



# 2<sup>a</sup> INCONTRO DEL CICLO SEMINARIALE "LO STUDENTE STRATEGICO"

---

Intervento della dott.ssa Anna Minà

# Cosa significa studiare?

## Concezione comune

studiare equivale a :

- **Obbligo**
- **Fatica**



(scarso) rendimento  
scolastico

connesso a:

- **(scarsa) Motivazione**
- **Capacità personali**

in realtà, le difficoltà scolastiche hanno  
manifestazioni molto diverse....

Perché ci si blocca?  
Difficoltà a studiare o problema?

Difficoltà

Problema

# Approccio strategico alla risoluzione del problema «studio»



*«Più si insiste nell'applicare qualcosa che non funziona, più la soluzione (tentata soluzione) diventa il problema»* (Watzlawick et al, 1974)

# Principali tipologie di BLOCCO DELLO STUDENTE



**LO STUDENTE "INCATENATO"**



**LO STUDENTE PERFEZIONISTA**



**LO STUDENTE  
TERRORIZZATO**



**LO STUDENTE  
(PRESUNTO) INCAPACE**



**LO STUDENTE "CHIMERA"**

# Lo Studente Incatenato

Motivazione  
Attività di studio



LO «STUPOR» DI FRONTE AL LIBRO

# CARATTERISTICA PRINCIPALE



SENSO DELL'OBBLIGO



**PARADOSSO che genera INCAPACITA'**

LEGGERE

COMPRENDERE

CONCENTRARSI

DEVO  
STUDIARE

**PARADOSSO**

MI BLOCCO

MI COSTRINGO





# EFFETTI PRATICI

Lo Studente:

Appare Svogliato

Sembra Ribelle

In realtà è in  
**CONFLITTO** con  
Se Stesso



# Lo Studente Perfezionista



**... PER TROPPO “SEGUIR  
VIRTUTE E CANOSCENZA”**

# CARATTERISTICA PRINCIPALE

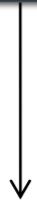


Ricerca ossessiva ed  
eccessiva di  
**COMPLETEZZA**  
**ESAUSTIVITA'**  
**IMPECCABILITA'**

