

ALEKSANDRA KOSTECKA-SZEWC  
(UNIWERSYTET SWPS)  
ORCID: 0000-0002-2201-7802

## IMPARARE BENE – L’APPROCCIO STRATEGICO

### EFFECTIVE LEARNING – THE STRATEGIC APPROACH

#### ABSTRACT

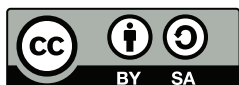
Il presente articolo analizza le strategie per un apprendimento efficace delle lingue straniere. Gli apprendenti incontrano frequentemente difficoltà legate all’attenzione e alla concentrazione, in larga misura dovute alla sovrastimolazione. Il contributo esamina i fattori neurobiologici che influenzano la memoria e l’apprendimento, facendo riferimento al concetto di learning to learn del Quadro Comune Europeo di Riferimento per le Lingue (QCER). Tra le principali strategie prese in esame figurano: l’attenzione focalizzata, il raggruppamento delle informazioni, la ripetizione dilazionata, la visualizzazione, la personalizzazione e il coinvolgimento emotivo. Strategie di apprendimento individualizzate e scientificamente fondate risultano essenziali per un’acquisizione linguistica autonoma e riflessiva nei contesti educativi contemporanei.

PAROLE CHIAVE: apprendimento, sapere come imparare, strategie, lingue straniere

#### ABSTRACT

This article examines strategies for effective foreign language learning. Learners frequently experience difficulties with attention and concentration, largely as a result of overstimulation. The text explores neurobiological factors affecting memory and learning, with reference to the CEFR framework’s concept of learning to learn. Key strategies discussed include: focused attention, information grouping, spaced repetition, visualization, personalization, and emotional engagement. Individualized, scientifically grounded learning strategies are essential for autonomous, reflective language acquisition in modern educational contexts.

KEYWORDS: learning, knowing how to learn, strategies, foreign languages, learning to learn



Copyright © 2026. The Author. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are properly cited. The license allows for commercial use. If you remix, adapt, or build upon the material, you must license the modified material under identical terms.

## INTRODUZIONE

L'insegnamento delle lingue straniere costituisce un tema abbastanza ben approfondito. Soprattutto al livello della lingua inglese come LS, numerose analisi hanno dato origine ad approcci, metodi, tecniche e strategie da applicare in classe per rendere lo studio di una lingua straniera più efficace. Anche per quanto riguarda l'insegnamento dell'italiano, sia gli studiosi che gli insegnanti analizzano i fattori che influenzano il processo di insegnamento (Pichiassi 1999; Balboni 2002; Komorowska 2010; Róg 2020).

Tuttavia, sempre più spesso anche i metodi più impegnativi possibili da parte dell'insegnante falliscono nello scontro con una certa riluttanza degli apprendenti. Non perché sono maleducati o provano poco interesse verso le lingue straniere. Di solito i giovani sanno benissimo quali profitti porti con sé la conoscenza delle lingue straniere e quante porte possa aprire in futuro. Ci sono certamente casi in cui studiano una lingua straniera solo perché lo prevede il programma oppure perché gli è stato imposto dai genitori e, non avendo i giovani una propria motivazione, raramente ottengono i risultati soddisfacenti. Ci sono comunque moltissimi casi in cui i giovani vorrebbero impegnarsi di più e approfondire meglio, ma non ce la fanno. Non ci riescono perché hanno intorno a sé troppi stimoli e il loro cervello non sa concentrarsi abbastanza (Kaczmarzyk 2018: 33–36, 124–127). Ognuno è diverso e ognuno porta con sé il bagaglio di cui, spesso, durante le singole lezioni non ci si rende conto (Lange 2021; Dębski *et al.* 2025). Ecco perché bisogna basarsi anche sull'apprendimento che può costituire il sostegno per l'individuazione di tutto il processo educativo.

