

FONTE : UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PADOVA – DIPARTIMENTO
PSICOLOGIA GENERALE L.I.RI.P.A.C. – (Laboratori
Interdipartimentali per la Ricerca Psicologica Applicata e Clinica)
SERVIZIO SUI DISTURBI DELL'APPRENDIMENTO

METODO DI STUDIO PER SOGGETTI CON DISLESSIA

(Indicazioni valide per alunni delle scuole secondarie di primo e secondo grado con diagnosi di dislessia)

Il **primo strumento compensativo** per una condizione di dislessia è un **metodo di studio specifico** per rendere efficiente la **raccolta** delle informazioni da studiare, la fase della loro **memorizzazione** ed il loro recupero per il **ripasso**, con la riduzione massima possibile della quantità di lettura e del grado di affaticamento (anche se recentemente è emerso che le abilità di lettura migliorano con l'esercizio, che consigliamo di praticare a casa, senza affaticarsi troppo).

E' importante che lo studente renda partecipi gli insegnanti riguardo al metodo d studio adottato affinché si realizzi una piena collaborazione e partecipazione scuola-famiglia.

Inoltre è necessario che il metodo sia supervisionato da una persona specializzata nell'ambito dell'apprendimento.

Raccogliere le informazioni da studiare a scuola:

Il **diario** costituisce lo strumento di raccolta di tutte le informazioni necessarie per lo svolgimento dei compiti a casa. E' indispensabile che sia **organizzato al meglio**: annotare la materia, il libro, le pagine, i numeri degli esercizi, ecc al fine di evitare dimenticanze.

Durante la spiegazione in classe:

Se il docente segue i contenuti del libro di testo:

- segnare **sul libro** con delle semplici **sottolineature** o semplici segni sul testo (es. simboli predefiniti) i contenuti che il docente ritiene più importanti;
- inserire **brevi note** chiarificatrici accanto alle parti del testo che contengono le informazioni più importanti

- sfruttare le informazioni più evidenti presenti nel testo (es. note a margine, **figure**, **parole in grassetto**, **grafici** ecc) con la collaborazione dell'insegnante
- Se necessario, servirsi anche della versione digitale del manuale

Se il docente non segue i contenuti del libro di testo:

- **imparare a prendere appunti** utilizzando **parole chiave** e/o **brevi frasi**, evidenziando o indicando graficamente quelle che si riferiscono ai contenuti che il docente ritiene più importanti.

In entrambi i casi è molto utile la collaborazione da parte del docente per indicare al ragazzo/a (e alla classe in generale) quali sono le conoscenze o parti del testo più importanti da capire e studiare.

NB L'inserimento delle note e il prendere appunti vanno bene solo qualora non siano presenti problemi rilevanti nella scrittura.

Studiare autonomamente a casa:

Attività quotidiane pre-studio:

- riesaminare lo stesso giorno quanto spiegato in classe. Questo facilita enormemente il recupero di quanto appreso in

classe. Ricordarsi che più passano i giorni più si dimentica ciò che è stato ascoltato ma non ancora rielaborato;

- recuperare gli appunti presi in classe sia sul testo che su altre fonti, **estendendo le parole abbreviate e strutturandole con frasi comprensibili** (per evitare che nei giorni successivi non ci si ricordi a che cosa si faceva riferimento) e/o estendendoli come schemi o mappe concettuali per avere più possibilità di elaborare e memorizzare il materiale.

NB Per evitare il sovraccarico di lavoro è necessario che a questa operazione vengano dedicati non più di **5 minuti a materia al giorno** ma è altrettanto importante che questa fase sia quotidiana e non venga mai omessa.

Metodo di studio:

Se non fatto in precedenza a scuola, **leggere e sottolineare le parti più importanti da apprendere**, in considerazione delle indicazioni date dall'insegnante. Inoltre nei casi di eccessivo carico di lettura o di particolare stanchezza, lo studente può farsi aiutare da un adulto che legga a voce alta mentre lui segue il testo sul libro.

