

## *Manuale dello studente*



*nome* \_\_\_\_\_ *cognome* \_\_\_\_\_

*data di nascita:* \_\_\_\_\_ *luogo di nascita:* \_\_\_\_\_

*comune di residenza:* \_\_\_\_\_ *provincia:* \_\_\_\_\_

*via* \_\_\_\_\_ *telefono* \_\_\_\_\_

### **OBIETTIVI DEL PERCORSO DI ORIENTAMENTO**

- Promuovere la conoscenza di sé
- Maturare le capacità di autovalutazione per divenire consapevoli delle proprie potenzialità e risorse, al fine di operare scelte autonome e responsabili;
- Riconoscere e sviluppare le attitudini individuali;
- Far nascere interessi e coltivarli;
- Far acquisire un corretto ed efficace metodo di studio e di applicazione;
- Sviluppare la consapevolezza del rapporto esistente tra scelte scolastiche e professionali e progetto di vita
- Approfondire la capacità di riflettere sulle difficoltà, sull'impegno, sui sacrifici e sulle possibili gratificazioni proprie di un corso di studi, di una professione o di un mestiere
- Saper utilizzare autonomamente fonti di informazione, leggere grafici e statistiche, trarre informazioni dall'osservazione della realtà, porre in relazione i dati per trarne le opportune deduzioni
- Fornire un'aggiornata e completa visione dei percorsi scolastici post-media esistenti sul territorio di riferimento della scuola.

## L'ARTE DELLA SCELTA

Caro studente,

ci sono alcune occasioni, durante il percorso scolastico, nelle quali si deve scegliere quale strada imboccare: generalmente si tratta di rispondere alla domanda "cosa farò da grande?" e poi di agire di conseguenza.

Ora, anche per te, è giunto il momento della scelta della scuola superiore: In genere, alla tua età, si è abbastanza indecisi e confusi, anche perché bisogna fare i conti con i propri desideri, le aspettative dei genitori, i consigli degli insegnanti, il rendimento scolastico, la voglia di impegnarsi in un percorso più o meno lungo e impegnativo, il desiderio di non perdere di vista gli amici, le scuole esistenti sul territorio e così via di seguito.

Anche se è bene non sottovalutare la situazione non è, però, il caso di drammatizzare oltre misura la questione "scelta scolastica". Eccoti alcuni consigli.

E' opportuno che tu, in prima istanza, dopo un'attenta valutazione delle tue aspirazioni e delle tue capacità decida se:

- continuare gli studi, iscrivendosi ad una qualsiasi scuola secondaria superiore
- avviarti, attraverso un ciclo formativo breve, al mondo del lavoro.

Prima di compiere questa prima scelta, tieni presente che:

- nessun tipo di lavoro, anche quelli apparentemente semplici, può essere compiuto senza un'adeguata preparazione;
- dopo aver scelto un percorso formativo scolastico ci si può accorgere che non è quello giusto; anche se non è poi così facile passare, in un secondo momento, ad altri tipi di scuola, lo si può fare.
- non esiste la scuola migliore in assoluto, bensì esiste quella più adatta a te!

Comunque è bene **assecondare i propri interessi e abilità**: nella vita, come ben sai, riusciamo a fare bene le cose che amiamo e per le quali siamo portati. Perciò la scelta dell'indirizzo di studio non può non tenere conto di questo fattore: **evita gli indirizzi nei quali ci sono troppe materie a te indigeste!** Rischi di passare cinque anni orribili, dove allo studio di materie indigeste si affiancherà il rischio concreto di scarsi risultati. I **test attitudinali di orientamento** che questo manuale ti propone, sono sicuramente uno strumento importante per decidere, ma non sono la "bocca della verità". **Sei sempre tu l'autore della scelta, perché si tratta della tua vita. Infatti, se nei tuoi sogni c'è una professione che richiede espressamente quel tipo di scuola, non devi mollare.** Ma tieni in conto che inseguire i sogni richiede dei sacrifici, perciò preparati a farne. Se il sogno è tale, sicuramente il gioco vale la candela.

Evita di farti ingabbiare dalla liceo-mania. **Liceo, non è un obbligo**: Sembra quasi che tutti debbano andare o al classico o allo scientifico, perché altrimenti nella vita non si è nessuno. **Nulla di più sbagliato**: un istituto tecnico o professionale ben fatto, può aprire molte più strade di un liceo

E' bene sapere che:

a) i licei (classico e scientifico) non offrono una specifica preparazione professionale, ma ampliano l'orizzonte culturale e soprattutto insegnano un **metodo di studio**, fondamentale per riuscire bene nell'università. **Per questo motivo è sempre più vera l'equazione liceo = università. Se nella vita non si ha voglia di studiare altri 8 anni minimo, è meglio pensare ad altro.**

b) gli istituti tecnici e professionali **consentono di apprendere un mestiere o una professione ben specifica**, quindi permettono dopo 5 anni (3 nel caso professionale) di offrirsi con profitto al mercato del lavoro. Non devono essere considerati *come una ruota di scorta*, ma come una valida scelta.

Ancora un'ultima considerazione: il successo, più o meno consistente, nel tuo percorso formativo non ti sarà utile solamente per inserirti, al meglio, nel mondo del lavoro ma lo sarà anche per la vita di ogni giorno, nei rapporti con gli altri, nella scelta dei tuoi hobbies, nell'acquisire informazioni e conoscenze e, non ultimo, anche per la tua crescita personale

E' indispensabile che alla fine del nostro percorso tu raggiunga la consapevolezza dei tuoi limiti e delle tue potenzialità. Tale consapevolezza ti aiuterà a rinforzare le abilità già presenti così da permettere il potenziamento dell'autostima e dell'autoefficacia.

## PERCORSO CONSIGLIATO

Per cominciare poni queste domande:

### ***Sai comunicare con i tuoi compagni?***

La comunicazione tra studenti fa parte del piacere di andare a scuola e influisce sull'apprendimento. I vantaggi maggiori si hanno quando si è in grado di iniziare e sostenere una conversazione, saper mettersi nei panni degli altri (empatia), capire e saper fare battute di spirito (umorismo), saper chiedere e saper fare complimenti

### ***Quanto è efficace il tuo modo di studiare?***

Si tratta della competenza principale a te richiesta, in quanto studente. Se sei disponibile a comunicare agli altri i tuoi "trucchi" per riuscire o sei interessato alle strategie di studio più efficaci messe in atto da altri, puoi aspirare a migliorare importanti tue competenze strategiche. Ed è strategicamente importante sapersi organizzare, saper adattare i modi di studiare alle diverse situazioni, saper consultare materiali e saper chiedere la collaborazione di qualcuno, saper rielaborare i materiali presentati dal testo o dall'insegnante. In un mondo in cui tutti sono chiamati a imparare continuamente saper studiare resta una competenza fondamentale.

### ***Quanto riesci ad apprezzare l'insegnamento?***

Saperlo ti potrebbe dire quanto sai approfittare del servizio che la scuola ti mette a disposizione, cioè quanto sei capace di sfruttare questa opportunità. Inoltre si ottengono informazioni su quanto efficace è un certo modo di insegnare e sulla qualità dei rapporti con gli insegnanti che si sono stabiliti nella tua classe. Anche tu puoi dare un contributo per migliorarli, sapendo come fare, ricavandone così dei vantaggi concreti.

### ***Come ti spieghi i fatti spiacevoli e le avversità?***

Il modo personale con il quale ti spieghi i fatti spiacevoli o le contrarietà, è una tendenza di cui sei poco consapevole; non interessa solo la scuola e consiste nel guardare in modo positivo alle difficoltà oppure subirle. Quest'ultima tendenza è particolarmente dannosa, perché porta a guardare in modo negativo allo studio, alla scuola, ma anche alla vita in generale, e sentirsi impotente. Viceversa è opportuno e possibile saper assumere, di fronte a qualsiasi difficoltà, un atteggiamento realisticamente ottimistico e cercare di prevenire forme sterili di pessimismo.

### ***Quanto ti impegni per la scuola?***

L'atteggiamento degli allievi verso l'impegno scolastico è alla base dell'assunzione del ruolo sociale di studente. Esplorare il tuo impegno scolastico significa avere un'immagine più precisa del tuo personale rapporto con la scuola, allo scopo di consentirti di valutarne meglio gli aspetti più e meno efficaci e di aiutarti a decidere, se lo vorrai, di modificarne qualcuno.

### ***Come impari e come ti stai orientando?***

In che modo impari dall'esperienza scolastica? Qual è l'area di attività verso la quale potresti essere più portato? Quali aspetti dell'imparare hai sviluppato di più e quali di meno?. Sapere che tipo sei ti può aiutare a discutere i modi di imparare che sono più adatti nelle diverse aree di attività lavorativa. Sapere come potenziare quelli desiderati ti aiuta a rendere più concreta una tua possibile aspirazione.

Fai poi un bilancio delle tue competenze analizzando in particolare:

**La motivazione**: la motivazione è l'energia, la benzina che ti spinge a fare qualsiasi cosa.

**Le capacità**: le capacità sono le cose che ti piace fare e che ti riescono bene.. Si ottengono in parte con gli studi, ma soprattutto con l'esperienza sul campo. Se si incrociano, in modo assolutamente creativo, con le proprie conoscenze, i valori, lo stile ecc., diventano le famose "competenze".

**Gli interessi**: gli interessi rappresentano il settore in cui ti piacerebbe esercitare le tue capacità; la loro conoscenza si ottiene soprattutto attraverso gli studi.

**I valori**: i valori sono le cose importanti per te nella vita, e costituiscono il motivo profondo per cui fai le cose.

**Lo stile personale**: il tuo stile nel lavoro è il modo che hai di fare le cose. Qualcuno la chiama anche "saper essere" o addirittura "personalità". Puoi avere le stesse capacità e conoscenze di un'altra persona, ma sarai sempre un individuo unico e particolare nel modo in cui fai quello che fai, mettendo nel lavoro qualcosa che è solo tuo.

**Le qualità personali**: le qualità personali sono i punti di forza, le risorse che ti permettono di portare a compimento i compiti assegnati, di raggiungere gli obiettivi e realizzare i progetti.

**I punti deboli**: i punti deboli rappresentano i tuoi difetti e limiti. Valutarli ti permette di definire obiettivi realistici e concreti che tengano conto delle tue limitazioni.

## LA MIA PERSONALITA'

Nessuno può essere padrone di sé  
se prima non si conosce  
- Baltasar Gracián -

*Sei sicuro di conoscerti abbastanza? Per distinguere meglio i tratti della tua personalità, scegli per ciascuna delle voci che seguono, quale delle tre alternative proposte si adatta maggiormente a te.*

### ADATTABILITÀ

- Sono molto rigido
- Sono abbastanza adattabile
- Mi adatto bene a molte situazioni

### AMBIZIONE

- Non ho grandi aspirazioni
- Mi piace migliorare
- Quando ho un obiettivo, lo devo raggiungere

### ANIMAZIONE

- In gruppo sto in secondo piano
- Mi piace partecipare ai gruppi
- Amo fare il leader

### ANSIETA'

- Sono calmo
- Solo alcune situazioni mi agitano
- Sono nervoso e teso

### APPRENDIMENTO

- Sono lento
- A volte ho difficoltà
- Mi è facile imparare cose nuove

### AUTORITA'

- Non do quasi mai ordini
- Comando solo quelli che conosco bene
- Mi faccio ubbidire facilmente

### COMUNICAZIONE

- Sono chiuso
- Mi piace parlare
- Parlo molto e mi faccio ascoltare

### CONCENTRAZIONE

- Sono distratto
- Se voglio, so concentrarmi
- Mi applico e mi concentro quando faccio qualcosa

### GUSTO DEL RISCHIO

- Sono insicuro
- Accetto qualche rischio
- Cerco il rischio e l'avventura

### HUMOR

- Ho poco senso dell'umorismo
- Ne ho solo con certe persone
- Ho il senso dell'umorismo anche nelle situazioni difficili

### IMMAGINAZIONE

- Non ne ho
- Per certe cose sono creativo
- Ho una forte immaginazione

### INDIPENDENZA

- Non so fare le cose da solo
- Preferisco che mi dicano che cosa fare
- Mi piace fare da solo

### MOTIVAZIONE

- Spesso sono svogliato
- Mi interesso ad alcune cose
- Sono appassionato e curioso

### NOVITA'

- Non amo i cambiamenti
- Ogni tanto mi va di cambiare
- Mi piacciono novità e cambiamenti

### OSSERVAZIONE

- Sono svagato e un po' distratto
- Vedo solo ciò che mi interessa
- Sono un buon osservatore

### ORDINE

- Sono disordinato
- Metto in ordine solo alcune cose
- Sono ordinato e preciso

CONSIDERAZIONE DI SE STESSI

- Valgo poco
- Conosco i miei limiti
- Mi apprezzo abbastanza

CONTATTI UMANI

- Sono un po' freddo con chi non conosco
- Sono disponibile solo a volte
- Sono caloroso e piuttosto espansivo

DISCIPLINA

- Sono indipendente
- Mi sottometto solo a chi voglio
- Accetto regole e ordini precisi

DINAMISMO

- Sono pigro
- Sono attivo in ciò che mi piace
- Non sto mai fermo

EDUCAZIONE

- Sono un po' rozzo
- Sono educato, ma timido
- Sono cortese e corretto

EMOTIVITA'

- Sono tranquillo
- Mi so controllare
- Sono molto emotivo

CAPACITA' DI ESPOSIZIONE

- Sono molto confuso
- Mi sforzo di usare termini esatti
- So esprimermi con chiarezza

FRANCHEZZA

- Mento se sono in difficoltà
- Quasi sempre sono onesto
- Dico sempre ciò che penso

PUNTUALITA'

- Sono sempre in ritardo
- Qualche volta sono in ritardo
- Sono puntuale

PRUDENZA

- Amo il rischio
- So evitare i pericoli
- Sono prudente e assennato

REAZIONE ALLE CRITICHE

- Mi offendo
- Dipende da chi me le fa
- Accetto le critiche e ci rifletto su

RESPONSABILITA'

- Le responsabilità non mi piacciono
- Le accetto
- Mi piace assumermi delle responsabilità

TENACIA

- Mi demoralizzo spesso
- Sono tenace solo in ciò a cui tengo
- Sono tenace, anzi un po' testone

TIMIDEZZA

- Sono sicuro di me
- Mi domino bene
- Non ho fiducia in me stesso

UMORE

- Sono spesso di malumore
- Sono lunatico, con alti e bassi
- Sono spesso di buonumore

VOLONTA'

- Ho bisogno di essere incoraggiato
- Dimostro spesso forza di volontà
- Arrivo sempre dove voglio arrivare

Per ogni crocetta segnata alla **terza alternativa** proposta, riporta la caratteristica che esprime nel complesso il modo in cui vedi te stesso.

Le mie caratteristiche salienti sono:

.....

.....

.....

.....

## COME STO NELLA MIA CLASSE?

Dai un giudizio alle seguenti affermazioni segnando con una crocetta il grado del tuo benessere, secondo la seguente scala di valutazione:

0 = no o per niente      1 = un po'      2 = *abbastanza*      3 =  
*molto*      4 = *moltissimo*

		0	1	2	3	4
1	Mi sento apprezzato dai compagni					
2	Riesco ad essere simpatico con i miei compagni					
3	Mi trovo bene con i miei compagni					
4	Riesco ad essere amico dei miei compagni					
5	Mi trovo bene con i miei insegnanti					
6	Vengo a scuola volentieri					
7	Mi interessa quello che dicono i compagni					
8	Nella nostra classe dedichiamo tempo alla discussione delle nostre esperienze					
9	Durante la ricreazione mi diverto con i miei compagni					
10	Quando torno a casa da scuola sono soddisfatto delle esperienze fatte a scuola					
11	In classe ci aiutiamo reciprocamente					
12	Mi è facile intervenire per chiedere spiegazioni					
13	Trovo interessanti le attività che mi vengono proposte					
14	Mi piace lavorare in gruppo					
15	Riesco a dare il mio contributo nel lavoro di gruppo					
16	Vado d'accordo con i miei compagni					
17	Rispetto i miei compagni					
18	Difendo i compagni che subiscono un'ingiustizia					
19	Nella mia classe c'è un clima divertente allegro e spiritoso					
20	A scuola il tempo passa velocemente					
21	I miei compagni mi stimano e mi apprezzano					
22	Mi sento capito					
23	Aiuto i miei compagni quando hanno bisogno					
24	I miei compagni mi aiutano quando sono in difficoltà					
25	A scuola mi sento tranquillo e sereno					
26	Posso contare sugli insegnanti					
27	Posso contare sui compagni					
28	Sono sensibile e attento ai sentimenti e alle emozioni dei miei compagni					
29	Cerco di capire i bisogni e i problemi degli altri					
30	Il clima della nostra classe è amichevole					
31	Le nostre attività scolastiche sono stimolanti					
32	In classe ci stimiamo					
33	Mi impegno a coltivare le mie amicizie					
34	Ascolto con attenzione gli altri					
35	Scherzo volentieri per creare un clima di amicizia					
36	So aiutare chi ha bisogno					
37	Rispetto le idee altrui					
38	Rispetto i sentimenti altrui					
39	Faccio proposte costruttive quando emergono conflitti					
40	Condivido le mie cose					
41	Coopero con gli altri per il bene comune					

42	In una discussione manifesto con chiarezza le mie idee					
43	Manifesto apertamente i miei sentimenti senza ferire gli altri					
44	In classe ci confidiamo i nostri problemi					
45	Mi sento accolto dai miei compagni					
46	So collaborare con gli altri					
47	Sono capace di rispettare le regole di classe					
48	Apprezzo i miei insegnanti					
49	In una discussione cerco di conoscere il punto di vista degli altri					
50	In classe sappiamo collaborare in vista di un obiettivo comune					
51	So riconoscere quando un compagno ha bisogno di aiuto					
52	Mi metto nei panni degli altri per capire come si sentono					
53	In classe i miei compagni tengono alla mia amicizia					
54	Sappiamo trovare un accordo dopo un litigio					
55	Sono gentile					
56	Riesco a rendere allegri gli altri					
57	I miei compagni sono gentili con me					
58	In classe ci sentiamo amici					
59	Gli insegnanti ci aiutano quando siamo in difficoltà					
	<b>Totale delle risposte</b>					

Una maggioranza di risposte 3 e 4 indica che sei contento del clima della classe. Se prevalgono le risposte 0, 1, 2 puoi verificare qual è l'area per te problematica raggruppando gli items nella seguente scala:

Area	Items	Punteggio
Empatia (consapevolezza dei pensieri e dei sentimenti di un'altra persona)	28, 29, 49, 51, 52 (punteggio inferiore a 10 = area problematica)	
Abilità sociali individuali	2, 4, 7, 9, 14, 15, 16, 17, 18, 23, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 55, 59 (punteggio inferiore a 50 = area problematica)	
Abilità sociali del gruppo classe	21, 24, 30, 50, 54 (punteggio inferiore a 10 = area problematica)	
Clima di classe positivo	1, 3, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 18, 20, 22, 25, 26, 27, 31, 32, 44, 45, 48, 53, 58, 59 (punteggio inferiore a 44 = area problematica)	



## QUALE CLIMA PREFERISCO

**Indica con una crocetta quanto sei d'accordo con le affermazioni utilizzando la seguente scala:**

3 = Sono completamente d'accordo    2 = sono abbastanza d'accordo    1 = per niente d'accordo

		3	2	1
1)	Mi piace gareggiare con gli altri			
2)	Mi piace fare le cose da solo			
3)	Mi piace mettere a disposizione le mie idee e quello che so fare			
4)	Riesco a fare meglio quando sfido i compagni			
5)	È bravo chi lavora da solo			
6)	Mi sono accorto che imparo di più quando lavoro in coppia o in gruppo			
7)	Voglio fare meglio degli altri			
8)	Mi dà fastidio lavorare con gli altri			
9)	Mi piacciono le persone che si aiutano per portare a termine un lavoro			
10)	Per diventare più bravi, bisogna sfidare gli altri			
11)	Penso che a tutti piaccia lavorare da soli			
12)	Tutti fanno di più quando lavorano insieme			
13)	Sono d'accordo con chi dice che le gare aiutano ad andare avanti e a migliorare il mondo			
14)	È meglio lavorare da solo, posso organizzarmi come voglio e ottenere risultati migliori			
15)	Mi sono accorto che quando lavoro con gli altri, posso confrontare le idee, le scelte e il modo di organizzare il lavoro			
16)	Sono molto contento quando riesco a superare gli altri solo con le mie forze			
17)	Sono più soddisfatto quando faccio qualcosa utilizzando solo le mie teste			
18)	Se posso scegliere preferisco lavorare con gli altri			
19)	Mi dà fastidio se un mio compagno riceve una lode per quello che ha fatto			
20)	Quando devo fare una cosa importante preferisco lavorare da solo, perché gli altri mi fanno perdere tempo			
21)	Io riesco a fare certi lavori solo se li faccio insieme agli altri			
22)	Non farei niente, senza essere in gara con gli altri			
23)	Quando mi viene una bella idea, la voglio realizzare da solo			
24)	Per me è importante essere insieme agli altri per fare qualcosa			
25)	Non mi piace lavorare con gli altri, perché mi tocca fare anche per loro			
26)	Mi piace lavorare da solo, perché posso scegliere se andare veloce o lento			
27)	Quando faccio qualcosa con i compagni, ho la possibilità di gioire con loro dei miei miglioramenti			
28)	Finisco più lavori quando gareggio con gli altri			
29)	Per vedere se so fare una cosa devo lavorare da solo			
30)	Lavorando con i miei compagni riesco a fare cose che da solo non avrei mai fatto			

SCHEDA DI TABULAZIONE: riporta i punteggi ottenuti nei corrispondenti items.

