



Co-funded by  
the European Union



# PARLO

## PROMUOVERE AZIONI PER RIMUOVERE GLI OSTACOLI ALL'APPRENDIMENTO DELLE LINGUE

NUMERO DI RIFERIMENTO DEL PROGETTO:  
2022-2-IT03-KA153-YOU-000099049

DURATA DEL TRAINING:  
20-26/10/2023

# 2023



# Introduzione

PARLO è un'iniziativa Erasmus+ incentrata sulla "promozione di azioni per rimuovere gli ostacoli all'apprendimento delle lingue", svoltosi dal 20 al 26 ottobre presso la Casa per Ferie Maria Domenica Barbantini a Roma.

Lo scopo principale di questo corso di formazione è stato quello di ispirare giovani e adulti insegnando loro tecniche efficaci per apprendere nuove lingue. Nello specifico, il progetto ha posto l'accento sul miglioramento dell'apprendimento delle lingue all'interno delle nostre comunità locali, offrendo una serie di strumenti e risorse educativi non formali progettati per aiutare i giovani nel loro percorso di acquisizione della lingua.

Il nostro gruppo era composto da 20 partecipanti e due formatori, tutti di età pari o superiore a 18 anni, provenienti da Italia, Grecia, Francia, Polonia, Turchia, Spagna, Repubblica Ceca e Romania.

Le organizzazioni che rappresentiamo sono Amaita Intercultura APS (Italia), Asociatia Tinerilor Responsabili - Astre (Romania), Association Intercultura (Francia), Ayuntamiento de Maracena (Spagna), ICM Jindrichuv Hradec Z.S. (Repubblica Ceca), LEVEL UP Association (Polonia), Società Unite dei Balcani (Grecia), Vezirkopru Genclik ve Kultur Dernegi (Turchia).



## DISCLAIMER

Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei suoi contenuti, che riflettono solo il punto di vista degli autori. La Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni qui contenute.

# Introduzione

Elisa Polese è stata la formatrice responsabile dei segmenti di apprendimento linguistico e di coaching linguistico del progetto. Elisa è un'insegnante di lingue professionista, coach linguistica e autrice che ha approfondito più di 25 lingue, insegnandone attivamente 13 e specializzandosi nell'insegnamento multilingue ([www.speakfromdayonewithelisa.com](http://www.speakfromdayonewithelisa.com)).

Christian Cibba è un esperto animatore giovanile e Presidente di Amaita Intercultura.



Questa mini-guida rappresenta una risorsa preziosa per gli youth workers, offrendo un compendio di attività e metodologie che possono sostenere i giovani nel loro tentativo di padroneggiare nuove lingue e superare gli ostacoli linguistici. E' strutturata in tre sezioni distinte:

1. La prima parte, intitolata "Motivazione", approfondisce l'entusiasmo per l'apprendimento delle lingue e dissipa le idee sbagliate prevalenti relative all'acquisizione della lingua.
2. La seconda sezione, "Apprendimento delle lingue", tratta di come apprendere le lingue in modo efficiente, fornendo consigli pratici per ottimizzare le sessioni di studio.
3. La terza e ultima parte è chiamata "Ostacoli all'apprendimento della lingua" e affronta sia le difficoltà di apprendimento come "l'ansia da lingua straniera", il disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD), sia gli ostacoli più generali all'apprendimento della lingua legati alla motivazione e alla gestione del tempo. In questa sezione troverai consigli e suggerimenti per affrontare o superare queste sfide, migliorando l'apprendimento della lingua nonostante questi ostacoli.

Alla fine della mini-guida, i lettori troveranno un elenco di app utili per la creazione di linguaggio e routine.

Inoltre, questa mini-guida è stata redatta con il carattere gratuito OpenDyslexic per migliorare la leggibilità e mostrare quanto sia facile essere inclusivi.

# Indice

## 1. Introduzione

## 2. Motivazione

- a. Motiva te stesso e gli altri
- b. Tips per motivare te stesso e gli altri
- c. Testimonianze

## 3. Imparare una lingua

- a. 10 miti riguardanti l'apprendimento delle lingue
- b. Come iniziare ad apprendere una nuova lingua?
- c. Come creare una routine e mantenerla?
- d. Tips per imparare una lingua in modo efficace
- e. Creare una routine quotidiana per apprendere una lingua
- f. Come memorizzare ciò che ho imparato?
- g. Come scegliere i vocaboli da apprendere?
- h. Metodi di studio alternativi
- i. Come mantenere un certo livello di lingua?

