

Gestione della classe e dei comportamenti problema

Struttura degli incontri

Alunni disfunzionali

- Analisi disfunzionalità
- Spunti operativi
- Esercizi di gruppo

Autoconsapevolezza

- Il mio Sé insegnante
- Tecniche cognitive
- Il mio Sé nel contesto
- Esercizi di gruppo/individuali

Il lavoro in classe

- Classe disf. □□alunno disf
- Strumenti e metodi di osservazione
- Interventi pratici

- L'importanza delle relazioni positive nella crescita degli studenti
- Il ruolo del docente nella costruzione di un ambiente sereno

DISTURBI DEL COMPORTAMENTO

```
graph TD; A[DISTURBI DEL COMPORTAMENTO] --> B[Deficit di attenzione con iperattività (ADHD)]; A --> C[Disturbi della condotta (DC)]; A --> D[Disturbo oppositivo provocatorio (DOP)]; A --> E[Disturbo emozionale e depressivo (Depressione)];
```

Deficit di attenzione
con iperattività (ADHD)

Disturbi della condotta
(DC)

Disturbo oppositivo
provocatorio
(DOP)

Disturbo emozionale
e depressivo
(Depressione)

Su cosa impatta?



“Il fallimento di una relazione è quasi sempre un fallimento di comunicazione”

Zygmunt Bauman

Comunicare con fermezza ma mai con rabbia, per non mostrare di aver vissuto la trasgressione sul piano personale.

Tecniche di ascolto attivo

Feedback costruttivi e motivanti

Tip 1

Focalizzare l'attenzione sui bisogni, anche nascosti, dell'allievo, cercando di scovare il disagio che si cela dietro il comportamento, ad esempio domandandosi "cosa serve al mio allievo"?

Le principali funzioni del comportamento problema sono:

per ottenere

- l'oggetto
- l'attenzione
- l'attività gradita
- la stimolazione sensoriale

per evitare

- l'attività non gradita
- i luoghi spiacevoli

per scaricare

- l'ansia
- lo stress
- l'eccessivo carico cognitivo o emotivo

Analisi funzionale

Cos'è?

A cosa serve?

Come si fa?

Quali risultati?

Tip 2

Trasformare le parole negative in positive, evitando parole come “non”, ad esempio, “Non devi disturbare” potrebbe trasformarsi in “Concentrati”

Focalizzare l'attenzione sul risultato/comportamento desiderato, non su quello indesiderato
(ovvero: nel momento in cui si riprende lo studente per un comportamento negativo dare anche spiegazione su quale sarebbe stato il comportamento positivo da mettere in atto)

Tip 3

Assegnare incarichi, come, ad esempio, la consegna del materiale in aula. Molti alunni difficili da gestire hanno bisogno di canalizzare le energie in modo positivo. Spesso sono essi stessi consapevoli di creare caos, ma non riescono ad esimersi dal farlo, pur temendo di essere isolati dagli altri, responsabilizzare può aiutare ad evitare comportamenti difficili.

Attenzione a possibili tentativi di manipolazione.

Tip 4

Stoppare con il metodo delle 3B (che stanno per Breve, Basso costo emotivo e Basso segnale).

“Un giorno noto che il più turbolento della classe stava masticando in modo provocatorio una gomma, mentre tutti erano in silenzio a svolgere il compito di verifica. Lui stava cercando di sfidare la mia autorità, trasgredendo apertamente una regola ben conosciuta e più volte ribadita: «niente gomme da masticare in classe ». In un'altra circostanza avrei fatto un intervento clamoroso, meglio, chiassoso. Avrei interrotto quel silenzio e avrei intimato con voce aggressiva di gettare la gomma nel cestino. Naturalmente sarei caduto nella trappola tesa da questo studente che non si aspettava altro per attivare la sua sfida, disubbidendo apertamente davanti a tutti i suoi compagni. Ho voluto tenere la strategia di un intervento educativo di poche parole, a basso costo emotivo e a basso segnale. Ho scritto su un biglietto di carta: «Per favore, getta la gomma nel cestino» e passando tra i banchi gliela ho appoggiata sul tavolo, senza lasciar trasparire niente agli altri. Lui l'ha letta. Mi ha guardato. Prima incredulo. Non si aspettava, infatti, un intervento così soffice. Poi mi ha riguardato e ha accennato un piccolo sorriso con metà bocca. Dopo ha preso un fazzolettino, ha messo la cicca, l'ha accartocciato, si è alzato in punta di piedi, l'ha buttata nel cestino. È tornato a posto, mi ha guardato, mi ha

Chiedere le ragioni del comportamento scorretto.



