



# Corso **LA MIA MENTE FUNZIONA!** A.S. 2017-2018

## LICEO FOGAZZARO di Vicenza

### Relazione sul percorso e risultati dei questionari finali

#### Premessa

Il Corso di Metodo di Studio *La Mia Mente Funziona!*, organizzato da *Istituto Serblin* in collaborazione con il *Comitato Genitori Liceo Fogazzaro*, è stato frequentato da un gruppo di **24 studenti** (4 di prima, 16 di seconda, 3 di terza, 1 di quarta).

Il Corso si è articolato in **6 incontri** pomeridiani della durata di 2 ore ciascuno, distribuiti tra Gennaio e Marzo 2018.

A metà del percorso si è inoltre svolta, secondo il programma, una riunione con i **genitori** dei partecipanti.

Il **questionario** rileva i cambiamenti percepiti dagli studenti per quanto riguarda la vita scolastica e i bisogni da essi soddisfatti in riferimento ai personali obiettivi scolastici.

Le **testimonianze** allegate, espresse in forma libera al termine del questionario, sono indicative del gradimento.

Proponiamo qui di seguito una sintesi delle risposte che i ragazzi hanno dato ad alcune domande del questionario.

### **1) Cosa mi è piaciuto, in particolare, del percorso sul metodo di studio che ho intrapreso?**

La quasi totalità dei ragazzi ha particolarmente apprezzato le tecniche di rilassamento e visualizzazione creativa, specialmente per la loro utilità nel gestire lo stress e controllare le emozioni. Inoltre, grande entusiasmo hanno suscitato, tra le varie strategie di studio, le tecniche di organizzazione, attenzione in classe e memorizzazione creativa. Alcuni studenti hanno infine sottolineato l'importanza dell'essersi ben integrati nel gruppo e dell'essersi sentiti "meno soli", scoprendo di non essere gli unici ad affrontare determinate difficoltà nello studio e nella vita di tutti i giorni.

### **2) Qual è stato lo strumento acquisito al Corso che mi è servito di più? E in quali situazioni l'ho usato o lo uso?**

La tecnica di rilassamento si riconferma efficace per la quasi totalità degli studenti: alcuni la utilizzano prima di studiare per incrementare la concentrazione e l'efficienza, altri la usano in preparazione a verifiche o interrogazioni, o semplicemente per recuperare uno stato di calma e tranquillità; c'è chi la utilizza anche prima di dormire, per addormentarsi più velocemente e rendere il sonno più rigenerante. Molti hanno applicato con successo le tecniche di organizzazione, in particolare l'agenda, alcuni hanno utilizzato maggiormente le tecniche per migliorare l'attenzione in classe, altri hanno tratto beneficio dall'uso di schemi e mappe concettuali.

### **3) Quali risultati ho ottenuto mettendo in pratica le tecniche apprese?**

Gran parte dei ragazzi ha già registrato miglioramenti nel rendimento scolastico e alcuni di loro hanno notato una notevole riduzione dell'ansia durante interrogazioni o verifiche. C'è chi ha ottimizzato i tempi di studio a casa grazie a un'organizzazione più curata e chi partecipa più attivamente alle lezioni. Ma, soprattutto, tanti di loro hanno affermato con soddisfazione di aver acquisito una maggiore fiducia in se stessi e nelle proprie capacità.

## TESTIMONIANZE DEGLI STUDENTI

*Il Corso mi è piaciuto molto. Lo consiglierei anche ad altri che ne avessero bisogno in quanto ho appreso tecniche nuove, come il rilassamento, che con un po' di allenamento continuerà a tornarmi utile per riuscire a studiare in modo più presente. Insegna strategie nuove per poter imparare a studiare con voglia ed entusiasmo e aiuta ad accrescere la fiducia in se stessi. Martina*