Clima competitivo

- 01. \_\_\_\_\_
- 04. \_\_\_\_\_
- 07. \_\_\_\_\_
- 10. \_\_\_\_\_
- 13. \_\_\_\_\_
- 16. \_\_\_\_\_
- 19. \_\_\_\_\_
- 22. \_\_\_\_\_
- 25. \_\_\_\_\_

Clima individualistico

- 02. \_\_\_\_\_
- 05. \_\_\_\_\_
- 08. \_\_\_\_\_
- 11. \_\_\_\_\_
- 14. \_\_\_\_\_
- 17. \_\_\_\_\_
- 20. \_\_\_\_\_
- 23. \_\_\_\_\_
- 26. \_\_\_\_\_

Clima cooperativo

- 03. \_\_\_\_\_
- 06. \_\_\_\_\_
- 09. \_\_\_\_\_
- 12. \_\_\_\_\_
- 15. \_\_\_\_\_
- 18. \_\_\_\_\_
- 21. \_\_\_\_\_
- 24. \_\_\_\_\_
- 27. \_\_\_\_\_



Totale 28. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Totale 29. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Totale 30. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## QUANTO MI SENTO EFFICACE

L'autoefficacia è un *concetto* che si riferisce alla "stima globale che uno possiede circa le proprie abilità in rapporto ad un determinato compito e alla convinzione di potervi riuscire. Da tale stima dipenderà se egli sceglierà o meno una determinata attività e, se la sceglierà, quanto sforzo svilupperà per superare gli eventuali ostacoli e quanto impegno metterà a raggiungere il risultato".

### Comincia a riflettere

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1. Mi capita di non mettermi al lavoro quando vorrei                                | V | F |
| 2. Se una cosa non mi riesce subito ci riprovo finché non la concludo               | V | F |
| 3. Mi propongo obiettivi importanti che poi non raggiungo                           | V | F |
| 4. Mi capita di lasciare un lavoro iniziato a metà                                  | V | F |
| 5. Nei compiti impegnativi mi tiro indietro   | V | F |
| 6. Se scopro che un argomento è impegnativo non lo prendo neppure in considerazione | V | F |
| 7. In genere porto a termine anche i lavori sgradevoli                              | V | F |
| 8. Dopo aver deciso una cosa la porto a termine                                     | V | F |
| 9. Quando inizio un nuovo argomento lo abbandono appena sorgono le prime difficoltà | V | F |
| 10. Quando emerge un problema all'improvviso, non lo affronto neppure               | V | F |
| 11. Se una cosa è difficile da imparare la lascio subito da parte                   | V | F |
| 12. L'insuccesso in una qualsiasi impresa mi stimola a riprovarci                   | V | F |
| 13. Non sono in grado di fronteggiare i problemi della mia vita                     | V | F |
| 14. Se desidero mettermi in contatto con una persona la affronto immediatamente     | V | F |
| 15. Ho difficoltà nel comunicare con la gente                                       | V | F |

Prime osservazioni personali sui risultati ottenuti

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## Verifica meglio

<b>AV</b> = Assolutamente vero <b>V</b> = Vero <b>F</b> = Falso <b>AF</b> = Assolutamente falso	<b>AV</b>	<b>V</b>	<b>F</b>	<b>AF</b>
1. Quando faccio dei progetti sono sicuro di riuscire a realizzarli	4	3	2	1
2. Uno dei miei problemi è che non riesco a darmi da fare nelle cose al momento opportuno	1	2	3	4
3. Se non riesco a fare un lavoro la prima volta, continuo a provare finché non ci riesco	4	3	2	1
4. Quando mi pongo degli obiettivi importanti per me stesso, raramente riesco a raggiungerli	1	2	3	4
5. Spesso smetto di fare le cose prima ancora di averle completate	1	2	3	4
6. Evito di affrontare le difficoltà	1	2	3	4
7. Se qualcosa mi sembra troppo complicata, non mi prendo nemmeno la briga di provare a farla	1	2	3	4
8. Quando ho qualcosa di sgradevole da fare, mi sforzo di portarla a termine	4	3	2	1
9. Quando decido di fare qualcosa, me ne occupo immediatamente	4	3	2	1
10. Quando provo ad imparare qualcosa di nuovo, rinuncio presto se non ho inizialmente dei buoni risultati	1	2	3	4
11. Quando si verificano problemi inaspettati, non riesco ad affrontarli in maniera disinvolta	1	2	3	4
12. Evito di provare ad imparare cose nuove quando mi sembrano troppo difficili	1	2	3	4
13. Fallire in qualche cosa è per me uno stimolo a provare con più intensità	4	3	2	1
14. Mi sento insicuro riguardo alle mie capacità di fare le cose	1	2	3	4
15. Sono una persona che fa affidamento su di sé	4	3	2	1
16. Sono una persona che rinuncia facilmente	1	2	3	4
17. Sento di non essere in grado di affrontare gran parte dei problemi che si presentano nella vita	1	2	3	4

## Calcolo ed interpretazione del punteggio

Somma i valori attribuiti agli items

Totale \_\_\_\_\_

### Interpretazione del punteggio

da 0 a 17 senti di possedere scarsissima efficacia

da 18 a 34 senti di possedere scarsa efficacia

da 35 a 51 senti di possedere sufficiente efficacia

da 52 a 68 senti di possedere una buona efficacia

## COME FRONTEGGIO LE SITUAZIONI CRITICHE

Nella vita di tutti i giorni capita di incontrare problemi e difficoltà. Le affermazioni che seguono descrivono come una persona può comportarsi o sentirsi di fronte alle situazioni critiche. Ti chiediamo di leggere attentamente ogni affermazione e di valutare se e con quale frequenza anche tu adotti quel comportamento di fronte a situazioni critiche. Utilizza la scala da 1 a 4. (1= non lo faccio mai o quasi mai; 2= lo faccio qualche volta; 3= lo faccio spesso; 4= lo faccio molto spesso).

- |   |         |
|---|---------|
| 1. Scelgo di stare da solo  | ① ② ③ ④ |
| 2. Penso ad altre cose che non hanno niente a che fare con il problema                              | ① ② ③ ④ |
| 3. Cerco di ridurre lo stress suonando della musica ad alto volume, mangiando o facendo dello sport | ① ② ③ ④ |
| 4. Cerco di sfogare il mio disagio arrabbiandomi  | ① ② ③ ④ |
| 5. Cerco di dimenticare il problema per un po' di tempo facendo altre cose                          | ① ② ③ ④ |
| 6. Cerco l'aiuto di qualcuno  | ① ② ③ ④ |
| 7. Non penso a niente altro che al problema   | ① ② ③ ④ |
| 8. Lascio correre l'immaginazione per non pensare al problema                                       | ① ② ③ ④ |
| 9. Non mi preoccupo di niente: spesso le cose hanno un lieto fine                                   | ① ② ③ ④ |
| 10. Prima di tutto aspetto di vedere quello che accadrà   | ① ② ③ ④ |
| 11. Cerco di affrontare immediatamente il problema  | ① ② ③ ④ |
| 12. Lascio ogni cosa così com'è   | ① ② ③ ④ |
| 13. Cerco di trovare diversi modi per risolverlo  | ① ② ③ ④ |
| 14. Decido di fare altre cose per non pensare al problema   | ① ② ③ ④ |
| 15. Faccio sapere agli altri che ho un problema   | ① ② ③ ④ |
| 16. Considero ogni aspetto del problema   | ① ② ③ ④ |
| 17. Vado a cercare consolazione e comprensione da altre persone                                     | ① ② ③ ④ |
| 18. Discuto del problema con i miei amici ed i miei familiari                                       | ① ② ③ ④ |
| 19. Risolvo immediatamente il problema  | ① ② ③ ④ |
| 20. Cerco di evitare il problema quanto più possibile   | ① ② ③ ④ |

### Calcolo ed interpretazione del punteggio

Sommare i punteggi attribuiti alle diverse affermazioni aggregate nelle 4 dimensioni indicate sotto; per ciascuna dimensione calcolare il totale ed il punteggio medio (Pm) ottenuto.

#### **Evitare il problema**

2 – 3 – 5 – 8 – 9 – 10 – 12 – 14 – 20

Totale \_\_\_\_\_ Pm \_\_\_\_\_

#### **Ricerca sostegno sociale**

6 – 15 – 17 – 18

Totale \_\_\_\_\_ Pm \_\_\_\_\_

#### **Affrontare direttamente il problema**

11 – 13 – 16 . 19

Totale \_\_\_\_\_ Pm \_\_\_\_\_

#### **Esprimere emozioni negative**

1 – 4 – 7

Totale \_\_\_\_\_ Pm \_\_\_\_\_

Secondo te sai affrontare le situazioni critiche?

Ognuno di noi attribuisce la responsabilità di quello che succede a sé stesso o agli altri. Saper attribuire gli insuccessi ad una giusta causa come, per esempio, **l'impegno insufficiente** aumenta la motivazione e migliora la prestazione. Quindi è assolutamente necessario:

- saper riflettere sulle possibili cause dei propri fallimenti
- saper attribuire i propri successi o insuccessi a fattori controllabili in particolar modo all'impegno personale e riconoscere che attribuire gli insuccessi a certe cause ("Il professore ce l'ha con me..." "Che studio a fare, tanto non capisco niente!") non aiuta a fare meglio
- imparare a considerare il fallimento come cosa normale e riconoscere la necessità di doversi impegnare di più.
- imparare ad accettare la responsabilità dei propri insuccessi e impegnarsi maggiormente

		1 = Mai	2 = Qualche volta	3 = Spesso
<b>Perché hai preso un brutto voto?</b>				
<b>Attribuzione interna</b>	Perché non mi sono impegnato a sufficienza	1	3	5
	Perché mi capita di distrarmi spesso	1	3	5
	Perché il giorno della prova non stavo bene	1	3	5
	Perché non sono capace	1	3	5
	Perché non ho studiato con un buon metodo di studio	1	3	5
	Perché non avevo capito le istruzioni	1	3	5
	Perché non mi interessa la materia	1	3	5
	Perché ho molte lacune	1	3	5
	Perché non serve a niente studiare	1	3	5
	Perché non sono costante nello studio	1	3	5
	Perché mi agito troppo	1	3	5
	Perché non mi aspettavo di essere interrogato	1	3	5
<b>Totale per colonna</b>				
<b>Totale attribuzione INTERNA</b>				

<b>Attribuzione esterna</b>	Perché tanto a scuola vado male in tutto	1	3	5
	Perché il compito era troppo difficile	1	3	5
	Perché nessuno mi ha aiutato	1	3	5
	Perché sono stato sfortunato	1	3	5
	Perché l'insegnante mi ha preso di mira	1	3	5
	Perché gli altri mi hanno distratto	1	3	5
	Perché trovo inutili i contenuti della materia	1	3	5
	Perché il compito era troppo lungo	1	3	5
	Perché il professore non ha spiegato in classe	1	3	5
	Perché non sono materie che ci servono	1	3	5
	Perché tanto non interessa a nessuno come vado a scuola	1	3	5
	Perché non sono riuscito a copiare	1	3	5
<b>Totale per colonna</b>				
<b>Totale attribuzione ESTERNA</b>				

### SPIEGAZIONI E SIGNIFICATI

#### ATTRIBUZIONE INTERNA:

se hai ottenuto un alto punteggio in questo settore vuol dire che hai la tendenza ad attribuire la causa degli eventi che ti succedono a te stesso; ritieni che l'esito delle situazioni dipenda dalle tue capacità, dall'interesse che dimostri, dall'impegno che dedichi nel raggiungere i risultati.

#### ATTRIBUZIONE ESTERNA:

se hai ottenuto un alto punteggio in questo settore vuol dire che hai la tendenza ad attribuire la causa degli eventi che ti capitano a fattori che non dipendono da te ma dagli altri o da eventi di cui non hai il controllo, come la fortuna.

## I MIEI INTERESSI E LE MIE ATTITUDINI

Che cosa mi piace e mi appassiona

Per scegliere le materie che dovrai studiare dopo la terza media, è importante che tu rifletta non solo sui tuoi interessi, ma anche sulle tue attitudini. Non confondere le attitudini con gli interessi!

Le **attitudini** di una persona sono le sue naturali disposizioni a fare qualcosa. I suoi **interessi** sono le cose nel fare le quali prova piacere;

Una persona ha davvero attitudine per una attività, non solo quando prova interesse per essa, ma anche quando impara facilmente a svolgerla bene e la svolge volentieri.

Alla tua età probabilmente non hai ancora rivelato tutte le tue attitudini; ciò nonostante, prima di scegliere una scuola, puoi già mettere un po' alla prova i tuoi interessi per verificare se essi sono il segno di una vera attitudine oppure no.

Per ognuna delle professioni o delle attività elencate, indica il tuo grado di interesse colorando i quadratini secondo il seguente criterio:

0 quadratini = interesse nullo = 0 punti

2 quadratini= interesse buono = 2 punti

1 quadratino = interesse scarso = 1 punto

3 quadratini= interesse forte = 3 punti

Area d'interesse	Professione	Punteggio		
<b>Interesse letterario</b>	Scrittore di romanzi			
	Poeta			
	Giornalista,			
	Bibliotecario,			
	Autore di testi per la pubblicità,			
	Autore di testi per programmi televisivi,			
	Insegnante di italiano,			
	Redattore di una casa editrice,			
	Studio e traduttore di testi antichi,			
<b>Interesse scientifico e di ricerca</b>	Astronomo			
	Chimico o fisico			
	Ricercatore al microscopio (batteri e virus)			
	Poliziotto scientifico			
	Studio di piante			
	Geologo (che studia terreni e rocce)			
	Ricercatore di nuovi farmaci			
	Progettista di nuove apparecchiature per le industrie			
	Meteorologo (che studia il clima)			
<b>Interesse creativo</b>	Suonatore in un complesso o in un'orchestra			
	Architetto (chi progetta edifici ecc.)			
	Arredatore			
	Fotografo			
	Creatore di moda			
	Illustratore (di libri, fumetti)			
	Cartellonista pubblicitario			
	Pittore			
	Costumista teatrale			
Cantante o ballerino				

<b>Interesse sociale</b>	Infermiere o medico			
	Assistente sociale			
	Insegnante di sostegno per bambini in difficoltà			
	Consulente per l'orientamento dei giovani			
	Addetto all'assistenza degli anziani			
	Selezionatore del personale per una azienda			
	Addetto all'assistenza di invalidi e handicappati			
	Psichiatra o psicologo			
	Consulente per coppie in difficoltà			
Animatore di gruppi giovanili				
<b>Interesse per attività pratiche</b>	Giardiniere o orticoltore			
	Guardia forestale o guardaparco			
	Elettrotecnico			
	Cuoco			
	Falegname			
	Meccanico			
	Tessitore o tappezziere			
	Orafo			
	Sarto			
Estetista o parrucchiere				
<b>Interesse amministrativo e finanziario</b>	Ragioniere			
	Commercialista			
	Amministratore di condomini			
	Consulente per il pagamento delle tasse agente di borsa			
	Impiegato amministrativo			
	Impiegato di banca			
Segretario				

In base ai punti totalizzati, leggi i seguenti profili.

#### **Interesse letterario**

Ti piace leggere e scrivere, ami usare le parole. Le professioni in cui esprimi questa attitudine sono: lo scrittore (ma pochi hanno un vero talento, il bibliotecario, l'insegnante, il giornalista).

#### **Interesse scientifico e di ricerca**

Ti piace studiare e scoprire cose nuove. Ami la scienza e la matematica. Potrai fare carriera come ricercatore in un campo che ti piace, oppure l'ingegnere o il medico.

#### **Interesse creativo**

Hai molta immaginazione e capacità artistiche. Per un tipo veramente creativo, le possibilità di realizzarsi sono assicurate; basta individuare un campo che per te sia di grande interesse, dalla musica, alla pittura, alla moda, al ballo, all'architettura, al giardinaggio e cos' via.

#### **Interesse sociale**

La tua passione è essere utile a chi è in difficoltà. Potrai occuparti di insegnare, di assistere bambini o anziani, oppure fare l'infermiere, lo psicologo, l'assistente sociale.

#### **Interesse per attività pratiche**

Ti piace muoverti e usare le mani. Si possono avere grandi soddisfazioni in quest'ambito, se si individua il settore per il quale c'è maggiore interesse. Farai l'artigiano, il meccanico, il barista, il commerciante, l'orticoltore o il coltivatore. Devi solo chiedere alle tue mani che cosa preferiscono.

#### **Interesse amministrativo e finanziario**

Ti piacciono i conti e sei un tipo ordinato e preciso. Farai carriera in tutti i settori finanziari: uffici, banche, borsa-valori, aziende. Le possibilità sono tantissime.





## LE MIA ABILITA', CAPACITA'

Delle abilità che trovi elencate sotto, raggruppate in base ai settori di attività cui si riferiscono, indica con una crocetta solo quelle in cui sei bravo o abbastanza bravo. (non si è bravi a cucinare se si prepara una frittata o un'insalata, né si sa usare bene il computer solo perché si gioca con i videogames.)

Evidenzia poi quella capacità che possiedi in modo spiccato.

