

## **Il primo strumento compensativo per un alunno con dislessia: un efficiente metodo di studio**

**Cesare Cornoldi\*, Patrizio Tressoldi\*, Maria Lucina Tretti°, Claudio Vio#**

(\*Dipartimento di Psicologia Generale, Università di Padova, °Studio di Psicologia dell' Apprendimento e Facoltà di Psicologia, Padova, #UO di NPI, ASL San Donà di Piave, Venezia e Facoltà di Psicologia)

Per corrispondenza indirizzare a:

Patrizio E. Tressoldi

e-mail: [patrizio.tressoldi@unipd.it](mailto:patrizio.tressoldi@unipd.it)

## Riassunto

Questo contributo ha come scopo principale quello di sottolineare l'importanza di considerare un buon metodo di studio come il primo degli strumenti compensativi per gli alunni con dislessia. Inoltre viene presentato un modello di metodo di studio che prevede attività da svolgere a partire dalla spiegazione dei contenuti da studiare da parte del docente, a casa lo stesso giorno e nei giorni successivi fino alla gestione delle verifiche.

Il nostro auspicio è che docenti, alunni e genitori riconoscano l'importanza e la necessità di un efficiente metodo di studio per tutti gli alunni in particolare per coloro che non si possono permettere di leggere più volte il materiale da studiare. Il metodo di studio presentato non pretende di essere "il metodo di studio" per gli alunni con dislessia, ma un buon metodo di riferimento per ulteriori adattamenti e miglioramenti.

## Abstract

With this paper we aim to underline the importance of an efficient study method as the first compensatory instrument for students with dyslexia. Furthermore we describe a studying skill model which comprises activities starting during teachers' explanations in class, activities to complete at home the same day and the day before the next explanations, till examinations management.

Our good omen is for teachers, students and parents to recognize the importance of an efficient study method for everybody but in particular for students with difficulties to read repeatedly texts to be studied. Our proposal doesn't intend to be "the study method for dyslexia" but a good start for further adaptations and improvements.

## Premessa

Quando viene accertata una condizione di dislessia, c'è sostanziale accordo tra utenti (pazienti e loro genitori) e clinici che da subito devono essere utilizzati strumenti compensativi e dispensativi per favorire l'apprendimento scolastico nonostante l'inefficienza della lettura strumentale.

Queste indicazioni sono recepite e raccomandate agli insegnanti da specifiche circolari ministeriali (nota del 5 ottobre 2004, richiamata da altra nota del 5 gennaio 2005 e del 10 maggio 2007).

Risulta singolare però che in nessuno dei documenti citati né in quello molto più dettagliato dell'Ufficio Scolastico Regionale dell'Emilia Romagna del 3 febbraio 2009, ci sia alcun riferimento all'importanza di promuovere un metodo di studio per gli studenti con una condizione di dislessia.

Lo scopo di questo articolo è quello di dimostrare perché **un metodo di studio**, che tenga conto della scarsa efficienza di lettura, deve essere considerato un fondamentale **strumento compensativo** eventualmente da affiancare a tutti gli altri, tecnologici e didattici indicati nei documenti citati.

Cercheremo di dimostrare inoltre che, senza questo, qualsiasi altro strumento compensativo, anche quello tecnologicamente più avanzato, non sarà sufficiente a "compensare" il disturbo di lettura e a consentire quindi la possibilità di apprendere, pur in presenza di un disturbo di lettura.

## Perché un metodo di studio

Perché uno studente con dislessia ha bisogno di un efficiente metodo di studio?

Sostanzialmente perché rispetto ai suoi coetanei normolettori non può permettersi di adottare il metodo di studio più diffuso che consiste nel leggere più volte il materiale da studiare, da cui poter eventualmente ricavare riassunti o schemi scritti più o meno ricchi di contenuti, da rileggere prima delle verifiche. La sua difficoltà di lettura gli rallenterebbe non solo i tempi, ma anche lo affaticherebbe e gli renderebbe precari i processi di comprensione ed elaborazione del testo.