Essendo già nell'epoca dell'eclettismo dei metodi didattici (Kaliska 2018: 31), è noto che gli strumenti utilizzati nel processo di apprendimento e di insegnamento di una lingua straniera possono, anzi dovrebbero, essere il più possibile diversificati. La loro forma dipende ovviamente da molti fattori ed è soggetta a molte variabili, tra cui, negli ultimi anni, sempre di più, anche all'innovazione tecnologica. Spesso si ricordano con nostalgia i vecchi libri di testo che, nonostante la grafica ridotta, hanno servito con successo molte generazioni. Tuttavia, il mondo sta correndo avanti e con esso cambiano la percezione umana e i modi di acquisire. Per rimanere attraenti ed efficaci, i materiali didattici devono stare al passo con i cambiamenti in atto. Nei tempi dell'accesso quasi illimitato a Internet, risorse educative autentiche e aggiornate sono praticamente a portata di mano. Ciò non significa però rinunciare all'uso dei materiali tradizionali o dei libri di testo, soprattutto se organizzano il lavoro in classe in modo moderno e ben ragionato.

Tuttavia, anche se a lezione l'insegnante farà del suo meglio, per quanto riguarda la scelta del materiale, la dinamica e il livello dell'interattività e la personalizzazione delle attività proposte, spesso riesce a malapena a interessare e a coinvolgere uno studente che purtroppo, per diversi motivi, non è pienamente presente a lezione.

Dalle ricerche biologiche risulta che il fattore cruciale per l'apprendimento è l'attenzione (Kaczmarzyk 2018: 124–127). Quando manca o non è focalizzata

abbastanza, la memorizzazione non accade. Quando il livello di stress è troppo alto, quando si è troppo stanchi, iperstimolati o semplicemente affamati, i processi mnestici si bloccano. Le fasi fondamentali del funzionamento della memoria, cioè la codifica, la ritenzione e il recupero consentono al cervello proprio di acquisire, conservare e rievocare le informazioni e i ricordi. Il problema è che in ogni fase si possono verificare dei disturbi che, provocando delle lacune, hanno un impatto negativo sull'intero processo. Risulta dunque cruciale esserne coscienti per saper evitarli. Comunque, per i giovani apprendenti parlare dei processi biologici nel contesto dello studio delle lingue straniere può risultare insolito. Essi non sono abituati a imparare a imparare, non solo le lingue straniere, ma in generale. E invece si tratta di una competenza generale indispensabile in tutta la vita.

Come giustamente osserva la professoressa Elżbieta Jamrozik, nel XIX secolo, per esempio, i destinatari dei libri di testo per lo studio delle lingue straniere erano completamente diversi dagli studenti attuali. Di solito non avevano bisogno di incoraggiamento e motivazione per studiare, perché questi erano già stati loro inculcati. Il manuale doveva fornire loro un'ampia base di conoscenze da cui potevano attingere, anche autonomamente, traendone i benefici necessari (Jamrozik 2017b: 199).

## APPROCCIO STRATEGICO

Il modo di gestire il proprio processo di apprendimento in maniera efficace e autonoma, la consapevolezza delle proprie esigenze e dei propri bisogni, la capacità di organizzare lo studio sono fondamentali, non solo per lo sviluppo educativo, ma anche quello personale.

Nell'ambito delle lingue straniere il concetto è ben noto e sottolineato tra l'altro nella prima versione del Quadro Comune di Riferimento per le Lingue del 2001 (Consiglio d'Europa 2003). Infatti, gli autori del QCER specificano le quattro competenze generali: sapere (nel senso dichiarativo), saper fare, saper essere (che riporta ai fattori della personalità dell'apprendente) e anche il saper apprendere, riguardante proprio la capacità di imparare. Esso comprende sensibilità alla lingua e alla comunicazione, consapevolezza e abilità fonetiche generali, abilità di studio e abilità euristiche. Si può dunque sostenere che il QCER abbia contribuito in modo significativo alla promozione dell'apprendimento riflessivo e dell'autonomia dell'apprendente. Vi tornano anche gli autori del Volume Complementare del 2020, concludendo che l'approccio generale del QCER consiste nel seguente riassunto:

L'uso della lingua, incluso il suo apprendimento, comprende le azioni compiute da persone che, in quanto individui e attori sociali, sviluppano una gamma di competenze, sia generali sia, nello specifico, linguistico-comunicative. Gli individui utilizzano le proprie competenze in contesti e condizioni differenti e con vincoli diversi per realizzare delle attività linguistiche. Queste implicano i processi linguistici di produrre e/o ricevere testi su determinati temi in

domini specifici, con l'attivazione delle strategie che sembrano essere più adatte a portare a buon fine i compiti previsti. Il controllo che gli interlocutori esercitano su queste azioni li porta a rafforzare e a modificare le proprie competenze (Consiglio d'Europa 2020: 30).

