altro suono labiodentale V.



Per ricordare che al **NUMERO 9** è associato il suono P, B possiamo immaginare di girarlo o capovolgerlo, assume così rispettivamente una forma simile a una "b" o a una "p".



Infine resta il **NUMERO 0**, di cui possiamo ricordare l'associazione immaginando che si spacchi a metà e che una parte scivoli verso il basso formando proprio una S. A questo punto, associamo gli altri suoni sibilanti Z, e SC.

Adesso, ti chiedo di ripercorrere mentalmente questi numeri; pensa al suono che abbiamo associato loro e verifica se lo ricordi bene e sei quindi pronto ad affrontare la parte seguente.

LE REGOLE DELLA CONVERSIONE FONETICA

Adesso vediamo quali sono le regole del gioco. Innanzitutto la cosa più importante è prestare attenzione al suono. Quindi, per farlo al meglio, è fondamentale pronunciare ad alta voce le consonanti, e poi, metterci sopra il numero corrispondente al suono che hanno nella parola in questione. Vediamo alcuni esempi.

8 2 0 1 4
F i N e S T R a

1 1
D i T a

1 1
D i T T a

Apparentemente, la conversione in numeri della parola “ditta”, potrebbe sembrare 111, in realtà, è solo 11. Questo perché, sia quando diciamo “dita”, che quando diciamo “ditta”, emettiamo solo 2 volte il suono dentale. Il numero 111 potrebbe essere, invece, la conversione in numeri della parola “dettato” o “ditata”.

Quindi possiamo affermare che, in questo tipo di esercizio, **le doppie non contano**.

Adesso, vediamo alcuni esempi di parole che hanno alcune consonanti uguali, ma pronuncia diversa. Questo per individuare meglio le differenze nel suono.

7 5
G a L L o

6 5
G i a L L o
(qui il suono è palatale e non gutturale)

9 0 7
P e S C a

9 0
P e S C e

5
A G L i o

7 5
I G L o o

8 4
J u V a R R a

6 8 2 1
J o V a N o T T i

Abbiamo la stessa lettera, ma i numeri sono diversi perché i suoni sono diversi.

Vediamo alcune parole inglesi.

2 8
K N i F e
(la conversione in numeri è solo 28, e non 728, perché la lettera K, in questo caso, non viene pronunciata)

7 0
K i S S
(in questo caso la conversione numerica è 70, perché la K si sente)

0 2 1 2
W a S H i N g T o N
(la W iniziale la pronunciamo "uo" e quindi, essendo un suono vocale, non ha alcun numero)

8 27 5
W a N K e L
(in questo caso, la conversione numerica è 8275, perché la parola viene pronunciata "Vanchel")

E ora alcuni casi interessanti:

1 70
T a X i
(qui, a differenza di pesce, dove nel gruppo SC abbiamo 2 lettere e un numero solo, abbiamo un'unica lettera e i due numeri che corrispondono ai 2 suoni, C e S)

Prendiamo il verbo ascoltare in inglese:

1 5 0 2

T o L i S t e N

(la conversione è 1 502 perché la T di *listen* non viene pronunciata, così come in Washington la G)

Ora prendiamo la città:

7 4 0 1 6 4 6

C H R i S T C H u R C H

La conversione è 7401646. È interessante osservare come all'interno della stessa parola, il gruppo CH abbia suoni diversi, e quindi, conversione numerica diversa.

Questo denota come l'unica cosa alla quale si presta attenzione sia la pronuncia e non la grafia.

Adesso, per aumentare l'abilità, proseguiamo con un po' di esercizi. Abbiate fiducia e svolgeteli al meglio. Se l'obiettivo è quello di diventare bravi nella memorizzazione è necessario imparare bene le tecniche, e non ha senso continuare senza fare questi esercizi. Piuttosto, se siete stanchi è meglio sospendere il lavoro e riprenderlo successivamente.

L'esercizio che propongo consiste nel leggere la prima parte del libro mettendo sopra alle prime 3 pagine i numeri corrispondenti a ogni singola parola, in modo che diventi molto veloce e immediato trasformare un numero in parole o una parola in numeri.

Non deve necessariamente essere questo libro, scegli tu, può anche essere un testo stampato.

Una volta consolidata questa abilità di associazione, prova l'esercizio opposto, ovvero trasformare numeri in parole.

Vediamo un esempio:

3 4 7

Ricordando che il suono 7 è gutturale, pronunciando i suoni uno dopo l'altro le parole che mi vengono in mente sono:

America, Marco, Marika, Amerigo, Mirco, marca e sicuramente ce ne sono ancora molte altre...

Questa parte è tratta dal mio primo libro *Il segreto di una memoria prodigiosa* dedicato interamente alle tecniche di memoria.

Questo libro è nato invece perché tu possa trasferire un metodo efficace a tuo figlio per studiare, quindi non voglio scendere troppo in dettagli tecnici, ma rimanere concentrato sul metodo di studio. Se poi tuo figlio mostra interesse, in base anche all'età che ha, puoi trasferirgli anche le tecniche contenute nell'altro libro.

3.4 | LE TECNICHE PER RICORDARE I CONCETTI

Esistono diversi tipi di tecniche per immagazzinare in modo efficace i concetti, e in particolare ci concentreremo su: le mappe mentali, i loci ciceroniani e le stanze romane.

Sono tutti e tre molto importanti e quindi desidero dedicare la giusta attenzione e il giusto spazio a ognuno.

Dal momento che la tecnica delle mappe ha molte applicazioni ed è molto efficace noterai che lo spazio dedicato alle mappe è dominante.

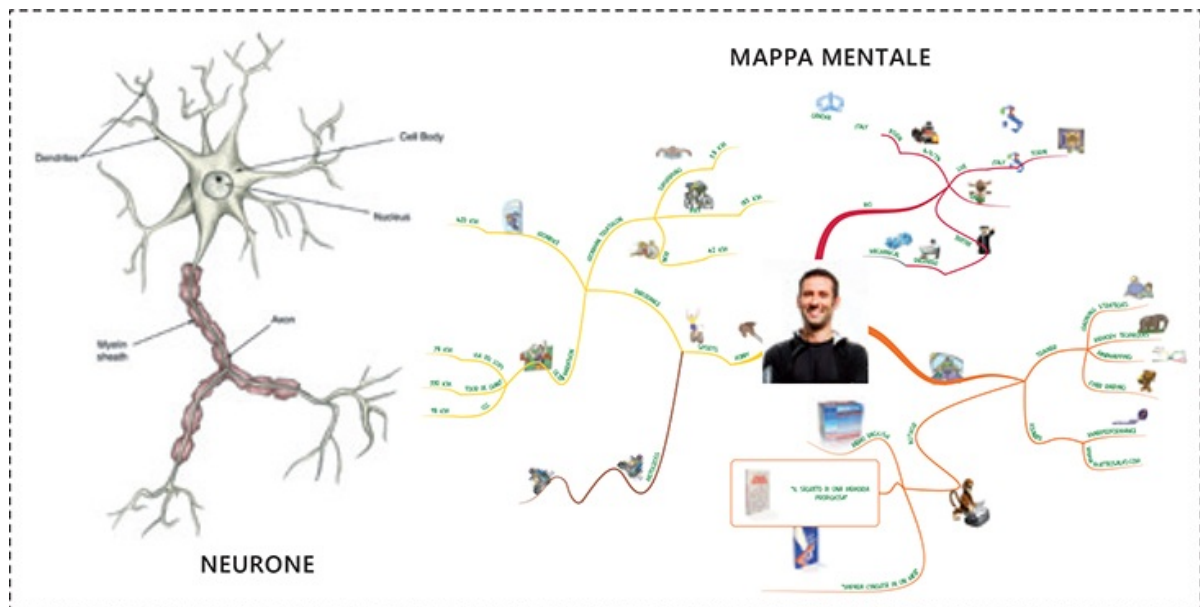
LE MAPPE MENTALI

Sono uno strumento molto potente e probabilmente le avrai già sentite nominare.

La loro efficacia è dovuta al fatto che sfruttano tutte le caratteristiche alla base della memorizzazione di cui abbiamo parlato nel primo capitolo: mentre le realizziamo, infatti, utilizziamo la nostra fantasia, la nostra creatività, immagini, colori e associazioni di idee. A mio avviso sono lo strumento più efficace per lo studio, soprattutto se parliamo di studio di un testo.

Per darti subito un'idea di cosa sono le mappe mentali ti basta guardare la mappa all'inizio del libro, e poi di ogni parte. Sicuramente le avrai notate per il loro aspetto colorato e la loro vivacità che cattura l'attenzione. In quell'immagine sono rappresentati tutti i concetti trattati di seguito. Guarda quanto è efficace una mappa: in un foglio solo c'è il contenuto di diverse decine di pagine di testo.

Un altro motivo per cui le mappe risultano così efficaci è che hanno un sistema radiale per elaborare le informazioni, ovvero si parte da un nucleo o un'idea centrale dalle quale discendono tutte le altre. Questa struttura è molto simile, come puoi notare, a quella di un neurone.



Un neurone e il mio curriculum sotto forma di mappa mentale. La struttura di un neurone e di una mappa è molto simile.

Solitamente noi siamo abituati a immagazzinare le informazioni tramite elenchi o liste di punti chiave, ma questo sistema porta la mente a una sorta di rifiuto delle informazioni. In qualche modo ci rediamo conto che più andiamo avanti in un elenco e più avremo difficoltà a memorizzarne i punti, per cui inizieremo inconsapevolmente a volerli allontanare, a provare una sensazione di repulsione verso quelle informazioni.

In una mappa mentale è bene utilizzare i **colori** perché stimolano maggiormente la nostra attenzione rispetto al bianco e nero. Inoltre, saremo noi a scegliere i colori, e questa scelta consapevole della tinta per realizzare un ramo specifico facilita l'immagazzinamento delle informazioni.

A questo scopo è importante l'organizzazione materiale di cui ti parlavo all'inizio della parte sulle metodologie di studio: se hai un set di colori ben ordinato e che ti piace utilizzare, le tue mappe saranno migliori.

All'interno delle mappe inseriremo anche alcune immagini perché, come abbiamo visto, la nostra memoria lavora per immagini e quindi figure e disegni risultano estremamente utili a rievocare i concetti. Le immagini non dovranno per forza rappresentare il concetto in questione, ma in qualche modo aiutarci e rievocarlo. Se per esempio dovessi associare un'immagine al

concetto di amore, potrei disegnare un cuore, oppure un Cupido, ma anche costruire una specie di rebus e disegnare un “amo” che tiene appeso un “re”.



Le mappe sono un sistema attivo che richiede l’impegno in prima persona di chi le realizza, per questo motivo durante la costruzione della mappa l’autore trattiene già moltissime informazioni.

Ricordi il cono dell’apprendimento che abbiamo visto a inizio libro? Siamo qui nella parte attiva dell’apprendimento. Per questo motivo è importante che tu trasferisca bene a tuo figlio le informazioni per realizzare le mappe mentali. Perché nell’istante in cui imparerà a crearle con efficacia e rapidità già sui banchi di scuola, riuscirà a capire e trattenere le informazioni già in classe, per cui a casa dovrà solo rivederle.

Per darti un’idea dei benefici di realizzare una mappa rispetto all’utilizzo degli strumenti tradizionali, qui di seguito riporto alcuni risultati di ricerche che sono state effettuate in questi anni.

«In una mappa i concetti sono rappresentati in una forma che rispecchia esattamente il funzionamento del cervello. Esso infatti lavora su una struttura organica e radiale, sulla base di associazioni e collegherà – con una “geometria” radiale e non lineare – ogni singola idea, ricordo o informazione, a decine, centinaia o anche migliaia di altre idee e concetti. Aggiungere nuovi elementi a una lista o a una sequenza lineare fa diminuire il ragionamento: più si allunga l’elenco, più la creatività scende e pian piano si smette di pensare. Di conseguenza, la possibilità

di acquisire o trattenere le informazioni in questa forma è limitato: il che è chiaramente un ostacolo in fase di studio, di brainstorming, o di acquisizione di nuovi concetti.» (Anokhin, 1973)

«Le ricerche sull'apprendimento hanno dimostrato che i benefici dati da una struttura associativa e l'interpretazione soggettiva di rappresentazione dei concetti sono di vitale importanza per una migliore comprensione di concetti astratti.» (Roth & Roychoudhury, 1992)

«Il processo di rappresentare il proprio pensiero attraverso l'uso di immagini richiede un livello di motivazione e coinvolgimento più alto.» (Novak, 1998)

COME SI COSTRUISCE UNA MAPPA MENTALE

Dal momento che un'immagine vale più di 1.000 parole, qui di seguito trovi molti esempi di mappe (alcune fotografate con gli autori) fatte a mano dai miei allievi, o da amici che usano le mappe. Osservale bene sapendo che chi le ha realizzate ha imparato seguendo le stesse indicazioni che stai per ricevere anche tu.



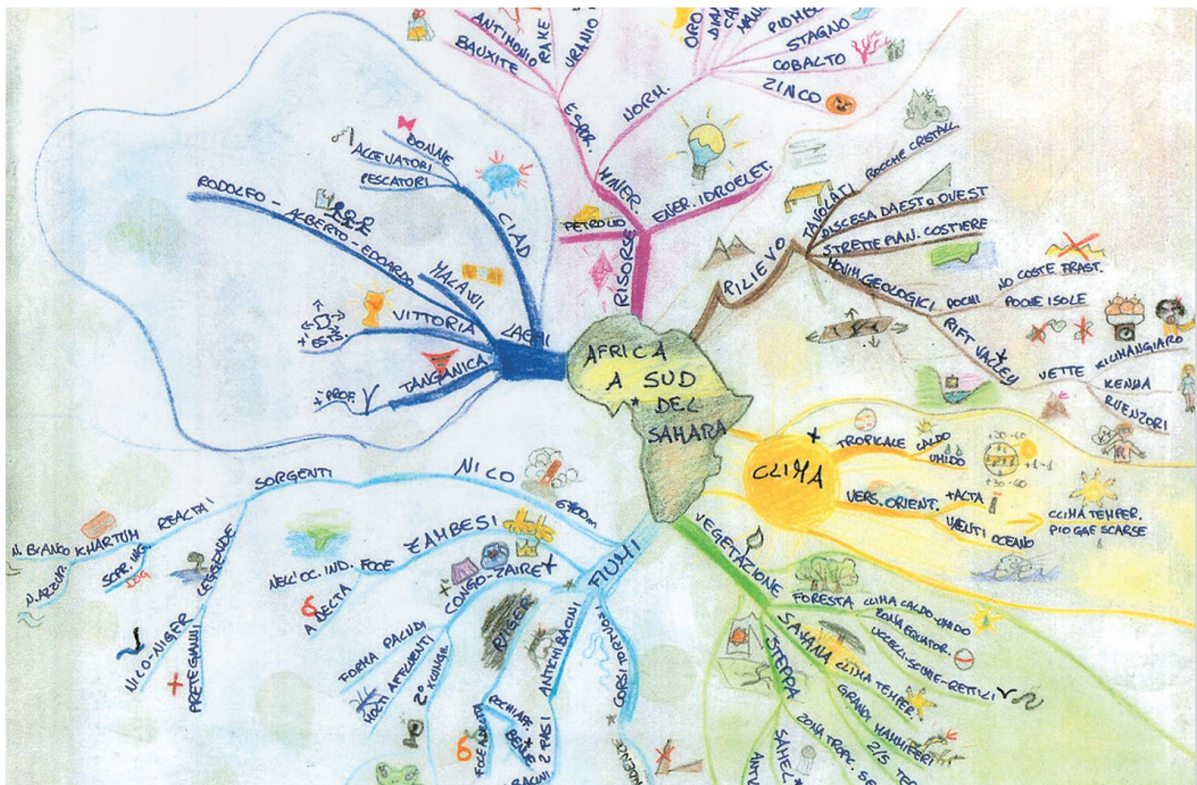
Mapa mentale di Eleonora Mangili.



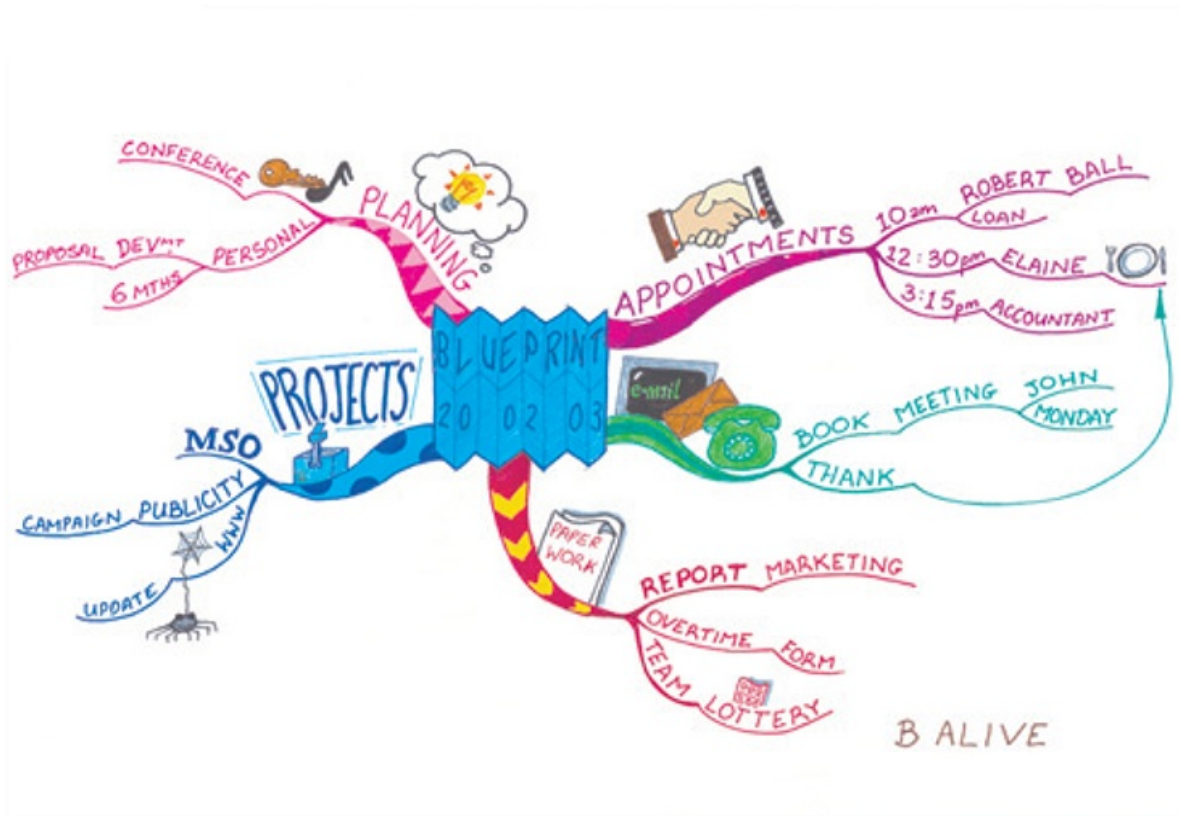
Mappa mentale di Nina Calovi.



Mappa mentale di Gaia Cirielli.



Mappa mentale di Cinzia Vaglio.



Mappa mentale di Phil Chambers.



Gli allievi del MemoKids Camp con le loro mappe mentali.

Hai visto che opere d'arte? Vediamo ora punto per punto come procedere.

PUNTO 1

Innanzitutto andiamo a disporre il foglio in orizzontale. I fogli possono essere di diverse dimensioni, A4 o A3, molto dipende da quanto è vasto l'argomento che stai mappando.

PUNTO 2

Poniamo al centro l'argomento principale e l'immagine che meglio lo rappresenta. Il fatto di utilizzare un'immagine stimola la creatività e porta a generare idee in modo non razionale.

PUNTO 3

Stabiliamo un punto di partenza per sviluppare i rami a partire dal nucleo centrale. Solitamente, se consideriamo il centro come un orologio, possiamo posizionarci sulla tacca del mezzogiorno. È una scelta che va bene nella maggior parte dei casi.

Esistono alcune eccezioni: per esempio quando il contenuto che stai

studiando è strutturato in un modo particolare può essere meglio sviluppare diversamente la mappa, diciamo “su misura” per quel contenuto. Vedremo un esempio di questo tipo più avanti (le mappe di confronto).

PUNTO 4

Stabiliamo un verso di costruzione della mappa, che significa scegliere l'ordine in cui verranno “mappati” gli argomenti. Usando il senso comune e avendo preso il mezzogiorno come punto di partenza, stabiliremo come senso di costruzione della mappa quello orario.

Importante: partiamo da mezzogiorno e arriviamo fino alla tacca delle ore 6 scendendo dall'alto verso il basso sul lato destro del foglio, per poi proseguire risalendo fino a mezzogiorno sul lato sinistro del foglio.

Qualche volta vedo alcuni allievi che, arrivati correttamente da mezzogiorno alle 6, ripartono da mezzogiorno e arrivano nuovamente alle 6 scendendo sul lato sinistro della mappa. Questo modo di procedere crea un'interruzione che toglie continuità e fluidità al pensiero. Faremo invece attenzione a seguire esattamente il percorso che fa la lancetta delle ore dell'orologio.

PUNTO 5

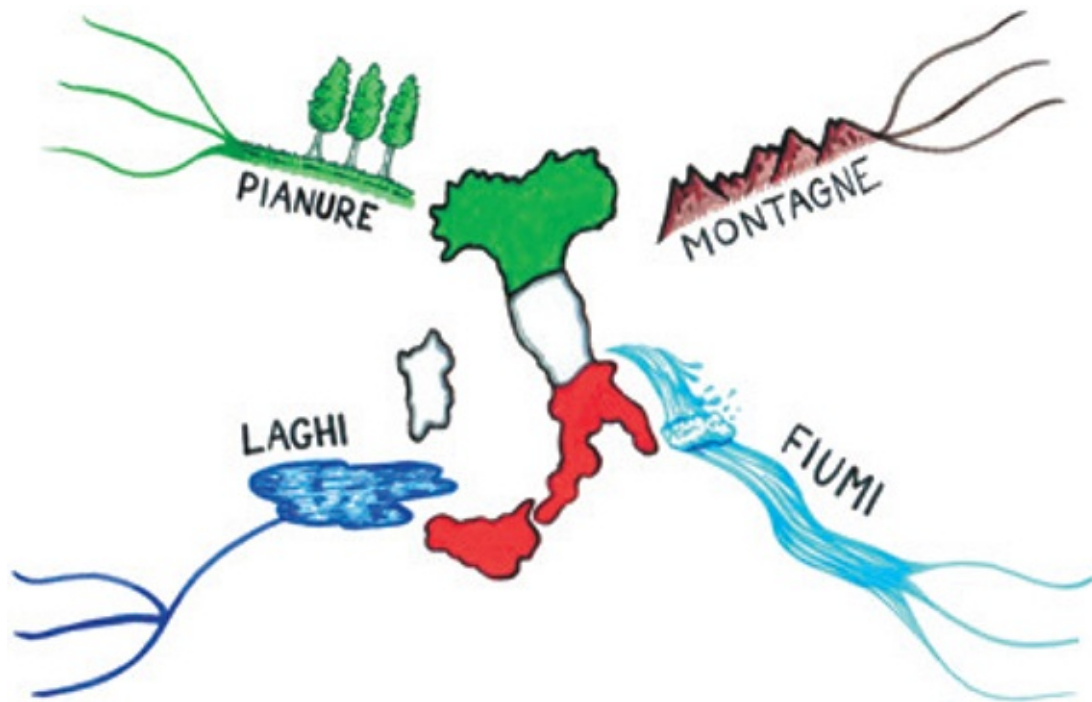
Utilizziamo lo spazio in modo omogeneo. Anche se il capitolo o l'argomento in questione è molto lungo, sarà comunque preferibile realizzare un'unica mappa se tutto parte da un solo concetto centrale. L'errore in questo caso sarà utilizzare un foglio troppo piccolo per il contenuto che vogliamo mappare.

Il rischio che corriamo è realizzare una mappa troppo fitta di rami e immagini che alla fine perderà la sua efficacia proprio perché i rami troppo vicini tra loro la rendono confusionaria. Ricordatevi di lasciare sempre lo spazio sufficiente tra un ramo e l'altro, in modo tale che ognuno sia facilmente individuabile a livello visivo.

PUNTO 6

L'utilizzo dei colori è funzionale al ricordo ed è completamente personale. Valuta bene quali siano per te i colori più adeguati a rendere il ricordo più efficace. Sarà buona norma scegliere colori vivaci in modo da rendere la mappa più viva, e far sì che catturi la tua attenzione.

Potrei inoltre associare i colori in maniera intuitiva: se, per esempio, stai studiando il sistema circolatorio il ramo sul sangue potrai farlo rosso, quello delle vene blu, come è solitamente rappresentato sui libri, oppure verde (VEne inizia con le stesse lettere di VERde) e per le arterie magari userai un doppio colore (arterie mi ricorda ARTE, da qui l'utilizzo di più colori). Qui hai un esempio relativo a una mappa di geografia.

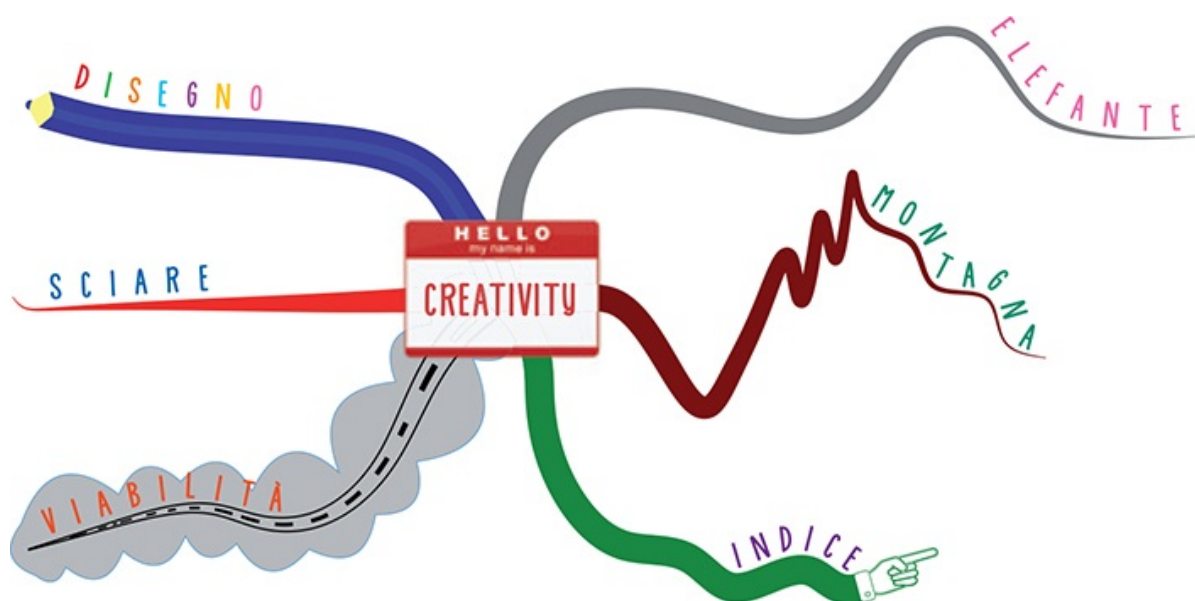


PUNTO 7

La costruzione dei rami è un aspetto molto importante: partiranno dal centro e saranno colorati e curvi.

Evita rami dritti e lineari perché richiamano la razionalità di uno schema, ma uno schema di geografia e uno di storia, a livello visivo, sono esattamente identici e quindi difficili da ricordare. Ogni mappa, invece, sarà una cosa a sé, unica come il concetto che rappresenta.

I rami oltre a essere curvi possono anche in qualche modo risultare rappresentativi del concetto che supportano. Se per esempio l'argomento in questione fosse l'elefante e facessi il ramo di color grigio e a forma di elefante, sarebbe più semplice riuscire a ricordarlo. Questo succede proprio perché nel farlo c'è un coinvolgimento attivo e una scelta consapevole, senza subire le informazioni in modo passivo.



In una mappa avremo rami principali che si dipartono dal centro e che chiameremo **genitori**, dai quali possono discendere varie idee che saranno rappresentate da rami secondari, detti **figli**. I figli a loro volta possono avere sia dei **fratelli**, che dei figli. Per quante generazioni un ramo andrà avanti, dipenderà da quanto è approfondito un concetto.

PUNTO 8

Dal momento che la mappa mentale riprende la struttura del nostro pensiero e dei neuroni, l'orientamento dei rami sarà radiale a partire dal nucleo in tutte le direzioni.

Inoltre, affinché la struttura sia più funzionale al ricordo, procederemo disegnando le varie generazioni di rami sempre orientate verso l'esterno, verso la periferia del foglio. Diventerà così più semplice distinguere la gerarchia delle informazioni, e quindi anche ricordarle, proprio perché si capirà in modo chiaro da quale concetto discendono gli altri.

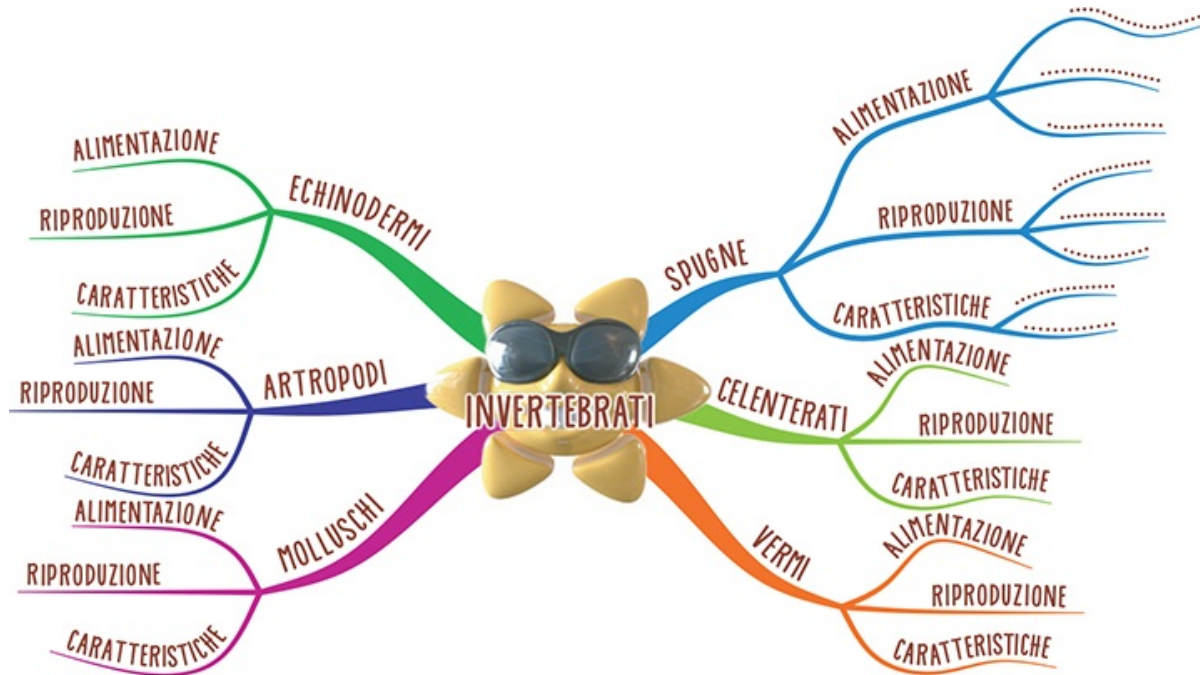
Viceversa, se alcuni rami fossero rivolti verso il centro (in un certo senso quindi "tornassero indietro") non sarebbe più così immediato capire visivamente da cosa nasca cosa; infatti qualche ramo "figlio" verrebbe a collocarsi nello stesso spazio del foglio occupato dai "genitori".

Se stai costruendo una mappa al fine di memorizzarla, tieni sempre ben presente che più sarà chiara la struttura dei rami e più sarà facile poi riuscire a visualizzarla e ricordarla.

PUNTO 9

La lunghezza dei rami dovrà essere sufficiente a ospitare poco sopra la parola chiave e a strutturare lo spazio in modo omogeneo ed equilibrato. Mi spiego

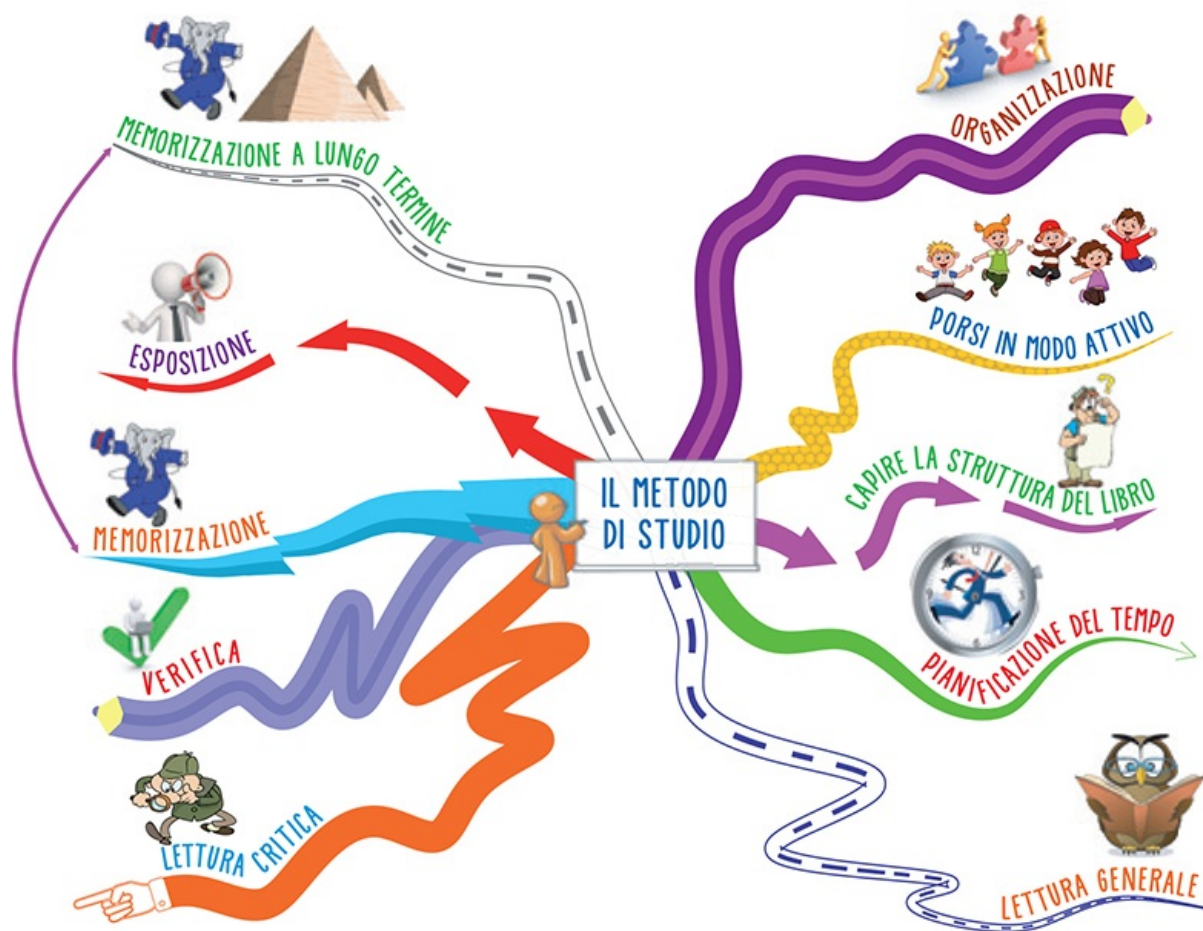
meglio. Se dall'idea centrale partono, per esempio, 6 rami e da ognuno ne discendono altri, non dovremo disegnarli troppo corti e attaccati all'idea centrale altrimenti ci ritroveremo senza lo spazio sufficiente a sviluppare i sottorami in modo chiaro. In un caso come questo è meglio fare i rami più lunghi, in maniera tale da allontanarsi dal centro quanto basta perché la nostra mappa possa essere chiara e ben comprensibile in tutte le sue diramazioni.



I rami troppo corti impediscono di sviluppare la mappa mentale in modo chiaro.

PUNTO 10

In una mappa mentale possiamo creare dei collegamenti tra i rami: sarà utile se gli argomenti presentano degli aspetti in comune o esiste tra loro una relazione. Per farlo mi basta partire dalla fine di un ramo e collegarlo con la fine dell'altro ramo che è in qualche modo correlato. Questi collegamenti amplificano la potenza della visione d'insieme e quindi la comprensione approfondita e generale dei concetti in questione: un vantaggio che è difficile ritrovare nel sistema di studio tradizionale, dove molto spesso due argomenti correlati si trovano su pagine diverse, magari anche distanti. Puoi vedere un esempio di collegamento a sinistra nella mappa sotto, che è quella "rappresentativa" della seconda parte del libro.



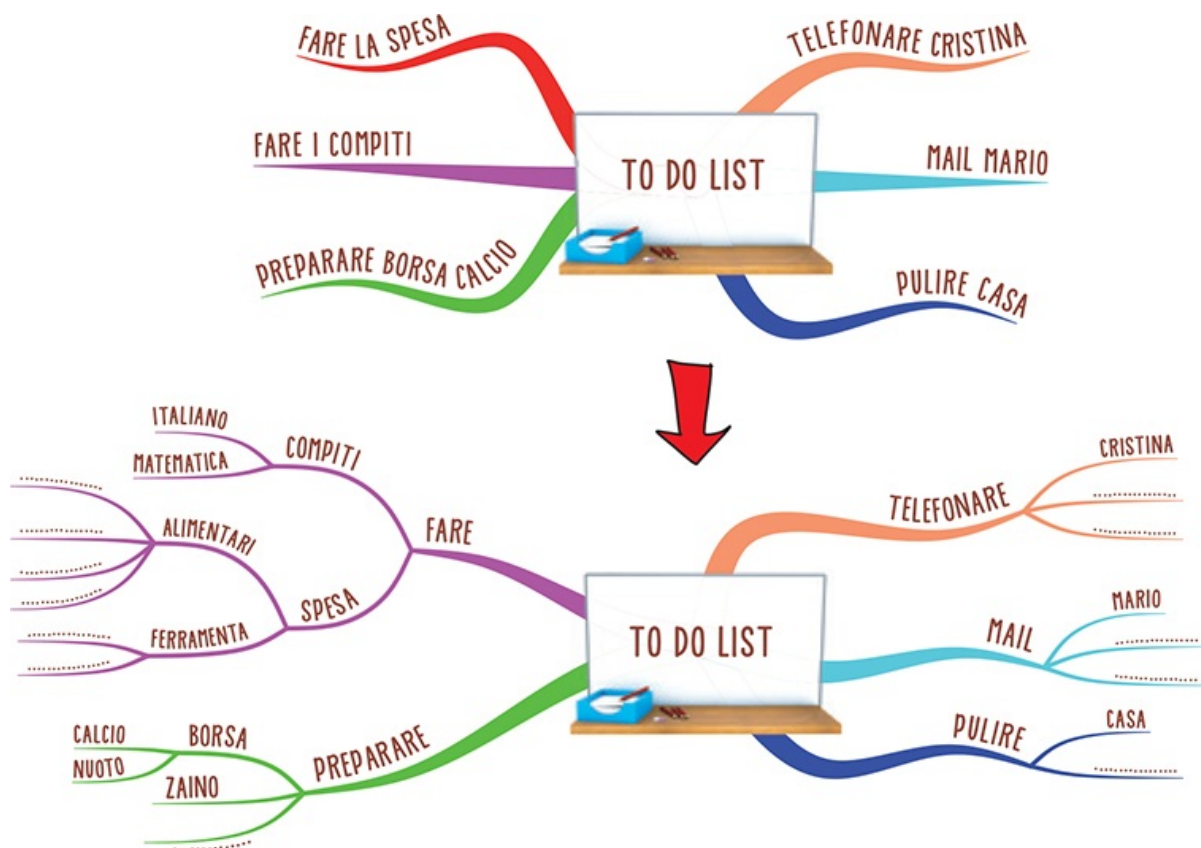
PUNTO 11

È cruciale, come abbiamo già visto, la scelta delle parole chiave: saranno sostantivi o verbi utili ed efficaci per rievocare il concetto. Eviteremo sempre di mettere sui rami di una mappa intere frasi. Nel caso ci sembri necessaria una frase a richiamare il concetto con chiarezza, troveremo il modo di rappresentare la frase in questione con una sola parola chiave.

Questa è un'ottima abitudine perché più parole associamo a un ramo e più lo chiudiamo, ovvero avremo meno possibilità di far nascere da quel ramo dei "figli".

Se per esempio stessi facendo una mappa sulla comunicazione e volessi aggiungere il fatto che su una mappa possiamo scrivere in modo creativo e costruiamo un nuovo ramo con associata tutta la frase "scrivere in modo creativo", se poco dopo scoprissi che possiamo anche "scrivere in modo razionale", non avrei più modo di aggiungere questa informazione al medesimo ramo, dove invece andrebbe collocata.

Confronta per esempio queste due immagini di una mappa sulle cose da fare.

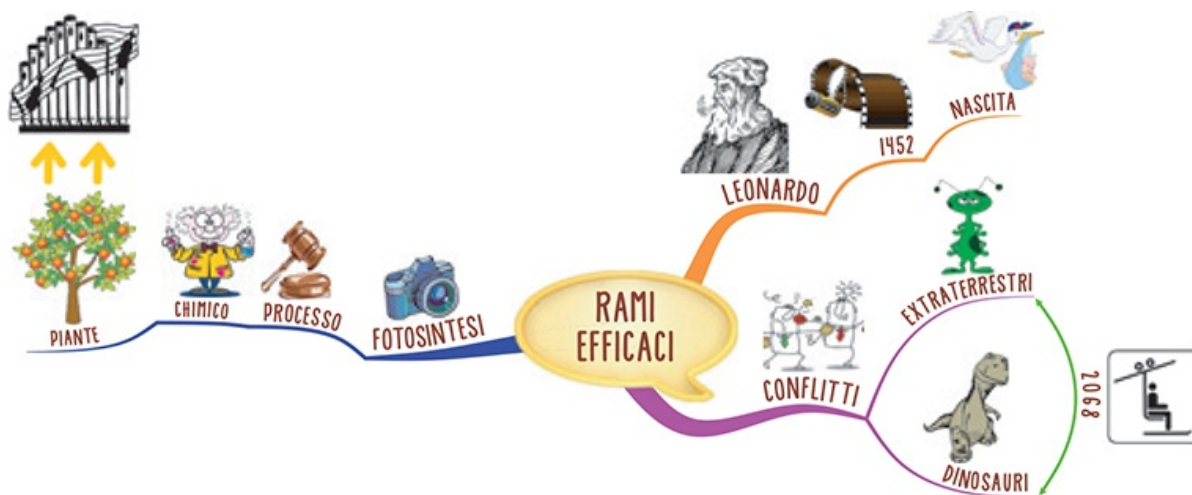


Nota come alla pagina precedente nella mappa sotto siamo liberi di aggiungere informazioni rispetto alla mappa sopra che ha i “rami chiusi”.

Guarda adesso come alcuni rami con scritte sopra intere frasi rendano una mappa dispersiva e con rami lunghi.



