



PRIMA PARTE

Schema per il conteggio delle risposte "Vero"/"Falso" ed individuazione del profilo.

RACCOLTA DI INFORMAZIONI

Se hai dato più risposte "Falso":

Sei una persona che non sente il bisogno di raccogliere molte informazioni per valutare in maniera approfondita i vari aspetti di una scelta che stai per fare. Spesso può essere molto importante avere più elementi prima di compiere una scelta importante. Le conseguenze di decisioni un po' avventate potrebbero non essere in linea con le tue aspettative. Ricorda sempre che spendere qualche energia in più per guardarti intorno ti potrà essere preziosissimo in futuro e ti permetterà di evitare brutte sorprese!...

Se hai dato più risposte "Vero":

Sei una persona molto attenta, raccogli un gran numero di informazioni che ti consentono di metterti nella situazione migliore per valutare accuratamente ogni possibilità e non rischiare, per quanto possibile, di commettere errori. Questo è senz'altro un buon metodo. Attenzione però a non disperdere l'attenzione e cadere in una sorta di indecisione ...

METODO DI STUDIO

Se hai dato più risposte "Falso":

Hai la tendenza a studiare in maniera poco ordinata, magari concentrando il tuo impegno solo se pressato da una scadenza imminente, come un compito od un'interrogazione. Il tuo modo di studiare è tutt'altro che metodico e regolare. Le abitudini che hai assunto nello studio possono averti permesso di ottenere dei risultati sufficienti durante la scuola media, ma rischiano di non essere adeguate al tipo di impegno che ti accingi ad affrontare. Di seguito troverai una serie di consigli utili per migliorare il tuo metodo di studio. Prova ad adottare questi comportamenti: renderanno più proficuo il tuo studio e ti permetteranno di ottenere buoni risultati senza sprecare tempo ed energie.

Prima regola Costanza. Sappiamo tutti come alcuni giorni sia davvero difficile trovare la voglia per mettersi a studiare. Ognuno di noi ha provato questa esperienza, purtroppo però nello studio è molto importante mantenere un costante "allenamento" e soprattutto evitare di ritrovarsi a dover fare una "maratona" prima di un'interrogazione. Quando proprio non hai voglia, il consiglio è: stabilisci di studiare poco, ma sforzati di concentrarti il più possibile. Può bastare un'ora o due a non cedere all'indolenza, che si sa è contagiosa e si potrebbe perpetrare per troppi giorni. E' molto importante concedersi delle pause. Dopo circa un'ora e mezzo di studio la concentrazione cala vertiginosamente, bisogna quindi rinfrescarsi la mente per almeno un quarto d'ora, magari scambiando due chiacchiere o concedendosi uno spuntino. Ti ricorderai ciò che studi solo se lo elaborerai a fondo facendo collegamenti con altre materie o con ciò che già hai acquisito. Schematizza e riassumi il materiale, entrerai sempre più in confidenza con i concetti che studi. Inoltre è molto efficace, per la memorizzazione di ciò che hai già studiato e per lo studio che stai per iniziare, ripercorrere i passaggi e le parole chiave di ciò che hai studiato il giorno prima. E' molto importante avere presente il tipo di compito



attraverso il quale verrà valutata la preparazione. Il tipo di compito a cui sarai sottoposto e le indicazioni che ti verranno fornite dal professore/ssa ti guideranno nello studio così da permettere di concentrare le tue risorse in modo particolare sulle parti importanti della materia senza disperderti troppo. Trova un posto comodo, silenzioso e possibilmente non sgradevole dove studiare. Accertati di avere tutto il necessario con te: non devi avere scuse per alzarti ogni cinque minuti.

Se hai dato più risposte "Vero":

Il tuo metodo di studio è abbastanza buono, anche se non sempre adotti quegli accorgimenti che ti permetterebbero di studiare in maniera più efficace. Fino ad ora comunque probabilmente hai ottenuto risultati soddisfacenti, ma potresti incontrare qualche difficoltà iniziale a dover cimentarti con un tipo di studio più impegnativo. Ti diamo alcuni suggerimenti per migliorare il tuo metodo di studio. Alcuni accorgimenti saranno per te nuovi, mentre altri già li conosci anche se non li adotti regolarmente ogni volta che devi studiare.

