

## STUDIARE IN MODO EFFICACE

IL MOMENTO DEI COMPITI E' UNA TRAGEDIA ?

LA PREPARAZIONE AD UNA VERIFICA E UNA CATASTROFE?

QUESTO E IL CORSO CHE FA PER VOI:

COME AIUTARE I PROPRI FIGLI E SE STESSI A STUDIARE IN MODO EFFICACE

Durante i due incontri parleremo di come funzioniamo, di come ognuno di noi apprende e quali sono le strategie più efficaci per ognuno di noi.

Dopo le vacanze estive l'inizio della scuola ridà allo scorrere della giornata una certa regolarità, un certo ritmo.

Dalla sensazione di libertà che si prova durante l'estate, la ripresa della scuola ci riporta entro certi limiti, ci mette degli orari, ci dà delle scadenze.

Se a prima vista questo non ci piace, in fondo è rassicurante perchè ci contiene, diminuendo l'ansia che si accumula quando non si sa bene cosa ci aspetta.

Questo ritorno alla regolarità è molto importante soprattutto per i bambini perchè il ritmo, la ripetitività danno sicurezza.

Con la scuola riappaiono anche i compiti, le interrogazioni, le verifiche.

Molto spesso il momento dei compiti e dello studio vengono vissuti male dai bambini e dai loro genitori, e diventa spesso motivo di discordia e litigi che si ripercuotono poi sulla serenità familiare.

I bambini e i ragazzi spesso non vogliono fare i compiti, non vogliono mai iniziare a studiare perchè per loro è un momento in cui si sentono confrontati con la difficoltà, a volte con l'insuccesso.

A nessuno piace dover fare qualcosa di difficile perchè questo vuol dire guardare in faccia i propri limiti e quindi ovviamente si preferisce evitare il confronto.

Molto spesso i bambini e i ragazzi vengono sgridati e accusati di non aver voglia di studiare, di non impegnarsi e il momento dei compiti si trasforma in un incubo sia per l'alunno sia per i genitori.

Sono parecchi i motivi per cui un bambino non vuole o non può studiare.

La scarsa autostima può portarlo a convincersi di non essere capace e ad avere paura di sbagliare e quindi a rifiutare a priori ogni nuova situazione o attività.

Una difficoltà può essere quella di far fatica a concentrarsi e quindi di focalizzare la propria attenzione su un aspetto per troppo tempo.

Può capitare che il bambino non riesca più a stare fermo dopo una giornata trascorsa dietro i banchi di scuola e quando rientra a casa è irrequieto, stanco e nervoso.

La mia esperienza di naturopata mi ha dimostrato che sovente la causa di agitazione, iperattività, ansia, scarsa concentrazione, nervosismo, sensazione di testa confusa, risiede semplicemente in un'intolleranza alimentare. Molto spesso i bambini sono ripetitivi nel cibo che assumono e amano mangiare e bere sempre le stesse cose. Facilmente abusano di zuccheri e di cibi "spazzatura", cioè di cibi contenenti molti additivi e pochi nutrienti.

Questa abitudine alimentare può portare ad un'intolleranza alimentare cioè ad una ribellione da parte del corpo che non sopporta più un determinato alimento e lo manifesta con sintomi diversi come per esempio quelli indicati sopra e che possono anche compromettere l'apprendimento.

Un altro aspetto da non sottovalutare è che spesso i bambini non sanno come studiare in modo efficace, perdono tempo prezioso utilizzando le loro energie in modo sbagliato.

In effetti non tutti studiamo e apprendiamo allo stesso modo; ognuno di noi ha il suo funzionamento mentale, ogni individuo ha il suo sistema. Scoprirlo e prendere coscienza della propria dinamica mentale permette di fare scelte mirate nello studio senza sprecare il proprio potenziale.

Ci sono persone più "visive" che per memorizzare hanno bisogno di convertire le loro percezioni visive e uditive in immagini legate le une alle altre con delle associazioni.

Altre persone sono più "uditive" e per ricordare quello che percepiscono a livello visivo e uditivo devono raccontarselo.

E' chiaro che il loro modo di memorizzare e di apprendere sarà diverso. Ad esempio se ad un soggetto visivo faccio ascoltare un testo più volte affinché lo impari a memoria, perdo tempo, non riuscirà mai a memorizzarlo o perlomeno impiegherà moltissimo tempo. Ad una persona "visiva" serve un supporto scritto o in immagine.

Quindi, a seconda del proprio funzionamento, si possono utilizzare strategie che aiutano a studiare in modo efficace senza disperdere troppe energie e sprecare troppo tempo.

Un altro aspetto importante è che per imparare ci vuole un progetto, un obiettivo. Questo farà focalizzare l'attenzione su certi particolari piuttosto che su altri. Per esempio, è molto diverso studiare un testo per poi doverlo leggere a voce alta ai compagni piuttosto che dover rispondere ad una serie di domande.

Ma come sapere se il bambino o il ragazzo hanno studiato abbastanza per la verifica? Si può dire di avere capito, di aver appreso solo quando si è in grado di esprimere in un altro modo, in un linguaggio proprio, con le proprie parole quello che si è studiato, quando cioè ci siamo costruiti delle rappresentazioni mentali.

E' importante sapere che la memoria non è un dono ma una capacità da sviluppare e da esercitare.

Bisogna anche tener conto dei ritmi di apprendimento che possono essere molto diversi da un bambino all'altro; si deve quindi rispettarlo per evitare di creare inutili stati di ansia.

E' inutile studiare per ore senza smettere, ogni 45 minuti si dovrebbe fare una breve pausa e staccare. Di regola ad un bambino di prima elementare possiamo chiedere di rimanere attento per venti, massimo trenta minuti.

Per studiare più facilmente ci si può anche aiutare con terapie e tecniche naturali.

Per esempio la cromoterapia consiglia di studiare alla luce di una lampadina gialla o di foderare il sottomano di colore giallo; il giallo è il colore che stimola la concentrazione.

Ci sono dei semplici esercizi di Brain gym che servono a stimolare gli emisferi cerebrali e quindi a migliorare l'attenzione e le competenze nello studio.

Inoltre se ci sono problemi di memoria e di attenzione ci si può aiutare assumendo rimedi naturali, come fitoterapici, sali di Schüssler, rimedi omeopatici; anche i fiori di Bach possono essere un valido aiuto per migliorare l'autostima, la sicurezza.....

Romana Poncioni

pedagogista e naturopata