

## I CANALI SENSORIALI

Lo studio / Stili di apprendimento

*Riportiamo un altro esercizio tratto dal sito del prof. Mariani, che permette di individuare quali canali sensoriali predominano nel nostro percorso di apprendimento, ma più in generale nel nostro rapporto con il mondo esterno. Conoscere il nostro “stile sensoriale” ci permette di trovare le strade più efficaci per imparare rapidamente.*

Hai mai notato le differenze tra te e i tuoi compagni quando si tratta di studiare qualcosa? A te magari piace leggere il libro di testo con tante fotografie; altri preferiscono ascoltare una lezione in classe; ad altri ancora piace compiere esperimenti in laboratorio o fare una ricerca personale.

Questo questionario ti aiuterà a scoprire le tue eventuali preferenze per quanto riguarda i canali sensoriali attraverso cui percepiamo il mondo esterno: visivo verbale (preferenza per la parola scritta, cioè per la lettura), visivo non-verbale (preferenza per le figure, i grafici, i diagrammi ecc.), uditivo (preferenza per il parlato, cioè per l'ascolto) e cinestesico (preferenza per l'esperienza diretta: esperimenti, ricerche, visite, interviste...).

### FASE 1 Rispondi al questionario e compila la tua “ruota”

Nella pagina seguente troverai venti affermazioni contrassegnate dalle lettere A-V. Leggi la prima (lettera A) e decidi in quale misura si applica a te.

- 3: per me è sempre o quasi sempre così
- 2: per me è spesso così
- 1: per me è a volte così
- 0: per me non è mai o quasi mai così

Trova nelle quattro sezioni della “ruota” alla pagina seguente la lettera A e annerisci il numero di caselle corrispondenti alla tua risposta (3,2,1 oppure nessuna), partendo dalla casella con la freccia. Poi fai lo stesso con l'affermazione B e così via fino all'ultima.

### FASE 2 Interpreta la tua “ruota”

Osserva con attenzione la tua “ruota”: puoi dire di avere una preferenza più o meno spiccata per uno o più “stili” o risulti piuttosto “bilanciato” tra i vari stili?

È importante scoprire le proprie eventuali preferenze per poter sfruttare a fondo quelli che sono i propri “punti di forza”. A volte, però, può essere utile o necessario utilizzare uno stile diverso da quello preferito: infatti non è sempre possibile scegliere il modo di studiare o di lavorare. Ad esempio, possiamo aver bisogno di seguire una conferenza o una discussione anche se lo “stile uditivo” non è il nostro forte; oppure ci può capitare di dover seguire delle istruzioni scritte anche se, come “tipi uditivi”, preferiremmo che qualcuno ci desse delle spiegazioni a voce.

Dunque è importante saper utilizzare diversi “stili” a seconda delle necessità. Leggi nelle prossime pagine le descrizioni e i suggerimenti relativi al tuo eventuale “stile” o “stili” preferiti. Dai poi un’occhiata anche alle descrizioni e ai suggerimenti relativi agli altri “stili”: potrai trovare qualche utile strategia da utilizzare nelle circostanze opportune.

A. Quando studio, se sottolineo o evidenzio parole e frasi mi concentro di più.

0	1	2	3
---	---	---	---

B. Mi risulta difficile capire un termine o un concetto se non mi vengono dati degli esempi.

0	1	2	3
---	---	---	---

C. Mi confondono grafici o diagrammi non accompagnati da spiegazioni scritte.

0	1	2	3
---	---	---	---

D. Ricordo meglio un argomento se posso farne “esperienza diretta”, ad esempio con un esperimento di laboratorio, costruendo un modello, visitando un luogo...

