

Le 10 regole del cattivo studio

“Mi sono impegnato tanto, ho passato ore e ore su quell’argomento, ma alla fine ho preso un brutto voto”. Quando si parla di studio siamo molto più abituati a parlare in termini di quantità di ore e di fatica percepita anziché di *qualità*; difficilmente, infatti, prestiamo sufficiente attenzione agli errori che ostacolano l’apprendimento. Dopo aver elencato le 10 regole del buono studio, presentiamo i 10 nemici dello studio. Anche queste dieci regole sono tratte dal libro *A Mind for Numbers: How to Excel in Math and Science (Even if you Flunked Algebra)* della prof.ssa Barbara Oakley (Università della California – San Diego):

1	<h3>Rileggere passivamente</h3> <p>Assumere un atteggiamento passivo e muovere avanti e indietro gli occhi sulla pagina. Finché non dimostrerai a te stesso che sei in grado di richiamare alla mente quello che stai leggendo senza guardare il libro, la rilettura è una perdita di tempo.</p>
2	<h3>Lasciarti sopraffare dalle scritte evidenziate</h3> <p>Evidenziare un testo può farti credere di aver imparato qualcosa, mentre quello che stai facendo potrebbe essere semplicemente muovere la mano. Un po’ di sottolineature vanno bene – a volte può essere utile segnalare i punti salienti. Ma se utilizzi l’evidenziatore come strumento per memorizzare, assicurati che quello che stai evidenziando ti stia anche entrando in testa.</p>
3	<h3>Saltare alla soluzione del problema e pensare che saresti in grado di farlo anche tu</h3> <p>Questo è uno dei peggiori errori che uno studente può fare. Devi essere in grado di <i>risolvere</i> un problema passo dopo passo, senza guardare la soluzione</p>
4	<h3>Aspettare l’ultimo minuto per studiare</h3> <p>Vorresti fare un allenamento estenuante poco prima di compiere una gara di velocità? Il tuo cervello è come un muscolo – può sostenere solo una quantità limitata di attività su un argomento per volta.</p>

5	<p>Risolvere ripetutamente problemi che sei già in grado di risolvere</p> <p>Se decidi di continuare a risolvere sempre lo stesso tipo di problema, non ti stai davvero preparando per un test: è come prepararsi a una partita di basket importante allenandosi solo sul palleggio.</p>
6	<p>Permettere che lo studio tra amici degeneri in una chiacchierata</p> <p>Confrontare le tue strategie con gli amici e interrogarsi a vicenda su ciò che ognuno sa, può rendere l'apprendimento più piacevole, rinforzando gli argomenti su cui si è più deboli, portando a uno studio più approfondito. Ma se gli incontri di studio diventano occasione di svago prima che il lavoro sia concluso, stai sprecando il tuo tempo e dovresti trovare un altro gruppo di studio.</p>
7	<p>Non leggere il libro prima di cimentarsi con gli esercizi</p> <p>Ti tufferesti in acqua senza saper nuotare? Il libro di testo è come un istruttore di nuoto – ti guida verso le risposte ai problemi. Perderesti del tempo se non lo leggessi. Prima di iniziare a leggere, tuttavia, dai una rapida occhiata alla struttura del capitolo per capire di cosa si sta parlando.</p>
8	<p>Non chiedere al professore o ai compagni di aiutarti a chiarire un argomento</p> <p>I professori sono abituati ad avere molti studenti che chiedono aiuto – fa parte del loro lavoro aiutarli. Gli studenti di cui si dovrebbero preoccupare di più sono quelli che non chiedono mai aiuto. Non essere uno di quelli.</p>
9	<p>Pensare di poter imparare bene qualcosa in un ambiente pieno di distrazioni</p> <p>Ogni piccolo momento di distrazione dovuto a un messaggio sul telefono o in chat sottrae risorse che il tuo cervello avrebbe destinato all'apprendimento.</p>

10

Non dormire abbastanza

Durante il sonno, il tuo cervello mette insieme i pezzi di quello che hai imparato durante il giorno, e inoltre si esercita ripetendo quello che hai cercato di imparare prima di andare a dormire. La fatica prolungata permette alle tossine di accumularsi nel cervello, indebolendo le connessioni neurali che ti servono a pensare rapidamente e bene. Se non hai dormito abbastanza prima di un test, la tua resa mentale non rispecchierà la fatica che hai fatto per imparare.