Indicare le conseguenze logiche del comportamento scorretto.

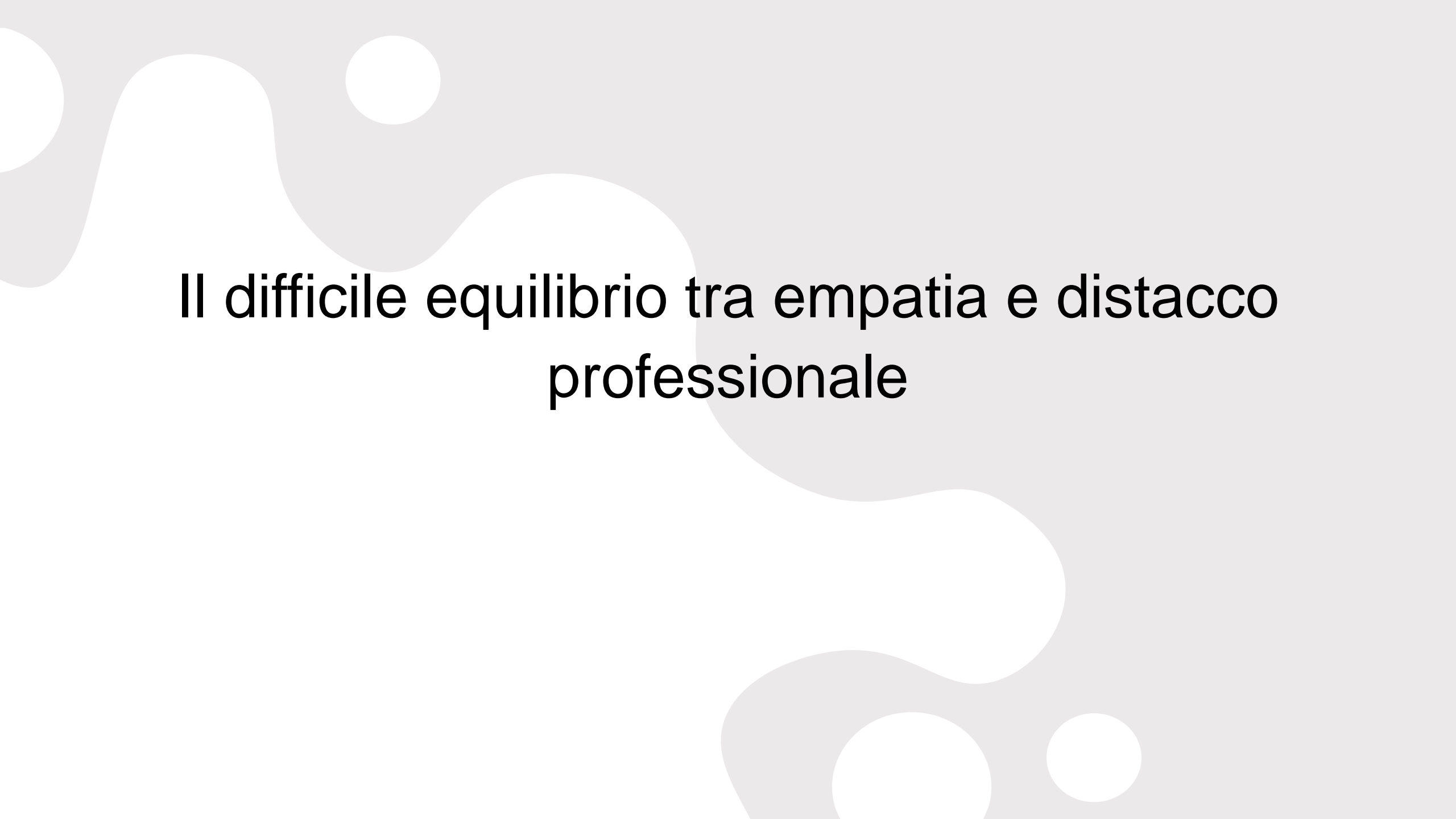


Evidenziare il costo della risposta.



Richiedere un impegno di cambiamento.





Il difficile equilibrio tra empatia e distacco professionale

Role playing

Alunno di seconda, durante la consegna dei compiti della lezione successiva:

"Questo compito è inutile, tanto non serve a niente nella vita! Perché dobbiamo farlo? Non ha senso quello che stiamo facendo in questa scuola. «

Qual 'è l'obiettivo dell'alunno?