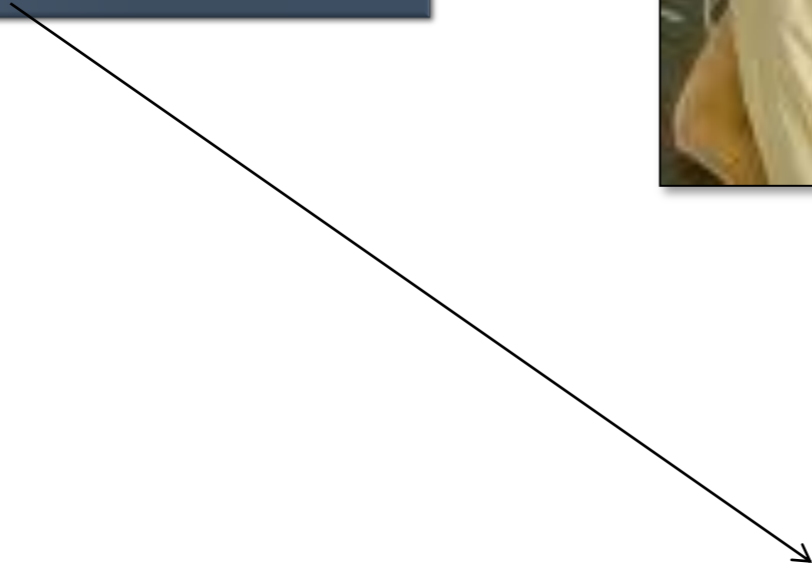


**PAURA DI  
SBAGLIARE**

**EMOZIONE  
PREVALENTE**



**PAURA DI SBAGLIARE**



**Non sentirsi mai abbastanza preparati**



# ALCUNI «SEGNALI» DELLA PRESENZA DEL PROBLEMA

CRISI  
NERVOSE O  
ISTERICHE

ATTIVITA'  
EXTRASCOLASTICHE  
VISSUTE CON ANGOSCIA  
PERCHE' TOLGONO  
TEMPO ALLO STUDIO

ANSIA DI  
ANTICIPARSI I  
COMPITI PER I  
GIORNI  
SUCCESSIVI

SOMATIZZAZIONI  
VARIE

## CONSEGUENZE ESTREME

# Rischio di sviluppare un Disturbo Ossessivo Compulsivo

Rituali Preventivi e Magici



# Lo Studente Terrorizzato



**LA PAURA FA 90 (... E NON 30 e lode)**



## Panico da esame



### PAURA

Performance scolastica  
Paura dell'esposizione



### Legge di Yerkes-Dodson

Curva dell'ansia influenza la  
prestazione. Se supera limite =  
**blocco**



### Pavor dello studente

Reazioni = "paralisi e fuga"



# “Momenti di puro terrore”



# La paura che blocca

## Le reazioni fisiologiche:

- ✓ sensazione di svenimento
- ✓ disturbi gastro-intestinali
- ✓ tachicardia
- ✓ mal di testa



**PRIMA DELL'ESAME**

Ansia con somatizzazioni



**DURANTE L'ESAME**

“dissociazione” mentale

# Lo Studente (presunto) Incapace



**LA PROFEZIA CHE SI AUTOAVVERA**



“Non sono  
portato per lo  
studio, non sono  
capace”



Fallimenti **ripetuti**



Costruiscono la percezione di **incapacità**  
**abbandono**

# Lo Studente Chimera

**... DI TUTTO UN PO'**

Terrorizzato

“Presunto”  
Incapace



Incatenato

Perfezionista

# Principali tentate soluzioni: STRATAGEMMI FALLIMENTARI DELLO STUDENTE

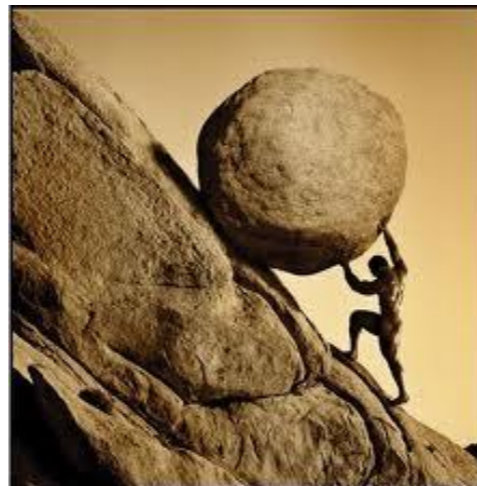
- Iperanaliticità



- Intensificazione dello sforzo



- Mettersi alla prova



- Studio disorganizzato



# Principali tentate soluzioni: STRATAGEMMI FALLIMENTARI DELLO STUDENTE

- Comunicazione
- Studio dell'ultima ora



- Evitamento



- Rinuncia agli studi



# Iperanaliticità



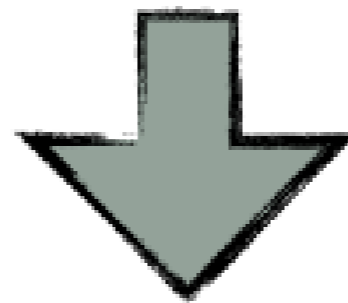
## Scio ergo sum

- Eccessiva attenzione al materiale di studio;
- Collegamenti, analisi minuziose

## Paura di sbagliare

- Non aver approfondito l'argomento
- Insicurezza e timore di fallire

- ## Studio come microanalisi
- No visione olistica studio;
  - Perfezionismo fallimentare
  - **Condanna dell'intelligenza**



