

## A3 Visivo, uditivo o cinestetico?

Hai mai notato le differenze tra te e i tuoi compagni quando si tratta di studiare qualcosa? A te magari piace leggere un 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 **cinestetico** (preferenza per l'esperienza diretta: esperimenti, ricerche, visite, interviste...).

### FASE 1 Rispondi al questionario e compila la tua «ruota»

Alla 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» a pag. 24 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»

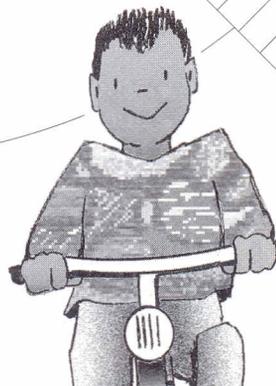
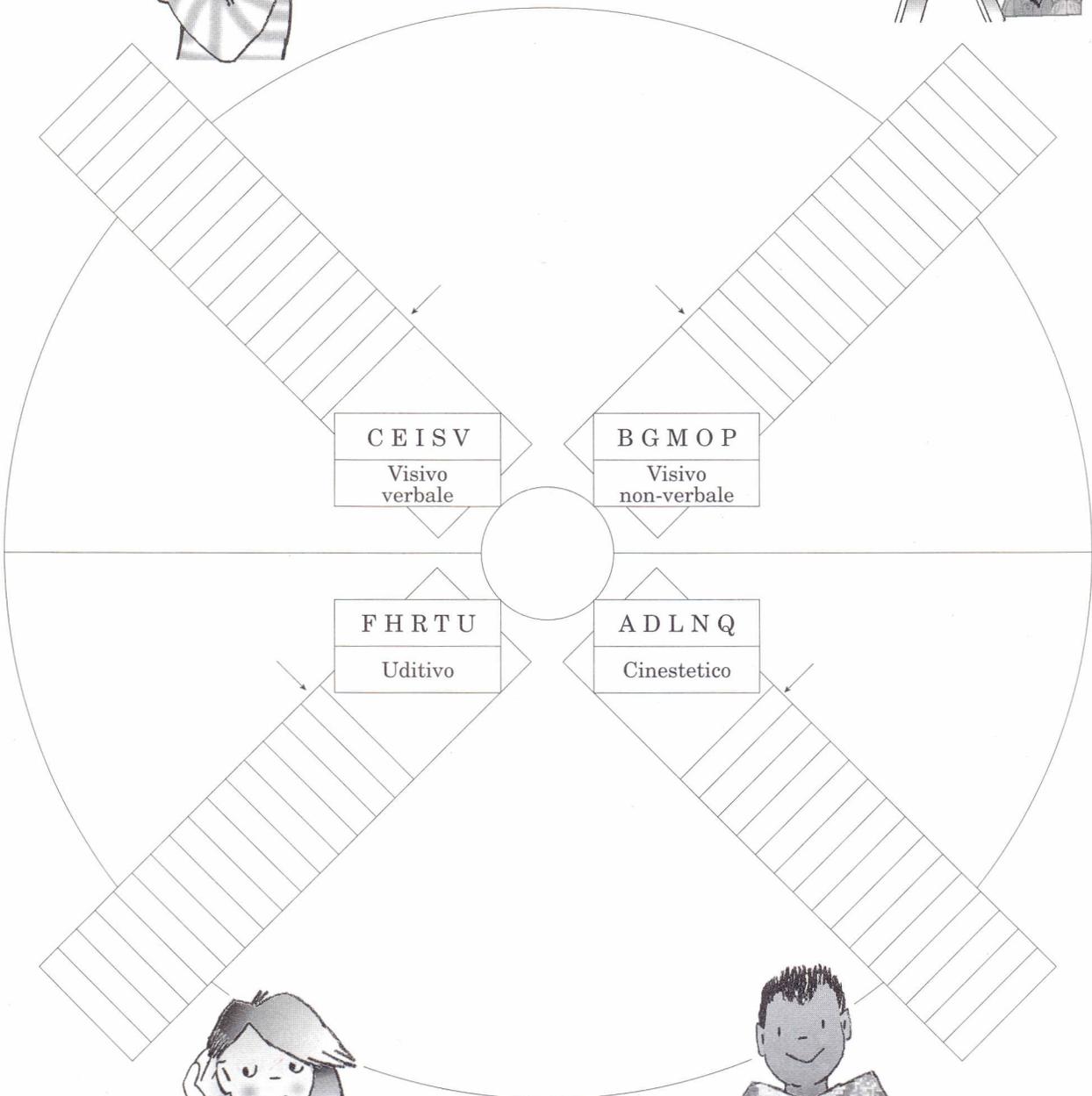
Osserva con attenzione la tua «ruota»: puoi dire di avere una preferenza più o meno spiccata per uno o più «stili» o risulti piuttosto «bilanciato» tra i vari stili?

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 a pag. 25 e seguenti 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.
- B.** Mi risulta difficile capire un termine o un concetto se non mi vengono dati degli esempi.
- C.** Mi confondono grafici e diagrammi che non sono accompagnati da spiegazioni scritte.
- D.** Ricordo meglio un argomento se posso fare un'«esperienza diretta», ad esempio facendo un esperimento di laboratorio, costruendo un modello, facendo una ricerca, visitando un luogo, ecc.
- E.** Preferisco imparare leggendo un libro piuttosto che ascoltando una lezione.
- F.** Capisco meglio un argomento parlando o discutendone con qualcuno piuttosto che soltanto leggendo un testo.
- G.** Quando studio su un libro imparo di più guardando figure, grafici e mappe piuttosto che leggendo il testo scritto.
- H.** Riesco facilmente a seguire qualcuno che parla anche se non lo guardo in faccia.
- I.** Capisco meglio le istruzioni di un compito se mi sono presentate per iscritto.
- L.** Durante una lezione o una discussione disegnare o anche solo scarabocchiare qualcosa mi aiuta a concentrarmi.
- M.** Quando leggo un testo mi creo mentalmente delle immagini sulla storia, i personaggi o le idee.
- N.** Quando studio ho bisogno di pause frequenti e di movimento fisico.
- O.** Mi risulta più facile ricordare figure e illustrazioni in un libro se sono stampate a colori vivaci.
- P.** Per capire un testo che sto studiando mi aiuto facendo disegni e diagrammi.
- Q.** Non mi piace leggere o ascoltare le istruzioni per un compito; preferirei cominciare subito a lavorarci.
- R.** Capisco meglio le istruzioni di un compito se mi vengono spiegate a voce e non soltanto fornite per iscritto.
- S.** Prendo appunti durante le spiegazioni dell'insegnante e le discussioni in classe.
- T.** Quando studio mi concentro di più se leggo o ripeto a voce alta.
- U.** Ricordo meglio quello che ho sentito dire in classe rispetto a quello che leggo in un libro.
- V.** Quando studio su un libro prendo appunti o faccio riassunti.





## 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 una lezione

### 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





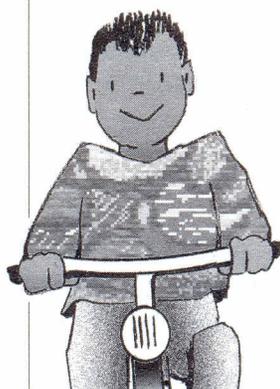
## STILE UDITIVO

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 CINESTETICO

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 in gruppo
- fare esperienze attive dentro e fuori della 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