Gli stessi concetti li rappresento attraverso parole chiave e la mappa inefficace sopra si trasforma in quella efficace sotto.



Adesso prova a trasformare in parole chiave queste frasi. Togli tutto quello che la logica e l'intuizione ti possono far ricavare. Tieni solo la parola chiave. La prima serve come esempio.

Molte persone migrarono in America

PERSONE - AMERICA

Le rondini nidificano nelle stalle

Le volpi si nutrono di piccoli animali

Le parole chiave che tuo figlio dovrà utilizzare per costruire le sue mappe di studio saranno quelle che ha estrapolato durante la lettura critica. Ricordagli che più parole per ramo rendono la nostra mappa dispersiva, poco chiara e con rami troppo lunghi.

PUNTO 12

La posizione delle parole chiave sarà sopra al ramo e non alla fine. Mi capita di vedere delle mappe con rami lineari e parole chiave scritte in fondo al ramo nel punto in cui partono altri rami. Questi a loro volta hanno associate altre parole chiave. Questo si avvicina alla struttura di uno schema e si allontana da quella di una mappa mentale. Inoltre, le parole rimanendo un po' sospese nel vuoto non danno un'idea di collocamento ben preciso. Evita sempre di fare come in questo esempio sotto:



La stesura corretta è quella che abbiamo visto prima: la parola sopra al ramo e i rami curvi.

Altro errore che mi capita spesso di vedere sono alcune parole chiave scritte sottosopra. Questo succede solitamente quando si ruota il foglio man mano che si avanza nella realizzazione della mappa. Alla fine quando il foglio torna nella posizione iniziale dopo aver fatto 360°, ci si ritrova con la parte sinistra della mappa che ha le parole chiave scritte a testa in giù sotto il ramo.

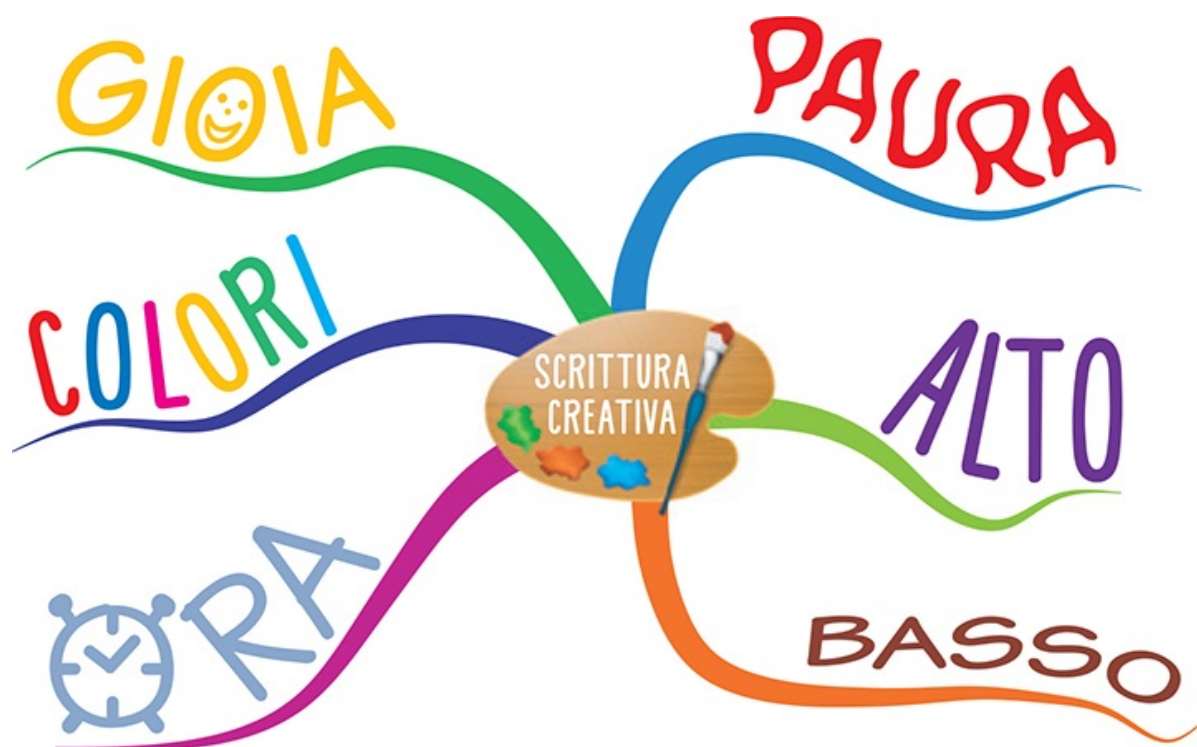
Le parole, come le immagini, devono arrivare in modo chiaro e diretto alla mente e quindi se devo girare la testa o il foglio per leggerle, significa che la mappa sta perdendo efficacia.

PUNTO 13

La scrittura delle parole chiave dovrà essere chiara e ben visibile. Scegliete liberamente tra corsivo e stampatello quello che preferite.

Se vi piace scrivere e il carattere corsivo vi coinvolge particolarmente o vi emoziona di più allora ben venga l'uso del corsivo. Diversamente lo stampatello è sicuramente più visibile e chiaro. Inoltre, per rendere più emotiva e coinvolgente la mappa puoi scrivere le parole chiave in modo creativo: andrai così a coinvolgere la tua emotività e quindi già nell'istante in cui scriverai le parole tenderai a memorizzarle a lungo termine.

Per darti idea di cosa intendo, ecco come si possono scrivere, per esempio, le parole sotto:



È chiaro che già mentre si scrivono in questi modi si fissa un ricordo.

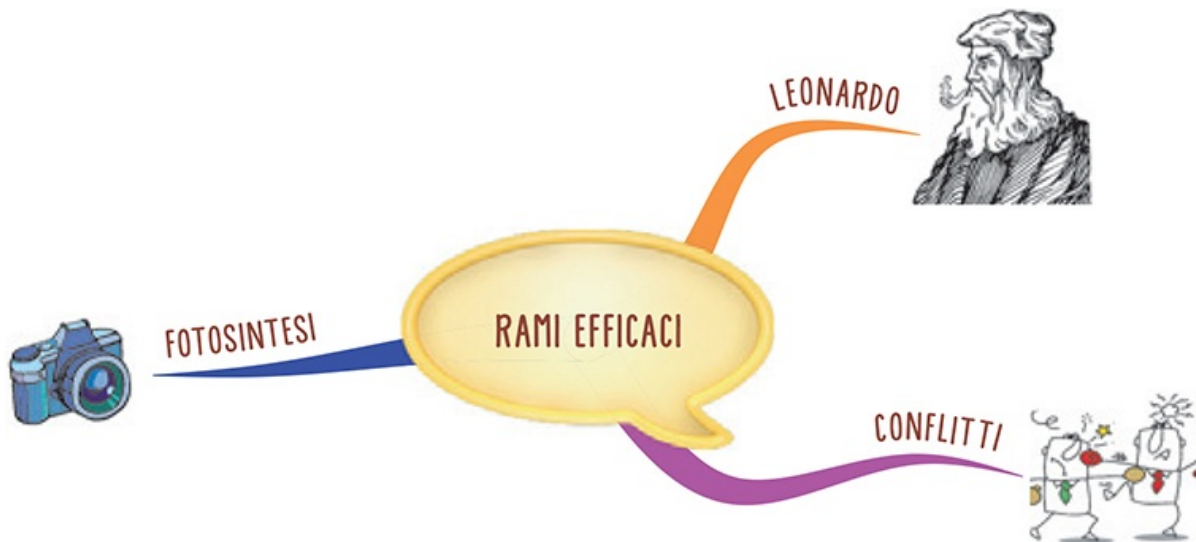
Un autore di libri per bambini che piace tantissimo, proprio per questo motivo, è Geronimo Stilton. Noterai che se porti a casa a tuo figlio un qualsiasi libro di questo autore, resterà catturato dalla lettura e non vorrà smettere, perché desidererà scoprire come vengono rappresentate le parole fino alla fine.

PUNTO 14

Il posizionamento delle immagini che sceglieremo sarà vicino al ramo, preferibilmente un po' al di sopra in modo che il ramo stesso non venga chiuso. Se infatti le collochiamo al termine del ramo, come vedo fare da alcuni allievi, ci sarà impossibile successivamente, nel caso, aggiungere un ramo "figlio" con un'idea ulteriore.

Inoltre, posizionare le immagini alla fine dei rami ci potrebbe indirizzare verso una scelta di costruzione poco funzionale: il rischio è di ricostruire una specie di lista della spesa con le immagini "vaganti" alla fine.

Le immagini devono essere collegate chiaramente al ramo che rappresentano: metterle sopra è un modo sia per collocarle vicino che per spezzare la monotonia, non essere vincolato nelle dimensioni, ed evitare l'effetto "lista della spesa".

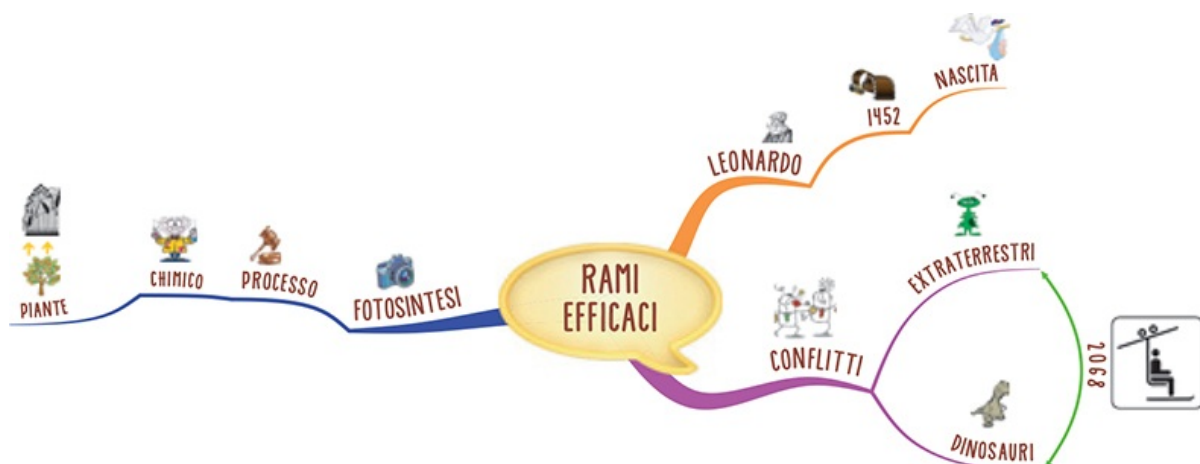


Esempio di mappa mentale con i rami chiusi dalle immagini.

PUNTO 15

Le dimensioni delle immagini devono essere possibilmente maggiori rispetto alle parole chiave. Il motivo, come abbiamo già detto più volte, è che “un’immagine vale più di 1.000 parole”.

Talvolta invece gli allievi disegnano immagini molto piccole, praticamente della stessa dimensione del corpo del carattere che usano per scrivere la parola chiave: in questo modo l’immagine risulta quasi invisibile e lo scopo della sua presenza viene meno. L’immagine dovrebbe essere ciò che cattura subito l’attenzione, perciò ben visibile e collocata in maniera da non disperdersi in mezzo alle altre. Deve farsi notare. Per farti un’idea guarda come immagini piccole non siano neanche visibili, mentre immagini grandi subito diventino efficaci a richiamare i concetti. Nota la differenza tra questa mappa e quella a pagina 132.



Immagini troppo piccole rendono una mappa meno efficace.

PUNTO 16

Anche la scelta degli strumenti per realizzare le mappe mentali è importante.

Non appena tuo figlio avrà acquisito un minimo di dimestichezza nel realizzare le mappe, vedrai che tenderà a costruirle già da subito in versione definitiva, o quasi. All'inizio è chiaro che sia più funzionale e consigliabile l'utilizzo della matita in modo da poter correggere, spostare e ridimensionare i rami fino a trovare una forma soddisfacente. A quel punto si può passare a colorare in modo definitivo.

Lascia scegliere a lui se preferisce colorare a matita o pennarello. Se decide per i pennarelli assicurati però che i fogli su cui costruisce le sue mappe siano abbastanza spessi da evitare che il colore passi sull'altra faccia del foglio e soprattutto lo renda tutto ondulato. Sono piccoli dettagli, ma alla fine faranno la differenza: una bella mappa realizzata su un foglio non adeguato che si è rovinato per l'alcol o il liquido dei pennarelli verrà percepita come qualcosa che non è ben riuscito e questa percezione farà sì che si abbia meno voglia di utilizzarla.

COME AUMENTARE LA VISIBILITÀ E VIVACITÀ DELLA MAPPA?

Le cose che rendono più efficace e bella una mappa rispetto a un'altra sono in gran parte le indicazioni fornite nei 16 punti che abbiamo appena visto, ma ci tengo a segnalarti che ciò che rende le mappe uniche è il diverso utilizzo e la differente combinazione di **immagini** e **colori**.

Ciò che rende meno viva una mappa è la monotonia dei colori, ovvero il loro utilizzo troppo ripetitivo. Questo ovviamente accade se nella fase di organizzazione dei materiali (che abbiamo affrontato nella parte sulle metodologie di studio) è stato scelto un set di colori molto limitato. Immagina invece che differenza può fare avere a disposizione tutti i colori desiderati. Per questo motivo è importante dedicare del tempo alla scelta degli strumenti adatti.

Altri aspetti che fanno la differenza sono la **varietà** e il **contrasto**.

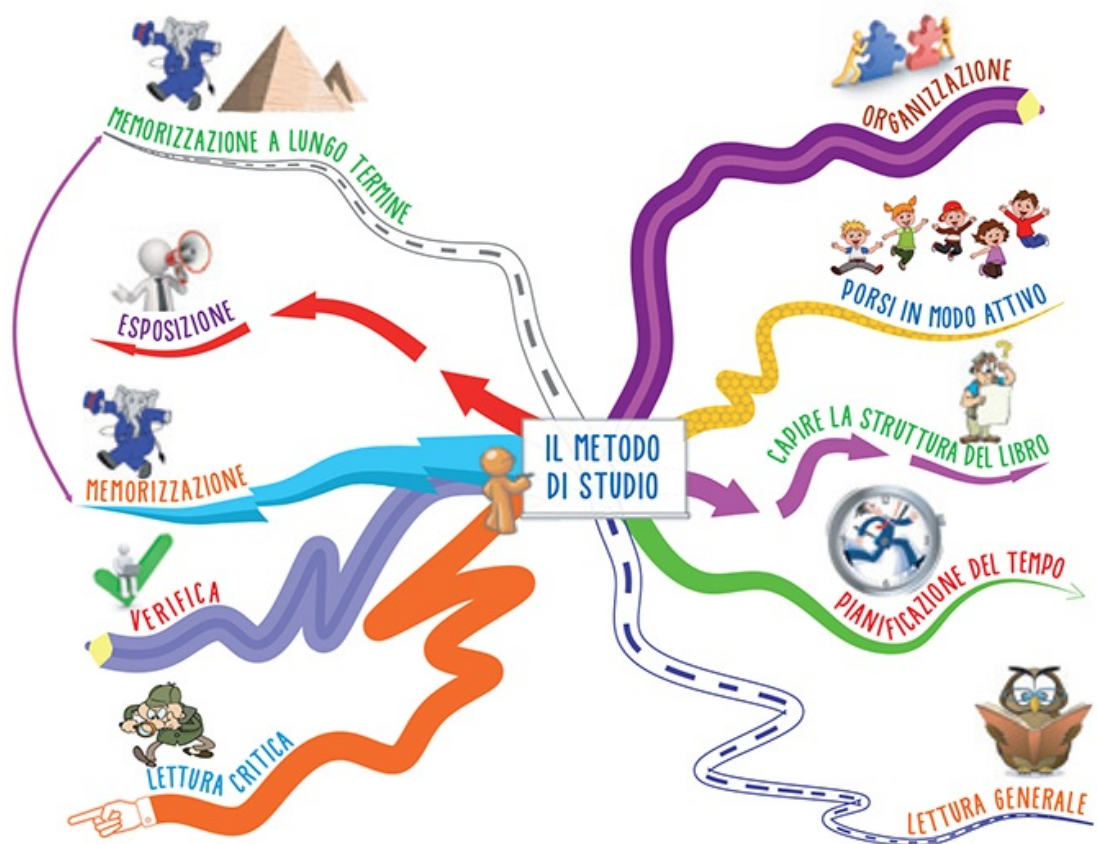
Se nella mappa decidi di:

- realizzare il ramo
- scrivere la parola chiave
- disegnare l'immagine

sempre con lo stesso colore, è chiaro che quel ramo sarà meno accattivante di uno dove sono stati usati tre colori diversi.

Altro dettaglio che può fare la differenza è l'utilizzo di più colori per colorare l'immagine scelta per rappresentare il concetto.

La stessa mappa assumerà sembianze completamente diverse, grazie esclusivamente all'uso dei colori. Nota, per esempio, la differenza tra le 2 mappe della pagina seguente.



MANUALE O DIGITALE?

Le mappe mentali si possono fare sia a mano che con il computer, il tablet o lo smartphone. Vediamo i vantaggi e gli svantaggi di ciascun sistema.

A MANO

Vantaggi

Si colora e disegna in prima persona, c'è un contatto diretto tra quello che si pensa e la realizzazione sul foglio. Questo coinvolgimento diretto può agevolare il ricordo.

Se poi piace disegnare e si ha una spiccata vena artistica, il gusto di realizzare le mappe con le proprie mani non ha prezzo ed è un formidabile incentivo.

Svantaggi

Una volta realizzata la mappa mentale, se per qualche motivo il foglio si rovina (si rovescia qualcosa e ci finisce sopra, si macchia, o altro) si deve rifarla. Inoltre, se ci si rende conto che sarebbe più funzionale spostare anche un solo ramo della mappa e disporlo in modo diverso saremo obbligati a rifarla.

AL COMPUTER (E AFFINI)

Vantaggi

Si potranno modificare le mappe in ogni momento: se decidi di spostare un ramo si può fare con un click, senza dover ridisegnare la mappa. Inoltre, si potranno archiviare tutte le nostre mappe mentali, senza il rischio che si rovinino. Se la stampa di una mappa mentale realizzata con il computer si rovina, basta ristamparla.

Uniscono la creatività della mano libera alla tecnologia informatica, inoltre sarà più agevole utilizzarle per ripassare e imparare a esporre al meglio i concetti. Il software che utilizzo io, infatti, è dotato di una modalità "presentazione" che fa comparire un ramo alla volta, ed è un ottimo esercizio cercare di anticipare con la mente i concetti che stanno per comparire e che andrò a esporre. Sarà anche possibile stampare le nostre mappe delle dimensioni che desideriamo (mi è capitato di stamparne alcune su pannelli di plastica anche molto grandi).

Tutte queste possibilità chiaramente daranno a tuo figlio l'idea di essere all'avanguardia e quindi saranno di stimolo a utilizzare questo metodo.

Le mappe si possono realizzare anche direttamente su un tablet o uno smartphone, per poi salvarle in *cloud*: ciò permette per esempio di poterle utilizzare per prendere appunti a scuola, ritrovandosele direttamente sul computer a casa. Inoltre, grazie al *cloud*, nel caso per esempio tuo figlio

dovesse continuare lo studio di un determinato argomento da un amico, potrebbe sempre recuperare le sue mappe nell'ultima versione aggiornata.

Svantaggi

Bisogna avere un computer, smartphone o tablet e si deve acquistare il software. Se piace, si perde il piacere di disegnare a mano libera.



Imparare dai migliori: insieme a Tony Buzan per prendere la certificazione per insegnare le Mappe Mentali.

Per quanto riguarda il software da utilizzare per realizzare le mappe mentali, è fondamentale fare una buona scelta. Seguendo la mia filosofia di imparare dai migliori, sono andato ad apprendere le mappe mentali da Tony Buzan, ovvero colui che le ha inventate: a oggi in Italia sono il suo unico istruttore certificato per insegnarle.

A partire dall'ideazione delle mappe sono stati creati diversi software per realizzarle, alcuni gratuiti e altri a pagamento. Io uso quello creato da Tony Buzan stesso, per la completezza, lo sviluppo e l'innovazione costante.

È uno strumento davvero potente con alcune preziose funzionalità che non esistono in altri programmi.

Per far conoscere sempre di più queste tecniche in Italia l'ho anche tradotto e, a questo link, puoi vedere un video tutorial per capire a fondo le sue funzionalità e applicazioni:

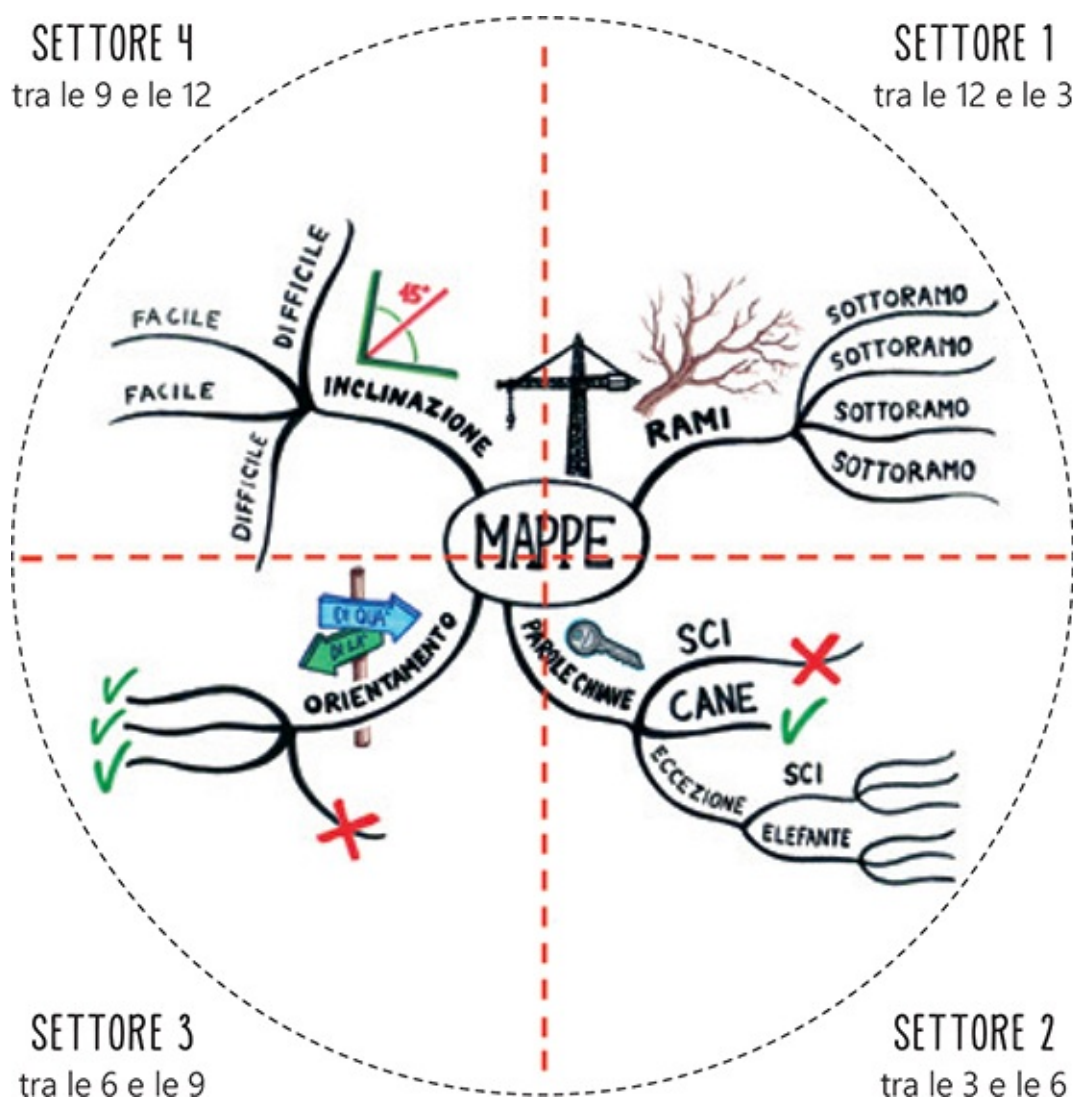
www.matteosalvo.com/studiare-gioco-da-ragazzi/

LA MEMORIZZAZIONE DELLA MAPPA MENTALE

Una volta realizzata la mappa come farà tuo figlio a interiorizzare i concetti rappresentati dai singoli rami?

Come potrà ricordare l'esatta sequenza delle informazioni? Innanzitutto il fatto che sia stato proprio lui a costruirla lo agevola moltissimo: sarà lui ad avere scelto le parole chiave, i colori e le immagini per rappresentare i concetti. Un bell'aiuto che gli permetterà già di ricordarli in una buona percentuale.

Inoltre, per avere la mappa ben chiara in mente, una volta che l'avrà completata gli spiegherai che deve immaginare di dividerla idealmente in 4 settori che, facendo sempre riferimento al quadrante dell'orologio, corrisponderanno a quelli spazzati dalla lancetta delle ore:



Fatto ciò inizierà a osservare nel dettaglio la mappa come se dovesse ridisegnarla esattamente nella stessa sequenza. Invitalo a farsi alcune domande, come fosse un bambino piccolo curioso di “scopirla”.

Può iniziare a contare i rami che discendono dall'idea centrale, e poi quelli

che nascono da ogni singolo concetto, per poi focalizzarsi bene sul primo settore. Dovrà essere in grado di ripercorrere tutti i concetti di quell'area nel modo più fluido e sicuro possibile.

Dopo aver osservato e studiato tutti i rami con relative parole chiave e immagini, nonché le relazioni tra i vari rami se ci sono, dovrà togliersi da sotto gli occhi la mappa e ricostruire mentalmente il primo settore.

Verificherà così se è in grado di riesporre tutti i concetti di quell'area senza saltare alcun ramo, né principale, né secondario. Poi ripeterà questa operazione per il secondo, il terzo e il quarto settore.

Quando avrà memorizzato tutti e 4 i settori, potrà procedere all'esposizione generale di tutta la mappa, in modo da rendersi conto se la sua preparazione ha punti deboli e se ha memorizzato tutto ciò che gli serve per prendere il massimo dei voti.

Ma cosa succede se si blocca a un certo punto dell'esposizione e gli sfugge quale sia il ramo successivo?

È un fatto che può accadere per diversi motivi, ma principalmente succede quando il ramo non è ben visibile. Per far sì che catturi la sua attenzione suggeriscigli di disegnare un bordo colorato o una sagoma tipo nuvoletta. Oppure una soluzione ancora migliore è invitarlo a rafforzare un dettaglio dell'immagine: se ha disegnato per esempio un signore col cappello invitalo a colorare il cappello in modo più sgargiante oppure a ingrandirlo. Vedrai che questo gesto consoliderà il suo ricordo di quel ramo in maniera molto forte.

Inoltre, se incontra un punto in cui si inceppa e perde fluidità potrà provare a risolvere il problema creando un nuovo collegamento sulla mappa tra l'argomento precedente e quello sul quale si è inceppato.

Questo collegamento non ha la funzione di mettere in evidenza una relazione di studio tra i due rami in questione, ma quella di portare naturalmente la sua mente, quando arriva a esporre l'argomento precedente che sa, a collegarsi in modo spontaneo a quello che non veniva in mente.

Se utilizza il software ovviamente potrà ripercorrere la sua mappa facendola comparire ramo per ramo come abbiamo già indicato con la funzione presentazione. Perché sia ben sicuro di aver interiorizzato i concetti invitalo a evitare di far comparire il ramo, per poi esporlo, e allenarsi invece ad anticipare tutto il contenuto del ramo ed esporlo, facendolo comparire solo a posteriori per verificare di non aver saltato alcun passaggio.

Quando l'ha ben memorizzata e si sente sicuro su una mappa, ricordati che per portarla nella memoria a lungo termine dovrà effettuarne i ripassi progressivi che abbiamo affrontato parlando delle metodologie di studio.

A questo punto vediamo in quali contesti potremo trarre beneficio dalle mappe mentali.

LE APPLICAZIONI DELLE MAPPE MENTALI

Le mappe mentali hanno diverse applicazioni e sono molto utilizzate anche in campo professionale. Legate allo studio, per tuo figlio ci tengo che siano chiari in particolare 5 utilizzi:

- studiare;
- prendere appunti;
- fare un tema;
- preparare l'interrogazione;
- prepararsi a un evento.

MAPPE MENTALI PER STUDIARE

Quando studiamo ci troviamo solitamente a leggere un libro sul quale individuare i concetti chiave.

Effettuiamo la lettura critica e, una volta compresi i concetti chiave, estrapoliamo per ognuno una parola che ci aiuti a rievocarlo. Quella parola sarà quella che andremo a mettere sulla nostra mappa mentale.

Via via che andiamo avanti la nostra mappa prenderà forma. Nella parte sulle metodologie di studio si impostava una sequenza: la lettura critica, l'individuazione delle parole chiave e poi la verifica. In questa sequenza, dopo la verifica andremo a posizionare le parole chiave sulla nostra mappa. Appena però abbiamo preso confidenza con il sistema, tutte queste 3 fasi si potranno effettuare contemporaneamente. Questo perché mentre leggiamo, appena individuato il concetto, avremo già in mente una parola chiave che ci aiuti a rievocarlo e andremo direttamente a posizionarla sulla mappa.

Con l'esperienza non avremo più bisogno di verificare se le parole chiave scelte siano effettivamente corrette per richiamare i concetti. Questo perché avremo sviluppato la capacità di individuare immediatamente la parola più significativa e adatta a richiamare il concetto nell'istante stesso in cui lo leggiamo.

Inoltre, per fare una mappa mentale di qualcosa che stiamo studiando saremo obbligati a essere assolutamente concentrati e a capire ciò che leggiamo, perché non si può costruire la mappa di qualcosa che non si è capito. Finita una prima stesura della mappa si può renderla bella e accattivante con l'uso dei colori. Io solitamente quando le faccio a mano tendo già a mettere un'immagine vicino alla parola chiave. Il tempo di fare uno schizzo o rappresentare velocemente un'immagine è praticamente lo stesso di quello che serve per scrivere la parola.

La differenza sta nel fatto che posso scrivere una parola anche senza pensare al concetto associato, ovvero posso farlo in modo passivo, nell'istante in cui invece mi chiedo "Con quale immagine posso rappresentare questa

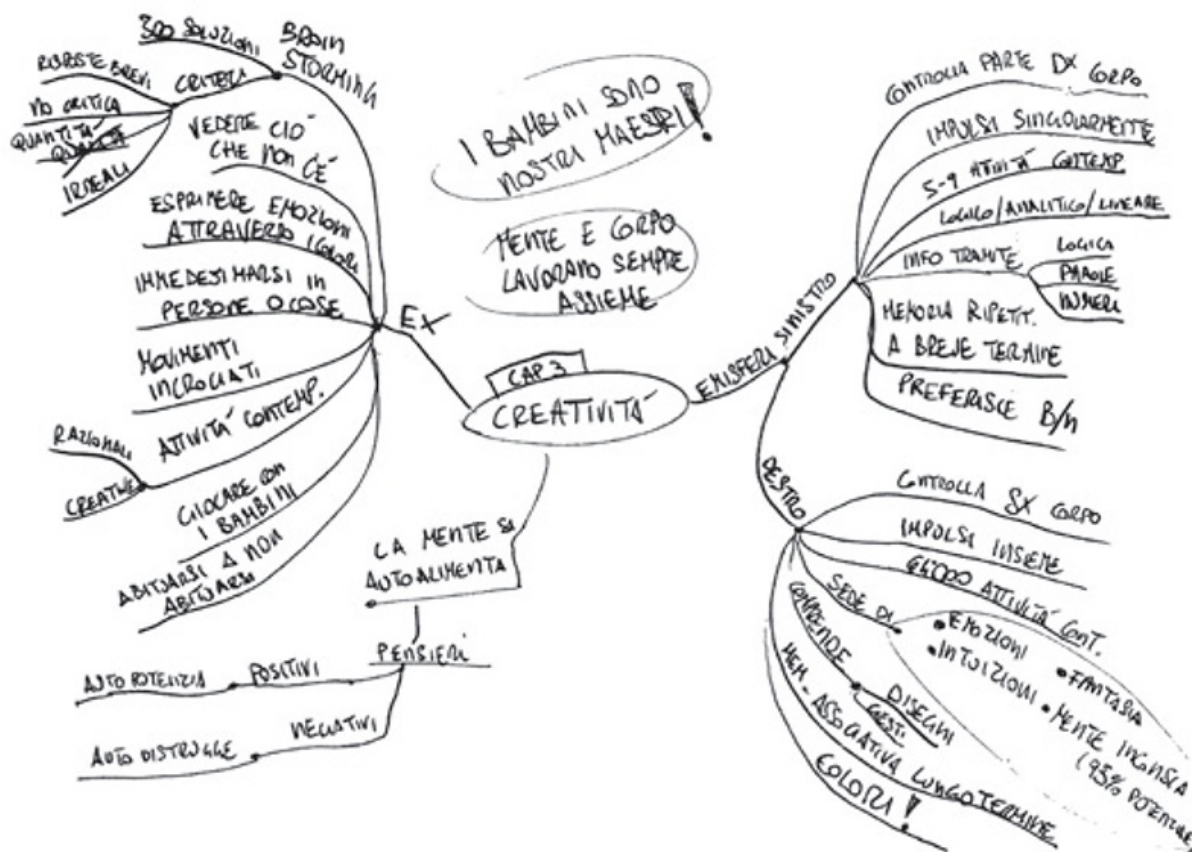
parola?” allora la mente sta elaborando informazioni sul concetto in questione, per cui riuscirò a ricordarlo molto meglio già alla prima stesura.

Ricorda che per costruire una mappa mentale efficace è fondamentale distribuire lo spazio in modo omogeneo. Prima di iniziare, quindi, è bene osservare attentamente la struttura del capitolo in modo da impostare già da subito al meglio la mappa: se il capitolo ha 6 paragrafi si può già supporre che la mappa avrà 3 rami sul lato destro e 3 rami sul lato sinistro. Questo servirà a evitare di disegnare una mappa disomogenea o asimmetrica magari con 4 rami fitti da un lato e 2 rami soltanto dall'altro.



Esempio di mappa mentale sbilanciata.

Molte volte all'inizio la mappa può avere una struttura rudimentale con solo i concetti chiave su ogni ramo, il che già consente di capire la gerarchia delle informazioni. Successivamente si andranno a inserire tutte le caratteristiche che rendono una mappa più funzionale, come i colori e le immagini.



Bozza di mappa mentale fatta da Mauro Gerbaudo senza ancora né colori né disegni.

Un caso particolare: le mappe con i rami di confronto

Sono mappe molto funzionali sia a livello visivo che al fine di interiorizzare bene i concetti, in quanto riprendono argomenti diversi con la stessa struttura, permettendo di confrontarli.

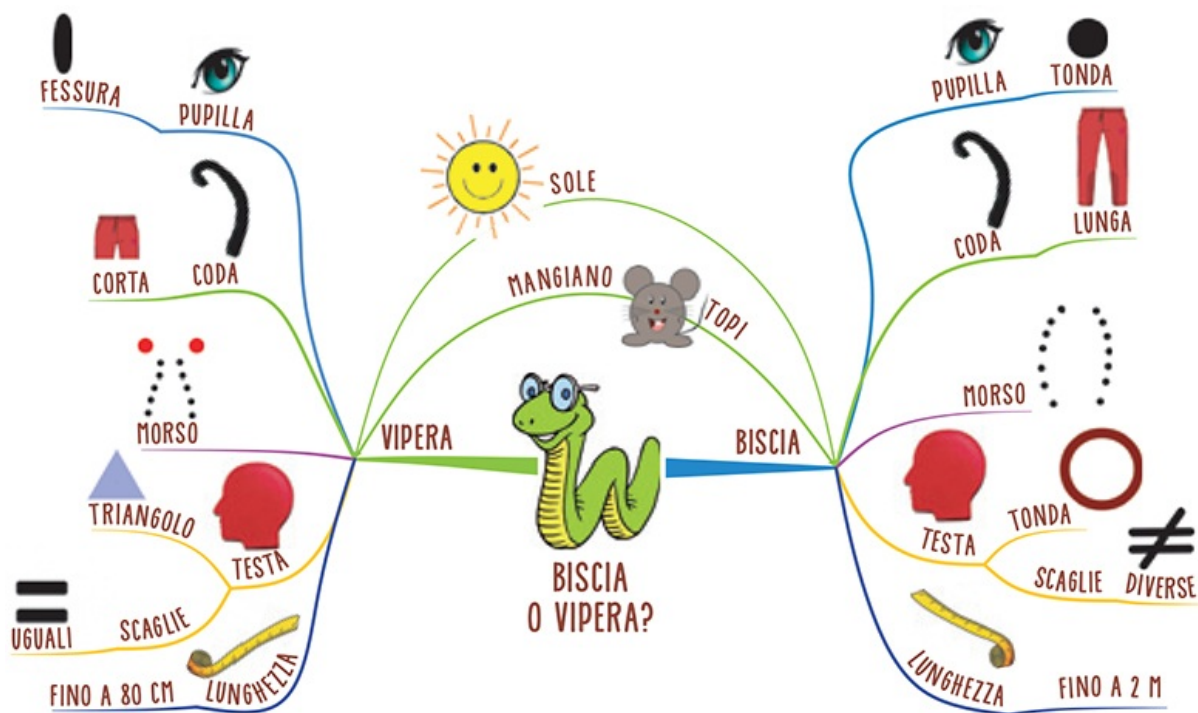
Immagina per esempio che tuo figlio stia studiando le caratteristiche del cervello e dei suoi 2 emisferi, che hanno a loro volta caratteristiche diverse. Immagina ora che sul suo libro un capitolo sia dedicato all'emisfero sinistro e quello successivo al destro. In questo caso è estremamente strategico realizzare un'unica mappa dove vengano messe a confronto le caratteristiche dei 2 emisferi, e organizzare sul ramo destro tutto quello che è inerente all'emisfero destro e sul ramo sinistro tutto quello che è inerente all'emisfero sinistro.

Questo tipo di struttura si potrà utilizzare tutte le volte che si desidera mettere a confronto 2 argomenti simili, in cui si vogliono capire ed evidenziare differenze e caratteri simili o comuni.

Per i punti in comune si possono creare dei collegamenti tra ramo destro e sinistro, in modo tale da raggruppare su alcuni rami alti e congiunti le caratteristiche che hanno entrambi, lasciando invece ciò che li differenzia ben

separato dai due lati in rami orientati verso l'esterno. In questo modo la mappa prenderà in parte le sembianze di una caramella. A livello visivo sarà immediato comprendere i concetti, rispetto al tentativo di ricordare a memoria informazioni collocate in capitoli differenti, e magari trattate anche con ordine differente.

Per farti un'idea più chiara di ciò che sto dicendo, osserva questa figura: puoi vedere un esempio di una mappa di confronto tra due animali molto simili, la biscia e la vipera.



Esempio di mappa mentale di confronto.

MAPPE MENTALI PER PRENDERE APPUNTI

È uno degli utilizzi più potenti delle mappe per il risultato che permette di ottenere.

Uno svantaggio degli appunti tradizionali è che possiamo tranquillamente non prestare attenzione ai concetti mentre scriviamo. Molti allievi a scuola si sforzano di prendere ottimi appunti su cui poi studiare a casa, però la maggior parte delle volte si limitano a tradurre dei suoni in grafia. Ma in questa fase non c'è una vera attenzione da parte loro ai contenuti, e quindi neanche una reale comprensione. Viceversa, per creare una mappa sono costretti a capire e individuare i concetti chiave, quindi è richiesto loro il fatto di comprendere ed elaborare la lezione.

Se tuo figlio si abituerà a prendere appunti a scuola utilizzando le mappe

mentali, arriverà a casa che già saprà in buona parte la lezione. Questo significa giocare d'anticipo. Ricordi nelle metodologie di studio il concetto di studiare al pomeriggio gli argomenti affrontati al mattino? Dovrà solo rivedere e ultimare la grafica della mappa mentale e riesporre i concetti. In questo modo dedicherà molto meno tempo allo studio.

Come farà però in pratica a costruire una mappa mentale mentre l'insegnante spiega? Passiamo in rassegna i vari passaggi da seguire.

- Per utilizzare le mappe per prendere appunti io consiglio di avere, oltre al set di penne o matite colorate, anche un **quaderno in formato A4** con fogli bianchi. Personalmente non voglio che ci siano né righe né quadretti sui fogli, per lasciare la mente completamente libera di creare la mappa senza alcuna preimpostazione o linea guida da seguire.
La rilegatura desidero sia sul lato lungo, e non come un album da disegno. Qui a lato vedi quello che intendo.
- A questo punto scelgo su quale dei 2 fogli fare la mappa, quello che preferisco, sopra o sotto è indifferente.
Il foglio che non viene utilizzato per fare la mappa andrà suddiviso in **3 colonne**: servirà a inserire tutte le informazioni o i dettagli che non finiranno sulla mappa mentale perché non sono parole chiave, ma che risultano utili per la comprensione.

tutte le 8 colonne.

- Mentre si prendono appunti costruendo una mappa ci possono essere **diversi tipi di informazioni** che non andremo a collocare sui rami ma scriveremo nelle 3 colonne. Per disporre al meglio le informazioni e ritrovarle, quando avremo disegnato il ramo relativo a un concetto chiave, potremo organizzare le note aggiuntive che lo riguardano in una colonna, andandola a riempire progressivamente e associando a ogni nota un piccolo numero progressivo che rimandi al ramo in questione sulla mappa. Se per esempio si sa già che gli argomenti principali che l'insegnante andrà a toccare saranno 4 (per esempio 4 figure geometriche diverse come nell'immagine a lato), si potrà ovviamente organizzare lo spazio in 4 colonne, in modo da tenere una colonna per ogni concetto.
- Molto spesso però non sappiamo a priori quanti rami ci saranno sulla nostra mappa, perché non conosciamo ancora il contenuto che il professore spiegherà. Per suddividere lo spazio in modo omogeneo allora consideriamo come parametro il **tempo**. Se sappiamo che il professore spiegherà per un'ora possiamo dedicare circa un quarto di foglio a ogni 15 minuti. In questo modo eviteremo di costruire una mappa sovraccarica a destra, per poi renderci conto che la lezione sta per finire e la parte di sinistra è rimasta completamente vuota.
- Costruendo una mappa in fase di appunti può accadere di far partire per esempio un ramo da un altro ramo, e poi renderci conto che in realtà quel ramo sarebbe meglio collocarlo in una posizione diversa. Questo è un tipo di errore che paradossalmente ci aiuta. Il fatto di renderci conto che il ramo vada ricollocato significa che **siamo attenti e stiamo capendo ed elaborando** quello che ascoltiamo. Se ne abbiamo la possibilità e il tempo cancelliamo e modifichiamo il ramo portandolo al suo posto; viceversa scriviamo un breve memento e lo sistemeremo a casa nella fase di stesura della mappa definitiva.
Inoltre, grazie al fatto che non è possibile realizzare la mappa mentale di un argomento del quale non si stia capendo il contenuto, se qualcosa è poco chiaro a tuo figlio, dovrà per forza **fare domande** come per esempio: “Non mi è chiaro come questo concetto sia legato a quello precedente, me lo può rispiegare?”. Questo lo porterà a sviluppare la capacità di formulare domande interessanti (proprio per comprendere come disporre i rami sulla mappa), un fatto che farà capire all'insegnante il suo interesse e la sua attenzione.