***“Non ne so abbastanza”*** = tendenza a catastrofizzare





## Intensificazione dello sforzo

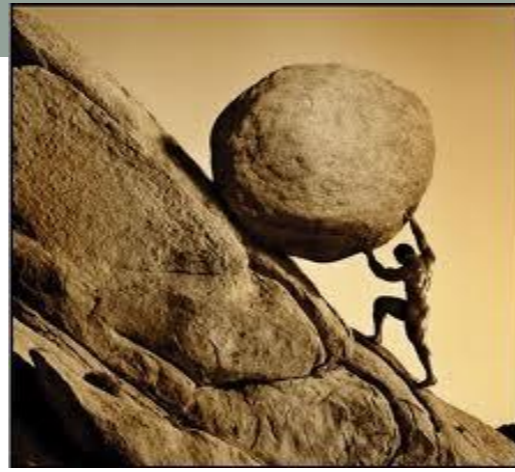
**Il dovere del sapere**  
Controllare memoria e  
volontà

**Tendenza a procrastinare  
il momento di studio**

**LOTTA CONTINUA CON LA  
MEMORIA**  
Libro sottolineato riga per riga



**“devo ricordare, devo studiare” = Più ci si sforza, più ci si dimentica**



## Mettersi alla prova

**Il sapere come sfida delle proprie capacità**

Dimostrare a se stessi di farcela

**Tendenza ad illudersi che in futuro magicamente sarà migliore!**

**FRETTA DEL RECUPERO**

Programmazione numero inverosimile esami per la sessione successiva



***“inversione mezzi-fine”*** =  
obiettivo è l'esame e la conoscenza è il mezzo



## Lo studio disorganizzato



### **Il caos del sapere**

Anarchia di tempi e metodi



### **Unica regola: ripetere meccanicamente!**

Convinzione che ripetizione sia sufficiente a capire e memorizzare



***“ripetendo imparo”*** = impoverimento mentale

# Comunicare la propria ansia



**Confessare a tutti le proprie difficoltà**

Senso di inadeguatezza

**ANSIA GENERA ANSIA**

Paura diventa terrore

**Richiesta di aiuto a colleghi (salvatori o professori (esseri indulgenti))**



***“profezia che si auto-avvera”***

“Non sono in grado e chiedo aiuto” =  
“chiedo aiuto perchè non sono in grado”