Ecco qui che appare il concetto delle strategie che svolge un ruolo fondamentale nello sviluppo del saper apprendere. Infatti, le strategie, negli ultimi tempi, sono entrate nel glossario glottodidattico, accanto ai termini come metodo, tecnica o approccio. Uno dei primi ricercatori a proporre l'uso di macro- e micro-strategie nella prassi glottodidattica è stato il professore americano Bala Kumaravadivelu, noto anche per il concetto dell'elettismo nei confronti dei metodi didattici. È stato proprio lui a notare che le macro-strategie determinano le condizioni ottimali per l'apprendimento linguistico e a indicare le aree che dovrebbero essere sviluppate negli studenti attraverso l'applicazione delle soluzioni didattiche concrete. Tra le macro-strategie distingue tra l'altro: massimizzare le possibilità di apprendimento, facilitare l'interazione negoziata, contestualizzare l'input linguistico e integrare le competenze linguistiche. Secondo Kumaravadivelu, sia le macro-strategie che le micro-strategie, ovvero proposte concrete di azioni, hanno lo scopo di aiutare gli studenti a monitorare il processo di apprendimento e ad aumentare il loro potenziale (Kumaravadivelu 2001: 546).

Il concetto stesso di strategia, intesa come piano d'azione orientato al successo, basato su principi razionali e sull'interdipendenza delle azioni intraprese dalle parti contrapposte, come giustamente osserva Marta Kaliska (2018: 31), descrive molto meglio le azioni didattiche concrete rispetto al metodo o alla tecnica. In effetti, le strategie costituiscono gli strumenti che permettono di controllare le proprie risorse linguistiche e attivare le abilità e modalità di azione al fine di svolgere un compito linguistico nel modo più completo o più economico possibile, in conformità con l'obiettivo prefissato e il contesto comunicativo dato (Consiglio d'Europa 2003: 61–62). Gli autori del QCER propongono anche diverse strategie suddivise in azioni produttive, ricettive, interattive e di mediazione (Consiglio d'Europa 2003: 61–84). Tuttavia, il meccanismo di esecuzione dei compiti è complesso e richiede la sincronizzazione di molti elementi che, soprattutto in classe, può risultare difficile.

L'importanza della strategia nell'insegnamento e nell'apprendimento delle lingue straniere è sottolineata anche dal professor Calvani dell'Università di Firenze, che nella sua definizione fa riferimento in modo molto visivo al contesto militare e a quello dei giochi. Secondo lui, la strategia è una sequenza di decisioni e azioni volte a risolvere un problema, che si esprimono in un processo di valutazione, decisione e azione continua. Lo stratega, invece, è dotato di un bagaglio cognitivo di supporto sotto forma di sillogismi del tipo: se si verificasse una situazione del tipo... allora si dovrebbe... . Sottolinea tuttavia che bisogna agire dimostrando flessibilità e capacità di adattarsi e abbandonare gli schemi originali a favore di nuovi, precedentemente sconosciuti (Calvani 2011: 12). Le strategie possono riguardare sia l'insegnamento che l'apprendimento. Queste ultime, secondo Calvani, possono essere innate (cioè, quelle che gli studenti creano da soli e che sono intuitive per loro) o acquisite

(ovvero, quelle che hanno imparato) (*ivi*: 87). Le strategie di apprendimento dovrebbero essere intuitive, ovvero il più possibilmente comprensibili per gli studenti, effettivamente realizzabili e più semplici possibile nella loro struttura (troppe fasi possono renderne difficile l'attuazione) (*ivi*: 93). Solo in questo modo potranno costituire un sostegno reale nel processo di apprendimento di una lingua straniera.

