



## Soci Istituzionali: I.D.E.A. s.r.l.

### Corso di Tecniche di Studio e di Memorizzazione per Studenti e Insegnanti

Ovvero: è possibile trasformare lo studio da "difficile e pesante" a "fattibile e appassionante"?

Sia nello studio che nel lavoro, la valutazione è affidata alla quantità di informazioni e di conoscenze che sono state memorizzate.

La società richiede a tutti i livelli una specializzazione crescente.

E' necessario avere una grande disponibilità al cambiamento e al miglioramento. L'attuale sistema di vita ci sta trasformando in studenti a qualsiasi età, con la continua esigenza di perfezionarci ed ampliare le nostre conoscenze.

La necessità di sapere usare la memoria, ha favorito sempre più l'edizione di libri sull'argomento e se ne stampano in continuazione di nuovi.

Si pubblicano corsi che, a dispense, si trovano settimanalmente in edicola. Adirittura un quotidiano politico-economico-finanziario, il più conosciuto in Italia, "Il Sole-24 ore" ha pubblicato inserti tre volte la settimana con il titolo: "L'arte di apprendere. Come migliorare la capacità di imparare. Una guida per manager, professionisti, studenti".

Questo ci dice che **imparare ad usare meglio la propria memoria è una necessità sentita da molti.**

Nel lavoro, se non c'è un aggiornamento continuo, si rimane inesorabilmente emarginati. Nel campo scientifico le scoperte, le invenzioni, i miglioramenti sono tali e tanto veloci, che l'aggiornamento richiede di sapere **organizzare al meglio il proprio tempo.** Nello studio c'è la necessità di **saper memorizzare** e, soprattutto, di **saper capire e comprendere.** Quando uno studente, per carenza di conoscenza, per scarsa capacità di memorizzare, ma anche per l'eventuale incapacità di comprensione dovuta a scarsità di informazioni su come studiare, riceve dall'insegnante una valutazione scarsa, perde entusiasmo, diventa svogliato, comprende e memorizza di meno con il rischio di incamminarsi su una strada che può portarlo ad avere sempre meno risultati positivi e sempre meno entusiasmo.

L'immagine che ognuno di noi si forma

di sé stesso, a seguito di risultati poco lusinghieri e di giudizi poco positivi, è quella che successivamente ci porta ad avere comportamenti conseguenti, quindi non soddisfacenti, in una spirale che ci guida sicuramente alla mancanza di successo.

Al contrario **chi è stimolato**, sia nello studio che nel lavoro, da risultati positivi, **aumenta il suo entusiasmo, sente meno la fatica, si applica con maggior desiderio** di ripetere e quindi riavere questi stessi risultati e perciò e perciò **migliora l'immagine che ha di se stesso** arrivando nella vita ad essere un vincente, un realizzatore, contento di se stesso, poiché il nostro comportamento è conseguente a ciò che noi pensiamo di noi stessi.

C'è ancora un argomento da analizzare. Qualunque mestiere, partendo da zero, viene appreso in alcuni anni di lavoro. Si pensi ad un artigiano che assume un giovane apprendista; dopo qualche anno, questo giovane è in grado di fare ciò che il datore di lavoro gli ha insegnato. In 5-6 anni diventa a sua volta artigiano, ha imparato, sotto la guida del "maestro" il necessario per fare autonomamente i lavori.

Negli studi, invece, abbiamo giovani scolari che iniziano a frequentare la scuola elementare. [...]

Successivamente ci sono almeno tre anni di scuola media inferiore. **Hanno imparato a studiare? O meglio, è stato insegnato loro come si studia? E' stato spiegato bene come si fa a comporre uno scritto? A comprendere quello che si legge? Ad organizzare il proprio tempo?**

Sovente i ragazzi sono in attesa di un, per loro, grande evento: il compimento del quindicesimo anno di età, che permette loro di evitare l'obbligo scolastico. Per questi si apre una via della vita poco soddisfacente, con grosse difficoltà nella ricerca di un lavoro gratificante e, col tempo, con la fondata prospettiva di rimpiangere di non

aver proseguito gli studi.