L'obiettivo dell'alunno è continuare a provocare, cercando di ottenere una reazione emotiva dal docente. Durante l'interazione, può:

- Parlare sopra il docente
- Coinvolgere altri compagni (es. "Non è vero che è inutile? Anche voi lo pensate!")

Obiettivi del docente

- Riconoscere il problema sottostante (ad es. disinteresse, frustrazione, mancanza di motivazione).
- Evitare un'escalation del conflitto.
- Riportare l'ordine nella classe.

Reazione immediata

- Il docente risponde al primo intervento dell'alunno cercando di mantenere la calma

Coinvolgimento della classe

- Se l'alunno cerca di ottenere il sostegno dei compagni, il docente deve trovare un modo per farli rimanere neutrali o riportarli alla collaborazione

Conclusione

- Il docente trova un modo per chiudere la questione senza perdere autorevolezza e riprendere la lezione

Debriefing

- **Cosa ha funzionato?**
- **Quali alternative potevano essere adottate?**
- **Come si sentivano nei rispettivi ruoli?**

- **Empatia:** *"Capisco che a volte i compiti sembrano noiosi. Vuoi spiegarmi meglio cosa ti preoccupa?"*
- **Fermare il comportamento senza conflitto:** *"Questo è un buon argomento, ne parliamo alla fine della lezione. Per ora concentriamoci sul compito."*
- **Coinvolgere positivamente la classe:** *"Vediamo se c'è qualcun altro che la pensa diversamente. È un argomento interessante."*

Scenaio

Durante un'attività di gruppo, il docente nota che uno studente rimane in disparte, evitando il contatto con i compagni e non partecipando alla discussione. Il compito dell'insegnante è intervenire per favorire l'inclusione e stimolare la partecipazione, senza far sentire lo studente sotto pressione

• **Docente (verso lo studente isolato):**

"Notavo che hai ascoltato attentamente. Cosa ne pensi di questa idea? La tua opinione potrebbe aiutarci a completare il lavoro."

• **Docente (verso la classe):**

"Mi sembra che il gruppo di Marco (studente isolato) sia un po' in difficoltà. Perché non li aiutiamo con qualche spunto?"



Sé
professionale –
elementi
cognitivi di
introspezione

V o F ?

...fornire contesti di relazioni contemporaneamente con adulti e coetanei, e quindi occasioni di sperimentare in più direzioni le proprie potenzialità cognitive, relazionali e affettive.

... l'atteggiamento degli insegnanti (scambi comunicativi-relazionali) incide sull'autostima degli studenti

...la scuola è posta di fronte al problema di definirsi come ambiente educativo, e si tratta di decidere se può essere sufficiente interpretare la funzione docente in relazione ai programmi più o meno rinnovati da svolgere o in relazione ai bisogni degli alunni, che in larga misura non sono immediatamente bisogni scolastici, ma esistenziali.

Definire le caratteristiche del proprio sé professionale

Modalità:

in gruppi da 5, discutere le caratteristiche di personalità, i tratti caratteriali e i comportamenti che meglio contraddistinguono il proprio sé professionale.

Trovare le caratteristiche che meglio vi rappresentano come gruppo, pensando di essere una sola ed unica persona.

Cosa avete accolto degli altri? Cosa di voi stessi è stato accolto?

Al contrario?

"Il mio ruolo, la mia missione"

Quali sono i valori (scala gerarchica individuale) e le motivazioni (cosa spinge a...) caratteristiche del ruolo?

Quale mission? Quali aspettative?

In che modo questi elementi impattano sulla qualità dell'insegnamento e sulla relazione con lo studente?

I.E.

L'intelligenza emotiva o quoziente emotivo è un aspetto dell'intelletto legato alla capacità di riconoscere, comprendere e gestire in modo consapevole le proprie emozioni e quelle degli altri. Il saper distinguere tra sentimenti e sensazioni permette di utilizzare queste informazioni per guidare i pensieri e le azioni.

1. Conoscere sé stessi: è fondamentale saper riconoscere i sentimenti che si provano durante il giorno e dargli un nome preciso, provando a comprendere da quali avvenimenti sono dovuti. Prendere in considerazione i disagi fisici e capire se sono causati da alcune emozioni che si stanno provando. Non giudicarsi mai per le emozioni che si provano, anche per quelle più negative. Infine esercitarsi per trovare un modo per reagire ad esse.