## STRATEGIE INDIVIDUALIZZATE

In vari studi si possono trovare esempi di strategie pronte da applicare (Róg 2020: 304–308). Vale tuttavia la pena ricordare che, affinché possano svolgere la loro funzione, devono essere opportunamente selezionate e spesso persino create dall'utente concreto in un determinato contesto educativo. Nel caso contrario, saranno semplicemente un metodo o una tecnica implementata a discrezione dell'insegnante, indipendentemente dai fattori che determinano l'apprendimento efficace di specifici individui. Visto che ogni apprendente è diverso, anche le strategie devono dunque essere individualizzate al massimo.

Infatti, in diversi manuali di glottodidattica si sottolinea il ruolo dei fattori di natura psicologica nell'apprendimento (Komorowska 2005; Żylińska 2013; Róg 2020). Gli studiosi cercano di spiegare il ruolo dei tratti individuali che determinano lo studio come: l'età, il sesso, il funzionamento della motivazione o l'influsso dell'ambiente. Grazie, tra l'altro, alle ricerche risulta chiaro che non esistono, per esempio, gli stili cognitivi specifici. La divisione per visivi, uditivi e cinestesici non è scientificamente provata. Anzi, gli studi confermano che l'elaborazione delle informazioni coinvolge diversi canali sensoriali contemporaneamente e la percezione non funziona in modo isolato (Jarrett 2018; Róg 2020). L'apprendimento è un processo complesso e le persone imparano meglio quando i contenuti sono presentati in modi diversi e quando sono attivamente coinvolte nel processo. Fondamentali sono i meccanismi di natura neurobiologica, come la sintesi proteica e i cambiamenti al livello delle connessioni sinaptiche (Wojsiat 2024: 166–192). Grazie agli studi sulla plasticità neuronale e alle osservazioni effettuate su soggetti con danni cerebrali, si sa sempre molto di più per quanto riguarda il funzionamento del cervello (Kaczmarzyk 2018: 108). Anche la disponibilità di diverse tecniche di visualizzazione dell'attività cerebrale ha permesso di vedere quanto complicati siano i processi legati all'apprendimento. Non è infatti vero che i due emisferi sono coinvolti separatamente nell'elaborazione di informazioni. Il funzionamento adeguato del cervello si basa sulla loro interazione e sull'integrazione delle informazioni codificate nelle diverse aree. Risulta già chiaro che le aree concrete sono specializzate nei diversi compiti, spesso anche essendo distanti una dall'altra (Holmes 2019: 105–119).

Anche per quanto concerne la memoria, grazie alle ricerche, si possono creare le strategie giuste per ottimizzare il suo funzionamento. L'individuazione dei diversi tipi di memoria e delle loro caratteristiche rende anche possibile la scelta e l'applicazione

cazione adeguata degli strumenti di supporto. Infatti, gli scienziati confermano che l'integrazione dei concetti nuovi con quelli preesistenti nella memoria costituisce la chiave per un apprendimento duraturo. Dal punto di vista neurobiologico, sono processi molto complicati che esigono delle conoscenze approfondite della materia. Comunque, nella vita quotidiana, soprattutto quella in classe, servono delle idee più semplici. Per questo motivo, basandosi sui principi scientifici, si possono individuare alcuni fattori fondamentali per l'apprendimento efficace, che possono portare alla creazione delle soluzioni pratiche, concrete e facilmente applicabili da parte di chi vuole studiare in modo più riflessivo. Di questi aspetti si parlerà nella parte successiva del presente articolo.

## STRATEGIE IN PRATICA

Come è stato già accennato, uno dei fattori cruciali e praticamente indispensabili perché si possa parlare dell'apprendimento è l'attenzione. Soprattutto nei tempi dello *smog* informativo e del connettivismo (Siemens 2005) l'attenzione dell'utente è diventata un bene molto prezioso. Ogni giorno si è circondati dal flusso continuo di informazioni, notifiche, stimoli. Sempre più frequenti sono anche i problemi della concentrazione (Lange 2021; Dębski *et al.* 2025). Se invece l'attenzione non viene focalizzata sull'oggetto dello studio, i processi biologici di cui sopra, non si attivano.