1) Procedere con adattamenti a seconda della materia e della

modalità di studio più funzionale e semplice per il ragazzo:

- Preparare, sulla base delle cose sottolineate nel libro e degli appunti presi, uno **schema o mappa concettuale** in cui siano riassunti i contenuti più importanti in modo comprensibile (**non sole parole singole, ma brevi frasi**): questo è utile sia in fase di apprendimento, in quanto consente di elaborare e quindi memorizzare maggiormente il materiale, che in fase di ripasso in giorni successivi, poiché consente di rivedere solo questo;
- **Aggiungere** sul testo qualsiasi **informazione/frase** (con frecce, affiancando note, ecc.)che riassume brevemente il contenuto della parte a cui si riferisce, permettendo così sia di elaborarlo, sia di recuperare i significati delle informazioni contenute nel testo, senza bisogno di leggere.
- Sfruttare il più possibile l'aiuto offerto dalle **figure**.

2) rivedere gli appunti e/o le parti sottolineate, oppure lo schema o le note riassuntive;

3) autoverificare la propria comprensione utilizzando varie modalità secondo quanto ci si aspetta dalla verifica/interrogazione: es.

ripetendo a voce alta con parole proprie quanto studiato, **rispondendo a domande** (oralmente o in forma scritta), svolgendo esercizi predefiniti, **senza consultare il libro e/o gli appunti**. Inoltre, quando possibile, **farsi interrogare dagli altri**;

4) scorrere rapidamente lo schema o le note a fianco del testo per **controllare se si è ripetuto tutto e correttamente**. Fare lo stesso per le risposte in forma scritta;

5) se ci si accorge di non saper rispondere, riconsultare lo schema o le note a fianco del testo (eventualmente anche i propri appunti o parti del testo) **soffermandosi** soprattutto **su ciò che non si è ricordato e poi riprovare**;

6) ripetere l'autoverifica una seconda volta, possibilmente a distanza di tempo (più tardi nello stesso giorno, dopo aver svolto qualche altra attività, o ancora meglio in un giorno successivo), avendo cura di riconsultare schemi o note per controllare o colmare eventuali lacune;

7) il giorno precedente una eventuale verifica o interrogazione ripetere e ricontrollare i contenuti a memoria, provando a rispondere alle domande per scritto o simulando la verifica orale.

NB E' importante che lo studente sia in grado di riconoscere quando comincia a essere affaticato e non è capace di assimilare quello che sta studiando. Perciò è opportuno che lo studente si organizzi la giornata in modo da avere spazi ben definiti che ritiene ottimali allo studio.

STRATEGIE PER RICORDARE

STRATEGIA	MODALITA'
Utilizzare le figure come sussidio mnemonico	Farsi venire in mente le figure e gli argomenti ad esse collegate
Riassumere con modalità copia e cancella	Dopo aver individuato le parti importanti scriverle collegandole in modo opportuno
Riassumere con parole-chiave o testo sintetico	Costruire una parola o frase che riassume il contenuto delle varie sequenze del testo o elaborare sintesi testuale
Costruire schemi, diagrammi o tabelle	Dopo aver individuato le informazioni importanti del testo, organizzarle in tabelle o schemi e diagrammi a seconda del tipo di testo, argomento e compito.
Formare immagini mentali dei termini concreti	Individuare i termini concreti e tradurli in una immagine mentale ed eventualmente grafica
Concretizzare i concetti astratti e formare immagini mentali	Trasformare i concetti astratti in uno o più concetti e formare poi le immagini mentali
Associare	Formare immagini, parole, frasi che associano una informazione difficile a qualcosa di già noto
Ripassare	Il ripasso va fatto subito dopo lo studio e dopo un po' di tempo per verificare la propria memoria utilizzando il lavoro precedentemente svolto (domande, schemi, sintesi, ecc.), simulando la verifica (orale, scritta, ecc.). Può essere svolto in forma

	<p>orale ma anche mentalmente, da solo o meglio in collaborazione con un compagno.</p> <p>NB Ripetere e Ripassare non sono la stessa cosa.</p>
--	--

