

---

# Esami, come concentrarsi

**Autore:** Antonella Ritacco

**Fonte:** Città Nuova

## Alcuni accorgimenti e consigli che possono essere di aiuto in questa fase di preparazione delle prove in campo scolastico

È tempo di esami, le cose da studiare o da ripetere possono essere molte, e con esse anche quelle da imparare. L'adrenalina sale. Per quell'occasione ciascuno vorrebbe essere preparato al meglio. **Cosa fare allora per rimanere concentrati**, per non lasciare che le emozioni prendano il sopravvento, mantenere la giusta dose di controllo e dare il meglio di sé, mantenendo un giusto equilibrio nei vari settori della propria vita? In generale è bene precisare che **la concentrazione** è correlata a vari fattori e **può essere sostenuta o migliorata attraverso alcuni piccoli accorgimenti**. Alcuni di essi svolgono una funzione diretta per facilitare l'apprendimento.

- Se avete molte cose in arretrato da studiare fate una lista, ordinate i temi dapprima per importanza e poi suddivideteli per argomenti. **La mente crea connessioni** quando studia temi che sono in relazione e l'apprendimento risulterà semplificato e dunque più veloce.
- **Fare un programma di studio** cercando di rispettarlo ogni giorno. Lasciatevi del tempo per ripetere e per svagare la mente.
- Se dovete imparare qualcosa che si assomiglia ma che segue una regola diversa e questo vi crea confusione, cercate di studiare un tema per volta e passate a quello successivo solo dopo che il primo è stato assimilato. A questo punto  **cogliere le differenze** vi aiuterà a rafforzare l'apprendimento.
- Imparare a memoria alla lunga non premia e soprattutto risente più facilmente dell'apprendimento logico-deduttivo degli influssi emotivi. Eppure per alcune cose come ad esempio in chimica per la Tabella degli Elementi, o per le date in storia, è necessario.
- Allenatevi a **collegare i temi/fatti**. Questa funzione può essere facilmente allenata in gruppo. Si creano nel cervello delle mappe neuronali e l'apprendimento è più duraturo.
- Avete mai sentito parlare delle **mappe mentali**? Sono degli schemi autoprodotti che attraverso un sistema ramificato di informazioni, partendo dal punto centrale (il tema su cui lo si svolge), si riepilogano, con il minor numero possibile di parole, i concetti importanti per ogni tema, avvenimento, materia o autore. Dai rami principali si diramano le informazioni più dettagliate. In poco spazio avrete tutto quello che vi occorre da sapere e per ripetere.
- Allenatevi ad **utilizzare i colori**. Utilizzando un colore specifico per ogni sottocategoria vi sarà più facile creare dei collegamenti, differenziare e velocemente riconoscere quello che vi serve. Queste informazioni differenziate per colore possono essere a colpo d'occhio riconosciute dal nostro cervello una volta assimilate.
- **Studiare in gruppo è molto utile**. Dividersi le mansioni, partecipare, scambiare informazioni, confrontare metodi e conoscenze, sono benefici ma anche compiti da svolgere insieme. Lo studio in gruppo aiuta a bilanciare il ritmo concentrazione-pausa rigenerante.
- Continuare a svolgere le proprie attività extrascolastiche (sport, volontariato, tirocinio, cinema, relazioni sociali) serve a creare **spazi di rigenerazione mentale ed umorale**. In genere il tempo dedicato ad altro si recupera con una maggiore concentrazione. Tuttalpiù, se necessario si può ridurre qualche cosa ma sarebbe sconsigliato eliminare del tutto le attività extra.

**Di cosa ha bisogno il nostro cervello?** Il cervello ha bisogno di energia. E la prende da **uno stile di vita armonico** in cui ad una sana ed equilibrata alimentazione si affiancano attività fisica e

---

relazioni sociali. Passeggiate all'aria aperta, **sport, musica, contatti sociali**, sono tutte attività che se inserite regolarmente nel proprio programma giornaliero aiutano a consolidare gli apprendimenti e mantenere alta la concentrazione. Studi australiani hanno dimostrato che alcuni tipi di **musica classica, come ad esempio quella di Vivaldi o di Mozart**, se utilizzati come sottofondo durante le ore di studio, sono addirittura capaci di aumentare le prestazioni e favorire l'assimilazione di nuove informazioni e soprattutto ridurre lo stress. Analoghi risultati si hanno anche grazie all'attività fisica. E allora avanti e con determinazione! Buono studio e buoni esami!