Un buon esempio è quello della stazione ferroviaria in cui si è circondati da tanti annunci relativi a diversi treni: in pratica non tutti vengono percepiti. Solo quando viene menzionato il percorso che interessa alla persona, la sua attenzione si attiva per capire bene i dettagli. Proprio così funziona la memoria. Poi le informazioni che non sono utili vengono subito eliminate, perché nel cervello non c'è abbastanza spazio per poter conservare tutto. Per questo motivo le informazioni non elaborate, come quella sul treno della quale, una volta arrivati a destinazione, non si ha più bisogno, sono eliminate subito (Kaczmarzyk 2018: 105–128).

Un altro elemento importante durante lo studio costituisce il raggruppamento giusto delle informazioni e di tutto il materiale. Secondo le ricerche, nella memoria a breve termine c'è spazio per più o meno sette elementi. Allora lo studio della lista di 30 parole nuove nella lingua straniera già all'inizio è un progetto fallito. Comunque, la divisione per categorie o gruppi semantici permette di classificare e organizzare il materiale, facilitando lo studio.

Lo studio implica sforzo e organizzazione. Le ripetizioni dilazionate sono indispensabili per la memorizzazione duratura del materiale studiato. La “curva dell'oblio”, elaborata dallo psicologo e filosofo tedesco Hermann Ebbinghaus (cfr. Jagodzińska 2012: 276), descrive per quanto tempo si è in grado di trattenere le informazioni nuove. Infatti, se non vengono riutilizzate con il passar del tempo, spariscono. È il processo naturale. Se invece saranno riattivate, rielaborate e praticate – il ricordo migliorerà. Diverse tecniche, come l'apprendimento a spirale o la

*spaced repetition* consiste proprio nel rivedere le informazioni a intervalli di tempo sempre più lunghi per rafforzare la memoria a lungo termine. Di solito le tecniche di questo tipo esigono da parte dell'utente molto impegno e determinazione. Per questo, negli ultimi tempi, appaiono sempre nuovi strumenti di supporto tecnologico (come, per esempio, piattaforme o applicazioni con *flashcards*) che aiuta a organizzare lo studio, mandando per esempio le notifiche sui compiti da fare o sulle ripetizioni necessarie oppure motivando l'utente all'uso regolare dell'applicazione tramite un sistema di premi. Bisogna dunque sottolineare che le ripetizioni, per essere efficaci, devono essere diversificate per rielaborare il materiale studiato. Il ricordo superfluo, che non provoca nessuno sforzo porta piuttosto al riconoscimento delle informazioni e non alla loro memorizzazione.

L'attenzione, il raggruppamento adeguato e la ripetizione delle informazioni costituiscono i fattori indispensabili affinché l'apprendimento si possa verificare. Comunque, ce ne sono tanti altri che possono sostenere questo processo. L'attivazione dell'immaginazione è importante soprattutto per la memoria semantica e la creazione dei significati. Svolge dunque la funzione produttiva consentendo la reinterpretazione dei dati al livello personale. Invece l'attribuzione del carattere personale alle informazioni permette di immedesimarsi in qualche modo con l'oggetto di studio, assegnandogli il grado di rilevanza, della priorità che attiva l'attenzione. Quello che ci riguarda, è vicino, diventa rilevante e determina le nostre azioni. Le ricerche confermano che anche l'impegno personale, ossia i riferimenti a sé stessi e alle proprie esperienze durante lo svolgimento delle attività insieme a una moderata attivazione delle emozioni riguardanti i contesti considerati, può favorire il processo di apprendimento. Infatti, le emozioni risultano importanti non solo per rendere piacevole il processo dello studio, ma anche per favorire la motivazione e mantenere l'attenzione. Ovviamente il loro livello deve essere equilibrato, perché gli estremi, sia positivi che negativi, possono bloccare i meccanismi neurobiologici.

## CONCLUSIONI

Tutti i fattori menzionati nel presente articolo hanno come base un lavoro ben progettato, svolto con tanta riflessione e cura nei confronti delle proprie risorse. A questo punto va anche sottolineato il ruolo delle pause che permette di mantenere la concentrazione e la produttività rendendo possibile la consolidazione delle conoscenze, soprattutto durante il sonno notturno. Occorre inoltre ricordare che una delle strategie più diffuse, cioè la lettura continua e concentrata, non è sufficiente ed è spesso inefficace come metodo di studio perché non garantisce la memorizzazione e l'apprendimento a lungo termine (Holmes 2019: 149–158).