A partire da queste considerazioni, ripercorreremo le fasi del metodo di studio,

analizzando come esse possano essere applicate e valorizzate nel caso dello studente dislessico.

### Le fasi del metodo di studio

#### 1) In classe, durante la spiegazione

Non sempre gli studenti si rendono conto che un buon metodo di studio ha inizio durante la spiegazione da parte del docente.

In questo contributo non discuteremo i pregi e i difetti delle diverse metodologie di insegnamento. Partiremo quindi dall'assunto che gli studenti devono adattarsi alle caratteristiche e alla qualità dell'insegnamento che incontrano.

Cosa si può ricavare durante la spiegazione in classe che sia utile per favorire la comprensione dei contenuti da studiare e ridurre il tempo da dedicare allo studio pomeridiano?

Indichiamo almeno tre elementi:

- è possibile interagire con un esperto della materia per chiarire i dubbi rispetto ai contenuti da apprendere;
- l'esperto è anche il valutatore di quanto appreso e quindi per l'alunno è importante capire cosa lui considera importante conoscere e come verrà valutata questa conoscenza;
- è possibile individuare quali parti dei materiali disponibili per lo studio pomeridiano, primi fra tutti i testi in adozione, contengono le informazioni che il docente ritiene più importanti che saranno oggetto di verifica.

Cosa è necessario fare quindi durante la spiegazione in classe?

- Chiedere spiegazioni ogni qual volta è necessario chiarire la propria comprensione di quanto viene spiegato;
- Cercare di individuare quali contenuti sono ritenuti fondamentali e quali meno dal docente e prenderne nota, possibilmente sui materiali, (di solito il libro di testo), che verranno utilizzati nello studio a casa. Per un alunno con disturbo specifico di lettura è bene, ovviamente che qualsiasi appunto e promemoria

richieda il minimo di lettura ed è quindi consigliabile utilizzare simboli visivi, parole chiave, brevi frasi, evidenziazione di alcune parti importanti e riferimenti a figure, tabelle, ecc. (*vedi esempio in appendice*)

## 2) A casa

Un concetto non sempre chiaro agli studenti è che c'è una grande differenza tra capire e ricordare (Lovett e Pillow, 1995; Carlisle, 1999). Un conto è aver compreso dei contenuti, altro è riuscire a recuperarli quando servono, ad esempio durante le verifiche. La prima di queste abilità non è sufficiente per riuscire nella seconda. Questa fondamentale differenza suggerisce che, dopo aver cercato di capire quanto proposto a lezione o presente nel testo, occorre mettere in atto una serie di attività per favorire il recupero a distanza di tempo. Al tempo stesso noi riteniamo che lo studio possa essere efficace se viene fatto con la mente sufficientemente riposata e se tiene conto dei bisogni complessivi di uno studente in crescita. Sottolineiamo queste premesse per l'opportunità di prevedere per lo studente tempi ragionevoli di studio a casa. Sugeriamo a tal proposito un tempo non superiore ad un'ora di lavoro per casa alla scuola primaria e non più di due ore alla secondaria per lo studente che va a scuola solo al mattino e metà del tempo indicato per chi ha scuola a tempo pieno o nei giorni con orario prolungato.

Questo consiglio è rivolto sia agli insegnanti, perché valutino con realismo e concretezza le richieste che indirizzano agli studenti, sia ai genitori, perché non chiedano troppo ai loro figli ma anche agli studenti, perché imparino a sviluppare modalità efficienti e rapide di studio. Questo monito vale soprattutto per il bambino dislessico che, a causa delle caratteristiche delle sue difficoltà, lavora in modo meno 'in automatico' e quindi si affatica maggiormente e per il quale invece, paradossalmente, si finisce col chiedere un tempo di lavoro intellettuale raddoppiato. Vediamo ora le fasi dello studio per casa, come potrebbero essere utili per tutti gli studenti e in particolare per quelli dislessici.