Prima regola Costanza. Sappiamo tutti come alcuni giorni sia davvero difficile trovare la voglia per mettersi a studiare. Ognuno di noi ha provato questa esperienza, purtroppo però nello studio è molto importante mantenere un costante "allenamento" e soprattutto evitare di ritrovarsi a dover fare una "maratona" prima di un'interrogazione. Quando proprio non hai voglia, il consiglio è: stabilisci di studiare poco, ma sforzati di concentrarti il più possibile. Può bastare un'ora o due a non cedere all'indolenza, che si sa è contagiosa e si potrebbe perpetrare per troppi giorni. E' molto importante concedersi delle pause. Dopo circa un'ora e mezzo di studio la concentrazione cala vertiginosamente, bisogna quindi rinfrescarsi la mente per almeno un quarto d'ora, magari scambiando due chiacchiere o concedendosi uno spuntino. Ti ricorderai ciò che studi solo se lo elaborerai a fondo facendo collegamenti con altre materie o con ciò che già hai acquisito. Schematizza e riassumi il materiale, entrerai sempre più in confidenza con i concetti che studi. Inoltre è molto efficace, per la memorizzazione di ciò che hai già studiato e per lo studio che stai per iniziare, ripercorrere i passaggi e le parole chiave di ciò che hai studiato il giorno prima. E' molto importante avere presente il tipo di compito attraverso il quale verrà valutata la preparazione. Il tipo di compito a cui sarai sottoposto e le indicazioni che ti verranno fornite dal professore/ssa ti guideranno nello studio così da permettere di concentrare le tue risorse in modo particolare sulle parti importanti della materia senza disperderti troppo. Trova un posto comodo, silenzioso e possibilmente non sgradevole dove studiare. Accertati di avere tutto il necessario con te: non devi avere scuse per alzarti ogni cinque minuti.

CONTROLLO DEGLI EVENTI:

Questo aspetto si riferisce alla percezione personale che ognuno di noi ha rispetto alla causa degli eventi della vita. Una persona può tendere ad attribuire la causa dei suoi successi od insuccessi a caratteristiche e abilità interne a sé, proprie quindi della sua personalità, al contrario una persona diversa potrà tendere ad attribuire la causa dei propri insuccessi o successi ad eventi esterni a sé, quindi fuori dal suo controllo, come il caso o la fortuna. Naturalmente la maggior parte delle persone integrano le due posizioni e vedono la riuscita o il fallimento dei propri progetti come dovuto ai propri sforzi insieme ad una componente del caso.



Se hai dato più risposte "Falso":

Tu hai la tendenza ad attribuire la causa dei tuoi insuccessi all'esterno, ovvero a dare la colpa agli altri o alla sfortuna. Anche se questo meccanismo ti aiuta a non scoraggiarti di fronte agli insuccessi ciò ti potrebbe penalizzare in alcune situazioni. Infatti nello studio è molto importante impegnarsi a fondo, e l'impegno normalmente viene premiato. Quando purtroppo le cose vanno male è importante saper valutare criticamente quali possono essere gli aspetti suscettibili di miglioramento. Forse non abbiamo studiato nel modo più efficace? Forse abbiamo curato troppo alcuni aspetti marginali concentrandoci poco sulle parti fondamentali? Chi attribuisce i propri insuccessi agli altri non fa sforzi per migliorarsi, mentre chi analizza il proprio comportamento individua su quali aspetti deve crescere, e questo gli permette di non sbagliare una seconda volta.

Se hai dato più risposte "Vero":

Tu hai la tendenza ad attribuire a cause interne a te la responsabilità dei tuoi successi e dei tuoi fallimenti. Questo ti rende in grado di impegnarti a fondo in ogni cosa che fai e ti permette di ottenere buoni risultati. Devi però fare attenzione a non essere troppo severo con te stesso: in alcuni casi, anche impegnandosi al massimo le cose possono andare male per qualche motivo fuori dal nostro controllo. Non devi scoraggiarti quando ciò avviene, perché sai di avere le potenzialità per ottenere buoni risultati la volta successiva.

AUTOSTIMA:

La fiducia in sé e nelle proprie capacità, rappresenta la convinzione di riuscire a raggiungere, con le nostre forze, gli scopi che ci siamo prefissati. Questa caratteristica di personalità permette di migliorare l'autocontrollo nei processi di apprendimento e studio.

