

Esami - Strategie

Per prepararsi agli esami, una delle strategie meno efficaci è studiare all'ultimo minuto e fare le ore piccole, resistendo al sonno con un miscuglio di caffeina, nicotina e zucchero. Non solo corpo e mente funzioneranno meno bene, ma potresti farti prendere dall'ansia perché non sei sicuro di essere davvero pronto. Non ci sono grandi segreti su come prepararsi: di certo non è una questione di fortuna, ma, piuttosto, il risultato di abitudini che devi costruire durante tutto il semestre.

Diamo un'occhiata alle tre fasi di preparazione, per vedere come raggiungere i risultati migliori.

Prima dell'esame

Gettare le fondamenta per il successo

Prepararsi molto bene per un esame è un processo che si basa su molte delle abitudini e tecniche che abbiamo già preso in considerazione. Se utilizzi il metodo **SQ3R** per la lettura prima delle lezioni e impieghi il metodo **Cornell** per prendere appunti mentre leggi e durante le lezioni, hai già gettato le fondamenta per il successo. Inoltre è consigliabile integrare i tuoi appunti subito dopo la lezione e ripassarli. Tieni presente che un insegnamento dura mediamente da tre a quattro mesi, per cui ripassare i tuoi appunti una volta alla settimana è estremamente importante per ricordare la materia a lungo termine. Il ripasso non dovrebbe essere passivo, ma attivo (vedi sotto).

SOS!

Dovresti identificare i punti che proprio non riesci a capire. I professori sono ben disposti a rispondere alle tue domande dopo la lezione o durante le ore di ricevimento. Sfrutta perciò tutto il tempo che mettono a tua disposizione. Inoltre, ricordati che a Ca' Foscari c'è anche il tutorato specialistico in cui studenti o dottorandi molto preparati sono a disposizione per darti un supporto didattico. Rappresentano delle risorse molto importanti, poiché hanno già affrontato le tue materie di studio e spesso con i tuoi stessi professori.

Identificare i punti chiave della valutazione

Usando una metafora si può dire che molti studenti non riescono a vedere la foresta perché si concentrano troppo sui singoli alberi. Spesso passano troppe ore a studiare argomenti che non verranno trattati all'esame, perché non sono riusciti a capire quello che chiederà il professore. Il primo step è cogliere lo scopo dell'esame, insieme alle conoscenze e alle competenze che servono per raggiungere gli obiettivi formativi dell'insegnamento. Queste informazioni di solito fanno parte del programma d'esame indicato dal docente. Perciò, se hai fatto tutti i "compiti", frequentato le lezioni e preso ottimi appunti, individuare gli elementi chiave su cui focalizzarti non dovrebbe essere un grande ostacolo. A questo punto bisogna andare a caccia dei vecchi esami! Molti professori ne mettono a disposizione le tracce. Se questo è il caso, devono fare parte della tua preparazione. Se non li trovi, parlare con altri studenti che hanno già sostenuto l'esame in passato è sempre consigliabile per capire che cosa il professore vuole che tu sappia. Se non hai seguito assiduamente, parla con gli

studenti che erano sempre presenti a lezione. Per molte materie ci sono sessioni di ripasso alla fine del periodo didattico in cui il professore rispiega i concetti più importanti - fai in modo di esserci!

Anche lo svolgimento dell'esame è un elemento importante. Devi sapere che tipi di domande ci saranno: a scelta multipla, chiuse, domande aperte, ecc. Per gestire il tempo a disposizione bisogna capire anche quanto valgono le domande e se una risposta sbagliata viene valutata in modo uguale ad una risposta non data. Ci sono ausili che puoi o dovresti portare all'esame (calcolatrice, dizionario, ecc.)? Alcuni professori ti consentono di portare anche i libri e gli appunti. Devi, infine, sapere quanto dura la prova per gestire correttamente il tuo tempo.

Organizzati

Una volta che hai capito su che cosa verte l'esame e come viene articolato, metti insieme le letture, le pagine dei testi ed i tuoi appunti e organizzali per argomento. Quando leggi il tuo materiale, decidi se può essere condensato. Se sì, crea uno schema per poter studiare in modo più efficiente. Uno schema non è altro che un modo per raggruppare grandi quantità di informazioni, ordinandole con una struttura logica. Molti professori li mettono a disposizione e i testi stessi spesso ne sono corredati. Se ne devi creare uno da solo, concentrati sugli argomenti principali. Lo schema non dovrebbe occupare più di una o due pagine. Una mappa concettuale è un'ottima alternativa.