### 2A) Lo stesso giorno della spiegazione

Ammettendo quindi che durante la lezione si siano chiariti tutti i dubbi rispetto ai contenuti da acquisire e si siano indicati nel testo tutti i promemoria necessari per individuare le informazioni rilevanti e per chiarirne il significato, è opportuno che questo materiale sia consultato lo stesso giorno della spiegazione per verificare se quanto raccolto in classe è veramente tutto chiaro. Farlo in prossimità della lezione successiva, di solito dopo un paio di giorni o peggio in prossimità delle verifiche a medio-termine, quindi dopo parecchi giorni, vuol dire rischiare di non ricordare parte dei contenuti e di trovare incomprensibili le proprie annotazioni.

Va ricordato che più passano i giorni, più si dimentica ciò che è stato ascoltato, ma non ancora rielaborato.

Suggeriamo quindi di dedicare un breve ripasso di quanto raccolto in classe per verificare se i propri appunti sono comprensibili ed eventualmente sistemarli.

Rivedere gli appunti e ripensare a quanto detto in classe comporta anche il vantaggio di elaborare già una prima volta il materiale, favorendo così le fasi successive di apprendimento e memorizzazione.

In questa fase si potrebbe anche prevedere, là dove l'insegnante costruisca uno specifico percorso organizzato secondo le finalità qui indicate, lo svolgimento di alcuni esercizi assegnati per la lezione successiva e la preparazione di domande per simulare la verifica secondo lo stile del docente, ad esempio, domande aperte o strutturate, risposte scritte o orali, ecc.

A chi può pensare che questo suggerimento vuol dire allungare i tempi di studio, rispondiamo che, al contrario, questa attività aumenta la probabilità di dover dedicare meno tempo per la preparazione alla lezione successiva e facilita il recupero prima delle verifiche.

### 2B) Prima della lezione successiva

Se, in caso non sia prevista una verifica, lo studente si presenta alla lezione successiva senza aver assimilato i contenuti fondamentali della lezione precedente, i contenuti della lezione si appoggeranno sulla sabbia. E' quindi importante per lo studente rivedere in ogni caso quanto disponibile sul testo e sugli eventuali altri

materiali che contengono le informazioni da studiare.

Più in generale, è importante verificare la propria conoscenza utilizzando domande di autoverifica della conoscenza dei contenuti da preparare secondo lo stile del docente di quella materia.

Il suggerimento di verificare, in più occasioni possibili, quanto appreso dallo studio rispondendo a delle domande che simulano la verifica è sostenuto dagli studi che hanno confrontato questa metodologia con altre (Karpicke e Roediger III, 2008; McDaniel e coll.2007), addirittura ci sono evidenze che dimostrano come l'apprendimento migliori di più se si risponde anche alle domande alle quali non si sa come rispondere, prima di studiare (Pretesting Effect, Richland, Kornell e Kao, 2009).

L'utilizzo di questa tecnica implica anche la necessità di monitorare se quanto si ricorda dalla lezione precedente è sufficiente per rispondere in modo esaustivo alle domande. In caso contrario, a seconda del grado di difficoltà di lettura dello studente dislessico, si potranno cercare e leggere le informazioni non acquisite utilizzando eventualmente l'aiuto di qualcuno o, per i più esperti, le moderne tecnologie per ascoltare i testi da studiare.

E' evidente quindi che leggere tutto e più volte il materiale da studiare risulta inadeguato e controproducente per uno studente con dislessia in quanto porta non solo ad un allungamento importante del tempo di studio, ma anche ad una fatica cognitiva che può compromettere anche la qualità della comprensione. La lettura per studiare deve essere quindi una ricerca predefinita di informazioni e non una esplorazione senza meta alla fine della quale cercare con successive letture di individuare cosa è più importante e cosa non lo è.