2. Sintonizzarsi con altre persone: questo significa essere mentalmente aperti a tutto. Saper ascoltare in modo proattivo considerando i punti di vista altrui. Accrescere la propria empatia, mettersi nei panni degli altri e cercare di essere d'aiuto. Cercare di leggere i segnali del corpo e tra le righe di una conversazione per capire a pieno lo stato emotivo dell'altro. Osservare l'effetto che si ha sugli altri e provare a migliorare il modo di porsi. Infine bisogna esercitare il modo di essere emotivamente onesto, sforzandosi di far trasparire al meglio il proprio stato d'animo, perché le persone lo riconoscano più facilmente.

3. Usare concretamente l'intelligenza emotiva: cercare di capire dove si può migliorare, quali sono gli atteggiamenti da cambiare e quali da promuovere. Gestire lo stress giornaliero attraverso un'attenta analisi delle cause scatenanti. Infine bisogna avere un atteggiamento positivo di partenza su tutte le situazioni, sia sul lavoro sia nella vita privata.

<https://www.psicologionline.net/test-psicologici-psicologia/test-intelligenza-emotiva>

Mi preoccupo per cose che gli altri non prendono in considerazione

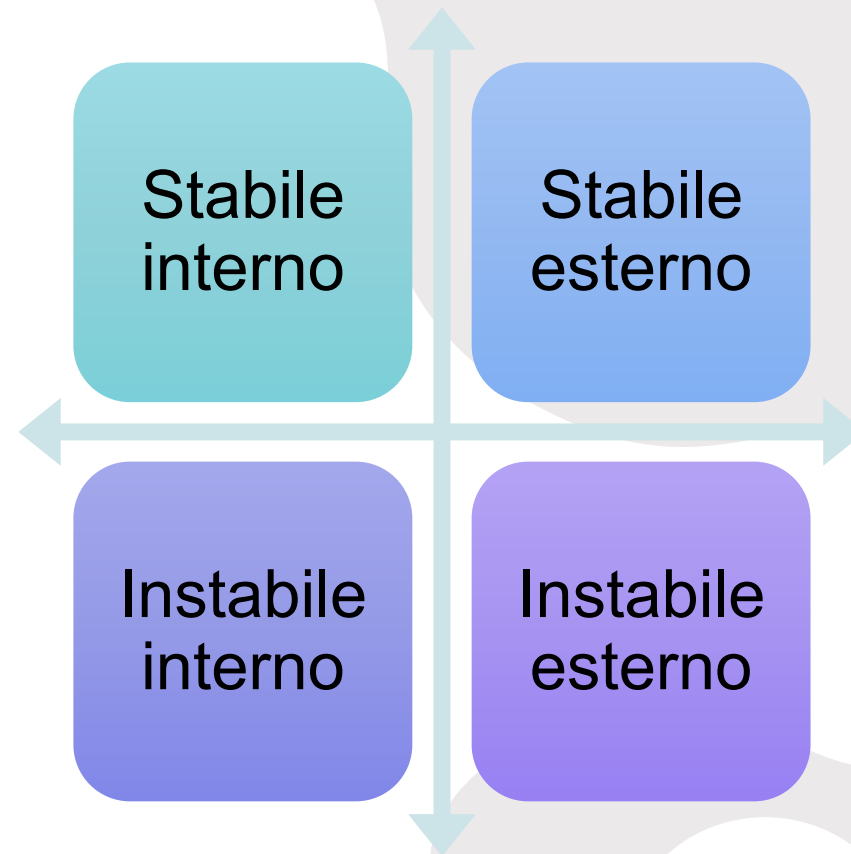
A volte, alcune persone mi fanno sentire sbagliato o in errore, qualsiasi cosa io faccia

Non sono soddisfatto del mio lavoro a meno che qualcuno non lo approvi



<https://www.idrlabs.com/it/qa-globale/test.php>

Locus of control



Gestione emotiva e cognitiva

Quale situazione ci mette in difficoltà?

Formate gruppi da 3.....

ABC

A

Antecedente

Lo studente continua a interrompere la lezione con interventi poco utili

B

Pensiero / Credenza

C

Conseguenze emotive e comportamentali

Rabbia v studente
Rabbia v di me
Delusione
Frustrazione
Perdo la pazienza e alzo la voce, creando scompiglio in classe

ABC parte 2

A

Antecedente

Lo studente continua a interrompere la lezione con interventi poco utili

B

Pensiero / Credenza

C

Conseguenze emotive e comportamentali

Rabbia v studente
Rabbia v di me
Delusione
Frustrazione
Perdo la pazienza e alzo la voce, creando scompiglio in classe

Rabbia v studente
Rabbia v di me
Delusione

Senso di colpa
Tristezza



Messaggio – Io vs Messaggio - Tu

Insegnante	Alunno
Irritazione→Codificazione→Messaggio-Tu "Sei disordinato"	Decodificazione→"Io sono un buono a nulla"

Insegnante	Alunno
Irritazione→Codificazione→Messaggio-Io "Io mi irrito."	Decodificazione→"La professoressa si irrita."