È una doppia perdita di tempo. Ti faccio un esempio: se alcune merci che ho in magazzino le devo portare in garage, perché depositarle prima in cucina, quando posso portarle direttamente al loro posto e sistemare definitivamente?

So che in realtà questa domanda nasconde un'insicurezza di fondo: la paura di perdere qualche informazione perché il professore spiega rapidamente. Il modo per superare questo problema è, come in molte situazioni, quello di allenarsi. Per farlo, per esempio, si può utilizzare qualche lezione interessante su YouTube oppure un documentario di nostro interesse per iniziare a farne la mappa.

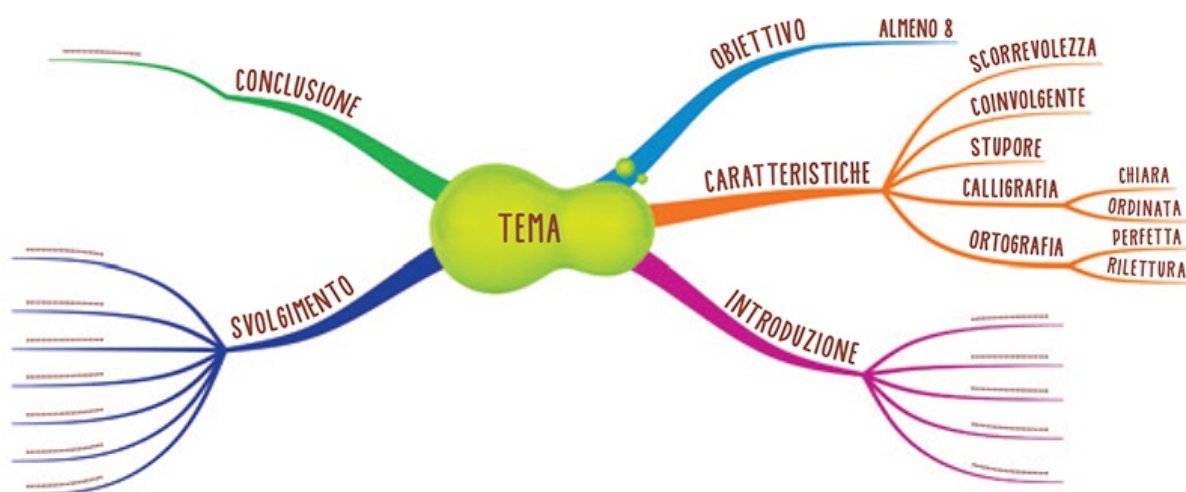
In fondo, molto spesso, una lezione a scuola ha esattamente gli stessi concetti che troviamo in un documentario. All'inizio è meglio prendere video brevi da 10 o 15 minuti: non è necessario mappare 2 ore di documentario per diventare veloci e sicuri.

Procediamo in modo graduale, prima impariamo a camminare e poi a correre. Se già ci alleniamo su 10 video da 10 minuti ciascuno vedrai che impareremo a mappare gli argomenti trattati a scuola con una velocità e una facilità che stupiranno anche noi. Una volta realizzate le prime mappe, riusciremo subito a individuare i concetti importanti e a mettere le parole chiave corrispondenti direttamente sulla mappa.

MAPPE MENTALI PER FARE UN TEMA

Un tema è un prodotto creativo e spesso accade che una volta letto il titolo non si sappia da che parte iniziare. Anche in questo caso si può utilizzare la mappa mentale per creare il progetto iniziale. Basterà collocare l'idea principale al centro, poi far partire un primo ramo "obiettivo", un secondo ramo con le caratteristiche necessarie per raggiungere l'obiettivo, se vogliamo possiamo inserire un ramo "idee" e successivamente altri 3 rami con "introduzione", "svolgimento" e "conclusione".

Si realizzerà così una mappa rudimentale come quella della pagina che segue.



In questo caso le immagini non saranno utili, perché l'obiettivo non è ricordare, ma creare un ordine logico su uno specifico contenuto. A volte agli studenti capita di passare molto tempo a pensare cosa potrebbero scrivere con quel titolo, poi costruiscono qualche frase "che suona bene" e iniziano a scriverla e ritoccarla. Di colpo si ritrovano così con poco tempo rimanente e, pur di scrivere la quantità richiesta, a quel punto buttano giù rapidamente molte cose senza aver sviluppato alcuna correlazione: ne risulta un tema insufficiente che riporterà accanto al voto negativo, come commento dell'insegnante, una frase del tipo: "Forma non scorrevole e argomenti non collegati tra loro".

Inoltre, la sensazione di dover scrivere di un argomento di cui non si sa che dire è davvero spiacevole.

Il mio consiglio, invece, una volta letto il titolo, è prendere il foglio di brutta e iniziare a fare una mappa.

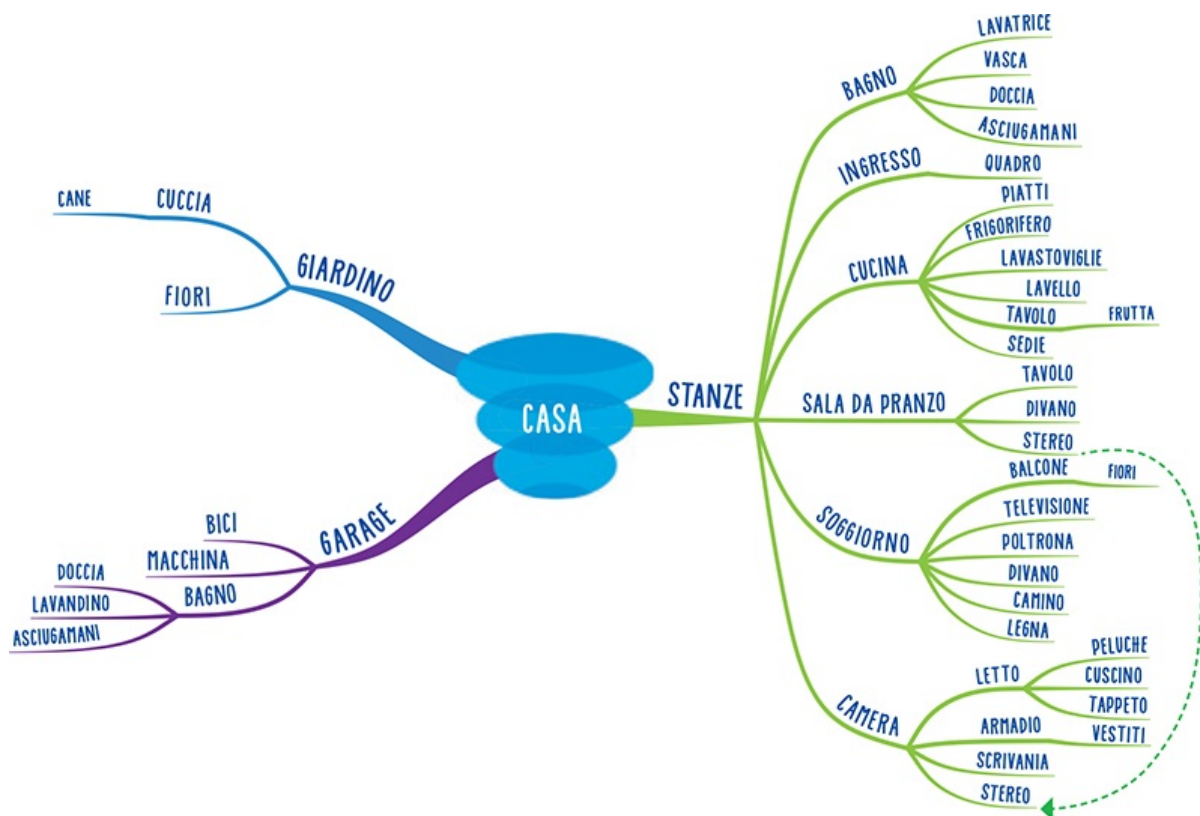
- 1.** Il ramo che svilupperai per primo sarà quello dell'obiettivo. Se l'obiettivo è prendere un bel voto farai partire tutti i rami con sopra ciò che contribuisce a farti prendere un bel voto. Pensa all'insegnante e se sai che è infastidito da una brutta grafia o dal fatto che venga consegnata una parte in brutta, allora inizia a curare questi aspetti di forma, come per esempio:
 - bella grafia;
 - ordine;
 - tutto in bella;
 - lineare;
 - con concetti profondi.
- 2.** A questo punto in base al titolo inizia a buttare giù tutte le idee che ti vengono in mente.
- 3.** Poi potrai iniziare a creare collegamenti e una sequenza delle idee. Le idee potresti anche elencarle sotto forma di parole su un altro foglio e poi ordinarle in una mappa mentale per dare loro una gerarchia.
- 4.** Dopo che avrai creato la mappa e avrai una struttura di tutti gli argomenti che vuoi affrontare nella corretta sequenza, potrai iniziare a sviluppare il tuo tema in brutta copia. Una volta fatto questo basterà rileggerlo e verificare eventuali correzioni e dopo potrai procedere alla ricopiatura in bella.

Perché tuo figlio capisca cosa voglio dire proponigli di fare un esercizio, qui

di seguito trovi un elenco di parole collegate alla casa. Supponiamo infatti che la casa sia l'idea centrale del tema, chiedi a tuo figlio di raggruppare le informazioni e dare a loro una gerarchia. Quindi "da cosa viene cosa". Ecco le parole:

BAGNO - PIATTI - LETTO - INGRESSO - LAVATRICE - VASCA - FIORI - CANE - DOCCIA - STEREO - ARMADIO - SCRIVANIA - FRIGORIFERO - CAMINO - BALCONE - GARAGE - LAVASTOVIGLIE - LAVANDINO - CUCINA - TAVOLO - SALA DA PRANZO - SOGGIORNO - VESTITI - CUCCIA - BICI - TELEVISIONE - PELUCHE - POLTRONA - CUSCINO - DIVANO - QUADRO - CAMERA - MACCHINA - TAPPETO - LEGNA - FRUTTA

Una volta impostata questa mappa, si renderà conto di dover inserire altre parole per rendere più ordinati e completi i concetti. Nell'immagine hai solo un esempio, ma la costruzione è soggettiva in base a come si sceglie di arredare casa. Nota come da delle semplici idee prenda forma un progetto o lo sviluppo di un'idea.

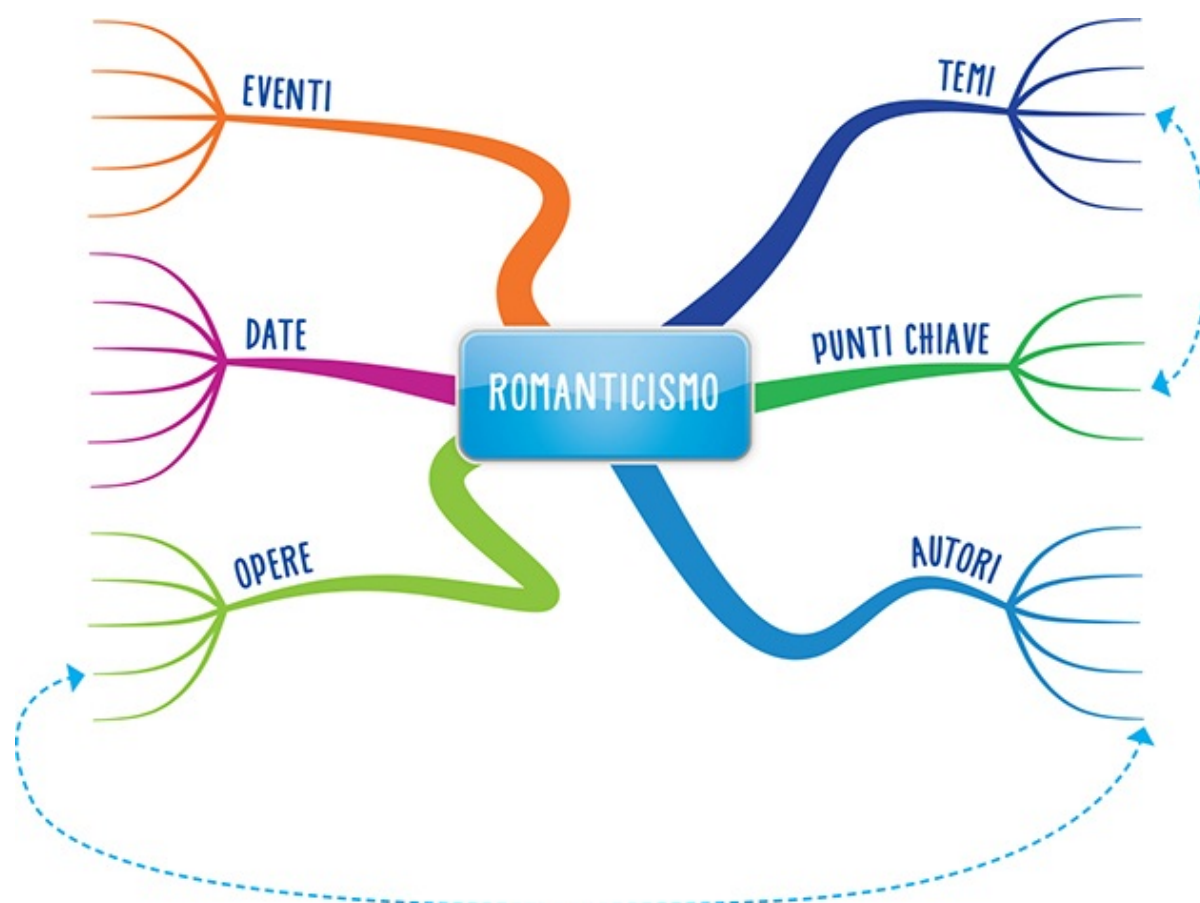


Passiamo ora a vedere come utilizzare le mappe mentali per prepararsi all'interrogazione.

MAPPE MENTALI PER PREPARARE L'INTERROGAZIONE

Per preparare un'interrogazione al meglio si può creare una mappa mentale con tutte le domande che pensiamo ci possano fare, raggruppate per argomenti. Questo ci darà una visione d'insieme e di completezza che dal testo non riusciremmo comunque ad avere, perché lì i concetti sono tutti sparsi in pagine diverse.

Immagina per esempio per un argomento di letteratura cosa significherebbe avere la chiarezza della suddivisione che trovi nella pagina seguente.



Anche in questo caso non avrà senso utilizzare le immagini: le abbiamo già utilizzate per creare la mappa di studio, mentre questa mappa serve solo per avere maggiore chiarezza durante l'esposizione. È utile a preparare la fase di feedback della quale abbiamo parlato nelle metodologie di studio e verificare se si hanno chiare tutte le domande che ci possono fare, suddivise per argomenti.

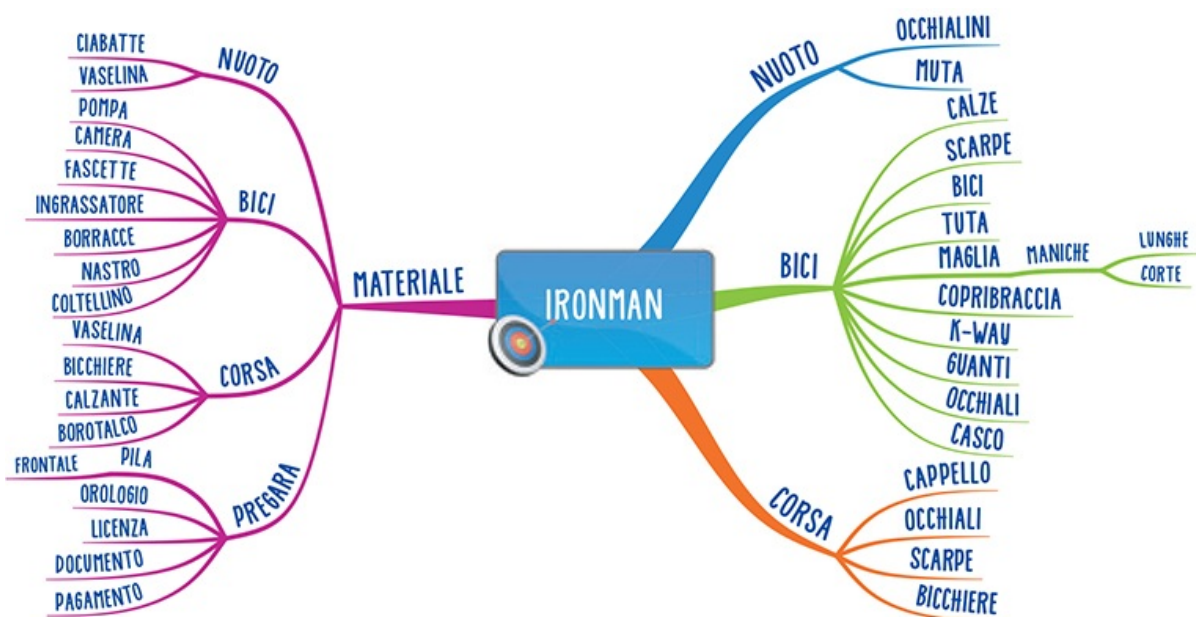
MAPPE MENTALE PER PREPARARSI A UN EVENTO

In questo caso utilizziamo la tecnica delle mappe mentali per gestire al meglio la situazione legata a un momento particolarmente importante, ed essere pronti a rispondere a ogni evenienza.

Se realizzo la mappa mentale di tutto ciò che mi serve per dare il meglio di me, allora avrò molte più probabilità di prendere voti più alti, proprio perché non avrò elementi di distrazione o imprevisti che mi possono portare via concentrazione. Non so se ti sia mai capitato di dimenticare qualcosa a casa per un compito in classe. In tal caso parti subito svantaggiato: probabilmente sarai più agitato perché non hai il materiale al quale sei abituato.

Anche io uso le mappe per le mie gare di memoria o quelle sportive. Riassumono tutto quello che mi può servire: prepararmi diventa un piacere perché mi stampo la mappa che considero una forma di check list da verificare segnando i rami che ho già portato a termine.

Qui puoi vedere un esempio di una mia mappa per una gara sportiva di triathlon.



Le mappe concettuali a livello visivo sono molto simili.

Come puoi vedere, c'è segnato tutto ciò che mi può essere utile in qualsiasi situazione, nel pregara e anche durante. Questa mappa la realizzo quando sono a casa, ho tempo di pensare a quello che può servire, agli imprevisti che possono capitare e alle diverse condizioni meteo che posso incontrare.

In questo modo mi sento tranquillo e so di poter affrontare la gara in qualsiasi situazione. Immagina se a un certo punto cambiassero radicalmente le condizioni e tu non avessi l'abbigliamento adatto a fronteggiarle. È logico che ti troverai in difetto. Partire ben preparati dà un vantaggio competitivo

molto importante. Un anno in una gara ho visto ritirarsi un numero molto alto di concorrenti, proprio per la mancanza dell'abbigliamento adeguato: era il 15 agosto e nessuno si aspettava di incontrare una grandinata fortissima e, a 2.700 metri, 2 °C di temperatura.

La stessa strategia si può utilizzare per un'interrogazione. Preparare tutto il necessario, dall'abbigliamento che aiuta a sentirsi a proprio agio e in forma per affrontarla, al materiale specifico, a cibo/acqua per rendere al meglio, a tutto ciò che può essere utile. Spesso questa attenzione sembra esagerata o irrilevante, ma ti assicuro che se hai sete e non puoi andare a bere, la tua mente si concentrerà in parte su come soddisfare un bisogno primario piuttosto che sull'interrogazione. Vedrai invece che il tuo stato d'animo tranquillo e sicuro, che deriva dal fatto di essere cosciente e di esserti scrupolosamente preparato, si ripercuoterà in modo positivo anche sul voto dell'interrogazione.

MAPPE MENTALI VS MAPPE CONCETTUALI

Molte volte a scuola si sente parlare di mappe mentali, ma in realtà quello che ci presentano sono quasi sempre mappe concettuali, ovvero schemi che dispongono i concetti chiave su un foglio evidenziando le varie relazioni tra i rami con alcune frecce. C'è una radicale differenza: vediamo di metterla a fuoco.

Una mappa concettuale, come quelle che troviamo al fondo dei capitoli su alcuni libri di testo, è uno schema che a livello visivo si ripropone sempre identico, per questo non risulta semplice trattenere le informazioni che contiene. Spesso inoltre è lineare e monocolora. Aiuterà la comprensione, ma non la memorizzazione, proprio per come è costruita e perché non sfrutta, non mette in moto, le caratteristiche che ci permettono di immagazzinare le informazioni a lungo termine in modo spontaneo come la creatività e l'emotività.

Puoi renderti conto tu stesso di come mappe concettuali su argomenti diversi siano simili a livello visivo, guardando gli esempi che seguono nelle prossime pagine.

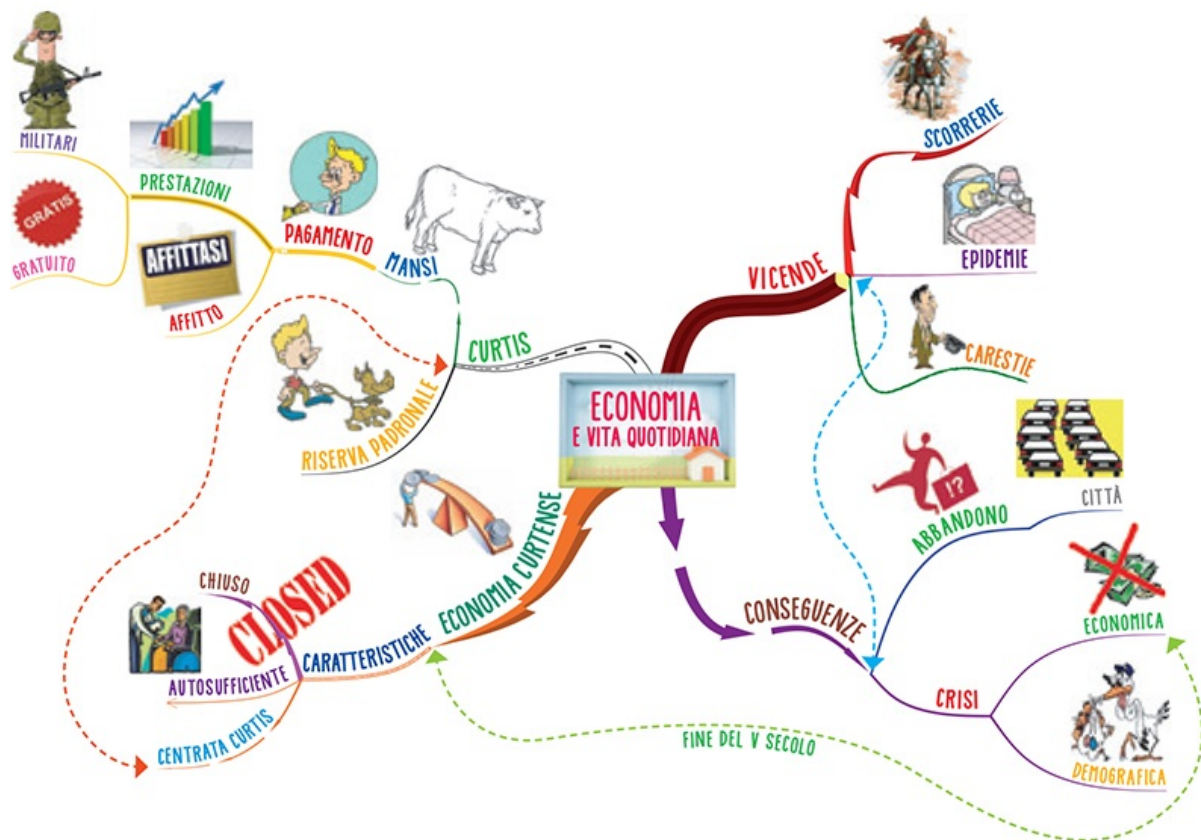
È chiaro che si abbia difficoltà a memorizzarle, che si tenda a confonderle e si faccia fatica a ricordare, per esempio, che cos'era posizionato in quel determinato rettangolo piuttosto che in quell'altro, oppure a cosa puntava la terza freccia che partiva da una particolare casella.

MAPPASTORIA



Colloca negli spazi vuoti i termini esatti:

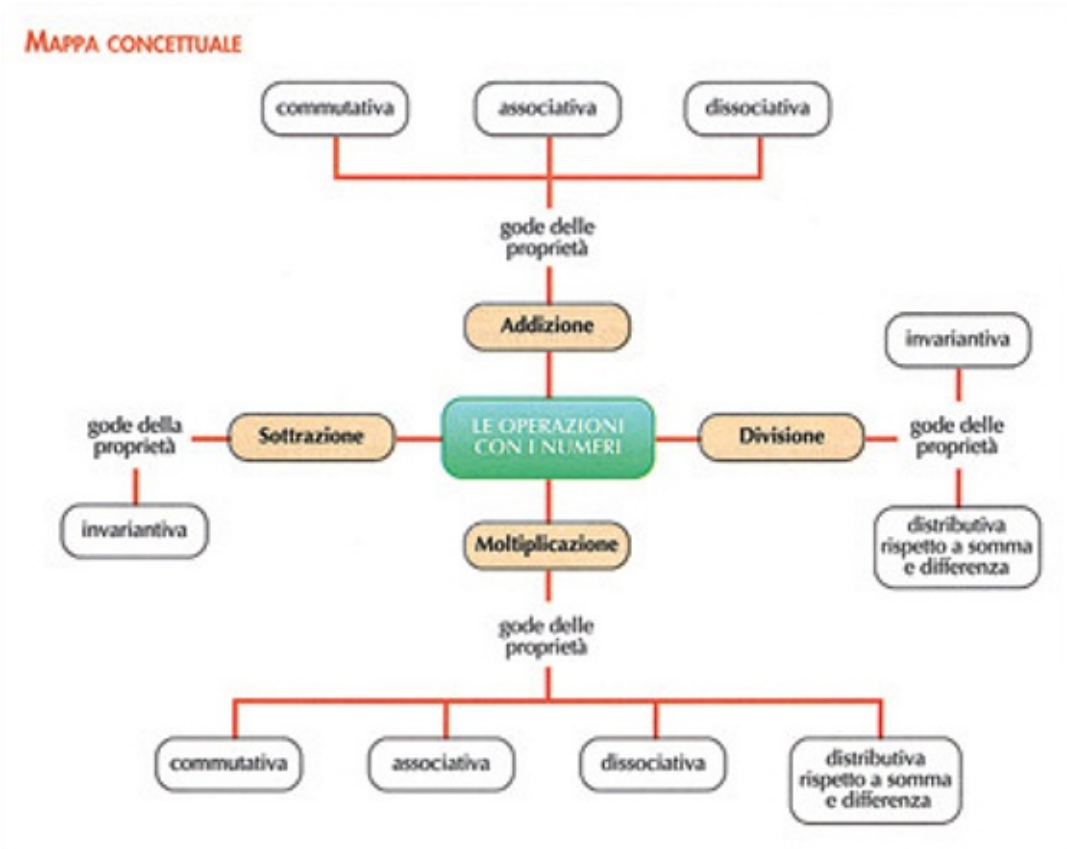
- dinastia dei Carolingi
- conti
- carattere di sacralità
- papa
- Cattolicesimo
- Gallia



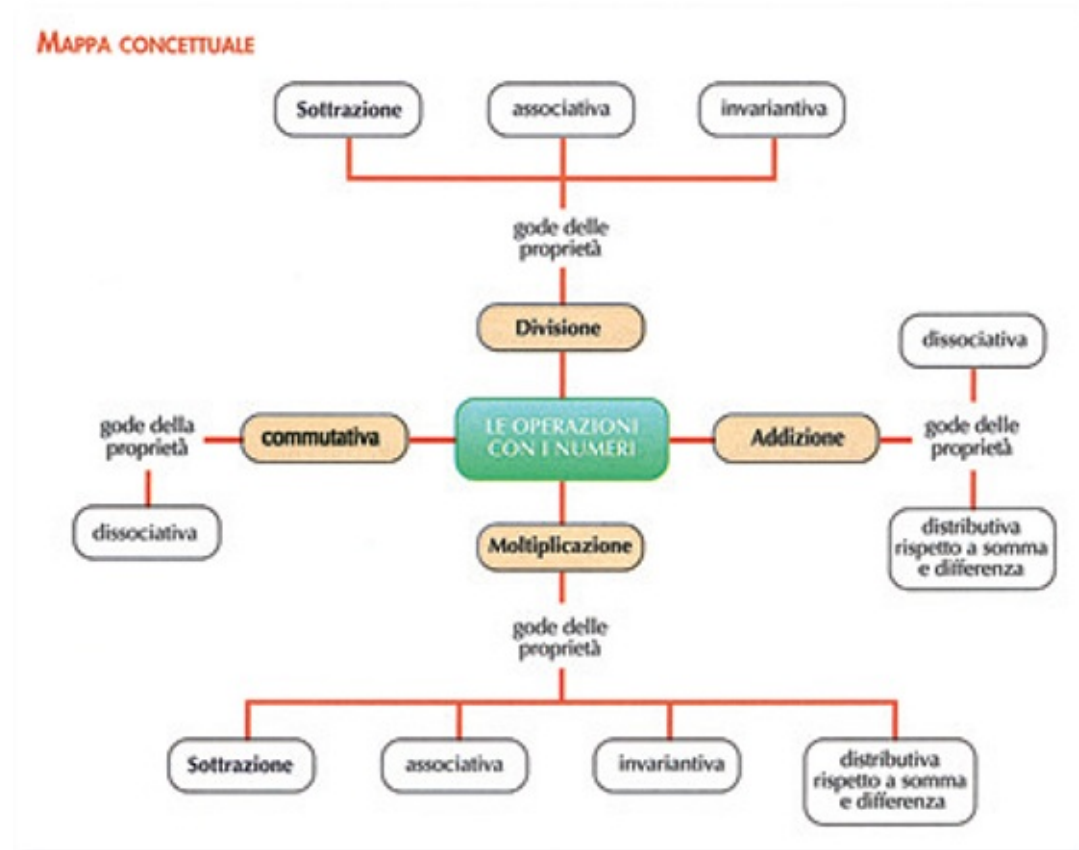
In ogni caso le mappe concettuali sono un ottimo aiuto, nel caso siano presenti sul libro sarà sufficiente trasformarle, come in questo esempio, in mappe mentali, passando da una struttura a grappolo simile a un organigramma aziendale alla struttura radiale e colorata caratteristica delle mappe mentali con al centro l'argomento principale.

La mappa concettuale va bene per il fatto che ci mostra già in evidenza i concetti, ma dopo non ci fornisce strumenti utili per la memorizzazione. Una mappa concettuale di storia e una di geografia a livello visivo sono praticamente identiche, mentre ogni mappa mentale sarà un esemplare unico. Questo perché i concetti che rappresenteremo sono diversi e utilizzeremo immagini diverse per rievocarli.

Osserva per esempio questa mappa concettuale di matematica.



Adesso osserva questa: a diverse parole è stata cambiata posizione, ma non è immediato notarlo.



Adesso, invece, osserva questa mappa mentale dello stesso contenuto.



Avere questa mappa mi permette di reinterpretare la disposizione dei concetti al fine di una migliore comprensione e di creare delle relazioni tra questi.

Con questa mappa sarà immediato poter dire che la moltiplicazione e l'addizione godono delle stesse proprietà che sono commutativa, associativa e dissociativa, con un'eccezione per la moltiplicazione che gode di una

proprietà in più che è la proprietà distributiva rispetto alla somma e al prodotto.

Inoltre, nota come se cambiassimo la disposizione di una parola chiave subito diventerebbe palese notarlo, questo perché la parola chiave viene rappresentata insieme alla relativa immagine e come sappiamo un'immagine vale più di 1.000 parole. Questo è il motivo per il quale ricordare una mappa mentale è decisamente più semplice rispetto a una mappa concettuale.

Qui si conclude la sezione relativa alle mappe mentali. Passiamo ad affrontare le altre due tecniche per la memorizzazione dei concetti, i loci (ciceroniani) e le stanze.

I LOCI CICERONIANI

Questa tecnica risale all'epoca romana (addirittura avanti Cristo) e porta il nome del suo inventore Marco Tullio Cicerone che era molto conosciuto per l'arte oratoria e la spiccata capacità di parlare per ore con disinvoltura, senza aver bisogno di nessun promemoria o appunto scritto.

Cicerone aveva inventato una tecnica che gli permetteva di ricordare molto bene le sue orazioni. Ciò che faceva era prendere una serie di punti di un percorso a lui molto familiare e associare a questi punti i passaggi chiave del suo discorso.

In questo modo memorizzava una precisa scaletta degli argomenti che voleva esporre. Per rievocarli bastava semplicemente ripercorrere mentalmente il tragitto che aveva scelto e uno dopo l'altro incontrava tutti i concetti.

La sua tecnica ha addirittura lasciato un segno preciso nel nostro linguaggio quotidiano. Hai mai sentito le espressioni "In primo luogo abbiamo..., in secondo luogo abbiamo..." e così via? Le dobbiamo proprio alle trascrizioni delle orazioni che Cicerone elaborava ripercorrendo un tragitto e incontrando man mano i concetti nei vari luoghi significativi del percorso, secondo la tecnica appena descritta. Se ci pensi senza conoscere questa origine, letteralmente espressioni del tipo "in primo luogo" non hanno alcun senso nei contesti in cui vengono normalmente utilizzate.

La tecnica dei loci ciceroniani è molto utilizzata ancora oggi, anche alle gare di memoria e il primo campionato italiano di memoria è stato organizzato a Roma in via Cicerone e all'Hotel Cicerone, proprio per rendere omaggio a questo grande personaggio del passato.

Per poter utilizzare questa tecnica in modo efficace la prima cosa è creare alcuni propri percorsi. Potete individuarne una serie con caratteristiche e lunghezza differenti. Per lunghezza di un percorso in questo caso non si intendono i chilometri, bensì il numero di **punti “riferimento”** che lo caratterizzano e in cui andremo a collocare i concetti da ricordare. La lunghezza sarà quindi legata al numero delle informazioni che vorremo acquisire, maggiore sarà questo numero e maggiore dovrà essere il numero di punti del percorso.

COME SI COSTRUISCE UN PERCORSO IN MODO EFFICACE?

La prima cosa è pensare a luoghi che si conoscono molto bene e a percorsi che si fanno abitualmente.

Prendiamo un foglio di calcolo, oppure semplicemente carta e penna e iniziamo con lo scrivere i numeri da 1 a 20 (partiamo con un percorso di 20 punti).

Per scegliere i punti ti consiglio di selezionare:

- quelli che ti vengono in mente più chiaramente ripensando a quel percorso;
- punti che non siano attaccati o troppo vicino l'uno all'altro, perché l'eccessiva vicinanza aumenta le possibilità di confondersi;
- quelli dove ci sia un riferimento chiaro, un oggetto o qualcosa che catturi l'attenzione (può essere un albero, una fontana, una panchina, il cancello di ingresso di una casa ecc.);
- punti tali da creare un percorso sequenziale unidirezionale (non torno mai indietro sullo stesso percorso);
- punti la cui sequenzialità sia certa, ovvero che, se si trovano per esempio su lati opposti della strada, non siano alla stessa altezza. Il che significa che, se sulla strada che porta da casa a scuola trovo sul lato destro il tabaccaio e sul lato sinistro la macelleria, preferisco escluderne uno dei due piuttosto che prenderli entrambi con il rischio di avere, quando li richiamo alla mente, il dubbio su quale dei due venga prima. Ciò accade quando i punti sono esattamente “alla stessa altezza”. Per evitare questo inconveniente piuttosto preferisco scegliere il punto che si trova sullo stesso lato del punto preso precedentemente in modo da “camminare mentalmente” e incontrare tutti i miei “punti riferimento” sullo stesso lato.

1	madonnina rettilineo
2	casa <u>arturo</u>

3	ingresso vigna
4	parcheggio trattore
5	filari
6	campo patate
7	pero <u>ciabot</u>
8	pesco sotto
9	dentro <u>ciabot</u>
10	ciabot bivio rossi
11	orto <u>luciano</u>
12	stradina chiesetta
13	curva incidente
14	stradina geometra
15	curva tonino dritto
16	curva bici dritto
17	stradina B&B
18	ingresso chiesetta
19	garage casa germano
20	ingresso casa germano
21	cucina casa germano
22	casa romano terrazzo
23	casa sergio <u>terrazzo</u>
24	forno
25	ciliegio

Per darti un'idea qui trovi uno dei miei percorsi con i punti che catturavano la mia attenzione.

Considera che alcuni si trovano in luoghi dove vivevo quando ero bambino e che adesso magari sono completamente diversi rispetto a come erano allora. Ciò però non ha alcuna rilevanza, io li ricordo bene com'erano un tempo: erano luoghi in cui giocavo, andavo in bici, alberi che magari non ci sono più ma su cui mi arrampicavo ecc. Non ha senso prendere un percorso

“aggiornato” ma che non mi sia familiare, perché il requisito principale è il fatto di ricordarlo nitidamente.

Puoi creare quanti percorsi vuoi in base a quanto ritieni per te importante e utile questa tecnica. Iniziamo a costruire il primo percorso e, come accennato, scegliamone uno di 25 punti. Per farlo ti basta semplicemente viaggiare con il tuo pensiero, senza dover andare sul posto.

Qui hai lo spazio per scrivere direttamente i punti che individui.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.

Adesso che hai individuato i punti, potrai associare a ognuno un’informazione da ricordare.

Prima di procedere però è bene ripassare la sequenza dei punti in modo da

interiorizzarla e inoltre focalizzare per esempio i multipli di 5, in modo che, se ti venisse chiesto cosa c'è al punto 7, sia sufficiente fare un percorso mentale abbreviato, andando direttamente 2 punti dopo il 5.

QUANDO UTILIZZIAMO I LOCI?

I loci li utilizziamo ogni volta che vogliamo immagazzinare un elenco di informazioni che hanno tutte lo stesso livello di importanza. Pensa per esempio alla memorizzazione di un mazzo di carte da gioco. Non ci sono concetti, sono solo carte e ciascuna di fatto è uguale all'altra. Cambia solo il valore, ma sono tutte informazioni simili.

Preferisco non utilizzare mai questa tecnica per studiare concetti, perché si perderebbe la gerarchia delle informazioni, che invece è molto chiara su una mappa.

Per capire meglio il perché di questa mia scelta, ti chiedo di pensare alle parole chiave che hai estrapolato in un capitolo di studio e di posizionarle lungo il percorso. Vedrai chiaramente che una volta messe tutte sullo stesso piano si perde quella visione d'insieme e quella chiarezza che deriva dalla precisa gerarchia che la mappa riproduce.

Cicerone utilizzava questo metodo per i suoi discorsi, perché gli serviva per ricordare i “macroargomenti” di cui sapeva già cosa voleva dire, in pratica gli serviva per ricordare l'ordine con cui voleva esporli.

Supponiamo che, per esempio, volesse parlare di:

- calcio;
- regali di Natale;
- gita scolastica;
- film.

Gli sarebbe bastato mettere un pallone nel primo punto, dei regali di Natale nel secondo punto, un pullman pronto a partire nel terzo punto e un cinema nell'ultimo punto.

E poi iniziava a esporli dicendo: “In primo luogo abbiamo la vicenda legata al calcio...”, lo approfondiva quanto voleva e poi passava al secondo luogo in cui invece c'era la questione legata ai regali di Natale.

Considera però che Cicerone sapeva già tutte le cose che voleva dire inerenti a quell'argomento; se invece avesse voluto parlare di tutte le regole

del gioco del calcio, dei ruoli e quant'altro chiaramente diventava più impegnativo perchè si perdeva la visione d'insieme. Immagina se dopo avesse voluto parlare di golf. Noti che avrebbe avuto i 2 macroargomenti come calcio e golf quindi l'argomento principale allo stesso livello magari della regola che c'è sul colpire la pallina nel golf? Su una mappa mentale invece sarebbero 2 rami ben distinti con ciascuno i suoi figli rappresentati dalle regole, caratteristiche e lo scopo del gioco.

Quindi i loci li puoi usare preferibilmente quando hai un elenco di informazioni tutte della stessa importanza come per esempio:

- i dati di uno Stato in geografia come superficie, abitanti, densità, valuta e prodotto interno lordo;
- un elenco di cose, caratteristiche o oggetti (possono per esempio essere le regioni d'Italia);
- una poesia.

LE STANZE ROMANE

Le stanze funzionano esattamente allo stesso modo dei loci, ma in questo caso ci troviamo in un ambiente chiuso. Non cambia nulla, immagina casa tua, inizi a percorrerla stanza per stanza prendendo dei punti e creando il tuo percorso.

La cosa che però è importante fare anche qui è:

- non prendere punti troppo vicini (considera per esempio che io prendo non più di 5 punti per stanza);
- seguire un ordine senza mai dover tornare indietro. Con questo intendo che se entri in una stanza devi seguire un ordine che sia intuitivo, per esempio uso sempre quello orario. Se poi hai un oggetto che vorresti prendere come riferimento ma rischi di dimenticarlo perché è fuori da quella traiettoria intuitiva allora preferisco non prenderlo.

All'inizio chiaramente sia per i loci che per le stanze è fondamentale imparare i percorsi alla perfezione. Per farlo ripercorri mentalmente contandoli e attribuendo a loro il numero che hai dato all'inizio. Una volta che sei convinto che i punti che hai preso siano funzionali, numerali ed evidenzia i multipli di 5, come fossero dei punti di riferimento. A questo punto ripassali tutti mentalmente, contando. Mentre percorri mentalmente il tuo percorso conti e pensi al luogo che ha il numero che stai pronunciando. Prima pronunciali in

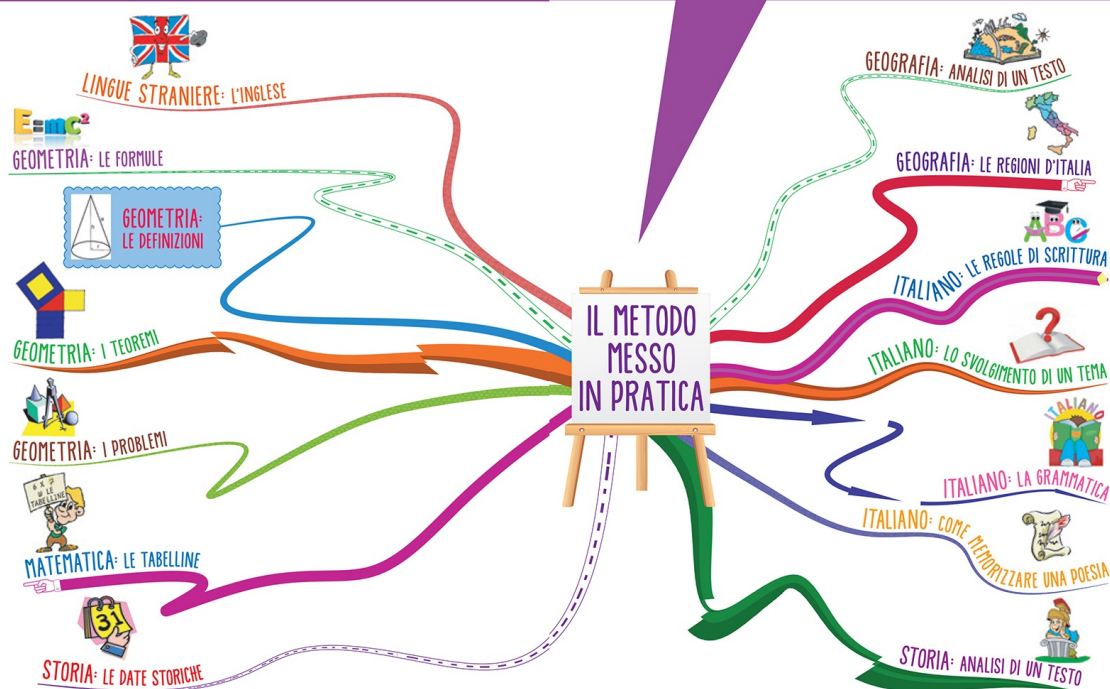
sequenza e dopo chiediteli anche in ordine sparso in modo da sapere subito che punto corrisponde a un determinato numero.