Una volta soddisfatti delle proprie risposte alle domande di autoverifica, gli studenti dovranno utilizzare delle modalità per apprendere e ricordare i contenuti appresi prima delle verifiche. A questo punto quindi sarà necessario, a seconda degli strumenti e delle abilità possedute, produrre dei promemoria efficaci sul testo o su altri supporti (es. schemi, mappe concettuali, ecc.) che con il minimo di informazioni testuali da leggere, forniscano il massimo dell'informazione a distanza di tempo (vedi

esempi in appendice). Le modalità più efficaci non sono però le stesse per tutti ed è auspicabile che vengano individuate ed insegnate da qualche esperto in psicologia dell'apprendimento.

### 2C) Prima delle verifiche a medio-termini

Se si sono seguiti i consigli indicati nei paragrafi “*lo stesso giorno della spiegazione*” e “*prima della lezione successiva*” il recupero delle conoscenze oggetto della verifica non dovrebbe risultare molto difficile. Se i promemoria sono stati scelti in modo efficace, si dovrebbe riuscire a rievocare i contenuti rilevanti e rispondere a tutte le domande di autoverifica preparate in precedenza. Se non è così per qualche parte dei contenuti o domanda, è possibile, sempre con il minimo di lettura, cercare nelle parti sottolineate/evidenziate del testo o nel promemoria utilizzato (es. schema) solo le informazioni dimenticate, rivederle e riprovare a rievocarle, fino a che risultano apprese.

### 3) Durante le verifiche

Al rientro in classe, lo studente dislessico deve apprendere a ottimizzare le modalità di gestire le sue caratteristiche di lettura. Se una prova di verifica lo attende, le classiche test-taking skills (vedi punto 2B) divengono per lui particolarmente importanti. Potrebbe per esempio trovarsi di fronte ad una insoddisfazione percepita (alcune parti non sono risultate chiare..), oppure ad una situazione inattesa (es. si scopre che c'era da studiare anche un'altra parte..), o ancora ad uno stato d'ansia o di malessere al pensiero che gli altri studenti sembrano avere capito meglio.

In questi casi, lo studente deve imparare a non farsi paralizzare dall'ansia e avere pronte alcune strategie, per es. parlarne con l'insegnante, avere in mente (o anche a disposizione, se lo insegnante lo consente) dei punti-guida o una scaletta a cui fare riferimento. Deve inoltre imparare a valutare rapidamente i tempi necessari per lo svolgimento delle varie parti di una prova, in modo da non farsi trovare indietro alla conclusione della prova, a posticipare le parti che potrebbero bloccarlo, ecc.. Nel caso



dello studente dislessico, le test-taking skills richiedono un adattamento, per es. è necessario acquisire la capacità di non farsi condizionare eccessivamente dalle difficoltà di lettura e scrittura, di porre attenzione a fornire risposte brevi e chiare alle domande aperte, ecc.

### Dopo le verifiche:

Se sono andate bene, tutti soddisfatti. In caso contrario, la prima domanda da porsi è, c'è qualcosa da perfezionare nel mio metodo di studio? Per facilitare questo controllo, in Appendice abbiamo allegato una semplice scheda per favorire l'autovalutazione.

### Consigli generali per ottimizzare il tempo di studio

Non ci sono regole per quanto riguarda il quanto e a che ora iniziare a studiare perché questo dipende dal tempo a disposizione, dalle condizioni mentali e fisiche personali, dalla quantità di lavoro da svolgere, ecc.

Per il resto, un buon suggerimento generale è questo: “E' meglio dedicare allo studio un tempo limitato in “piena forma” e senza distrazioni o preoccupazioni, che un tempo prolungato, stanchi o con la preoccupazione di non riuscire ad uscire con gli amici, praticare il proprio sport preferito o guardare la trasmissione TV imperdibile. Il principio da tener presente è che non è la quantità di tempo che conta, ma la qualità.

### Il rapporto con gli insegnanti

Nel caso di studenti dislessici è difficile che l'insegnante non sia informato della condizione dell'alunno e che in qualche modo non ne abbia tenuto conto. Potrà essere utile coinvolgerlo anche nello sforzo volto a migliorare il metodo di studio. Per lo studente dislessico, ma anche per tutti gli altri studenti, è importante che l'insegnante sia consapevole del lavoro richiesto per casa e delle sue implicazioni. Per questo raccomandiamo che a scuola sia dedicato tempo per spiegare bene che cosa ci si attende nel lavoro per casa e anticipare e risolvere problemi che l'alunno potrebbe incontrare.

