



IMPARARE GRAZIE ALLE IMMAGINI.

Abbiamo già parlato della necessità di aiutare i bambini soprattutto fin dai primi anni di scuola ad acquisire un buon metodo di studio per evitare problematiche successive.

Ma come si fa ad aiutare un bambino che fatica ad imparare? Nel primo periodo della scuola primaria spesso viene chiesto di apprendere tante nozioni a memoria, capacità essenziale poi negli anni successivi. Un adolescente con poca memoria spende moltissimo tempo a casa a studiare anziché socializzare o praticare uno sport o peggio subisce degli insuccessi scolastici.

La mente apprende facilmente attraverso le IMMAGINI, infatti quando il nostro ricordo è legato ad un evento realmente accaduto facilmente siamo in grado di memorizzarlo e mantenerlo nella testa per lungo tempo. La chiave dunque per imparare molte cose e ricordarle per lunghi periodi è rappresentarle con una immagine.

Tale rappresentazione deve avere delle caratteristiche ben precise: deve essere esagerata, in movimento e in qualche modo buffa o inusuale. Il nostro cervello infatti, non potendo immagazzinare ed elaborare tutto ciò che ci capita di solito seleziona le informazioni in base a questi criteri: nota di più le figure che si muovono e ciò che si scosta dalla norma.

Ad esempio se il bambino deve ricordare le lettere immaginare una sfilata di animali che prendono le forme dell'alfabeto sarà sicuramente un buon modo per imprimerle indelebilmente nella sua memoria e contemporaneamente divertirsi con lui!

Sarà un bel gioco per i vostri bambini trovare delle associazioni per le lettere o per le regole di matematica o ancora per la storia e la geografia. Attraverso questo esercizio potranno sviluppare la capacità di effettuare associazioni che li aiutino a ricordare. Una volta appreso, questo metodo diventa automatico e non si deve più pensare di farlo, la mente effettua il procedimento in modo naturale.



Un altro buon consiglio per tenere in forma la mente è quello di seguire una dieta equilibrata; una alimentazione corretta infatti aiuta e sostiene i nostri sforzi cerebrali.

Innanzitutto è importante fare scorta di vitamine e sali minerali, preferire cibi vegetali come frutta, verdura e legumi che andrebbero consumati nella misura di due porzioni al giorno di frutta e tre di verdura ed infine limitate i grassi animali. Questo permette di mantenere in forma tutto il fisico e la mente insieme ad esso!

Un ultimo suggerimento: non usate i compiti come un castigo per i bambini perché questo associa lo studio a qualcosa di negativo o sbagliato. Apprendere è e deve rimanere una gioia. Cercate di rendere questo momento divertente, di dividerlo se potete con i vostri figli così saranno felici di fare i compiti. Se infatti lo studio significa attenzione da parte di mamma e papà potrebbe essere una ulteriore leva a farlo. Pian piano poi aiutateli ad eseguire piccoli esercizi da soli, gratificandoli se ci riescono, in modo che siano in grado anche di essere autonomi per quei giorni in cui voi non potete o siete troppo stanchi.

Con l'augurio che sia un anno scolastico divertente, pieno di sorprese e di scoperte insieme ai vostri bambini, vi saluto e vi do appuntamento ai prossimi suggerimenti!

