

Economici di Qualità

278

Alais Winton è insegnante e tutor presso il Pembrokeshire College, nel Galles, dove tiene anche corsi di formazione per docenti. In veste di insegnante e studentessa dislessica, ha sviluppato e sperimentato di persona varie tecniche per aiutare nello studio chi soffre di dislessia.

© 2016 red!

www.rededizioni.it

Traduzione di Manuel Guerrieri dall'originale inglese *Self-Help Guide for Teens with Dyslexia*, Jessica Kingsley Publishers, Londra-Philadelphia

© 2015 Alais Winton

Stampa: LEGO Spa, Lavis (TN)

red! è un marchio Il Castello Srl

Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)

Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445

www.ilcastelloeditore.it

Alais Winton

DISLESSIA

Guida pratica per ragazzi



Hannah, tu mi capisci e te ne sono grata tutti i giorni.

Gordon, ti ringrazio per tutto l'affetto, il sostegno, le doti di revisore e tanto altro.

Zac e Jacob, so che avete dovuto affrontare grandi sfide durante l'apprendimento, ma so anche che saprete brillare entrambi in qualsiasi cosa scegliate di fare.

BENVENUTI NEL MIO MONDO!

Chiunque voi siate, cari lettori, vorrei iniziare spiegandovi un po' qual è la mia storia e perché ho voluto scrivere questo libro.

Sono dislessica. Forse anche voi siete dislessici, o magari conoscete qualcuno a cui volete bene che lo è a sua volta e sapete cosa significa questo per voi. Ma ecco cosa vuol dire per me: ho problemi a leggere (spesso le parole si spostano sulla pagina, quando sono stanca scivolano giù dalla fine delle frasi come lemming che si lanciano da una scogliera e a volte non capisco il significato di ciò che ho letto); commetto spesso errori di ortografia e non riesco a individuarli quando rileggo ciò che ho scritto; perdo un sacco di oggetti, compresa me stessa (nonostante il navigatore satellitare!); e mi dimentico delle cose. Tutto ciò fa sì che imparare

sia per me molto più difficile che per chiunque non debba misurarsi con questi problemi ogni giorno.

In compenso riesco a pensare in tre dimensioni. Ciò significa che posso dirigere uno spettacolo teatrale, realizzare una scultura o coreografare una danza di gruppo anche solo nella mia mente. Sono creativa, intelligente e amo le persone - per chi soffre di dislessia, nei momenti difficili è di vitale importanza ricordare le cose per cui si è particolarmente versati.

Ho passato la vita a imparare. Ho frequentato il liceo, mi sono laureata e ho conseguito un master in Scienze dell'educazione. Lungo la strada ho anche frequentato corsi di danza del ventre, manutenzione auto, psicologia di base, cure estetiche, anatomia, fisiologia e massaggio svedese.

In veste di insegnante e tutor promuovo sempre lo studio - può essere un'esperienza incredibile e, a volte, apre porte inaspettate - ma, in quanto dislessica, ci sono stati momenti, persino da adulta, in cui lo sforzo di imparare mi ha spinto alle lacrime facendomi sentire arrabbiata e frustrata. In questo

libro troverete una serie di idee e di tecniche che ho usato per aiutare me stessa a imparare. Senza queste strategie non sarei mai riuscita a ottenere la laurea in Arti teatrali e lettere, e il successivo percorso di specializzazione sarebbe risultato ancor più ostico.

Non posso offrirvi una cura - se siete dislessici come me vedrete sempre le cose diversamente - ma posso suggerirvi alcune soluzioni a problemi comuni con i quali chi soffre di questo disturbo si deve confrontare al momento di imparare. Spero che questi consigli vi saranno utili, ma mi auguro soprattutto che riusciate a fare ciò che volete nella vita e che i miei suggerimenti vi aiutino durante il percorso formativo che vi condurrà là.

Alcune delle persone più creative e di successo della storia e di oggi hanno trovato difficile imparare. Quindi, la prossima volta che il cervello vi dirà "non capisco", ricordate che ciò non significa che non capirete mai una data cosa, ma che è il modo in cui la stessa viene spiegata a non essere adatto a voi.

DI SICURO HO DIMENTICATO QUALCOSA!

Se, come me, anche voi dimenticate dove avete messo le cose, non ricordate quello che dovrete fare e dove dovrete farlo, allora questo capitolo è fatto apposta per voi.

Non c'è nulla di più irritante del provare a ricordare a tutti i costi qualcosa che non sembra volerci venire in mente, indipendentemente da quanto ci sforziamo di farlo.

Se la nozione che cerchiamo di ricordare riguarda un esame, allora tutto ciò diventa non solo irritante, ma anche parecchio stressante, ed è molto probabile che si ripercuota sul risultato.

Potreste anche ritrovarvi a prendervi mentalmente a calci quando vi renderete conto che sapevate la risposta ma che semplicemente non siete riusciti a ricordarla: purtroppo durante gli

esami non è prevista la possibilità di mettere una crocetta sulla casella “chiedimelo più tardi”.

Come funziona la memoria

Prima di illustrarvi qualche metodo per migliorare la memoria devo spiegarvi a grandi linee che cos'è la memoria e come funziona in relazione al cervello umano. Probabilmente saprete già che esistono due tipi di memoria: nella fattispecie, a lungo termine e a breve termine. Ecco alcuni esempi.

- Lungo termine: ricordo di essere caduta nello stagno a scuola quando avevo sette anni, e di aver attraversato una fase in cui disegnavo e coloravo soltanto montagne viola.
- Breve termine: ricordo cosa ho mangiato a colazione questa mattina (e non succede sempre!).