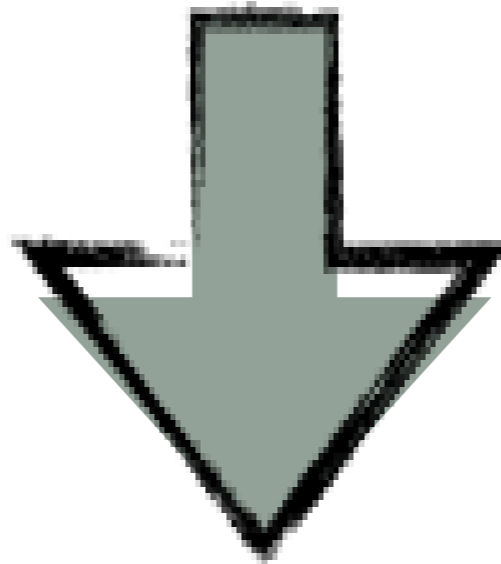
## **Maratona notturna**



### **Sapere dell'ultima ora**

Assenza di metodo e ansia da esame

### **Manifestazione di un disagio**



*“extrema ratio per superare l'esame”*

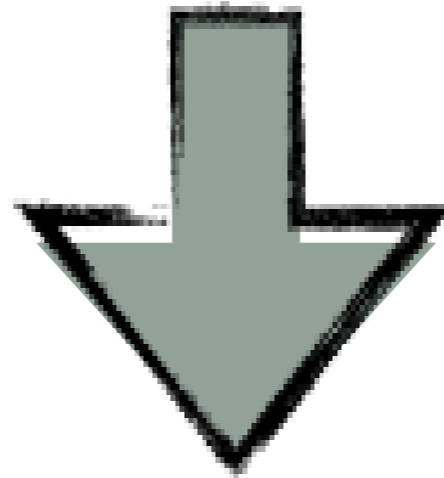
# Fuga dal sapere



## Evitamento

Di fronte alla paura, si scappa

**Manifestazione di un disagio**



*“l’esame si affronta....evitandolo!”*

# Rinunciare a studiare



L'ignoranza come  
soluzione  
Senso di  
inadeguatezza

Scelta obbligata, frutto di  
esperienze che alimentano il  
sentirsi incapaci



*“Perchè dovrei insistere se non sono portato?”*

## Studente strategico: soluzioni

1. Studio paradossale e programmato



## Studio paradossale

Tipologia: studente bloccato e incapace di concentrarsi

Cosa fare: prescrivere tempi di studio di durata inferiore al necessario

***Passare dallo studio come obbligo allo studio come opportunità***

## Studio programmato

Tipologia: studente ossessionato dall'obbligo di studio

Cosa fare: definire tempi limitati di studio

***percezione di scarsità temporale per massimizzare i tempi***



## Studente strategico: soluzioni

3. Allenarsi  
all'imperfezione



Tipologia: studente che sente l'obbligo perfezionistico

*Cosa fare: allenarsi a inserire delle imperfezioni*

**«modificare la tendenza al controllo e le reazioni nei confronti dei fallimenti»**

## Studente strategico: soluzioni

5. Studente aquila o topo?

Dall'attenzione del controllo alla attenzione olistica globale

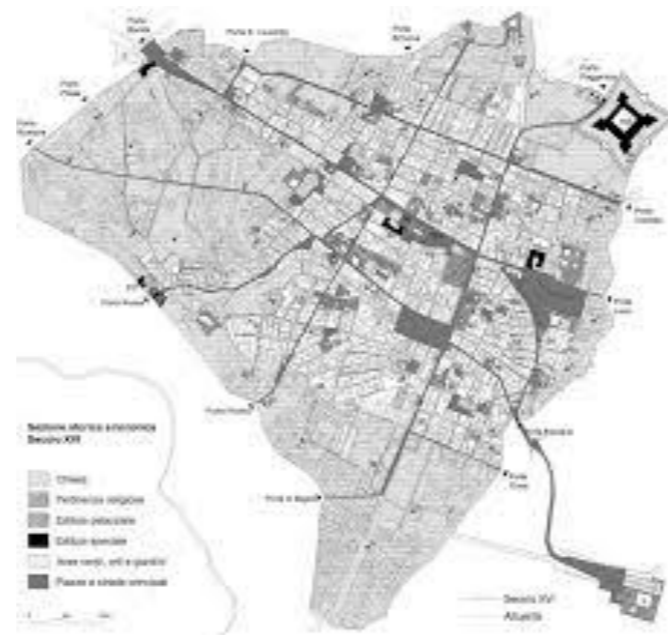


Obiettivo: disegnare la mappa della città in cui si vive

*Cosa fa il topo: esplora ogni particolare, dai dettagli, ma **non ha** una visione di insieme*

*Cosa fa l'aquila: si libra in volo e identifica, prima le vie principali, poi i monumenti, i quartieri...*

**studio a volo d'aquila**



# Lo studente strategico dovrebbe...

- Alternare complessità e semplicità
- Cosa fare:
  - identificare da 3 a 5 parole chiave per riassumere un'intera pagina
  - Creare schemi radiali con 5 o massimo 7 rami principali da cui articolare altri concetti



## Studente strategico: soluzioni

### 8. Worst fantasy



*Tipologia studente: studente che non riesce ad esporsi al pubblico, parlare in pubblico*

*Cosa fare: allenarsi quotidianamente almeno 1/2 ora al giorno a simulare la prova*

**«evocare volontariamente cio' che spaventa per annullarlo»**

## Studente strategico: soluzioni

9. *Dichiarare il perturbante segreto*



*Tipologia studente: studente che tende a nascondere la propria agitazione perché ritenuta ridicola*

*Cosa fare: dichiarare lo stato di ansia per esorcizzarla*

ALTRE SOLUZIONI STRATEGICHE  
SONO PROPOSTE NEL LIBRO  
DEL PROF. BARTOLETTI...

---



# BIBLIOGRAFIA (DELLO STUDIO)



# BIBLIOGRAFIA (DELL'ANTISTUDENTE)