Come già abbiamo anticipato infine, è importante che l'insegnante valuti bene l'entità del lavoro che richiede da svolgere ai suoi allievi anche coordinandosi in proposito con i colleghi così da tenere in considerazione quanto illustrato e motivato nella prima parte del paragrafo "A casa".

### *Il rapporto con i genitori e alcune nostre esperienze*

Nell'anno scolastico 2008-2009 abbiamo cominciato ad applicare questa proposta di promuovere e valorizzare l'acquisizione di un metodo di studio adeguato con alcuni dei bambini dislessici seguiti presso il Servizio LIRIPAC dell'Università di Padova o presso gli altri Servizi in cui operiamo. Le prime osservazioni ci hanno confortato sull'importanza di questo lavoro.

Ovviamente la proposta qui illustrata è piuttosto ampia e ambiziosa, ma è da essa che abbiamo ricavato specifici spunti da applicare nei casi specifici incontrati. Noi pensiamo infatti che, nell'aiuto offerto al bambino con disturbo dell'apprendimento, debba essere compresa una esplorazione metacognitiva delle modalità di studio adottate dallo studente ed una guida o un intervento per migliorarle e renderle più efficienti. I servizi clinici che si occupano di DSA, rispetto alla Scuola, hanno anche il vantaggio di poter gestire un rapporto più approfondito e personalizzato con i genitori e questo è molto prezioso. Spesso infatti anche i genitori contribuiscono a sfavorire l'apprendimento di un metodo di studio appropriato da parte dello studente dislessico, vuoi lasciandolo a se stesso, vuoi seguendolo eccessivamente, o ancora pretendendo irrealisticamente che il bambino raggiunga rapidamente le stesse performance dei compagni. Anche il colloquio coi genitori è risultato perciò molto importante per promuovere un giusto atteggiamento e aspettative nei confronti dei figli che presentano un disturbo dell'apprendimento.

Nel corso dell'anno scolastico 2008-2009, presso il Servizio LIRIPAC dell'Università di Padova, i dottori Paiano e Tucci hanno anche completato una sperimentazione che ha previsto un training sul metodo di studio applicato ad un piccolo gruppo di alunni in difficoltà e un contemporaneo parent-training con i genitori. Questa sperimentazione verrà illustrata in uno specifico lavoro in corso di preparazione, ma

possiamo anticipare che gli esiti sono risultati promettenti.

## Bibliografia

Carlisle, J.F. (1999). Free recall as a test of reading comprehension for students with learning disabilities. *Learning Disability Quarterly*, 22, 11-22.

Karpicke, J.D. e Roediger III, H.L. (2008). The Critical Importance of Retrieval for Learning. *Science*, 319, 966 – 968.

Lovett, S.B. e Pillow, B.H.(1995). Development of the ability to distinguish between comprehension and memory: evidence from strategy-selection tasks. *Journal of Educational Psychology*, 87, 523-536.

McDaniel, M. A., Anderson, J. L., Derbish, M.H., e Morisette, N. (2007). Testing the testing effect in the classroom. *European Journal of Cognitive Psychology*, 19, 494–513.

Richland, L.E., Kornell, N. e Kao, L.S. (2009). The Pretesting Effect: do unsuccessful retrieval attempts enhance learning?. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 15, 3, 243–257.