## 4. Ostacoli all'apprendimento delle lingue

- a. Ostacoli comuni all'apprendimento delle lingue
- b. Disturbi dell'apprendimento (dislessia, disgrafia, discalculia, ADHD, ansia, ansia da lingua straniera)

## 5. Osservazioni finali

Questo documento è stato creato durante il progetto di formazione “PARLO” a Roma (20-26/10/2023).



# Motivazione



## Motiva te stesso e gli altri

Non ho voglia di studiare, mi annoio!", "Non è così che voglio passare la domenica mattina!", "Perché ho cominciato?", "È troppo difficile!", "Devo davvero studiare questa lingua?", "Perché non usare semplicemente Google Traduttore?".

Tutto questo ti suona familiare? Se è così, non preoccuparti. Non sei solo. Quasi tutti coloro che hanno provato a imparare qualcosa prima o poi si sono sentiti così. Abbiamo alcuni suggerimenti per aiutarti ad affrontare questi momenti difficili. Questi suggerimenti sono rilevanti sia che tu stia cercando di imparare una nuova lingua sia che tu sia tu a insegnarla.

YOU CAN  
DO IT!

# Motivazione

## Tips

Poniti un obiettivo

Sii realistico (ma sogna in grande!)

Decidi quanto tempo sei disposto ad investire

Trova fonti attendibili

Scegli le risorse e le fonti che più si avvicinano i tuoi interessi

Essere curiosi è la chiave di tutto!

## Come motivare te stesso

Chiediti perché vuoi per imparare questa lingua (studiare e diplomarsi in un altro paese? parlare al partner o alla sua famiglia? trovare un lavoro migliore? guardare film in versione originale? viaggiare? ecc.)

Suddividi l'obiettivo principale in obiettivi più piccoli e raggiungibili che possono portarti a un obiettivo più grande.

Decidi quanto tempo e in quali giorni sei disposto a studiare in base al tuo stile di vita.

Cerca le risorse più adatte al tuo stile di apprendimento (visivo, uditivo, cinestetico...)

Divertiti con l'apprendimento ed esercitati con le risorse che sono legate ai tuoi hobby, al tuo lavoro e ai tuoi interessi.

Il mondo è fantastico, lascia che ti stupisca con un'altra lingua!

## Come motivare gli altri

Comprendi gli obiettivi dei tuoi studenti. Chiedi ai tuoi studenti perché vogliono imparare la lingua. Cosa si aspettano dalla classe? Cosa vogliono essere in grado di fare con la lingua?

Falli sentire sicuri di sé, guidali e indirizzali verso piccoli traguardi ma ispirali a sognare in grande

Bilancia il tempo in classe in modo che i tuoi studenti possono sentirsi motivati dal materiale, possono interessarsi sempre di più alla cultura della lingua e dedichino la maggior parte del loro tempo ad attività in linea con i loro obiettivi linguistici.

Cerca di capire come i tuoi studenti possano imparare più facilmente. Utilizza vari metodi (giochi, attività che includono movimento, canzoni, arte, attività di lettura, ascolto e scrittura, ecc.). Sperimenta e aiutali a sperimentare per trovare ciò che si adatta meglio a loro.

Cerca di capire quali sono gli interessi dei tuoi studenti.

Ampia gli orizzonti dei tuoi studenti e fai in modo che diventino sempre più curiosi nei confronti della lingua che stanno imparando.

# Motivazione

## Tips

Crea un ambiente adatto ad utilizzare la lingua che stai imparando

Modifica il tuo piano di studio in corso d'opera

Non essere duro con te stesso o con gli altri!

Cerca esempi nella vita reale

## Come motivare te stesso

Cerca istituzioni culturali ed eventi per praticare la lingua, organizza un viaggio, partecipa a un seminario (online o di persona), cerca un amico di penna o uno scambio linguistico (scambio di due persone o un gruppo)

Ogni tanto, modifica il tuo piano se necessario. Pensa a ciò che sei riuscito a imparare, sii orgoglioso dei tuoi risultati ma verifica con te stesso se è necessario modificare qualcosa in modo che tu possa imparare in modo più efficiente e chiediti se vuoi cambiare o riadattare i tuoi obiettivi.

Trattati bene!  
È normale non sentirsi sempre motivati ma cerca di capire che cosa ti serve e come puoi aiutarti (forse hai bisogno di più sonno o più tempo per te stesso, o di includere attività più interessanti in modo da sentirti motivato, ecc.)

Comunica con qualcuno che ha già raggiunto l'obiettivo lasciando che ti ispirino!

## Come motivare gli altri

Invita persone madrelingua o che parlano la lingua fluentemente nella tua classe per parlare di vari argomenti (arte, economia, scienza...). Presenta loro il paese, per vedere quali sono i vantaggi di conoscere quella lingua e quella cultura.

