

Mappe mentali e lettura veloce

Le regole d'oro e i consigli di un esperto ai maturandi per ottimizzare la performance durante le prove orali

Fra i peggiori incubi dei maturandi c'è la prova orale, soprattutto per il timore dei vuoti di memoria.

Mappe mentali, lettura veloce, ripasso partendo dalla fine sono fra le regole d'oro per ottimizzare la performance durante le prove d'esame, secondo il campione di memoria **Matteo Salvo**.

«La differenza fra lo studio efficace e lo studio efficiente è la stessa che passa fra il rullo e la matita per verniciare le pareti di una stanza. Per questo è fondamentale conoscere le tecniche di memoria per potenziare lo studio e fare la differenza nella preparazione e nei risultati, soprattutto agli esami di maturità», spiega Salvo, vincitore tra l'altro dell'International Master of Memory al campionato mondiale di memoria di Londra.

A ogni modo i suoi 8 consigli saranno certamente utili, ma "per mettere davvero il turbo alla propria mente e per ottenere risultati importanti non bastano questi semplici accorgimenti; è fondamentale infatti acquisire la padronanza delle tecniche di memoria, come le cosiddette mappe mentali".

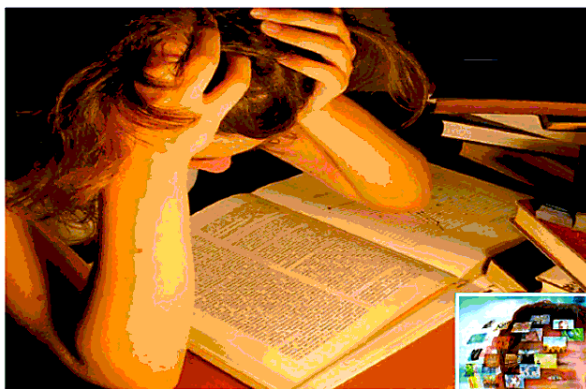
Ecco i suggerimenti del "Memory Man" per i maturandi ai blocchi di partenza:

Esci dagli schemi, studia per spiegare: alla base di una strategia di studio efficace ci deve essere un atteggiamento attivo, quello di chi esce dagli schemi e non studia solo per imparare, ma come se dovesse spiegare le informazioni apprese.

Parti dalla fine: per ottimizzare la resa del ripasso pre-esame parti dalla fine del testo di studio, leggendo con attenzione l'indice e l'architettura dei capitoli per mettere a fuoco in modo rapido ed efficace i concetti chiave.

Anche le domande che spesso si trovano alla fine di ogni capitolo sono importanti, perché aiutano a capire se la tua preparazione copre davvero tutti i temi.

Nelle mappe mentali la visione d'insieme:



rappresenta in modo grafico l'indice del tuo libro di testo utilizzando la struttura della mappa mentale. Per iniziare a disegnarla identifica un nucleo, o concetto chiave, che abbinerai a un'immagine per favorire associazioni creative, collocandolo al centro del foglio.

Sviluppa poi il fulcro concettuale della mappa attraverso l'inserimento di rami colorati e curvi, associati a parole chiave e organizzati in senso orario.

Raddoppia la velocità con la lettura veloce. La velocità raddoppiata è un risultato che si realizza principalmente attraverso tre esercizi e i risultati sono direttamente proporzionati ai tempi dell'allenamento.

I parametri per valutare l'efficacia della lettura veloce sono il numero di parole al minuto che si riesce a leggere (si chiama Pam) e il coef-

ficiente di ritenzione (Cr), ossia quanto si ricorda di ciò che è stato letto. Infatti, le tecniche di lettura veloce hanno un doppio obiettivo: ridurre il tempo di lettura e incrementare il coefficiente di ritenzione.

Studio last minute? «Se devi recuperare e hai poco tempo, sarà fondamentale studiare in modo mirato, strategico, cercando di capire quali obiettivi l'insegnante vuole raggiungere in base al piano di studi e quali sono le sue aspettative», raccomanda il campione di memoria **Matteo Salvo**.

Ripassare le mappe mentali che sono state create durante l'anno è uno strumento chiave

per avere bene in mente i contenuti e la loro architettura, anche in un'ottica multidisciplinare, che poi potrà dare un grosso valore aggiunto alla resa finale dell'esposizione.

Il giusto ritmo, cicli di studio brevi e pause: imposta cicli di studio a breve termine, concedendoti pause a intervalli regolari per andare oltre la noia, l'ansia o lo stress emotivo. Lo studio ottimale è fatto di tranches da 40-45 minuti.

E poi? Il resto dell'ora è fatto da pause da 10-15 minuti utili ad aiutare il cervello a consolidare quello che abbiamo letto.

Prova scritta? Il suggerimento è un'agenda mentale per affrontarla al top: «Durante gli esami scritti datti un'agenda mentale, individuando i diversi passaggi che sono necessari per completare la prova e dividendoli per unità di tempo, in modo da creare diversi moduli da finalizzare gradualmente».

Dopo aver completato la prima stesura dell'esame, lasciati un margine di tempo per un check finale e per eventuali integrazioni o revisioni.

E veniamo all'ansia da esame. Teniamola sotto controllo: «Puoi decidere di studiare anche il giorno prima - dice **Matteo Salvo** - ma la cosa importante, veramente importante è staccare la spina prima dell'esame».

Per andare all'esame con serenità ci sono alcuni piccoli accorgimenti: rilassati la mente circa 3 ore prima della prova; cerca di fare qualcosa di divertente e appagante in modo da avere uno stato d'animo gioioso e grato (ad esempio pratica il tuo sport preferito).

Per quanto riguarda la preparazione mentale, visualizza il momento dell'esame già in fase

di preparazione e cerca di esporre le tue mappe mentali come se tu dovessi spiegarle a una persona che non ne conosce i contenuti», conclude.

E ora, conclusi i consigli per ottimizzare le prove d'esame, ecco una curiosità che arriva dall'Australia. Gatti in classe per mitigare l'ansia paralizzante degli studenti che si preparano agli esami di maturità.

E' l'esperimento che sta conducendo con successo una scuola di Canberra. L'istituto scolastico invita un locale ente protezione gatti a introdurre in un'aula di studio i felini, lasciandoli liberi di circolare per l'aula e di interagire con i giovani sotto stress.

«Gli studenti avevano i libri aperti, con i gattini sulle ginocchia, si rilassavano e la pressione calava visibilmente. E' un ambiente migliore per prepararsi agli esami», ha detto la consulente scolastica del Collegio St Francis Xavier, Donna Lambert, alla radio nazionale australiana, Abc.

«Per quanto difficile sia stata per loro la giornata, dopo un po' di tempo si vede come si calmano, qualcuno si addormenta pure».

L'organizzazione Kitten Rescue, che si occupa dei trovati, ha fornito i gatti e il personale per tenerli d'occhio. Anche i mici beneficiano dell'attenzione, ricevendo un prezioso tempo di socializzazione prima di essere adottati.

Gli animali di compagnia stanno diventando uno strumento di terapia sempre più largamente accettato per mantenere la salute mentale in ospedali, case di riposo e centri di assistenza alle vittime di trauma.

I cosiddetti cani di conforto, addestrati per offrire contatto delicato e interazione con gli esseri umani, sono stati messi a disposizione in questi giorni ai sopravvissuti alla recente strage avvenuta a Orlando negli Stati Uniti e ai loro familiari.

PAOLO FRANCESCO MINISIALE