*Conoscendo nuove persone ho scoperto che non sono l'unica a trovarmi nella situazione di non sapersi organizzare, di essere sempre tanto in ansia prima di un compito e di non riuscire a concentrarsi a casa... Però grazie a questo Corso sono riuscita pian piano a risolvere i miei problemi. Mi è veramente molto piaciuto e ci sono venuta volentieri, perché mi ha permesso di trovare il mio metodo di studio e attraverso le varie tecniche apprese sono riuscita a superare gli obiettivi che mi ero posta inizialmente. La cosa che mi è servita di più è stata il metodo di rilassamento, che mi ha aiutato a liberarmi dello stress prima di una verifica o interrogazione. Ho ricevuto un rendimento scolastico più alto, sono riuscita a superare il debito che pensavo di non superare; in classe seguo più attentamente la lezione, anche partecipando, e a casa riesco a organizzare il mio studio. Consiglierei questo Corso ai miei amici. Irene*

*Questo Corso per me è stato molto utile, avevo bisogno di aiuto e infatti mi ha aiutato, ora so cosa posso fare per ottenere buoni risultati. Ho ottenuto miglioramenti nei risultati scolastici ricevendo voti migliori e sono meno stressata. Oltre alle tecniche di studio ho iniziato ad avere un po' più di fiducia, non solo in me stessa, e questo è molto importante. È stato inoltre molto interessante conoscere nuove tecniche come quella del rilassamento e conoscere le esperienze di altri ragazzi che come me avevano delle difficoltà. Vanessa*

*Ho imparato ad essere consapevole delle mie capacità e credere di più in me stessa, cose importanti per poter realizzare i propri progetti, non soltanto riguardanti la scuola; è utile sia all'interno della scuola che nella vita in generale. Quello che mi è piaciuto di più è la tecnica di rilassamento, trovo sia fondamentale e utile in qualsiasi momento, da non dimenticare mai. La uso spesso nei momenti di stanchezza e mi sento rigenerata. Sono riuscita a organizzare meglio le materie da studiare e ho imparato ad avere fiducia in me stessa, adesso riesco per esempio ad offrirmi nelle interrogazioni senza avere così tanta paura. Aurora*

*Da questo Corso porto a casa molte tecniche che in alcune situazioni mi sono servite molto e hanno portato a risultati concreti. In particolare mi è piaciuta molto la tecnica del rilassamento. Alla fine di questo percorso, lo consiglierei ad altri ragazzi/e, perché può essere utile e ti permette di fare nuove conoscenze al di fuori dei social. Ilaria*

*Questo Corso mi è servito abbastanza, non tanto per scoprire cose, ma per metterle in pratica, credendo in me stessa ed essendo più fiduciosa. Ringrazio anche Marco per questo, poiché ha tirato fuori da me degli aspetti che non pensavo veramente di avere. Alessia*

*Il rilassamento mi è servito quando nei compiti mi arrabbio per non saper fare un determinato esercizio. Grazie ad esso ora sono più calmo quando faccio i compiti. Ho ricevuto complimenti dai professori per il mio comportamento e ho acquisito più sicurezza nelle materie in cui ho più difficoltà. Tommaso*

*Questo Corso mi ha aiutato moltissimo. Mi è piaciuta moltissimo la tecnica del rilassamento; imparare a organizzarmi meglio mi è servito tantissimo; durante le interrogazioni riesco a non agitarmi come prima e sono più calma. Spero che altri, come me, riescano a imparare le tecniche che ho acquisito qui. Alba*



*Il Corso è molto utile, lo consiglierei a chiunque perché tutti hanno bisogno di aiuto, il problema sta nel trovarlo. Col tempo, dopo le lezioni del Corso, ho imparato molte cose, non solo dalle parole, ma anche guardando negli occhi le persone, con occhi diversi. Sono migliorato ma non mi fermo a così poco; spero che un giorno arriverò al mio obiettivo. Ringrazio tutti per queste sei lezioni che porterò fino alla tomba. Nicolò*