### Capacità di studio

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> So resistere alla fatica rappresentata da molte ore di studio. | <input type="checkbox"/> So concentrarmi in classe senza troppo sforzo.                          |
| <input type="checkbox"/> So organizzare il lavoro e lo studio a casa.                   | <input type="checkbox"/> So ricordare e memorizzare.   |
| <input type="checkbox"/> Mi piace immergermi nella lettura.                             | <input type="checkbox"/> Sono capace di ricercare le informazioni (sui libri, su Internet, ecc.) |
| <input type="checkbox"/> So fare bene le traduzioni.                                    | <input type="checkbox"/> Comprendo a fondo e velocemente ciò che leggo                           |

### Capacità manuali e tecniche

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Amo riparare piccoli apparecchi.                  | <input type="checkbox"/> So cucinare.  |
| <input type="checkbox"/> So fare lavori domestici.                         | <input type="checkbox"/> Mi piace smontare e rimontare oggetti o apparecchi.           |
| <input type="checkbox"/> Sono preciso e metodico.                          | <input type="checkbox"/> Sono in grado di stare in piedi e in movimento per tante ore. |
| <input type="checkbox"/> Faccio lavori di piccola manutenzione della casa. | <input type="checkbox"/> Ho buoni riflessi.  |
| <input type="checkbox"/> So cucire, lavorare a maglia ecc.                 |  |
| <input type="checkbox"/> Pratico uno o più sport con successo.             |  |

### Capacità logiche e tecnologiche

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> So usare il computer.                   | <input type="checkbox"/> Sono bravo nei calcoli e nei problemi matematici. |
| <input type="checkbox"/> Navigo su Internet.                     | <input type="checkbox"/> So fare giochi enigmistici.                       |
| <input type="checkbox"/> So far funzionare un videoregistratore. | <input type="checkbox"/> Sono ostinato di fronte a un problema.            |
| <input type="checkbox"/> Amo fare giochi logici.                 | <input type="checkbox"/> Sono capace di stare fermo e concentrato a lungo  |
| <input type="checkbox"/> So eseguire un disegno tecnico.         |  |
| <input type="checkbox"/> Sono abile nel comporre puzzle.         |  |

### Capacità artistiche e creative

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Suono uno strumento da solista in una band. | <input type="checkbox"/> So cantare.                                |
| <input type="checkbox"/> Coltivo con successo fiori e piante.        | <input type="checkbox"/> Ricordo bene ciò che ho visto.             |
| <input type="checkbox"/> Invento giochi o storie.                    | <input type="checkbox"/> Amo le attività manuali.                   |
| <input type="checkbox"/> So disegnare e dipingere.                   | <input type="checkbox"/> So trovare soluzioni insolite ai problemi. |
| <input type="checkbox"/> Amo scrivere racconti o poesie.             | <input type="checkbox"/> Amo sempre cambiare.                       |

### Capacità di rapporto con gli altri

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ho rapporti cordiali e distesi con molte persone.          | <input type="checkbox"/> Aiuto chi è in difficoltà.                          |
| <input type="checkbox"/> Collaboro con gli altri e cerco di rendermi utile.         | <input type="checkbox"/> So rapportarmi con bambini più piccoli di me.       |
| <input type="checkbox"/> Sono bravo ad ascoltare gli altri.                         | <input type="checkbox"/> So ammettere di avere torto.                        |
| <input type="checkbox"/> Mi piace "fare piacere" agli altri e prestare le mie cose. | <input type="checkbox"/> Mi piace ascoltare chi la pensa diversamente da me. |
| <input type="checkbox"/> Partecipo volentieri alle attività di gruppo.              | <input type="checkbox"/> Mi interessa osservare il comportamento degli altri |

### Capacità di comunicazione

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> So recitare negli spettacoli teatrali.           | <input type="checkbox"/> Amo stare in gruppo e divertire gli altri.           |
| <input type="checkbox"/> Amo leggere fatti di attualità.                  | <input type="checkbox"/> Riesco a sostenere e difendere le mie idee.          |
| <input type="checkbox"/> Riesco bene nello studio delle lingue straniere. | <input type="checkbox"/> Sono capace di convincere gli altri a fare qualcosa. |
| <input type="checkbox"/> Mi piace partecipare alle discussioni.           | <input type="checkbox"/> So fare l'animatore di un gruppo.                    |
| <input type="checkbox"/> "Attacco bottone" assai presto.                  |   |

### Capacità organizzative

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> So organizzare e dirigere giochi con gli amici. | <input type="checkbox"/> Mi piace organizzare lo studio a casa.                      |
| <input type="checkbox"/> Mi oriento facilmente in un luogo nuovo.        | <input type="checkbox"/> Sono veloce, attento e concentrato nell'eseguire un lavoro. |
| <input type="checkbox"/> Prendo appunti in modo efficace.                | <input type="checkbox"/> Mi piace organizzare giochi e feste.                        |
|  | <input type="checkbox"/> Sono indipendente.  |



## L'AUTOSTIMA

Una buona scelta scolastica deve essere legata alla consapevolezza delle qualità che si possiedono e al senso del proprio valore personale, al tipo di persona che si vuole essere, agli obiettivi che si vogliono realizzare ed alla capacità di rinunciare a sogni impossibili, in sintesi all'autostima.

### **L'Autostima è espressione di sé.**

Ciascuno di noi possiede un'immagine di sé, costruita nel corso degli anni mediante l'integrazione di messaggi provenienti dall'esterno (ciò che dicono di noi genitori, insegnanti, coetanei, e messaggi interni, ovvero come noi valutiamo le nostre azioni ed imprese).

L'**autostima** non è dunque da confondere con l'atteggiamento superbo di chi crede che nulla sia per lui impossibile; è piuttosto consapevolezza di sé, dei propri punti di forza e debolezza

L'immagine che ciascuno ha di sé è strettamente connessa all'immagine del mondo esterno. Più esso appare costellato da miti (ad es. il mito della bellezza), più basso è il livello di **autostima** e sicurezza

### **L'Autostima è amare se stessi per ciò che si è.**

Amare se stessi significa, in primo luogo, accettarsi per ciò che si è. Questo non esclude la possibilità di percepire dei margini di miglioramento, ma significa guardarsi con benevolenza, senza cadere in balia del senso di inadeguatezza, che spesso colpisce il perfezionista. "**Autostima** significa non avere bisogno di sentirsi perfetti". Amare se stessi significa anche dedicare del tempo alla cura del proprio corpo e ad attività che ci rendono felici. Amare se stessi infine significa non essere troppo severi, autoflagellandosi per un errore commesso e, di conseguenza, non vergognarsi di dimostrarsi fieri di un lavoro ben svolto, fino al punto di concedersi un premio, fosse anche qualche minuto di meritato riposo

### **L'Autostima è avere fiducia in se stessi.**

La fiducia in se stessi, nelle proprie potenzialità è l'elemento basilare che conduce ad investire tempo ed energie per l'autorealizzazione. Nessun successo può essere conseguito senza **autostima**. Essa dona forza e tenacia per perseguire un obiettivo, permettendo anche di fronteggiare possibili fallimenti. Chi possiede un buon livello di **autostima** non si arrende dinanzi al fallimento, ma al contrario ne trae utili insegnamenti per il futuro. Avere fiducia in se stessi permette di essere liberi di forgiare la propria vita come si vuole e non come gli altri vorrebbero che fosse.

Il questionario che segue nella prossima pagina, se compilato con la massima sincerità, ti potrà aiutare a capire il tuo livello di autostima.

## QUANTO MI STIMO?

Leggi le seguenti affermazioni e dai una delle quattro risposte possibili (cerchiando il numero) a seconda di quanto credi che siano "vere" per te. Non ci sono risposte giuste o sbagliate, devi soltanto rispondere con sincerità. Tieni presente che:

**AV** = Assolutamente Vero      **V** = Vero"      **NV** = Non è Vero"

**NAV** = Non è Assolutamente Vero

Somma poi i numeri cerchiati e interpreta il tuo punteggio servendoti della tabella che troverai alla fine del questionario.

RELAZIONI INTERPERSONALI	AV	V	NV	NAV
1. Di solito con me ci si diverte molto	4	3	2	1
2. La gente non sembra molto interessata a parlare con me	1	2	3	4
3. Sono troppo timido	1	2	3	4
4. Piaccio alla maggior parte della gente	4	3	2	1
5. Gli altri mi evitano	1	2	3	4
6. Molte persone si burlano di me	1	2	3	4
7. Alla gente piace stare con me	4	3	2	1
8. Il più delle volte mi sento ignorato	1	2	3	4
9. La maggior parte della gente mi apprezza così come sono	4	3	2	1
10. Spesso mi sento lasciato fuori.	1	2	3	4
11. Ho molti amici	4	3	2	1
12. Passo molto tempo sentendomi solo	1	2	3	4
13. Non so cosa fare quando mi trovo con persone che non conosco bene.	1	2	3	4
14. Gli altri mi dicono i loro segreti	4	3	2	1
15. Ho l'impressione che gli altri non si accorgano di me.	1	2	3	4
16. Permetto agli altri di approfittarsi di me in maniera eccessiva	1	2	3	4
17. Bisogna che gli altri mi conoscano prima che io possa piacere loro	1	2	3	4
totale				

COMPETENZA DI CONTROLLO DELL'AMBIENTE	AV	V	NV	NAV
18. Sono onesto	1	2	3	4
19. Troppo spesso dico qualcosa di sbagliato	1	2	3	4
20. Sono troppo pigro	1	2	3	4
21. Sento che la maggior parte della gente mi rispetta	4	3	2	1
22. Non sono molto bravo nel dire come la penso	1	2	3	4
23. So far valere le mie ragioni quando è necessario	4	3	2	1
24. Sono sfortunato	4	3	2	1
25. Ho fiducia in me stesso	4	3	2	1
26. Spesso rimando cose importanti da fare finché è troppo tardi	1	2	3	4
27. Do alla gente buoni motivi per fidarsi di me	4	3	2	1
28. Non sono bravo come dovrei	1	2	3	4
29. Ho successo in quasi tutto quel che faccio	4	3	2	1
30. Sembra che io sia sempre nei guai	1	2	3	4
31. Riesco a fare piuttosto bene la maggior parte delle cose	4	3	2	1
32. Non sono molto intelligente	1	2	3	4

33.Gli altri credono che diventerò qualcuno	4	3	2	1
34.Troppo spesso faccio stupidaggini senza pensare	1	2	3	4
totale				
<b>EMOTIVITÀ</b>	<b>AV</b>	<b>V</b>	<b>NV</b>	<b>NAV</b>
35.Mi piace la vita.	4	3	2	1
36.Ho paura di molte cose	1	2	3	4
37.Ci sono molte cose che vorrei cambiare di me stesso.	1	2	3	4
38.Non sono una persona felice	1	2	3	4
39.Sono orgoglioso di me stesso	4	3	2	1
40.Mi sento un fallimento	1	2	3	4
41.Sono contento di me così come sono	4	3	2	1
42.Spesso deludo me stesso	1	2	3	4
43.Guardo la vita da una prospettiva positiva	4	3	2	1
44.Qualche volta mi sembra di non valere nulla	1	2	3	4
45.Spesso mi vergogno delle cose che ho fatto	1	2	3	4
46.Spesso mi sento indifeso	1	2	3	4
47.Mi sento amato	4	3	2	1
48.Vorrei essere qualcun altro	1	2	3	4
49.Mi sento insicuro	1	2	3	4
50.Non sono felice come sembro	1	2	3	4
51.A volte non mi piaccio	1	2	3	4
totale				

IL SUCCESSO SCOLASTICO	<b>AV</b>	<b>V</b>	<b>NV</b>	<b>NAV</b>
52.I compagni in genere apprezzano le mie idee	4	3	2	1
53.Sono bravo in matematica	4	3	2	1
54.Studiare è difficile per me	1	2	3	4
55.Sono fiero del mio lavoro scolastico	4	3	2	1
56.Non sono capace di pensare molto in fretta	1	2	3	4
57.Mi impegno più della maggior parte dei miei compagni	4	3	2	1
58.Non capisco molto quel che leggo	1	2	3	4
59.Imparo con facilità	4	3	2	1
60.Pare che io non abbia mai buone idee	1	2	3	4
61.Gli insegnanti apprezzano il mio comportamento in classe	4	3	2	1
62.Spesso mi sento tonto	1	2	3	4
63.Non sono molto capace di organizzare il mio studio	1	2	3	4
64.Le scienze sono facili per me	4	3	2	1
65.A scuola mi sento a disagio	1	2	3	4
66.I miei insegnanti hanno una scarsa opinione di me	1	2	3	4
67.La maggior parte delle materie sono piuttosto facili per me	4	3	2	1
68.Non sono molto creativo	1	2	3	4
totale				

LA VITA FAMILIARE	<b>AV</b>	<b>V</b>	<b>NV</b>	<b>NAV</b>
69.La mia famiglia mi fa sentire amato	4	3	2	1
70.La mia famiglia rovina tutto quello che faccio o che vorrei fare	1	2	3	4
71.Mi diverto con la mia famiglia	4	3	2	1
72.I miei genitori si interessano a me	4	3	2	1

73.I miei genitori non hanno fiducia in me	1	2	3	4
74.La mia casa è calda e accogliente	4	3	2	1
75.Ai miei genitori non piace avermi intorno	1	2	3	4
76.I miei genitori mi aiutano quando ne ho bisogno.	4	3	2	1
77.I miei genitori sono orgogliosi di me	4	3	2	1
78.Nulla di ciò che faccio sembra far piacere ai miei genitori	1	2	3	4
79.I miei genitori sono sempre presenti nelle occasioni importanti per me.	4	3	2	1
80.Sono fiero della mia famiglia	4	3	2	1
81.I miei genitori si prendono cura della mia educazione	4	3	2	1
82.La mia famiglia è una delle cose più importanti della mia vita	4	3	2	1
83.I miei genitori mi amano così come sono	4	3	2	1
84.I miei genitori pensano al mio futuro	4	3	2	1
85.La mia casa non è un luogo felice	1	2	3	4
totale				

IL VISSUTO CORPOREO				
	AV	V	NV	NAV
86.Mi sento bene	4	3	2	1
87.Sono attraente	4	3	2	1
88.Quando mi guardo allo specchio, mi piace quello che vedo	4	3	2	1
89.Mi stanco in fretta	1	2	3	4
90.Mi sento a posto indipendentemente dal modo in cui mi vesto	4	3	2	1
91.Sono brutto/a.	1	2	3	4
92.Ho una bella figura	4	3	2	1
93.Mi piace il mio aspetto	4	3	2	1
94.Non mi piace il modo in cui mi stanno gli abiti	1	2	3	4
95.Normalmente vengo scelto tra gli ultimi per i giochi di squadra	1	2	3	4
96.Non mi piace essere visto/a in costume da bagno	1	2	3	4
97.Cerco di non far notare agli altri alcune parti del mio corpo	1	2	3	4
98.I vestiti fanno bella figura su di me	4	3	2	1
99.Pare che io non abbia l'energia per fare grandi cose.	1	2	3	4
100. Il mio peso è proprio quello giusto	4	3	2	1
101. Cambierei il mio aspetto se potessi	1	2	3	4
102. Ho un aspetto grazioso	4	3	2	1
totale				

### Interpreta il tuo punteggio

Fasce di punteggio	Classificazione
366 - 408	Autostima estremamente positiva
321 - 365	Autostima molto positiva
276 - 320	Autostima lievemente positiva
230 - 275	Autostima nella media
181 - 229	Autostima lievemente negativa
136 - 180	Autostima molto negativa
102 - 135	Autostima estremamente negativa

## LA MOTIVAZIONE

La motivazione nell'apprendimento può essere interpretata come la "carica energetica che sostiene o, quando manca, frena le attività di studio. E' quindi di fondamentale importanza sia per realizzare buoni risultati scolastici, sia per affrontare molti compiti che quotidianamente ci chiedono di "imparare" qualcosa.

Rifletti

Cos'è la motivazione?

La possono avere tutti o solo alcune persone?

In che modo può essere legata al successo scolastico?

Al di fuori della scuola, la motivazione può essere utile?

La motivazione è utile solo ai ragazzi o anche alle persone adulte?

Esiste una sola motivazione o ne esistono molte?

La motivazione può essere definita come "qualche cosa" che "spinge" una persona a comportarsi in un certo modo

Non è l'unico ingrediente per avere buoni risultati, ma vi contribuisce assieme all'impegno, alla metodicità e alla conoscenza di "segreti" che facilitano l'apprendimento.

Durante il ciclo degli studi capita a tutti (o quasi) di chiedersi "... ma chi me lo fa fare di studiare, di restare sui libri quando potrei fare tante cose più piacevoli..." e queste sono domande più che normali. Allora è utile capire perché può valere la pena di raggiungere un titolo di studio e se sono frequenti i momenti in cui ti domandi a cosa serve studiare certe materie...allora cerca di capirlo subito magari compilando una scheda come la seguente:

:

I MOTIVI PER CUI STUDIO...	
Materia	Perché
_____	1 _____
	2 _____

La seconda caratteristica della motivazione è costituita dalla sua "provenienza".

Cosa significa? Significa che le motivazioni possono avere origine all'interno di noi o all'esterno.

Ecco un esempio delle due categorie:

Motivazioni interne o intrinseche	Motivazioni esterne o estrinseche
<p>Mi piace ascoltare musica perché mi rilassa. Studio per sapere spiegare bene le mie conoscenze. Mi piace ricostruire modelli di aeroplani perché è un lavoro di precisione e mi distende. Mi interessa leggere libri di botanica perché ne ricavo informazioni utili per quando sono in vacanza. Acquisto libri di avventura perché mi fanno sognare.</p>	<p>Studio per far contenti i miei genitori. Sono attento a scuola per ricevere buoni voti. Cerco di essere promosso per ricevere il motorino. Prendo bei voti per ricevere soldi dai miei genitori. Preparo molte ricerche per far contenti i miei insegnanti.</p>

Come avrai potuto notare, le motivazioni esterne ci spingono ad affrontare lo sforzo sapendo che alla fine avremo una ricompensa. Questa spinta motivazionale è più adatta ai bambini piccoli e può essere poco efficace in quanto se il premio attira poco, non ci sono altre buone ragioni per faticare ed impegnarsi.

Le motivazioni interne invece, hanno origine nella persona stessa e sono molto efficaci perché risultato di un effettivo interesse. Questo porta a perseverare nell'impegno per raggiungere un risultato molto gratificante. La motivazione è educabile perché è legata all'atteggiamento generale nei confronti della vita, alla maturazione intellettuale, allo sviluppo affettivo e alla disponibilità del soggetto; più in particolare è legata al concetto di sé come protagonista. Esiste anche l'**amotivazione** che si verifica quando l'individuo è privo di motivazioni sia interne che esterne.



## PERCHÉ STUDI?

Studi molto? Studi poco o pochissimo? In ogni caso, prova a chiederti perché almeno qualche volta studi: indica con una crocetta le risposte in cui ti riconosci. Se fra i perché elencati non trovi quelli che ti soddisfano, scrivane altri in fondo.

### Io studio:

1. Perché voglio dimostrare di avere più successo di mio fratello o mia sorella
2. Perché non voglio essere sgridato
3. Perché amo la competizione con i compagni
4. Perché voglio mettere alla prova le mie capacità
5. Perché penso che studiando diventerò una persona migliore
6. Perché voglio dimostrare a tutti che sono intelligente
7. Perché voglio avere stima di me
8. Perché sono curioso
9. Perché voglio avere dei buoni giudizi
10. Perché nel futuro non vorrò sentirmi un emarginato
11. Perché mi piace sentirmi lodare
12. Perché mi adatto alla realtà: oggi è indispensabile studiare
13. Perché voglio costruirmi un avvenire sicuro
14. Perché se non studio i miei genitori mi castigano
15. Perché sento il bisogno di essere sempre tra i primi
16. Perché se studio i miei genitori mi fanno dei regali
17. Perché studiando spero di capire meglio il mondo
18. Perché studiando acquisto la simpatia e l'affetto dei miei genitori
19. Perché sento il piacere di utilizzare la mia intelligenza
20. Perché voglio diventare un adulto simile a quelli che io stimo tanto
21. Perché non mi sento di deludere i miei genitori
22. Perché ho degli interessi culturali
23. Perché desidero capire meglio me stesso
24. Perché mi obbligano a studiare
25. Per approfondire ciò che non conosco
26. Perché sarò nei guai se non lo faccio
27. Perché questa è la regola
28. Perché è divertente
29. Perché provo piacere

Motivazione estrinseca domande n°1 2 3 6 9 11 12 13 14 15 16 18 21 24  
25 27 28

Motivazione intrinseca domande n°4 5 7 8 10 17 19 20 22 23 26 29 30

Rifletti sulle risposte che hai indicato con una crocetta nell'esercizio precedente poi scegli quelle che ritieni più importanti e completa la tabella. *Sai distinguere le motivazioni più valide e durature da quelle più superficiali?*

STUDIO PER ME	STUDIO PER GLI ALTRI
<i>Queste risposte che ho scelto indicano che io studio soprattutto per me, per soddisfare le mie esigenze e per costruire il mio futuro</i>	<i>Queste risposte che ho scelto indicano che io studio soprattutto per far contenti gli altri</i>
<b>Io studio per</b>	<b>Io studio per</b>
<b>Io studio per</b>	<b>Io studio per</b>
<b>Io studio per</b>	<b>Io studio per</b>

## CONCENTRAZIONE E PERSEVERANZA

Prestare attenzione e concentrarsi sono prerequisiti indispensabili per l'apprendimento. Concentrarsi vuol dire centrarsi su ciò che sta avvenendo, o stiamo facendo, come se fosse l'unica cosa che esiste in quel momento.