Le tecniche dei loci e delle stanze si possono combinare. Intendo che puoi prendere un percorso che inizia da camera tua, percorre tutte le stanze e dopo esce di casa e va verso la scuola. In questo modo stai utilizzando prima le stanze e poi un percorso. Va benissimo, l'importante è che i punti siano bene chiari e scolpiti nella tua mente.

Adesso che abbiamo tutte le tecniche andiamo a vedere come metterle in pratica.

Nella prossima parte incontrerai parecchi esempi di come possiamo applicare allo studio delle differenti materie di scuola le tecniche che hai imparato.

PARTE 4



Vediamo ora come studiare applicando efficacemente le metodologie di studio illustrate nella [parte 2](#) e le tecniche di memoria viste nella [parte 3](#).

In questa quarta parte troverai una serie di esempi concreti: vedrai come affrontare lo studio di diversi argomenti e ti sarà molto più facile adattare le indicazioni di tecnica e metodo ai testi e alle esigenze di tuo figlio.

Andremo ad affrontare insieme lo studio di diverse materie o argomenti quali:

1. **Geografia:** analisi di un testo
2. **Geografia:** le regioni d'Italia
3. **Italiano:** le regole di scrittura
4. **Italiano:** lo svolgimento di un tema
5. **Italiano:** la grammatica
6. **Italiano:** come memorizzare una poesia
7. **Storia:** analisi di un testo

8. **Storia:** le date storiche
9. **Matematica:** le tabelline
10. **Geometria:** i problemi
11. **Geometria:** i teoremi
12. **Geometria:** le definizioni
13. **Geometria:** le formule
14. **Lingue straniere:** l'inglese

4.1

GEOGRAFIA: ANALISI DI UN TESTO

Mettiamo in pratica tutti i punti che abbiamo visto nelle metodologie di studio. Prendiamo un testo di geografia come esempio. In queste parti vedrai i testi scolastici originali in modo che sia più semplice comprendere quali sono i passaggi da affrontare per essere il più veloce possibile nell'acquisire i concetti.

Dimentica l'approccio che ti porta a partire dalla prima riga dopo il titolo cercando di evidenziare tutto: è estremamente improduttivo e lento.

Ripercorriamo allora punto per punto i 10 passi delle metodologie di studio.

PUNTO 1

ORGANIZZAZIONE

AMBIENTALE

Se ti aiuta rileggi la seconda parte del libro dove approfondisco questo aspetto. Prepara il tuo ambiente in modo da creare un tempio per lo studio dove ognuno dei 5 sensi sia stimolato per apprendere in modo più efficace. Una volta che avrai preparato l'ambiente, sarà lì che andremo ad affrontare lo studio di qualsiasi materia, per cui non sarà più necessario lavorare molto su questo aspetto, una volta fatto sarà all'incirca sempre quello.

MATERIALE

Come per l'organizzazione ambientale, una volta che avrai organizzato il

materiale che ti serve per esprimere il meglio di te nell'apprendimento non sarà necessario pensarci ogni volta. Il kit di matite piuttosto che di pennarelli, il leggio e la lavagna saranno sempre gli stessi per ogni materia. Cambieranno di materia in materia i libri e gli appunti. Se per caso tuo figlio studia su appunti presi da altri e se ha modo di scegliere, potrebbe farsi imprestare quelli di un compagno o una compagna che sia preciso e ordinato e abbia uno stile molto simile al suo. Se deve dedicare del tempo a cercare di capire la grafia è ovvio che l'apprendimento venga rallentato.

PUNTO 2

PORSI IN MODO ATTIVO

Andiamo a formulare e a porci le domande 20/80 che aiutano a comprendere meglio il testo. Questa fase la possiamo effettuare sia a livello molto generale sul libro intero, sia sul singolo capitolo. Immagina per esempio se volessi scrivere tu un libro di geografia: quali argomenti andresti ad approfondire? Inoltre mi ripeto ancora le tre domande che abbiamo visto precedentemente...

- Cosa so già di geografia?
- Quali possono essere le domande più importanti?
- Quali possono essere le possibili risposte alle domande più importanti?

Lascia la mente libera di formulare pensieri senza preconcetti. Se ti viene da dire che di geografia conosci qualche regione d'Italia perché hai visitato alcune città, lascia la mente libera di creare collegamenti. Dopo quelle in cui sei stato vedrai che inizierà a cercare tutte quelle che magari hai sentito nominare oppure quelle nelle quali vivono persone che conosci ma dove non sei mai stato. Delle regioni, una volta che pensi di aver tirato fuori tutte quelle che conosci, puoi passare a dare una microdescrizione di ciascuna facendoti sempre delle domande, come: "In che zona si trova?", "Con cosa potrebbe confinare?", "È vicino al mare oppure no?"... E così via, ipotizzando sempre le possibili risposte. Noterai che la mente si sentirà libera di vagare e di creare associazioni. Una volta che hai pensato all'Italia e non ti viene in mente più niente pensa alle altre Nazioni che conosci per qualche motivo e dopo pensa per esempio dove si trovano e ti renderai conto che faranno parte di qualcosa di più grande, magari dell'Europa. Da lì penserai ad altri continenti e a cosa sai già dire di ciascuno... Nota che finora non abbiamo neanche aperto il libro. Tutto questo serve per far entrare la mente in uno stato di curiosità e ricerca. Adesso vorrà vedere e avere una risposta a tutte le ipotesi che hai fatto mentre ti facevi le domande.

PUNTO 3

LETTURA INTRODUZIONE, PRAFAZIONE, INDICE E GUIDA AL TESTO

Aprò il libro e noto che, come succede quasi sempre nei testi scolastici, non compaiono introduzione e prefazione. In questo caso non compare neanche la guida al testo, però noto sul retro della copertina la scritta:

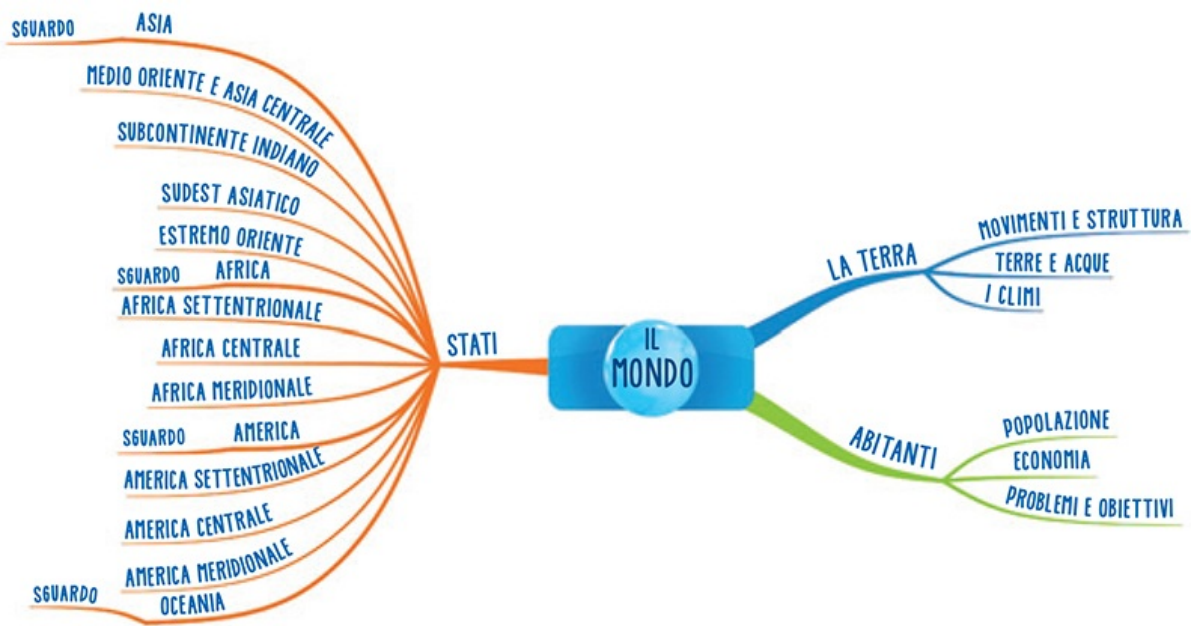
PER ATTIVARE I CONTENUTI DIGITALI INTEGRATIVI DEL
VOLUME SEGUIRE LE INDICAZIONI RIPORTATE SU
WWW.LATTESEEDITORI.IT

Questa è un'informazione molto importante in quanto mi aspetto che il libro abbia una sezione online dedicata ad approfondimenti o spiegazioni in formato digitale. Questo vale molto in quanto se ci sono video, documentari, piccole lezioni riassuntive dei contenuti le userò tantissimo perché nel cono dell'apprendimento, l'apprendimento attraverso un video è molto più efficace rispetto all'apprendimento attraverso la lettura del testo.

Molti non hanno mai considerato il fatto di andare ad approfondire online i contenuti, perché non gli è stato chiesto dall'insegnante. Questa è una di quelle cose che fa la differenza, come si suol dire è "la differenza che fa la differenza". Allo stesso modo se allegato al libro fosse presente un CD o DVD sarò molto felice di sfruttare al massimo quella risorsa. Successivamente mi soffermerò sull'indice, per capire la struttura dei contenuti. Per comprenderla al meglio e averla bene in mente costruirò anche una mappa mentale, in modo da sapere in ogni istante in quale punto mi trovo e di cosa fa parte ciò che sto leggendo e imparando.

Osserva quindi bene l'indice che trovi nelle pagine successive e ti renderai conto della suddivisione in 3 parti. Capirai che la prima è dedicata all'intero Pianeta, la seconda ai suoi abitanti e la terza agli Stati. Noterai anche che alle prime 2 parti sono dedicate circa 50 pagine per parte, mentre la terza è la più corposa in quanto ne ha circa 250.

Non è necessario chiaramente che la mappa sia molto approfondita, basta sia utile a capire la struttura generale del testo.



Mappare l'indice è fondamentale per comprendere la struttura del libro e la disposizione dei contenuti.

Indice

PARTE PRIMA LA TERRA

UNITÀ 1	Movimenti e struttura della Terra	4
Lezione 1	I movimenti della Terra	4
Lezione 2	Come è fatta la Terra	6
Lezione 3	La tettonica a placche	8
Lezione 4	I continenti	10
Lezione 5	Un continente di ghiaccio: l'Antartide	12
ATTIVITÀ		14
UNITÀ 2	Terre e acque	16
Lezione 1	Rilievi e pianure	16
Lezione 2	Mari e oceani	18
Lezione 3	Venti e correnti	20
TELIOBIETTIVO	La grande barriera corallina	22
Lezione 4	Fiumi e laghi	24
CITTADINANZA	Acqua: un'ingiusta distribuzione	26
ECOOEO	Sfruttamento delle risorse e danni ambientali	28
ATTIVITÀ		30
UNITÀ 3	I climi	32
Lezione 1	Atmosfera e clima	32
Lezione 2	Elementi e fattori climatici	34
Lezione 3	Fasce climatiche e biomi	36
Lezione 4	L'ambiente equatoriale	40
Lezione 5	Gli ambienti tropicali	42
Lezione 6	La fascia temperata	46
Lezione 7	Le regioni polari	48
ECOOEO	I cambiamenti climatici	50
ATTIVITÀ		52

PARTE SECONDA GLI ABITANTI DEL PIANETA

UNITÀ 1	La popolazione	56
Lezione 1	Un solo pianeta, tanti abitanti	56
Lezione 2	La distribuzione della popolazione	58
Lezione 3	Emigrazione e immigrazione	60
Lezione 4	L'inurbamento	62
Lezione 5	Le lingue nel mondo	64
Lezione 6	Le etnie	66
Lezione 7	Le religioni	68
CITTADINANZA	Fondamentalismo e integralismo	70
CITTADINANZA	Perché accogliere gli immigrati	72
ATTIVITÀ		74
UNITÀ 2	L'economia	76
Lezione 1	La globalizzazione	76
Lezione 2	I nuovi scenari economici	78
Lezione 3	Il settore primario nel mondo	80
Lezione 4	L'industria nel mondo	82
FOCUS	La delocalizzazione	84
Lezione 5	Il terziario	85
ATTIVITÀ		86
UNITÀ 3	Problemi e obiettivi del XXI secolo	88
Lezione 1	Classificare lo sviluppo	88
Lezione 2	Le cause della povertà	90
CITTADINANZA	Quali diritti?	92
Lezione 3	L'istruzione nel mondo	94
Lezione 4	L'infanzia negata	96

A questo punto, dal momento che non stai subendo le informazioni in modo passivo, ti verranno in mente delle domande. Una di queste è “Che cosa è uno Stato?”. Immagina di non saperlo, quindi inizia a leggere sotto e nota che la parte terza inizia con l'argomento Asia, probabilmente con un'introduzione

generale. Vuoi approfondire e facendo una veloce ricerca su Internet scopri che l'Asia è un continente?

Lezione 5	La condizione della donna nel mondo _____	97	Lezione 7	Iran _____	140
Lezione 6	Il diritto alla salute _____	98	Lezione 8	Afghanistan _____	142
CITTADINANZA	La cooperazione internazionale _____	100	ATTIVITÀ	_____	144
Lezione 7	Gli equilibri politici nel mondo _____	102	UNITÀ 3	Subcontinente Indiano _____	146
Lezione 8	Le guerre oggi _____	104	Lezione 1	La carta ci dice... _____	146
Lezione 9	L'Organizzazione delle Nazioni Unite _____	106	Lezione 2	Subcontinente Indiano: territorio e clima _____	148
CITTADINANZA	Un mondo solidale _____	108	Lezione 3	Subcontinente Indiano: popolazione ed economia _____	150
ATTIVITÀ	_____	110	Lezione 4	Pakistan _____	152
PARTE TERZA GLI STATI DEL MONDO			Lezione 5	India: territorio e clima _____	154
UNITÀ 1	Uno sguardo all'Asia _____	114	APPUNTI DI STORIA	Da impero a colonia _____	156
Lezione 1	La carta ci dice... _____	114	Lezione 6	India: popolazione ed economia _____	158
Lezione 2	Asia: territorio e clima _____	116	TELEOBIETTIVO	Varanasi _____	160
Lezione 3	Asia: popolazione ed etnie _____	118	ATTIVITÀ	_____	162
Lezione 4	Asia: economia _____	120	UNITÀ 4	Sud-Est Asiatico _____	164
ATTIVITÀ	_____	122	Lezione 1	La carta ci dice... _____	164
UNITÀ 2	Medio Oriente e Asia Centrale _____	124	Lezione 2	Sud-Est Asiatico: territorio e clima _____	166
Lezione 1	La carta ci dice... _____	124	Lezione 3	Sud-Est Asiatico: popolazione ed economia _____	168
Lezione 2	Medio Oriente e Asia centrale: territorio e clima _____	126	Lezione 4	Indonesia _____	170
Lezione 3	Medio Oriente e Asia centrale: popolazione ed economia _____	128	Lezione 5	Viet Nam: territorio e clima _____	172
Focus	Il Medio Oriente, un'area cruciale _____	130	Lezione 6	Viet Nam: popolazione ed economia _____	174
Lezione 4	Israele _____	132	ATTIVITÀ	_____	176
CITTADINANZA	La questione palestinese _____	134	UNITÀ 5	Estremo Oriente _____	178
Lezione 5	Arabia Saudita _____	136	Lezione 1	La carta ci dice... _____	178
Lezione 6	Iraq _____	138	Lezione 2	Estremo Oriente: territorio e clima _____	180

Cerca allora anche la differenza tra Stato e continente, e semplificando noterai che:

- **Stato:** “Organizzazione politica assunta da un popolo stabilita su di un determinato territorio”;
- **Continente:** “Ciascuna delle vaste terre emerse della crosta terrestre delimitate da oceani”.

Lezione 3	Estremo Oriente: popolazione ed economia _____	182	Lezione 5	Egitto: territorio e clima _____	228
Lezione 4	Cina: territorio e clima _____	184	Lezione 6	Egitto: popolazione ed economia _____	230
APPUNTI DI STORIA	Una delle più antiche civiltà ..	186	ATTIVITÀ	_____	232
Lezione 5	Cina: popolazione e città _____	188	UNITÀ 8	Africa Centrale _____	234
TELIOBIETTIVO	Pechino _____	190	Lezione 1	La carta ci dice... _____	234
CITTADINANZA	Tibet, terra senza pace _____	192	Lezione 2	Africa Centrale: territorio e clima _____	236
Lezione 6	Cina: economia _____	194	TELIOBIETTIVO	I grandi parchi africani _____	238
Lezione 7	Giappone: territorio e clima ..	196	Lezione 3	Africa Centrale: popolazione ed economia ..	240
Lezione 8	Giappone: popolazione _____	198	Lezione 4	Kenya _____	242
APPUNTI DI STORIA	Un fiero isolamento _____	200	Lezione 5	Etiopia _____	244
Lezione 9	Giappone: economia _____	201	ATTIVITÀ	_____	246
ATTIVITÀ	_____	202	UNITÀ 9	Africa Meridionale ..	248
UNITÀ 6	Uno sguardo all’Africa _____	204	Lezione 1	La carta ci dice... _____	248
Lezione 1	La carta ci dice... _____	204	Lezione 2	Africa Meridionale: territorio e clima _____	250
Lezione 2	Africa: territorio e clima _____	206	TELIOBIETTIVO	Le cascate Vittoria _____	252
ECOGEO	Il Sahel: deserto che avanza ..	208	Lezione 3	Africa Meridionale: popolazione ed economia ..	254
Lezione 3	Africa: popolazione ed economia _____	210	Lezione 4	Sudafrica: territorio e clima ..	256
CITTADINANZA	Le guerre fra etnie _____	212	Lezione 5	Sudafrica: popolazione ed economia _____	258
APPUNTI DI STORIA	Il colonialismo in Africa _____	214	CITTADINANZA	Il lungo cammino verso la libertà _____	260
ATTIVITÀ	_____	216	ATTIVITÀ	_____	262
UNITÀ 7	Africa Settentrionale _____	218	UNITÀ 10	Uno sguardo all’America _____	264
Lezione 1	La carta ci dice... _____	218	Lezione 1	La carta ci dice... _____	264
Lezione 2	Africa Settentrionale: territorio e clima _____	220	Lezione 2	America: territorio e clima ..	266
Lezione 3	Africa Settentrionale: popolazione ed economia ..	222	Lezione 3	America: popolazione ed etnie _____	268
Lezione 4	Marocco _____	224	Lezione 4	America: economia _____	270
TELIOBIETTIVO	Il Sahara _____	226	ATTIVITÀ	_____	272

Andando avanti nella ricerca online vedrai che i continenti sono solo 5: Africa, America, Europa, Asia, Oceania.

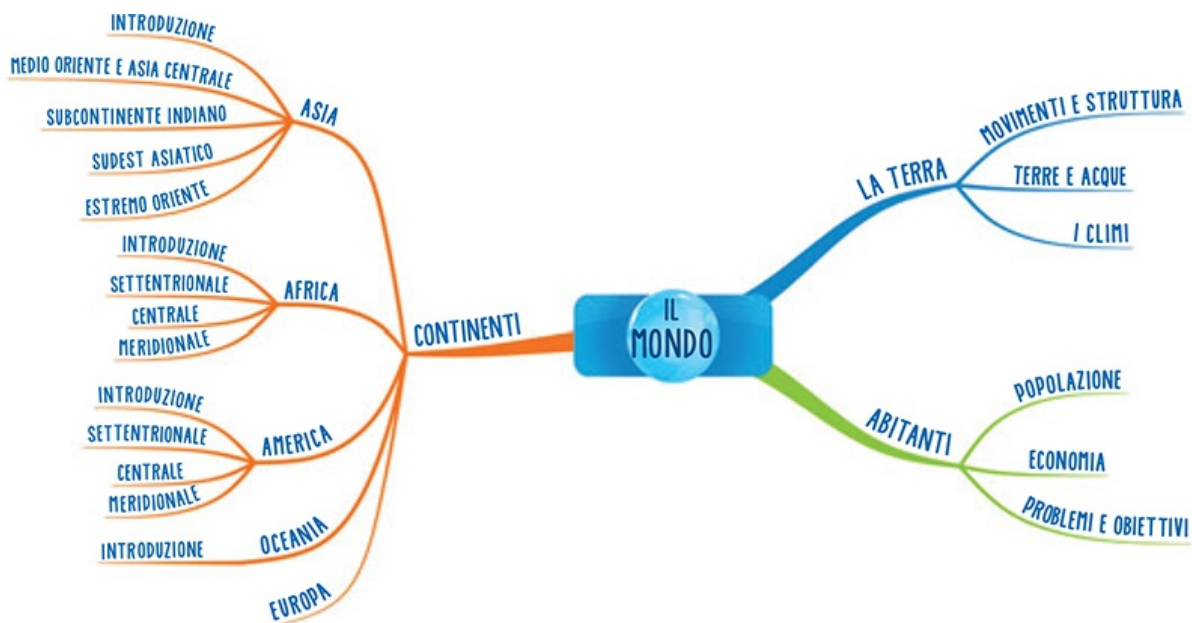
So che magari starai pensando: “Ma sto facendo tutto questo con quale finalità? Sto perdendo tempo perché non ho ancora letto una riga di quello che dovrei studiare!”.

UNITÀ 11	America Settentrionale	274	UNITÀ 13	America Meridionale	314
Lezione 1	La carta ci dice...	274	Lezione 1	La carta ci dice...	314
Lezione 2	America Settentrionale: territorio e clima	276	Lezione 2	America Meridionale: territorio e clima	316
Lezione 3	America Settentrionale: popolazione ed economia	278	Lezione 3	America Meridionale: popolazione ed economia	318
Lezione 4	Stati Uniti: territorio e clima	280	APPUNTI DI STORIA	Colonialismo e dittature	320
TELOBIETTIVO	I grandi parchi	282	Lezione 4	Brasile: territorio e clima	322
Lezione 5	Stati Uniti: popolazione e città	284	Lezione 5	Brasile: popolazione ed economia	324
APPUNTI DI STORIA	La nascita degli Stati Uniti	286	CITTADINANZA	Meninos de rua	326
TELOBIETTIVO	La Grande Mela	288	TELOBIETTIVO	Rio de Janeiro	328
Lezione 6	Stati Uniti: economia	290	Lezione 6	Colombia	330
FOCUS	Il declino di un impero?	293	Lezione 7	Argentina: territorio e clima	332
Lezione 7	Canada: territorio e clima	294	Lezione 8	Argentina: popolazione ed economia	334
Lezione 8	Canada: popolazione ed economia	296	ATTIVITÀ		336
ATTIVITÀ		298			
UNITÀ 12	America Centrale	300	UNITÀ 14	Uno sguardo all'Oceania	338
Lezione 1	La carta ci dice...	300	Lezione 1	La carta ci dice...	338
Lezione 2	America Centrale: territorio e clima	302	Lezione 2	Oceania: territorio e clima	340
Lezione 3	America Centrale: popolazione ed economia	304	TELOBIETTIVO	Le isole del Pacifico	342
Lezione 4	Messico: territorio e clima	306	Lezione 3	Oceania: popolazione ed economia	344
Lezione 5	Messico: popolazione ed economia	308	Lezione 4	Australia: territorio e clima	346
APPUNTI DI STORIA	La spina nel fianco degli USA: Cuba	310	Lezione 5	Australia: popolazione ed economia	348
ATTIVITÀ		312	Lezione 6	Nuova Zelanda	350
			ATTIVITÀ		352

Ricordati sempre che stai studiando per spiegare e non per l'interrogazione, quindi devi capire bene nel dettaglio come stanno le cose.

A questo punto torna all'indice del libro e nota che in effetti, nella terza parte, vengono approfonditi 4 di questi 5 continenti. Probabilmente l'Europa non è inclusa nel programma dell'anno scolastico di questo testo.

Per chiarire e riorganizzare le idee a questo punto puoi decidere di strutturare la tua mappa in modo leggermente diverso. Trovare una visione personale chiara, un'interpretazione soggettiva dell'argomento, è d'aiuto al fine di quella comprensione profonda che poi permette di spiegare agli altri.

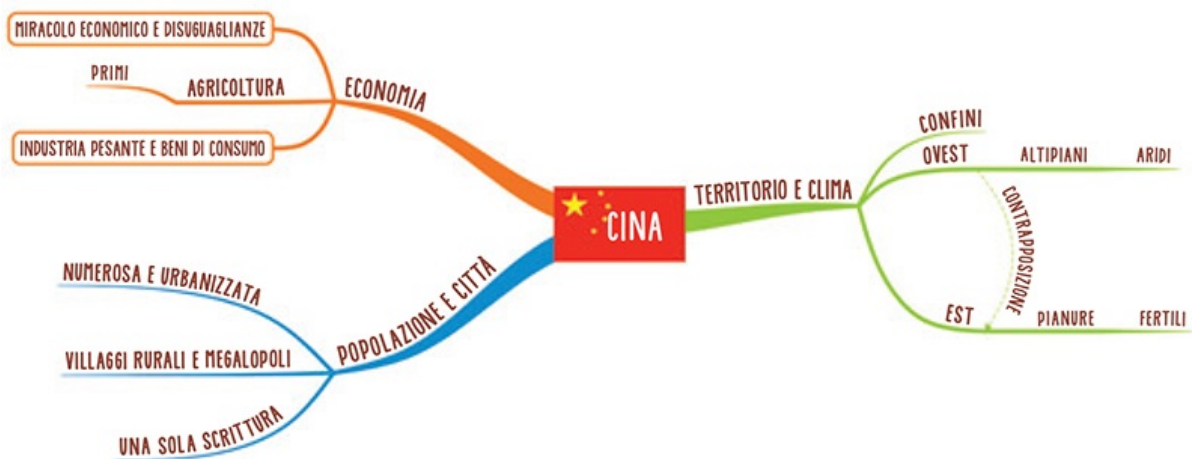


Ovviamente l'ideale è fare questo lavoro generale sui testi a inizio anno scolastico, ma se stai leggendo questo libro ad anno iniziato, è comunque opportuno fare un passo indietro e dedicare un po' di tempo a questo lavoro per ogni materia. Molte volte a scuola ci si concentra sulla lezione del giorno e si perde la visione d'insieme. Capita di sapere quanti abitanti abbia la Cina, su cosa si basi la sua economia, ma magari non sappiamo di quale continente faccia parte, oppure dove sia collocata sul globo terrestre.

Nota invece come la nuova mappa renda tutto più chiaro. La struttura tradizionale dell'indice è un semplice elenco di argomenti che non fornisce una chiara visione globale degli stessi. Dalla mappa, invece, emerge subito che il libro affronta prima il Pianeta, poi i suoi abitanti e infine le "porzioni" in cui è suddiviso il mondo, che sono 5.

Ora vediamo come studiare un argomento specifico di geografia, la Cina. Anche qui si parte dall'indice per costruire la prima mappa provvisoria. Immagina che le parti che abbiano dato da studiare siano le lezioni 4 5 6 dell'Unità 5 della terza parte e che siano stati esclusi i 2 inserti chiamati "Teleobiettivo" e "Cittadinanza".

Ecco qui la mia mappa provvisoria: come vedi ci sono le 3 lezioni su 3 rami diversi.



PUNTO 4

PIANIFICAZIONE DEL TEMPO

Adesso sai che devi affrontare queste 6 pagine di studio e in base ai tuoi tempi rilevati precedentemente avrai già un'idea generale di quanto tempo ti serva per completare lo studio di 6 pagine. Inoltre, se hai fatto bene la pianificazione settimanale precedentemente, ti troverai a dover studiare queste 6 pagine il pomeriggio stesso del giorno in cui sono state spiegate a scuola in mattinata. Questo renderà la comprensione molto più veloce. Se sono state spiegate in classe e non date da studiare a casa da soli come compito avrai già anche la mappa mentale creata in classe prendendo appunti. Questo renderà il tutto molto più semplice, dovrai soltanto riordinarla, aggiungere qualche dettaglio, colorarla bene e aggiungere le immagini che rendono quella mappa definitiva. Questo è uno dei motivi per cui è fondamentale prendere appunti in classe con le mappe mentali: a casa troverai il lavoro già fatto. Chi è stato distratto o ha pensato ai fatti suoi probabilmente a casa per impararla avrà bisogno del doppio del tempo che è stato necessario in classe all'insegnante per spiegare gli argomenti!

Ricorda inoltre che quando studi farai cicli da 40 minuti di studio, 15 minuti di pausa e 5 minuti in cui andrai a rivedere la mappa costruita nei 40 minuti precedenti.

Cina: territorio e clima



Atlante pag. 44

Superficie: 9.572.900 km².
Popolazione: 1.321.290.000 abitanti.
Densità: 138 abitanti/km².
Popolazione urbana: 44,9%.
Vita media: donne 70 / uomini 67.
Capitale: Pechino (7.700.000 abitanti).
Forma di governo: repubblica popolare.
Lingua: cinese (ufficiale), coreano, dialetti tibetani, kazaco, mongolo, uiguro.
Religione: non religiosi/atei (63%), religioni popolari cinesi (21%), buddisti (8,5%), cristiani (6%), musulmani (1,4%), animisti (0,1%).
Moneta: yuan renminbi.
Prodotto Interno Lordo (PIL) pro capite: 3.315 US\$ (Italia 38.996 US\$).
Indice Sviluppo Umano (ISU): 0,762 (Italia 0,945).



▲ Le colline del Guilin, nella provincia dello Guangxi.



Carovano nel deserto del Taklamakan.

■ Confini

La Cina confina con ben 14 Stati: a nord con **Mongolia** e **Russia**, a est con **Russia** e **Corea del Nord**, a sud con **Vietnam**, **Laos**, **Myanmar**, **India**, **Bhutan**, **Nepal** e **Pakistan**; a ovest confina con **Afghanistan**, **Tagikistan**, **Kirghizistan** e **Kazakistan**. La costa orientale è bagnata dall'**Oceano Pacifico** che si divide, da nord a sud, in **Mar Giallo**, **Mare Cinese Orientale** e **Mare Cinese Meridionale**.

■ Aridi altipiani a ovest

La Cina è il terzo Paese al mondo per estensione, dopo Russia e Canada, e il suo territorio, malgrado il lungo tratto costiero, si addentra in profondità nel continente asiatico.

La parte occidentale della Cina, più vasta, è un susseguirsi di alte e impervie **catene montuose**, **altipiani aridi** e desertici, bacini chiusi e steppe. Le cime più alte, fra cui l'**Everest**, appartengono alla **catena himalayana**, che costeggia a nord l'altipiano del **Tibet**, alto tra i 4.000 e i 5.000 m, dal clima rigido e ventoso (con punte di -30°C); qui hanno le loro sorgenti alcuni dei principali fiumi dell'Asia.

■ Fertili pianure a est

La parte orientale del Paese è attraversata da **grandi fiumi**, ha **fertili pianure** e coste popolate. I corsi d'acqua principali sono lo **Huang He**, noto come Fiume Giallo per via del colore giallastro degli abbondanti sedimenti che raccoglie negli

PUNTO 5

LETTURA GENERALE O SCREMANTE

A questo punto andrai a fare la lettura generale o scremante delle pagine del capitolo per capire il più possibile in pochi minuti di tempo. Procederai così perché avrai verificato che alla fine del capitolo non c'è la parte riepilogativa

con le domande sui punti chiave e la mappa concettuale, diversamente partirai subito da quella.

altipiani e trascina con sé lungo il corso, e il **Chang Jiang**, letteralmente "Fiume Azzurro", il fiume più lungo dell'Asia e terzo del mondo. Altri fiumi che nascono nelle regioni interne sfociano a nord, nel **Mar Glaciale Artico**, o si perdono in mezzo ad aridi bacini, dove le acque filtrano nel sottosuolo andando a formare preziose riserve idriche. L'**Amur** (in cinese Heilong Jiang) segna il confine con la Russia, lo **Yalu** con la Corea del Nord. Lungo le coste, spesso devastate da mareggiate o tifoni, il **clima è monsonico** con intensa piovosità in estate.

● Il löss

Il löss è una specie di sabbia che nel corso dei secoli i venti hanno trasportato dai deserti e dalle steppe dell'Asia centrale e depositato lungo le pianure della Cina attraversata dal fiume Huang He; questo fiume trascina i sedimenti a valle, dove vanno a fertilizzare il territorio dello Shanxi, nel quale i contadini hanno creato terrazzamenti per la coltivazione del riso.



● La diga delle Tre Gole

Per regolare il flusso del Fiume Azzurro e limitare il rischio di inondazioni, nel 2006 è stata portata a compimento la costruzione della gigantesca diga delle Tre Gole, che ha creato un bacino artificiale lungo più di 600 km. La sua centrale, la più grande del mondo, produce ogni giorno una enorme quantità di energia elettrica (pari a 350.000 barili di petrolio). Tuttavia la costruzione della diga è stata fortemente osteggiata dagli ambientalisti in quanto ha profondamente alterato l'ambiente e sommerso centinaia di villaggi, causando il trasferimento forzato di oltre un milione di persone.

- > Quali sono i più importanti fiumi cinesi?
- > Come si forma il löss?
- > Che cosa significa Huang He?

CHECK
QUESTO

Noti che in alto c'è un richiamo all'atlante e vai subito a vedere a che cosa si riferisce. Solo in pochissimi andrete a vedere cosa c'è a quella pagina e questo ti permetterà di prendere un voto più alto. Un conto è cercare di ricordare i confini a memoria, un conto è osservare la cartina e sapere

descrivere la sua collocazione precisa. A volte succede che alcuni studenti abbiano memorizzato bene i confini ma alla domanda: “Rispetto all’Italia dove si trova?” non sappiano più rispondere: non hanno la visione d’insieme.

5 LEZIONE

Cina: popolazione e città

■ **Una popolazione numerosa e sempre più urbanizzata**

I Cinesi sono il **popolo più numeroso del mondo**. La popolazione si concentra tuttavia nelle fertili regioni orientali e costiere, dove il **tasso di urbanizzazione** è in forte aumento. La **Repubblica Popolare Cinese** è ancora formalmente uno **Stato socialista**, che riconosce al Partito Comunista un ruolo guida, ma negli ultimi anni alcune modifiche apportate alla Costituzione hanno aperto al **libero mercato**, rinunciando in parte alla pianificazione statale dell’economia, e hanno introdotto il **diritto alla proprietà privata**. A ciò non corrisponde però ancora il pieno riconoscimento dei diritti civili e politici, benché sia stato riconosciuto lo svolgimento pubblico dei processi.

■ **Villaggi rurali e megalopoli**

Lo Stato è diviso in 22 province, 5 regioni autonome, 4 municipalità (**Pechino, Chongqing, Shanghai e Tientsin**) e 2 regioni amministrative speciali (**Hong Kong e Macao**): tutte queste entità eleggono ogni cinque anni un’**Assemblea Nazionale del Popolo**, che a sua volta nomina il **Presidente della repubblica**, il **Primo Ministro** e il **Consiglio di Stato**, al quale è affidato il governo del Paese. Oltre metà della popolazione vive in **villaggi rurali**. Tuttavia sono numerosi in Cina gli agglomerati urbani ricchi di abitanti: **Tientsin**, cui fa capo una fitta rete di vie fluviali, supera i 10 milioni, **Pechino**, la capitale, i 15 milioni, e più popolosa ancora è **Shanghai**, principale polo economico, con oltre 18 milioni di abitanti. Altri agglomerati importanti sono

● **Quanti sono i Cinesi?**
In realtà di preciso non si sa. Nel 2010 è stato intrapreso un censimento, ma moltissimi cittadini si sono rifiutati di collaborare; una delle ragioni è che vi è un numero imprecisato di giovani mai registrati all’anagrafe, in quanto secondogeniti, nati quindi in violazione della legge che impone il figlio unico.



In questo caso poi osserverai:

1. il riquadro in alto a sinistra;

2. il riquadro in basso a sinistra “check point” di ogni lezione;
3. le immagini con le rispettive didascalie;
4. i titoli dei paragrafi (da mettere sulla mappa);
5. le parole in grassetto.

Guangzhou (Canton), **Nanchino**, più all'interno, e **Chongqing**, circondata da un'area metropolitana di oltre 32 milioni di abitanti.

■ Tante etnie, tanti dialetti, una sola scrittura

Il 90% della popolazione appartiene all'etnia **han** ma ci sono anche altre etnie cinesi (**zhuang** e **manciù**) oltre a **mongoli**, a nord, e **tibetani**, sugli altipiani sud-orientali. La lingua ufficiale in Cina e a Taiwan, che è quella più parlata al mondo, è il cinese “**mandarino**”. Tuttavia nelle varie regioni si utilizzano dialetti diversi, con differenze di pronuncia tali da risultare incomprensibili tra loro. Per scrivere si utilizzano gli **ideogrammi**, segni che indicano ciascuno un'idea, un oggetto, una qualità o un'azione, il che permette a Cinesi che parlano dialetti diversi di poter comunicare per scritto. Per quanto riguarda la religione, il regime comunista ha favorito l'**ateismo** e oltre il 60% della popolazione si dichiara

non credente. La percentuale restante si divide tra chi segue il **Confucianesimo** e il **Taoismo**; ci sono inoltre 100 milioni di **Buddisti**, 75 milioni di **Cristiani** e 20 di **Musulmani**.

● Sempre più vecchi?

Nel recente passato sono state adottate dal governo misure per **limitare la crescita demografica**, che è attualmente scesa a livelli occidentali, consentendo alle famiglie di avere un solo figlio. Questa drastica misura ha permesso di contenere l'esplosione demografica cinese, ma al contempo sta cominciando a creare, insieme con l'aumento della speranza di vita dovuto al miglioramento delle condizioni economico-sanitarie, problemi di invecchiamento della popolazione analoghi a quelli europei; in pratica fra qualche anno i pensionati saranno in numero maggiore della forza-lavoro.



● Un Paese di maschi

In Cina attualmente ci sono 120 maschi ogni 100 femmine. Per riequilibrare la composizione della popolazione, le autorità cinesi hanno di recente varato una serie di agevolazioni alle famiglie con figlie femmine, derogando per la prima volta in vent'anni alla politica di disincentivo alla natalità.



● Respirare a Shanghai

A causa del veloce sviluppo industriale e urbano anche l'**inquinamento** è in forte crescita: Shanghai e Pechino sono oggi fra le città più inquinate del mondo, perennemente ricoperte da una coltre di smog; malgrado gli impianti di depurazione e i maggiori controlli, la strada verso uno sviluppo sostenibile è ancora lunga.

● Libertà di pensiero

Il lungo e faticoso cammino della Cina verso il riconoscimento dei diritti civili, fra cui il diritto di informazione, dovrà passare anche attraverso l'abolizione della censura, che controlla ogni mezzo di comunicazione, Internet compreso.



- Qual è la città più popolosa della Cina?
- Qual è la lingua ufficiale?
- Quali sono le religioni più praticate in Cina?



In pochi minuti avrai già una visione degli argomenti piuttosto approfondita,

inoltre avrai in mente le domande del “check point” che sono le prime alle quali andrai a cercare risposta durante la lettura critica.

6
LEZIONE

Cina: economia

■ Miracolo economico e diseguglianze

Fino a pochi anni fa la Cina era un Paese generalmente povero e arretrato; oggi sta conoscendo un eccezionale sviluppo economico che lo ha portato nel 2010 a diventare la **seconda potenza economica mondiale** dopo gli Stati Uniti, con una crescita del PIL che dal 2000 al 2010 è stata del 10% annuo, contro un valore che va dall'1 al 2% dei Paesi dell'UE. Tale sviluppo si è basato su un'offerta di merci destinate prevalentemente all'**export**, poiché i Cinesi stessi, che producevano quei beni per salari bassissimi, non potevano permettersi poi di acquistarli. Solo negli ultimi anni si è formato un mercato interno consistente. Questa situazione ha fatto sì che lo sviluppo cinese fosse dominato dalle **grandi città della Cina orientale**, le più vicine all'Oceano Pacifico. Oggi le città orientali e prossime alla costa oceanica, Shanghai, Pechino, Hong Kong, Tianjin (Tientsin), Guangzhou (Canton), sono le più popolate, ricche e dinamiche del Paese grazie alla possibilità di accedere al mare. Il trasporto marittimo è infatti il mezzo più economico e sicuro per far viaggiare grandi quantitativi di merci verso tutto il mondo. Per contro le città interne della Cina hanno sofferto uno svantaggio competitivo dovuto alla mancanza di infrastrutture adeguate: strade, ponti e ferrovie su cui

● Fuga dalle campagne

Lo straordinario sviluppo economico della Cina, realizzato soprattutto nelle zone urbane, ha enormi flussi migratori interni dalle campagne alle città, in cerca di un lavoro meglio remunerato; si calcola infatti che il reddito delle zone urbane cinesi sia circa il triplo di quello delle regioni rurali. In realtà l'urbanizzazione è rigorosamente controllata dallo Stato, che pianifica in quanti e da quali villaggi si possa emigrare, attraverso un arcaico sistema di anagrafe chiamato **Hokou**. Negli ultimi decenni questo sistema è stato applicato in modo discontinuo: trascurato se le città avevano bisogno di manodopera, ma nuovamente applicato se la migrazione interna risultava eccessiva.

far viaggiare i prodotti industriali verso le coste e verso l'estero. Di qui la **disparità economica** fra regioni costiere ricche e regioni interne povere.

■ I primi nell'agricoltura

A livello economico la Cina sta eguagliando le dimensioni di Stati Uniti e Unione Europea, da cui si distingue per un **sovradimensionamento dei settori primario e secondario**. La Cina figura spesso ai primi

utilizzo del suolo

occupazione

● Infrastrutture per equilibrare la crescita

Nel corso degli ultimi anni il governo cinese ha impegnato ingenti risorse per creare infrastrutture. Per collegare il centro geografico del Paese alle città costiere orientali sono stati creati ponti, autostrade, nuove linee ferroviarie. Malgrado le nuove infrastrutture, il trasporto via terra rimane più costoso del trasporto via mare. Nella foto, il ponte sul fiume Chang Jiang a Chongqing.

194

Per quanto riguarda la prima lezione (sul libro originale la quarta, a pagina 183) sul territorio e il clima le domande sono:

- Quali sono i più importanti fiumi cinesi?

- Come si forma il *löss*?
- Che cosa significa Huang He?

