N° e data : 30021 - 01/09/2013
Diffusione : 60000
Periodicità : Bimestrale
Kids_30021_40_8.pdf
Pagina 40
Dimens100 %
2325 cm2
Sito web: http://www.mondokids.it

MAPPE MENTALI

Una memoria DA ELEFANTE

Prima di tornare a scuola impariamo a creare le mappe mentali grazie alle quali sarà possibile studiare in modo più completo e ricordare le nozioni più importanti con facilità. Vediamo come fare

di MARIA ANGELA MASINO

Gatto *cat*, gatto *cat*, gatto *cat, cat, cat, cat*.... Cane, *dog*, cane *dog*, cane *dog, dog, dog, dog*... Dimentichiamo questo metodo di studio, anche se è quello che usiamo (o abbiamo usato) tutti i giorni per memorizzare vocaboli, frasi del linguaggio parlato, regole. «La mente ha delle potenzialità straordinarie e rifiuta di imparare attraverso la ripetizione perché si sente sminuita. In particolare, il cervello dei bambini è predisposto per creare immagini, associazioni di idee, connessioni. Ed è proprio per questo motivo che i piccoli sono in assoluto le persone più veloci a imparare qualcosa. Pensiamo a quando si va all'estero: è sorprendente vedere che dopo una sola settimana i figli giocano tranquillamente con i coetanei mentre i genitori per ordinare qualcosa da mangiare al ristorante hanno bisogno del frasario con espressioni utili e pronuncia figurata», spiega Matteo Salvo, che ha stabilito il nuovo record italiano di memoria riuscendo a ricordare 40 parole in 5 minuti.

QUESTIONE DI METODO

Nella nostra vita quotidiana riceviamo tante nozioni, ma spesso non riusciamo a ricordarle perché non utilizziamo il metodo giusto. Matteo Salvo, il più forte italiano da sempre nella classifica degli atleti della mente e unico Italiano a partecipare al Campionato Mondiale di Memoria e alle Memoriadi, svela i suoi metodi su come memorizzare. «No, non sono un genio né un fenomeno, la memoria è un fattore genetico: con metodo e allenamento si possono raggiungere risultati incredibili. Quando si studia ci dicono le cose che dobbiamo sapere, ma diventa un problema personale acquisire un sistema per tenere a mente quel materiale. Una delle tecniche base che Matteo insegna subito ai bambini che partecipano ai suoi corsi di memorizzazione è quella di creare associazioni sui PAV. Cosa vuol dire PAV? Questa parola sta per paradossi, azioni e vivido cioè colore, atmosfera. Proviamo a spiegare. Perché è importante collegare una parola a un'azione? Semplice: è più veloce memorizzare scene piuttosto che immagini statiche. Paradossi: chi può dimenticare la biografia di Hitler se ha rievocato mentalmente le scene del film *Il grande dittatore* di Charlie Chaplin? Infine vivido, cioè cromaticità: se immaginiamo di vivere realmente le scene che stiamo studiando, se proviamo a ricostruirle mentalmente con tanto di nuance, sfumature e profumi, sarà davvero difficile dimenticare i contenuti di certe pagine di storia, geografia, scienze. Ma anche di letteratura e matematica. I cinque sensi sono la chiave per interpretare il mondo e aprirci agli altri. Lo sanno bene i pubblicitari e i manager delle aziende che, sull'esaltazione di vista, udito, olfatto orientano tutte le loro promozioni. Più le orecchie, gli occhi, il naso sono correttamente stimolati, maggiore sarà l'intensità con cui memorizziamo. E lo studio, così impostato, diventa gioia cioè attivatore di endorfine, serotonina, molecole della felicità che funzionano da evidenziatori biochimici nei circuiti cerebrali dei ricordi. Sì, ma come costruire questi ambienti, queste che chiameremo mappe mentali?

CHI È MATTEO SALVO

Laureato in Ingegneria meccanica presso l'Università degli Studi di Genova, dal 2000 Matteo Salvo insegna Tecniche di memoria e metodologie di studio in Italia e all'estero, in lingua italiana, inglese e spagnola. Ha fondato e dirige la scuola Mind Performance, con sede a Torino, specializzata in strategie di apprendimento efficace, miglioramento e sviluppo delle risorse umane. È Master Practitioner in Programmazione per l'insegnamento delle Mappe Mentali®. Dal 2008 è docente di mnemotecnica presso la Scuola Nazionale di Metodologia della Didattica dell'Accademia Italiana di Economia Aziendale e dal 2002 tiene seminari presso La Scuola Universitaria di Management di Impresa. Matteo Salvo è l'autore di vari libri dedicati alla sua passione: Il segreto di una memoria prodigiosa e Impara l'inglese in un mese, edizioni Gribaudo. www.matteosalvo.com

Copyright (Kids)
Riproduzione vietata

N° e data : 30021 - 01/09/2013
Diffusione : 60000
Periodicità : Bimestrale
Kids_30021_40_8.pdf
Pagina 41
Dimens100 %
2325 cm2