Valuta la tua prestazione come insegnante e suggerisci un'autovalutazione agli studenti. Consentirà loro di suggerire modi per arricchire sia le lezioni che il tempo dedicato allo studio.

Crea uno spazio sicuro in cui i tuoi studenti possano esprimere come si sentono e in cui si possano rendere conto che qualunque cosa stiano facendo per migliorare la loro conoscenza della lingua è più di quanto la maggior parte delle persone faccia e passo dopo passo saranno più vicini ai loro obiettivi. Cerca di aiutarli a capire come possono adattare le loro sessioni di studio e il loro stile di vita per facilitare il loro studio.



# Motivazione

## Testimonianze

“Durante un viaggio di famiglia ero l'unico a parlare inglese e questo si è rivelato prezioso nel comunicare con il personale dell'aeroporto, soprattutto quando il mio “amato” fratello ci ha messo nei guai”.

- **Mylene, Francia**

“Dopo aver completato un ESC in Italia e aver imparato un po' di italiano, ho assistito alcuni turisti italiani nella mia città natale che non sapevano conversare né in francese né in inglese. Mi sentivo bene perché potevo essere d'aiuto ad altre persone e accoglierle nel mio paese”.

- **Thumette, Francia**

“Ho potuto trovare lavoro come receptionist in un albergo della mia città perché conoscevo l'inglese”.

- **Volcan, Turchia**

“Durante un viaggio mi sono chiuso accidentalmente in camera. Ho telefonato alla reception e, utilizzando le pochissime parole che conoscevo, sono riuscito a richiedere assistenza”.

- **Maja, Polonia**

“Alcuni anni fa ero in campagna in Turchia, non c'erano mezzi pubblici disponibili e ho dovuto fare l'autostop. Usando il russo che conoscevo, non solo sono riuscita a raggiungere la mia destinazione, ma ho anche conosciuto delle persone adorabili”.

- **Elisa, Italia**

“In Italia avevo urgentemente bisogno di fare una chiamata, ma il mio telefono era scarico. Sono entrata in un ristorante e, usando il mio italiano limitato e molti gesti con le mani, ho chiesto se potevo caricarlo”.

- **Valentina, Grecia**

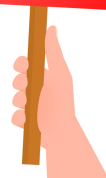
“Mentre ero in un paese straniero, dovevo cercare un medicinale specifico che nel mio paese aveva un nome diverso. L'inglese è venuto in soccorso, permettendomi di verificare i componenti e acquistare ciò di cui avevo bisogno”.

- **Alina, Romania**

## Citazioni motivazionali

1. “Una lingua diversa è una visione diversa della vita”. [Federico Fellini]
2. “Con le lingue sei a casa ovunque.” [Edward De Waal]
3. “Imparare una lingua significa avere una finestra in più da cui guardare il mondo”. [Proverbio cinese]

# Imparare una lingua



## 10 MITI RIGUARDANTI L'APPRENDIMENTO DELLE LINGUE

### 1. Hai bisogno di più ore al giorno per imparare una lingua.

In verità, puoi stabilire una routine che richiede solo dai 5 ai 15 minuti al giorno.

### 2. Gli adulti non possono imparare nuove lingue.

Contrariamente a questa convinzione, molte persone iniziano ad apprendere le lingue ben oltre l'adolescenza – anche dopo i 30 – e raggiungono la fluidità. Gli adulti spesso hanno una migliore comprensione delle strategie di apprendimento che funzionano meglio per loro.

### 3. Devi parlare con persone madrelingua per esercitarti.

In realtà, qualsiasi conversazione con qualcuno che conosce la lingua, indipendentemente dal suo livello di competenza, può essere utile.

### 4. Ci vorrà molto tempo e molte lezioni prima che tu possa iniziare a parlare.

Non è questo il caso. Molti studenti si ritrovano in grado di sostenere conversazioni di base già dopo le prime sessioni di studio. Dipende molto dal metodo e dalle risorse che usi, ma è sicuramente possibile iniziare a parlare dall'inizio e questo aumenta la motivazione.

### 5. Hai bisogno di un ampio vocabolario per esprimerti.

Se semplifichi ciò che vuoi dire e non ti aspetti di poter dire tutto ciò che vorresti dire nella tua lingua madre, non avrai bisogno di troppe parole per iniziare a comunicare. Imparare una lingua è come una cipolla, inizi con il vocabolario (e le strutture linguistiche) che sono più importanti per te e per i tuoi obiettivi e poi espandi il tuo vocabolario poco a poco.