STRATEGIE PER COMPRENDERE

APPLICA LE STRATEGIE SECONDO QUESTO ORDINE

STRATEGIA	MODALITA'
Attivare schemi organizzativi di conoscenze	Prima di iniziare a leggere e a studiare chiedersi che tipo di testo si ha davanti (E'un testo di studio? Di quale argomento si tratta? Come è organizzato?)
Scorrere il testo richiamando conoscenze precedenti e facendo previsioni	In base ai titoli, sottotitoli e figure, farsi un'idea sull'argomento trattato chiedendosi cosa si fa a questo riguardo
Dividere il testo in modo ottimale (pianificare)	Considerando l'argomento (è nuovo, è difficile, è interessante) le conoscenze possedute (so già qualcosa, non so nulla) la lunghezza del testo e i tempi di attenzione, decidere in anticipo come suddividere un capitolo
Fare ipotesi e verificarle sul testo	Sulla base dei titoli, sottotitoli, figure, prevedere di cosa parlerà il testo e verificarlo attraverso una prima lettura
Prepararsi delle domande di verifica dei contenuti	Prevedendo quanto verrà richiesto dai docenti, prepararsi delle domande di verifica alle quali rispondere alla fine dello

	studio dell'argomento per verificare la propria comprensione
Comprendere le figure e integrarle con il testo	Analizzare e capire le figure integrando le informazioni in esse contenute con quelle fornite nella parte scritta (doppia codifica)
Individuare le parti importanti (sottolineare)	Durante la seconda o la terza lettura individuare le parti importanti del testo in relazione alle domande preparate
Ripetere con parole proprie aspetti rilevanti per verificare la comprensione	Alla fine della seconda o terza lettura rispondere alle domande per verificare se si è capito il testo e alcuni termini specifici provando a rispondere. Al fine di verificare se si è compreso l'argomento utilizzare per quanto possibile la parafrasi (parole proprie). Modalità: orale, a mente, scritta: ciò che conta è l'elaborazione personale

APPLICA LE STRATEGIE SECONDO QUESTO ORDINE

- 1) Inizia leggendo solo **i titoli e le parole** messe **in risalto**, osserva le **figure** per avere un'idea generale dell'argomento di cui si parla. Chiediti poi cosa sai al riguardo, se l'argomento è facile, difficile, interessante, eccetera

- 2) Sulla base dei titoli, delle parole messe in risalto e delle figure, formula le **tue ipotesi** sul contenuto del testo
- 3) **Dividi il testo** in modo ottimale
- 4) **Leggi** ogni parte individuata **una prima volta** sospendendo ogni tanto la lettura per prevedere cosa sarà scritto dopo. Verifica così se le tue ipotesi erano corrette
- 5) **Osserva** e interpreta le figure (cartine, fotografie, disegni esplicativi, grafici)
- 6) **Rileggi** ogni parte individuata ed evidenzia le parti importanti
- 7) Poniti delle **domande** per verificare se hai capito il testo
- 8) Se necessario, costruisci le figure per memorizzare le informazioni
- 9) Formati **immagini mentali**
- 10) Fai un **riassunto** o uno **schema** con la tecnica che ti sembra più utile
- 11) **Ripassa** riguardando le parti evidenziate, le domande, i riassunti o gli schemi, richiama alla memoria figure

contenute nel testo o create e immaginate da te ed **esponi** il contenuto del capitolo con parole tue subito e dopo un po' di tempo.

Scheda di auto-valutazione del metodo di studio

A SCUOLA	Ho preso appunti?	Ho capito quali sono le conoscenze che mi verranno richieste in caso di verifica?	Ho chiarito i dubbi sui contenuti presentati?
LO STESSO GIORNO DELLA SPIEGAZIONE	Gli appunti presi in classe sono chiari?	Quali domande potrebbero essermi fatte per verificare se ho capito la lezione?	Come posso organizzare il tempo di studio di quanto richiesto?
IL GIORNO PRIMA DELLA LEZIONE SUCCESSIVA	So rispondere alle possibili domande di verifica dei contenuti della precedente lezione?	Ho bisogno di aiuto per apprendere al meglio quanto dovevo studiare?	Ho preparato il materiale che ho studiato per facilitarmi il ricordo a distanza?
PRIMA DELLA VERIFICA	Il materiale che ho preparato per facilitarmi il ricordo a distanza è stato preparato bene?	So rispondere a tutte le possibili domande che mi potrebbero essere fatte?	Ho bisogno di aiuto per apprendere al meglio quanto devo studiare?
DOPO LA VERIFICA	C'è qualcosa che devo perfezionare	Ho tralasciato qualche contenuto	I contenuti affrontati sono stati

	nel metodo studio?	mi di	fondamentale?	approfonditi a sufficienza?
--	--------------------------	----------	---------------	--------------------------------