La tecnica del messaggio-io si attua in tre momenti:

1. Descrizione senza giudizio del comportamento dell'altro;→ "Quando tu parli senza aspettare il tuo turno..»
2. Descrizione dei personali sentimenti; → io mi irrito
3. Reazione agli effetti tangibili e concreti. → Perché non riesco a proseguire con la lezione e non posso rispettare anche i vostri tempi di apprendimento

Trasforma..

Avete intenzione di continuare tanto con questo chiasso?

Mi fai sempre arrabbiare!

Ma non vedi che è tardi, ti sembra il caso di parlarne adesso?

Perché io?

Perché gli studenti scelgono me?

Come mi pongo nei loro confronti?

Che aspettative hanno nei miei confronti? Quale modello operativo interno (???) agisce?

“L’insegnante che ha instaurato una buona relazione con la classe ha il 31% in meno di problemi disciplinari”

Thomas Gordon

L'adolescente oggi è

“Uno sconosciuto seduto sui banchi delle nostre scuole, sperduto nei labirinti dei centri commerciali, intento ad ascoltare e produrre una musica mai sentita prima, in cerca di se stesso, apparentemente disinteressato a ciò che gli adulti hanno da dirgli”

G. Pietropolli Charmet, *Fragile e spavaldo*, ritratto dell'adolescente di oggi

Gestione della classe

Include tutte le strategie **didattiche, metodologiche e relazionali** che il docente mette in atto per realizzare un ambiente di apprendimento significativo e di crescita personale e individuale

Passaggio da:

gestire la classe = mantenere disciplina



gestire la classe = SAPERE MOTIVARE
DEGLI ALUNNI



saper motivare = CONOSCERE I BISOGNI

Per gestire efficacemente la classe l'insegnante deve:

- **Conoscere** i propri studenti
- Essere in grado di offrire loro una **motivazione**
- Proporre le **attività** in modo attraente
- Indicare la strada per il **successo scolastico**
- Fornire un numero non eccessivo di **regole** ma che risultino chiare, necessarie e funzionali
- Un buon clima si instaura quando il rapporto insegnante- studente si fonda su **Franchezza, Considerazione, Interdipendenza** e **Rispetto delle reciproche necessità** (in modo che le necessità dell'uno non siano rispettate a spese dell'altro)

Fattori che influenzano negativamente il risultato dell'apprendimento in classe

1. spiccata tendenza a ricercare gratificazioni e stimolazioni immediata
2. ridotto investimento di attenzione e impegno per svolgere compiti complessi
3. difficoltà ad inibire risposte impulsive
4. specifica difficoltà a modulare il livello di eccitazione di fronte alle richieste esterne

Che cosa può fare il docente per gestire da un punto di vista attentivo la classe?

Attenzione come processo psicologico che modula il comportamento

Proprio stile di insegnamento

Proprie strategie di gestione della classe

Attenzione e apprendimento in classe

Essere sempre visibili;

Far sedere nei primi banchi;

Dare istruzioni semplici e brevi e assicurarsi che lo studente abbia realmente capito (“Cosa devi fare...?”);

Utilizzare supporti visivi;

Muoversi spesso all’interno della classe;

Definire con chiarezza i tempi per svolgere l’attività;

Utilizzare domande a risposta aperta;

Lavoro in piccoli gruppi;

Utilizzare il nome degli studenti.

Controllo prossimale. Quando si nota un ragazzo che sta mettendo in atto un comportamento sbagliato, bisogna avvicinarsi a lui: la vicinanza previene altre azioni del genere



QUESTIONARIO DI METACOGNIZIONE E ATTENZIONE "QMAI"

Un po' di pratica...


-Pensate a una situazione di classe in cui avete difficoltà a gestire i comportamenti degli studenti

-Create una mappa concettuale che contenga:

- 1) Definizione regole e obiettivi della lezione
- 2) Introduzione e lavoro sul tema della metacognizione
- 3) Suddivisione del lavoro per facilitare l'attenzione e la motivazione
- 4) Minacce e problematiche → ipotesi di intervento

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. These shapes are primarily located on the left and right sides of the frame, leaving a large white central area. The shapes are layered, creating a sense of depth and movement.