## 10 MITI RIGUARDANTI L'APPRENDIMENTO DELLE LINGUE



### 6. Imparare una lingua è costoso.

Sono disponibili numerose risorse e metodi gratuiti. È essenziale trovare l'approccio che sia in sintonia con il tuo stile di apprendimento. I corsi tradizionali potrebbero non essere sempre in linea con le esigenze individuali perché non si concentrano sui tuoi obiettivi. Puoi esercitarti con altri studenti di lingue o partecipare a scambi linguistici utilizzando risorse in linea con i tuoi obiettivi finali.

### 7. Non puoi essere compreso senza una grammatica perfetta.

Nella maggior parte dei casi non è necessaria una grammatica perfetta, nemmeno nell'ambiente di lavoro. Se comunichi per fare amicizia, la chiave è comunicare con qualcuno disposto a capire. In un'azienda il fatto di saper fare il proprio lavoro è molto più importante della grammatica. Naturalmente puoi continuare a migliorare, ma l'obiettivo è la comunicazione, non la perfezione.

### 8. C'è solo un modo corretto di pronunciare una parola.

Le lingue sono ricche di accenti e pronunce diverse, anche all'interno della stessa regione o paese. L'importante è cercare di pronunciare una parola abbastanza bene da farsi capire.

### 9. "Mi manca il talento per le lingue".

Tutti possono trovare il metodo di apprendimento adatto a loro. I fattori chiave sono la determinazione, l'impegno costante e l'essere gentili con noi stessi.

### 10. "Non ero bravo nelle lingue a scuola, quindi non eccellerò nell'impararle."

Le valutazioni scolastiche spesso si concentrano su competenze linguistiche specifiche e potrebbero non riflettere le capacità comunicative della vita reale. Concentrati su ciò che vuoi riuscire a fare con la lingua che stai imparando, sperimenta e trova un modo che ti motivi e ti avvicini ai tuoi obiettivi.

# L'apprendimento

## Come iniziare ad apprendere una nuova lingua?

Imparare una nuova lingua a volte può essere difficile e frustrante. Trovare il modo migliore per imparare una nuova lingua potrebbe sembrare quasi impossibile: esistono molti metodi diversi e molte persone affermano di aver inventato il metodo o l'app migliore. E siamo onesti, alcune lingue sono più facili da imparare rispetto ad altre (a seconda di quanto la lingua che vuoi imparare si discosta dalla lingua o dalle lingue che già conosci). Con così tanto là fuori in termini di modi migliori per imparare una lingua, può essere difficile capire quali tattiche di apprendimento linguistico potrebbero essere particolarmente utili per te. Diciamo che sei pronto per iniziare a imparare o migliorare una lingua. Quali saranno i tuoi prossimi passi? Per ravvivare o aumentare la tua "spinta" nell'apprendimento di una lingua straniera, ecco alcune nuove idee.

Per prima cosa devi decidere se vuoi iniziare da solo, iscriverti a un corso o prendere lezioni private con un insegnante che ti guiderà. Se scegli di iniziare da solo, ecco alcuni consigli utili per raggiungere il tuo obiettivo.

La prima cosa che devi fare per iniziare correttamente il tuo apprendimento è stabilire i tuoi obiettivi. Chiediti: perché voglio/ho bisogno di imparare questa lingua? Quanto tempo ho?

Sii realista: vuoi parlare fluentemente una lingua in un mese, ma hai solo cinque minuti al giorno? Probabilmente ti sentirai frustrato e ti arrenderai. Sii specifico nei tuoi obiettivi e chiediti cosa vuoi riuscire a fare con la tua nuova lingua. Una volta che hai l'idea generale, stabilisci un programma che proverai a seguire. È facile dirlo, ma come si stabilisce questa routine?



# L'apprendimento

## Come creare una routine e mantenerla?

Sii coerente. La motivazione è un buon inizio, ma le abitudini sono ciò che ci fa andare avanti. Esistono applicazioni sulla routine come Habitica e Habit Tracker, nonché libri come Atomic Habits e The Power of Habit. Spesso è utile utilizzare un trigger, aiuta a ricordarti di farlo ogni giorno.

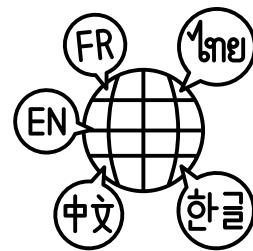


Ad esempio, quando fai una pausa caffè, impari cinque nuove parole, o ogni mattina appena ti svegli ascolti il tuo podcast preferito, è come una tua regola personale: dopo aver fatto X (ad esempio lavarsi i denti), fai Y (attività di apprendimento).