Riguardo alla seconda domanda ti rendi conto che desideri sapere non solo come si formi ma, dal momento che non lo sai, anche che cosa sia il *löss*.



posti nelle graduatorie di produzione dei principali generi alimentari, come **frumento, riso, patate dolci, frutta, arachidi e tè**, e di altri prodotti agricoli come **cotone, lino e tabacco**. Nell'**allevamento** è al primo posto per numero di capi suini, ovini, caprini, equini e volatili, così come per la produzione di carne e uova; anche la **pesca** è molto sviluppata, con il 50% del totale mondiale di crostacei e molluschi.

■ **Industria pesante e beni di consumo**

Per quanto riguarda le **risorse** la Cina è al primo posto per l'estrazione di ferro, carbone, piombo, stagno, zinco e alluminio. Il grande sviluppo industriale è dovuto anche all'**abbondanza di manodopera** disposta a lavorare per stipendi molto bassi e assicurando ridottissimi costi di produzione in tutti i settori. La Cina è primo produttore mondiale di molte materie prime (acciaio, ghisa, cemento, acido solforico, fertilizzanti), **beni di consumo** (frigoriferi, televisori, telefoni, pneumatici, biciclette, abbigliamento) e sta sviluppando anche i **settori ad alta tecnologia** della microelettronica e dell'informatica. Tra i prodotti più esportati figurano capi d'abbigliamento, tessuti e giocattoli.

● **I due volti della Cina**

Nonostante più della metà della popolazione viva ancora nelle campagne con un tenore di vita molto basso e secondo modelli arcaici, la Cina sta facendo un enorme sforzo verso la modernizzazione. Per testimoniare al mondo questo straordinario balzo in avanti ha voluto celebrare con sfarzo le Olimpiadi del 2008.

● **Il renminbi**

Chiamato anche **yuan**, è la valuta ufficiale della Cina. Una delle ragioni della grande competitività dell'economia cinese è, insieme ai bassissimi costi della manodopera, l'altrettanto **basso valore** di cambio della moneta cinese. In pratica le autorità cinesi non permettono che il valore del renminbi aumenti in relazione al dollaro e alle altre valute; questa politica favorisce enormemente le esportazioni cinesi ma al contempo ha scatenato grossi attriti commerciali in particolare con gli Stati Uniti.

➤ Quali sono i più importanti prodotti agricoli della Cina?

➤ Come si chiama la valuta cinese?

➤ La distribuzione del reddito in Cina è omogenea?

CHECK POINT

ESTREMO ORIENTE US 195

Inoltre vorresti avere qualche informazione sul clima, dal momento che è addirittura parte del titolo, anche se non compare tra le domande del check point. Cercherai anche di ipotizzare l'importanza della diga delle Tre Gole dal momento che viene riportata un'illustrazione con tanto di riquadro descrittivo.

Ripeti esattamente gli stessi passaggi per le altre 2 lezioni "Popolazione e città" e "Economia".

PUNTO 6

LETTURA CRITICA

Fatto ciò per tutte 3 le lezioni, vai a leggere il contenuto nel dettaglio avendo cura di trovare risposta a tutte le domande di quello che qui viene chiamato "check point", vai a comprendere i concetti come se poi dovessi spiegarli a un tuo compagno e estrapola le parole chiave che ti aiutino a rievocare quei concetti.

Nota che il libro già ti aiuta in quanto molte sono già evidenziate e sono quelle in grassetto. Quelle parole chiave sono quelle che molto probabilmente andrai a disporre sulla mappa.

PUNTO 7

VERIFICA

Hai letto e capito gli argomenti e adesso verificaci se leggendo soltanto le parole chiave evidenziate sei in grado di spiegare tutti i concetti in modo comprensibile ed esaustivo.

PUNTO 8

MEMORIZZAZIONE

Le parole chiave estrapolate andranno a completare la tua mappa iniziale e quando la struttura sarà completa con tutti i rami e i collegamenti andrai a inserire tutte le immagini, i colori e quello che ti serve per renderla efficace e funzionale dal punto di vista mnemonico fino ad arrivare alla mappa definitiva. Una volta che la mappa è nella sua versione definitiva la memorizzi con le tecniche della fotografia mentale per ricordarla in ogni sua parte.

Ricordo che la mappa essendo un sistema di apprendimento attivo ti permette di trattenere la maggior parte delle informazioni già in fase di

costruzione; quindi la fotografia mentale ti servirà per perfezionare il ricordo di quelle parti che non sono ancora interiorizzate perfettamente.

Una volta memorizzata, la togli da sotto gli occhi e valuti se sei in grado di ripercorrere tutti i concetti. Se qualcosa ti sfugge o rende l'immagine più viva e colorata o la sostituisci con una che ti resti più impressa, oppure colori un dettaglio in più fino a quando non ti sentirai completamente padrone dell'argomento.

Affrontare lo studio in questo modo permette non solo di risparmiare tempo ma di avere sempre la visione globale, apprendendo le informazioni da una forma più generale per scendere sempre più nel dettaglio.



Gianni Calovi, allievo del MemoKid Camp e successivamente vincitore della prima puntata del programma televisivo SuperBrain. Qui è con la sua mappa della Cina che gli è valsa un 8 all'interrogazione.

PUNTO 9

L'ESPOSIZIONE

A questo punto, si tratta soltanto di prepararti bene per l'interrogazione. Come abbiamo visto sapere non è sufficiente. È fondamentale prepararsi sotto 2 aspetti:

- la gestione dell'emotività;
- la fluidità nell'esposizione.

Per queste parti, se vuoi rinfrescarti la procedura rileggi la sezione relativa a tutto ciò che è necessario fare per esprimere al meglio quello che abbiamo imparato, che trovi nella seconda parte. Ricordati che se questo aspetto è quello che ti penalizza è fondamentale allenarti fino a quando non diventa il tuo punto di forza. Non puoi aver fatto bene tutto fino a qui e poi essere penalizzato all'interrogazione per un'esposizione poco efficace o perché ti sei agitato.

PUNTO 10

MEMORIZZAZIONE A LUNGO TERMINE

Per mandare le informazioni acquisite nella memoria a lungo termine dovrai di tanto in tanto ripercorrere mentalmente la tua mappa mentale. I tempi saranno, come abbiamo visto, dopo un'ora, un giorno, una settimana e un mese a partire dal momento in cui sono state affrontate la prima volta. Non fare come fanno tanti che una volta passata l'interrogazione non tornano più sulle informazioni acquisite. Con pochi minuti nei momenti giusti ti porterai sempre con te le informazioni che hai già studiato. Gli altri invece, se dovessero essere interrogati nuovamente su argomenti passati, avranno rimosso tutto. Se dovessero prepararsi nuovamente per un'interrogazione non dovrebbero solo ripassarli, ma dovranno addirittura ristudiarli.

Quello che abbiamo visto era per lo studio di un capitolo, ma se invece dovessimo memorizzare un elenco di informazioni? Lo vediamo nel prossimo capitolo.

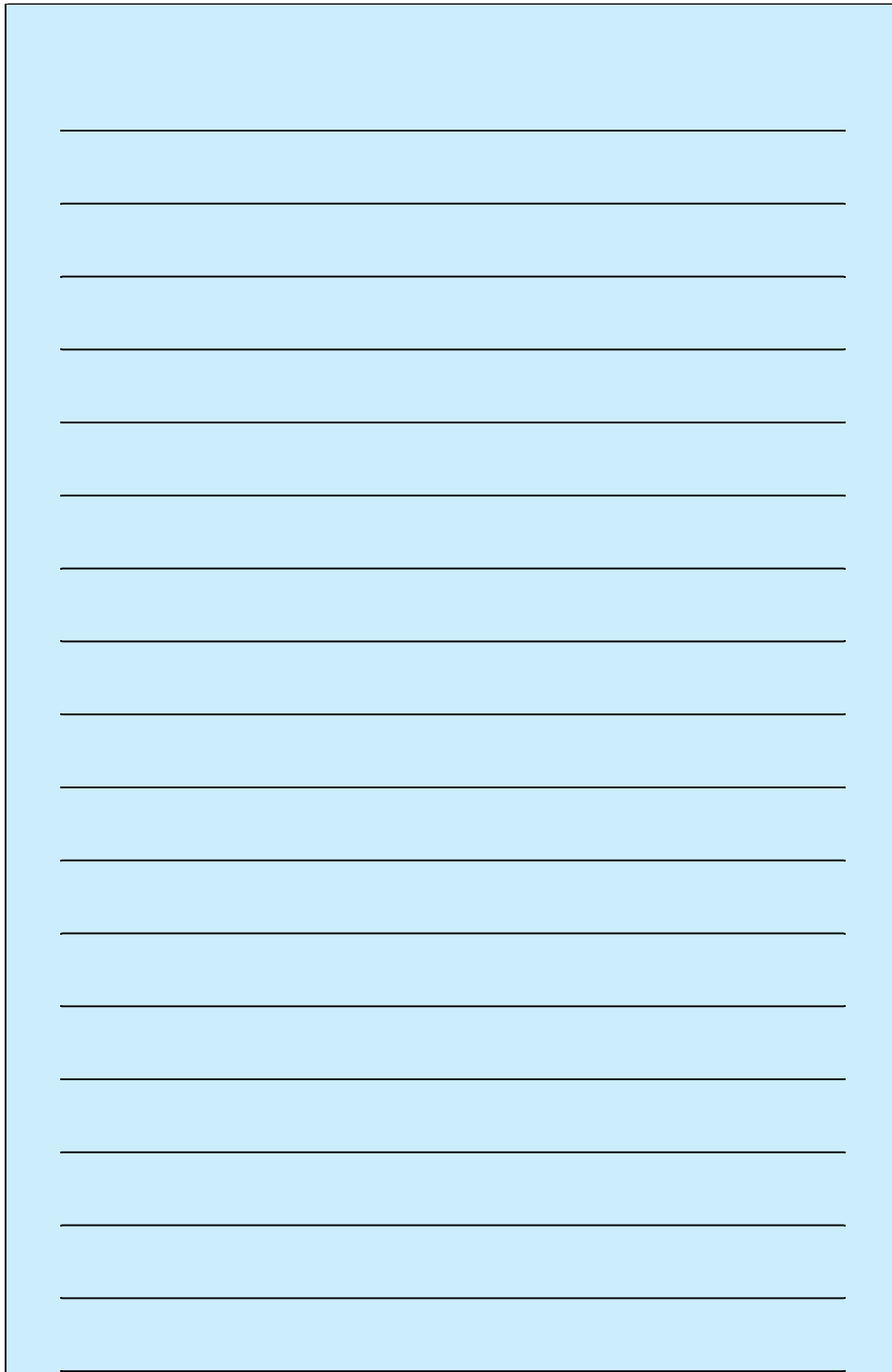
4.2 | **GEOGRAFIA: LE REGIONI D'ITALIA**

Ora ti chiedo di farti un applauso!

L'applauso che ti chiedo di farti e che ti faccio anch'io è per aver memorizzato tutte le regioni d'Italia, da Nord a Sud senza neanche saperlo!

Infatti, puoi tornare mentalmente all'elenco iniziale di 20 parole a pagina 98 e questa volta scrivere nello spazio qui a destra la regione corrispondente a ogni singola parola. Quelle parole non erano casuali, ma nascondevano altro!

Per esempio "valanga" serve per ricordare la Valle d'Aosta, "piede" il Piemonte, "abracadabra" l'Abruzzo, "Eminem" l'Emilia... bene... a te la palla e buona continuazione.

A large light blue rectangular area containing 20 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box, providing a space for the user to write the corresponding region for each word from the list on page 98.



Come ti senti? Hai visto che sorpresa?

In questo modo puoi memorizzare anche le province oppure gli Stati di un continente.

Per questo tipo di informazioni puoi usare sia questa tecnica che quella dei loci. Scegli tu quella con cui ti trovi meglio.

Passiamo adesso alle regole di scrittura.

4.3 | ITALIANO: LE REGOLE DI SCRITTURA

Noto spesso nel mio settore quanto sia penalizzante dire una parola non corretta mentre si parla in pubblico di fronte a una platea. Ed è ancora peggio se la parola non corretta la si scrive su una lavagna che rimane sotto gli occhi di tutti. Nell'istante in cui un qualsiasi relatore compie questo errore, "perde moltissimi punti" e buona parte della sua credibilità. A scuola succede lo stesso quando, per esempio, in un tema o in un riassunto scriviamo alcune parole sbagliate.

Eccoti allora alcuni esempi degli errori di scrittura più comuni e di come potrai fare per evitarli. Sarà sufficiente memorizzare la grafia corretta.



Come si scrive: **do** o **dò**?

- **do**: nota musicale o anche prima persona singolare, presente indicativo, del verbo dare.

Per ricordarlo immagina che ti **Do** un uovo che canta (il fatto che canti aiuta a ricordare che è Do come la nota musicale). L'uovo ricorda la forma della "o" e l'uovo è completamente liscio senza niente sopra, quindi senza accento.



Come si scrive: **da**, **dà** o **da'**?

- **da**: preposizione semplice.

Immagina che la moglie della nota musicale Do (quindi **Da**) torna da qualche parte (essendo la moglie è come il Do, quindi senza niente).



- **dà**: terza persona singolare, indicativo presente, del verbo dare.

Immagina il tuo migliore amico che ti **Dà** uno schiaffo talmente forte che ti scompiglia tutti i capelli. I capelli scompigliati ricordano l'accento sopra la "a".



- **da'**: seconda persona singolare, imperativo, del verbo dare.
Immagina un imperatore (imperativo) che ti dice "Da' i soldi!" e inizia a piovere.
L'apostrofo assomiglia a una goccia di pioggia.



Come si scrive: **fa'** o **fa**?

- **fa'**: seconda persona singolare, imperativo, del verbo fare.
Immagina un imperatore (imperativo) che ti dice: "Fa' i compiti!" e inizia a piovere.
L'apostrofo assomiglia a una goccia di pioggia, ricordi?
- **fa**: nota musicale o anche terza persona singolare, indicativo presente, del verbo fare.
Segue le regole della moglie del Do quindi puoi immaginare **Da** e **Fa** siano parenti.

Questi sono solo alcuni esempi. Vediamo come fare invece quando incontriamo parole di cui non sappiamo la grafia corretta. A volte il dubbio è su una doppia, a volte se mettere o non mettere la i, oppure altri casi analoghi.

Ogni volta che incontri una parola e hai un dubbio vai a cercare la grafia corretta e poi crea un'associazione tale per cui ti ricorderai sempre della grafia corretta.



Accelerare o accelerare?

La grafia corretta è “**accelerare**” con una sola “l”.

Per ricordarlo immagina che acceleri e vai contro un palo. La “l” infatti è alta e assomiglia a un palo ma non si può andare a sbattere contro 2 pali contemporaneamente. Per questo **accelerare** ha una “l” sola.



Crociera o crocera?

La risposta corretta è “**crociera**”.

Per ricordarlo immagina che nel bel mezzo della tua **crociera** incontri un sonnambulo col cappello. La “i” infatti si trova circa a metà parola e assomiglia a una persona col cappello.



Coscienza o coscenza?

La risposta corretta è **“coscienza”** con la “i”.

Immagina – in modo analogo al precedente esempio – di avere sulla **coscienza** un sonnambulo che non hai aiutato.



Qual è o qual'è?

La risposta corretta è **“qual è”** senza apostrofo.

Per memorizzarlo immagina di chiedere a una persona: **“Qual è casa tua?”**. In effetti la “l” con vicina la “è” assomiglia allo spiovente del tetto di una casa. Se ci fosse l’apostrofo non gli assomiglierebbe più.



Un po' o un pò?

La risposta corretta è **“po'”** con l’apostrofo.

Immagina che piova un po': l’apostrofo ricorda una goccia di pioggia. Puoi anche ricordarlo perché è l’abbreviazione di “poco” e l’apostrofo indica che è caduta una parte di parola.

Spero di averti aiutato. Questi dubbi non riguardano solo i bambini, ma molto spesso anche gli adulti. Puoi usare la stessa strategia per le parole sulle quali hai dubbi o incertezze.

Adesso che abbiamo visto come ricordare la corretta grafia di una parola vediamo come svolgere un tema.

4.4

ITALIANO: LO SVOLGIMENTO DI UN TEMA

Come abbiamo visto prima nelle applicazioni delle mappe mentali possiamo svolgere un tema usando una mappa mentale. Una volta fatta la mappa diventa molto più semplice riuscire a scrivere tutti i punti e collegarli tra loro in modo scorrevole e fluido.

Supponiamo che il titolo del tema sia:

“IMMAGINA DI ESSERE PROTAGONISTA DI UN AVVENIMENTO STORICO E SCRIVI LA PAGINA DI UN DIARIO IN CUI RACCONTI LA TUA VICENDA.”

Come prima cosa realizza la mappa, tenendo bene in mente il voto che desideri prendere e le caratteristiche che deve avere il tema per raggiungere quel voto. Questo ti permetterà di individuare e scegliere la strada da seguire. Inoltre sai che, se vuoi prendere un bel voto, il foglio che consegni dovrà essere ordinato, senza correzioni e con una grafia chiara e piacevole. Inoltre pensa a tutti i dettagli che possano far salire il tuo voto.

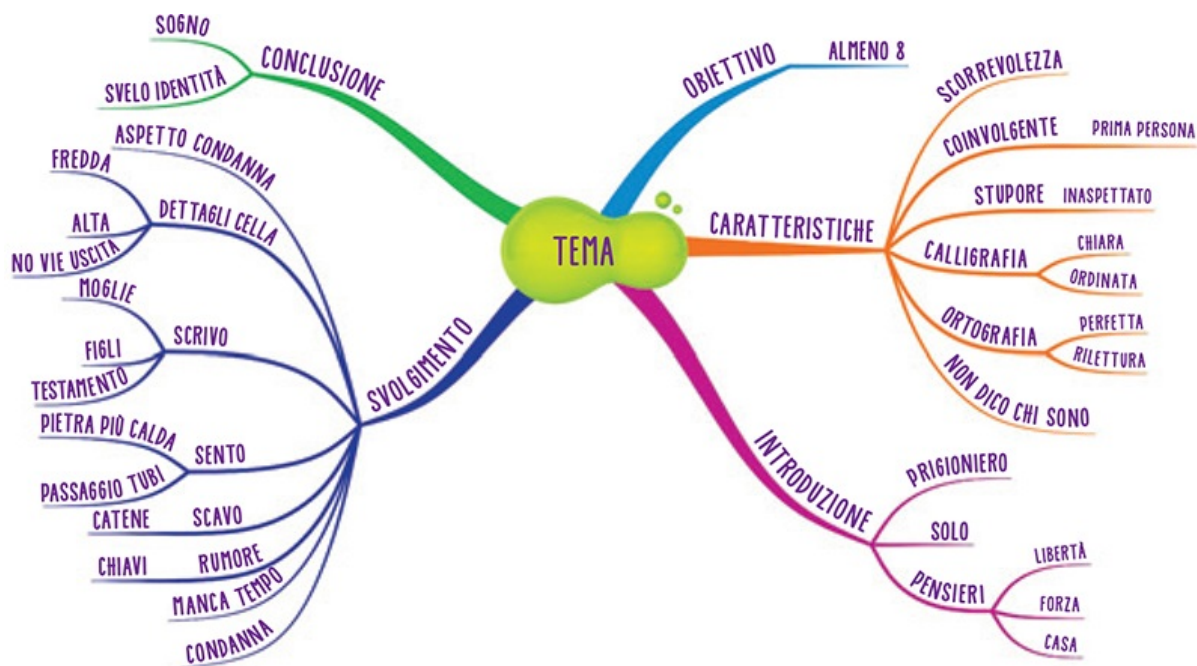
Decidi così che desideri stupire l'insegnante. Immagina che correggerà i compiti mentre è a casa e che per lui sarà una noia quest'impegno. Quindi scrivi qualcosa che interrompa la sua emozione di noia e che invece renda il tema curioso da leggere. Da qui l'idea di non dire chi sei, se non alla fine. Inoltre, per stupire, puoi immaginare di scrivere un diario di viaggio, ma che ciò che vi scrivi sia tutto un sogno, il sogno per esempio di un importante condottiero come Napoleone, che ha tanti nemici e quindi a volte si sente solo e sogna di essere catturato. Descrivi i dettagli, scendi nei particolari in modo da far vivere esattamente le emozioni che si possono provare in quella situazione. Questo renderà il tema più coinvolgente e, di conseguenza, il voto sicuramente più alto rispetto a quello di un tema uguale a tanti altri, banale, scontato e magari anche scritto male.

Quindi un passaggio cruciale, una volta che avrai individuato le caratteristiche che ti permettono di prendere il voto che desideri, è trovare il modo per inserire quelle caratteristiche nel tuo tema. Se desideri che sia coinvolgente dovrai tenere in qualche modo l'insegnante che lo leggerà attaccato al foglio. Cos'è che fa sì che una persona legga con interesse? Di sicuro scrivere qualcosa che non si aspetta, qualcosa che esca dagli schemi.

Vuoi che sia scorrevole? Scrivi in modo lineare, senza passaggi bruschi da un argomento all'altro, ma sempre con un collegamento. Per farlo puoi riprendere per esempio la parte finale della frase per introdurre l'argomento successivo. Inoltre, puoi andare a capo quando cambi discorso, in modo tale che la suddivisione dei paragrafi e l'utilizzo della punteggiatura rendano il contenuto più comprensibile.

Questo approccio si può utilizzare per qualsiasi tipo di tema o di composizione scritta. È meglio dedicare 15 minuti all'inizio per costruire la mappa mentale, buttando giù tutte le idee sui rami e poi ordinando i rami, piuttosto che iniziare a scrivere quello che ci passa per la testa in modo confusionario. Anche perché in questo secondo caso è molto probabile che, mentre si scrive, venga in mente una nuova idea che non si sa bene dove inserire. Tuttavia, siccome di solito si è affezionati alle proprie idee, è assai probabile che si decida di inserire ugualmente la nuova idea. Il problema è che resterà quasi di sicuro slegata dal resto, farà perdere scorrevolezza al tema e verrà percepita come una forzatura.

Per questo la mappa è determinante. Non dimenticare che in questo caso non ha la finalità di essere ricordata, per cui può essere fatta tranquillamente senza disegni. In questo caso l'obiettivo è ordinare le idee, ovvero, una volta che le hai buttate giù in forma di mappa, ordinare i rami in modo consono.



Adesso che hai visto come si può sviluppare un tema con una mappa mentale, per esercizio puoi sviluppare una mappa mentale per questo titolo: “Sei favorevole o contrario all’utilizzo delle tecniche informatiche nella scuola? Sostieni la tua tesi”.

4.5

ITALIANO: LA GRAMMATICA

Vediamo ora come applicare le tecniche all'apprendimento della grammatica. La grammatica della lingua italiana è una materia molto vasta ma ci sono alcuni argomenti sui quali adulti e bambini incontrano particolari difficoltà e ci tengo ad affrontarli qui.

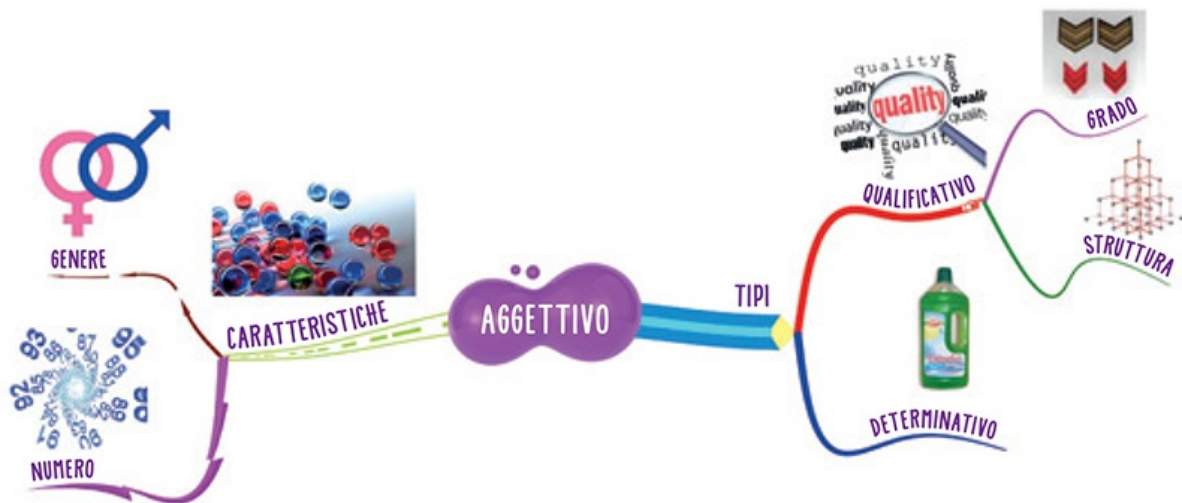
I GRADI DEGLI AGGETTIVI

Vediamo come fare per memorizzare i gradi dell'aggettivo qualificativo. Innanzitutto per avere le idee chiare facciamo una bella mappa mentale; nella pagina seguente c'è quella concettuale estrapolata dal libro. Sicuramente ti agevola, in quanto ci sono già i concetti chiave, ma la vogliamo trasformare in mappa mentale affinché diventi più stimolante e utile per la comprensione e la memorizzazione. Ti ricordo che lo scopo di trasformare la mappa concettuale in mappa mentale è di andare a sfruttare le caratteristiche della nostra mente che riesce a elaborare in modo più semplice e intuitivo informazioni rappresentate da immagini, colori e associazioni. La mappa, inoltre, attraverso la scelta delle immagini che rappresentano i concetti, ci aiuta in una assimilazione più profonda e consapevole.

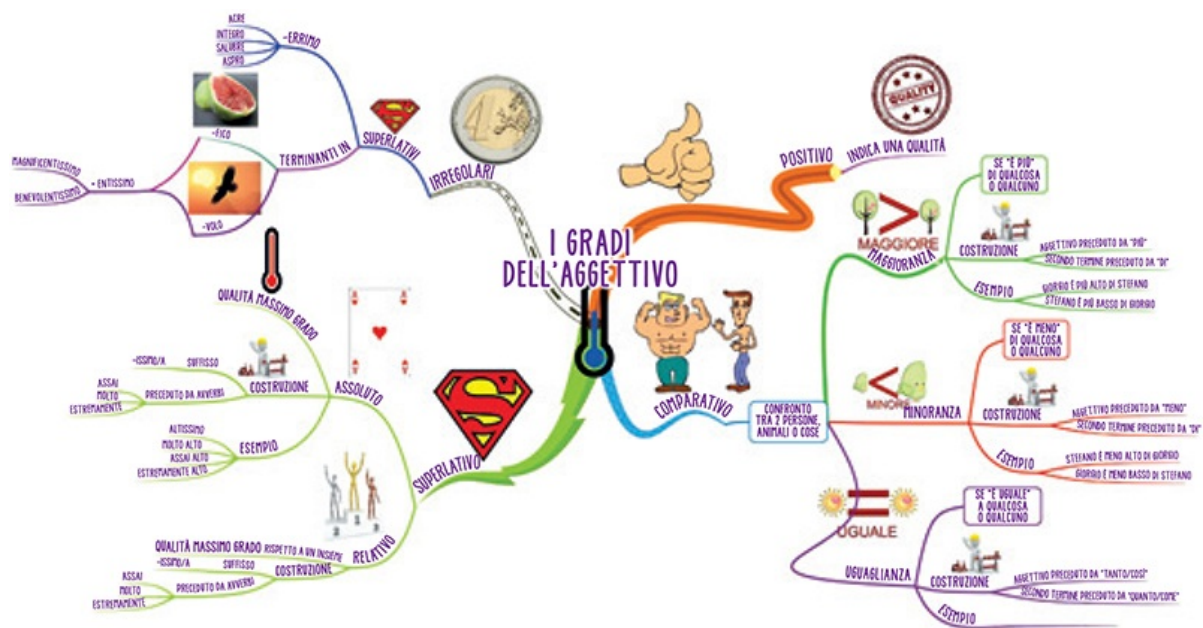


Come abbiamo visto la mappa concettuale ci aiuta per la comprensione ma non per la memorizzazione.

Qui puoi notare che la mappa generica sull'aggettivo è abbastanza fitta di concetti per uno spazio così ridotto, quindi per avere le informazioni ben chiare è preferibile farne una generica, come se fosse l'indice dell'unità di apprendimento 3.



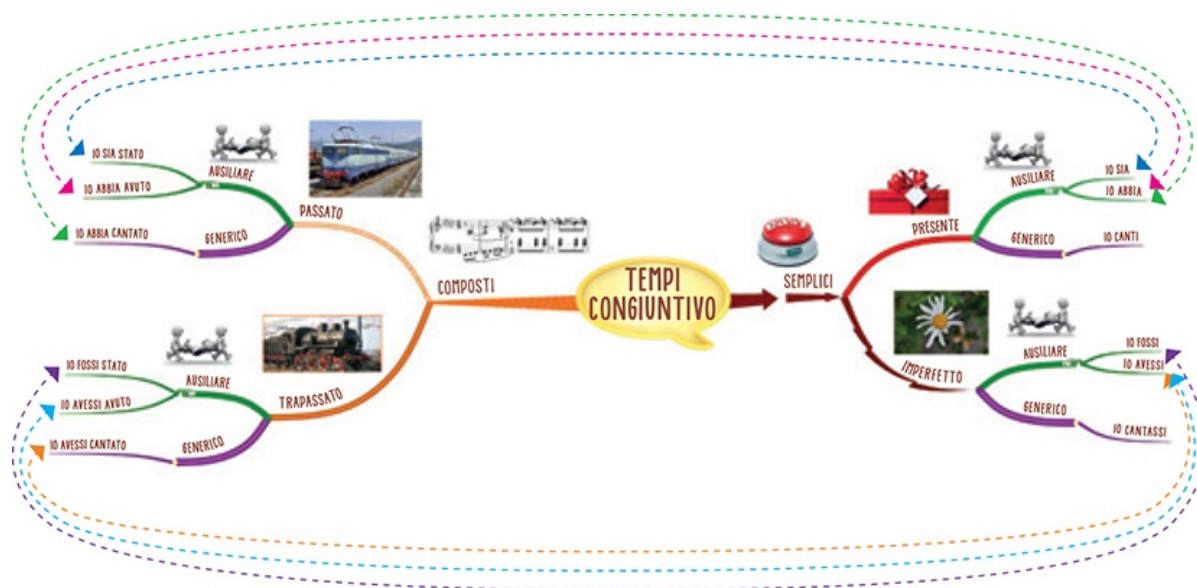
Dopo ne farò una più specifica solo sul grado dell'aggettivo qualificativo. Come puoi notare semplicemente grazie alla mappa hai tutte le informazioni dettagliate che ti servono, con anche riportati gli esempi, e puoi essere in grado di spiegare nel dettaglio i gradi dell'aggettivo qualificativo a un'altra persona.



LE DESINENZE DEL CONGIUNTIVO

Vediamo invece adesso come memorizzare le desinenze del congiuntivo. Intanto iniziamo a distinguere i tempi semplici da quelli composti; quelli semplici sono il presente e l'imperfetto, quelli composti sono il passato e il trapassato. Per memorizzarli e capirli bene fai una mappa in modo che appena ti chiederanno un tempo piuttosto che la terza persona plurale del trapassato

congiuntivo del verbo andare, saprai subito dove recuperare con sicurezza l'informazione nella tua mente.



Per avere ben chiare le desinenze inizia dai tempi semplici e nota tutto quello che puoi ricordare spontaneamente perché forme simili o uguali. Per dirti cosa intendo, per esempio, un numero come 100123123 è semplicissimo da ricordare per chiunque, senza alcuna tecnica.

Per “congiuntivo presente” creo un’immagine di una “e” [congiunzione – mi aiuta a ricordare “congiuntivo” – impacchettata come un regalo (presente)].

Adesso posso osservare le desinenze delle 3 coniugazioni. In realtà noto che il presente è molto semplice e non necessita quasi di memorizzazione. Inoltre, osservo che la prima coniugazione al presente ha la vocale “i” che ricorre in tutte le persone, mentre la seconda e la terza coniugazione sono identiche e hanno la vocale “a” ricorrente. In questo caso, senza l’ausilio di nessuna tecnica in particolare, questa visione d’insieme mi aiuta a comprendere e anche a ricordare meglio:

	1 ^a CONIUGAZIONE	2 ^a e 3 ^a CONIUGAZIONE
io	<i>-i</i>	<i>-a</i>
tu	<i>-i</i>	<i>-a</i>
egli	<i>-i</i>	<i>-a</i>
noi	<i>-iamo</i>	<i>-iamo</i>
voi	<i>-iate</i>	<i>-iate</i>
essi	<i>-ino</i>	<i>-ano</i>

Tutto quello che quindi posso dedurre o ricordare senza l'aiuto di tecniche, perché è semplice, allora lo ricordo in quel modo; diversamente, se le cose si complicassero un pochino, allora potrei ricorrere alle nostre tecniche.

A questo punto valuto se sono in grado di spiegarli a qualcun altro per verificare se li ho interiorizzati bene. Nel caso in cui non sia in grado di farlo e di coniugare i verbi con certezza allora torno indietro e creo delle associazioni con Paradosso, Azione e Vivido per memorizzare quello che mi serve.

Prendiamo ora come esempio un po' più impegnativo il congiuntivo imperfetto. Qui posso immaginare la "e" (congiunzione – mi aiuta a ricordare "congiuntivo"– un po' modificata e rovinata, dal momento che su tratta di "congiuntivo imperfetto"). Le tre coniugazioni hanno come vocale prima della desinenza le stesse vocali con cui inizia la desinenza del verbo all'infinito: "are", "ere", "ire".

	1^a CONIUGAZIONE	2^a CONIUGAZIONE	3^a CONIUGAZIONE
io	<i>-a-ssi</i>	<i>-e-ssi</i>	<i>-i-ssi</i>
tu	<i>-a-ssi</i>	<i>-e-ssi</i>	<i>-i-ssi</i>
egli	<i>-a-sse</i>	<i>-e-sse</i>	<i>-i-sse</i>
noi	<i>-a-ssimo</i>	<i>-e-ssimo</i>	<i>-i-ssimo</i>
voi	<i>-a-ste</i>	<i>-e-ste</i>	<i>-i-ste</i>
essi	<i>-a-ssero</i>	<i>-e-ssero</i>	<i>-i-ssero</i>

Successivamente, per ricordare le desinenze creo un acrostico che riprenda tutte le desinenze di ogni singola persona.

Può essere una frase che racchiuda tutte le desinenze. Un po' come la frase "MA CO N GR AN PEN a LE RE-CA GIù" per ricordare i nomi delle Alpi MARittime, COzie, GRAie, PENnine, LEpontine, REtiche, CARniche e GIULie (così se per caso tuo figlio le dovesse ancora imparare adesso sa come fare!). Per ricordare le desinenze del congiuntivo imperfetto la frase sarà "SI, SI! SE SIMO STE-SSE ROsso".

Questo è solo un esempio, ma sei libero di trovarne altri che ti piacciono di più e che siano più funzionali per te. In questo modo potrai richiamare alla mente qualsiasi persona in modo corretto. Per essere sicuro di questo verifica se sei in grado di spiegarlo e di esporlo a qualcuno. Alcuni bambini per una predisposizione particolare verso la lingua italiana riescono a imparare più velocemente, e per loro magari non è necessario l'acrostico, ma la loro

difficoltà risiede semplicemente nell'individuare la prima persona singolare del modo e del tempo che viene richiesto... dopo riescono a dire tutte le altre persone correttamente.

Non era il mio caso, io per imparare dovevo ripetere moltissime volte, ma se questo fosse il caso di tuo figlio basta collegare al modo e al tempo la prima persona singolare con un'associazione di immagini.

Con questo stratagemma una volta che gli chiederanno un modo e un tempo, tuo figlio avrà l'immagine collegata alla prima persona singolare, e in questo modo sarà in grado di esporre con sicurezza tutte le altre.

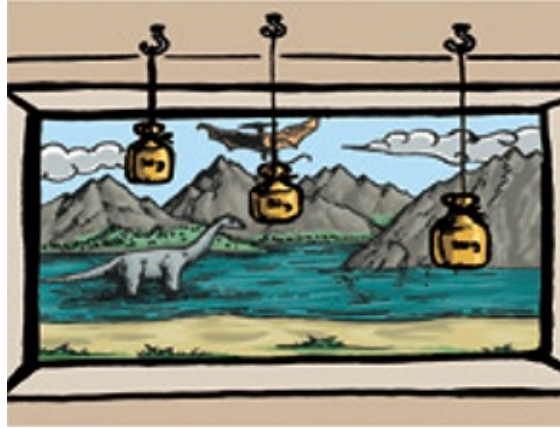


Se mi chiedessero la prima coniugazione del congiuntivo imperfetto, mi basterrebbe immaginare la mia “e” rovinata (la congiunzione mi ricorda congiuntivo e il fatto che sia rovinata che è l'imperfetto) che tiene in mano degli “-assi”. Così mi basterà prendere la radice del verbo della prima coniugazione e aggiungere la desinenza “-assi” per poter esporre con sicurezza anche tutte le altre persone.

I VERBI IRREGOLARI

Posso utilizzare tecniche analoghe anche per ricordare i verbi irregolari che mi mettono in difficoltà. Ci tengo a sottolineare quest'ultima frase: con le tecniche di associazione vado a memorizzare solo le parti che mi mettono in difficoltà o che non riesco a dedurre. Tutto quello che invece riesco a ricavare volocemente, senza l'uso di alcuna tecnica, non richiede la memorizzazione attraverso l'uso di alcuna tecnica. Applicare le tecniche a cose che già so rallenta l'apprendimento.

Veniamo quindi ad alcuni verbi irregolari.



Appendere: al passato remoto la prima persona diventa “**appesi**”

- Per memorizzarlo immagino nell’era preistorica (immagine per “passato remoto”) di appendere dei “**pesi**” (appesi) al soffitto.
- Per analogia del suono dopo so che anche la terza persona singolare e plurale si costruiscono nello stesso modo, quindi creo l’immagine solo per la prima.



Flettere: al passato remoto la prima persona diventa “**flessi**”.

- Immagino sempre nell’era preistorica che a flettere è il collie di nome Lassie (che si pronuncia “**lessi**”).



Rodere: al passato remoto la prima persona diventa “**rosi**”.

- Immagino che nell’era preistorica c’è un topo che rode dei maschi di rose (dei “**rosi**” appunto).



Nascere: al passato remoto la prima persona diventa “**nacqui**”.

- Immagino che nell’era preistorica una persona nasce **in acqua**.



Pungere: al passato remoto la prima persona diventa “**punsi**”.

- Sempre nell'era preistorica immaginiamo di pungere un **punto** che dice “**si**”.

Ora invece, rimanendo in tema “lingua italiana”, vediamo come possiamo imparare a memoria una poesia in maniera semplice e veloce.

4.6

ITALIANO: COME MEMORIZZARE UNA POESIA

Mi ricordo che quando capitava il pomeriggio in cui dovevo imparare una poesia era un piccolo incubo: non ci sarebbe stato tempo per il gioco e nemmeno, nella peggiore delle ipotesi, per il mio telefilm pomeridiano preferito. Vediamo quindi come toglierci da questo piccolo incubo sapendo come assimilare velocemente un testo a memoria.

Ho scelto *I pastori* di Gabriele d'Annunzio, ma con lo stesso sistema potrai memorizzare qualsiasi poesia.

La tecnica che utilizzeremo è quella dei loci e dal momento che ci sono 21 versi avremo bisogno di un percorso con 21 luoghi.

Prima di iniziare a studiare la poesia dobbiamo conoscere alla perfezione il percorso, in modo da non doverci mai fermare a pensare quale sia il prossimo punto sul percorso.

Ti consiglio quindi di scorrere mentalmente un po' di volte un percorso che hai costruito nel capitolo sui loci ciceroniani, finché non ti senti sicuro per procedere. Ciò che faremo sarà creare un'immagine precisa per ogni verso che verrà collocata nel luogo corrispondente al numero del verso.

Prima di iniziare però leggi innanzitutto il titolo e fatti alcune domande:

- Chi sono i pastori della poesia di D'Annunzio?
- Quanti sono?
- Dove sono?
- Cosa stanno facendo?

- Come si muovono/lavorano/sono vestiti?
- Quando è ambientato il tutto?
- Perché parla dei pastori?

Dai una risposta a queste domande nella tua mente, in modo da aprirla e renderla pronta a interiorizzare la poesia. Devi essere davvero curioso di capire che cosa stia realmente descrivendo Gabriele D'Annunzio.

Sappi che queste domande sono le prime che mi sono venute in mente, ma a te ne potrebbero venire in mente molte altre che potrebbero rivelarsi altrettanto utili.

Solitamente le prime da porsi, quelle da cui si parte sono:

- Chi?
- Come?
- Dove?
- Quando?
- Perché?

Noterai come ogni domanda ne stimolerà altre e tutte insieme ti aiuteranno a raggiungere una comprensione migliore della poesia.

Ripassiamo in rassegna le domande che ho formulato e ipotizziamo delle possibili risposte, o facciamo emergere altre interessanti domande.

Chi sono i pastori della poesia di D'Annunzio?

Sono suoi amici, persone che lui conosce direttamente oppure persone che vivono negli stessi posti dove vive lui? A questo punto, dove vive D'Annunzio?

Quanti sono?

Sono in tanti riuniti o sono solo pochi? Sono tutti insieme con un grande e unico gregge o ciascuno ha il suo gregge?

Dove sono?

Sono al bar del borgo oppure nei prati o nelle stalle? Sono vicino agli animali oppure no?

Cosa stanno facendo?

Stanno leggendo in un prato guardando le pecore oppure stanno camminando o inseguendo qualche pecora che si è persa?

Come si muovono/lavorano/sono vestiti?

Si muovono lentamente o velocemente? Stanno lavorando allegramente o sono preoccupati per qualche pericolo o per un temporale in arrivo? Sono vestiti in modo leggero oppure hanno già dei vestiti più pesanti?

Quando è ambientato il tutto?

In che mese si sta svolgendo la scena? È primavera, estate o autunno? Non solo: in che periodo della vita di D'Annunzio siamo? Che età ha quando ha scritto la poesia?

Perché parla dei pastori?

Parto dal presupposto che se un autore decide di scrivere di un argomento è perché quel tema lo coinvolge emotivamente in modo positivo o negativo.

Quindi mi chiedo: Prova una certa simpatia per i pastori? Gli piace il loro lavoro? Vorrebbe fare anche lui il pastore? Li detesta perché quando arrivavano nel borgo le pecore sporcavano tutto?

Ecco ora la poesia. Adesso leggila una volta dall'inizio alla fine, cercando di vivere in modo vivido quello che viene descritto.

Settembre, andiamo. È tempo di migrare.
Ora in terra d'Abruzzi i miei pastori
lascian gli stazzi e vanno verso il mare:
scendono all'Adriatico selvaggio
che verde è come i pascoli dei monti.

Han bevuto profondamente ai fonti
alpestri, che sapor d'acqua natia
rimanga né cuori esuli a conforto,
che lungo illuda la lor sete in via.
Rinnovato hanno verga d'avellano.

E vanno pel tratturo antico al piano,
quasi per un erbal fiume silente,
su le vestigia degli antichi padri.
O voce di colui che primamente
conosce il tremolar della marina!

Ora lung'h'esso il litoral cammina
La greggia. Senza mutamento è l'aria.


Il sole imbionda sì la viva lana
che quasi dalla sabbia non divaria.
Isciacquo, calpestio, dolci romori.