Arrivati ai cinque anni della scuola media superiore, se non si è **"imparato ad imparare"**, le difficoltà non solo continueranno, ma addirittura aumenteranno. Prova ne sia il grande numero di studenti che non riescono a terminare questi studi nei cinque anni previsti o, peggio, non riescono a diplomarsi.

Per quanto riguarda gli studi universitari, nascono ulteriori difficoltà.

L'autogestione degli studi, della frequenza alle lezioni, della scelta del programma di esami, sono argomenti mai trattati in precedenza.

Per almeno tredici anni, si è frequentato una scuola che ha dato indicazioni precise in tutto ciò che si doveva fare, una scuola che non ha insegnato ad autogestirsi. Non sempre, quindi, si è in grado di usare bene l'autonomia, ed è proprio

#### FINALITÀ DEL CORSO

In pratica il corso serve:

- 1) per imparare a gestire al meglio il tempo dedicato allo studio;
- 2) per migliorare la qualità dello studio;
- 3) per imparare a prendere appunti con efficacia;
- 4) per imparare a fare le ricerche;
- 5) per migliorare la capacità di ascoltare;
- 6) per imparare l'arte di fare domande;
- 7) per conoscere il funzionamento della memoria;
- 8) per migliorare la capacità di ricordare;
- 9) per apprendere la tecnica delle associazioni mentali;
- 10) per evitare, o affrontare con successo, i "nemici" della memoria;
- 11) per allenare la memoria fotografica;
- 12) per ricordare numeri;
- 13) per migliorare la fiducia nelle proprie capacità.

il suo non appropriato utilizzo, uno dei principali motivi dell'esiguo numero di persone che riescono ad arrivare alla laurea.

I corsi "Tecniche di Studio e di Memorizzazione" sono nati tenendo presenti gli argomenti ed i problemi sopra illustrati. In questi corsi vengono trattati argomenti, date indicazioni, suggerite strategie che aiutano lo studente ad avere risultati soddisfacenti dedicando il medesimo tempo allo studio, a volte diminuendolo addirittura.

Ogni sessione è divisa in tre parti: nel-

la prima si affrontano metodologie di studio. Con accorgimenti esaminati attentamente, suggeriti da sperimentazioni, si riescono ad avere risultati che aiutano a loro volta ad avere altri esiti positivi, con l'ulteriore vantaggio di creare maggior fiducia in se stessi.

Nella seconda parte di ogni sessione si prendono in considerazione sia il funzionamento della memoria, per utilizzare al meglio le infinite capacità che ci sono in ognuno di noi, sia le tecniche di memorizzazione rapida, che aiutano ad immagazzinare nella nostra memoria, a

fissare indelebilmente, ogni informazione vista, sentita o letta.

La terza parte di ogni sessione è dedicata alle domande che i partecipanti rivolgono all'istruttore, per permettere un ulteriore approfondimento, ed una maggiore comprensione, di tutti gli argomenti trattati.

I Corsi si svolgono durante un sabato pomeriggio e la domenica, mattino e pomeriggio, rendendo così possibile la normale frequenza scolastica.

**Luigi Giordano**

Istruttore e Titolare del metodo

*Tema svolto in classe dopo aver frequentato il Corso di "Tecniche di Studio e di Memorizzazione" per studenti*

**Paesaggi della memoria**

Ogni volta che chiudo gli occhi, ogni volta che presto attenzione al ritmico scorrere delle idee che vagano libere nella mia mente, non posso fare a meno di ripercorrere il cammino della memoria che mi porta in quel luogo dove regna la pace ... il mio nascondiglio dal mondo reale ... il mio mondo ...