Una persona può essere intelligente, ma se non si concentra nell'attività che fa non può aspettarsi buoni risultati.

Prestare attenzione è la condizione per un buon ragionamento, una buona comprensione, una buona memoria, una pronta immaginazione, una proficua applicazione e una soddisfacente prestazione. È molto importante, dunque, per ciascuno di noi, conoscere quali siano le condizioni migliori per ottenere livelli di attenzione utili agli scopi che vogliamo realizzare (divertimento, riuscita nello studio e nel lavoro, ...)

La motivazione è alla base della concentrazione e della perseveranza. Il seguente questionario ti aiuterà a capire meglio quanto sei motivato nell'apprendimento.

Indica con una crocetta la frequenza con cui ti ritrovi in ciascuna delle suddette situazioni, esprimendo la tua risposta attraverso un punteggio che va da 1 a 4:

Affermazioni	Mai	Raramente	Spesso	Sempre
1. Anche se una materia non mi piace cerco di impegnarmi per riuscire bene.	1	2	3	4
2. Mi capita di distrarmi mentre l'insegnante spiega.	4	3	2	1
3. Quando devo iniziare a fare i compiti e a studiare ho difficoltà a concentrarmi.	4	3	2	1
4. Svolgo sempre i miei doveri scolastici con regolarità.	1	2	3	4
5. Sottraggo tempo allo studio per dedicarmi ad altre attività come TV, letture, videogames...	4	3	2	1
6. Quando un compito è difficile mi impegno maggiormente.	1	2	3	4
7. Mi accontento della sufficienza.	4	3	2	1
8. Quando non trovo immediatamente la soluzione di un esercizio, lo interrompo.	4	3	2	1
9. Gli hobbies (sport, amicizie) interferiscono con il mio impegno scolastico.	4	3	2	1
10. Quando sono stanco penso sia meglio smettere di studiare.	4	3	2	1
11. Non studio in modo organizzato, ma secondo quelli che sono i miei interessi e le mie preferenze.	4	3	2	1
12. Anche se un lavoro richiede molti sforzi lo porto a termine a qualsiasi costo.	1	2	3	4
13. Se penso che un argomento sia troppo difficile lo lascio perdere.	4	3	2	1
14. Tendo a dare la colpa dei miei insuccessi a cause esterne (sfortuna, casualità, altre persone).	4	3	2	1
15. Il mio scopo a scuola è raggiungere i voti più alti.	1	2	3	4

16. Mi capita di svolgere i compiti la sera o all'ultimo momento.	4	3	2	1
17. Di fronte ad una difficoltà sono portato a concentrarmi di più.	1	2	3	4
18. A seconda del mio stato d'animo riesco a studiare bene o male.	4	3	2	1
19. Preferisco studiare guardando la TV.	4	3	2	1
20. Durante lo studio mi lascio distrarre da altri pensieri (ad es. "sogni ad occhi aperti").	4	3	2	1
21. Quando rimango indietro nelle lezioni o nei compiti mi do da fare per recuperare.	1	2	3	4
22. Prima di studiare mi preoccupo di allontanare dalla scrivania ogni possibile fonte di distrazione.	1	2	3	4
23. Se ho qualche problema personale non riesco ad impegnarmi a scuola.	4	3	2	1
24. Svolgo fino alla fine anche i compiti noiosi.	1	2	3	4
25. Se mi impegnerò in modo continuo, sono sicuro di ottenere risultati migliori.	1	2	3	4
26. Mentre studio sono così concentrato da non rendermi conto di ciò che accade intorno a me.	1	2	3	4
27. Quando devo dedicare più tempo del solito allo studio, rinuncio alle mie attività extrascolastiche (amici, hobbies).	1	2	3	4
28. Mi infastidisce il non portare a termine un lavoro scolastico già iniziato.	1	2	3	4
29. A casa è mia abitudine dare la precedenza ai compiti e allo studio rispetto ad altre attività.	1	2	3	4

Le affermazioni riportate, appartengono a due categorie di fattori:

**Fattore 1: concentrazione:** questo fattore misura la capacità di concentrazione nonché la tendenza a manifestare un equilibrato senso di responsabilità nelle attività svolte, senza lasciarsi condizionare da eventi esterni disturbanti.

A questo fattore corrispondono le domande n°: **2, 3, 5, 8, 9, 10, 11, 14, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 26, 29.**

**Fattore 2: perseveranza:** questo fattore misura il grado di coscienziosità, di capacità di perseverare negli impegni scolastici o di affrontare attività extrascolastiche che comportano fatica, concentrazione, sforzo costante e la tendenza del soggetto a porsi come obiettivo il riuscire al meglio in tutto ciò che fa.

A questo fattore corrispondono le domande n°: **1, 4, 6, 7, 12, 13, 15, 17, 21, 24, 25, 27, 28.**

### PROFILO MOTIVAZIONALE

	<b>Fat.1 CONCENTRAZIONE</b>	<b>Fat.2 PERSEVERANZA</b>
<b>ALTA</b>	Da <b>52</b> a <b>64</b> punti	Da <b>43</b> a <b>52</b> punti
<b>MEDIO-ALTA</b>	Da <b>40</b> a <b>51</b> punti	Da <b>33</b> a <b>42</b> punti
<b>MEDIA</b>	Da <b>28</b> a <b>39</b> punti	Da <b>23</b> a <b>32</b> punti
<b>MEDIO-BASSA</b>	Da <b>16</b> a <b>27</b> punti	Da <b>13</b> a <b>22</b> punti

## COSA SIGNIFICA STUDIARE

Lo **STUDIO** è una particolare forma di apprendimento che consiste nella lettura attenta e selettiva, mirata a comprendere e a memorizzare le informazioni utili per eseguire una prova. I suoi concetti chiave sono:

**INTENZIONALITA'**: lo studente decide tempi e modalità in funzione di **conoscenze** e **obiettivi di apprendimento**

**AUTOREGOLAZIONE**: capacità di gestire la propria attività di studio e applicare **strategie** efficaci per apprendere e automotivarsi

### LE FASI DELLO STUDIO

**1. Acquisizione** del materiale e organizzazione preliminare, definizione degli obiettivi di apprendimento.

**2. Lettura** comprensione e organizzazione delle nuove informazioni da apprendere (elaborazione del testo).

**3. Memorizzazione**: ripasso e dimostrazione del possesso delle informazioni in vista di una prova futura.

Per ogni fase è possibile utilizzare delle **strategie** che possono essere semplici (ad es., la ripetizione per la fase della memorizzazione), complesse (ad es., la costruzione di schemi grafici), fino a costruire un cosiddetto metodo, cioè un insieme strutturato di strategie che riguarda tutte e tre le fasi dello studio.

Una **strategia di studio** è una sistema di studio, controllabile e consapevole, messo in atto allo scopo di imparare e ricordare in momenti successivi

Esistono molte strategie, alcune sempre valide, altre che dipendono prevalentemente dalla personalità dello studente. Si possono distinguere due tipi principali di strategie: quelle scritte e quelle orali.

### STRATEGIE SCRITTE

**SOTTOLINEARE, EVIDENZIARE E CERCHIARE**: evidenziare i punti importanti o concetti da ricordare facendoli emergere dallo sfondo. Evidenziare troppo equivale a non evidenziare niente

**ANNOTARE O COPIARE PAROLE, CONCETTI O PAROLE CHIAVI**: trascrivere alcuni aspetti del testo

**RIASSUMERE CON PAROLE PROPRIE**: forma di ripetizione dei contenuti utile per il ripasso finale

**CONSTRUIRE DIAGRAMMI O SCHEMI**: consente di creare collegamenti tra le parti ed è un modo veloce per consultare le informazioni al momento del ripasso

### STRATEGIE ORALI

**RIPETERE**: può avvenire in modo silente e sub-vocalico o ad alta voce

**AUTOINTERROGARSI**: provare a porsi domande e cercare di rispondere

**CONSTRUIRE MODELLI MENTALI E FARE COLLEGAMENTI**: consentono di integrare i contenuti da studiare nelle proprie strutture di conoscenza

**IMMAGINARE**: immaginare i contenuti aiuta sia nel comprendere sia nel memorizzare

**USO DI MNEMOTECHNICHE**: molte mnemotecniche si basano sulle immagini mentali e altre su strategie di tipo verbale.

### BUONE E CATTIVE ABITUDINI

**Cattiva abitudine** = concentrare lo studio negli ultimi giorni. Questo tipo di organizzazione consente risultati mediocri, un apprendimento superficiale al costo di una grande fatica.

**Buona abitudine** = Studio distribuito: numerose ricerche hanno dimostrato che questa tecnica (studiare poco ma in modo costante) è la tecnica che offre i risultati migliori soprattutto se intervallati da momenti di ripasso.

Per attivare uno studio distribuito bisogna organizzare un **PIANO DI STUDIO** .

Leggi la seguente tabella e rifletti

Aspetto considerato	Alunno di successo	Alunno con difficoltà
Organizzazione	Studia in modo distribuito nel tempo, è flessibile nella scelta di diverse strategie a seconda della prova e del materiale	Ha una scarsa organizzazione e pianificazione: studia solo pochi giorni prima di una prova
Strategie	Usa un maggior numero di strategie e predilige quelle più profonde e impegnative (prendere appunti, schematizzare, usare parole-chiave e tabelle)	Usa poche strategie. Ha una modalità di studio passiva e abitudinaria (si limita a leggere, sottolineare o leggere e ripetere tutto allo stesso modo). Ha timore di abbandonare un metodo di studio abituale
Comprensione del testo	Integra i contenuti con le conoscenze precedenti, usa una modalità di elaborazione profonda e sa distinguere i contenuti principali dai dettagli	Ha una modalità di elaborazione superficiale e ha difficoltà nel distinguere i diversi livelli di contenuto del testo
Autoregolazione	È consapevole del proprio modo di studiare, sa valutare la propria prestazione e riflette su come sia meglio affrontare lo studio	Ha una modalità di studio rigida e non del tutto consapevole. Non capisce quando, dove e perché certe strategie sono efficaci
Motivazione	È intrinsecamente motivato Non ha paura dell'insuccesso. Vuole incrementare la propria intelligenza	È estrinsecamente motivato, ha poca propensione all'impegno, è ansioso nelle prove, che non vede come occasioni per imparare
Stile attributivo	Attribuisce all'impegno successi e insuccessi, si percepisce come efficace e ha buone aspettative di riuscita	Ritiene che i suoi insuccessi derivino da mancanza di abilità, si sente poco efficace e ha scarse aspettative di riuscita

Nella pagina che segue ti viene proposto un questionario che ti aiuterà a capire se sei uno **studente strategico**

## LE STRATEGIE DI STUDIO

*"Come sto studiando? Possiedo un metodo di studio efficace? Quali sono le strategie di studio che mi permettono di migliorare l'apprendimento e i risultati scolastici?"*

Qui di seguito sono elencate delle attività utili per studiare un testo (un capitolo o un paragrafo). Leggile con attenzione una per una e valuta quanto sono utili per studiare. Dà un voto da 1 a 4 ad ogni attività nello spazio apposito tenendo presente che:

1 = Non utile    2 = Poco utile    3 = Utile    4 = Molto utile

	1	2	3	4
Farsi venire in mente ciò che già si conosce dell'argomento che si sta studiando				
Prima di leggere osservare il titolo, i sottotitoli, le parole evidenziate e le figure				
Leggere una volta ad alta voce il testo				
Decidere inizialmente come studiare il testo o/e darsi una tabella di marcia (come dividerlo, quanto tempo dedicarci, ecc.)				
Prima di iniziare la lettura attendere una prima lettura rapida al testo				
Durante la lettura fermarsi a prevedere cosa sarà scritto dopo				
Durante lo studio tenere la musica come sottofondo				
Sottolineare o evidenziare le informazioni importanti durante la prima lettura del testo				
Durante la lettura del testo chiedersi se si sta capendo l'argomento				
Saltare le cose che non si capiscono				
Stare molto attenti alle parole e alle informazioni contenute nel testo, lasciando perdere le figure				
Se non si capisce una parte del testo rileggerla				
Durante lo studio tenere la TV accesa come sottofondo				
Sottolineare o evidenziare le informazioni importanti dopo aver letto il testo almeno una volta				
Ricopiare sul quaderno i pezzi più difficili				
Osservare bene le figure e leggere le didascalie o le spiegazioni vicine				
Rileggere varie volte il testo a voce alta e con espressione				
Alla fine ripetere il testo con le proprie parole				
Cercare di memorizzare le informazioni importanti usando trucchi (rime, assonanze associazioni storie)				
Scrivere degli appunti sintetici a fianco del testo o su foglio a parte durante lo studio				
Alla fine cercare di ripetere il testo parola per parola				
Rileggere il testo a voce alta almeno una volta				
Alla fine fare un riassunto scritto				
Leggere in modo silenzioso, cercando di capire				
Alla fine pensare a delle domande che l'insegnante potrebbe fare				
Alla fine fare uno schema, un diagramma o una tabella				
Ripetere l'argomento subito alla fine dello studio				
Ripetere l'argomento dopo un po' di tempo				
Ripetere l'argomento con un amico				
Approfondire (argomento trattato utilizzando altri strumenti e cercando altre informazioni (enciclopedia, CD, ecc.))				
Dedicare un po' più di tempo al ripasso delle parti che si sanno meno				
Fare una prova dell'interrogazione o del compito immaginando di essere proprio in quella situazione				

Leggi le strategie riportate qui di seguito e verifica se coincidono con le scelte che hai indicato nel precedente questionario.

### Strategie per comprendere

Strategia	Modalità
Attivare uno schema di conoscenze	Prima di iniziare a leggere e a studiare chiedersi che tipo di testo si ha davanti (è un testo di studio ? Di quale argomento tratta? Come è organizzato?) Scorrere il testo richiamando conoscenze precedenti e facendo previsioni In base a titoli, sottotitoli e figure, farsi un'idea sull'argomento trattato chiedendosi cosa si sa a riguardo
Dividere il testo in modo ottimale	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 di titoli, sottotitoli, figure, prevedere di cosa parlerà il testo e verificarlo attraverso una prima lettura Fare previsioni sulla base delle conoscenze date dal testo Sulla base della lettura di una parte del testo inferire cosa potrà essere scritto dopo
Individuare le parti importanti	Durante la seconda o la terza lettura individuare le parti importanti del testo in relazione ad alcuni criteri di riferimento condivisi
Porsi domande per verificare la comprensione	Alla fine della seconda o terza lettura autoformulare delle domande per verificare se si è capito il testo e alcuni termini specifici
Comprendere le figure ed integrarle con il testo	Analizzare e capire le figure integrando le informazioni in esse contenute con quelle fornite nella parte scritta

### Strategie per ricordare

Strategia	Modalità
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 avere individuato le parti importanti riscriverle collegandole in modo opportuno
Riassumere con parole chiave	Costruire una parola o una frase che riassume il contenuto delle varie sequenze del testo
Riassumere personalmente	Riassumere con parole proprie il testo
Costruire schemi, tabelle o diagrammi	Dopo aver individuato le informazioni importanti del testo organizzarle in tabelle, o in schemi e diagrammi a seconda del tipo di testo, di argomento o compito
Formare immagini mentali dei termini concreti	A partire dal testo 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 concreti e formare successivamente le immagini mentali
Associare	Formare immagini, parole, frasi che associano una informazione difficile (nome, data...) a qualcosa di già noto



## L'APPRENDIMENTO

Spesso parliamo di apprendimento e di studio come fossero due sinonimi, in realtà non lo sono. Il concetto di apprendimento è molto più ampio di quello di studio. Si apprendono, infatti, secondo modalità diverse, comportamenti, abitudini, conoscenze e reazioni emotive. "Apprendere", secondo la definizione del vocabolario della lingua italiana Treccani, significa "ricevere e ritenere nella mente, imparare". Non è quindi sufficiente studiare o conoscere qualcosa per apprenderlo veramente. Infatti, nella definizione citata sono ben distinti i due diversi momenti che formano l'apprendimento: **ricevere; e ritenere.**

Io devo prima **ricevere** un'informazione (dall'insegnante, dal libro di testo, dalla televisione, da qualunque altra fonte valida), poi devo **ritenerla**, cioè farla diventare davvero mia. Solo a quel punto potrò affermare di avere realmente appreso quel concetto o quel comportamento.

Ogni persona ha modi privilegiati per acquisire ed elaborare nuove informazioni, cioè ha un proprio **stile di apprendimento**. Alcuni soggetti acquisiscono con facilità informazioni riferite a oggetti concreti (fatti, osservazioni, dati sperimentali), altri invece si trovano a proprio agio con i concetti astratti e i modelli matematici; così alcuni studenti apprendono e ricordano più facilmente informazioni visive (figure, schemi, immagini, grafici) che informazioni verbali (parole pronunciate e scritte), altri invece preferiscono le esemplificazioni pratiche, alcuni apprendo meglio al mattino seduti alla scrivania, altri al pomeriggio sdraiati sul letto; alcuni preferiscono studiare da soli, altri in compagnia. Non si tratta solo di "**cosa fare**" ma anche di "**come farlo**"

L'apprendimento può essere:

### **Induttivo/Deduttivo:**

L'induzione è il processo mentale che procede dal particolare al generale, partendo da osservazioni, dati ed esperimenti per ricavarne principi e teorie. La deduzione va nella direzione opposta: si parte dai principi generali di cui si traggono le conseguenze per arrivare all'analisi dei casi specifici. L'induzione è il modo di imparare più naturale per gli esseri umani: fin dall'infanzia, infatti, ci abituiamo a risolvere specifici problemi e a trarne indicazioni di carattere generale.

### **Attivo/Riflessivo:**

Gli apprendenti attivi imparano meglio in situazioni che permettono loro di agire e sperimentare e sono molto versati per il lavoro di gruppo; non danno il meglio, invece, nelle situazioni di staticità e passività. Gli apprendenti riflessivi, al contrario, preferiscono lavorare da soli e hanno bisogno di tempo per pensare e analizzare con calma ogni nuovo *input*.

### **Sequenziale/Globale:**

Gli apprendenti sequenziali imparano passo dopo passo, via via che il materiale viene presentato, seguendo ragionamenti lineari e andando dal più facile al più difficile. Gli apprendenti globali invece hanno bisogno di vedere prima il quadro generale per poi ricostruirlo nei particolari, e di procedere in modo anche non lineare, saltando spesso a cose difficili per poi ritornare ad analizzare materiale più facile.. Gli studenti portati per un apprendimento globale possono rimanere bloccati anche per lungo tempo su strutture apparentemente semplici, per poi ripartire all'improvviso, raggiungere e spesso anche superare il resto della classe una volta che hanno elaborato la visione d'insieme di cui hanno bisogno.