Concludendo, gli studi scientifici hanno dimostrato che le strategie attive basate sugli elementi come l'attenzione focalizzata, la ripetizione mirata, il collegamento delle idee e dei concetti e le pause ben strutturate producono degli effetti molto

positivi per quanto riguarda l'apprendimento efficace e duraturo. Essendo consapevoli di questi meccanismi, si possono individuare le strategie personalizzate che favoriscono i processi di apprendimento e rendano lo studio più efficace.

## BIBLIOGRAFIA

- BALBONI P. (2002): *Le sfide di Babele. Insegnare le lingue nelle società complesse*, UTET Università, Torino.
- CALVANI A. (2011): *Principi dell'istruzione e strategie per insegnare. Criteri per una didattica efficace*, Carocci, Roma.
- COUNCIL OF EUROPE (2020): *Common European Framework of Reference for Languages: Learning, teaching, assessment – Companion volume*, Council of Europe Publishing, Strasbourg, <<https://rm.coe.int/common-european-framework-of-reference-for-languages-learning-teaching/16809ea0d4>> [ultimo accesso: 15.06.2025].
- DEBSKI M., PYŻALSKI J., BORCHET J., WITKOWSKA H. (2025): *Dobre i złe wiadomości – życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków. Raport z badań*, Fundacja Dbam o Mój Zasięg, Gdańsk.
- HOLMES J. (2019): *Edukacja i uczenie się. 16 największych mitów*, Wydawnictwo Naukowe PWN SA, Warszawa.
- JAMROZIK E. (2017b): *I manuali di italiano per autodidatti nella Polonia del primo Novecento – un caso esemplare: Praktyczna metoda języka włoskiego di F. Giannini e C. Moscheni*, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis”/ “Studia de Cultura”, 9/3: 194–207, doi: 10.24917/20837275.9.3.18.
- JARRETT CH. (2018): *Mózg. 41 największych mitów*, Wydawnictwo Naukowe PWN SA, Warszawa.
- JAGODZIŃSKA M. (2012): *Psychologia pamięci. Badania, teorie, zastosowania*, Sensus, Gliwice.
- KACZMARZYK M. (2018): *Szkola neuronów. O nastolatkach, kompromisach i wychowaniu*, Wydawnictwo dobra literatura, Słupsk.
- KALISKA M. (2018): *Model uczenia języków obcych w szkole wyższej na przykładzie języka włoskiego. Założenia teoretyczne, metodologia nauczania i zintegrowany rozwój kompetencji*, Wydawnictwo Naukowe Instytutu Komunikacji Specjalistycznej i Interkulturowej, Uniwersytet Warszawski, Warszawa.
- KOMOROWSKA H. (2005): *Metodyka nauczania języków obcych*, Fraszka Edukacyjna, Warszawa.
- KUMARAVADIVELU B. (2001): *Toward a postmethod pedagogy*, “TESOL Quarterly”, 35/4: 537–560, doi: 10.2307/3588427.
- LANGE R. (2021) (a cura di): *Nastolatki 3.0 Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*, NASK – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa.
- PICHIASSI M. (1999): *Fondamenti di Glottodidattica. Temi e problemi della didattica linguistica*, Guerra Edizioni, Perugia.
- RADA EUROPY (2003): *Europejski system opisu kształcenia językowego: uczenie się, nauczanie, ocenianie*, Wydawnictwa Centralnego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli, Warszawa.
- RÓG T. (2020): *Nauczanie języków obcych. Teoria, badania, praktyka*, Wydawnictwo Werset, Lublin.
- SIEMENS G. (2005): *Connectivism: a Learning Theory for the Digital Age*, “International Journal of Instructional Technology and Distance Learning”, 2/1: 1–9.
- WOJSIAT J. (2024): *Tak działa mózg. Jak mądrze dbać o jego funkcjonowanie*, Grupa Wydawnicza Foksal, Warszawa.
- ŻYLIŃSKA M. (2013): *Neurodydaktyka. Nauczanie i uczenie się przyjazne mózgowi*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń.