

ALLENARE LA MEMORIA IN 10 MOSSE

Le strategie *last minute* per stimolare la concentrazione, ridurre ansia e stress in vista degli esami.

Dalle scuole Medie alle Superiori, fino all'Università

di Francesca Aquino



Il conto alla rovescia per gli esami è già scattato. Dalle Medie alle Superiori, fino all'Università, per gli studenti questo è il periodo della valutazione finale. Ma tra chi è rimasto indietro nel ripetere il programma e chi fatica a concentrarsi, in tanti si ritrovano a dover studiare un gran malloppo tutto insieme, in pochissimi giorni. Una situazione così da panico, che alcuni escamotage possono essere utili per affrontare in maniera più lucida le prove, orali e scritte, superando lo scoglio principale: la memorizzazione. Questo il nemico numero uno da fronteggiare a ridosso degli esami. Attanagliati dall'ansia e dallo stress, il rischio di non riuscire è molto alto. Del resto, la preoccupazione mista all'agitazione può cancellare anche il ricordo più banale, come il nome del proprio cane! Per questo, vi proponiamo 10 tecniche *last minute* per fissare concetti e date, dispensati dal guru delle tecniche di memorizzazione Matteo Salvo, che si autodefinisce "atleta della mente". Salvo è entrato nel Guinness mondiale dei primati, primo italiano ad essersi aggiudicato il titolo, per essere riuscito a memorizzare un intero mazzo di 52 carte, in apnea.

1 Scrivania "anti-stress"

La regola numero uno parte dall'ambiente dove si studia, che deve essere accogliente e comodo, con libri, PC, calcolatrice, stampante, bloc-notes, penne ed evidenziatori a portata di mano, ma anche con spazio libero per muoversi comodamente. Togliere tutto ciò che può essere una fonte

di distrazione, evitare ciò che possa disturbare o interrompere forzatamente la concentrazione.

2 Studiare per spiegare

Spesso le interrogazioni non si risolvono con risposte brevi, ma hanno bisogno di essere articolate in un discorso organico e complesso, per questo è necessario cominciare a farlo già mentre si studia. Ragion per cui è bene non studiare come se si dovesse imparare, ma con l'obiettivo di spiegare a qualcuno. Soltanto così si riuscirà a comprendere a fondo ciò che si sta leggendo, interiorizzandolo per poi esprimerlo adeguatamente. Provare a ripetere davanti ad uno specchio o ad alta voce, accompagnando anche con dei gesti il proprio discorso, come se si stesse conversando con qualcuno.

3 Ripassare partendo dall'indice

L'indice è una ricapitolazione per sommi capi di ciò che si studia. Attraverso il raggruppamento di titoli, questo ricostruisce l'intero percorso di apprendimento per tappe essenziali. Provare a ripassare tenendolo davanti a sé o, ancora meglio, provando a ricordare a memoria la schematizzazione che riporta, senza avere bisogno di rileggerlo ogni volta.

Guardare "dall'alto", con distacco, gli argomenti può, inoltre, essere utile ad avere una visione d'insieme e fare collegamenti logici, facilitando così la memorizzazione e dimostrando al professore di turno di aver veramente compreso ciò di cui si sta parlando, senza dare l'impressione di aver imparato a memoria, di "ripetere a pappagallo".

4 Tenere il tempo

Anche il cervello umano ha i suoi bioritmi, che andrebbero rispettati con i giusti tempi di studio. Difficilmente la mente sarà in grado di rimanere concentrata per più di 40'-45'; infatti, allo scadere dei tre quarti d'ora si verifica un calo di attenzione, come un "rallentamento" delle attività cerebrali e rimanere concentrati richiede uno sforzo molto più grande. Per preservare al meglio la propria capacità, suddividere i tempi. Alternare sessioni di studio da 40-45' a pause da 15' a ripassi da 5'. In questa maniera, si evita di sovraccaricare la mente, si ottimizzano tempi e potenzialità, si riduce al giusto livello lo stress.

5 Usare immagini paradossali

Un segreto è quello di associare immagini ai concetti: è un'ottima tecnica per memorizzare al me-

**“
FARE 15 MINUTI DI PAUSA OGNI 40'
SU LIBRI E PC**

FOCUS

ASCOLTARE MUSICA E CAMMINARE

Gli escamotage per schiarire le idee, motivare l'apprendimento e migliorare l'elasticità del cervello

Ascoltare la musica può aiutare ad alleviare lo stress e migliorare l'umore, la concentrazione e la memoria, motivare l'apprendimento e promuovere la neuroplasticità, ovvero la capacità del cervello di modificare la propria struttura nel corso del tempo in risposta all'esperienza.