Tu, in che modo apprendi? A quale delle categorie sopra descritte credi di appartenere?

## GLI STILI DI APPRENDIMENTO

Gli stili di apprendimento e le tipologie di soggetti a cui corrispondono possono essere così sintetizzati:

- I **CONVERGENTI** sono abili nell'applicazione pratica delle idee, tendono ad affrontare i problemi in base ad un ragionamento ipotetico-deduttivo. Preferiscono l'azione immediata e tendono a mettere in pratica le idee il più rapidamente possibile. Per loro la migliore teoria del mondo non vale nulla se non ha applicazioni immediate. Riescono a pensare meglio quando possono fare esperienze di prima mano e privilegiano interessi rivolti alle materie scientifiche e tecniche. Una persona caratterizzata da questo stile è convergente perché sembra trovarsi maggiormente a suo agio in quelle situazioni in cui vi è una singola risposta corretta o una sola soluzione ad un problema.

- I **DIVERGENTI** hanno delle strategie opposte a quelle che caratterizzano lo stile convergente. Essi preferiscono l'esperienza concreta e l'osservazione riflessiva, sono interessati alla gente e tendono ad essere immaginativi ed emotivi. Riescono a vedere i problemi da vari punti di vista. Si chiedendo in continuazione "Perché...?". Instaurano facilmente rapporti affettivi, sono socievoli e pronti a collaborare. Hanno vasti interessi culturali con prevalenza nel settore artistico. Questo stile è definito divergente perché gli individui riescono meglio in quelle situazioni che necessitano di *confronti con gli altri* per la generazione di idee alternative.

- Gli **ASSIMILATORI** sono abili nell'elaborazione di modelli teorici attraverso ragionamenti induttivi. Sono obiettivi, razionali, logici e si preoccupano più dei fatti che delle persone. Spesso sono assertivi ed emotivamente controllati, ricercano il riconoscimento dagli altri, specialmente dalle figure che hanno un'autorità, per le quali nutrono molto rispetto. Sono più teorici che pratici e sono portati per la ricerca scientifica.. Per loro è importante che la teoria sia logica e precisa e in quelle situazioni in cui la teoria non corrisponde ai fatti, gli "assimilatori" sono portati a rivedere i fatti, piuttosto che rigettare la teoria.

- Agli **ACCOMODATORI**, infine, che hanno delle caratteristiche opposte agli "assimilatori", piace l'esperienza concreta. Sono abili nell'attività di sperimentazione attiva, però non in quella rigorosamente scientifica, e sanno far sintesi tra situazioni concrete e principi teorici. Sono pensatori pratici, flessibili, intuitivi ai quali piace apprendere per prove ed errori più che per analisi. Affascinati dallo sperimentare ed inventare, riescono meglio quando possono produrre liberamente. Essi sono attivi: prevalgono nei settori della tecnica e del commercio. Questo stile di apprendimento è definito "accomodatore" perché gli individui caratterizzati da questa modalità riescono facilmente ad adattarsi ai cambiamenti repentini di circostanze. Sono più disponibili, rispetto agli altri tre stili, ad assumersi dei rischi. I loro ambiti educativi preferiti sono quelli tecnici o pratici, orientati all'azione.

A quale tipologia di soggetti pensi di appartenere?

Nelle seguenti tabelle ti vengono riportati **stili di apprendimento** (e tipologie di studenti a cui corrispondono) nel **contesto scolastico**. Le descrizioni, ed i relativi suggerimenti, potranno risultarti utili per sfruttare a fondo il tuo stile preferito, ma anche per fare esperienza di stili alternativi

<b>AREA A</b>	
<p><b>STILE VISIVO VERBALE</b></p> <p>Preferisci <i>vedere</i> ciò che devi imparare e basarti soprattutto sul linguaggio <i>verbale</i>: trovi utile, per esempio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• leggere delle istruzioni piuttosto che ascoltarle</li> <li>• prendere nota di ciò che viene detto in classe</li> <li>• vedere scritte le cose alla lavagna</li> <li>• studiare sui libri piuttosto che ascoltare una lezione</li> </ul> <p><i>Strategie suggerite:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prendi appunti in classe e riguardali a casa; anche ricopiarli e riordinarli può aiutarti a ricordare meglio</li> <li>• prima di studiare un capitolo di un libro, leggi attentamente i titoli, i sottotitoli, le didascalie delle figure</li> <li>• riassumi per iscritto quanto hai letto o ascoltato</li> <li>• prendi nota delle istruzioni per i compiti e le lezioni</li> <li>• studia e leggi silenziosamente (<i>non</i> a voce alta) evidenzia con sottolineature, simboli o abbreviazioni le idee più importanti di un testo, e riassumile a margine dei paragrafi con parole tue</li> <li>• accompagna grafici e diagrammi con spiegazioni scritte</li> <li>• in generale, elenca per iscritto ciò che desideri ricordare</li> <li>• chiedi all'insegnante istruzioni o spiegazioni scritte</li> <li>• guarda in volto la persona che parla: può aiutarti a concentrarti</li> <li>• in classe, cerca di sederti in un posto vicino all'insegnante e alla lavagna</li> </ul>	<p><b>STILE VISIVO NON VERBALE</b></p> <p>Preferisci <i>vedere</i> ciò che devi imparare, ma basandoti soprattutto sul linguaggio <i>non verbale</i> (disegni, fotografie, simboli, grafici, diagrammi, ecc.). Trovi utile, per esempio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• scorrere un libro o una rivista guardando le figure</li> <li>• imparare a fare qualcosa osservando come si fa piuttosto che leggendo o ascoltando delle spiegazioni</li> <li>• guardare un film su un certo argomento piuttosto che ascoltare una lezione o una discussione</li> <li>• basarti sulla memoria visiva per ricordare luoghi, persone, fatti e circostanze</li> </ul> <p><i>Strategie suggerite:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• disegna figure, grafici, diagrammi per ricordare termini, e concetti e per riassumere ciò che hai letto o ascoltato</li> <li>• usa evidenziatori colorati nei tuoi appunti</li> <li>• prima di leggere un capitolo di un libro, guarda attentamente figure, fotografie, eventuali grafici, ecc.</li> <li>• creati delle <i>immagini mentali</i> di ciò che stai leggendo o ascoltando, in modo da ricordare meglio le informazioni date solo verbalmente</li> <li>• usa simboli e abbreviazioni</li> <li>• chiedi all'insegnante esempi concreti di concetti difficili e modelli di come deve essere svolto un compito</li> <li>• guarda in volto la persona che parla: può aiutarti a concentrarti</li> </ul>
<p><b>STILE Uditivo</b></p> <p>Preferisci <i>sentire</i> ciò che devi imparare: trovi utile, ad esempio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ascoltare una lezione piuttosto che studiare su un libro</li> <li>• leggere a voce alta</li> <li>• ripetere mentalmente</li> <li>• partecipare a discussioni in classe</li> <li>• lavorare con un compagno o a gruppi</li> <li>• ascoltare una dimostrazione di come fare qualcosa piuttosto che leggere istruzioni scritte</li> </ul>	<p><b>STILE CINESTETICO</b></p> <p>Preferisci svolgere attività <i>concrete</i>: trovi utile, ad es.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fare esperienza diretta di un problema</li> <li>• eseguire lavori anche senza leggere/ascoltare istruzioni</li> <li>• poterti muovere mentre studi</li> <li>• usare gesti nella conversazione</li> <li>• lavorare con un compagno o in gruppo</li> <li>• fare esperienze attive dentro e fuori della scuola, come ricerche, interviste, esperimenti di laboratorio</li> </ul>

<p><b>Strategie suggerite:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prima di leggere un capitolo, guarda titoli e figure e dì a voce alta di che cosa secondo te tratterà il capitolo</li> <li>• riferisci a qualcuno ciò che hai studiato; fatti fare domande</li> <li>• leggi e riassumi le idee principali a voce alta; se non ti è possibile, cerca comunque di "sentire" le parole nella mente mentre leggi</li> <li>• recita a voce alta la soluzione di un problema prima di trascriverla</li> <li>• registra su una cassetta le lezioni o i tuoi appunti e ascolta la registrazione</li> <li>• chiedi all'insegnante spiegazioni o istruzioni orali</li> <li>• lavora con un compagno</li> </ul>	<p><b>Strategie suggerite:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prendi appunti mentre ascolti una lezione o studi un testo a casa: scrivere può aiutare la concentrazione</li> <li>• prima di studiare un capitolo di un libro, guarda le figure, leggi eventuali introduzioni o riassunti, considera con attenzione i titoli e le parole in neretto o corsivo</li> <li>• accompagna i tuoi appunti con grafici e diagrammi</li> <li>• evidenzia le idee principali in un testo, poi fanno un riassunto con parole tue su un foglio a parte</li> <li>• programma il tuo studio in modo da alternare i periodi di lavoro con le pause di cui hai bisogno</li> <li>• dividi un compito lungo in parti più piccole, e varia le attività in modo da non dover fare la stessa cosa a lungo</li> <li>• a casa, cerca le posizioni e i movimenti che più ti aiutano a concentrarti mentre studi: per esempio, alterna momenti in cui stai seduto a momenti in cui cammini</li> <li>• in classe, cerca di fare qualche movimento (anche solo con le mani), senza naturalmente disturbare gli altri</li> <li>• studia con un compagno</li> </ul>
--	---

## AREA B

<p><b>STILE ANALITICO</b></p> <p>Preferisci considerare un problema scomponendolo nelle sue parti e considerando ogni parte una per una: trovi utile, ad esempio,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ragionare in modo logico, basandoti su fatti precisi</li> <li>• mettere a fuoco le differenze tra le cose</li> <li>• procedere nel lavoro in modo lineare, passo dopo passo</li> <li>• svolgere i compiti in modo sistematico</li> <li>• programmare in anticipo ciò che devi fare</li> <li>• usare bene il tempo che hai a disposizione, sia per lo studio che per altre attività</li> <li>• non essere distratto da altri stimoli (per esempio, musica) mentre studi</li> <li>• avere e rispettare dei termini entro cui svolgere determinati compiti</li> </ul> <p><b>Strategie suggerite:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cerca di sfruttare a fondo i tuoi punti di forza, che sono quelli sopra elencati, ma cerca anche di renderti conto dei vantaggi di uno stile più <i>globale</i>: ad esempio:</li> <li>• sforzati di considerare un problema nel suo complesso</li> </ul>	<p><b>STILE GLOBALE</b></p> <p>Preferisci considerare un problema valutandolo nel suo complesso: trovi utile, ad esempio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sintetizzare spesso quello che stai studiando</li> <li>• mettere a fuoco le somiglianze tra le cose</li> <li>• prendere decisioni in modo intuitivo, basandoti sulle sensazioni</li> <li>• svolgere più compiti nello stesso tempo</li> <li>• decidere cosa fare man mano che il lavoro procede, piuttosto che pianificare tutto in anticipo</li> <li>• non programmare rigidamente il tempo per lo studio e per altre attività</li> </ul> <p><b>Strategie suggerite:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cerca di sfruttare a fondo i tuoi punti di forza, che sono quelli sopra elencati, ma cerca anche di renderti conto dei vantaggi di uno stile più <i>analitico</i>: ad esempio:</li> <li>• cerca di organizzare il tuo tempo, prendendo nota di scadenze e decidendo l'ordine in cui svolgere i lavori</li> </ul>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• sintetizza i particolari e i dettagli di un argomento in una visione di insieme</li> <li>• non trascurare le tue sensazioni e ciò che ti suggerisce l'intuito</li> <li>• cerca di esprimere e di comunicare ciò che sai anche se non possiedi tutte le informazioni che vorresti</li> <li>• confrontati con i compagni e l'insegnante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• concentrati a fondo su un particolare compito, evitando di disperderti in più direzioni</li> <li>• oltre a una visione d'insieme di un problema, analizza le informazioni in tuo possesso e integra la visione complessiva con i necessari dettagli</li> <li>• sforzati di prendere decisioni non solo in base all'intuito ma anche considerando attentamente i fatti e i legami logici</li> <li>• leggi attentamente le istruzioni di un compito e cerca di capire bene come devi procedere prima di cominciare il lavoro</li> <li>• confrontati con i compagni e l'insegnante</li> </ul>
---	---

### AREA C

<b>STILE INDIVIDUALE</b>	<b>STILE DI GRUPPO</b>
<p>Preferisci lavorare da solo e condurre uno studio individuale piuttosto che con un compagno o in gruppo. Impari forse meglio studiando su un libro, a casa, che non lavorando con gli altri a scuola</p> <p><i>Strategie suggerite</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tieni presente che il confronto con l'insegnante e i compagni può essere molto utile: non toglie nulla al tuo stile personale di lavoro, ma in più ti dà la possibilità di conoscere altre opinioni, altri modi di pensare e di fare</li> <li>• cerca di sfruttare meglio il tempo di lavoro in classe, oltre che a casa, per esempio cominciando ad ascoltare con attenzione ciò che gli altri dicono e confrontandolo con ciò che tu sai o pensi</li> </ul>	<p>Preferisci lavorare in classe piuttosto che a casa, a coppie o in gruppo piuttosto che da solo, discutendo con gli altri piuttosto che studiando per conto tuo sui libri</p> <p><i>Strategie suggerite</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• il confronto con gli altri è indubbiamente prezioso, ma lo studio individuale è altrettanto importante per rielaborare in modo personale ciò che stai imparando</li> <li>• cerca di sfruttare meglio il tempo di lavoro a casa, oltre che in classe, per esempio organizzando i tuoi strumenti di lavoro (libri, quaderni, appunti, ecc.) e facendo delle sintesi personali di quanto hai studiato</li> </ul>
<p><b>Stile versatile:</b> caratterizza gli studenti che sanno usare strategie diverse a seconda del materiale di apprendimento. E' quello che produce il più alto livello di comprensione.</p>	

## QUESTIONARIO SUGLI STILI DI APPRENDIMENTO

Le seguenti affermazioni descrivono alcune abitudini di studio e modi di imparare. Decidi in quale misura ogni affermazione si applica nel tuo caso: metti una crocetta sui numeri secondo quanto corrisponde al tuo modo di studiare.

0 = per niente                      1 = poco                      2 = abbastanza                      3 = molto

1	Quando studio, se sottolineo o evidenzio parole e frasi mi concentro di più.	0	1	2	3
2	Mi piace lavorare senza pianificare tutto all'inizio, ma "aggiustando il tiro" man mano che procedo.	0	1	2	3
3	Preferisco che l'insegnante ci assegni lavori che ognuno di noi possa poi svolgere come preferisce.	0	1	2	3
4	Mi risulta difficile capire un termine o un concetto se non mi vengono dati degli esempi.	0	1	2	3
5	Mi confondono grafici e diagrammi che non sono accompagnati da spiegazioni scritte.	0	1	2	3
6	Preferisco i lavori da svolgere passo per passo, completando un compito prima di iniziare il successivo.	0	1	2	3
7	Ricordo meglio un argomento se posso fare un'"esperienza diretta", per esempio facendo un esperimento di laboratorio, costruendo un modello, facendo una ricerca...	0	1	2	3
8	Preferisco imparare leggendo un libro piuttosto che ascoltando una lezione.	0	1	2	3
9	Sono soddisfatto se di un argomento capisco le idee generali, senza considerare i particolari.	0	1	2	3
10	Capisco meglio un argomento parlandone o discutendone con qualcuno piuttosto che soltanto leggendo un testo.	0	1	2	3
11	Mi piace lavorare in gruppo.	0	1	2	3
12	Quando studio su un libro imparo di più guardando figure, grafici e mappe piuttosto che leggendo il testo scritto.	0	1	2	3
13	Se devo raccontare o riferire qualcosa mi soffermo molto sui dettagli.	0	1	2	3
14	Riesco facilmente a seguire qualcuno che parla anche se non lo guardo in faccia.	0	1	2	3
15	Capisco meglio le istruzioni di un compito se mi sono presentate per iscritto.	0	1	2	3
16	Se si deve lavorare a gruppi, preferisco che sia l'insegnante a decidere come formare i gruppi.	0	1	2	3
17	Durante una lezione o una discussione scrivere o disegnare qualcosa mi aiuta a concentrarmi.	0	1	2	3
18	Imparo e ricordo di più quando studio da solo.	0	1	2	3
19	In un lavoro di gruppo preferisco che l'insegnante ci lasci liberi di distribuirci i compiti all'interno del gruppo.	0	1	2	3
20	Organizzo il mio tempo, sia nello studio che nelle altre attività.	0	1	2	3
21	Quando leggo un testo mi creo mentalmente delle immagini sulla storia, i personaggi o le idee.	0	1	2	3
22	Quando studio ho bisogno di pause frequenti e di movimento fisico.	0	1	2	3
23	Alla fine di un lavoro di gruppo mi sento di avere imparato di più che se avessi lavorato da solo.	0	1	2	3
24	Preferisco gli esercizi con una sola soluzione o risposta piuttosto che gli esercizi più "aperti" e "creativi".	0	1	2	3
25	Quando in classe lavoro con un compagno o in gruppo ho la sensazione di perdere tempo.	0	1	2	3
26	Mi risulta più facile ricordare figure e illustrazioni in un libro se sono stampate a colori vivaci.	0	1	2	3



27	Imparo meglio se parto da una visione generale dell'insieme piuttosto che da dettagli e aspetti specifici.	0	1	2	3
28	Preferisco che una regola o una teoria mi venga chiaramente spiegata prima di applicarla in esempi ed esercizi.	0	1	2	3
29	Per capire un testo che sto studiando mi aiuto facendo disegni e diagrammi.	0	1	2	3
30	Imparo di più durante le lezioni in classe che studiando a casa.	0	1	2	3
31	Non mi piace leggere o ascoltare le istruzioni per un compito; preferirei cominciare subito a lavorarci.	0	1	2	3
32	Capisco meglio le istruzioni di un compito se mi vengono spiegate a voce e non soltanto fornite per iscritto.	0	1	2	3
33	Se un compito deve essere svolto a gruppi, preferisco che siano gli studenti stessi a decidere come formare i gruppi.	0	1	2	3
34	Prendo appunti durante le spiegazioni dell'insegnante e le discussioni in classe e li rileggo poi per conto mio.	0	1	2	3
35	Mi risulta abbastanza facile sintetizzare ciò che è stato detto in una discussione.	0	1	2	3
36	Quando studio mi concentro di più se leggo o ripeto a voce alta.	0	1	2	3
37	Imparo di più a casa che in classe.	0	1	2	3
38	Se devo decidere se qualcosa è giusto o corretto, mi baso più sull'istinto che sulla logica.	0	1	2	3
39	Preferisco imparare vedendo un video o ascoltando una cassetta piuttosto che leggendo un libro.	0	1	2	3
40	Quando studio su un libro prendo appunti o faccio riassunti.	0	1	2	3

### CALCOLO DEI PUNTEGGI

Trascrivi il punteggio relativo ad ogni affermazione e calcola i totali.