0	1	2	3
---	---	---	---

E. Preferisco imparare leggendo un libro piuttosto che ascoltando una lezione.

0	1	2	3
---	---	---	---

F. Capisco meglio un argomento parlandone o discutendo con qualcuno.

0	1	2	3
---	---	---	---

G. Quando studio su un libro imparo di più guardando figure, grafici e mappe piuttosto che leggendo il testo scritto.

0	1	2	3
---	---	---	---

H. Riesco facilmente a seguire qualcuno che parla anche se non lo guardo in faccia.

0	1	2	3
---	---	---	---

I. Capisco meglio le istruzioni di un compito se mi sono presentate per iscritto.

0	1	2	3
---	---	---	---

L. Durante una lezione o una discussione disegnare o anche solo scarabocchiare qualcosa mi aiuta a concentrarmi.

0	1	2	3
---	---	---	---

M. Quando leggo un testo mi creo mentalmente delle immagini sulla storia, i personaggi e le idee.

0	1	2	3
---	---	---	---

N. Quando studio ho bisogno di pause frequenti e di movimento fisico.

0	1	2	3
---	---	---	---

O. Mi risulta più facile ricordare figure o illustrazioni in un libro se sono stampate a colori vivaci.

0	1	2	3
---	---	---	---

P. Per capire un testo che sto studiando mi aiuto facendo disegni e diagrammi.

0	1	2	3
---	---	---	---

Q. Non mi piace leggere o ascoltare le istruzioni per un compito; preferirei cominciare subito a lavorarci.

0	1	2	3
---	---	---	---

R. Capisco meglio le istruzioni di un compito se mi vengono spiegate a voce e non soltanto fornite per iscritto.

0	1	2	3
---	---	---	---

S. Prendo appunti durante le spiegazioni dell'insegnante e le discussioni in classe.

0	1	2	3
---	---	---	---

T. Quando studio mi concentro di più se leggo o ripeto a voce alta.

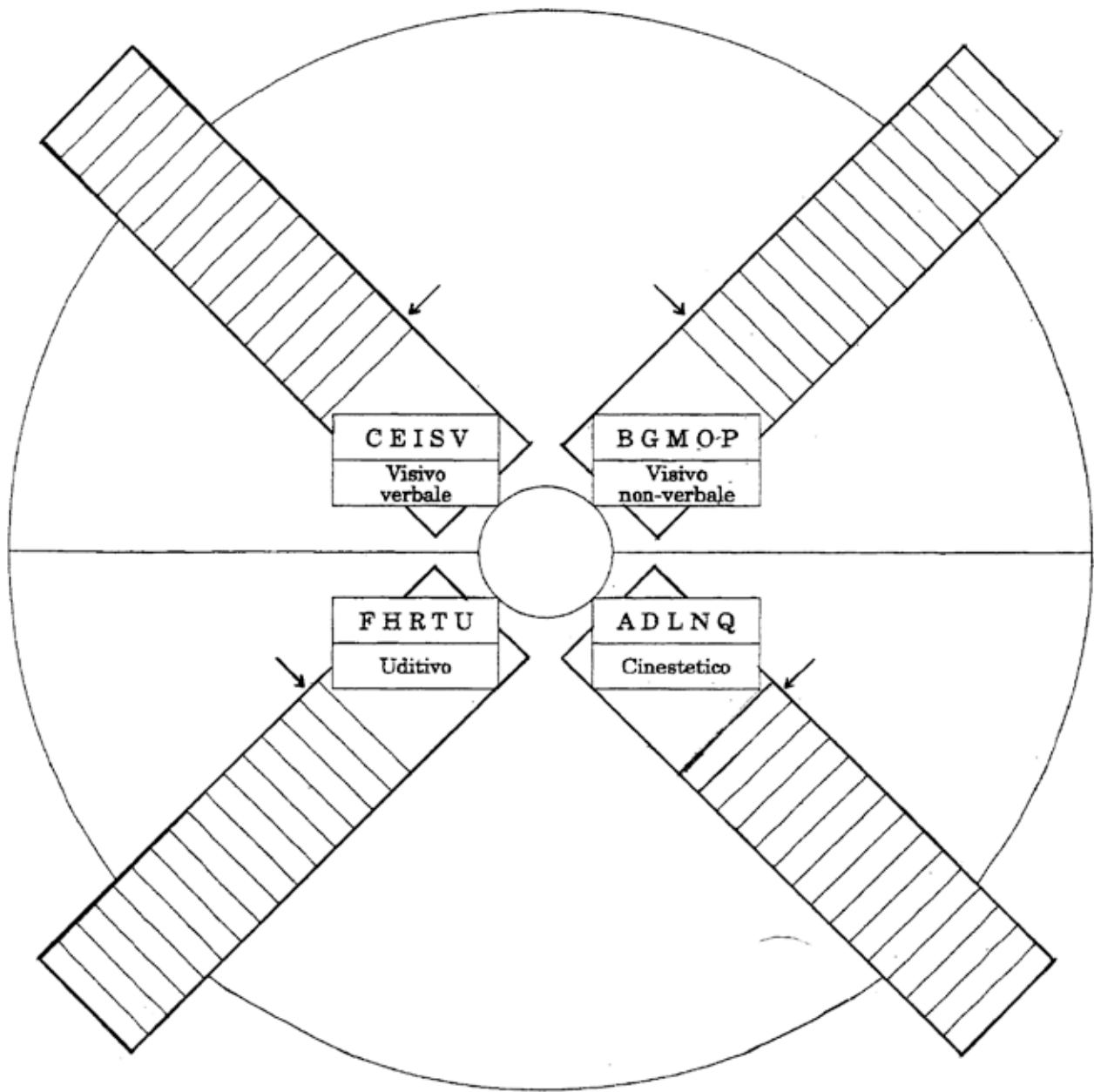
0	1	2	3
---	---	---	---

U. Ricordo meglio quello che ho sentito dire in classe rispetto a quello che leggo in un libro.

0	1	2	3
---	---	---	---

V. Quando studio su un libro prendo appunti o faccio riassunti.

0	1	2	3
---	---	---	---



Ed ecco le indicazioni e i suggerimenti per ciascuno “stile sensoriale”.