Circle time

- 
- ▶ Ideato dalla Psicologia Umanistica negli anni '70 con lo scopo di proporre uno strumento efficace per:
 - ▶ aumentare la vicinanza emotiva
 - ▶ risolvere i conflitti
 - ▶ stimolare gli alunni ad acquisire conoscenza e consapevolezza delle proprie ed altrui emozioni
 - ▶ gestire le relazioni sociali sia con i pari che con gli adulti

Obiettivi

- ▶ Riconoscere e gestire le proprie emozioni
- ▶ Riconoscere le emozioni degli altri (empatia)
- ▶ Creare un clima di serenità e di reciproco rispetto
- ▶ Imparare a discutere insieme, ad esprimere le proprie opinioni ad alta voce, a riassumere ciò che è stato detto, ad ascoltare e a chiedere l'ascolto.
- ▶ Favorire la conoscenza reciproca, la comunicazione e la cooperazione tra tutti i membri del gruppo classe (alunno-alunno e alunno-insegnante)
- ▶ Aumentare la vicinanza emotiva e risolvere i conflitti, attraverso l'analisi dei problemi e trovando insieme le possibili soluzioni, evitando così la necessità di interventi autoritari da parte degli insegnanti.

Ruolo del docente

- ▶ Il docente NON deve avere il ruolo di interlocutore privilegiato che pone domande e fornisce risposte, ma è parte integrante del gruppo.
- ▶ È importante che la disposizione sia a cerchio per dare effettivamente l'idea di una circolarità nella comunicazione, che quindi è rivolta a tutto il gruppo e non solo all'insegnante.
- ▶ Il docente facilita la comunicazione: ha il ruolo del facilitatore: non giudica, non critica, ma stimola i ragazzi ad interagire con gli altri, ad esprimere senza timore i propri pensieri, ad ascoltare ciò che gli altri dicono senza interrompere.
- ▶ Osserva e sollecita: deve osservare i rapporti all'interno del gruppo, stimolare le persone più timide e contenere quelle più aggressive cercando di rendere tutti partecipi della discussione.

Ruolo del docente (2)

- ▶ Riassume in maniera oggettiva e acritica: Riassumere, alla fine del circle time, quanto emerso in maniera obiettiva e senza dare giudizi personali.
- ▶ Non risponde alle domande ma stimola la ricerca di una risposta: non ha il compito di rispondere alle domande del gruppo (a meno che la domanda non riguardi direttamente il comportamento dell'insegnante); se la domanda riguarda i membri del gruppo o tutto il gruppo, la domanda va riproposta al gruppo chiedendo a ciascuno la propria opinione e stimolando la ricerca di una risposta.
- ▶ Il docente non è l'unico responsabile dell'andamento del gruppo; ciascuno contribuisce alla sua efficacia
- ▶ Chiarire questo aspetto agli studenti aiutandoli a sentirsi responsabili di loro stessi e dell'andamento del gruppo.