È sempre una buona premiareti per i progressi che fai con una piccola ricompensa. Avere qualcosa che ti aspetta ti motiva a continuare la routine. Ricorda a te stesso ogni giorno perché vuoi conoscere questa lingua e assicurati di trovare il tempo per studiarla. Le distrazioni sono ovunque, quindi assicurati di isolarti dal mondo se rischi di essere interrotto (e disattiva l'audio del telefono!). Avere un partner linguistico o un compagno responsabile può motivarti, ma sii responsabile del tuo processo di apprendimento in modo da potervi motivare a vicenda (e se il tuo compagno di lingua non vuole studiare, mantieni comunque la tua routine). Non dovete necessariamente avere lo stesso ritmo di apprendimento!

Quando non ti senti motivato ad apprendere, quando ti senti stanco, ricorda semplicemente che la sostenibilità è molto importante per lo studio autonomo per raggiungere i tuoi obiettivi a lungo termine. Tutti iniziano con entusiasmo, ma non tutti riescono a mantenerlo. Rimani persistente e paziente. Non scoraggiarti se non capisci tutto: più pratici, leggi e ascolti la nuova lingua, più capisci. Sii paziente con te stesso. È fondamentale tenere presente che imparare una lingua è come entrare in un mondo completamente nuovo e ci vorrà del tempo. Fidati delle tue esperienze e delle conoscenze che hai acquisito finora e lascia che ti spingano ulteriormente nel tuo viaggio nella lingua straniera.

# L'apprendimento



## Tips per imparare una lingua in modo efficace

### 1. Rendi chiaro il tuo obiettivo

Assicurati di praticare l'abilità che vuoi migliorare: se il tuo obiettivo è parlare, devi parlare. Concentrati su un'abilità alla volta: distingui tra precisione (= cercare di non commettere errori) e fluidità (= cercare di parlare senza pensare troppo).

### 2. Non aver paura di commettere errori

Sei in una fase di apprendimento. Semplicemente non puoi sapere o ricordare tutto. Sii aperto all'apprendimento, tratta te stesso con gentilezza e sii consapevole che questo è un percorso che tutti dobbiamo percorrere per migliorare. Comprendi che commettere errori è una parte naturale dell'apprendimento. Invece di temerli, considera gli errori come opportunità per migliorare.

### 3. Immergiti nella lingua

Circondati il più possibile della lingua che vuoi imparare. Ascolta musica, guarda film, leggi libri, segui account di social media e interagisci con i nativi (o altri studenti).

### 4. Approfitta della tecnologia

Viviamo nell'epoca d'oro delle app per l'apprendimento delle lingue. Oltre a Duolingo, controlla altre app per trovare quelle che funzionano per te. Troverai un elenco di app in questa mini-guida. Puoi anche cambiare la lingua dei tuoi dispositivi elettronici.

### 5. Viaggiare

Uno dei modi migliori per imparare una lingua straniera è visitare un paese in cui viene parlata. Una volta che sei lì, assicurati di usarla e divertirti. Sii curioso. Rimarrai stupito di quante informazioni puoi assorbire se rimani aperto. Prometti a te stesso di non comunicare in nessuna lingua diversa da quella di destinazione e vedrai quanto velocemente imparerai una lingua quando non hai altra scelta :)

# L'apprendimento

## Tips per imparare una lingua in modo efficace



### 6. Fai amicizia con madrelingua (ma non sfruttarli!)

Avere amici o compagni di studio è sempre un'ottima idea per esercitarsi in un ambiente sicuro. Se conosci qualcuno che è madrelingua della lingua che stai cercando di imparare, puoi provare a interagire con lui, sarà un'esperienza arricchente e imparerai slang, battute e riferimenti culturali. Assicurati solo di trattarli come persone e non come strumenti! Costruisci amicizie invece di "sfruttarle" per parlare la tua lingua di destinazione, sarà più gratificante per entrambi.

### 7. Scrivi le cose a mano

Anche se il costante progresso tecnologico sembra rendere la scrittura a mano una cosa del passato, non sottovalutare il potere di scrivere le cose per stimolare la tua memoria! Lo sforzo fisico per scrivere le parole aiuta a memorizzarle meglio, e l'utilizzo di inchiostri di colore diverso rende il tutto ancora più accattivante. Crea la tua lista di vocaboli e sinonimi, parole che ritieni possano esserti utili.

### 8. Guarda la TV nella tua nuova lingua

Al giorno d'oggi, è estremamente facile accedere a serie TV e film in lingua originale, non importa dove vivi o quale nuova lingua studierai. Ricorda: guardare film o serie senza sottotitoli ti aiuta a migliorare le tue capacità di ascolto anche quando all'inizio non capisci molto. Utilizza i sottotitoli per comprendere frasi o parole specifiche. Non utilizzare i sottotitoli il 100% delle volte altrimenti ti allenerai a leggere. Prendi nota sul tuo quaderno delle espressioni idiomatiche o delle parole particolari che non conoscevi.