### STILE VISIVO VERBALE

Preferisci vedere ciò che devi imparare e basarti soprattutto sul linguaggio verbale. Trovi utile, ad esempio:

- leggere delle istruzioni piuttosto che ascoltarle;
- prendere nota di ciò che viene detto in classe;
- vedere scritte le cose alla lavagna;
- studiare sui libri piuttosto che ascoltare.

### Strategie suggerite:

- prendi appunti in classe e riguardali a casa; anche ricopiarli e riordinarli può aiutarti a ricordare meglio;
- prima di studiare un capitolo di un libro, leggi attentamente i titoli, i sottotitoli, le didascalie delle figure;
- riassumi per iscritto quanto hai letto o ascoltato;
- prendi nota delle istruzioni per i compiti e le lezioni;
- studia e leggi silenziosamente (non 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;
- accompagna grafici e diagrammi con spiegazioni scritte;
- in generale, elenca per iscritto ciò che desideri ricordare;
- chiedi all'insegnante istruzioni o spiegazioni scritte;
- guarda in volto la persona che parla: può aiutarti a concentrarti in classe, cerca di sederti in un posto vicino all'insegnante e alla lavagna.

### STILE VISIVO NON VERBALE

Preferisci vedere ciò che devi imparare, ma basandoti soprattutto sul linguaggio non verbale (disegni, fotografie, simboli, grafici, diagrammi, ecc.). Trovi utile, ad esempio:

- scorrere un libro o una rivista guardando le figure;
- imparare a fare qualcosa osservando come si fa piuttosto che leggendo o ascoltando delle spiegazioni;
- guardare un video piuttosto che ascoltare una lezione;
- basarti sulla memoria visiva per ricordare luoghi, persone, fatti.

### Strategie suggerite:

- disegna figure, grafici, diagrammi per ricordare termini e concetti e per riassumere ciò che hai letto o ascoltato;
- usa evidenziatori colorati nei tuoi appunti;
- prima di leggere un capitolo di un libro, guarda attentamente figure, fotografie, eventuali grafici, ecc;
- creati delle immagini mentali di ciò che stai leggendo o ascoltando, in modo da ricordare meglio le informazioni date solo verbalmente;
- usa simboli e abbreviazioni;
- chiedi all'insegnante esempi concreti di concetti difficili e modelli di come deve essere svolto un compito;
- guarda in volto la persona che parla: può aiutarti a concentrarti.

### STILE UDITIVO

Preferisci sentire ciò che devi imparare. Trovi utile, ad esempio:

- ascoltare una lezione piuttosto che studiare su un libro;
- leggere a voce alta;
- ripetere mentalmente;

- partecipare a discussioni in classe;
- lavorare con un compagno o a gruppi;
- ascoltare una dimostrazione di come fare qualcosa piuttosto che leggere istruzioni scritte.

#### Strategie suggerite:

- prima di leggere un capitolo, guarda titoli e figure e dì a voce alta di che cosa secondo te tratterà il capitolo;
- riferisci a qualcuno ciò che hai studiato; fatti fare domande;
- leggi e riassumi le idee principali a voce alta; se non ti è possibile, cerca comunque di “sentire” le parole nella mente mentre leggi;
- recita a voce alta la soluzione di un problema prima di trascriverla;
- registra le lezioni o i tuoi appunti e ascolta la registrazione;
- chiedi all’insegnante spiegazioni o istruzioni orali;
- lavora con un compagno.

### STILE CINESTESICO

Preferisci svolgere attività concrete. Trovi utile, ad esempio:

- fare esperienza diretta di un problema;
- eseguire lavori anche senza leggere o ascoltare istruzioni;
- poterti muovere mentre studi;
- usare gesti nella conversazione;
- lavorare con un compagno o un gruppo;
- fare esperienze attive dentro e fuori la scuola, come ricerche, interviste, esperimenti di laboratorio.

#### Strategie suggerite:

- prendi appunti mentre ascolti una lezione o studi un testo a casa: scrivere può aiutare la concentrazione;
- 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;
- accompagna i tuoi appunti con grafici e diagrammi;
- evidenzia le idee principali in un testo, poi fanne un riassunto con parole tue su un foglio a parte;
- programma il tuo studio in modo da alternare i periodi di lavoro con le pause di cui hai bisogno;
- dividi un compito lungo in parti più piccole, e varia le attività in modo da non dover fare la stessa cosa a lungo;
- a casa, cerca le posizioni e i movimenti che più ti aiutano a concentrarti mentre studi: ad esempio, alterna momenti in cui stai seduto a momenti in cui cammini;
- in classe, cerca di fare qualche movimento, anche solo con le mani (senza naturalmente disturbare gli altri);
- studia con un compagno.