Ed eccomi di nuovo su quel magico sentiero, inizio a percorrerlo prestando attenzione solo alle pietre che lo compongono e, vedendole scorrere sotto i miei piedi, sento svanire l'ansia di arrivare: infatti è così rilassante percorrere quella via che tutto il resto sembra svanire. Ora le pietre si colorano e sfoggiano i colori dell'arcobaleno, si alzano da terra formando un sentiero che si alza nel cielo: avverto finalmente il distacco dal mondo e, mentre cammino, sento cadere al suolo ogni incertezza, come attirata da una forza magica che me la strappa via. Ora il sentiero si allarga e i colori perdono di intensità, inizio a correre con la certezza di trovare ciò che cerco; poco dopo giungo infatti al magico prato tanto bramato; mi stendo a terra tra l'erba primaverile e sento la sua freschezza sulla pelle, con il viso rivolto verso il cielo e gli occhi chiusi, riesco a percepire il sole che mi accarezza e mi scalda: i suoi raggi mi attraversano e illuminano i miei pensieri più oscuri che, riacquistando

la loro colori vividi, riemergono dai meandri in cui si erano nascosti; mi siedo e osservo i fiori che mi circondano: i colori sono sgargianti e le forme fantasiose, il profumo che si diffonde nell'aria è inebriante e, penetrando nelle mie narici, porta dentro di me l'odore della primavera. Mi alzo e ricomincio a correre sfiorando con le dita i fiori più alti ...

Ritrovo il mio sentiero; questa volta è ricoperto di cristallo sotto il quale vi sono delle foglie secche che indicano il passaggio dell'autunno e dell'inverno per queste terre ... per me è come un ammonimento: "non disperare se l'inverno penetra nella linfa delle cose rinsecchendo e appassendole, perchè dopo di lui arriverà nuovamente la primavera, che porta con sé semi di vita da spargere su un tappeto di morte". Mi sento quasi felice ... Proseguendo trovo di fronte a me un boschetto e decido di seguire il sentiero, addentrandomi nella boscaglia. Ci sono degli alberi immensi il cui tronco è ricoperto da muschio di un colore verde smeraldo e ammaliante; quei rami così alti ispirano tranquillità; in me nasce un senso di sicurezza che mi pervade: mi colpisce la loro stupefacente e meravigliosa propensione verso il cielo; essi sembrano essere stati posti qui come raccordo tra la terra e il paradiso; osservo le ampie foglie rivolte verso il sole: esse mi fanno riflettere riguardo la mia chiusura verso sentimenti che mi fanno

paura ... probabilmente dovrei essere aperta e fiduciosa come le foglie nei confronti del sole. Tra gli alberi c'è un piccolo scorcio di prato, dove si stende un piccolo laghetto che riflette i raggi del sole in un allegro scintillio di giorni di luce ... mentre i miei occhi si chiudono a causa dell'intensa luminosità il mio cuore si apre e libera emozioni, sento la felicità più pura che possa esistere ... sono parte di quel magnifico ambiente e in perfetta sintonia con esso. Inizio a camminare nel laghetto a piedi nudi, sento l'acqua alzarsi e lambirmi le caviglie e poi le ginocchia; il freddo mi sveglia dal torpore e mi accorgo dei sassi sotto i piedi e della sabbia che cede sotto il mio peso. Ogni tensione del mio corpo e della mia mente si scioglie per l'azione di quell'acqua purificatrice che lava tutto ciò che porta ansia e paura; arrivata all'altra sponda del laghetto mi siedo sulle sue rive; la serenità scorre in me e ripenso a tutto il percorso fatto; percepisco ogni respiro profondo come un rifornimento di energia: voglio assorbire tutta la calma di questo mondo per portarla nella realtà tanto rumorosa, piena di disinteresse e insofferenza. Ora sono pronta per tornare ... faccio un respiro profondo, come per carpire l'ultimo soffio di quella felicità e apro gli occhi ...

**Cristina Arosio**

Monza, marzo 1996