# CREARE UNA ROUTINE QUOTIDIANA PER APPRENDERE UNA LINGUA

Louise vuole imparare il turco. Ha intenzione di studiare all'università di Istanbul. Il suo scopo è interagire con i suoi compagni di classe e le persone. Ha creato un elenco comprendente le attività che può svolgere per aiutarla nel suo processo di apprendimento della lingua. Sa che il momento migliore per apprendere e rivedere nuove informazioni è quando si sveglia e ne tiene conto quando fa il suo piano. Louise ha deciso di poter dedicare 15 minuti al giorno ad imparare il turco. Inizierà a seguire questo programma e cambierà la sua routine ogni 1-2 settimane in modo da non annoiarsi. Nel caso Louise voglia seguire un programma più intenso in futuro, ad esempio studiando 30-40 minuti ogni giorno, rivedendo il suo programma ogni mese, potrà aggiungere più attività e tempo utili al suo piano.

## ESEMPIO DI PIANO D'APPRENDIMENTO:

**Lingua:** turco

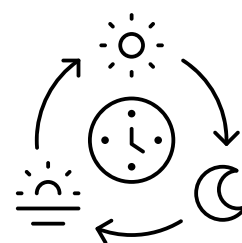
**Motivazione:** studiare a Istanbul

**Obiettivo e argomenti:** conversazione di base con altri studenti, hobby, viaggi, obiettivi futuri, vita

**Idee di routine:** mandare messaggi a un amico, guardare video di YouTube, esercitarsi con i vocaboli utilizzando app, ascoltare musica, guardare serie TV, chattare con l'intelligenza artificiale

**Idee materiali:** giornali e riviste locali, flashcard scaricate, podcast e libri in turco

**Programma settimanale:**



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Mandare un messaggio ad un amico nella lingua che sto imparando	Ascoltare musica	Ascoltare un podcast	Guardare video su YouTube	Guardare un breve episodio di una serie tv	Leggere qualche pagina di un libro, fumetto o rivista	Fare pratica con il vocabolario utilizzando app
Chattare con apps AI e giocare a giochi online	Fare pratica con la scrittura di emails e testi	Prendere parte ad un workshop o attività in lingua straniera	Migliorare la pronuncia ripetendo il vocabolario ad alta voce	Guardare un film	Leggere un giornale	Creare delle flashcards



# CREARE UNA ROUTINE QUOTIDIANA PER APPRENDERE UNA LINGUA

**Consiglio utile:** assicurati di trovare le tue risorse in anticipo, altrimenti rischierai di spendere i tuoi 5-15 minuti o di imparare solo a cercare le risorse.

Dedica 1-2 ore alla ricerca di risorse interessanti prima di iniziare il tuo piano. Potrai aggiungere ulteriori risorse in seguito. Ricorda, è meglio studiare per 2 minuti in una giornata impegnativa piuttosto che interrompere la catena dell'apprendimento quotidiano.

Alla fine della mini-guida puoi trovare un modello per svolgere questa attività da solo o facilitarla ad altre persone.



# L'Apprendimento



## Come memorizzare ciò che ho imparato?

Per memorizzare il vocabolario, puoi utilizzare le flashcard che hai realizzato da solo con la carta o tramite applicazioni come Quizlet e Anki. Tuttavia, il tuo processo di apprendimento e memorizzazione non dovrebbe limitarsi alle flashcard. Puoi provare altre tecniche per vedere cosa funziona per te, ad esempio etichettando gli oggetti nella lingua che stai imparando e, soprattutto, ascoltando e leggendo molto perché vedrai in contesti diversi le parole che stai imparando e questo aumenterà la tua memoria.

Un'altra cosa che funziona molto è insegnare quello che impari ad altre persone, lo capirai meglio e lo memorizzerai molto più facilmente.

Usa ciò che impari quando parli con le persone o scrivi un diario e prova a utilizzare ciò che impari.

## Come scegliere i vocaboli da apprendere?

La prima cosa da considerare è il tuo obiettivo. Cosa ti è utile sapere? Di cosa avrai bisogno prima? Ad esempio, se sei uno studente, puoi iniziare a cercare e imparare il vocabolario che ti permetterà di presentarti e discutere con altri studenti. Puoi anche iniziare con il vocabolario relativo ai tuoi interessi. Quindi, indipendentemente dalla lingua che stai imparando, avrai bisogno di avverbi di tempo e di luogo (qui, lì, domani, oggi, ecc.), parole di collegamento (ma, e, ecc.), verbi e alcuni aggettivi di base.