AREA A							
Affermazione e No.	Punteggio	Affermazione e No.	Punteggio	Affermazione e No.	Punteggio	Affermazione e No.	Punteggio
5		4		10		1	
8		12		14		7	
15		21		32		17	
34		26		36		22	
40		29		39		31	
Totale Stile visivo verbale		Totale Stile visivo non-verbale		Totale Stile uditivo		Totale Stile cinestetico	
Totale Area A:							

AREA B				AREA C			
Affermazione e No.	Punteggio	Affermazione e No.	Punteggio	Affermazione e No.	Punteggio	Affermazione e No.	Punteggio
6		2		3		11	
13		9		16		19	
20		27		18		23	
24		35		25		30	
28		38		37		33	
Totale Stile Analitico:		Totale Stile globale:		Totale Stile individuale:		Totale Stile di gruppo:	
Totale Area B:				Totale Area C:			



**Calcola i valori percentuali**

<b>AREA A</b>					
<b>Visivo verbale</b>	Totale Visivo verbale x 100 <i>diviso</i> Totale Area A	= .....%	<b>Visivo non-verbale</b>	Totale Visivo non-verbale x 100 <i>diviso</i> Totale Area A	=.....%
<b>Uditivo</b>	Totale Uditivo x 100 <i>diviso</i> Totale Area A	=.....%	<b>Cinestetico</b>	Totale Cinestetico x 100 <i>diviso</i> Totale Area A	= .....%

<b>AREA B</b>			<b>AREA C</b>		
<b>Analitico</b>	Totale Analitico x 100 <i>diviso</i> Totale Area B	= .....%	<b>Individuale</b>	Totale Individuale x 100 <i>diviso</i> Totale Area C	=.....%
<b>Globale</b>	Totale Globale x 100 <i>diviso</i> Totale Area B	=.....%	<b>Di gruppo</b>	Totale Di gruppo x 100 <i>diviso</i> Totale Area C	= .....%

**INTERPRETAZIONE DEI PUNTEGGI**

I modi di studiare e di imparare sono diversi da persona a persona, ma possono essere riassunti in alcune grandi categorie. Questo questionario mette a fuoco i seguenti modi di imparare:

\* **AREA A:** *visivo verbale, visivo non verbale, uditivo o cinestetico:* si tratta dei *canali sensoriali* attraverso cui percepiamo il mondo esterno. Le persone con preferenza *visiva verbale* imparano meglio leggendo; quelle con preferenza *visiva non verbale* guardando figure, diagrammi, ecc.; quelle con preferenza *uditiva* ascoltando; quelle con preferenza *cinestetica* facendo esperienza diretta delle cose;

\* **AREA B:** *analitico o globale:* si tratta dei modi di *elaborare le informazioni*. Le persone con preferenza *analitica* tendono a preferire il ragionamento logico e sistematico, basato su fatti e dettagli; quelle con preferenza *globale* tendono a considerare le situazioni in modo sintetico, basandosi sull'intuito e sugli aspetti generali di un problema.

**AREA C:** *individuale o di gruppo:* si tratta della preferenza verso il *lavoro individuale* o verso il *lavoro con gli altri*. La maggior parte delle persone dimostra una certa preferenza per un determinato stile: ad esempio, una persona può preferire uno stile uditivo, globale e di gruppo; un'altra uno stile visivo verbale, analitico e individuale; e così via. Ciò non significa che non si possano usare più stili a seconda delle necessità: anzi, il modo più efficiente di imparare consiste proprio nel sapere usare, oltre al proprio stile preferito, anche modi diversi secondo le circostanze.

## STRATEGIE D'APPRENDIMENTO

Anche ai migliori studenti può capitare di non superare un esame. Di fronte agli insuccessi è poco produttivo cercare di rimediare procedendo per tentativi ed errori. E' invece più produttivo analizzare gli elementi in gioco per elaborare delle strategie mirate. Per agire in questo modo tuttavia, ciascuno deve essere consapevole delle proprie risorse e dello stile di apprendimento a lui più congeniale.

Per apprendere spesso si utilizzano più canali. Utilizzarne uno piuttosto che un altro non significa non poter utilizzare metodi differenti, ma semplicemente preferire alcune strategie di apprendimento rispetto ad altre. La scelta di metodi e tecniche tuttavia è vero che dipende in buona parte dalle preferenze, ma anche dal tipo di materiale da memorizzare. A volte quindi è utile avvalersi di strategie meno congeniali al proprio stile di apprendimento, ma più efficaci per l'organizzazione del materiale di studio specifico.

Quindi non esiste un unico modo d'imparare e si possono adottare diverse strategie che facilitano o permettono di raggiungere lo scopo richiesto da un determinato compito.

E' importante non confondere le strategie con le abilità.; è possibile infatti che l'insuccesso in un compito, che ha la sua causa in un problema strategico, sia considerato come problema riferito alla mancanza di abilità. I questionari che seguono ti aiuteranno a capire qualcosa sulle tue capacità strategiche.

Il seguente questionario ti aiuterà a capire se possiedi adeguate strategie di apprendimento.

Segna con una croce il valore da 1 a 4 che corrisponde alla frequenza con cui abitualmente fai le cose. Scegli in base a quello che fai:

1 = Mai o quasi mai 2 = Qualche volta 3 = Spesso 4 = Quasi sempre

### **Autoregolazione del processo di studio e apprendimento:**

(capacità di gestire autonomamente lo studio e in generale i processi di apprendimento)

- |  |         |
|--|---------|
| - Dopo una lezione rivedo con cura i miei appunti per approfondire e ricordare meglio le idee raccolte                                 | ① ② ③ ④ |
| - Quando leggo rifletto sull' argomento e cerco di capire bene quello che è esposto nel testo  | ① ② ③ ④ |
| - Controllo se ho capito bene quello che l'insegnante ha detto durante la lezione  | ① ② ③ ④ |
| - Per stare più attento, durante le lezioni prendo degli appunti   | ① ② ③ ④ |
| - Mentre studio mi pongo delle domande o faccio degli esercizi per verificare se ho capito bene  | ① ② ③ ④ |
| - Quando leggo un testo segno sul testo le cose più importanti   | ① ② ③ ④ |
| - Organizzo il mio studio in base al tempo che ho a disposizione   | ① ② ③ ④ |
| - Quando eseguo un lavoro piuttosto noioso, penso ai suoi aspetti meno negativi e alla soddisfazione che proverò quando lo avrò finito | ① ② ③ ④ |
| - Porto a termine in tempo utile i compiti da fare a casa  | ① ② ③ ④ |
| - Se ho un insuccesso, mi sento portato a ritentare l'impresa  | ① ② ③ ④ |
| - All'inizio dello studio verifico quali sono le cose che devo fare  | ① ② ③ ④ |

Totale \_\_\_\_\_

### **Interpretazione del punteggio**

Un punteggio superiore a 30 indica il possesso di un senso di accuratezza, riflessività e controllo nello svolgere i propri impegni scolastici, la tendenza a studiare con attenzione e metodo.

### Disorientamento e difficoltà a organizzarsi nello studio

- Capita che riesco male in un compito perché non riesco a capire che cosa esattamente devo fare. ① ② ③ ④
- Quando studio mi perdo nei dettagli e non riesco a trovare le cose principali. ① ② ③ ④
- Ho difficoltà a riassumere quanto ho ascoltato a scuola o letto in un libro. ① ② ③ ④
- Mentre mi interrogano capita di accorgermi che ho studiato l'argomento sbagliato. ① ② ③ ④
- Imparo a memoria regole, termini tecnici o formule, anche senza comprenderli. ① ② ③ ④
- Non riesco a rimanere concentrato nel lavoro per più di un quarto d'ora. ① ② ③ ④
- Mi capita di trovare che un argomento di studio era più facile di quanto mi fossi aspettato. ① ② ③ ④
- Evito di fare domande, perché penso di dare fastidio all'insegnante. ① ② ③ ④
- Trovo difficile capire se un concetto o argomento mi risulta poco chiaro. ① ② ③ ④

*Totale* \_\_\_\_\_

### Interpretazione del punteggio

Un punteggio superiore a 15 indica la facilità di perdersi di fronte agli impegni, per scarsa capacità a organizzare il materiale da studiare, a strutturarne le conoscenze nella maniera più adeguata a ricordarle nel tempo, a gestire il tempo a disposizione e l'ambiente in vista dell'obiettivo da raggiungere

### Preferenza a studiare con altri, atteggiamento collaborativo

- Trovo che studiare con un compagno costituisca una perdita di tempo ① ② ③ ④
- Trovo utile e stimolante discutere o lavorare in gruppo ① ② ③ ④
- Quando partecipo a lavori di gruppo ho l'impressione di capire meglio le cose ① ② ③ ④
- Preferisco studiare la lezione da solo piuttosto che con l'aiuto degli altri ① ② ③ ④
- Mi sembra di imparare meglio quando posso confrontarmi con i compagni ① ② ③ ④
- Penso che nello studio, come nel lavoro, è importante imparare a lavorare insieme ① ② ③ ④
- Quando partecipo a lavori di gruppo ho l'impressione di perdere il tempo ① ② ③ ④

*Totale* \_\_\_\_\_

### Interpretazione del punteggio

Un punteggio superiore a 20 dimostra l'apprezzamento e la disponibilità a uno studio partecipativo e collaborativo e la propensione ad imparare a lavorare in gruppo.

### Uso di organizzatori grafici per studiare e rappresentare le conoscenze

- Gli schemi, i grafici o le tabelle riassuntive mi aiutano a capire meglio quanto esposto nel testo ① ② ③ ④
- Mi costruisco schemi, grafici o tabelle riassuntive per sintetizzare ciò che studio ① ② ③ ④
- Faccio disegni o schizzi che mi aiutano a comprendere quello che sto studiando ① ② ③ ④
- Ricordo meglio quanto studio se posso servirmi di schemi, grafici e tabelle ① ② ③ ④
- Capisco meglio se l'insegnante nello spiegare usa schizzi e grafici fatti sulla lavagna ① ② ③ ④

*Totale* \_\_\_\_\_

### Interpretazione del punteggio

Un punteggio superiore a 15 indica che si considera l'uso di organizzatori grafico-semantiche particolarmente rilevante quando si tratta non solo di comprendere, ma soprattutto di organizzare in maniera coerente e sistematica quanto si viene studiando e ascoltando. Esso facilita il ricordo ed è una delle componenti della capacità di risoluzione dei problemi. Nel caso di bassi punteggi è bene imparare metodi di lavoro più produttivi, quali le mappe concettuali.

### Difficoltà di concentrazione e organizzazione di tempi e spazi di lavoro

- Quando mi accingo a studiare cerco di prevedere quanto tempo mi occorrerà per imparare un argomento ① ② ③ ④
- A casa studio le materie non in base a un piano preciso, ma secondo l'urgenza delle interrogazioni ① ② ③ ④
- I problemi di casa o quelli posti dalle amicizie mi fanno trascurare l'impegno scolastico ① ② ③ ④
- Quando il mio insegnante spiega, mi trovo a pensare altre cose e così non seguo quello che sta esponendo ① ② ③ ④
- Mentre studio mi distraigo facendo "sogni a occhi aperti", progetti e programmi di ogni genere ① ② ③ ④

Totale \_\_\_\_\_

#### Interpretazione del punteggio

Un punteggio superiore a 7 indica che il soggetto si distrae facilmente o non gestisce adeguatamente il proprio tempo e spazio di lavoro per garantire una concentrazione adeguata nello studio e, pertanto, dovrebbe sviluppare valide ed efficaci strategie di controllo dell'attenzione.

### Autointerrogazione e autovalutazione dell'adeguatezza della propria preparazione

- Quando mi preparo per un'interrogazione, penso alle domande che l'insegnante potrà farmi ① ② ③ ④
- Mentre studio, mi pongo delle domande o faccio degli esercizi per verificare se ho capito bene. ① ② ③ ④
- Quando ho finito di studiare, immagino le domande che potrà farmi l'insegnante e cerco di rispondervi ① ② ③ ④
- Prima di studiare un argomento cerco di chiarire che cosa si aspetta da me l'insegnante ① ② ③ ④

Totale \_\_\_\_\_

#### Interpretazione del punteggio

Un punteggio superiore a 12 indica la tendenza a porsi e a porre domande per controllare l'adeguatezza della propria preparazione, per verificare la validità delle proprie conoscenze e per controllare la propria comprensione. L'autointerrogazione è un'importante strategia di apprendimento tesa ad anticipare già in fase di comprensione e memorizzazione il possibile futuro utilizzo delle conoscenze

### Elaborazione

- Cerco di trovare le relazioni tra ciò che apprendo e ciò che già conosco ① ② ③ ④
- Cerco di trovare i legami tra ciò che sto studiando e le mie esperienze. ① ② ③ ④
- Cerco di vedere come ciò che studio potrebbe applicarsi alla mia vita di tutti i giorni ① ② ③ ④
- Cerco di stabilire collegamenti tra le diverse idee esposte nel testo che studio ① ② ③ ④
- Quando imparo un nuovo concetto, cerco di trovare un esempio a cui esso si possa applicare ① ② ③ ④
- Quando imparo un nuovo concetto, mi domando se ci sono casi in cui esso non può essere applicato ① ② ③ ④
- Durante lo studio o l'ascolto di una lezione, mi vengono in mente collegamenti con altri argomenti già studiati ① ② ③ ④
- Leggendo ricostruisco con la mia immaginazione le situazioni, i personaggi o le vicende narrate ① ② ③ ④
- Per ricordare meglio ciò che studio, cerco di collegare tra loro le varie idee ① ② ③ ④

Totale \_\_\_\_\_

#### Interpretazione del punteggio

Un punteggio superiore a 25 indica che si utilizzano frequentemente strategie che sono tese a collegare le nuove informazioni oggetto di apprendimento con quanto già organizzato nella "enciclopedia mentale". Si può imparare molto bene ad elaborare le informazioni: trovando esempi e controesempi dei concetti, costruendosi immagini mentali, utilizzando analogie, ricercando le informazioni che riempiano i propri "buchi mentali", producendo sintesi e generalizzazioni delle nuove informazioni in ingresso

### Pianificazione e impegno nello studio

- |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| - Mi impegno seriamente per conseguire un buon voto anche quando la materia non mi piace            | ① | ② | ③ | ④ |
| - Porto a termine in tempo utile i compiti da fare a casa   | ① | ② | ③ | ④ |
| - Anche se un compito è noioso, continuo a svolgerlo finché non l'ho terminato                      | ① | ② | ③ | ④ |
| - Quando ho deciso di fare una cosa, la porto a termine anche se mi costa fatica                    | ① | ② | ③ | ④ |
| - Penso che la capacità di una persona dipende dalla costanza e dallo sforzo che mette nello studio | ① | ② | ③ | ④ |
| - All'inizio dello studio verifico quali sono le cose che devo fare                                 | ① | ② | ③ | ④ |

Totale \_\_\_\_\_

### Interpretazione del punteggio

Un punteggio superiore a 18 indica che si considerano abituali per se stessi gli atteggiamenti e i comportamenti che consentono di mantenere fede agli impegni di studio con perseveranza, tempismo, concentrazione.

La perseveranza e la concentrazione possono migliorare: programmando l'uso del tempo, individuando i vantaggi associati alla realizzazione degli impegni presi, pianificando l'allontanamento da fonti di "distrazione", evitando di procrastinare ecc.

---

## STILI COGNITIVI DI ELABORAZIONE DELL'INFORMAZIONE:

"Stile cognitivo" sono due parole per descrivere il fatto che le persone ragionano e pensano in maniera diversa. Nel contesto scolastico, per imparare a studiare ed a memorizzare con efficacia ed efficienza è utile conoscere il proprio stile cognitivo. Gli stili cognitivi sono delle propensioni, delle preferenze nell'uso delle proprie abilità; essi non sono le abilità che possediamo, ma il modo in cui ci piace e troviamo più comodo usarle, sono strategie che mettiamo in atto quando dobbiamo elaborare informazioni, memorizzare concetti, risolvere problemi, insomma "apprendere". Quando lo stile cognitivo è applicato alla situazione di apprendimento viene definito **stile di apprendimento**. La predisposizione verso certe modalità piuttosto che altre non è considerata come "innata" e "fissa", ma come una costruzione risultante dall'esperienza che i singoli hanno fatto fino a quel momento e che può essere modificata se essi lo ritengono opportuno. Uno stile non è migliore o peggiore di un altro, solo diverso; e il fatto di agire con un certo stile in determinate situazioni non implica necessariamente che lo stesso stile sia usato in altre situazioni.

Gli stili cognitivi possono essere così sintetizzati:

### Gli stili cognitivi e le caratteristiche di chi li adotta

<b>1 Formulare ipotesi, individuare le variabili di problemi, risolvere problemi</b>	
<b>Sistematico</b>	E' un "pianificatore", orientato a organizzare le situazioni in anticipo; tende a risolvere un problema esaminando tutte le variabili che vi sono implicate e procede per esclusione. Usa la strategia dei <b>PICCOLI PASSI</b> (step by step) per avvicinarsi alla soluzione, in un processo lento, ma che porta a soluzioni corrette. Entra in difficoltà (si perde e si confonde) quando le variabili sono troppe e richiedono una drastica riduzione per riuscire a manipolarle.
<b>Personalizzato</b>	<i>Divergente, creativo.</i> Cerca di trovare nuove soluzioni anche a problemi già risolti, tende a ristrutturare i propri schemi cognitivi per far fronte ai cambiamenti, valorizza gli aspetti marginali ed inusuali.
<b>Intuitivo</b>	Può andare oltre il compito assegnato. Coglie, capta il nocciolo del problema; formula un'ipotesi e poi procede alla sua conferma attraverso l'analisi dei dati.
<b>2 Percepire ed elaborare le relazioni parti/tutto. Esaminare ipotesi e problemi:</b>	
<b>Analitico</b>	Percepisce e si rappresenta, in una situazione, prima di tutto i <b>dettagli</b> , i singoli elementi; affronta idee e situazioni in modo seriale; ricorda i particolari; fa fatica a ricostruire idee e concetti d'insieme; legge meccanicamente e si sofferma sui particolari
<b>Globale</b>	Preferisce avere prima una visione di insieme del materiale da imparare per poi muovere verso il particolare (vede la foresta piuttosto che gli alberi); ricorda aspetti d'insieme e concetti generali; fa fatica ad individuare particolari anche significativi; legge globalmente la pagina e fa uso di inferenze
<b>3 Prendere decisioni, valutare:</b>	
<b>Riflessivo</b>	Prima di prendere qualsiasi decisione valuta attentamente la situazione, esamina dettagliatamente i dati in suo possesso e giunge alla decisione finale in maniera ponderata. Si concede del tempo per pianificare la risposta, per decidere che cosa dire. <b>"PENSA" PRIMA DI RISPONDERE</b> ". Appare "silenzioso", un po' timido, poco pronto anche perché non "butta" le risposte. Tende a prendere decisioni in base ai fatti. Dà giudizi di tipo più oggettivo. Può essere più cauto, più ansioso, meno tollerante dell'ambiguità e del rischio. Affronta il compito passo dopo passo e prende decisioni ponderando molte possibili opzioni, richiede tempi di elaborazione più lunghi.
<b>Impulsivo</b>	Giunge velocemente ad intraprendere una determinata strada piuttosto che un'altra perché agisce seguendo l'intuito. Ha bassi tempi decisionali e

	generalmente maggiore tendenza a soluzioni precipitose e non ottimali. Tende a decidere in base alle sensazioni e alle informazioni essenziali, risponde secondo l'impressione dell'attimo: <b>SPARA LA RISPOSTA GIUSTA O SBAGLIATA CHE SIA</b> . Può essere più disponibile al rischio, meno ansioso, più tollerante dell'ambiguità Affronta con rapidità il compito; prende decisioni "di getto" sulla base delle informazioni essenziali. Sembra non apprendere dall'esperienza: pur rendendosi conto che la strategia adottata (risposta a volo d'uccello) non è la più adeguata a quel compito, persiste. Appare frettoloso, impreciso, fa parecchi errori e li reitera.
<b>4 Ricordare:</b>	
<b>Verbale o verbalizzatore</b>	Impara "per parole"; è attento alle spiegazioni orali; prende appunti; studia ripetendo ad alta voce; impara facilmente poesie e testi scritti, legge, ascolta, o considera le informazioni come <b>"PAROLE"</b> ; preferisce ascoltare qualcuno che legge un brano piuttosto che leggerlo da solo, dato che l'apprendimento è favorito dalla ripetizione di quello che ha ascoltato e ha una grande capacità di concentrazione. Preferisce leggere e poi guardare (nel testo scritto ad es. prima legge e poi guarda le illustrazioni)
<b>Visuale o visualizzatore</b>	Predilige, solitamente, le immagini alla parola. Impara "per immagini"; ricorda i concetti se associati a schemi; usa molto il colore per sottolineare o evidenziare; ricorda il testo in base alla disposizione dei capitoli, paragrafi, titoli. E' attratto da rappresentazioni grafiche, mappe
<b>Operativo</b>	<i>Manipolativo, costruzionistico.</i> Impara attraverso l'azione: manipola, costruisce, sperimenta l'attività.
<b>5 Pensare; ragionare; proporre soluzioni; modo personale di affrontare lo studio</b>	
<b>Convergente</b>	Parte dalle informazioni disponibili per convergere verso una soluzione unica al problema, Affronta il problema con procedure note; utilizza schemi consolidati anche per situazioni nuove; considera nelle questioni solo gli aspetti usuali, tangibili e certi
<b>Divergente</b>	Parte dall'informazione a disposizione per procedere in modo creativo generando una varietà di risposte o soluzioni originali e flessibili; valorizza gli aspetti marginali e inusuali
<b>6. Fare da sé o essere guidati</b>	
<b>Autonomo</b>	Affrontate le situazioni in maniera personale, evitando di ripetere comportamenti e risposte date da altri;
<b>Conforme</b>	Si attiene alle indicazioni date, si appoggia a chi ne sa di più per affrontare situazioni problematiche, preferisce risposte che qualcuno ha già dato
<b>7. Affrontare le difficoltà</b>	
<b>Ottimista</b>	Riesce a vedere sempre il lato positivo delle cose ed interpreta le avversità come accidentali, limitate e non dipendenti da sé
<b>Pessimista</b>	Tende a vedere sempre il lato negativo delle cose ed a interpretare le avversità come pervasive, permanenti e dipendenti da sé

## QUESTIONARI

Segna con una X le affermazioni che ti rappresentano.