*Mi è servito molto soprattutto per rendermi conto degli sbagli che commetto mentre studio. Ad esempio, prima non prendevo molti appunti e non ascoltavo molto in classe, credendo che non fossero cose rilevanti, ma grazie a questo Corso sono riuscita a correggermi. Sono poi riuscita a darmi degli obiettivi e a raggiungerli, come ad esempio riuscire a studiare una materia per un determinato periodo di tempo tutti i giorni. Margherita*

*Questo Corso mi è servito molto, è stato molto interessante e lo consiglierei ad altri ragazzi. Mi è piaciuto anche il modo in cui è stato organizzato perché Marco non lo ha reso per niente pesante, anzi è stato molto utile e divertente. Riccardo*

*È stata una buona scelta partecipare a questo Corso, mi sento più motivata e serena. Riesco a stare più attenta e a organizzarmi meglio. Quello che mi è servito di più è stato imparare ad avere fiducia in me stessa, infatti riesco a prendere le cose con più leggerezza. Nelle verifiche ho imparato a non pensare solo al voto, perciò riesco ad affrontarle con più tranquillità. Mi sento cresciuta e migliorata. Consiglierò questo Corso! Eleonora*

*Questo Corso mi è piaciuto moltissimo, mi ha aiutato moltissimo e lo consiglio a chiunque, ragazzo o adulto che sia. Ora sono molto più interessato alle lezioni, ma anche nella vita in generale; sono maturato molto in questi pochi mesi, prendo la scuola in modo molto più serio. Mi sto rendendo conto che sono più attento e concentrato durante le verifiche e le lezioni grazie al rilassamento applicato a casa. Sono anche più attento quando una persona mi parla, mi interessa di più! Filippo*

*Mi ha aiutato volta per volta a passare un momento difficile della mia vita. Ogni incontro è stato una ricarica per andare avanti e ora, grazie al metodo del rilassamento, riesco nei momenti bui a tirarmi un po' su, a trascurare gli aspetti negativi e a prendere parte alla vita senza farmi condizionare da altre persone. Leonardo*

*Sono rimasto sorpreso dal fatto che, con i metodi insegnatimi, sono riuscito non solo a trovarmi meglio a scuola, ma ho anche acquistato più fiducia in me stesso e moralmente sono riuscito a star meglio. Mi ha aiutato davvero e penso che sia sbagliato considerare questi corsi una perdita di tempo. Marco*

*Sono molto contento del Corso, perché mi ha aiutato innanzitutto a migliorare il mio metodo di studio, ma anche a fare un buco in quel "muro" altrimenti imbattibile che è la mia relazione col "mondo esterno". In pratica, mi sono veramente sentito partecipe e ringrazio tutti. Ho fatto anche nuove amicizie! Grazie, alla prossima! Giovanni*



## Conclusione

*Questo primo Corso in collaborazione con il Comitato Genitori Liceo Fogazzaro è stato per me la chiara dimostrazione che una radicata volontà e un cuore pulito superano qualsiasi obiezione.*

*Devo molto a ognuno dei ragazzi che hanno partecipato, ringrazio sinceramente tutti loro, perché con il loro coraggio e la loro vitalità mi hanno insegnato, ancora una volta, che la strada verso il Cambiamento è possibile!*

*La forza di un gruppo così numeroso, poi, si è riconfermata una ricchezza, grazie alla condivisione e alla loro crescente volontà di superare le “resistenze” e mettersi in gioco, un passo alla volta.*

*Ringrazio infine il Comitato Genitori e il Liceo Fogazzaro per la grande disponibilità e l’apertura dimostrateci, con la viva intenzione di riproporre, in futuro, le nostre iniziative perché possano essere di beneficio a sempre più studenti, genitori e insegnanti.*

*Abbiamo dischiuso una “sorgente” pura: ora, ci daremo da fare per accompagnarla, con dedizione e impegno, fino al “mare”.*

*Grazie*

Il Referente e Istruttore del Corso

**Marco Ciscato**