Ah perché non son io cò miei pastori?


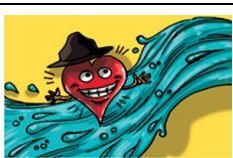


Gabriele D'Annunzio






Ora prendiamo in rassegna ogni singolo verso e creiamo un'immagine per ciascuno.

Prima però compila la parte “descrizione luogo” in tutti i versi delle pagine seguenti, inserendo i punti del tuo percorso, perché è lì che andrai ad associare le immagini che creeremo per ogni singolo verso.

LUOGO	DESCRIZIONE LUOGO	VERSO	IMMAGINE	DISEGNO
1	<hr/> <hr/>	Settembre, andiamo. È tempo di migrare.	<p>Immagina di essere tu in prima persona, immagina di essere un pastore che aspetta che passi la mezzanotte del 31 agosto per andare via e quindi appena scocca la mezzanotte dici: “Settembre, andiamo. È tempo di migrare”.</p>	
2	<hr/> <hr/>	Ora in terra	<p>Immagina di essere sulle terre dell'Abruzzo</p>	

		d'Abruzzi i miei pastori	insieme ai tuoi pastori (il fatto che D'Annunzio dica "i miei pastori" vuol dire che li sentemolto vicini).	
3	_____	lascian gli stazzi e vanno verso il mare:	Immagina i tuoi pastori che prendono le ultime cose dalle case rurali dove hanno trascorso l'estate e si dirigono verso il mare.	
4	_____	scendono all'Adriatico selvaggio	Immagina che scendano verso il mare Adriatico che però è selvaggio (immaginalo come se fosse un mare vestito da selvaggio o da uomo primitivo).	
5	_____	che verde è come i pascoli dei monti.	Immagina che il mare si dipinge di verde come i pascoli dei monti.	
	_____		Immagina i pastori che	

6	<hr/>	Han bevuto profondamente ai fonti	bevono così tanto alle fonti da prosciugarle per un bel po' di tempo.	
7	<hr/> <hr/>	alpestri, che sapor d'acqua natia	Le fonti sono alpestri: immagina il sapore dell'acqua del paese dove sono nati.	
8	<hr/> <hr/>	rimanga né cuori esuli a conforto,	Immagina che quest'acqua entri nei loro cuori per confortarli...	
9	<hr/> <hr/>	che lungo illuda la lor sete in via.	... e che per tanto tempo non gli faccia più venire sete durante il viaggio.	
10	<hr/> <hr/>	Rinnovato hanno verga d'avellano.	Immagina che abbiano rinnovato il bastone di nocciolo.	
11	<hr/> <hr/>	E vanno pel tratturo antico al piano,	Immagina che vadano attraverso il sentiero fino alla pianura.	
	<hr/> <hr/>		Immagina che il sentiero si trasformi in	

12		quasi per un erbal fiume silente,	un fiume d'erba silenzioso.	
13	_____	su le vestigia degli antichi padri.	Immagina che passino sulle orme dei loro genitori.	
14	_____	O voce di colui che primamente	Immagina di sentire la voce di quello davanti a tutti.	
15	_____	Conosce il tremolar della marina!	Immagina che quello davanti a tutti abbia visto e riconosciuto le onde del mare.	
16	_____	Ora lung'esso il litoral cammina	Immagina che ora cammini lungo il litorale.	
17	_____	la greggia. Senza mutamento è l'aria.	Immagina il gregge. (È il gregge che cammina!) Immagina che non ci sia vento.	
			Immagina il sole che	

<p>18</p>	<hr/> <hr/>	<p>Il sole imbionda sì la viva lana</p>	<p>rende dorata la viva lana delle pecore.</p>	
<p>19</p>	<hr/> <hr/>	<p>che quasi dalla sabbia non divaria.</p>	<p>Immagina di non riuscire quasi a distinguerla dal colore della sabbia.</p>	
<p>20</p>	<hr/> <hr/>	<p>Isclacquo, calpestio, dolci romori.</p>	<p>Immagina di sentire sia il rumore delle onde sia il rumore dei passi e che questi suoni siano per te dolci.</p>	
<p>21</p>	<hr/> <hr/>	<p>Ah perché non son io cò miei pastori?</p>	<p>Immagina che vorresti essere lì con loro e sei dispiaciuto perché non puoi esserci.</p>	

A questo punto rileggi tutta la poesia ripensando alle immagini che hai creato. In questa rilettura l'obiettivo è quello di interiorizzare bene due cose:

1. le immagini che ti servono per avere in mente la poesia verso per verso;
2. le parole esatte della poesia (quindi se alcune parole più particolari non ti dovessero venire in mente, mentre la ripeti puoi cambiare l'immagine in modo da essere certo di ricordare le parole giuste; per esempio se non ti venisse da dire al verso 13 "vestigia" perché hai l'immagine delle orme, allora puoi cambiarla e immaginare che camminino sui "VESTIti degli antichi padri" in modo da richiamare la parola corretta).

Adesso che l'hai riletta ti chiedo di ripercorrerla mentalmente pensando a ogni punto del percorso. Se qualche punto ti sfugge, apri gli occhi, verifica e rafforza l'immagine.

Quando le immagini sono chiare nella mente, ciò che manca e va migliorato è la fluidità dell'esposizione.

Per risultare fluido e costante il suggerimento più utile è rallentare il ritmo in modo che non ci siano interruzioni. Mentre reciti un verso avrai così il tempo di anticipare mentalmente il punto successivo che incontrerai. Così spariranno anche eventuali pause tra un verso e l'altro: la sensazione che darai a chi ti ascolta sarà di averla interiorizzata bene.

Ora come esercizio puoi memorizzare una nuova poesia creando immagini tue e tenendo presente che non sarà il caso di disegnarle.

Sappi che memorizzare una poesia inedita è una delle discipline del campionato di memoria in America: i *mental athletes* impiegano davvero pochi secondi per ogni verso. Per farlo anche tu devi solo conoscere bene i tuoi percorsi ciceroniani ed essere veloce nel creare le immagini.

Inoltre, per prendere un bel voto ricorda che è fondamentale capire nel dettaglio i versi della poesia, sapere che cosa significano. Semplicemente leggerla e ripeterla a memoria non è sufficiente.

Se vai ad approfondire il perché di alcuni versi scoprirai aspetti interessanti: per esempio il verso finale che esprime il desiderio di D'Annunzio di essere con i pastori... Se indaghi scoprirai che è dovuto alla nostalgia che egli provava all'età di 40 anni per la sua terra e le trasformazioni che stava subendo. Una nostalgia che è tipica di chi si allontana dal posto in cui è nato (Pescara in Abruzzo), e infatti D'Annunzio a quell'epoca viveva a Firenze.

Specificare tutte queste informazioni farà salire il tuo voto.

Per allenarti puoi memorizzare una poesia a tua scelta che dovrai studiare, oppure quella di Giosuè Carducci che trovi nella pagina seguente. Utilizza esattamente lo stesso sistema. L'unica differenza sarà nell'associare le immagini a un percorso diverso, perchè associare, così vicine nel tempo, due cose differenti allo stesso percorso può indurre in confusione.

<p>T'amo, o pio bove; e mite un sentimento di vigore e di pace al cor m'infondi, o che solenne come un monumento tu guardi i campi liberi e fecondi,</p>
--

o che al giogo inchinandoti contento
l'agil opra de l'uom grave secondi:
ei t'esorta e ti punge, e tu co 'l lento
giro de' pazienti occhi rispondi.
Da la larga narice umida e nera
fuma il tuo spirto, e come un inno lieto
il muggio nel sereno aer si perde;
e del grave occhio glauco entro l'austera
dolcezza si rispecchia ampio e quieto
il divino del pian silenzio verde.

Giosué Carducci

Passiamo al punto successivo in cui andremo a vedere come affrontare lo studio di un capitolo di storia.

4.7

STORIA: ANALISI DI UN TESTO

Affrontiamo ora un capitolo di storia. Non lo faremo tanto per il contenuto quanto per la struttura del libro che, essendo particolare, ci permette di essere più efficaci nell'acquisire le informazioni. Anche qui è indispensabile la visione di insieme, quindi, dopo aver portato a termine le prime fasi delle metodologie di studio (l'organizzazione ambientale e del materiale, il porsi in modo attivo), analizza bene l'indice e costruisci la mappa che ti permetta di interiorizzare bene la struttura dei contenuti. Lo stesso sistema visto per geografia lo utilizzeremo anche per storia.

In questo caso noto che in fondo al capitolo c'è una mappa concettuale (nelle prossime pagine troverai le pagine del libro strettamente necessarie alla comprensione di questa parte, anche se non abbiamo riportato per intero l'indice). Questo fatto gioca enormemente a tuo favore, perché lì su quella mappa compaiono già tutti i concetti chiave uniti da frecce o linee, inseriti in riquadri piuttosto che in ellissi o rettangoli.

Come puoi rivedere alle pagine 160 e 161 c'è una grande differenza tra la mappa concettuale e la mappa mentale.

La prima diventa quasi un labirinto che certamente è difficile da ricordare rispetto a un'immagine più semplice, lineare e colorata con disegni che rievocano i concetti come nella mappa mentale.

La mappa concettuale però ci è molto utile perché ci fa risparmiare moltissimo tempo. Infatti, riporta tutte le parole chiave che rievocano i concetti principali e che quindi andrò a disporre sulla mappa.

Oltre alla mappa concettuale vedo che il libro ha anche:

- un riassunto a fine capitolo (fondamentale e lo leggo subito per prima cosa);
- un piccolo questionario chiamato “Appunti di studio”;
- una sezione chiamata “Verifica” per verificare la comprensione dei concetti del capitolo stesso;
- una sezione chiamata “Prova di storia” che riguarda l'intera unità di apprendimento e che è formata da diversi capitoli (in questo caso, l'unità di apprendimento 1 era costituita da 6 capitoli).

Queste parti sono preziosissime: costituiscono quel 20% di concetti/domande che mi danno l'80% della conoscenza. Fanno una differenza enorme. Paradossalmente dedicherai più tempo a queste che non alla fase di lettura critica del capitolo. Se si legge bene e si approfondiscono queste, la mente dopo, durante la fase di lettura critica del capitolo, andrà a cercare tutte le risposte che le mancano, ma il beneficio più importante è che ci permette davvero di comprendere qual è la successione degli eventi, quali sono i passaggi chiave e anche quali sono le date più importanti. Osserva per esempio la prima domanda della verifica, a pagina 226. Ti dice già cosa fare e dove andare a focalizzare la tua attenzione nel capitolo.

6. Vita quotidiana e organizzazione economica

Questa scultura, realizzata da Benedetto Antelami per il Battistero di Parma, dove si trova ancora oggi, fa parte di un ciclo di dodici figure che rappresentano i diversi mesi dell'anno. Questi "calendari di pietra", incentrati sulla raffigurazione delle attività agricole caratteristiche di ciascun mese, erano molto diffusi nel Medioevo, sia in edifici religiosi che in costruzioni di carattere civile.

In una società essenzialmente agricola, com'era quella medievale, in cui ogni evento veniva percepito e valutato secondo i parametri della mentalità contadina, era naturale che lo scorrere del tempo venisse raffigurato attraverso le immagini dei lavori agricoli corrispondenti ai vari mesi. Era il modo più semplice per far sì che tutti potessero capire, basandosi sulla propria esperienza quotidiana, quale fosse il mese rappresentato.

V sec. (fine) • Diffusione delle curtes

V-VI sec. • Calo demografico e crisi economica



Accanto al personaggio reale compare, in posizione di minor rilievo, il segno zodiacale abbinato al mese rappresentato, quello del sagittario. Si tratta di un elemento ripreso dal mondo antico, in cui si era soliti rappresentare i mesi dell'anno attraverso i simboli astronomici o i segni zodiacali.

Il mese di Novembre è rappresentato da un uomo intento a raccogliere le rape. Le attività agricole raffigurate cambiano a seconda dei luoghi in cui i calendari (diffusi soprattutto in Italia e Francia) si trovano. I calendari medievali sono dunque veri e propri documenti, capaci di fornirci informazioni sul tipo di coltivazioni, sui tempi della semina e del raccolto, sugli attrezzi che venivano utilizzati e persino sull'abbigliamento dei contadini nel Medioevo.

Inoltre, guardando sotto la prima domanda noterai che la terra dominica viene chiamata "parte del padrone". Immagina se durante l'esposizione dicessi "Mentre per quanto riguarda la parte del padrone, anche chiamata terra dominica, le caratteristiche sono queste..., i lavoratori questi... e i destinatari dei prodotti questi...". Quello che dimostreresti sarebbe chiarezza e profonda

comprensione dei concetti. E considera che non hai nemmeno ancora letto il capitolo, immagina dopo averlo letto!

1 La crisi demografica e il declino delle città

La diminuzione della popolazione e il crollo dell'economia • Dopo la caduta dell'Impero romano d'Occidente, la popolazione dell'Europa andò diminuendo rapidamente. Tra le cause che determinarono questa **crisi demografica** – insieme alle carestie e alle malattie – vi furono le continue scorrerie delle popolazioni barbare, che dilagavano indisturbate nei territori appartenuti all'Impero romano.

Le città, oggetto di continui saccheggi, vennero **progressivamente abbandonate** e gli abitanti cercarono rifugio lungo le coste, nelle campagne e persino nelle foreste, dove era più facile nascondersi e procurarsi di che vivere.

La fiorente economia dell'Impero romano, già in crisi negli ultimi secoli, subì il tracollo definitivo e si ridusse alla semplice **economia di sussistenza** basata pressoché esclusivamente sulla **lavorazione della terra**, con **scarsissimi scambi**. Anche il lavoro agricolo, però, veniva svolto fra mille difficoltà, perché i contadini disponevano solo di rudimentali arnesi di legno, inadatti alla coltivazione.



fig. 1 La produzione del miele.



fig. 2 La raccolta dei frutti nel bosco.



Appunti di studio

Individua e sottolinea nel testo:

- le cause della crisi demografica in Europa

La fatica del vivere quotidiano • La popolazione si ridusse a vivere in **villaggi** composti da **povere casupole di legno e fango**, che spesso le famiglie dovevano condividere con gli animali che allevavano. L'**alimentazione** era costituita prevalentemente da cereali, cacciagione, lardo e pesce, mentre scarso era il consumo di frutta e verdura. Il **bosco** rappresentava una risorsa di primaria importanza, con i suoi frutti selvatici e la selvaggina. Preziosissimo era inoltre il legno, che veniva impiegato sia per fabbricare e riscaldare le abitazioni, sia per costruire utensili, carri e barche.

In un contesto di vita certamente non facile, le precarie condizioni igieniche e l'insufficienza alimentare determinarono l'insorgere di numerose **malattie** – come tubercolosi, vaiolo, tifo, malaria, lebbra – e il diffondersi di gravi **epidemie**, prime fra tutte quelle di **peste**.

Le abitazioni del Medioevo

Nei primi secoli del Medioevo le abitazioni erano molto modeste; predominava, anche per gli edifici aristocratici, la **costruzione in legno**. Le coperture dei tetti erano in paglia, canne, rami secchi, assicelle di legno.

Soltanto chiese e conventi erano il più delle volte fabbricati con pietre, perché le ricchezze che vi si custodivano dovevano essere protette in modo adeguato. Anche gli edifici religiosi, tuttavia, sebbene più solidi, avevano tetti coperti con semplici assicelle di quercia. L'uso così esteso del legno era causa spesso di **incendi** terribili, capaci di distruggere intere borgate; il fuoco incuteva nelle popolazioni un vero terrore: esso era chiamato "feroce, selvaggio, ingordo, divoratore, amaro" e rappresentato co-

me il nemico maligno che si avvicina di soppiatto alla casa, la coglie all'improvviso e la distrugge.

Per ovviare agli inconvenienti dovuti al divampare degli incendi, nelle abitazioni fu introdotto un elemento che doveva in qualche modo servire da protezione contro il fuoco, una sorta di intercapedine fra il tetto e il soffitto, chiamata "solaio". Tuttavia, i molti incidenti di cui abbiamo notizia fanno pensare a una tecnica architettonica assai approssimativa, perché in chiese, cattedrali, castelli, i soffitti crollavano di frequente.

All'interno delle abitazioni il mobile più comune era la panca; le sedie erano riservate al padrone di casa e alle altre persone importanti. Vi erano inoltre le tavole e la lettiera, un cassone ripieno di paglia,

con sopra una coperta e dei cuscini. Lo stesso Carlo Magno riposava su un semplice giaciglio di paglia, senza coperte. Per l'illuminazione serviva soprattutto la fiamma del camino; in seguito si cominciò a bruciare grassi animali e vegetali, mentre solo nelle chiese si impiegarono le lampade alimentate a olio, più costose e sicure.

- A. Quali materiali venivano prevalentemente usati nel Medioevo per la costruzione delle abitazioni?
- B. Quali erano i pericoli maggiori che correvano coloro che vivevano nelle città e nei villaggi?
- C. Quali erano gli oggetti utilizzati per l'arredamento delle abitazioni?

2 L'origine dell'economia curtense

Le curtis = Verso la fine del V secolo d.C. i contadini, ormai indifesi di fronte alle continue razzie compiute dagli invasori, cominciarono a cedere ai **latifondisti** (i grandi proprietari terrieri) i propri appezzamenti di terra in cambio di protezione. Si trattava, di fatto, di un processo già avviato negli ultimi decenni dell'Impero, quando artigiani, contadini e piccoli proprietari terrieri avevano iniziato a rifugiarsi nelle *villae*, le aziende agricole degli aristocratici, per sfuggire alle violenze degli invasori. In questo periodo tuttavia il fenomeno assunse proporzioni più vaste, soprattutto nell'Europa centrale e settentrionale.

Per sfruttare al meglio le risorse del suolo, i latifondisti suddivisero le loro proprietà in unità più piccole, chiamate **curtes** ("corti", al singolare *curtis*), all'interno delle quali vivevano i contadini, sottoposti all'autorità del *dominus* ("il padrone"). Ogni corte era **divisa in due parti**. Una era la **riserva padronale** (la *terra dominica*, perché appartenente al *dominus*) amministrata e sfruttata direttamente dal signore attraverso i suoi servi domestici, che comprendeva la casa signorile, le rimesse per gli attrezzi da lavoro, le stalle, gli edifici adibiti a mulino, il frantoio, i magazzini, la fornace, i granai e le abitazioni dei servi. L'altra porzione della corte era a sua volta divisa in tanti piccoli poderi, detti **mansi**, che venivano concessi in affitto ai coloni e che comprendevano, oltre ai campi, le case e le attrezzature delle famiglie che vi lavoravano.



fig. 3 La falciatura del fieno.

Questo per quanto riguarda la verifica sul capitolo, ma guarda anche come la prova sull'unità di apprendimento sia di profondo aiuto. Leggi la prima domanda:

Rapporti di natura personale • Benché formalmente liberi, coloro che abitavano i mansi erano legati al proprietario da **obblighi di carattere personale** spesso molto onerosi: in cambio del piccolo appezzamento di terreno che dava loro da vivere (e che magari era stato in precedenza di loro proprietà), i contadini dovevano prestare servizi gratuiti e obbligatori (le cosiddette *corvées*) nella terra del signore, erano tenuti a entrare nel suo esercito qualora egli lo richiedesse e, infine, a cedergli una parte del raccolto o alcuni capi di bestiame del loro allevamento.

fig. 4 I contadini versano le imposte sul raccolto.



Dentro la Storia

Un contratto fra contadino e signore curtense

I rapporti tra i contadini e il signore della curtis erano regolati da veri e propri contratti, che definivano sin nei minimi dettagli i rispettivi impegni e obblighi. Qui di seguito riportiamo parte di un contratto nel quale sono specificati i doveri del contadino Stavelene e del signore curtense Walocauso. Il documento risale all'VIII secolo ma rispecchia una consuetudine diffusa sin dal V.

“Io, soprascritto Stavelene, prometto di risiedere in questo casale, di lavorarlo e coltivarlo per quindici anni continuativi senza negligenza o frodi, in modo che tutto venga migliorato e non peggiorato; ogni anno consegnerò un moggio [un contenitore usato come unità di misura] su tre di tutti i cereali, un'anfora su tre del vino, da portarsi, sia il grano che il vino, a suo tempo, senza ritardo o dilatazione come donativo fino alla fine del contratto [...].

Da oggi il soprascritto Walocauso concede a Stavelene un paio di buoi per lavorare il casale, un giogo, un vomere, una pecora, una capra, un maiale: tutto ciò a patto che, alla fine del contratto, la dotazione suddetta debba essere lasciata sul fondo e, se quel giorno mancherà qualcosa, si dovrà aggiungere il mancante; degli animali e utensili, che rispettivamente siano stati allevati o accumulati, alla fine del contratto un quarto rimarrà in dotazione al podere.

- A. Quali sono gli obblighi che Stavelene si assume nei confronti di Walocauso?
- B. Che cosa garantiva il signore della curtis al contadino?
- C. Che cosa accadeva alla scadenza del contratto?

1. Dopo la caduta dell'Impero romano d'Occidente in Italia si sono succedute (e a volte hanno convissuto) varie dominazioni. Associa a ciascun periodo l'evento relativo.

L'autosufficienza della *curtis* • All'interno di ciascuna corte veniva prodotto quanto bastava alla sussistenza dei suoi abitanti, anche se spesso vi erano eccedenze che era possibile dare ad altri.

I mercati erano però molto limitati e ristretti a un ambito locale, e servivano per scambiarsi uova, ortaggi, pollame e pochi altri prodotti: in questo caso, si preferiva ricorrere al **baratto**, anziché all'uso del denaro, quasi del tutto scomparso dalla circolazione.

Il commercio era pressoché inesistente, data la difficoltà di muoversi sulle strade, quasi sempre infestate dai briganti; per coloro che se li potevano permettere (sovrani e ricchi proprietari terrieri) erano disponibili **prodotti di lusso** come le sete, le spezie ecc. La gente comune doveva accontentarsi di beni assolutamente necessari come il sale, proveniente dai paesi situati lungo le coste del mare.

L'economia curtense era perciò a tutti gli effetti un'economia chiusa, che manteneva pochissimi contatti con il territorio circostante.



fig. 5 Un capitello di una chiesa benedettina che raffigura la pigiatura dell'uva.



Appunti di studio

Rispondi alle seguenti domande:

- che cosa identifica il termine *curtis*?
- come erano suddivise le terre della *curtis*?
- quali erano gli obblighi dei coloni?
- perché l'economia curtense è definita autosufficiente?

Glossario

Baratto acquisto di un prodotto attraverso lo scambio con un altro prodotto, ritenuto di pari valore.



Ripasso



- Uno degli aspetti più evidenti della decadenza dell'Europa occidentale alla fine del V secolo è rappresentato dalla crisi demografica, causata dalle razzie e dalle invasioni barbariche, ma anche da carestie e malattie. L'abbandono delle città coincise con una profonda crisi economica che costrinse i sopravvissuti a trarre gli unici mezzi di sussistenza dal lavoro dei campi.
- Nelle campagne, dove i grandi proprietari terrieri erano divenuti tali anche in seguito alla cessione da parte dei contadini delle loro terre,

in cambio di protezione, si andò sviluppando la cosiddetta "economia curtense". La *curtis*, in cui si svolgevano tutte le attività produttive e i cui contatti con il territorio circostante erano limitatissimi, era suddivisa in due parti: una riservata al padrone e l'altra ripartita in tanti mansi, concessi in affitto ai coloni in cambio di prestazioni lavorative a favore del signore e pagamenti in natura.

Il commercio era pressoché inesistente e limitato solo ai generi di lusso acquistati dalle persone ricche e potenti.

Perché dico che questa parte è preziosissima? Guarda quante cose puoi capire e approfondire già da questa domanda. La prima cosa che ti chiederai è innanzitutto: "Quando è caduto l'Impero romano d'Occidente?". Questo perché vuoi avere chiarezza nell'esposizione e dare più dettagli possibili. Inoltre, capirai che ci sono state 6 dominazioni diverse che partono dal 476 d.C. fino al 774 d.C. È vero che non sai ancora l'esatto ordine, ma intanto

puoi leggere quali sono state le dominazioni. Immagina se all'interrogazione iniziassi a esporre con chiarezza e sicurezza, una dopo l'altra, tutte le dominazioni che ci sono state con le date precise di inizio e fine e, quindi, specificando anche quelle che si sono accavallate e per quanto tempo.

UdA 1 • Verso una nuova Europa

MAPPA STORIA

In Europa dopo la caduta dell'Impero romano d'Occidente

```

    graph TD
      A[In Europa dopo la caduta dell'Impero romano d'Occidente] --> B[le]
      B --> C[carestie]
      B --> D[ ]
      B --> E[scorrerie delle popolazioni barbariche]
      C --> F[causano]
      D --> F
      E --> F
      F --> G[1]
      F --> H[2]
      F --> I[3]
      G --> J[l'abbandono delle città]
      J --> K[verso le]
      K --> L[campagne]
      L --> M[aumenta il potere dei]
      M --> N[ ]
      N --> O[concessi]
      O --> P[ai coloni]
      P --> Q[che devono]
      Q --> R[ ]
      Q --> S[prestazioni militari]
      H --> T[una crisi economica]
      T --> U[alla fine del V secolo si sviluppa]
      U --> V[l'economia curtense]
      V --> W[centrata sulla]
      W --> X[ ]
      X --> Y[ ]
      Y --> Z[divisa in]
      Z --> AA[riserva padronale]
      Z --> AB[ ]
      Z --> AC[ ]
      I --> AD[che è un'economia]
      AD --> AE[ ]
      AE --> AF[ovvero di tipo]
      AF --> AG[chiuso]
      AG --> AH[che deve garantire]
      AH --> AI[l'autosufficienza]
      AI --> AJ[della]
      AJ --> AK[ ]
      AK --> AL[ ]
      AL --> AM[dei servizi gratuiti (corvées)]
  
```

Colloca negli spazi vuoti i termini esatti:

- latifondisti
- un affitto
- di sussistenza
- mansi
- epidemie
- una crisi demografica

102 PERCORSO 1 • L'Alto Medioevo

VERIFICA

Spazio e tempo

1 Rileggi il paragrafo *L'origine dell'economia curtense* e inserisci nello schema le parti costitutive della *curtis*. Poi completa la tabella.

- *Mansi*
- *Terra dominica*
- *Casa dei contadini*
- *Dimora del signore*



	Caratteristiche	Lavoratori impiegati	Destinatari dei prodotti
Parte del padrone			
Mansi			

Fatti e relazioni

2 Indica le affermazioni corrette (è possibile più di una risposta).

La *curtis* era autosufficiente perché:

- A la maggior parte dei beni prodotti veniva consumata al suo interno
- B l'amministrazione della giustizia rimaneva nelle mani dell'imperatore
- C la maggior parte dei beni consumati veniva acquistata dall'esterno
- D gli scambi commerciali con l'esterno erano scarsi
- E uno dei pochi prodotti acquistati era il sale
- F la maggior parte dei prodotti era acquistata dai mercanti

Termini e concetti

3 Scegli la definizione corretta.

A *Curtis*:

- 1 cortile della fattoria medievale
- 2 porzione di terre, edifici abitativi e strutture per la produzione agricola in età medievale

B *Mansio*:

- 1 piccolo podere in cui era frazionata la proprietà agricola della *curtis*
- 2 parte di terreni gestita dal padrone

C Economia di sussistenza:

- 1 economia in cui si produce ciò che serve per il proprio consumo
- 2 economia che serve al mantenimento dei signori feudali

D Mercato:

- 1 parte della *curtis* in cui si incontravano i contadini
- 2 luogo di scambio di merci

PROVA DI STORIA

Che cosa so

1 Dopo la caduta dell'Impero romano d'Occidente in Italia si sono succedute (e a volte hanno convissuto) varie dominazioni. Associa a ciascun periodo storico l'evento relativo.

Periodo	Evento
A. 476 d.C.	1. I Franchi arrivano in Italia
B. 476-493 d.C.	2. Regno degli Ostrogoti
C. 493-553 d.C.	3. L'Italia diventa una provincia dell'Impero bizantino
D. 553-568 d.C.	4. Regno di Odoacre
E. 568-774 d.C.	5. Caduta dell'Impero romano d'Occidente
F. Dal 774 d.C.	6. I Longobardi dominano su molti territori italiani

A ; B ; C ; D ; E ; F .

2 Indica se i seguenti personaggi si riferiscono ai Longobardi (L), ai Bizantini (B), ai Franchi (F) o agli Ostrogoti (O).

- A Alboino (...)
- B Pipino il Breve (...)
- C Giustiniano (...)
- D Teodorico (...)
- E Rosmunda (...)
- F Rotari (...)
- G Carlo Magno (...)
- H Teodolinda (...)

3 Indica quali di queste affermazioni sono vere (V) e quali false (F); nel caso in cui siano false correggile sul tuo quaderno.

- A Nell'Alto Medioevo le città erano il centro della vita economica, politica e sociale V F
- B I principali popoli germanici che migrarono entro i confini dell'Impero romano furono: Vandali, Visigoti, Angli, Sassoni, Ostrogoti, Franchi, Burgundi V F

- C I Germani costituirono i regni romano-barbarici, cancellando completamente leggi e tradizioni romane V F
- D In alcuni regni solo gli uomini di origine germanica potevano portare le armi V F
- E Giustiniano, imperatore di Bisanzio, cercò di restaurare l'Impero romano, riconquistando i territori perduti V F
- F Le terre riconquistate da Giustiniano restarono tutte all'Impero di Bisanzio fino al 1453 V F
- G I Longobardi conquistarono tutta l'Italia V F
- H Con il passare del tempo i Longobardi fecero propri molti aspetti della cultura e delle leggi romane V F
- I Il papa temeva l'eccessiva potenza longobarda V F
- J I Franchi scesero in Italia spontaneamente V F
- K I monasteri ben presto divennero dei centri culturali ed economici di grande importanza V F

Probabilmente nessuno dei tuoi compagni sarebbe in grado di farlo, perché per una persona che non conosce le tecniche è davvero impegnativo. Per di più, tra poco impareremo a memorizzare le date storiche che renderanno il tutto ancora più facile.

Che cosa so fare

4 Nel corso dell'unità hai incontrato i termini "potere politico", "economia", "organizzazione sociale" e "cultura" riferiti a fenomeni ed eventi diversi. Qui di seguito troverai alcune affermazioni: inserisci ogni frase nella tabella riportando il numero a essa corrispondente.

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 1 I monasteri diventarono centri di traffici e scambi commerciali 2 Teodolinda diede un grande impulso allo sviluppo artistico dell'Italia longobarda 3 I Longobardi erano divisi in arimanni, aldi, servi 4 Per molti uomini, durante l'Alto Medioevo, la terra era l'unica fonte di vita 5 I capi militari avevano molto potere presso i Germani | <ul style="list-style-type: none"> 6 Carlo, re dei Franchi, fece guerra ai Longobardi 7 In alcuni regni romano-barbarici le differenze fra Germani e Romani sparirono e i due gruppi condussero vita comune 8 Giustiniano fu un sovrano assoluto 9 I monaci riconoscevano l'importanza delle opere scritte dai Latini e dai Greci e le facevano ricopiare dagli amanuensi |
|--|---|

Potere politico	Organizzazione sociale	Economia	Cultura

5 Associa a ogni termine la definizione esatta.

Termini	Definizioni
A. Potere politico	1. Insieme delle attività relative alla produzione e allo scambio di merci, prodotti e servizi
B. Organizzazione sociale	2. Riguarda tutto ciò che ha a che fare con il prendere decisioni rispetto a un territorio o agli uomini che ci vivono (fare le leggi, dichiarare guerra o stipulare la pace, fissare i confini, decidere chi comanda, affidare compiti importanti ecc.)
C. Economia	3. Riguarda tutto ciò che ha a che fare con i rapporti e i modi di vita di un gruppo di uomini che vivono in un determinato territorio e in una determinata epoca
D. Cultura	4. Tutto ciò che riguarda la conoscenza e la produzione di opere d'arte, letterarie, scientifiche e, in generale, di espressione del pensiero, tipiche di un popolo o di un'epoca

A ; B ; C ; D .

6 Sei certo di saper usare con sicurezza le forme di datazione degli eventi e dei fenomeni storici? Svolgi questo esercizio e avrai la risposta. Seguendo l'esempio, individua per ogni anno (si tratta sempre di date posteriori alla nascita di Cristo) il secolo corrispondente.

Data	Secolo	Data	Secolo
A 313	IV	E 643	
B 476		F 774	
C 1453		G 553	
D 256		H 117	

Una volta che hai letto tutte le domande nel dettaglio attraverso la lettura generale o scremante potrai completare la parte di verifica. È un po' come giocare a un gioco di enigmistica avendo le soluzioni. L'unica cosa che devi fare qui in più è cercare le risposte corrette all'interno del capitolo. Nota però come il percorso sia al contrario rispetto a quello che si fa di solito. Molti studenti iniziano a leggere e sottolineare tutto dalla prima riga, capiscono

poco o nulla e dal momento che le pagine di verifica non sono state assegnate come pagine di studio non le considerano neanche. Poi vanno all'interrogazione con la coscienza a posto perché sentono di aver studiato, ma prendono comunque un voto basso. Quello che li fa sentire con la coscienza a posto è che hanno passato tempo davanti a un libro e lo hanno sottolineato, ma alla fine ciò che conta è il risultato dell'interrogazione, non quante ore sono state sacrificate al gioco per imparare quelle pagine.

Mentre completi le risposte durante la lettura generale trasforma la mappa concettuale in mappa mentale e mentre vai avanti nella pagina sulla verifica del capitolo aggiungi le risposte e i concetti chiave alla tua mappa.

All'inizio può essere una mappa mentale graficamente semplice e scarna, magari anche senza i disegni e i colori. Grazie alle domande della verifica renderai via via più dettagliata la mappa mentale. Successivamente, una volta completata la disposizione dei rami, delle parole chiave e dei collegamenti tra i vari concetti la potrai rendere definitiva aggiungendo colori e disegni e ti troverai alla fine con la mappa che abbiamo già incontrato a pagina 161.

Successivamente farai la lettura critica e attraverso questa andrai a definire e delineare ancora meglio tutte le informazioni apprese ma, facendo in questo modo, noterai che sarà già più una fase di consolidamento delle informazioni che non di acquisizione.

Ci tenevo ad affrontare anche questo capitolo per farti vedere come procedere in caso il tuo libro presenti queste risorse. Anche se dovesse cambiare il contenuto, specialmente se le materie presentano la stessa forma come italiano, storia, scienze e geografia l'approccio che utilizzeremo sarà questo. Sulle materie scientifiche, invece, avremo bisogno di tecniche specifiche per la memorizzazione di formule e definizioni che affronteremo tra poco.

Prima però vediamo ancora come possiamo fare per imparare le date storiche.

4.8 | STORIA: LE DATE STORICHE

Può essere molto utile utilizzare il metodo della conversione fonetica per studiare storia, perché permette di immagazzinare le

date molto velocemente e in modo divertente. Basta solo creare un'immagine per l'evento in questione e un'immagine per la conversione fonetica del numero e poi associarle con P.A.V.

Le date sono molto importanti nello studio perché sono una di quelle cose che fa la differenza, essendo ritenute molto difficili da ricordare. Con le tecniche invece diventa molto più semplice e se riusciamo a immagazzinarle e a ricordarle con precisione l'effetto e la sensazione che susciteranno in chi ci ascolta è di preparazione e competenza. Il pensiero dell'insegnante sarà: "Se sa così bene le date, figurati il resto".

Pensa che una delle discipline dei campionati di memoria è proprio la memorizzazione di eventi. Bisogna individuare un'immagine per l'evento, un'immagine per la conversione fonetica del numero e un'associazione tra le due immagini che sia Paradossale, in Azione e Vivida. Ai campionati di memoria gli eventi chiaramente sono tutti inventati e privi di qualsiasi fondamento storico. Vicino hanno ognuno un numero di 4 cifre che rappresenta una data storica.

Per darti un'idea della velocità che si può raggiungere in questo campo, sappi che il record mondiale è stato memorizzare 132 date in 5 minuti di tempo. Pensa allora quanto, con questa tecnica, potrebbe essere veloce anche per tuo figlio a memorizzare una decina di date contenute in un capitolo del suo libro di storia.

Di seguito ci sono 10 eventi che chiedo a te e a tuo figlio di memorizzare utilizzando la conversione fonetica.

Il primo lo facciamo insieme.

EVENTO	DATA
1. Nasce Pluto	1431
2. Avvistate tracce di Nutella sulla Luna	1541
3. Coccodrillo diventa vegano	1246
4. Epidemia di morbillo	1421
5. Albero cresce in salotto	1320
6. Ristorante aperto sotto il mare	1537
7. Cane fa amicizia con marziano	1921
8. Maestra insegna a ballare	1870

9. Angurie quotate in borsa	1141
10. Bambini fanno lezione in giardino	1589

Innanzitutto noto che sono tutti eventi successivi al 1000, quindi il numero 1 all'inizio posso non considerarlo.

Per farlo creo l'immagine mentale per l'evento, successivamente l'immagine per la conversione fonetica della data e dopo le associo tra di loro con Paradosso, Azione e in modo Vivido (P.A.V.).



IMMAGINE PER L'EVENTO

Immagino che nasce Pluto, carino e che da subito inizia ad abbaiare.

IMMAGINE PER LA CONVERSIONE DELLA DATA

Prendo solo le ultime 3 cifre e quindi potrebbe essere RaMeTTo.

ASSOCIAZIONE CON PARADOSSO, AZIONE E VIVIDO

Immagino che nasce Pluto ma al posto della coda scodinzola un RaMeTTo.

Allo stesso modo puoi fare per le tue lezioni di storia; sai in che periodo ti trovi e quindi puoi memorizzare solo quello che non puoi dare per scontato. Se sai che Napoleone è vissuto dopo il 1000 l'1 iniziale puoi non considerarlo, a meno che non ti aiuti a creare una conversione fonetica più efficace e memorabile.

Adesso che le hai memorizzate puoi riscriverle in questo spazio:

EVENTO	DATA
1. Angurie quotate in borsa
2. Ristorante aperto sotto il mare
3. Albero cresce in salotto
4. Cane fa amicizia con marziano
5. Bambini fanno lezione in giardino
6. Nasce Pluto
7. Epidemia di morbillo
8. Avvistate tracce di Nutella sulla Luna
9. Maestra insegna a ballare
10. Coccodrillo diventa vegano

Lo stesso sistema si può utilizzare per memorizzare informazioni numeriche in altri ambiti.

Per esempio nei testi di geografia sono sempre presenti molti dati come il numero di abitanti, la superficie e così via. Memorizzarli adesso sarà facile. Per allenarti con la conversione e capirla meglio puoi guardare il video a questa pagina in modo che sia tutto più chiaro:

[HTTP://TECNICHEMEMORIA.MATTEOSALVO.COM/CONVERSIONE FONETICA/](http://tecniche memoria.matteosalvo.com/conversione fonetica/)

Inoltre, all'indirizzo che segue troverai un sistema efficace per allenarti sulla velocità di conversione. Puoi scegliere un livello che sia stimolante e non troppo lento. Poi man mano che la tua abilità e velocità aumentano potrai ridurre il tempo fino a un numero al secondo. Lo scopo è riuscire a dire almeno una parola per ogni numero che compare (si può scegliere tra numeri a 2 oppure a 3 cifre). Ecco l'indirizzo:

[WWW.MATTEOSALVO.COM/STUDIARE-GIOCO-DA-RAGAZZI/](http://www.matteosalvo.com/studiare-gioco-da-ragazzi/)

Se vuoi che tuo figlio diventi davvero veloce con la conversione fonetica puoi proporgli di giocare con questo generatore di numeri, magari anche con altri suoi amichetti: può diventare una sfida tra loro a chi trova prima una parola per il numero proposto.

In questo modo si divertiranno ma nel frattempo impareranno qualcosa che gli sarà utile tutta la vita.

Alla fine i numeri non saranno più numeri, ma immagini che si sedimenteranno in modo molto forte nella memoria.

4.9

MATEMATICA: LE TABELLINE

Ricordi quanto tempo abbiamo impiegato e soprattutto quanta noia abbiamo provato per ricordarle bene e con scioltezza? Forse ormai non servono più a tuo figlio che le ha ormai imparate, ma se conosci qualcuno che le deve ancora imparare insegnagli questo sistema perché in pochi minuti le imparerà tutte quante.

Il metodo più usato è quello tradizionale della ripetizione fino a quando questi numeri moltiplicati l'uno per l'altro non si fissano una volta per tutte in testa.

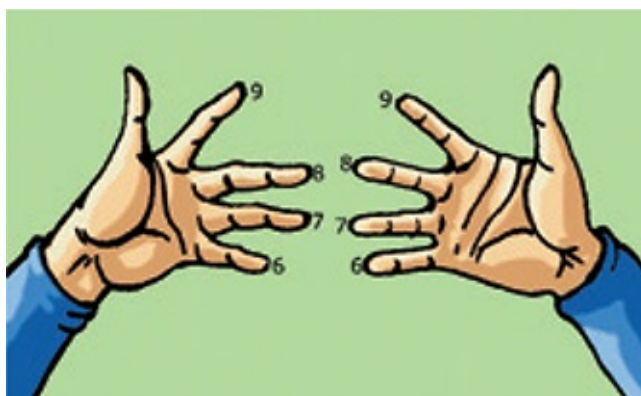
Qui in realtà non si tratta di tecniche di memoria ma di un sistema talmente semplice che è disarmante scoprirlo.

Ci credi che per insegnare le tabelline a un bambino bastano 2 minuti invece di lunghi e noiosi pomeriggi a ripetere $7 \times 8 = 56$ o $9 \times 6 = 54$ e così via?

Ci concentriamo solo sulle tabelline dal 6 al 9, in quanto sono più impegnative da ricordare, mentre quelle con numeri più bassi ovvero dal 2 al 4 le diamo per scontate. Quella del 5 non la consideriamo, data l'estrema semplicità.



Per impararle bastano le tue mani. Mettitele aperte di fronte al tuo viso e quello che vedi è qualcosa di simile all'immagine qui a fianco.



Ora attribuisce alle dita i numeri da 6 a 9 così come nell'immagine qui a lato.

Il mignolo corrisponde al numero 6, l'anulare al 7, il dito medio al numero 8 e l'indice al numero 9.

A questo punto facciamo un paio di esempi.



Prendiamo 9×6 .

Per scoprire il risultato basta mettere in contatto le dita corrispondenti a questi 2 numeri. Osserva l'immagine.

Le dita che si toccano più tutte quelle sotto rappresentano le decine. Conto le dita: l'indice della mano sinistra e il mignolo della mano destra sono le dita in contatto più quelle sotto che sono il medio, l'anulare e il mignolo della mano sinistra. In tutto 5 dita che sono le decine, 5 decine fanno 50. Le dita al di sopra delle due in contatto le moltiplico tra loro e rappresentano le unità. In questo caso $1 \times 4 = 4$.

A questo punto addiziono le decine alle unità e ottengo il risultato finale

quindi $50 + 4 = 54$.



Vediamo ora 7×9 .

Metti in contatto le dita corrispondenti a questi numeri e vedrai l'anulare della mano sinistra che entra in contatto con l'indice della mano destra.