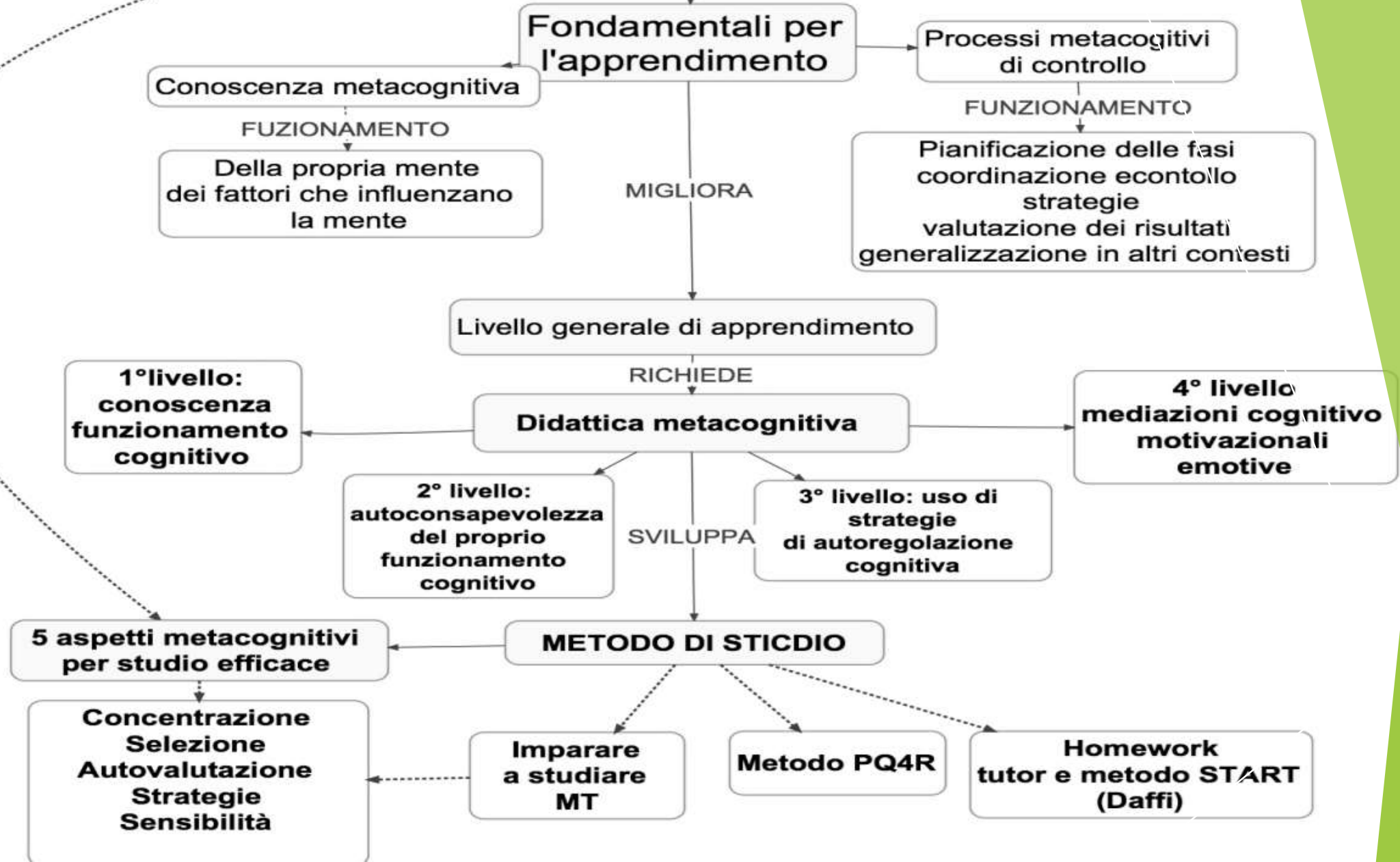
► Il circle time per essere realmente efficace, non deve essere una modalità di relazione sporadica, ma deve avere una frequenza di almeno due volte al mese*, con una durata di circa 30/40 minuti. Può essere invece più frequente nei casi in cui ci siano delle questioni che devono essere subito discusse.

*Frequenza ambiziosa...

Il tema

- ▶ Può essere scelto come oggetto di discussione qualsiasi argomento, che verrà proposto dall'insegnante o dagli stessi studenti e può ad esempio riguardare uno specifico problema della classe, come lo studio, le relazioni tra i compagni... ma anche un argomento sulla cui trattazione è possibile un confronto tra diversi punti di vista

METACOGNIZIONE



La vostra materia

Pianificazione	Monitoraggio	Valutazione
<ul style="list-style-type: none">• Perché è importante imparare il materiale di questa materia?• Come si collega una buona riuscita in questa materia con i miei obiettivi professionali o di studio universitario?• Come penso di monitorare attivamente il mio apprendimento durante questo corso?• Cosa voglio assolutamente imparare in questo corso?• Cosa voglio essere in grado di fare al termine di questo corso?	<ul style="list-style-type: none">• In che modo l'insegnamento di questa materia mi sta supportando nell'apprendimento? Come posso massimizzare l'apprendimento?• In che modo l'insegnamento in questa materia non mi supporta nell'apprendimento? Come potrei rimediare?• Quanto sono interessato a questa materia? Quanto sono fiducioso dell'efficacia del mio apprendimento? Cosa potrei fare per accrescere il mio interesse e fiducia?	<ul style="list-style-type: none">• Cosa mi ricorderò di questa materia a distanza di 5 anni?• Che consigli darei a un amico su come studiare al meglio per questa materia?• Se dovessi insegnare questa materia, cosa cambierei?• Cosa ho imparato su come apprendo in questa materia, che posso usare nello studio di altre materie? E nella mia futura professione o percorso universitario?