Se hai dato più risposte "Falso":

Non credi molto nelle tue capacità, e questo può spingerti ad evitare attività difficili per la paura di non riuscire; tendi a ridurre il tuo impegno e a rinunciare facilmente di fronte alle difficoltà. Sappi che però ci si può "allenare" ad avere più fiducia in se stessi utilizzando strategicamente alcuni accorgimenti. Per esempio, un compito può essere vissuto come troppo duro per le nostre capacità, e questo ci può spaventare a tal punto da farci desistere dall'intraprenderlo, ma così facendo non sapremo mai se siamo davvero in grado di sostenerlo. Potremmo però imparare a vedere lo stesso obiettivo come se fosse suddiviso in piccoli obiettivi intermedi, in compiti più limitati e quindi più facili da raggiungere. Compiti percepiti come meno difficili ci spaventeranno di meno, non solo, avremo la possibilità di collezionare un risultato positivo dietro l'altro senza sforzi eccessivi riconquistando un po' di fiducia in noi stessi. Pensare di scalare una montagna può spaventarmi, ma se penso che per oggi devo arrivare fino al rifugio, domani mi sarà ancora più naturale pensare di arrivare al secondo rifugio.

Se hai dato più risposte "Vero":

Sei una persona che ha una buona fiducia in se stesso; questo ti porta a non darti per vinto di fronte alle difficoltà, così sei capace di insistere nel tentativo di raggiungere un obiettivo, finché non lo ottieni. Hai obiettivi ambiziosi, credi in te stesso e nelle tue capacità, perciò non fuggi le situazioni che mettono alla prova le tue capacità, anzi, le trovi stimolanti. La fiducia in te stesso ti ha sempre premiato, e così sarà ancora: credere in se stessi può essere la carta vincente!



SECONDA PARTE

Schema per il conteggio delle risposte **Verdi/Rosse/Gialle** ed individuazione del profilo

APPRENDIMENTO E ABILITA': **NOTA BENE**: in questa sessione non conteggiare le domande con l'asterisco * VERO/FALSO con quelle **Verdi/Rosse/Gialle**. **Qualora non disponessi di una stampante a colori, ti chiediamo di prendere nota della domanda e del colore associato alla risposta che hai dato.**

Se hai dato più risposte **Verdi**:

Il tuo tipo di apprendimento è **"globale"**: sei capace di operare nello stesso tempo su diversi fronti. Sei una persona piena di interessi, curiosa e attenta alle novità. Hai difficoltà a confrontarti con discipline che prevedono un'organizzazione molto schematica e rigorosa dei saperi e delle conoscenze. Il tuo profilo di apprendimento è più affine all'**area umanistica e sociale**. Ti piace studiare con cura tutte le variabili di un problema, prendendo tutto il tempo necessario. In te prevale la capacità di analisi. Sei più incline a lavorare da solo piuttosto che in gruppo, non ami organizzare il lavoro altrui, credi che la precisione e la completezza siano più importanti della velocità e dell'efficienza.

Se hai dato più risposte **Rosse**:

Il tuo tipo di apprendimento è **"sistematico"**: riesci con facilità a mettere a fuoco, uno per volta, tutti gli aspetti di un problema e ad esaminarli con calma. Cerchi di affrontare le situazioni di stress in modo tranquillo e razionale. Hai però difficoltà nel confrontarti con discipline e problemi che non rientrano in un determinato schema logico. Il tuo profilo di apprendimento è più affine all'**area scientifica**. In te prevale la capacità di sintesi logica relativamente a competenze di tipo scientifico. Sei capace di organizzare il lavoro tuo e degli altri, pianificare, ottimizzare i tempi di lavoro e interagire con altre persone.

Se hai dato più risposte **Gialle**:

Il tuo tipo di apprendimento è **"analitico"**: riesci con attenzione a partire dai dettagli per costruire man mano il quadro generale, avendo a cura la descrizione minuziosa dei particolari. Nel cercare una soluzione scegli con attenzione gli elementi disponibili, piuttosto che utilizzare i primi che ti vengono in mente. Il tuo profilo di apprendimento è più affine all'**area tecnica**. Sei preciso e affidabile, capace di organizzare il lavoro tuo e degli altri, pianificare, ottimizzare i tempi di lavoro, coordinare gruppi, interagire con altre persone.

Inoltre, se alle domande **n. 35-45-49-52-55-62-67-74-79-82** contrassegnate con un asterisco "*", hai totalizzato più risposte "Vero", al tuo profilo è associata anche una significativa propensione verso l'**area artistica**. Hai un tipo di apprendimento **"Verbale/Visuale"**: mostri preferenza per la parola detta o scritta, testi, riproduzioni sonore, con tendenza ad imparare per lettura e ripetizione; mostri preferenza per l'immagine, le figure dei libri, le rappresentazioni grafiche, le raffigurazioni in genere, con tendenza ad usarle per imparare. Sei attento ai miglioramenti; non ami la ripetitività; tendi ad interpretare il lavoro come apprendimento.