A questo punto contiamo come prima le dita che si toccano più quelle sotto. Contiamo 6 dita quindi abbiamo 6 decine ovvero 60. Prendo le dita sopra e le moltiplico tra loro. Abbiamo $3 \times 1 = 3$. Adesso addiziono le decine alle unità e ottengo il risultato ovvero 63.



Facciamo ora 8×8 .

Le dita che entrano in contatto sono i due medi. Loro che si toccano più le altre dita sotto di loro sono in tutto 6. Quindi 60. Sopra restano 2 dita per mano quindi le moltiplico tra loro: $2 \times 2 = 4$. Il risultato finale è $60 + 4 = 64$.

Non è sorprendente pensare come, molte volte, la strategia faccia fare una differenza così importante?



Facciamo ancora 6×7 .

Noterai che le dita che si toccano qui sono il mignolo della mano sinistra e l'anulare della mano destra. Abbiamo solo 3 dita a rappresentare le decine quindi 30. Sopra abbiamo 4 dita a sinistra e 3 a destra. Le moltiplico tra loro e ottengo 12. Come sempre queste rappresentano le unità.

A questo punto addiziono le decine alle unità e ottengo il risultato finale ovvero 42.

Per diventare abile in questo evita di contare singolarmente le dita, ma vai a colpo d'occhio. Con un colpo d'occhio riesci a vedere quante sono le dita che rappresentano le decine e quelle che moltiplicate tra loro rappresentano le unità.

Anche se conosci già il risultato delle moltiplicazioni fai un po' di esercizio con queste che trovi sotto usando questo nuovo sistema.

$9 \times 9 =$
$7 \times 8 =$
$9 \times 7 =$
$8 \times 6 =$
$8 \times 9 =$

Ora ti chiedo una cosa. Se anche tu come me hai impiegato tanto tempo per imparare le tabelline a scuola e hai fatto tanta fatica, insegna questa tecnica a tutti i bambini che conosci in modo che possano dedicare il tempo che avrebbero studiato al gioco.

Adesso, dopo aver visto le tabelline passiamo alla geometria.

4.10

GEOMETRIA: I PROBLEMI

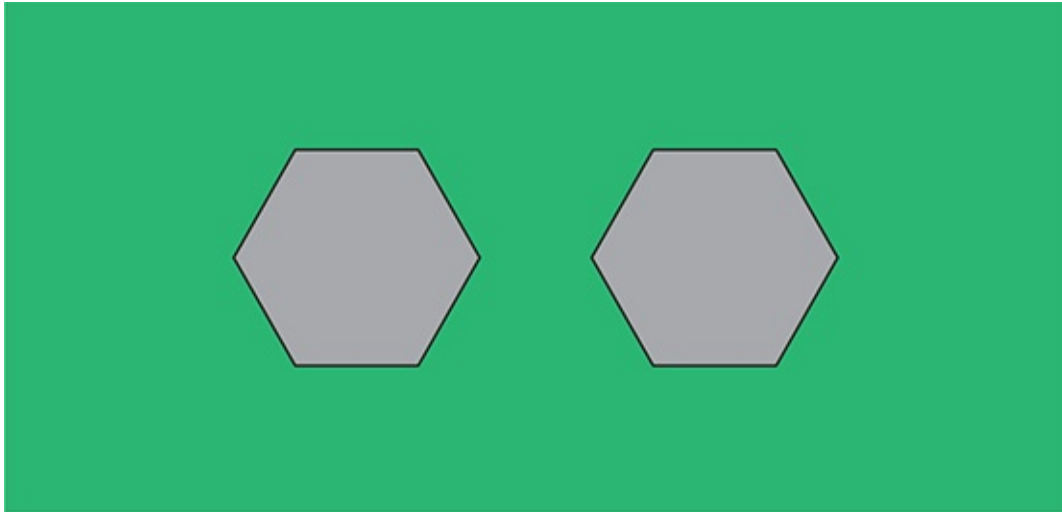
Non si può passare alla fase di memorizzazione, se prima non abbiamo compreso bene i concetti. Ricordi la frase che più volte abbiamo richiamato: “Studiare per spiegare”? Anche la geometria dobbiamo essere in grado di spiegarla.

Il mio approccio è quello di partire dalla fine, quindi parto sempre dagli esercizi. Solitamente la teoria viene spiegata prima con lo scopo di essere poi in grado di svolgere gli esercizi. Se invece si parte dagli esercizi si capirà meglio la teoria, perché si individuerà subito a che cosa serve la teoria e quali parti sono più utili.

Immagina che ti spieghino una lezione sull'esagono. Vai a casa e parti dagli esercizi in cui, per esempio, chiedono:

IN UN GIARDINO RETTANGOLARE LUNGO 20,2 M E LARGO 12,5 M, SONO INSERITE DUE FONTANE CHE APPOGGIANO SU UNA BASE A FORMA DI ESAGONO REGOLARE, AVENTI OGNUNA IL LATO DI 3 M E IL RESTO È PRATO. CALCOLA LA SUPERFICIE E IL CONTORNO DELLA PARTE IN ERBA.

La prima cosa che farai, rileggendo lentamente il testo, sarà un disegno che ti aiuti a inquadrare la situazione e capire di che cosa hai bisogno.



Per risolvere l'esercizio è chiaro che dovrai saper calcolare:

- perimetro del rettangolo (per calcolare il contorno della parte in erba);
- perimetro dell'esagono (per calcolare il contorno della base delle fontane);
- area del rettangolo (per calcolare la superficie della parte in erba);
- area dell'esagono (da sottrarre alla superficie della parte in erba).

Passa in rassegna le tue conoscenze per vedere se conosci le formule che ti servono a calcolare ciascuno di questi quattro elementi. Puoi notare che, mentre puoi arrivare per intuizione alla formula che calcola il perimetro dell'esagono, magari non sai come fare per calcolare l'area dell'esagono.

Allora vai a cercare la formula e trovi che:

$$A = 6 \times 0,866 \times l/2$$

Puoi semplificarla e ricordare di dover moltiplicare il lato (l) per $3 \times 0,866$.



Per memorizzare che il numero fisso è 0,866 puoi immaginare un'alveare (la cui forma richiama l'esagono) con un'ape che dice "Vai gigi" (866) a un

grosso calabrone, magari un calabrone di nome Gigi che non riesce a passare attraverso la SUPERFICIE di ingresso dell'alveolo.

Il fatto che la prima parte della formula sia "lato per 3" puoi ricordarlo spontaneamente, ma, se per qualche ragione non ci dovessi riuscire, potresti immaginare un AMO su di un LATO. Facendo la conversione di AMO avrai 3 e il fatto che stia su un LATO ti indica che lo devi moltiplicare per 3.

A questo punto fai i conti e capisci che ci sono due esagoni uguali, quindi puoi fare direttamente lato x 6 x 0,866 e ottenere l'area del basamento delle due fontane che dovrai sottrarre dall'area del rettangolo.

Inoltre, calcoli sia i perimetri del rettangolo sia i perimetri degli esagoni.

Prima di fare qualsiasi calcolo cerca di capire sempre bene qual è il problema che stai affrontando. Senza questo tipo di comprensione si possono commettere errori di calcolo che portano a situazioni assurde senza rendersene conto. Può accadere per esempio che si ottenga dai calcoli che il perimetro dell'area verde è più piccolo del perimetro del rettangolo. È un errore evidente e assurdo dal momento che il perimetro dell'area verde è dato dalla somma di quello del rettangolo più quello dei due esagoni.

Se si mantiene una buona visione d'insieme si evitano questi errori perché si capisce immediatamente che i conti non corrispondono alla situazione geometrica reale.

Facendo i calcoli corretti alla fine otterrai:

$$\text{perimetro rettangolo} = (\text{base} + \text{altezza}) \times 2$$

$$\text{perimetro esagono} = \text{lato} \times 6$$

$$\text{area rettangolo} = \text{base} \times \text{altezza}$$

$$\text{area esagono} = (\text{lato} \times 6 \times 0,866) / 2$$

$$\text{perimetro area verde} = \text{perimetro rettangolo} + (\text{perimetro esagono}) \times 2$$

$$(20,2+12,5) \times 2 + 3 \times 6 \times 2 = 65,4 + 36 = 101,4 \text{ m}$$

$$\text{superficie area verde} = \text{area rettangolo} - \text{area esagono} \times 2$$

$$(20,2 \times 12,5) - (0,866 \times 3 \times 3) \times 2 = 252,5 - 15,59 = 236,91 \text{ m quadrati}$$

Questa parte riguardava la risoluzione di un problema di geometria, ma come fare nel caso dello studio di un Teorema?

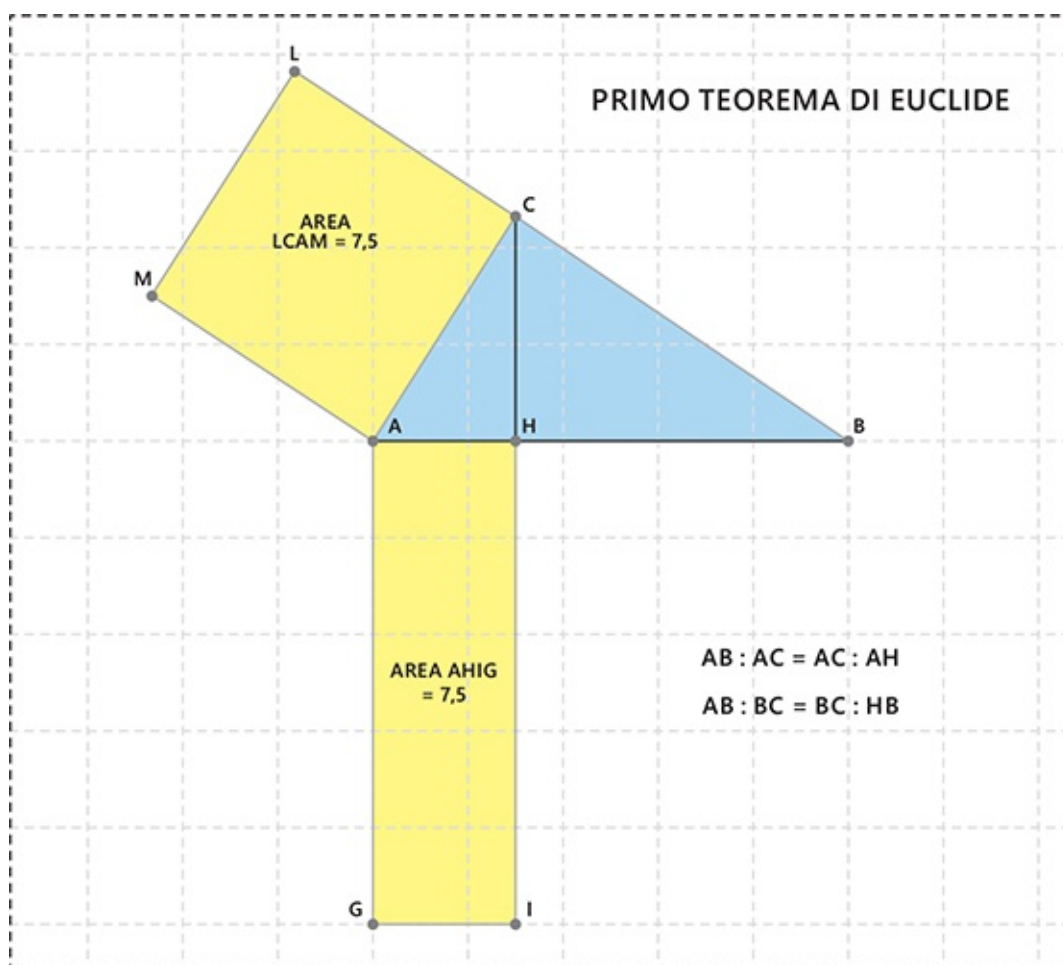
4.11

GEOMETRIA: I TEOREMI

I teoremi costituiscono una parte importante nello studio delle materie scientifiche. Se non si ha un metodo, molte volte rappresentano un grande scoglio per gli studenti.

Prendiamo come esempio il 1° teorema di Euclide, e facciamo partire dall'enunciato:

IN OGNI TRIANGOLO RETTANGOLO CIASCUN CATETO È MEDIO PROPORZIONALE TRA L'IPOTENUSA E LA PROIEZIONE DEL CATETO STESSO SULL'IPOTENUSA.



Innanzitutto non possiamo pretendere di imparare l'enunciato a memoria se non ne abbiamo capito il significato. Per poter comprendere il significato

dell'enunciato è fondamentale conoscere il significato di ogni singola parola e concetto presente nell'enunciato.

Per questo fai un passo indietro e chiediti: "Sono in grado di spiegare a una persona che non lo sa che cosa sia un triangolo?".

Se non sei in grado di spiegarlo vai a vedere la definizione. Considera che potresti anche saper disegnare un triangolo, ma di fatto non riuscire a spiegarlo in modo appropriato. Il che potrebbe essere causa di un apprendimento non ben strutturato e, quindi, di un brutto voto.

Vai a vedere o ripassare la definizione per far tuo il linguaggio migliore e ottenere il voto più alto possibile, altrimenti anche se sarai preparato sui concetti rischierai che ti venga detto che non sai esprimerti.

Poi ti chiedo se sei in grado di spiegare a una persona che non ne sa nulla i seguenti concetti:

- Che cosa è un triangolo rettangolo?
- Che cosa è un cateto?
- Che cosa è una proporzione?
- Che cosa significa medio proporzionale in una proporzione?
- Che cosa è l'ipotenusa?
- Che cosa è la proiezione di un cateto sull'ipotenusa?

Una volta che saprai spiegare questi concetti, comprendere il teorema di Euclide diventerà semplicissimo.

Se hai difficoltà ad afferrare un concetto, cerca di capirlo con le immagini. Ricordati, la nostra mente lavora per immagini, quindi se comprendiamo una cosa visivamente diventa poi tutto più semplice.

Se è difficile capire che cosa sia la proiezione del cateto sull'ipotenusa, prendi una matita appoggiata sulla scrivania con la luce accesa esattamente sopra la matita. A questo punto solleva solo la parte finale della matita, lasciando che la punta rimanga appoggiata alla scrivania. Si vedrà l'ombra della matita che si allunga e si accorcia in base a quanto la inclini: ecco la proiezione! Ragiona, chiediti se è possibile avere la proiezione più lunga della matita stessa. Chiediti anche se la proiezione può essere uguale a 0.

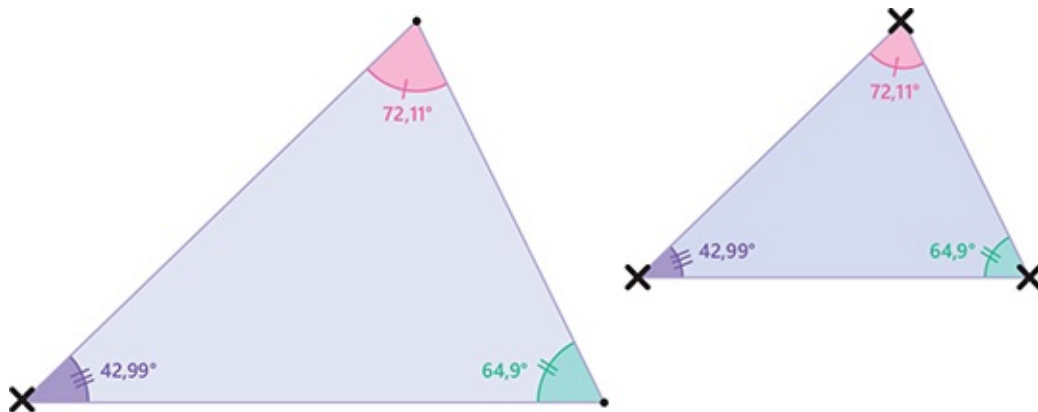
In questo modo interiorizzerai molto bene il concetto e non cercherai di ripeterne a memoria la definizione.

Per afferrare a fondo il teorema, inoltre, è necessario capire il perché ciascun cateto è medio proporzionale. Significa che i 2 triangoli sono simili e cioè che hanno le stesse proporzioni.

A questo punto devi sapere quando due triangoli sono simili, e per farlo dovrai ripassare i criteri di similitudine tra triangoli.

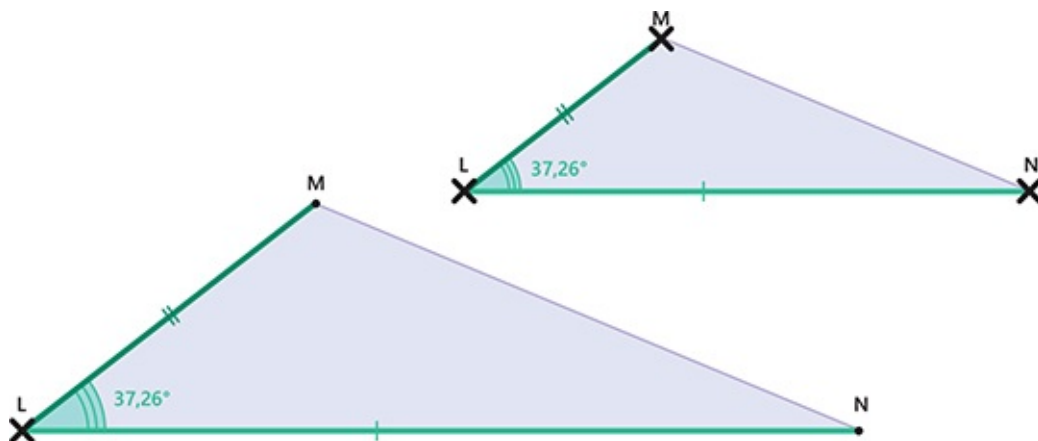
1. PRIMO CRITERIO

DUE TRIANGOLI SONO SIMILI SE HANNO I TRE ANGOLI RISPETTIVAMENTE CONGRUENTI.



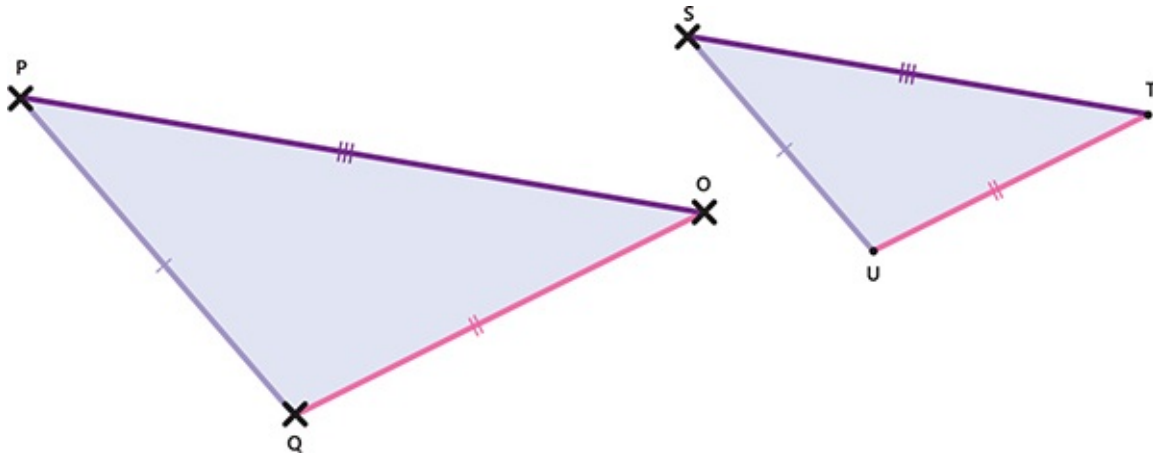
2. SECONDO CRITERIO

DUE TRIANGOLI SONO SIMILI SE HANNO UNA COPPIA DI LATI PROPORZIONALI E L'ANGOLO TRA ESSI COMPRESO CONGRUENTE.



3. TERZO CRITERIO

DUE TRIANGOLI SONO SIMILI SE HANNO TUTTI E TRE I LATI ORDINATAMENTE PROPORZIONALI.



E anche in questo caso, dovrai capire in dettaglio e a fondo che cosa vuol dire “simile” e quando due triangoli lo sono.

Molti cercano di imparare a memoria i 3 criteri, mentre è molto più semplice capire i concetti. Una volta che si è afferrato il concetto le informazioni restano in testa molto più facilmente. Mi piace spiegare questo concetto con una frase: “Impara una cosa talmente bene da potertene dimenticare”. Se una cosa l’hai imparata così, non la dovrai più ripassare perché avrai interiorizzato bene i concetti alla sua base.

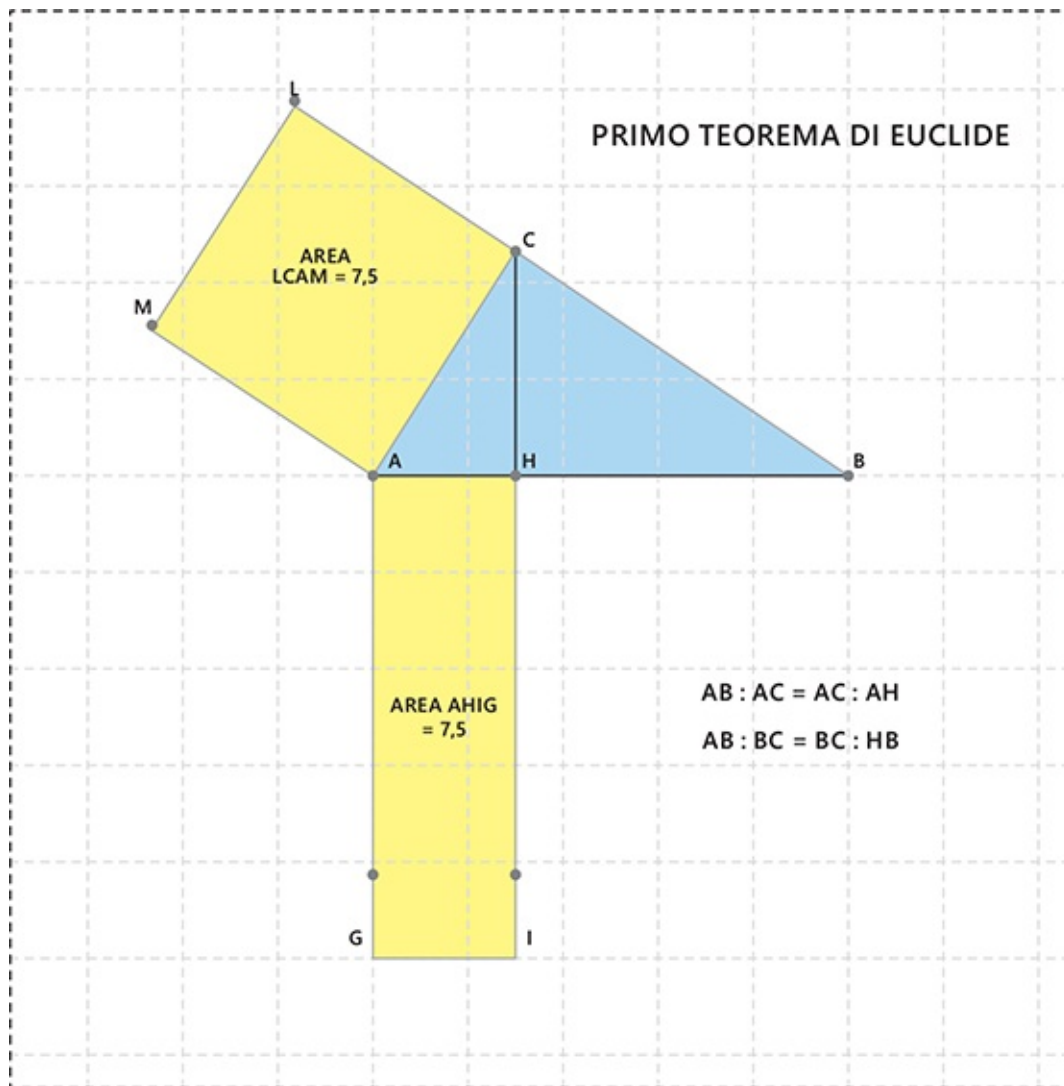
Sapendo i 3 criteri la comprensione del primo teorema di Euclide diventa ancora più profonda, perché ti renderai conto che i due triangoli in questione, quello esterno e quello interno, sono simili perché hanno i 3 angoli uguali, in quanto uno retto e un altro in comune.

Il cateto è medio proporzionale tra l’ipotenusa e la proiezione del cateto stesso sull’ipotenusa. A questo punto sai che i 2 triangoli sono simili e la proporzione viene fatta tra gli elementi corrispondenti in ciascuno dei due triangoli. Quindi è normale scrivere:

$$AB : AC = AC : AH$$

Capito ciò, sapendo le regole delle proporzioni puoi scrivere che:

$$AC \text{ al quadrato} = AB * AH$$



Così arriverai a enunciare il primo teorema di Euclide anche considerando l'equiestensione tra figure:

IN OGNI TRIANGOLO RETTANGOLO IL QUADRATO COSTRUITO SU UN CATETO È EQUIVALENTE AL RETTAGOLO CHE HA PER DIMENSIONI L'IPOTENUSA E LA PROIEZIONE DI QUEL CATETO SULL'IPOTENUSA.

Questo significa comprendere davvero un teorema, e più in generale un argomento: essere in grado di ricostruirlo in tutti i modi possibili e saperlo esporre in qualsiasi modo ci chiedano di presentarlo, senza cercare di ricordare a memoria una definizione.

Adesso che ci siamo occupati delle definizioni dei teoremi vediamo come si possono imparare velocemente le definizioni.

4.12

GEOMETRIA: LE DEFINIZIONI

Per lo studio della geometria è indispensabile memorizzare delle definizioni.

Chiaramente una definizione non può essere memorizzata e basta. È fondamentale comprenderla. Ricorda sempre la regola di studiare per spiegare.

Una volta che è stata capita, però, è fondamentale memorizzarla.

Come accennavo nella prima parte, molte persone sono convinte che una volta capita una cosa non ci sia bisogno di memorizzarla. In realtà non è sempre così.

Quante sono le cose che abbiamo capito in passato, ma che ora non riusciamo a ricordare? Il ricordo è immediato e automatico solo quando si è capito il concetto e si riesce a dedurre facilmente l'informazione a esso associata nel caso specifico in cui viene richiesto: per esempio se ho capito cosa sia il perimetro di una figura geometrica, diventa intuitivo calcolarlo per quasi qualsiasi figura geometrica. Dico "quasi" perché, per esempio, per la circonferenza non è poi così immediato. La comprensione e la memorizzazione sono due fasi diverse.

Per la memorizzazione lavoreremo sempre con l'associazione di immagini.

Ricorda che un bambino impara giocando e vivendo le cose, quindi lascia che tuo figlio giochi.

Per fargli imparare gli angoli acuti, ottusi, retti e così via puoi prendere dei post-it di diversi colori e, per esempio, gli puoi chiedere di mettere 5 post-it rossi su angoli che sono retti, 5 verdi su angoli acuti e 5 blu su angoli ottusi di oggetti che trova in casa.

Vedrai che in questo modo per lui sarà un gioco, una sorta di caccia al tesoro e li imparerà in un attimo senza neanche rendersene conto.

Veniamo alla memorizzazione delle definizioni, ecco alcuni esempi.

DEFINIZIONE 1

IN GEOMETRIA, L'ANGOLO COMPLEMENTARE È UN ANGOLO DI AMPIEZZA TALE CHE, SOMMATO A UN ALTRO ANGOLO DATO, PERMETTE DI OTTENERE UN ANGOLO RETTO, OVVERO DI 90 GRADI.



MEMORIZZAZIONE

Immagina un Angolo dove suona un COMPLEsso musicale e si mette insieme a un altro angolo e insieme formano un angolo su cui si trova il RETTOre.

DEFINIZIONE 2

IN GEOMETRIA, L'ANGOLO SUPPLEMENTARE È UN ANGOLO DI AMPIEZZA TALE, CHE SOMMATO A UN ALTRO ANGOLO DATO, PERMETTE DI OTTENERE UN ANGOLO PIATTO, OVVERO DI 180 GRADI.



MEMORIZZAZIONE

Puoi immaginare un ANGOLO che gioca a calcio, ma la partita è già ai tempi SUPPLEMENTARI e allora si avvicina a un altro angolo e insieme formano un PIATTO.

Adesso, come esercizio, puoi memorizzare la seguente definizione:

IN GEOMETRIA L'ANGOLO ESPLEMENTARE DI UN QUALSIASI ANGOLO È UN SECONDO ANGOLO CHE, SOMMATO AL PRIMO, DÀ LA SOMMA PARI A UN ANGOLO GIRO, OVVERO DI 360°.

Inoltre, in geometria ci capita di dover ricordare anche alcune formule: vediamo come fare...

4.13 | GEOMETRIA: LE FORMULE

Per memorizzare una formula è necessaria la comprensione, ma a volte questa non è sufficiente. Per esporre in modo brillante durante l'interrogazione è necessario un metodo per memorizzare.

$$A = (B + b) \times h/2$$

Per memorizzarla trasformala in immagini e collegala al nome della formula. Immagina quindi un ginnasta al TRAPEZIO che sale su una scala (la lettera A assomiglia a una scala) e che lì vicino passino dei binari (il simbolo di uguale) sui quali rotola una botte [le due parentesi tonde () mi ricordano una botte con dentro delle labbra (la lettera B assomiglia a delle labbra) e una mazza da golf (la lettera b) che sono separate da una chiesa (il + assomiglia al crocifisso)]. La botte rotola sui binari ma a un certo punto arriva al passaggio a livello dove c'è la Croce di Sant'Andrea (il simbolo x) e una sedia per aspettare più comodi (la lettera h assomiglia a una sedia). Sotto (il simbolo "/" lo rappresento come un piano divisore tra sopra e sotto) la sedia si trova un cigno (il 2 assomiglia a un cigno). Questo se decido di usare il sistema di memorizzazione dei numeri attraverso la forma, altrimenti posso immaginare che sotto la sedia ci sia Noè, se ho deciso di usare la conversione fonetica, oppure ancora un bue se ho scelto il sistema della rima...



Immaginiamo di voler ricordare la formula per calcolare l'area del trapezio isoscele:

In questo modo memorizzare le formule diventa molto più semplice ed efficace. Alcune volte qualcuno solleva l'obiezione "Sì, ma se devo pensare a tutte queste cose per ricordare una formula, non faccio prima a ricordala attraverso la ripetizione?". In effetti può sembrare così all'inizio, quando non si ha ancora confidenza con le tecniche di memoria.

È come quando stiamo imparando ad andare in bicicletta e non riusciamo a tenere l'equilibrio, ci può capitare di pensare: "Ma a piedi sarei già arrivato laggiù". È vero, ma una volta imparato ad andare in bicicletta quanta più strada riusciremo a fare?

Adesso memorizziamo la formula dell'area del cerchio:

$$A = r \times r \times 3,14$$

Per farlo puoi immaginare un CERCHIO che ha dentro una piccozza per arrampicare (la lettera r richiama quella forma) che con le braccia incrociate (il simbolo x) ne tiene un'altra che a sua volta, sempre con le braccia incrociate, tiene un MoToRe (la conversione fonetica di motore è 314). La virgola dopo il 3, se la ricordiamo spontaneamente allora evitiamo di memorizzarla, altrimenti immaginiamo che dal motore spunti un filo che pende).



Immagine per ricordare la formula dell'area del cerchio.

Per esercizio adesso puoi provare a memorizzare la formula del volume della sfera:

$$V = \frac{4}{3} \text{ Pi greco } r \times r \times r$$

Adesso andiamo a vedere come affrontare lo studio di una lingua straniera e qui, più nello specifico, dell'inglese.

4.14 | LE LINGUE STRANIERE: L'INGLESE

Innanzitutto, come abbiamo visto fin dall'inizio del libro, tra i motivi che limitano l'apprendimento, la noia e il non coinvolgimento la fanno da padroni.

Pensa quanto possano aumentare questi fattori se ti trovi nella situazione di non capire nemmeno cosa ti stiano dicendo perché utilizzano una lingua che non conosci.

Una delle principali difficoltà che incontra un bambino o un ragazzo quando

deve imparare l'inglese è confrontarsi con una pronuncia diversa da quella associata alla grafia italiana che ha imparato.

Se a un bambino che ha imparato da non molto a scrivere in italiano cerchiamo anche di insegnare a scrivere in inglese, entrerà in grande confusione. Si chiederà: “Perché *We eat fruit everyday* non si scrive *Ui it frut evridei?*”, “Perché esistono suoni così diversi e abbinati a lettere che per me hanno altri suoni?”.

È fondamentale per tutti coloro che vogliono imparare l'inglese capire bene che presenta alcuni suoni che l'italiano non ha, e che dobbiamo quindi acquisire. Non possiamo adattare i nostri suoni alla loro grafia, né tantomeno fare l'opposto.

Quindi la prima cosa da fare è sintonizzarsi sulla lingua straniera, capirne i suoni, ascoltarli bene e poi imparare a riprodurli. La pronuncia “predomina” in un certo senso sulla grafia. Intendo dire che, se andiamo all'estero e pronunciamo ciò che vediamo scritto utilizzando i suoni della nostra lingua, nessuno ci capirà. Noi italiani abbiamo molto questa tendenza, perché siamo abituati a imparare studiando dai libri, e pensiamo così di essere tranquilli ed evitare brutte figure. Purtroppo, però, così facciamo poca strada... ricordi all'inizio cosa dicevo riguardo all'apnea? Non si può imparare leggendo un libro... volente o nolente devi entrare in acqua! La stessa cosa riguarda le lingue: devi viverle. La cosa più importante però è viverle bene, associando un'emozione piacevole all'apprendimento.

Come possiamo fare?

Pensa a tutte le cose che piacciono a tuo figlio e studia come si può inserire l'inglese all'interno delle sue passioni.

Gli piacciono i cartoni animati? Bene, potrai acquistare qualche bel DVD, guardarli insieme prima in italiano in modo che comprenda bene la trama e si diverta, per poi rivederli insieme a lui in inglese. Per interiorizzare meglio come i suoni siano abbinati in modo diverso alle lettere è importante guardarli con i sottotitoli in inglese.

Puoi inoltre utilizzare le risorse che la rete mette a disposizione. Per esempio www.bookbox.com che è un sito di favole sotto forma di Karaoke dove è possibile ascoltare uno speaker che racconta una storia con sotto le parole scritte che si colorano mano a mano che lui le dice.

I documentari sono un altro strumento molto utile. Ne esistono di eccezionali, prendine qualcuno in lingua originale su argomenti che gli piacciono e poi guardali con i sottotitoli e l'audio in inglese.

I documentari, a differenza dei film, si prestano molto bene all'apprendimento perché "il parlato" descrive sempre concetti collegati alle immagini che vediamo, mentre in un film una persona seduta su un aereo può parlare della scuola che frequenta suo figlio (ma nelle immagini non vedremo né suo figlio né la scuola).

Più tempo trascorriamo ascoltando e guardando in inglese cose che ci interessano, più riusciremo ad assumere una pronuncia corretta e a essere fluidi nel parlare. Tenete infatti presente che per pronunciare questi nuovi suoni dobbiamo compiere movimenti con le labbra, la lingua e le mascelle che per parlare in italiano non facciamo mai.

In italiano le parole terminano quasi tutte con una vocale, immagina se invece ci si trova a dover pronunciare una parola che termina con "ed" e quella successiva che inizia con "th". È chiaro che è necessario esercitarsi. Per migliorare si può immaginare di essere degli speaker e di dover pronunciare le parole esattamente come fa il nostro "modello" madrelingua. È logico che tutto deve avere la forma di un gioco, ma i risultati sono garantiti.

Fai anche notare a tuo figlio quante parole usiamo comunemente in italiano che in realtà sono parole inglesi. Sono parole che lui sa già o ha già sentito: anche in questo caso come gioco potresti chiedergli secondo lui cosa vogliono dire in inglese.

Per farti solo alcuni esempi, pensa ai supereroi dei fumetti: Spiderman, Batman, Catwoman, Superman o altre parole di linguaggio corrente come Facebook, cowboy, computer, desktop, bluetooth, smartphone e poi passa allo sport con basketball, goal, football, baseball, corner, beachvolley, e ai passatempi come videogame, gameover, softair, go-kart... ti stupirai di quante cose tuo figlio imparerà e quanto avvertirà che l'inglese è molto più vicino e facile di quanto possa sembrare.

In effetti forse la cosa che lo rende così ostico agli occhi degli italiani è che ha una grafia diversa dalla pronuncia, ma in confronto all'italiano la grammatica inglese è di una semplicità estrema.

Al confronto hai mai provato a pensare a cosa significherebbe per uno straniero imparare il congiuntivo italiano e il suo uso. Giusto per darti un'idea, qui di seguito trovi una breve guida all'uso del congiuntivo.

Il congiuntivo si usa nelle frasi subordinate, dipendenti da verbi che

esprimono.

- **opinione**, per esempio “credere”, “pensare”, “immaginare”: *Penso che tu sia una brava persona.*
- **speranza**, per esempio “sperare”, “aspettarsi”: *Spero che faccia bello domani.*
- **desiderio**, per esempio “volere”, “preferire”: *Preferisco che vada tu, Giulio non può.*
- **dubbio**, per esempio “dubitare”: *Dubito che stiano ancora insieme.*
- **emozione**, per esempio “aver paura”, “essere contento”: *Ho paura che finisca male.*

Il congiuntivo si usa, poi, con alcune locuzioni o verbi impersonali.

- È meglio che:
È meglio che tu stia.
- È facile che:
È facile che ci sia mia sorella.
- È difficile che:
È difficile che vinca lui.
- È necessario che:
È necessario che tutti si divertano.
- È inutile che:
È inutile che tu stia, non tornerà stanotte.
- È possibile che:
È possibile che piova.
- È impossibile che:
È impossibile che tu prenda un brutto voto.
- Non è giusto/non è sicuro/non è detto che:
Non è sicuro che Cinzia arrivi.
- Può darsi che:
Può darsi che si prenda qualche giorno di ferie.
- Sembra che:
Sembra che stia per piovere.
- Si dice che:
Si dice che ci sia un mostro nel lago.

- Peccato che:
Peccato che tu debba tornare.

Si usa il congiuntivo in proposizioni subordinate finali, concessive e condizionali, introdotte da congiunzioni.

- Benché/sebbene/nonostante che:
Benché lei mangi poco è obesa.
- A meno che:
A meno che tu non stia qui a dormire.
- A patto che/purché:
Vengo a patto che ci siano tutti gli altri.
- Prima che:
Prima che tu possa fare altre sciocchezze, avverti i tuoi.

Ora ti chiedo di metterti un attimo nei suoi panni... e non è finita!

Vediamo il presente indicativo di un verbo come “andare”:

Io	vado
Tu	vai
Egli/Ella/Esso	va
Noi	andiamo
Voi	andate
Essi	vanno

Fai capire allo straniero perché la radice cambia! E poi non c'è una persona uguale all'altra! Guarda invece l'inglese:

I	go
You	go
He/She/It	goes
We	go
You	go
They	go

E per chi impara l'italiano è ancora peggio se il verbo è al passato:

Io	andai
Tu	andasti
Egli/Ella/Esso	andò
Noi	andammo
Voi	andaste
Essi	andarono

Guarda invece l'inglese:

I	went
You	went
He/She/It	went
We	went
You	went
They	went

Ti faccio riflettere su una cosa. Se tu dovessi aiutare uno straniero a imparare l'italiano gli faresti studiare queste regole di grammatica, per esempio sul congiuntivo e sui suoi utilizzi?

Io personalmente assolutamente no! Lo farei focalizzare (ed è quello che faccio al corso *MemoEnglish Live*) solo sugli aspetti che portano una persona dal non poter comunicare a interagire in qualsiasi situazione. Insegno solo quel 20% di cose che si utilizzano l'80% delle volte che sono:

- **900-1.200 vocaboli di base**
- **saper formulare una frase**
 affermativa (*loro fumano*)
 negativa (*lei non fuma*)
 interrogativa (*fumi?*)
- **saper parlare al presente, passato e futuro**

Una volta fatto questo è il fatto di poterlo capire e parlare che dà l'entusiasmo di guardarsi film in lingua originale, leggere libri in inglese, poter comunicare... e più facciamo questo e più continuiamo a migliorare.

Questo per dirti di far focalizzare tuo figlio solo su quello che è effettivamente importante.

A volte ci fanno dedicare tempo a studiare i nomi irregolari come *ox* che al plurale fa *oxen* ma la mia domanda è:

PENSI POSSA ESSERE IMPORTANTE ALL'INIZIO DELLO STUDIO DI UNA LINGUA SAPERE COME SI DICE BUE E BUOI CHE SONO PAROLE CHE NON USO NEANCHE IN ITALIANO?

Tutto questo era per sintonizzarci meglio sui suoni della lingua inglese.

Vediamo adesso come facciamo per apprendere velocemente i vocaboli.

Per memorizzare ci basta seguire uno schema ben preciso...

1 Creo un'immagine per il vocabolo in italiano.

Se il vocabolo non ha un'immagine concreta la creo, per esempio per "ammortamento" posso immaginare "la falce della morte sul mento".

Prendo la pronuncia del vocabolo in lingua straniera. (Quello che ci serve è parlarlo, quindi è prioritario concentrarci sulla pronuncia).

2 Creo un'immagine per la pronuncia del vocabolo in lingua straniera.

3 A questo punto associo le 2 immagini in modo creativo partendo però sempre dall'immagine del vocabolo in italiano.

Vediamo ora alcuni esempi...