### **1 STILE SISTEMATICO/INTUITIVO**

- Quando studio vorrei sempre avere a disposizione dei testi che mi spieghino per filo e per segno tutto ciò che è necessario sapere nelle varie situazioni (S)
- Quando studio mi piace fare ipotesi personali, cercando di intuire il seguito del brano e vedere se va proprio a finire così (I)

### **2. STILE GLOBALE/ANALITICO :**

- Prima di iniziare a studiare cerco di costruire un quadro d'insieme degli argomenti (G)
- Quando studio, imparo dapprima i singoli concetti e solo dopo li collego in un quadro generale (A)



- Mi piacciono le attività che richiedono attenzione ai dettagli e ai particolari. (A)
- Preferisco le situazioni che presentano subito i concetti generali, senza dilungarsi nei particolari. (G)

### **3 STILE IMPULSIVO/RIFLESSIVO :**

- Prima di iniziare a studiare pianifico accuratamente tutte le fasi (R)
- Studio quando capita, nei ritagli di tempo o quando so che c'è un esame (Imp.)
- Tendo ad affrontare con rapidità un compito, a prendere decisioni di getto sulla base di informazioni essenziali. (Imp.)
- Preferisco affrontare un compito passo dopo passo e prendere decisioni ponderando minuziosamente i diversi risvolti .( R)

### **4. STILE VERBALE/VISUALE :**

- Gli schemi, i grafici o le tabelle riassuntive mi aiutano a capire meglio quanto spiegato nel testo (Vis.)
- Studio ripetendo ad alta voce il testo (Ver.)
- Preferisco i compiti strutturati " per parole", che vengono spiegati oralmente. (Ver.)
- Propendo per situazioni strutturate per immagini, dove i concetti vengono associati a schemi, colori,diagrammi,ecc. (Vis.)
- Mi piacciono le attività che propongono di manipolare, costruire e ricostruire un determinato argomento. (Op.)

### **5. STILE CONVERGENTE/DIVERGENTE :**

- Quando studio cerco di imparare solo ciò che è indispensabile ad ottenere un buon voto (C)
- Quando studio cerco di approfondire gli argomenti per arricchire la mia cultura personale (D)
- Propendo più per le attività che prevedono uno spazio d'azione personale, dove poter trovare nuove soluzioni anche a problemi già risolti. (D)
- Nei compiti preferisco attenermi alle procedure date e già conosciute (C)

### **6 AUTONOMO/CONFORME :**

- Quando studio identifico in un testo i concetti fondamentali e li imparo senza preoccuparmi di collegarli (C)
- Quando studio cerco i collegamenti tra il contesto in cui l'argomento è inserito e l'argomento stesso (A)

Indica con una crocetta la frequenza con cui ti trovi in ciascuna delle suddette situazioni, tenendo presente che

S significa "sempre", A significa "a volte", M significa "mai"

### **Questionario N°1**

1. Mi capita di trovare all'improvviso la soluzione di un problema	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>M</b>
2. Per risolvere i problemi non è necessario conoscere perfettamente le regole	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>M</b>
3. Capisco i concetti senza che qualcuno me li spieghi	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>M</b>
4. Preferisco occuparmi di compiti ben definiti	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>M</b>
5. Sono in difficoltà se non capisco le regole per affrontare un problema	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>M</b>

### **Punteggio da attribuire a ciascuna affermazione e calcolo del punteggio totale**

Domanda	Sempre	A volte	Mai
n. 1	1	2	3
n. 2	1	2	3
n. 3	1	2	3

Domanda	Sempre	A volte	Mai
n. 4	3	2	1
n. 5	3	2	1

Totale

**Punteggio compreso tra 5 e 10:** stile cognitivo tendenzialmente **Intuitivo**. Si colgono con immediatezza e spontaneità i vari elementi di una situazione, arrivando rapidamente alle conclusioni dei problemi, senza soffermarsi a lungo sui dettagli.

**Punteggio compreso tra 11 e 15:** stile cognitivo tendenzialmente **Sistematico**. Si affrontano i problemi e si individuano le soluzioni prendendo in considerazione tutte le variabili che entrano in gioco, analizzando ogni elemento che compone la situazione.

### Questionario N°2

1. Quando racconto ciò che mi accade mi soffermo sui dettagli	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>M</b>
2. Quando studio affronto gli argomenti uno per volta	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>M</b>
3. Valuto ogni situazione nella sua totalità	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>M</b>
4. Mi piace osservare le situazioni nei particolari	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>M</b>
5. Per risolvere un problema è necessario conoscere il maggior numero possibile di informazioni	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>M</b>
6. Quando devo operare una scelta prendo in considerazione una per volta tutte le alternative	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>M</b>
7. Prima di studiare un argomento preferisco averne un'idea generale	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>M</b>
8. Per capire un argomento è necessario analizzarlo punto per punto	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>M</b>

### Punteggio da attribuire a ciascuna affermazione e calcolo del punteggio totale

Domanda	Sempre	A volte	Mai
n. 1	1	2	3
n. 2	1	2	3
n. 3	3	2	1
n. 4	1	2	3

Domanda	Sempre	A volte	Mai
n. 5	1	2	3
n. 6	1	2	3
n. 7	3	2	1
n. 8	1	2	3

Totale

**Punteggio compreso tra 8 e 16:** stile cognitivo tendenzialmente **Analitico**. Tendenza a prendere in considerazione i singoli aspetti degli argomenti, i particolari di ciò che si osserva o si studia.

**Punteggio compreso tra 17 e 24:** stile cognitivo tendenzialmente **Globale**. Preferenza per gli aspetti d'insieme e la visione complessiva degli argomenti.

### Questionario N°3

1. Prima di affrontare un compito impegnativo preferisco raccogliere tutte le informazioni necessarie	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>M</b>
2. Quando mi viene chiesto qualcosa mi capita di rispondere ancor prima che la persona termini la domanda	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>M</b>
3. Ho difficoltà ad affrontare un compito se so di avere poco tempo a disposizione	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>M</b>
4. Quando sono impegnato in un compito ogni tanto ho necessità di fermarmi a riflettere	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>M</b>
5. Prima di rispondere ad una domanda rifletto su tutte le informazioni che possiedo	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>M</b>
6. Prima di affrontare un problema prendo in considerazione tutte le possibili soluzioni	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>M</b>

**Punteggio da attribuire a ciascuna affermazione e calcolo del punteggio totale**

Domanda	Sempre	A volte	Mai
n. 1	3	2	1
n. 2	1	2	3
n. 3	3	2	1

Domanda	Sempre	A volte	Mai
n. 4	3	2	1
n. 5	3	2	1
n. 6	3	2	1

Totale
--------

**Punteggio compreso tra 6 e 11:** stile cognitivo tendenzialmente **Impulsivo**. Tendenza a prendere immediatamente e spontaneamente le decisioni, senza preoccuparsi eccessivamente delle conseguenze.

**Punteggio compreso tra 12 e 18:** stile cognitivo tendenzialmente **Riflessivo**. Tendenza a prendere le decisioni solo dopo aver esaminato tutte le informazioni disponibili e aver ragionato sulle conseguenze.

**Questionario N°4**

1. Quando leggo un racconto mi piace immaginare le scene e le facce dei personaggi	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>M</b>
2. Utilizzo schemi e tabelle per capire meglio i concetti	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>M</b>
3. Mi piacciono i giochi di enigmistica (parole crociate, anagrammi...)	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>M</b>
4. Le illustrazioni sono molto utili per rendere più chiaro il testo	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>M</b>
5. Quando ascolto qualcuno immagino i contenuti del discorso	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>M</b>
6. Memorizzo più facilmente i testi rispetto alle figure	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>M</b>

**Punteggio da attribuire a ciascuna affermazione e calcolo del punteggio totale**

Domanda	Sempre	A volte	Mai
n. 1	1	2	3
n. 2	1	2	3
n. 3	3	2	1

Domanda	Sempre	A volte	Mai
n. 4	1	2	3
n. 5	1	2	3
n. 6	3	2	1

Totale
--------

**Punteggio compreso tra 6 e 11:** stile cognitivo tendenzialmente **Visuale**. Tendenza a prediligere le attività che consentono di utilizzare la visualizzazione, cioè i compiti che si possono affrontare e risolvere grazie a "immagini" mentali.

**Punteggio compreso tra 12 e 18:** stile cognitivo tendenzialmente **Verbale**. Preferenza per i compiti che implicano l'espressione linguistica (prove scritte, letture...).

**Questionario N°5**

1. Quando studio approfondisco gli argomenti cercando anche altre fonti di informazione	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>M</b>
2. Quando ascolto una spiegazione interessante vorrei saperne di più	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>M</b>
3. Non ho mai il tempo di approfondire gli argomenti che mi interessano	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>M</b>
4. Cerco altre informazioni sugli argomenti solo se mi viene richiesto	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>M</b>
5. Mi esercito su compiti che mi interessano anche se non mi viene richiesto	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>M</b>

**Punteggio da attribuire a ciascuna affermazione e calcolo del punteggio totale**

Domanda	Sempre	A volte	Mai
n. 1	3	2	1
n. 2	3	2	1
n. 3	1	2	3

Domanda	Sempre	A volte	Mai
n. 4	1	2	3
n. 5	3	2	1

Totale
--------

**Punteggio compreso tra 5 e 10:** stile cognitivo tendenzialmente **Dipendente**. Bisogno di indicazioni precise provenienti da altre persone su come strutturare il lavoro.

**Punteggio compreso tra 11 e 15:** stile cognitivo tendenzialmente **Autonomo**. Bisogno di gestire in prima persona le attività di studio, privilegiando la libertà e l'indipendenza.

## QUESTIONARIO FINALE DI AUTOVALUTAZIONE

L'obiettivo di questo questionario è quello di conoscersi meglio, per migliorarsi, pertanto non c'è nessun interesse a rispondere avventatamente o erroneamente. Poiché il numero delle domande è elevato può essere opportuno, nel caso in cui insorgessero problemi di noia, dividerlo in due parti da compilare in giornate diverse.

Devi esprimere il tuo grado di accordo con le affermazioni che ti vengono presentate, segnando se queste si adattano al tuo caso «Molto», «Abbastanza», «Poco». Non esistono risposte giuste o sbagliate, l'importante è che tu esprima il tuo pensiero.

		<b>M = Molto; A = Abbastanza; P = Poco</b>		
		<b>M</b>	<b>A</b>	<b>P</b>
1	Se sono preparato mi sento tranquillo nell'affrontare un compito o un'interrogazione.	1	2	3
2	Mi capita di fare esercizi supplementari per essere preparato.	3	2	1
3	Spesso durante lo studio mi trovo a pensare a cose che non c'entrano.	1	2	3
4	Quando l'insegnante mi assegna dei compiti, mi applico solo se l'argomento mi interessa.	1	2	3
5	Per imparare è necessario frequentare la scuola.	3	2	1
6	Quando studio cerco di ripetere parola per parola quello che è scritto nel testo.	1	2	3
7	Per decidere cosa sottolineare, tengo presente il titolo, il genere e lo scopo della lettura.	3	2	1
8	Sono pronto in anticipo per una verifica rispetto alla data fissata.	3	2	1
9	Affronto lo studio di tutte le materie allo stesso modo.	1	2	3
10	Quando incontro un termine poco chiaro, uso spesso il vocabolario.	3	2	1
11	Quando l'insegnante mi fa una domanda dal posto mi sento agitato.	3	2	1
12	Cerco di prevedere il tipo di compito che mi aspetta.	3	2	1
13	Per me la scuola non ha particolare importanza.	1	2	3
14	Quando leggo a voce alta mi sento imbarazzato.	3	2	1
15	Quando studio, mi accorgo di tutto quello che mi succede intorno.	1	2	3
16	Prima di una interrogazione o una verifica riesco a organizzarmi il materiale senza bisogno di andare a rileggermi di nuovo tutto.	3	2	1
17	Preferisco alternare allo studio piacevoli pause.	1	2	3
18	Vado a scuola malvolentieri.	1	2	3
19	Mentre l'insegnante parla, mi faccio delle annotazioni per ricordare e capire meglio.	3	2	1
20	Spesso scopro con sorpresa che un argomento di studio era più difficile di quanto mi sarei aspettato.	3	2	1
21	Per studiare può essere utile annotare a margine della pagina le parole fondamentali	3	2	1
22	Anche se non ho capito bene un argomento, tento comunque di fare gli esercizi assegnati.	3	2	1
23	Durante la lettura, non presto troppa attenzione alle illustrazioni.	1	2	3

24	Preferisco continuare il discorso di un compagno anziché iniziarlo io stesso.	3	2	1
25	Penso che la scuola sia un momento importante e formativo per la mia vita futura	3	2	1
26	Mi capita di trovarmi con i compiti da fare dopo cena.	1	2	3
27	Preferisco affrontare da solo le situazioni molto difficili.	1	2	3
28	Se certi esercizi non mi riescono subito, li lascio perdere.	1	2	3
29	Quando studio mi preoccupo sempre di essere sicuro di capire quello che leggo	3	2	1
30	Mi piace studiare guardando la televisione.	1	2	3
31	Quando studio, inizio con le materie che mi serviranno di più il giorno dopo	3	2	1
32	Non capisco perché devo studiare certe materie.	1	2	3
33	Studio per ottenere il massimo dei voti.	3	2	1
34	Mentre ascolto l'insegnante, cerco di prevedere quello che dirà in seguito	3	2	1
35	Ho l'abitudine di controllare se veramente ho capito ciò che ho studiato ponendomi delle domande o facendo esercizi	3	2	1
36	Studiando valuto se per imparare quell'argomento ci metterò tanto o poco.	3	2	1
37	Sono sicuro del buon esito dei miei esami.	1	2	3
38	Quando leggo non ritengo sia particolarmente importante riconoscere quali erano le idee principali che l'autore voleva esprimere.	1	2	3
39	Se devo fare una ricerca utilizzo anche fotografie, o videocassette, o altro materiale	3	2	1
40	Leggendo un racconto mi capita di confondere i personaggi.	1	2	3
41.	Sto attento alle osservazioni degli insegnanti quando interrogano i miei compagni.	3	2	1
42	Prima faccio le cose che mi piacciono, poi i compiti.	1	2	3
43	Per riuscire nella vita è necessario un titolo di studio.	1	2	3
44	Se ho molto da studiare riesco a rinunciare a parte del tempo che di solito dedico agli amici.	3	2	1
45	Se sono affaticato capisco che è meglio interrompere lo studio.	3	2	1
46	È importante studiare perché lo vogliono i miei genitori.	1	2	3
47	Quando leggo cerco di prevedere quello che sarà scritto dopo.	3	2	1
48	Spesso penso con preoccupazione che potrei far male in un'interrogazione.	3	2	1
49	Esiste un solo modo valido per leggere e studiare un capitolo.	1	2	3
50	In un libro di testo trovo utile leggere le didascalie delle figure.	3	2	1
51	Quando leggo un brano sono in grado di distinguere le idee più importanti da quelle meno importanti.	3	2	1
52	Mi capita di pensare che la scuola è poco interessante.	1	2	3
53	Mentre ascolto una lezione mi vengono in mente delle relazioni con altri argomenti studiati.	3	2	1
54	Non riesco mai a capire cosa si aspettano da me i professori.	1	2	3
55	Quando devo prepararmi per un'interrogazione impegnativa, tendo a rimandare il più possibile il momento dello studio	1	2	3
56	Quando devo fare un compito impegnativo, ho bisogno che qualcuno mi aiuti.	3	2	1
57	Se mi viene richiesto qualcosa, costi quel che costi la voglio fare.	3	2	1
58	Quando studio allontano le cose che potrebbero distrarmi.	3	2	1
59	Preferisco studiare senza interrompermi per consultare enciclopedie o dizionari.	1	2	3
60	Cerco di adattare il mio modo di studiare al tempo che ho a disposizione.	3	2	1
61	Quando inizio una verifica l'agitazione mi rende le idee confuse e faccio fatica a capire cosa devo fare.	3	2	1
62	Se devo affrontare per la prima volta una prova, cerco di informarmi su come si svolge.	3	2	1
63	Trovo utile l'uso del registratore per alcune attività di studio.	3	2	1
64	Durante lo studio personale dedico sempre una parte del tempo a verificare quanto so.	3	2	1

65	Seguo con attenzione le trasmissioni televisive che trattano argomenti che sto studiando.	3	2	1
66	Davanti all'insegnante mi confondo così tanto da non riuscire a rispondere anche quando conosco la risposta.	3	2	1
67	Quando preparo un compito o una interrogazione cerco di prevedere quali domande potrebbe farmi l'insegnante	3	2	1
68	Tutto ciò che imparo a scuola aumenta la mia capacità di pensare.	3	2	1
69	All'inizio del pomeriggio passo in rassegna tutte le cose che devo fare.	3	2	1
70	Mi capita di riferire all'insegnante che non ho saputo fare gli esercizi assegnati.	1	2	3
71	Durante lo studio cerco di usare le mie parole nel ripetere il contenuto di un testo.	3	2	1
72	Uso lo stesso sistema di studio per tutte le materie.	1	2	3
73	Mentre ascolto una spiegazione in classe, mi capita di pensare anche ad altre cose.	1	2	3
74	Mi preparo sempre alla stessa maniera perché penso non faccia differenza se l'interrogazione sarà scritta o orale	1	2	3
75	Di solito so organizzare il tempo di studio così da farci rientrare anche i miei hobby.	3	2	1
76	Quando devo uscire per essere interrogato mi sento molto nervoso.	3	2	1
77	Quando studio per un compito o una interrogazione tengo presente ciò che l'insegnante ritiene importante	3	2	1
78	Durante lo studio faccio fatica ad accorgermi che un concetto mi è poco chiaro.	1	2	3
79	Mi dispiace lasciare a metà un'attività di studio.	3	2	1
80	So utilizzare diversi tipi di promemoria per facilitarmi il ricordo a distanza di tempo.	3	2	1
81	Decido come studiare a seconda del compito	3	2	1
82	Sono soddisfatto anche se riesco a raggiungere un risultato appena sufficiente	1	2	3
83	Sono sensibile alla valutazione dell'insegnante	3	2	1
84	Sono felice se per qualche ragione perdo un giorno di scuola.	1	2	3
85	Anche quando abbiamo studiato insieme, sono gli altri che rispondono per primi.	3	2	1
86	Faccio molta attenzione quando i professori interrogano, per capire cosa pretendono.	3	2	1
87	In caso di richiamo personale in classe o di una nota negativa provo una vergogna tremenda	3	2	1
88	Quando faccio i compiti o studio penso al modo migliore per affrontare queste attività.	3	2	1
89	Mi piace venire a scuola un po' prima per parlare o giocare con i compagni.	3	2	1
90	Fare la spia può essere utile al buon funzionamento della scuola.	1	2	3
91	Leggendo un racconto mi piace immaginarmi le scene o le facce dei personaggi.	1	2	3
92	Mentre l'insegnante spiega mi accorgo subito se qualcosa non mi è chiaro.	3	2	1
93	Mi fa piacere che gli insegnanti parlino con noi anche di argomenti personali.	3	2	1
94	Mi capita di cercare per mio interesse personale altre notizie riguardanti un argomento spiegato in classe,	3	2	1
95	Quando studio molto raggiungo buoni risultati,	3	2	1
96	Prima di affrontare un compito difficile, raccolgo le informazioni necessarie.	3	2	1
97	Quando racconto qualcosa mi piace soffermarmi sui particolari.	1	2	3
98	Mi capita di trovare improvvisamente la soluzione di un problema magari quando non ci sto pensando.	1	2	3
99	Riesco subito a capire se un compito è facile o difficile.	3	2	1
100	Mentre faccio degli esercizi evito di controllare se sto procedendo bene.	1	2	3