Lo stesso effetto può averlo il camminare, uscire per una passeggiata schiarisce le idee e rimette-



re a fuoco i pensieri, fa riposare la mente e fa bene all'organismo (fegato, reni, circolazione, cuore, mente, etc). Fare esercizio per 20 o 30 minuti al giorno, anche in casa, poi, migliora il processo decisionale e il tempo di reazione oltre che far staccare la spina alla nostra mente.

glio anche grandi quantità d'informazioni. Una tattica utilizzata da personaggi come Giordano Bruno, che in giro per l'Europa andava insegnando i suoi metodi di memorizzazione ad amatori e sovrani, e che consiste nella creazione di veri e propri rebus o "storie ad immagini" nella mente, che, se visualizzate, rimandano ad un avvenimento, un concetto o un'idea. Le immagini possono essere rappresentative dell'oggetto, ma non necessariamente. Possono, infatti, anche essere apparentemente prive di senso, l'importante è che permettano di ricollegare a ciò che si vuole memorizzare. Verificare che queste rispondano all'acronimo P.A.V. (paradosso azione vivido). Tanto più l'associazione coinvolgerà immagini paradossali, tanto più facilmente ricorderete l'associazione, ancora meglio se si riescono a coinvolgere altri sensi oltre a quello

della vista attraverso un processo percettivo/sensoriale sinestetico, dote innata in molte persone.

6 Associare i concetti a posti familiari

Per favorire la memorizzazione, associate i concetti ad un percorso che vi è familiare, individuando dei punti di riferimento ben definiti, proprio come faceva Cicerone, l'oratore passato alla storia per la sua dialettica brillante. Le parole più complesse e astratte andranno divise in immagini concrete, che verranno associate nell'ordine in cui compaiono. Ad esempio, per la parola determinazione, si potrà pensare al DETERSivo che si è rovesciato in cucina e che ora MINA e lo ZIONE stanno pulendo. Il consiglio? Non utilizzare mai lo stesso percorso per memorizzare argomenti diversi.

7 Disegnare una mappa "mentale"

Provare a disegnare un grande diagramma a mo' di albero, con ramificazioni che partono da un concetto centrale (parola chiave) per poi svilupparlo in tutti i suoi aspetti particolari. Attraverso la costruzione di questa struttura radiale, dovrete essere in grado, a colpo d'occhio, di avere tutte le informazioni da cui partire davanti a voi. Si tratta, inoltre, di un'altra maniera utile per fare collegamenti, vedendo davanti a sé i vari concetti isolati tra di loro e collegati a quello centrale accostati.

8 Le tre "s" alleate della memoria

Sana alimentazione, sport e sonno di qualità sono le tre "S" che aiutano per mantenere il cervello attivo e funzionale. Per una die-

ta a prova di memoria, è preferibile consumare alimenti non raffinati e poco lavorati, come il riso integrale rispetto alla pasta, e privilegiare un frutto di stagione o una centrifuga di verdure rispetto ad uno snack quando ci si concede uno spuntino fuori pasto. Lo stesso Matteo Salvo aveva notato che mangiando vegetariano aveva bisogno di dormire meno, che si svegliava più riposato e aveva la mente molto lucida per tutta la giornata e oltre.

9 Memorizzare i vocaboli stranieri con le immagini

Per memorizzare facilmente parole nuove in una lingua straniera: creare un'immagine per la pa-

“ L'AIUTO DI SPORT, SONNO E SANA ALIMENTAZIONE

rola italiana (se la parola è concreta avrà già un'immagine, se è astratta crearne una) individuare la pronuncia della parola in lingua straniera costruire un'immagine per il suono della pronuncia in lingua straniera. Ad esempio, se in spagnolo volete memorizzare che "tavolo" si dice "mesa" potrete immaginare che mentre state apparecchiando

per il pranzo un prete decida di officiare la messa proprio sul vostro tavolo.

10 Fissate obiettivi raggiungibili

Non tutti hanno gli stessi ritmi e la stessa maniera di studiare. Ognuno ha (o dovrebbe avere) il suo metodo.

Per questo, è importante personalizzare i propri obiettivi e non puntare subito all'irrealizzabile. Per una programmazione efficace, tenere anche conto dei giorni durante i quali non si potrà studiare, come weekend e festività. Creare un vero e proprio programma di studio a lungo termine, in maniera da alleggerire il carico quotidiano. ■

teva



Teva per te

Nuove confezioni che cambiano per le tue esigenze.

Grazie all'ascolto di pazienti come te, Teva ha migliorato **la grafica delle confezioni** dei propri medicinali per renderla ancora più chiara e completa. Il nome del prodotto, il dosaggio, il pittogramma e lo spazio dedicato agli appunti sul retro*, possono aiutare ad assumere i medicinali in modo ancora più corretto e consapevole.



La nostra esperienza per la tua salute.

tevaItalia.it



* Disponibile in base alla dimensione della confezione