Cerca di evitare di imparare singole parole, impararle in una frase breve è molto più utile e interessante. Quando impari una sola parola, è difficile sapere quando e come usarla. Ecco perché gli esempi sono così importanti. Inoltre, puoi impegnarti in esercizi quotidiani di vocabolario per rafforzare la ritenzione delle parole, se ti piace questo tipo di attività (in caso contrario, puoi dedicarti di più all'ascolto o alla lettura).

# L'Apprendimento

## Metodi di studio alternativi

Ascolta la musica in una lingua straniera e leggi i testi allo stesso tempo. Le canzoni sono la cosa più difficile da capire, quindi non è consigliabile iniziare da lì. Tuttavia, le canzoni sono molto pratiche per imparare e abituarsi alla pronuncia, e il vantaggio principale è che non lo fai in modo noioso.



Guarda qualcosa con i sottotitoli. Ma attenzione, così facendo stai soprattutto leggendo. Quindi può essere fantastico se vuoi espandere il tuo vocabolario su un argomento specifico, ma non dovrebbe essere l'unica cosa che fai, altrimenti non sarai in grado di vedere progressi nelle tue capacità di parlare.

Segui alcune visite guidate, ad esempio dei musei, nella lingua di destinazione o partecipa ad attività che ti piacciono nella tua lingua di destinazione. La tua conoscenza dell'argomento ti farà capire di più e lo troverai motivante.



Sfrutta la tecnologia e i social media. Ad esempio, se sei interessato ai vestiti o alla moda, puoi guardare alcuni video su TikTok nella lingua che desideri imparare.

# L'Apprendimento



## Come mantenere un certo livello di lingua?

C'è un detto che sentirai spesso riguardo alle lingue: "Se non la usi, la perdi". La buona notizia è che, una volta che hai davvero imparato qualcosa e l'hai capito, non lo dimentichi più. La conoscenza potrebbe scivolare in una parte più profonda della tua memoria se non la usi quotidianamente, ma non scomparirà semplicemente. La sfida potrebbe essere quella di mantenere rilevante la tua nuova conoscenza e cercare di impedire che cada in quelle parti oscure e difficili da raggiungere della tua memoria.

Quindi ecco alcune cose che puoi fare:

1. Prova a dedicare dai 5 ai 15 minuti al giorno alla pratica della lingua che desideri imparare e almeno 5 minuti per la lingua o le lingue che desideri mantenere.
2. Leggi i giornali (o qualunque cosa sia rilevante per te e per i tuoi interessi): tutti i principali giornali hanno siti web e la maggior parte di essi sono disponibili gratuitamente online. Uno degli aspetti positivi della lettura delle notizie in una lingua straniera è che avrai già una certa conoscenza delle storie internazionali grazie alle tue conoscenze o ai media nella tua prima lingua. Leggendo in una lingua diversa potresti ottenere un punto di vista diverso su una storia e probabilmente apprenderai qualche vocabolo interessante. Gli articoli di opinione, ad esempio, sono spesso ottimi per imparare gli idiomi. Ricordati di allineare ciò che leggi al tipo di vocabolario che desideri acquisire.
3. Ascoltare film o serie: Spesso non abbiamo molto tempo libero, invece di guardare un film o una serie, puoi ascoltarlo mentre fai qualcos'altro. Se hai la possibilità di inserire una descrizione audio, imparerai molto di più ed eviterai tutti quei momenti in cui nessuno parla.

# L'Apprendimento



## Come mantenere un certo livello di lingua?

4. **Compagni di studio:** molte università e college organizzano programmi per trovare "compagni di studio", in cui puoi incontrare un madrelingua di un'altra lingua che vuole migliorare la tua lingua madre.

5. **Leggere libri:** se hai un livello abbastanza buono della lingua che vuoi praticare, leggere romanzi è un ottimo modo per esercitarti. Se il tuo livello non è ancora arrivato, puoi:

- leggere libri che già conosci nella tua lingua madre. Non leggere libri per bambini a meno che questo non sia il tipo di vocabolario che desideri acquisire perché, ad esempio, hai un figlio. I libri per bambini forse sono per madrelingua e contengono vocaboli che non sono utili agli adulti;
- utilizzare letture graduali o facili (libri scritti per studenti di lingue);
- leggere qualcosa del tuo livello o inferiore (ci sono sempre cose che puoi rivedere e imparare in qualsiasi testo, anche in testi di livello inferiore al tuo, purché l'argomento sia in linea con il tuo obiettivo).