1	to arrive	arrivare
2	to study	studiare
3	to buy (irr.)	comprare
4	to copy	copiare
5	to come (irr.)	venire
6	to try	provare
7	to wake up	svegliarsi
8	to eat (irr.)	mangiare
9	to explain	spiegare
10	to fly (irr.)	volare
11	to get (irr.)	prendere
12	to give (irr.)	dare
13	to go (irr.)	andare
14	to leave (irr.)	partire

15	to like	piacere
16	to listen to	ascoltare
17	to hear (irr.)	sentire
18	to live	vivere/abitare
19	to stop	fermare
20	to obtain	ottenere

1

ITALIANO	INGLESE	PRONUNCIA
arrivare	arrive	A(RR)AIV



IMMAGINE PER LA PRONUNCIA DEL VERBO IN INGLESE

un **AR**Atro con una persona vicino che tifa per **IV**a

P.A.V.

uno che **ARRIVA** al traguardo e inspiegabilmente lì vicino c'è un **AR**Atro con una persona che fa il tifo per **IV**a

2

ITALIANO	INGLESE	PRONUNCIA
studiare	study	STADI



IMMAGINE PER LA PRONUNCIA
DEL VERBO IN INGLESE

uno **STAD**io con tutta la tifoseria

P.A.V.

un ragazzo che **STUDIA** allo **STAD**io

3

ITALIANO	INGLESE	PRONUNCIA
comperare	buy	BAI



IMMAGINE PER LA PRONUNCIA
DEL VERBO IN INGLESE

una **BAI**onetta

P.A.V.

andiamo a **COMPERARE** qualcosa
ma appena entriamo nel negozio
ci puntano contro una **BAI**onetta

ITALIANO	INGLESE	PRONUNCIA
copiare	copy	COPI



IMMAGINE PER LA PRONUNCIA
DEL VERBO IN INGLESE

una **COPI**steria

P.A.V.

due persone si **COPIANO** davanti
a una **COPI**steria segata a metà

5

ITALIANO	INGLESE	PRONUNCIA
venire	come	CAM



IMMAGINE PER LA PRONUNCIA
DEL VERBO IN INGLESE

un CAMmello

P.A.V.

una persona ci **VIENE** a trovare
in groppa a un CAMmello

6

ITALIANO	INGLESE	PRONUNCIA
provare	try	ƒRAI



IMMAGINE PER LA PRONUNCIA
DEL VERBO IN INGLESE

un gancio da **TRAI**no

P.A.V.

un ragazzo ci sta **PROVANDO**
con una ragazza tirandola
con il suo gancio da **TRAI**no

ITALIANO	INGLESE	PRONUNCIA
svegliarsi	wake up	UEIK AP

IMMAGINE PER LA PRONUNCIA DEL VERBO IN INGLESE

uno che urla **UE** e ci lancia in aria dove c'è un'**APe**

P.A.V.

ci **SVEGLIAMO** perchè c'è uno che urla «**UE!**»; per lo spavento ci viene il singhiozzo (**IK**) e per farcelo passare arriva un'**APe**

ITALIANO	INGLESE	PRONUNCIA
mangiare	eat	IIT



IMMAGINE PER LA PRONUNCIA
DEL VERBO IN INGLESE

l'ITalia

P.A.V.

noi che MANGIAMO l'ITalia

ITALIANO	INGLESE	PRONUNCIA
spiegare	explain	EXPLEIN



IMMAGINE PER LA PRONUNCIA
DEL VERBO IN INGLESE

un professore che **ESPelle**
IN fretta dall'aula

P.A.V.

il nostro professore preferito
sta **SPIEGANDO** e inizia ad **ESPelle**
IN fretta i suoi studenti dall'aula

ITALIANO

volare

INGLESE

fly

PRONUNCIA

FLAI



IMMAGINE PER LA PRONUNCIA
DEL VERBO IN INGLESE

un **FLA**uto che emette come
unico suono «liii»

P.A.V.

stiamo **VOLANDO** su un tappeto magico
con un **FLA**uto che emette un unico suono,
«liii»

ITALIANO	INGLESE	PRONUNCIA
prendere	get	GHET



IMMAGINE PER LA PRONUNCIA
DEL VERBO IN INGLESE

un GHETto

P.A.V.

una persona **PRENDE** in braccio
un GHETto

ITALIANO

dare

INGLESE

give

PRONUNCIA

GHIV



IMMAGINE PER LA PRONUNCIA
DEL VERBO IN INGLESE

una **GHI**anda con la lettera **V**
in segno di vittoria

P.A.V.

immaginiamo di **DARE** una **GHI**anda
a una lettera **V** che è molto contenta

ITALIANO	INGLESE	PRONUNCIA
andare	go	GO



IMMAGINE PER LA PRONUNCIA
DEL VERBO IN INGLESE

un GO-kart

P.A.V.

una persona che per **ANDARE**
ancora più in fretta va sul **GO-kart**

ITALIANO	INGLESE	PRONUNCIA
partire	leave	LIIV



IMMAGINE PER LA PRONUNCIA
DEL VERBO IN INGLESE

un LIVido

P.A.V.

una persona che **PARTE** con un lungo
LIVido sul viso a forma di I (per ricordare
che la pronuncia è **LIIV**)

ITALIANO	INGLESE	PRONUNCIA
piacere	like	LAIK



IMMAGINE PER LA PRONUNCIA
DEL VERBO IN INGLESE

un cane di nome LAIKa

P.A.V.

una persona che ci **PIACE** molto insegue
il suo cane di nome LAIKa

ITALIANO	INGLESE	PRONUNCIA
ascoltare	listen to	LISSEN TU



IMMAGINE PER LA PRONUNCIA
DEL VERBO IN INGLESE

un **L**imone appoggiato su un **SE**No

P.A.V.

per **ASCOLTARE** una persona
le appoggiamo un **L**imone sul **SE**No

ITALIANO	INGLESE	PRONUNCIA
sentire	hear	HIA(R)



IMMAGINE PER LA PRONUNCIA
DEL VERBO IN INGLESE

una nostra amica di nome **CHIARA**
che ci stupisce per il fatto che sia senza
capelli e senza piedi

P.A.V.

SENTIAMO dei rumori e scopriamo che a farli
è la nostra amica **CHIARA** che si taglia i capelli
e i piedi (per evidenziare che è solo **HIAR**)

ITALIANO	INGLESE	PRONUNCIA
vivere/abitare	live	LIV



IMMAGINE PER LA PRONUNCIA
DEL VERBO IN INGLESE

un **LIV**ido

P.A.V.

una persona che **ABITA/VIVE**
sul braccio di un'altra e le fa venire
un **LIV**ido

ITALIANO	INGLESE	PRONUNCIA
fermare	stop	STOP



IMMAGINE PER LA PRONUNCIA
DEL VERBO IN INGLESE

un cartello stradale dello **STOP**

P.A.V.

il vigile ci ha **FERMATO** per chiederci
i documenti, noi tiriamo fuori un gigantesco
STOP e glielo picchiamo sui denti!

ITALIANO	INGLESE	PRONUNCIA
ottenere	obtain	OBTEIN



IMMAGINE PER LA PRONUNCIA
DEL VERBO IN INGLESE

un **OB**eso tedesco che dice **TEIN**

P.A.V.

una persona che **OTTIENE** una targa di **OTTO**NE e a consegnargliela è un **OB**eso tedesco che gli dice **TEIN**

Nell'area riservata dedicata ai lettori di questo libro trovi un elenco dei 500 vocaboli più usati in italiano e già tradotti in inglese con una frase che li contestualizza.

Inoltre, per capire meglio come si possano memorizzare troverai anche una video spiegazione con alcuni esempi.









Vediamo adesso come possiamo memorizzare le regole. Prendiamo per esempio la regola per costruire una frase interrogativa.

Per ricordare l'ordine giusto degli elementi della domanda basta che memorizzi le parole:

- **ASI** per le domande chiuse (ausiliare + soggetto + infinito) Es: *Do you like coffee?*
- **QuASI** per le domande aperte (question word + ausiliare + soggetto + infinito) Es: *Where does she work?*



Vediamo ancora come possiamo fare per memorizzare i pronomi personali:

SINGOLARE		PLURALE	
1 ^a	 IO	1 ^a	 NOI
2 ^a	 TU	2 ^a	 VOI
3 ^a	 EGLI	3 ^a	 ESSI
	 ELLA		
	 ESSO		

In inglese questi pronomi sono:

IO

I

.....
TU You



.....
EGLI, ELLA, ESSO, ESSA He, She, It

.....
NOI We

.....
VOI You

.....
ESSI They

Possiamo vederli tutti insieme, con evidenziata anche la pronuncia, nella tabella della pagina seguente.

SINGOLARE				PLURALE			
		GRAFIA	PRONUNCIA			GRAFIA	PRONUNCIA
1 ^a		I	AI	1 ^a		WE	UI
2 ^a		YOU	IU	2 ^a		YOU	IU
3 ^a		he	HI	3 ^a		they	VÈI
		she	SCI				
		It	IT				

- **IO** che si fa male e urla “**AHIII!**”
- **TU** inseguito da una persona che la spaventa urlando “**IUHHUU!**”

- **EGLI** che sta cavalcando un cavallo imbizzarrito che nitrisce “**HIIII!**”
- **ELLA** che sta andando sugli **SCI**
- **ESSO** che tiene in bocca una bandiera **IT**aliana (ovvero l’inizio **IT**)
- **NOI** e a un certo punto una persona del gruppo esclama:
“Ladies&gentlemen the Winner (pronuncia **UInner**) is...”
- **VOI** inseguiti dalla persona che urla “**IUHHUU!**”
- **ESSI** con tanti **VEI**coli coloratissimi (si usa per persone e anche per cose)

Questi erano solo alcuni esempi tratti dal mio libro interamente dedicato all’apprendimento dell’inglese *Impara l’inglese in un mese*, ma ti renderai conto di come questo sistema possa essere applicato a qualsiasi tipo di vocabolo, verbo o informazione che ti serva.

Bene! Adesso hai visto e imparato quali sono i limiti dei sistemi di apprendimento tradizionali, le metodologie di studio per superarli, le tecniche di memoria per immagazzinare le informazioni, il metodo messo in pratica e quello che resta adesso è ancora un passo... che ti porterà verso l’eccellenza.

APPLICAZIONE PRATICA

Adesso tocca a te! Per imparare a studiare non c’è cosa migliore che fare. Adesso che abbiamo visto tutti questi esempi con diverse materie la cosa che resta da fare è mettere in pratica. Per farlo prendi un tuo testo di una materia o un argomento su cui ti devi preparare e inizia ad affrontarla seguendo passo dopo passo tutto quello che abbiamo visto. Ricorda che se il testo alla fine del capitolo ha il riassunto o la mappa concettuale o la verifica, dopo aver fatto le prime fasi fino alla gestione del tempo, puoi partire da quelle per essere più veloce nell’acquisizione delle informazioni.

Divertiti nel farlo.

E, adesso, non ci resta che affrontare l’ultima parte ovvero quello che, a parità di preparazione, ti permetterà di fare la differenza.

PARTE 5



5.1

COSA VIENE PREMIATO DAI PROFESSORI

È brutto da dire, ma nei rapporti umani ciascuno di noi ha a pelle più affinità con una persona piuttosto che con un'altra. Esistono però alcuni aspetti su cui tutti, bene o male, proviamo emozioni simili, e rispetto a cui, di conseguenza, ci comportiamo più o meno nello stesso modo. Immagina quando ci troviamo di fronte a un cucciolo di cane o gatto che sta imparando a camminare, gioca, saltella e cade zampe all'aria: sarà molto facile per ognuno di noi provare simpatia e tenerezza.

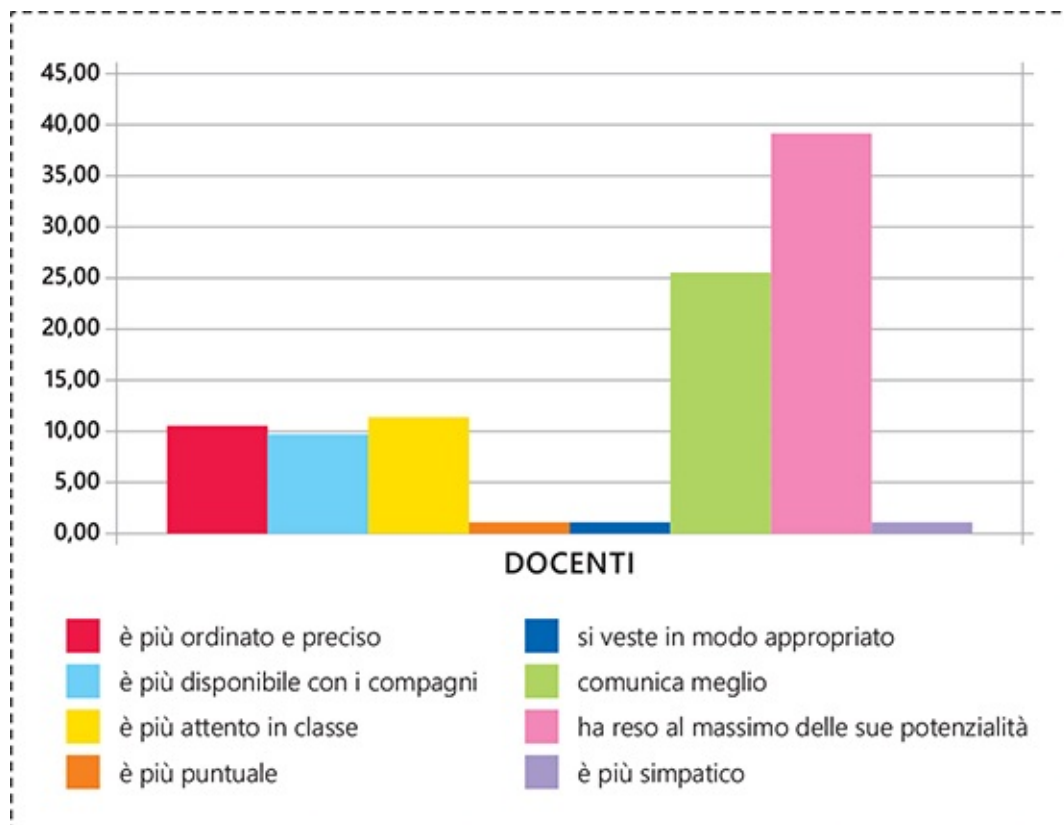
GLI ASPETTI FONDAMENTALI

Quali sono allora gli aspetti che possono permettere a tuo figlio di ottenere risultati migliori? Avrei potuto ipotizzare io una risposta o cercare le più ovvie, ma ci tenevo che il responso venisse da chi effettivamente dà i voti a scuola, per cui ho fatto un sondaggio tra gli insegnanti registrati al mio sito.

Ho chiesto loro di rispondere a questa domanda: “A parità di preparazione tra 2 studenti, se decidete di dare un voto più alto a uno di loro, premiate chi tra i 2”...

- è più ordinato e preciso
- è più disponibile con i compagni
- è più attento in classe
- è più puntuale
- si veste in modo appropriato
- comunica meglio
- è più simpatico
- ha reso al massimo delle sue potenzialità

Nel grafico le risposte che hanno fornito 102 insegnanti. Ciascuno poteva selezionare al massimo 2 risposte. Questi risultati ci danno una prospettiva diversa e ci fanno riflettere su cosa effettivamente ci possiamo focalizzare di più e su come comportarci in classe. Ora sai cosa pensano i professori e che cosa premiano, allora vediamo che cosa si può fare per diventare uno studente modello! Prenderò in considerazione le risposte più rilevanti, senza trascurare, ovviamente, quella che ha avuto la meglio.



Risultati di un sondaggio fatto tra gli insegnanti, che dovevano rispondere a questa domanda: “A parità di preparazione tra 2 studenti, se decidete di dare un voto più alto a uno di loro, premiate chi tra i 2...”.

ORDINE

È una caratteristica che si fa subito notare. Quando una persona è ordinata e precisa è anche più efficace perché sa dove cercare le cose. Un pensiero semplice che mi piace trasferire a proposito del mettere in ordine è che “Si impiega sempre meno tempo a riporre una cosa al suo posto dopo averla usata che cercarla in qualsiasi posto possibile quando poi ci serve”. Magari capita anche di essere in ritardo, di aver bisogno di qualcosa e non trovarla, il che oltre a non essere piacevole di per sé, può comportare conseguenze a volte spiacevoli.

Esiste inoltre una corrispondenza tra ordine all'esterno e ordine all'interno, ovvero ordine mentale.

Un insegnante percepisce l'ordine in un allievo da diversi segnali: dall'abbigliamento curato, dai quaderni, dall'astuccio e da come usa i libri. Se il quaderno di tuo figlio sarà ordinato sicuramente prenderà voti più alti, perché il professore non dovrà fare fatica a cercare di capire che cosa abbia scritto.

Anche io quando lavoro su un progetto importante voglio che la mia casa sia tutta ordinata in modo da non dover pensare a niente e non avere nessuna possibile distrazione.

Incide molto sull'ordine scritto la grafia: se ti rendi conto che la tua non è ordinata e chiara, allenati a migliorarla. Ora che conosci le lettere e hai un controllo decisamente migliore dei tuoi movimenti rispetto a un bambino di 6 anni, migliorare la grafia sarà molto più semplice e veloce.

DISPONIBILITÀ

Un aspetto che viene apprezzato molto è la disponibilità ad aiutare gli altri e a spiegare ai compagni ciò che non hanno capito. Non solo questo atteggiamento mostra che quegli argomenti li hai capiti e interiorizzati, ma si rivela un gesto gentile molto apprezzato da chi riceve la spiegazione e anche dagli insegnanti, se e quando lo verranno a sapere (cosa del resto abbastanza probabile). Mi raccomando non fraintendermi: non sto dicendo di spiegare agli altri per farti notare e far vedere quanto sei bravo, e che “ne sai più di loro”.

Quello che ti sto consigliando per il bene di tutti è un atteggiamento diverso, un “modo di essere” che è dettato dal piacere di aiutare un compagno, consapevole che nel farlo aiuto anche me stesso e miglioro la mia preparazione e capacità di esporre. Non c'è cosa che faccia migliorare e crescere di più che cercare di aiutare gli altri a raggiungere il livello al quale ci troviamo. Per me, per esempio, è molto stimolante insegnare le tecniche di memoria, perché comunque mi devo allenare ed essere di esempio e quindi ogni volta miglio.

Ricordi poi il cono dell'apprendimento che abbiamo visto all'inizio del libro? Insegnare agli altri e passare la conoscenza è la cosa che ci permette di trattenere il 90% di quello che stiamo studiando.

ATTENZIONE IN CLASSE

Questo è un punto fondamentale che gioca a favore dei voti nelle interrogazioni. Molti studenti durante le lezioni pensano ad altro o cercano qualche passatempo che non dia nell'occhio pur di fare passare l'ora di lezione. Se invece tuo figlio durante la lezione prenderà appunti realizzando una mappa mentale, non solo si mostrerà attento, ma formulerà anche naturalmente domande interessanti per capire come collocare i rami sul foglio. È naturale che quando verrà interrogato avrà più possibilità di prendere un voto alto rispetto a un suo compagno che abbia studiato ugualmente, ma in classe normalmente parla ed è disinteressato. Da un lato

infatti l'insegnante sarà più ben disposto nei confronti di tuo figlio, dall'altro tuo figlio avrà capito seguendolo mentre spiegava quali siano gli argomenti cui lui tiene maggiormente e come desidera siano presentati.

Realizzare una mappa mentale mentre il professore spiega è un bello stimolo per stare attenti. Se il tuo compagno non ne vuole sapere di prendere appunti e ti vuole coinvolgere in una battaglia navale, sappi che ci state rimettendo in 2. Non sono certo io a dirti di diventare "secchione" o "lecchino". Ti consiglio semplicemente di stare attento perché così a casa avrai più tempo per giocare e fare quello che ti piace. Tanto a scuola ci devi stare, fai in modo che quel tempo renda il più possibile. Molti vanno a scuola perché si sentono costretti a farlo e quindi non stanno attenti. Poi arrivano a casa e non sanno neanche che cosa è stato fatto al mattino, così passano il pomeriggio a cercare di capire quello che avrebbero potuto imparare a scuola semplicemente ascoltando e realizzando la mappa mentale.

COMUNICAZIONE

Non ho parole per dire quanto ritengo questo aspetto faccia la differenza, non solo nella scuola, ma anche nella vita. Alla fine tutti, chi con più chi con meno tempo, sono in grado di arrivare a sapere la lezione o il capitolo che l'insegnante ha dato da studiare. Invece sono in pochi quelli che saranno in grado di esporlo bene.

Ciò accade perché nessuno ci ha mai insegnato a comunicare. Si fa presto a dire: "Sì ma bisogna tirarti fuori le cose con le pinze" oppure "Mi devi dire le cose in modo più sicuro", ma se nessuno ci prende per mano e ci accompagna verso un percorso che porti a comunicare meglio, diventa davvero difficile farlo.

Come dicevo nella parte sulle metodologie di studio in relazione al feedback, è fondamentale concentrarsi sull'aspetto dell'esposizione almeno quanto sull'acquisizione dei contenuti.

Se vuoi davvero far fare la differenza a tuo figlio, soprattutto se ha un accento marcato, puoi anche fargli frequentare un corso di dizione. Probabilmente gli altri suoi compagni non capiranno o lo prenderanno addirittura in giro, ma ci sono persone che in azienda non riescono ad avere un determinato ruolo, proprio perché manca loro la giusta dizione.

Sono elementi che contano molto e imparare da bambini è bello e costa poca fatica.

Hai mai notato quanto sia affascinante e piacevole una persona che parla in italiano corretto? Si starebbe ad ascoltarla per ore. Immagina un documentario

o un telegiornale in cui il presentatore o lo speaker parlino con accento marcato. Passa subito la voglia di stare a guardarlo, perché non ha più quel sapore professionale ma sa di fatto in casa o comunque di locale.

Se riesci a portare tuo figlio ad avere un buon livello di comunicazione, sarà qualcosa che gli permetterà di fare un'enorme differenza anche da adulto.

DAI IL MASSIMO!

Questa è la cosa che viene più apprezzata: quando ci si impegna a dare il meglio di sé. In effetti chi non premierebbe una persona che ha fatto del suo meglio? Abituati a dare il meglio di te a scuola e anche nella vita in generale e vedrai che rimarrai stupito dei tuoi risultati! Inoltre quando diamo il massimo anche noi ci sentiamo molto più soddisfatti e appagati. Questo per il concetto del FLOW che abbiamo visto all'inizio. Se non sfruttiamo le nostre potenzialità ci sentiremo annoiati. Non solo; quante volte capita di sentire da parte del professore il commento: "È bravo ma non si applica".

Praticando sport mi rendo conto che non c'è soddisfazione più grande di quando sentiamo che abbiamo dato tutto quello che avevamo. In quella situazione il risultato passa in secondo piano perché sappiamo che di più non era possibile fare. Se anche non dovessi essere preparato al meglio punta a dare il massimo con le conoscenze che hai, come se fosse una sfida, e noterai che la tua tenacia verrà ricompensata.

Un esempio che mi piace citare è Picasso. Raccontava che quando era bambino la mamma lo spronava a dare il meglio di se stesso qualsiasi cosa volesse fare. Quando da adulto gli chiedevano come avesse fatto a diventare Picasso lui rispondeva: «Quando ero bambino, mia madre mi diceva: "Se diventi soldato, sarai generale, se diventi prete sarai Papa"... Ho voluto essere pittore e sono diventato Picasso».

Un modo che io uso per condizionarmi a dare il meglio è semplicemente chiedermi: "Sto dando il meglio di me?". Farmi questa domanda mi permette di tirare fuori qualcosa in più e diverse volte a cambiare radicalmente approccio verso quello che sto facendo, specialmente nei momenti in cui l'attenzione cala o sono stanco.

ALTRI ASPETTI DA TENERE IN CONSIDERAZIONE

GIOCARE D'ANTICIPO

Farsi trovare pronti è una cosa che premia sempre e fa risparmiare tempo. Molti invece aspettano l'incombenza e la necessità. Si attivano quando ormai non hanno più scelta e sono costretti a studiare quell'argomento nel poco tempo che resta, spesso con l'affanno. Con "giocare d'anticipo" intendo, per esempio, il dare un'occhiata alle pagine che spiegherà il professore prima che vengano spiegate. In questo modo a lezione ti troverai a sentire informazioni che sei pronto a ricevere, perché ne sai già qualcosa, quindi avrai più facilità di comprensione e potrai anche fare domande opportune e mirate.

È un po' come quando cade la neve, la prima non attacca ma imbianca, la seconda invece attacca e rimane.

Quella lettura generale a casa sull'argomento che il professore spiegherà successivamente sarà come la prima neve che cade e quando sarai a scuola e sentirai la spiegazione su quegli argomenti che hai già affrontato sarà come la seconda neve che si attacca meglio a terra e rimane a lungo.

Molti pensano che studiare in anticipo sia aggiungere lavoro che non è ancora richiesto fare. In realtà quello che succede è che la quantità complessiva di lavoro viene ridotta. Sì, perché impiegheremo meno a interiorizzare quei concetti e quindi trascorreremo meno tempo sui libri. Per trasferire questo messaggio a tuo figlio cerco di fare un esempio a te di una cosa che per lui può essere paragonata allo studio. Non so se ti è mai capitato di conoscere una persona che in auto mette sempre 20 € di benzina alla volta e ha costantemente la spia della riserva accesa. È un comportamento che non ho mai capito. Forse si ha l'impressione di spendere meno senza fare il pieno, ma si vive sempre con la sensazione di non poter andare da nessuna parte.

Ricordi quando all'inizio del libro abbiamo sottolineato l'importanza di avere tutti gli strumenti adatti in modo da sentire il desiderio di partire? Come si fa ad aver voglia di partire per un viaggio se sappiamo che dopo pochi chilometri ci dovremo già fermare?

Inoltre, facendo un bilancio complessivo, per la benzina di sicuro spenderemo di più perché saremo spesso a rifornirci "in emergenza", quindi costretti a farlo dove capita, senza scegliere la migliore stazione di servizio, o addirittura uscire dal nostro percorso e fare diversi chilometri per cercare un benzinaio e non rimanere a piedi.

Anche io bene o male metto sempre 20 € di benzina alla volta... quello che però considero come spia della riserva è la tacca dei 3/4 del serbatoio: quando scende sotto i 3/4 so che devo mettere benzina, anche se non è un'urgenza. Il vantaggio è che se sono di corsa posso decidere di farla successivamente, oppure se conosco un autogrill conveniente e piacevole che dista 100 km, posso tranquillamente decidere che mi fermerò lì.

Questo significa giocare d'anticipo. Nello studio funziona esattamente allo stesso modo.

La lezione sarà comunque da studiare, ma è un discorso di scelta. Se mi

porto avanti e un pomeriggio mi invitano a una festa a sorpresa, ci posso andare con serenità perché tanto so che ho già studiato e che ho del margine di tempo. Se mi riduco all'ultimo, ho l'interrogazione domani, non ho ancora visto l'argomento in questione e mi chiama un amico per andare a una festa mi trovo sotto scacco! Se decido di andare alla festa magari mi sento in colpa perché il giorno dopo rischio di essere interrogato e non sarò pronto. Se decido di restare a studiare magari non riesco a concentrarmi e mi viene il nervoso perché penso agli amici che si stanno divertendo.

Per giocare d'anticipo non devi fare molto, basta svolgere le prime fasi delle metodologie di studio fino alla lettura generale o scremante, e spesso ci vogliono davvero pochi minuti.

ATTEGGIAMENTO

Molte volte l'atteggiamento ha un ruolo fondamentale. Immagina quanto sia antipatico parlare a una persona che ascolta con aria annoiata. È la sensazione che vive un professore, ogni volta che vede qualcuno che è sdraiato sul banco, che sbuffa o che non sta attento. Stare seduti in classe non è il massimo del divertimento, lo so bene, ma sappi che la scuola è una cosa positiva. Cerca di viverla nel miglior modo possibile, perché quello che ti trasmetterà sarà fondamentale per il tuo futuro. Non so che cosa desideri fare da grande, ma qualsiasi direzione deciderai di prendere, avere una buona cultura generale e una buona proprietà di linguaggio ti metterà in una posizione di vantaggio competitivo rispetto a molti altri.

Un giorno ha partecipato a un mio corso un calciatore di serie A. Si chiama Gaetano. Sinceramente non avrei mai pensato che un calciatore potesse essere interessato al mio corso. Mi sbagliavo e sono rimasto sorpreso dalla sua cultura. È un ragazzo che studia e divora libri di qualsiasi argomento gli possa interessare e chiaramente quando parla è molto più credibile e ascoltato rispetto a tanti altri.

Se io avessi avuto gli strumenti che adesso hai tu, probabilmente a scuola avrei fatto molto meglio. Forse però ho dovuto patire così tanto a scuola, proprio per avere l'opportunità di avvicinarmi a queste tecniche e poi cercare di divulgarle il più possibile.

Nel mio campo non puoi immaginare quante persone vorrebbero ottenere risultati migliori, ma non ci riescono proprio per mancanza di cultura. A volte senti parlare persone che magari pretendono di insegnarti a vivere, piuttosto che a prenderti cura di un aspetto particolare di te stesso o della tua salute. Ma al primo congiuntivo che sbagliano, o errore di linguaggio che commentano, è naturale che perdano gran parte, se non tutta, la loro credibilità.

Per questo motivo è importante sfruttare la scuola il più possibile e avere un atteggiamento di gioia e di predisposizione nei confronti della scuola stessa. L'entusiasmo è contagioso e ci farà ben volere da tutti. Per lo stesso motivo, se andiamo a scuola con entusiasmo, anche ai professori farà piacere vederci e saranno ben disposti nei nostri confronti. Molti studenti invece assumono un'aria di sufficienza o di noia: magari li rende simpatici o ammirevoli agli occhi dei loro compagni, ma alla fine di sicuro li svantaggia proprio con chi li valuterà, cioè i professori.

EDUCAZIONE

Molte volte i ragazzini, quando sono tra loro e giocano, fanno a gara a chi è più maleducato, a chi dice più parolacce, per sentirsi il più grande, il più forte del gruppo. Si afferma in questo modo il cosiddetto "leader al contrario", che attirerà chiaramente i più deboli del gruppo. I veri leader, che faranno la differenza, riusciranno a diventare dei punti di riferimento per gli altri compagni senza bisogno di quei comportamenti per ottenere attenzione.

Una persona che tende a non alzare la voce, a parlare in modo pacato e ad avere sempre un buon rapporto con tutti, sicuramente in fondo sarà più ben voluto rispetto a una persona aggressiva o maleducata.

Non sto dicendo che se qualcuno ci sta antipatico dobbiamo fingere che ci stia simpatico, ma quantomeno che si può scegliere di non enfatizzare questa nostra avversione nei suoi confronti: non è l'unico compagno che abbiamo.

Alcuni ragazzi invece, per farsi belli di fronte ai compagni, fanno dispetti talvolta anche pesanti e denigrano pubblicamente un loro compagno. È vero che così facendo attirano l'attenzione, e magari trovano anche qualche amico che ride stupidamente e li incoraggia a continuare ad agire così, ma, in fondo, tutti sono ben consci che quel comportamento è stato meschino e poco costruttivo.

Non ci ha guadagnato nessuno: da un lato non ha certo messo in luce positiva chi si è reso protagonista del dispetto o dello "sfottò", e dall'altro ha mortificato e messo in difficoltà chi lo ha subito.

5.2

LA SFIDA DEI 10 GIORNI

Alla luce di quello che abbiamo visto, tutte queste nuove idee e

abitudini vanno consolidate. Come dicevo, non si sviluppano in un'istante. È come dimagrire oppure mettersi in forma. In un secondo si può prendere la decisione di dimagrire, ma poi il percorso che porta a essere magri richiede tempo e una serie di azioni che ci porteranno verso quel risultato. Se tuo figlio è competitivo ti suggerisco di lanciargli questa sfida che è molto bella e funzionale. Si chiama la sfida dei 10 giorni. Si può applicare in vari ambiti, e noi qui la applicheremo allo studio.

Quello che ti chiedo è, per i prossimi 10 giorni, di fare le cose seguenti:

1. studia la lezione il giorno stesso che viene spiegata;
2. spiega almeno 3 lezioni di 3 materie diverse ai tuoi amici;
3. in classe prendi appunti di ogni materia con le mappe mentali;
4. filmati almeno 5 volte mentre esponi e ogni volta trova una cosa da migliorare;
5. fai almeno 1 domanda ogni 2 lezioni di spiegazione che hai per ogni materia (vuol dire che se hai lezione di matematica il lunedì e il mercoledì, uno di quei giorni a tua scelta farai una domanda);
6. trova ogni mattina un buon motivo per andare a scuola entusiasta.

Se anche solo non riesci a rispettare nei 10 giorni uno di questi punti, la sfida si rinnova e riparte dal giorno 0.

È una sfida impegnativa, ma vedrai che se riuscirai a vincerla i risultati che otterrai in soli 10 giorni ti daranno talmente tanto entusiasmo e soddisfazione che fare queste cose diventerà un'abitudine e ti lancerai tu stesso nuove sfide per consolidare nuove abilità.

5.3

IL PIANO D'AZIONE

Quando pianifichiamo un viaggio, prima di pensare dove vogliamo arrivare, dobbiamo sapere da dove partiamo.

Come facciamo a sapere dove siamo?

Semplice: la nostra situazione è data dai voti che abbiamo per

ogni materia.

Di seguito trovi una tabella come esempio con i voti di ogni materia. Creane una con le tue materie e che rispecchi esattamente la tua situazione reale. Inoltre per ogni materia tu sai il punto al quale siete arrivati e sai se sei in pari oppure quanto ti manca per recuperare.

SITUAZIONE ATTUALE

MATERIA	SCRITTO	ORALE
ARTE		6
GRAMMATICA	6	6
SCIENZE	5	6
GEOMETRIA	7	6
ANTOLOGIA	5	5
FRANCESE	4	5
INGLESE	5	5
STORIA		5
ARITMETICA	5	5
LETTERATURA	5	5
ED. TECNICA	7	6
MUSICA	7	7
ED. FISICA		8
GEOGRAFIA		7
RELIGIONE		7

A questo punto faremo un piano d'azione per capire come raggiungere i risultati che vogliamo ottenere. Prenditi un po' di tempo da dedicare a tuo figlio e chiedigli: "Che voti vorresti avere in ogni singola materia per essere davvero soddisfatto?". Accompagnalo nelle sue valutazioni e fagli scrivere i

voti che vorrebbe avere. Le domande successive saranno: “Entro quanto tempo potrà raggiungere quei risultati?” e, ancora più importante, “Che cosa deve fare per raggiungerli?”.

Di seguito hai la tabella della situazione desiderata come esempio. Aiutalo a crearne una sua con la situazione che vorrebbe vivere per essere soddisfatto e felice. Riempirla non basta. Bisogna mettersi d’impegno con le azioni giuste per far sì che ciò che scriverà qui sotto diventi poi la sua reale pagella.

OBIETTIVO TRA 1 MESE

MATERIA	SCRITTO	ORALE
ARTE		6
GRAMMATICA	6	6
SCIENZE	6	6
GEOMETRIA	7	6
ANTOLOGIA	6	6
FRANCESE	5	6
INGLESE	6	6
STORIA		6
ARITMETICA	6	6
LETTERATURA	6	6
ED. TECNICA	7	6
MUSICA	7	7
ED. FISICA		8
GEOGRAFIA		7
RELIGIONE		7

Bisogna adesso partire a studiare per recuperare. Un fatto interessante è che sarà tuo figlio a valutare la sua stessa preparazione. Aiutalo facendogli le domande che vengono poste all’interrogazione e chiedigli di immaginare di rispondere al professore. Una volta che lo hai filmato e che lui ha risposto a tutte le domande che potrebbe ricevere, prima di fargli rivedere come ha

risposto, chiedigli di immaginare ora di essere lui l'insegnante che sta per osservare l'interrogazione di un suo compagno: conosce bene il suo insegnante per cui immedesimarsi sarà per lui questione di un attimo.

Finito di rivedere il filmato chiedigli che voto darebbe al suo compagno. Sicuramente capirà subito ciò che potrebbe migliorare e osservandosi dall'esterno riuscirà a farlo molto velocemente. Poi, come se fosse ancora l'insegnante, chiedigli che cosa dovrebbe fare il suo compagno per prendere il voto che lui ha scritto nella sua tabella come obiettivo desiderato. Sarà così obbligato a riflettere e rendersi conto di quali siano i parametri di valutazione del professore, gli servirà per focalizzare ancora meglio ciò che è importante migliorare.

Fai in modo che gli obiettivi che si pone siano reali e raggiungibili perché se in una materia che proprio non digerisce ha un'insufficienza grave, non è pensabile che domani sia da 9.

Piccoli risultati, ma costanti.

Inoltre ti suggerisco di invitarlo a migliorare iniziando dalle materie in cui va peggio.

Questo comporta diversi benefici. Migliorando, anche di poco, in quello che gli risulta più difficile o antipatico, inizierà ad acquistare fiducia in se stesso e nel metodo che sta utilizzando. Spronalo e conferma il fatto che stia facendo bene: ogni piccolo risultato o miglioramento deve essere rinforzato.

Solitamente si preferisce concentrarsi su ciò che ci riesce meglio, ma questo porta a non essere in equilibrio. Si arriva così infatti ad avere materie che ci piacciono di più in cui andiamo sempre meglio e materie che invece non ci piacciono in cui andiamo sempre peggio. Paradossalmente è meglio ottenere 6 in tutte le materie, piuttosto che avere quasi tutti 9 ma 3 materie con voto 4, perché le materie insufficienti ci daranno molti problemi e ci impediranno di sentirci liberi.

Immagina durante le vacanze quando siamo costretti a studiare proprio le materie che ci piacciono meno e in cui dobbiamo recuperare. Di fatto anche una sola materia basta a rovinare la tranquillità che ci può dare un'estate senza alcun pensiero, quando si viene promossi.

Per avere un'idea visiva di quali siano le materie sulle quali concentrarsi qui si seguito hai una ruota da completare. Immagina che sia la ruota di una bicicletta con cui vai a scuola. Come puoi osservare la ruota è suddivisa in settori che rappresentano le singole materie e lungo i raggi trovi dei numeri da 3 a 10. Adesso segna per ogni materia il voto che hai colorando poi l'area corrispondente: più sarà buono il voto, più sarà estesa.



Immagina che ogni area riempita sia un peso che tu attacchi alla tua ruota. Puoi pensare che ogni punto sia un etto, quindi se di storia hai 7, il settore corrispondente peserà 7 etti.

Ma cosa accade se il settore accanto, oppure quello diametralmente opposto, pesa 5 etti?

Succede che la tua bici sarà sbilanciata, “zoppicherà”, andrà a scatti e sarà molto faticoso e fastidioso utilizzarla. La priorità sarà quindi portarla in equilibrio. Con ciò intendo che la bici potrà funzionare bene solo se ci sono almeno 6 etti per ogni settore, altrimenti non verremo promossi. Poi è chiaro che l’obiettivo sarà mettere quanti più etti possibile in ogni settore, e sai cos’accadrà se riuscirai a mettere 9 etti in ognuno? Che la tua bici praticamente andrà avanti da sola, e se anche un’interrogazione dovesse andare male, vivrai di rendita e prenderai comunque un voto più alto rispetto a chi, pur esponendo esattamente come te, abbia 5 in tutte le materie. Questo succede per il principio di inerzia che in qualche modo vale anche nella vita.

Qui sotto hai la tua bici nuova e bella fiammante! Adesso guarda come è la situazione e ogni volta che aumenti la media di un punto vai a colorare il settore relativo alla materia in questione, così da avere sempre chiaro a livello visivo di dove è bene impegnarsi di più.



E adesso che hai tutti questi strumenti a tua disposizione quello di cui hai bisogno è un giuramento solenne. Un impegno con te stesso per diventare un guerriero della scuola che affronterà le sfide con orgoglio e coraggio e darà il meglio di se stesso in ogni situazione.

5.4 | IL GIURAMENTO

Questo testamento mi è stato lasciato da un antico guerriero della mente che mi ha detto di custodirlo e di darlo solo a chi ne avrebbe fatto davvero tesoro. Se vuoi puoi ritagliarlo e metterlo sulla porta della tua camera, promettendoti di leggerlo prima di andare a scuola.

Io

*sono un guerriero della scuola e della mente
e come guerriero mi impegnerò a combattere*

*dando il meglio di me in ogni interrogazione,
in ogni compito in classe e in ogni materia
che la scuola mi dà da affrontare.
Io sono un vincente e voglio essere un esempio,
una guida per tutti i miei compagni di classe,
li aiuterò ogni volta che si troveranno in difficoltà
perché aiutare loro aiuterà anche me
a diventare un guerriero migliore.*

Ti saluto guerriero della mente
e ti auguro di vincere tutte le tue sfide!
Tifo per te!

Matteo

RINGRAZIAMENTI

Questo libro è nato da tutte le mail che ricevo quotidianamente di genitori semidisperati che mi chiedono aiuto per i loro figli. È estremamente frustrante vedere bambini con potenzialità straordinarie che non ottengono risultati perché non hanno metodo. Dall'altro lato è meraviglioso e gratificante vedere i miei allievi che mettono in pratica le tecniche e ottengono risultati incredibili. Mi auguro che questo libro possa aiutare tutti i genitori a rendere la vita scolastica dei loro figli un percorso facile e divertente. Ci tengo che tu sappia che non avresti tra le mani questo libro se al mio fianco non ci fossero state persone straordinarie che mi hanno aiutato a realizzarlo. Grazie Giulio per la cura, l'energia l'entusiasmo e la passione che hai messo nella revisione della prima stesura del libro: il tuo aiuto è stato preziosissimo e fondamentale. Grazie a Barnaba per la fantasia e la creatività: riesci a trasformare in fumetto qualsiasi pensiero per quanto assurdo sia. Grazie a Erica Vernetti, Cinzia Vaglio, Eleonora Mangili, Phil Chambers, Katrina Kola, Nina Calovi e Gaia Cirielli per aver realizzato e dato il permesso di esporre le mappe come esempi nel libro. Grazie a Gianni Calovi per avermi fatto tornare "sui banchi di scuola" facendomi vedere i compiti, i testi di studio, i quaderni e tutto quello che è la vita scolastica a 12 anni. Grazie alla famiglia Latorre per aver accettato la mia richiesta di scrivere la prefazione a questo libro e, in particolare, grazie Andrea per i tuoi risultati straordinari a scuola e nello sport: continua così! Grazie a tutte le persone della redazione che hanno lavorato a ritmi serratissimi per fare uscire il libro in tempo. Grazie anche per quanto lo avete reso bello... io ho consegnato un file word e loro lo hanno trasformato in questo che hai tra le mani: quindi grazie Tatjana Pauli per aver creduto nel progetto e per avermi più volte invogliato a partire, grazie Claudia Presotto, Laura Rapelli, Meri Salvadori, Fabio Compri e Franco Busti per tutto quello che avete fatto e che solo voi sapete. Grazie a Massimo Pellegrino e Barbara Franco per il vostro supporto e tifo a livello professionale e soprattutto per la vostra amicizia. Grazie a tutti i miei allievi, alle loro

domande, ai loro risultati che ogni volta rendono migliore anche me. Grazie a te Dalila per avermi supportato (e sopportato) durante la scrittura del libro. Il grazie più grande va ai miei genitori che anche se ce l'hanno messa tutta non sono mai riusciti a farmi piacere la scuola... Siete fantastici!

All'interno del volume sono riportate le pagine tratte dai seguenti libri di testo:

ELISA CAROTTI

L'arco del tempo - Il Medioevo

Garzanti Scuola (Edizione verde)

pp. 159-160, 220-228

FRANCESCO MUSSO

Parole rosse Parole blu - Morfologia

Lattes

p. 198

LUCA CAVALLI-SFORZA, FRANCESCO CAVALLI-SFORZA

Natura - D La terra (Terza edizione)

Einaudi Scuola

p. 56

ROBERTO VACCA, BRUNO ARTUSO, CLAUDIA BEZZI

Lezioni di matematica - Aritmetica 1

Istituto Italiano Edizioni Atlas

p. 162

GABRIELLA PORINO

Capo Horn 3 - Il mondo: geografia fisica e umana, Gli Stati

Corso di geografia per la scuola secondaria di primo grado

Lattes

pp. 176-179, 182-187

Noeiglia , 02-05-07

Grazie, Matteo Selvo. Mai ora
con le mappe mentali andiamo bene in
tutte le materie e tra l'altro ab-
biamo realizzato un progetto bomba
che ha sbalordito l'Unicef. Ora
andrei a Roma.

Mai vogliamo incontrarti.

Con immenso affetto.



Gli alunni di 4^a B
della Scuola Primaria
di Noeiglia.

Indice

Prefazione	10
Introduzione. Cos'è l'apprendimento?	13
Parte 1. Perché tuo figlio ha difficoltà a scuola	18
Parte 2. Il metodo di studio	36
Parte 3. Le tecniche di memoria	94
Parte 4. Il metodo messo in pratica	174
Parte 5. Verso l'eccellenza! Un campione nello studio	281