Quando, Dove e Per Quanto Tempo?

Quando è meglio studiare è una domanda difficile!

La maggior parte degli studenti è più efficiente durante la giornata, mentre altri studiano meglio la sera. L'importante è che la tua mente sia pronta ad apprendere e immagazzinare le informazioni e l'ambiente non crei distrazioni. Dove? Molto probabilmente dove hai letto e studiato durante il tutto semestre: un posto senza disturbi e distrazioni, comodo e con l'illuminazione adeguata. Per quanto tempo? In generale, il nostro livello di attenzione e concentrazione cala dopo un periodo che va dai trenta ai sessanta minuti in funzione dell'individuo. Una breve pausa aiuta quindi ad apprendere con maggiore efficacia. Però la pausa di cinque minuti non dovrebbe diventare un'ora!

Lo studio attivo

Se utilizzi il metodo SQ3R per la lettura, la strada è già spianata. La seconda R, Recite, rappresenta una tecnica di studio attivo perché devi spiegare quello che hai studiato. Se possibile, spiega la materia ad un tuo compagno di classe in modo che ti possa correggere o chiedere ulteriori spiegazioni. Una volta che credi di avere una certa padronanza, crea un quiz per ogni macro argomento. Fai il quiz e poi rispondi di nuovo alle domande a cui hai risposto in modo sbagliato. Naturalmente, se hai degli esami o quiz vecchi, usa questi. Sfrutta anche internet per trovare risorse che possano aiutarti ad autovalutare le tue conoscenze. Vivi in un'era tecnologica che mette a disposizione una miriade di risorse. Non usare internet solo per i social media!

Gruppi di studio?

Studiare con i tuoi compagni di corso può essere divertente e molto utile, ma devi scegliere molto bene i membri del gruppo e seguire qualche regola di base.

- I gruppi di studio dovrebbero essere una forma di apprendimento attivo, non un ripasso passivo del materiale; considerali un'opportunità per spiegare dei concetti agli altri membri del gruppo, facendo loro eventuali domande per approfondire alcuni aspetti;
- Ogni membro del gruppo dovrebbe spiegare il materiale a rotazione, senza che uno domini su tutti gli altri;
- Gli incontri settimanali dovrebbero essere limitati nel numero.

Durante l'esame

Si spera che tu abbia seguito i suggerimenti dati e che abbia dormito bene la sera prima dell'esame. Se è così, allora dovrai essere sicuro della tua preparazione e non avere ansia. Evita di parlare con altri studenti, perché l'ansia tende ad essere contagiosa. Se sai su cosa verte l'esame, non dovresti avere grossi problemi nel gestire il tuo tempo. Comunque, ecco alcuni suggerimenti:

- Leggi molto bene le istruzioni (spesso pensiamo di averle capite bene, ma scopriamo in seguito che abbiamo letto male e, quindi, fatto errori di superficialità);
- Dai un'occhiata a tutto il test prima di iniziare;
- Rispondi prima alle domande che risultano essere per te più semplici e di cui sei sicuro della risposta;
- Gestisci il tuo tempo in funzione del valore di ogni domanda. Fatti spiegare se la risposta ad alcuni quesiti è valutata con un punteggio superiore rispetto ad altre.
- Ricordati inoltre di verificare quanto viene conteggiata una risposta sbagliata oppure non data;
- Cambia la tua risposta solo se sei assolutamente sicuro che la seconda risposta sia quella giusta (i ripensamenti all'ultimo minuto possono essere disastrosi).

Dopo l'esame

Se non hai superato l'esame, che si fa? Rivedi l'esame e conta il punteggio. Qualche volta i professori fanno errori di calcolo - anche loro sono umani. Poi cerca di capire se hai risposto male perché non ti ricordavi quello che hai studiato, perché non l'hai studiato affatto o perché hai fatto un errore di disattenzione.

Se la strategia che hai usato per preparare l'esame non ha funzionato, chiediti il perché. C'è qualcosa che ha funzionato o qualcosa che è andato storto? Prima di tutto devi essere onesto con te stesso e capire se hai seguito il tuo piano o no. Avresti potuto cominciare a studiare prima? Questa tua analisi ti aiuterà a prepararti meglio la prossima volta.

Se hai ancora dei dubbi sulla tua preparazione universitaria, ricordati che puoi sempre rivolgerti al Servizio di Ascolto Attivo per una chiacchierata con un consulente che ti supporterà nell'individuare il metodo di studio più adatto a te!