Sito web: http://www.mondokids.it

SITI E CORSI PER ATTIVARE LA MEMORIA

Se volete velocizzare le vostre capacità di apprendimento e ricordare in un attimo sequenze di numeri, nomi di persone e tante altre nozioni cliccate:
www.worldmemorychampionship.com/
oppure: daily.wired.it/news/cultura/2013/03/21/campionati-memoria-italia-62376582.html
o ancora: www.galileonet.it
Se amate in modo speciale gli smartphone andate su questa app:
www.tantasalute.it/articolo/allenamento-mentale-le-app-iphone-piu-utili-per-il-brain-training/23793/
Informazioni sui corsi di Matteo Salvo:
tel. 320.7469224

© olly/Shutterstock

Copyright (Kids)
Riproduzione vietata

Matteo Salvo

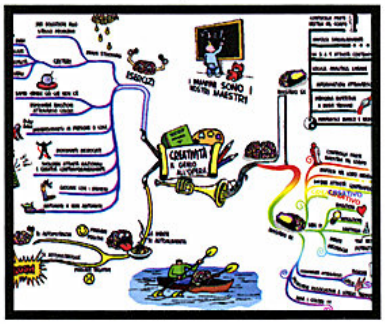
N° e data : 30021 - 01/09/2013
Diffusione : 60000
Periodicità : Bimestrale
Kids_30021_40_8.pdf
Pagina 42
Dimens100 %
2325 cm2
Sito web: http://www.mondokids.it

COSA SERVE PER COMINCIARE?

«Innanzitutto, prima che la lezione cominci, bisogna munirsi di pennarelli, matite colorate, carta: i fogli devono essere A4 o A3 oppure anche simili a quelli utilizzati per costruire i tabelloni. Prima regola: disporre il foglio in orizzontale, perché il nostro campo visivo è più ampio in questo senso. Al centro mettiamo l'argomento principale, il nucleo. Dal centro faremo partire diversi rami curvilinei, dinamici come la struttura dei nostri pensieri: su ogni ramo scriveremo una parola chiave e da qui partiranno tanti sotto-rami», suggerisce Matteo Salvo. Mentre facciamo questo lavoro dobbiamo pensare che stiamo costruendo una mappa mentale non per imparare ma per spiegare: questa predisposizione ci consente di concentrarci sulle cose più difficili, sui passaggi su cui un'altra persona potrebbe avere delle difficoltà. Le diramazioni saranno orientate verso l'esterno e dovremo evitare di farle tornare indietro. Fondamentale, poi, l'uso del colore perché cattura la nostra attenzione e ravviva le cose. Esempio: il celeste per i fiumi, il blu per i laghi, il verde per le pianure, il marrone per le montagne. Sui rami metteremo delle immagini, meglio se disegnate da noi. Nell'istante in cui trasformiamo qualcosa in forme, segni e colori attiveremo l'emisfero destro dove risiede la memoria emotiva a lungo termine. Tradotto: significa che difficilmente ci sbarazzeremo di quel ricordo! Come dimenticare inglese *grandparents*, pronuncia grandperenz se la rappresentiamo così: due nonni con tanto di barba e capelli bianchi che ci lanciano due enormi pere?

CHE IMMAGINI USEREMO?

Per studiare proveremo a produrre rappresentazioni e figure creative che serviranno a evocare una parola chiave: pronunciando anche mentalmente questo termine sarà possibile rivedere tutto il "mondo" intorno a quel concetto. Dobbiamo ricordare la parola mancia, che in inglese si dice *tip*? Un'immagine PAV può essere quella di qualche euro che balla il tip tap sul tavolo. E ancora, bisogna memorizzare *carpet*, tappeto in inglese? È PAV disegnare su un tappeto delle freschissime carpe. I disegni non devono essere quadri, ma stimoli emozionali. Esempio: se volessi dire che le parole chiave su una mappa si scrivono in stampatello e non in corsivo, la parola chiave sarà stampatello. Per ricordarlo devo disegnare lettere molto grandi, in stampatello ovviamente, colorate in modo che catturino l'attenzione. Se un argomento o un concetto è ricorrente, posso creare dei collegamenti con frecce, codici (vedi asterisco, cancelletto), disegnini (cuori, fiori). Infine, ricordiamo due dettagli.



A COSA SERVONO LE MAPPE?

PRENDERE APPUNTI

Molte volte i nostri figli escono da scuola senza aver capito nulla perché erano molto concentrati ad annotare tutto ciò che l'insegnante diceva. Quindi non hanno messo a fuoco la comprensione di quello che veniva detto. Per costruire una mappa, invece, bisogna ascoltare, capire e chiedersi: qual è il concetto chiave di quello che sto ascoltando? Certo non è possibile durante la lezione in classe mettere colori o disegni, ma la cosa importante, mentre ascoltiamo, è quella di costruire una struttura. Poi andando a casa riordineremo la mappa, aggiungeremo parti mancanti, ossia colori e disegni e distribuiremo lo spazio in modo omogeneo.