Imparare una cosa mentre la si mette in pratica è un processo che, per sua natura, coinvolge la memoria a breve termine. Purtroppo è proprio in queste circostanze che io, assieme a molti altri

dislessici, incontro le difficoltà maggiori. Riesco a ricordare l'odore di un bosco in cui non mi addentro da almeno vent'anni, ma a volte non riesco a richiamare alla mente ciò che mi è stato detto appena cinque minuti prima. Questo deriva in parte dal fatto che la memoria sensoriale è più radicata della memoria astratta, ma il problema è che non sono molti i corsi universitari in cui si insegna attraverso l'olfatto (be', l'aromaterapia potrebbe essere una rara eccezione).

L'essere umano medio può immagazzinare nella propria memoria a breve termine sette dati (cinque se la capacità mnemonica è sotto la media, dieci se è sopra). Il problema è che si potrebbe trattare di sette frasi o di un unico numero da sette cifre, a seconda delle circostanze.

Le aree del cervello preposte alla memoria sono l'ippocampo e l'amigdala.

IPPOCAMPO E AMIGDALA

Immaginate di essere l'ippocampo e che sia il giorno del vostro compleanno. State per recarvi a una

festa in cui vi aspettate di ricevere, giustamente, biglietti di auguri e regali.

La vostra migliore amica è l'amigdala. È una tipa festaiola: basta che ci sia da divertirsi e non si tira mai indietro. Ovviamente vi accompagna alla festa e, alla fine della serata, vi aiuta a portare a casa tutti i bigliettini e i pacchetti ricevuti. È un bene, perché sono tanti e non riuscireste a portare via tutto da soli.

Il giorno seguente dovete recarvi al lavoro e sapete che riceverete altri biglietti e regali, perlomeno da parte di quei colleghi che non sono riusciti a presenziare alla festa. Allora mandate un messaggio all'amigdala chiedendole di venire ad aiutarvi come la sera precedente, ma lei risponde che il lavoro è noioso. Non è divertente, non le interessa. E comunque deve andare a un'altra festa.

Così siete costretti ad andare da soli, ma non riuscite a portare a casa tutto - anche stavolta troppi regali - e decidete di lasciare qualcosa in ufficio. Il giorno dopo scoprite che ciò che avevate lasciato è stato rubato o è andato perduto.

Imparare deve essere divertente

Insomma, il segreto per ricordare le cose è rendere l'apprendimento divertente. Non è sempre facile, soprattutto tenuto conto dei metodi educativi tradizionali, quindi ho ideato un paio di strategie che mi sono state d'aiuto nel ricordare. Vi consiglio di ricorrere a quella che risulta più utile nel vostro caso o che trovate più divertente.

IL "PALAZZO DELLA MEMORIA"

La prima strategia, nota come "palazzo della memoria" (Foer 2011), consiste nell'immagazzinare le informazioni o i dati nello spazio. È molto efficace nel caso delle persone dotate di memoria fotografica. Scoprire se siete dotati di una buona memoria fotografica è semplice: pensate a una parola, come per esempio "albero"; se vi viene in mente l'immagine di un albero e non la parola stessa, allora il vostro cervello tende a ricordare per immagini. Con l'occhio della mente potete posizionare le cose da ricordare in posti a voi familiari. Possono essere le stanze di casa vostra,

per esempio, o il tragitto da casa a scuola (in questo caso l'ideale è se lo percorrete spesso camminando e incontrate dei punti di riferimento fissi, come per esempio una cassetta delle lettere).

Pensate semplicemente alla lista delle cose o delle parole che desiderate ricordare e immaginatele in posizioni precise. Se, per esempio, volete fissare nella mente i pianeti del sistema solare, immaginate che Mercurio si trovi nel mezzo della porta d'ingresso e Venere da qualche parte nel disimpegno (magari in corrispondenza di uno specchio o di un quadro). Poi potete immaginare di entrare in salotto e osservare una riproduzione della Terra, di proseguire in cucina e vedere Marte appoggiato sui fornelli, Giove sulle scale che portano al piano superiore e così via, fino a piazzare tutti e otto i pianeti in ordine nella vostra casa immaginaria. Poi, quando è il momento di ricordare quali sono e in che ordine, vi basterà ripercorrere mentalmente i vostri passi.

Secondo la leggenda, questo metodo mnemonico basato sull'immaginare persone e oggetti in

un determinato luogo è stato ideato dal poeta Simonide di Ceo, che l'ha utilizzato per ricordare chi erano coloro che avevano perso la vita durante il crollo del salone dei banchetti di Tessalonica.

Quella di posizionare informazioni e dati in un luogo familiare, combinata con l'inclusione di informazioni multisensoriali (per esempio il sapore, l'odore o la consistenza dell'oggetto da ricordare) e la caratterizzazione delle nozioni che si desidera ricordare - in altre parole, l'associazione tra gli oggetti o le parole e un dato significato o personificazione (per esempio, considerare Marte un pianeta arrabbiato) - costituisce la tecnica principale utilizzata dalla stragrande maggioranza degli atleti mentali che prendono parte ai campionati di memoria nazionali e internazionali (Foer 2011).

CREARE UNA STORIA

La seconda strategia consiste nell'utilizzare le informazioni da ricordare per creare una storia. Per esempio, nel caso voleste ricordare quali sono i

INDICE

- 5 Benvenuti nel mio mondo!
- 8 Di sicuro ho dimenticato qualcosa!
- 21 Qualcuno sa dov'è finito il mio cellulare
e cosa devo fare oggi?
- 32 Immaginatevi questo
- 48 Leggere o non leggere, questo è il problema
- 62 E quello cosa vuol dire?
- 71 Non so nemmeno con che lettera inizia
- 82 Una parola sui numeri
- 95 A prova di stress!
- 110 Conclusione (Cos'ho imparato fin qua?)
- 123 Bibliografia
- 126 Ringraziamenti