

CORSO di POTENZIAMENTO DELLA MEMORIA



Erika Colombo, psicologa della terza età
erika.colombo@hotmail.it
342. 120 70 53

A 3D rendered brain is shown on a stand. A hand is holding a pointer that points towards the brain. The brain is white and has a textured surface. The stand is grey and has four legs. The background is white.

TERZO INCONTRO

- Apprendimento di 10 coppie di parole
- Apprendimento di un breve racconto
- Apprendimento di 10 immagini

Esercizio n. 2

Apprendimento di un
breve
RACCONTO



**Quali strategie
possiamo usare
per memorizzare
efficacemente un
testo?**

Prendiamo come esempio questo racconto:

FURTO IN BANCA

Roberto Banducco, di 38 anni, residente a Villa Stellone, lavorava alla sede di Torino della Banca Popolare ed era considerato un impiegato modello. Invece sarà processato per furto aggravato, perché ha sottratto 400.000 euro. Ha detto di averlo fatto in seguito a minacce, poi ha confessato ed è stato recuperato il denaro. Mercoledì il direttore della banca si è allontanato dall'ufficio e al rientro non ha più trovato né Banducco né 400.000 mila euro in contanti. Mentre iniziava la ricerca dell'impiegato, egli si è costituito.

Leggiamo attentamente il
TITOLO.

In esso è contenuto il riassunto
di ciò che è scritto nel testo.



Il titolo è «Furto in banca».



Una volta capito che il testo tratta di questo argomento, soffermiamoci a riflettere sui vari passaggi cercando, quando possibile, di correlarli con **l'esperienza personale**.



Il protagonista del furto è un certo Roberto. Conosciamo qualche Roberto che possiamo associare al racconto?

È controproducente cercare di ricordare tutto il testo. È invece più utile cercare di ricordare ciò che più interessa o che rimane in mente con più facilità.



L'informazione «*Il direttore della banca si è allontanato dall'ufficio*» può essere difficile da ricordare, quindi potremmo **ignorarla** e dare la priorità ad altre informazioni come, ad esempio, il fatto che sia successo di mercoledì (che per noi è domani!).

Il cognome Banducco potrebbe essere difficile da memorizzare, ma se lo contestualizziamo sembra azzecato: ricorda una banda e Banducco è accusato di furto aggravato. Pertanto, usiamo la fantasia dando un significato alle informazioni.

In un testo narrativo come questo è importante cogliere le parti rilevanti che sono:

- INIZIO
- FASE CENTRALE
- FINE

Cosa succede all'inizio della storia? E poi come va a finire?

Possiamo aiutarci con l'immaginazione. Leggiamo il testo considerandolo come un **palcoscenico con scene, personaggi e azioni.**

Cerchiamo di creare delle immagini concrete, come se fossero fotografie, a cui associare dei **SENTIMENTI.**

Come si è sentito il protagonista quando è stato scoperto?

E come si è sentito il direttore della banca quando ha scoperto che mancavano 400.000 euro?

Esercizio n. 3

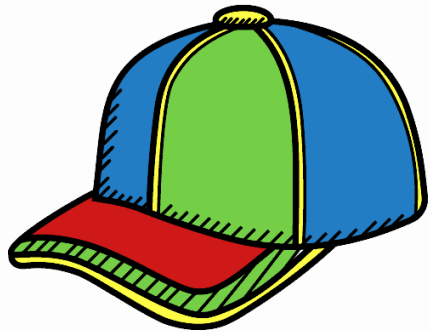
Apprendimento di una serie di IMMAGINI

ISTRUZIONI:

Ora vi presenterò 10 immagini.

Nella fase di rievocazione, avrete a disposizione un foglio bianco sul quale dovrete trascrivere in parole quante più immagini sarete in grado di ricordare.

Esempio:



Cappello

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



**Quali strategie
possiamo usare
per memorizzare
efficacemente
una serie di
immagini?**

Possiamo utilizzare gli stessi due metodi che usiamo con le coppie di parole, ovvero:

Metodo delle
**IMMAGINI
INTERATTIVE**

Utile per chi è un
visualizzatore,
ovvero predilige
elaborare le
informazioni
usando strategie
visive

Metodo della
**creazione di
FRASI**

Utile per chi è un
verbalizzatore,
ovvero predilige
elaborare le
informazioni
usando strategie
verbali

Potremmo quindi procedere ad accorpare due o più immagini a caso o, ancor meglio, scegliendo quelle che potrebbero stare bene insieme, e creare un'immagine interattiva o, in alternativa, una frase che le unisca.

Ancora, un metodo preliminare potrebbe essere quello della **categorizzazione**, che ci permette di raggruppare le immagini simili per significato in categorie (es. mezzi di trasporto, indumenti, oggetti per disegnare, ecc.), dopodiché si potrebbe procedere a creare un'immagine interattiva o una frase.