101	Cerco sempre di avere un posto in classe che mi aiuti a seguire la spiegazione.	3	2	1
102	Faccio fatica a chiedere chiarimenti ad alcuni miei insegnanti.	1	2	3
103	Conosco bene tutti i miei compagni e anche molti ragazzi delle altre classi.	3	2	1
104	Quando riesco male in un compito scritto mi viene spesso da pensare che anche se mi fossi impegnato maggiormente, non avrei potuto fare meglio.	1	2	3
105	Non riesco a capire certi miei errori.	1	2	3
106	Nello studio della lingua straniera mi trovo in difficoltà quando non capisco le regole da seguire.	3	2	1
107	Se un testo mette in gioco varie questioni, ne prendo in considerazione una alla volta.	1	2	3
108	Se mi va male un compito cerco di individuarne i motivi.	3	2	1
109	Riesco meglio nelle materie in cui gli insegnanti sono simpatici,	3	2	1
110	Trovo che studiare con un compagno costituisca una perdita di tempo.	1	2	3
111	Nelle interrogazioni mi capita qualche volta di rispondere ancor prima che l'insegnante abbia finito la domanda,	1	2	3
112	Quando osservo un quadro mi colpisce subito la visione di insieme.	3	2	1
113	Non occorre conoscere esattamente una regola per risolvere certi problemi.	1	2	3
114	Penso sia inutile avere davanti schemi disegnati o brevi frasi riassuntive per ripassare la lezione.	1	2	3
115	Durante l'intervallo preferisco riposarmi pensando da solo ai fatti miei.	1	2	3
116	Quando l'argomento è troppo difficile, non mi impegno.	1	2	3
117	Quando guardo una figura cerco di analizzare anche i dettagli.	1	2	3
118	Spesso intuisco i concetti prima che mi vengano spiegati.	1	2	3
119	Quando non ho studiato abbastanza, ne sono consapevole.	3	2	1
120	Quando seguo una lezione cerco di avere un foglio per segnarvi le cose importanti.	3	2	1
121	Mi piace parlare con i miei insegnanti anche di argomenti extra scolastici.	3	2	1
122	Mi piace studiare con calma e non riesco a concentrarmi se mi mettono fretta	3	2	1
123	Mi piacciono i giochi con le parole (anagrammi, sciarada, inventare parole nuove)	3	2	1
124	Penso di essere antipatico a molti compagni di classe	1	2	3
125	Se spiegano un argomento che mi interessa vorrei saperne di più.	3	2	1
126	In alcune materie vado meno bene perché me le hanno spiegate male.	1	2	3
127	Dopo un'interrogazione non riesco a capire come sono andato	1	2	3
128	Mentre l'insegnante parla, cerco di immaginare il contenuto del suo discorso.	1	2	3
129	Mi sento soddisfatto quando seguo un programma ben definito.	3	2	1
130	Se devo decidere fra varie alternative, preferisco procedere, sistematicamente, scartandole una ad una.	1	2	3
131	Quando studio non credo sia importante tener conto delle difficoltà del compito.	1	2	3
132	Sono contento quando gli insegnanti mi chiamano per nome.	3	2	1
133	Mi trovo meglio a studiare da solo.	1	2	3
134	Se mi è andata male un'interrogazione capisco se è stato perché non conoscevo l'argomento bene o perché non mi è riuscito di esporlo adeguatamente.	3	2	1
135	Non trovo mai il tempo per studiare quello che mi interessa.	1	2	3
136	Durante l'esecuzione di un compito mi fermo per fare il punto della situazione.	3	2	1
137	Mi è facile capire un argomento se l'insegnante prima me lo inquadra a grandi linee.	3	2	1
138	Mi resta più in mente la parte scritta dei libri di testo che non le figure	3	2	1
139	Durante la lezione faccio domande.	3	2	1
140	Riesco a capire meglio una cosa se mi viene spiegata punto per punto.	1	2	3



141	Quando non ricordo qualcosa che avevo studiato, cerco di capire per quali ragioni ho dimenticato	3	2	1
142	Sono contento quando gli insegnanti mi incoraggiano.	3	2	1
143	Sono convinto che impegnandomi con tutte le mie forze prima o poi riuscirò a migliorare.	3	2	1
144	Dopo un compito scritto capisco quasi sempre se sono andato bene o male.	3	2	1
145	Mi piace discutere gli argomenti scolastici con i miei compagni.	3	2	1
146	Anche se un argomento mi piace non lo approfondisco se gli insegnanti non me lo chiedono.	1	2	3
147	Prima di rispondere mi piace considerare attentamente tutte le informazioni in mio possesso.	3	2	1
148	Mi piacciono i libri di testo in cui ci sono tante figure.	1	2	3
149	Per fare un ragionamento è importante tener conto del maggior numero di elementi possibili	1	2	3
150	Sono consapevole dei miei limiti e delle mie capacità.	3	2	1
151	Trovo inutile prendere appunti a lezione.	1	2	3
152	Ho molta difficoltà a studiare le materie insegnate da professori che mi risultano antipatici o troppo severi.	1	2	3
153	Ho sempre avuto compagni di classe simpatici.	3	2	1
154	Mi succede raramente di sfogliare il libro per vedere quali temi verranno affrontati nei mesi successivi	1	2	3
155	Di fronte a un problema penso al modo di risolverlo.	3	2	1
156	In genere le valutazioni che mi danno gli insegnanti corrispondono a quelle che io stesso mi assegno.	3	2	1
157	Comprendo meglio quando mi posso servire di schemi, grafici o tabelle.	1	2	3
158	Mi è capitato più di una volta di prendere un brutto voto che non mi attendevo.	1	2	3
159	Nelle interrogazioni sono sempre fortunato.	1	2	3
160	A volte faccio esercizi anche se non sono stati richiesti dall'insegnante.	3	2	1
161	Vado d'accordo con la maggior parte dei miei compagni.	3	2	1
162	Molto spesso faccio fatica a capirmi con gli insegnanti	1	2	3
163	Evito di fare domande perché temo di infastidire l'insegnante.	1	2	3

Strategie di apprendimento											
Area		Item									Totale
<b>A</b>	<b>Motivazione e successo scolastico</b>	4	22	28	33	44	57	70	79	82	
Punteggio											
<b>B</b>	<b>Organizzazione del lavoro personale</b>	8	17	26	31	42	55	69	75		
Punteggio											
<b>C</b>	<b>Uso dei sussidi</b>	10	23	39	50	59	65	80			
Punteggio											
<b>D</b>	<b>Elaborazione attiva del materiale</b>	6	19	29	34	47	53	71	78		
Punteggio											
<b>E</b>	<b>Flessibilità di studio</b>	9	20	36	49	60	72	81			
Punteggio											
<b>F</b>	<b>Stile attivo durante la lezione</b>	92	101	120	139	151					
Punteggio											

Interpretazione del punteggio

Area	Punteggio medio	Valore minimo	Valore massimo	Totale item
A	17.6	13.000	27.000	
B	15.3	10.000	24.000	
C	11.5	9.000	21.000	

Area	Punteggio medio	Valore minimo	Valore massimo	Totale item
D	13.6	10.000	23.000	
E	12.4	9.000	20.000	
F	7.5	5.000	15.000	

Se sei al di sotto del punteggio medio puoi presentare qualche problema.

Stili cognitivi di elaborazione dell'informazione											
Area		Item									Totale
<b>G</b>	<b>Stile cognitivo sistematico/intuitivo</b>	98	106	113	118	129					
Punteggio											
<b>H</b>	<b>Stile cognitivo globale/analitico</b>	97	107	112	117	130	137	140	149		
Punteggio											
<b>I</b>	<b>Stile cognitivo impulsivo/riflessivo</b>	96	111	122	136	147	155				
Punteggio											
<b>L</b>	<b>Stile cognitivo verbale/visuale</b>	91	123	128	138	148	157				
Punteggio											
<b>M</b>	<b>Autonomia e modo personale di affrontare lo studio</b>	94	125	135	146	154	160				
Punteggio											

Interpretazione del punteggio

Area	Punteggio medio	Valore minimo	Valore massimo	Totale item
G	9.5	7.000	15.000	
H	13	9.000	20.000	
I	11.3	7.000	18.000	

Area	Punteggio medio	Valore minimo	Valore massimo	Totale item
L	9.1	6.000	16.000	
M	10.2	7.000	18.000	

Area	Punteggio basso	Punteggio alto
G	Intuitivo	Sistematico
H	Analitico	Globale
I	Impulsivo	Riflessivo

Area	Punteggio basso	Punteggio alto
L	Visualizzatore	Verbalizzatore
M	Poco autonomo	Molto autonomo

## I MODI DI LAVORARE

Alla tua età non puoi ancora scegliere il mestiere o la professione che svolgerai da adulto; nei prossimi anni cambieranno troppe cose, sia in te che nel mondo del lavoro. Ma non per questo devi rinunciare a fare progetti per il tuo futuro, o devi impedirti di sognare! Puoi incominciare a riflettere, per esempio, sul modo di lavorare che ti piacerebbe di più.

Devi sapere che si può lavorare:

... con i **DATI**

quando si ha a che fare con la registrazione, il calcolo, l'elaborazione di dati statistici, dati anagrafici, dati di mercato e calcoli numerici ...

Lavorano con i dati soprattutto gli impiegati amministrativi, i ragionieri, i segretari, i ricercatori di mercato, gli economisti ...

... con la **GENTE**

quando si hanno frequenti o continui rapporti con molte persone (con i clienti, i pazienti, gli allievi...)

Star bene con la gente ed avere facilità di rapporti con le persone è una caratteristica indispensabile per tanti professionisti diversi: gli insegnanti, i negozianti, i medici, i parrucchieri ...

... con le **COSE**

quando si debbono manipolare dei materiali o degli oggetti per produrre o riparare manufatti (materiali come il legno, il ferro, la stoffa ... oggetti come l'automobile, la televisione...). Lavorano soprattutto con le cose gli agricoltori o gli artigiani come i sarti, i fabbri, i ceramisti, gli orafi...

... con le **IDEE**

quando si producono concetti astratti, idee artistiche, scientifiche ... o si riflette su di esse. In tutte le professioni si deve in qualche modo lavorare col cervello e quindi con le idee, ma certi lavori richiedono una capacità particolarmente sviluppata di riflettere, ragionare, inventare: è il caso, per esempio, degli artisti, degli scienziati, dei filosofi ...

## ATTITUDINI AL LAVORO

Come ti piacerebbe lavorare? Indica con una crocetta solo le affermazioni che descrivono la tua personalità e i tuoi interessi.

### Lavorare con la gente

- Nelle interrogazioni orali ti esprimi con disinvoltura
- A scuola, ti piace lavorare in gruppo
- Non resisti a lungo in un posto in cui non puoi parlare
- Tutti ti dicono che sei garbato e cordiale
- Vai d'accordo con tutti, anche con le persone che hai appena conosciuto
- Ti capita spesso di persuadere gli altri a fare ciò che vuoi tu
- Ammiri molto le persone che si prodigano per aiutare la gente che ha bisogno
- Ti capita spesso di aiutare qualche compagno in difficoltà
- Sei disponibile ad ascoltare le persone che ti parlano dei loro problemi
- Svolgi (o ti piacerebbe svolgere) un servizio volontario per aiutare delle persone in difficoltà

### Lavorare con i dati

- Ti piace fare calcoli di matematica
- Sei capace di seguire con precisione delle istruzioni, anche lunghe e complesse
- Non sopporti il disordine e la confusione
- Ti piace organizzare bene le tue attività
- Ti piace costruire grafici e diagrammi
- Quando devi ricordare delle informazioni, le organizzi con degli schemi, degli elenchi, ...
- Per presentare un compito ordinato sei disposto a rifarlo più volte
- Hai buone doti di osservazione e ricordi facilmente ciò che hai osservato
- Sei costante nel dedicarti agli impegni che ti assumi

### Lavorare con le idee

- Ti piace studiare e non ti spaventa l'idea di studiare ancora per parecchi anni
- Ti piace leggere
- Ti piace discutere di problemi sociali o religiosi o politici o scientifici ...
- C'è un argomento culturale che ti interessa in modo particolare e che approfondisci in modo autonomo
- Non ti capita quasi mai di pensare che certe materie che si studiano a scuola non servono a niente
- Ti piacciono gli esercizi che mettono alla prova la tua logica
- Hai buona memoria
- Qualche volta segui alla televisione un programma culturale (un documentario, un dibattito ...)
- Hai il gusto della ricerca; consulti per conto tuo libri ed enciclopedie
- Per capire idee e concetti astratti non hai sempre bisogno che ti facciano degli esempi concreti

### Lavorare con le cose

- Riesci bene nei piccoli lavori manuali
- Ti piace costruire degli oggetti col legno o con altro materiale
- Ti piace osservare gli artigiani mentre lavorano
- Ti piace scoprire come funzionano i meccanismi di certi oggetti
- Se stai a lungo seduto o fermo diventi nervoso
- Sei affascinato da ogni tipo di macchina
- Sai inventare delle soluzioni per certi problemi pratici che si presentano a casa o a scuola
- Alla televisione segui programmi che illustrano i progressi tecnologici
- Ami la natura e ti piacerebbe lavorare con le piante o gli animali

Calcola il numero delle crocette che hai segnato in ogni questionario. Per quale modo di lavorare ti sembra, per ora, di essere portato? Secondo te, quali scuole, dopo la terza media, preparano al modo di lavorare per cui ora sembri portato?

**Per concludere e riassumere** 😊

**Vuoi diventare uno studente in gamba?** 😊

**Vorrei darti alcuni consigli!** 😞

Preparati a fare i compiti 💣

Scegli un orario durante il pomeriggio 🕒

Trova il tuo spazio tranquillo, lontano da fonti di disturbo 🏠

Predisponi il materiale necessario 📖 🎵 📱

Consulta il diario o un amico 🗝️

Esegui prima i compiti per il giorno successivo ?

Affronta subito i compiti più impegnativi ⚡

Dedica adeguato tempo alla lettura e allo studio 📚

Racconta a chi ti sta vicino ciò che hai letto o studiato 👂

Se hai qualche difficoltà non scoraggiarti: prima prova da solo e se non ce la fai chiedi aiuto 🗣️

Fa che i tuoi compiti diventino un passatempo



## INDICE

### 1. CONOSCENZA DI SÉ RELAZIONE CON GLI ALTRI

La mia personalità	4
Come sto nella mia classe?	6
Quale clima preferisco?	8

### 2. AUTOVALUTAZIONE E SCOPERTA DELLE PROPRIE POTENZIALITÀ E DEI PROPRI LIMITI IN FUNZIONE DELLA SCELTA

Quanto mi sento efficace	9
Come fronteggio le situazioni critiche	11

### 3. ACQUISIZIONE DI UNA CONOSCENZA CRITICA DELLE PROPRIE ASPIRAZIONI, CAPACITÀ, ATTITUDINI, INTERESSI, ASPETTATIVE.

I miei interessi e le mie attitudini	13
E' un interesse o una attitudine?	15
Le mia abilità, capacità	16
Materie scolastiche e scelte future	17

### 4. POTENZIAMENTO DELL' AUTOSTIMA E DELLA FIDUCIA IN SÉ

L'autostima	18
Quanto mi stimo?	19

### 5 VALUTAZIONE DEL PROPRIO RAPPORTO CON LO STUDIO

La motivazione	22
Perché studi?	23
Concentrazione e perseveranza	24
Cosa significa studiare	26

### 6. SENSIBILIZZAZIONE AI PROPRI PROBLEMI DI STUDIO, PREDISPOSIZIONE ALL'USO ADEGUATO DI STRATEGIE DI APPRENDIMENTO CON UN ATTEGGIAMENTO PIÙ MOTIVATO VERSO IL CONTESTO SCOLASTICO

Le strategie di studio	28
L'apprendimento	30
Gli stili di apprendimento	31
Strategie d'apprendimento	38
Stili cognitivi di elaborazione dell'informazione	42
Questionario finale di autovalutazione	47

### 7.COMPLESSITÀ E DINAMICHE DEL MONDO DEL LAVORO

I modi di lavorare	52
Attitudini al lavoro	53

**BIBLIOGRAFIA**

CAPONI Beatrice - CORNOLDI Cesare - MIATO Lidio - TRESSOLDI Patrizio, *Come imparare a studiare. Sensibilità metacognitiva e stili di apprendimento*, in «Psicologia e Scuola»,

BROWN Douglas W. - Holzman W.H., *Questionario sull'efficienza nello studio*, Organizzazioni Speciali, s.d.

Tressoldi P. e Vio C. (1996) "Diagnosi dei disturbi dell'apprendimento scolastico" , Trento: Edizioni Erickson;

Viglietti M. (1988) *Orientamento: una modalità educativa permanente* Torino: SEI

Mario Polito, "Attivare le risorse del gruppo classe" Erickson Trento, 2001.

De Beni R., Pazzaglia F., *Lettura e Metacognizione*, Trento, Erickson

QSA-56 Questionario sulle Strategie di Apprendimento [Revisione 2 del QSA Pellerey]

Mariani L. 2000. *Portfolio*. Strumenti per documentare e valutare cosa si impara e come si impara. Zanichelli, Bologna.

TMA: Test Multidimensionale dell'Autostima: Bruce A. Bracken: Edizioni Erickson

Cornoldi C., De Beni R., Gruppo MT *Imparare a studiare*, Trento, Edizioni Erickson

Cornoldi C., *Metacognizione e apprendimento*, Bologna, Il Mulino

D. Pavoncello F. Marigliano, *Strumenti per la gestione degli interventi di orientamento nell'ambito dell'obbligo formativo*

P. Assandri E. Mutti, *Il rifugio segreto Strumenti 3*, Zanichelli

R. Bissaca - M. Palella "Bibliotecatre", Lattes

*IL "Manuale dello studente" è stato realizzato grazie alla collaborazione di alcuni insegnanti di questo istituto che, nel corso degli anni, si sono dedicati ad affrontare questo tema con serietà documentandosi, sperimentando e rielaborando i materiali consultati con il solo fine di renderlo utile e divertente per gli alunni negli anni .*