Lezione

Pianificazione	Monitoraggio	Valutazione
<ul style="list-style-type: none">• Quali saranno gli obiettivi della lezione?• Cosa già conosco di questo argomento?• Come mi posso preparare al meglio per la lezione?• Cosa dovrei fare (o non fare) per supportare al meglio il mio apprendimento durante la lezione?• Quali domande ho già in mente su questo argomento e su cui voglio approfondire le conoscenze?	<ul style="list-style-type: none">• Quali intuizioni e idee mi stanno sorgendo durante la lezione? E su quali aspetti provo confusione?• Quali domande mi vengono in mente durante la lezione? Me le sto appuntando?• C'è qualcosa di mio interesse? Perché sì o no? Come potrei rendere questo materiale rilevante per me?• Posso distinguere le informazioni importanti dai dettagli? Se no, come farò per distinguerli	<ul style="list-style-type: none">• Qual era il tema della lezione di oggi?• Cosa ho ascoltato oggi che è in conflitto con le mie precedenti conoscenze?• Come le cose apprese oggi si collegano alle precedenti lezioni?• Cosa devo fare concretamente per rispondere alle mie domande e chiarirmi gli aspetti ancora confusi?• Cosa ho trovato davvero interessante nella lezione di oggi?

Esercizi/compiti/attività partecipative

Pianificazione	Monitoraggio	Valutazione
<ul style="list-style-type: none">• Quali sono gli obiettivi del docente per questo esercizio?• Quali sono le cose che devo fare per svolgere al meglio il compito?• Di cosa ho bisogno per svolgere il compito? Come faccio a procurarmi ciò di cui ho bisogno?• Di quanto tempo ho bisogno per completare il compito?• Se ho svolto attività come questa in passato, come posso fare per migliorarmi nell'esercizio di oggi?	<ul style="list-style-type: none">• Quali strategie sto usando con successo e quali invece non mi stanno aiutando nell'apprendimento?• Quali altre risorse potrei usare per completare l'attività? Cosa dovrei fare per avere queste risorse a disposizione?• Qual è l'aspetto più difficile per me in questa attività? Cosa mi confonde le idee in particolare?• Cosa potrei fare di diverso per affrontare le difficoltà e ci che confonde?	<ul style="list-style-type: none">• A quale livello ho raggiunto con successo gli obiettivi del compito?• Quanto ho usato le risorse che avevo a disposizione?• Se fossi il docente, cosa identificherei come punti di forza e punti di debolezza del mio lavoro?• Quando dovrò svolgere un altro compito come questo in futuro, cosa dovrei fare di diverso? Cosa ha funzionato bene e dovrei ripetere la prossima volta?

Domande strategiche da porre dopo una valutazione formativa

Dividere a coppie o piccoli gruppi e chiedere:

- Come hai pensato alla risposta che hai dato?
- Cosa pensi volesse chiedere la domanda?
- Per quale ragione principale hai scelto la risposta che hai dato?
- Per quale ragione non hai scelto le altre opzioni?
- Come paragoni le tue idee con quelle dei tuoi compagni?
- Qual era l'aspetto meno chiaro della domanda?
- Quanto sei sicuro della risposta che hai dato? Perché? Cos'altro dovresti sapere per aumentare la tua sicurezza nella risposta?

Quiz ed esami

Pianificazione	Monitoraggio	Valutazione
<ul style="list-style-type: none">• Che strategie userò per studiare (es. gruppi di studio, esercizi con quiz, ricevimento dal docente, partecipare a sessioni di ripasso, ecc.)?• Quanto tempo penso di destinare allo studio? Quanti giorni dura la mia sessione di studio e ogni sessione quante ore dura?• In base a quanto ho capito finora della materia, su quali aspetti dei materiali del corso dovrei soffermarmi di più o di meno?• Di quali risorse dispongo per lo studio di questo esame? Come le userò?	<ul style="list-style-type: none">• Quanto riesco ad essere sistematico nello studio del materiale per l'esame?• Come paragono la mia strategia di studio con almeno altri tre compagni di studio?• Quanto sto utilizzando e traendo vantaggio dai supporti all'apprendimento che ho a disposizione?• Sto faticando a tenere alta la motivazione allo studio? Se sì, mi ricordo perché sto seguendo questo indirizzo di studio?• Quali aspetti che avevo poco chiari ho chiarito adesso? Come ho fatto a chiarirmeli?• Cosa rimane di confuso e cosa penso di fare a chiarirmelo?	<ul style="list-style-type: none">• Cosa ha funzionato bene della mia preparazione all'esame, che dovrei ricordare di utilizzare anche al prossimo esame?• Cosa non ha funzionato bene, che non dovrei ripetere o dovrei cambiare?• A quali domande non ho risposto correttamente? Come confronto le mie risposte con quelle che sarebbero state corrette?• A quali domande non ho risposto correttamente? Perché? Cosa ancora non mi è chiaro e necessita di chiarimento?