### Scheda di auto-valutazione del metodo di studio

A SCUOLA	Ho preso appunti?	Ho capito quali sono le conoscenze che mi verranno richieste in caso di verifica?	Ho chiarito tutti i dubbi sui contenuti presentati?
LO STESSO GIORNO DELLA SPIEGAZIONE	Gli appunti presi in classe sono chiari?	Quali domande potrebbero essermi fatte per verificare se ho capito la lezione?	Come posso organizzare il tempo di studio di quanto richiesto?
IL GIORNO PRIMA DELLA LEZIONE SUCCESSIVA	So rispondere alle possibili domande di verifica dei contenuti della precedente lezione?	Ho bisogno di aiuto per apprendere al meglio quanto dovevo studiare?	Ho preparato il materiale che ho studiato per facilitarmi il ricordo a distanza di tempo?
PRIMA DELLA VERIFICA	Il materiale che ho preparato per facilitarmi il ricordo a distanza è stato preparato bene?	So rispondere a tutte le possibili domande che mi potrebbero essere fatte?	Ho bisogno di aiuto per apprendere al meglio quanto devo studiare?
DOPO LA VERIFICA	C'è qualcosa che devo perfezionare del mio metodo di studio?	Ho tralasciato qualche contenuto fondamentale?	I contenuti affrontati non sono stati approfonditi a sufficienza?

## I nostri alimenti

Gli alimenti, a seconda dei principi nutritivi e delle loro relative funzioni, si suddividono in: plastici, energetici e regolatori.

• Gli **alimenti plastici** sono particolarmente ricchi di **proteine**. Vi appartengono tre gruppi di alimenti: **latte e derivati**; **carne, pesce e uova**; **legumi secchi**.

• Gli **alimenti energetici** sono particolarmente ricchi di **grassi, zuccheri e amidi**. Vi appartengono due gruppi di alimenti: **cereali, zuccheri e derivati**; **grassi animali e vegetali**. → OLIO \*

• Gli **alimenti regolatori o protettivi** sono particolarmente ricchi di **vitamine e sali minerali**. Vi appartengono due gruppi di alimenti: **ortaggi e frutta giallo-verdi**; **ortaggi e frutta aciduli**.

Per un'alimentazione sana ed equilibrata dobbiamo prevedere un consumo vario e completo di tutti i tipi di alimenti, così da assicurare al nostro organismo la presenza delle quantità opportune di tutti i principi nutritivi.

UN ALIMENTO COMPLETO, CHE PERÒ CONTIENE TUTTI I PRINCIPI NUTRITIVI IN QUANTITÀ MINIMA; NE HA SOPRATTUTTO NEL TUORLO



È PIÙ CONSIGLIATO L'USO DEI GRASSI VEGETALI

MARGARINA = PRODOTTO DI SINTESI



LE INTOLLERANZE, NELLA MAGGIOR PARTE DEI CASI, SI HANNO GIÀ ALLA NASCITA, MA SI SCOPRONO NEL CORSO DELLA CRESCITA DELL'INDIVIDUO

### CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI

GRUPPI	ALIMENTI	PRINCIPI NUTRITIVI
ALIMENTI PLASTICI	I latte e derivati	proteine di alto valore biologico e calcio
	II carne, pesce, uova	proteine di alto valore nutritivo, indispensabili per la costruzione dei tessuti dell'organismo
	III legumi secchi (piselli, fagioli, fave, ceci, lenticchie...)	proteine di buona qualità; se associati al gruppo IV assumono più elevato potere nutritivo
ALIMENTI ENERGETICI	IV cereali, zuccheri e derivati (pane, pasta e dolci)	fonte principale di energia, carboidrati, proteine e vitamine del gruppo B
	V grassi e oli (burro, olio, margarina...)	elevato numero di calorie (dovute alla presenza di lipidi), indispensabili per l'utilizzo delle vitamine liposolubili
ALIMENTI REGOLATORI	VI ortaggi e frutta giallo-verdi	vitamine e sali minerali; la presenza di cellulosa favorisce i movimenti intestinali
	VII ortaggi e frutta aciduli	vitamina C e sali minerali

VITAMINA A = RETINOLO  
- CONTENUTA NELLE CAROTE  
- AUMENTANO LA PERCEZIONE VISIVA

COLESTEROLO CATTIVO → ARTERIOSCLEROSI (INFARTTI)  
→ NEI GRASSI

Esempio di schema per sintetizzare un argomento di storia.