PRENDERE DECISIONI

Spesso i nostri figli sono nel dilemma: faccio questa cosa oppure quell'altra? Qual è la scelta migliore? In questi casi è possibile costruire una mappa facendo due rami diametralmente opposti, da una parte mettiamo una scelta e dall'altra parte l'altra. Successivamente da ciascuno dei due lati facciamo partire vantaggi e svantaggi: l'obiettivo è quello di amplificare i pro e ridurre i contro. Proprio cercando di preparare questo elenco una sensazione viscerale ci dirà qual è la soluzione migliore.

PER CREARE

Prima mossa: scegliere quello che desideriamo produrre. Poi prendere tempo, carta, pennarelli, colori e soprattutto un po' di calma. Mettersi in un posto che ispira e iniziare a tracciare rami e annotare parole chiave. Mentre si inizia a costruire la mappa le idee cominciano a fluire. Niente paura!

Copyright (Kids)
Riproduzione vietata

Matteo Salvo

N° e data : 30021 - 01/09/2013
Diffusione : 60000
Periodicità : Bimestrale
Kids_30021_40_8.pdf
Pagina 43
Dimens100 %
2325 cm2
Sito web: http://www.mondokids.it

MEMORIA DI PAROLE

STIAMO STUDIANDO A SCUOLA UNA O PIÙ LINGUE STRANIERE E LA CAPACITÀ DI RICORDARE VACILLA? PROVIAMO SEMPRE CON PAV! ECCO QUALCHE ESEMPIO:

© VIKA/Shutterstock

VASO in spagnolo. Traduzione italiana bicchiere, immaginiamo un bicchiere di cristallo, pronunciamo vaso e facciamo scattare l'immagine PAV: di notte ci alziamo per bere un bicchiere d'acqua, ma ci sbagliamo e beviamo in un vaso da notte.

© Sunny_carn/Shutterstock

FUSS in tedesco. Traduzione italiana piede. Immagine per il vocabolo in italiano: un piede, il nostro, gigantesco. Pronuncia vocabolo tedesco: *fuss*. Immaginiamo per la pronuncia un FUSto di benzina. Associazione-PAV: ci togliamo la calza per vedere il nostro piede gigantesco e troviamo che sopra le dita sta crescendo un FUSto di benzina. Difficile dimenticare la parola dopo questo gioco di visualizzazioni!

© Michelle D Milliman/Shutterstock, Inc.

CEILING in inglese: Ossia soffitto. Pronuncia: siling. Immagine per la pronuncia un siluro con la LINgua. Associazione con PAV: sul soffitto di casa nostra ci sono dei Siluri con delle lunghe LINgue che ogni volta che passiamo sotto di oro ci leccano la testa. Come non ricordare?

Primo: le parole chiave non saranno sempre e solo scritte in stampatello, ma anche in altri caratteri, così coinvolgiamo l'emotività che funziona sempre da evidenziatore di ricordi. **Secondo**: i rami dovranno essere distribuiti in modo molto omogeneo, così tutte le informazioni possono essere facilmente comprensibili e recuperabili. Se su un ramo dovrò ricordare la parola *hall* (ingresso) potrò disegnare la hall, un'entrata di una casa o di un hotel che ci piace tanto. Se dovrò proseguire in questa mappa con il sotto-ramo *corridor*, cioè corridoio, potrò inventare graficamente un corridoio talmente lungo che ci si allena un corridore! Nota bene: «una mappa così concepita serve per studiare e memorizzare un capitolo, ma anche un libro intero. A volte può essere utile fare quella dell'indice e dopo una per ogni capitolo, ma dipende dal tipo di testo, dal numero di associazioni mentali che ci vengono in mente e non c'è una regola precisa e universale», spiega Matteo Salvo.

ESERCIZI PER GENITORI E BAMBINI

QUANDO INCONTRIAMO UNA PERSONA che non conosciamo prestiamo attenzione al suo nome e creiamo un'associazione con qualcosa che ci aiuti a rievocarlo. Se, ad esempio, la persona incontrata si chiama come un nostro parente, immaginiamola con il nostro parente oppure pensiamo che faccia qualcosa che ci ricordi il nome. Se si chiamasse Antonella posso immaginarla che sale sulla Mole Antonelliana, se Laura con una corona di lauro in testa, se Marco immaginiamolo con un arco e così via.

PRENDIAMO L'ABITUDINE DI NON SCRIVERE PIÙ LE COSE ma di dare fiducia alla nostra memoria. Infatti, se prendiamo nota, ad esempio, della lista della spesa il messaggio che comunichiamo alla nostra memoria è che non ci serve e lei non farà niente per migliorare. È come quando in una relazione uno si sente inutile: in quel contesto non si è spronati a tirar fuori la parte migliore di sé.

PER RICORDARE LA LISTA DELLA SPESA, ad esempio, facciamo associazioni tra le cose da comperare immaginandole collegate tra loro con una storia paradossale. Se fossero latte, pasta, uova, pane, detersivo e altre cose posso iniziare immaginando il latte che va a trovare la pasta, insieme rompono delle uova dalle quali esce del pane che si lava col detersivo... in questo modo non solo si stimola la memoria ma anche la creatività... presto sentiremo il nostro cervello in una forma mentale smagliante.

Copyright (Kids)
Riproduzione vietata

Matteo Salvo