Per riassumere:

**Imparare è qualcosa di personale, quindi impara secondo i tuoi desideri e secondo ciò che ti sembra più efficace. In questo modo non ti annoierai e non ti arrenderai non appena avrai una brutta giornata. La cosa più importante che dovresti tenere a mente è che devi imparare in modo attivo, non solo passivo. Ciò significa che usare un'app va bene, ma se usi solo un'app, non imparerai a parlare fluentemente. Oppure, se guardi solo le serie ma non usi mai ciò che impari mentre parli o scrivi, la tua conoscenza sarà per lo più passiva. Ma se usi ciò che impari (in qualsiasi modo), non solo ricorderai ciò che hai imparato, ma ti divertirai, rimarrai motivato e costantemente attivo nel tuo vocabolario e nelle tue conoscenze.**

# Ostacoli



Un ostacolo è qualcosa che ostacola il progresso o il successo. Durante l'apprendimento di una lingua straniera è probabile che affrontiamo ostacoli di vario tipo.

## OSTACOLI COMUNI

Ecco alcuni ostacoli comuni e suggerimenti su come affrontarli:

**Mancanza di motivazione:** quando si acquisisce qualsiasi nuova abilità, come padroneggiare una lingua, spesso si presentano una serie di sfide uniche, la più scoraggiante delle quali può essere una motivazione in declino. Anche se inizi con un entusiasmo sconfinato, è quasi inevitabile che ad un certo punto raggiungerai un plateau o un crollo. In questi periodi è prezioso:

1. Rivedere il tuo scopo iniziale: rifletti sul motivo per cui hai iniziato questo viaggio linguistico. Era per viaggiare, lavorare, connettersi con la famiglia o pura passione?
2. Stabilire obiettivi più piccoli e raggiungibili: invece di puntare a diventare fluente immediatamente, mira all'apprendimento di frasi o vocaboli specifici ogni settimana.
3. Festeggiare le piccole vittorie: hai capito il dialogo di un film o gestito una conversazione di base? Festeggia questi momenti!
4. Connettersi con gli altri studenti: partecipare a gruppi o forum di apprendimento delle lingue può fornire sia supporto che un senso di cameratismo.
5. Immergersi culturalmente: guarda film, ascolta musica o cucina piatti delle regioni in cui si parla la lingua. Ciò non solo aumenta la motivazione ma migliora anche la comprensione.

Riallineandoti con la tua ispirazione iniziale e implementando queste strategie, puoi rinnovare la tua passione e continuare a progredire!

# Ostacoli



## OSTACOLI COMUNI

**Insicurezza e paura dell'inadeguatezza:** quante volte hai sentito qualcuno, o anche te stesso, dichiarare: "Non sono bravo a imparare nuove lingue"? In molti casi la verità è che non hai dato molte possibilità all'apprendimento della lingua, rinunciando troppo presto.

Allo stesso tempo, questa affermazione negativa è spesso una proiezione della tua mente, condizionata da esperienze passate o credenze infondate. Scavando più a fondo, ci si rende conto che tali affermazioni riguardano più la paura di fallire che una valutazione effettiva delle proprie capacità. Riflettendoci, molti scoprono di non essersi veramente immersi nel processo di apprendimento della lingua o di non avervi dedicato lo sforzo costante che richiede. È essenziale sfidare queste convinzioni limitanti e comprendere che la competenza in qualsiasi abilità, inclusa l'acquisizione del linguaggio, arriva con tempo, pratica e perseveranza. Cambiando prospettiva e sostituendo il dubbio con la determinazione, è possibile intraprendere un viaggio linguistico più appagante.

**Mancanza di opportunità:** un ostacolo significativo all'acquisizione della lingua è la percepita mancanza di opportunità. Ciò può manifestarsi come accesso limitato a corsi di lingua formali, ridotta esposizione a madrelingua o persino barriere socioeconomiche che possono limitare la capacità di immergersi in una nuova lingua. Tuttavia, nel mondo interconnesso di oggi, esistono modi innovativi per colmare queste lacune.

Può essere determinante interagire con gli altri studenti, tenere un diario quotidiano nella lingua di destinazione o partecipare a forum linguistici online. Prendi in considerazione l'idea di avviare o unirti a un club linguistico nella tua comunità, o virtualmente. Tuffati in video, film o podcast su argomenti che ti appassionano nella lingua che stai imparando, quindi prova a riassumere o insegnare ciò che hai imparato ai compagni o anche a te stesso. Abbraccia la lingua integrandola nella tua routine quotidiana e nei tuoi hobby. Ricorda, la chiave non è la perfezione ma la pratica costante e l'esposizione. Ogni sforzo, non importa quanto piccolo, si accumula nel tempo, portando a notevoli progressi e competenze.

# Ostacoli



## OSTACOLI COMUNI

**Impegno di tempo:** ritagliarsi del tempo per l'apprendimento delle lingue in un programma frenetico può spesso sembrare scoraggiante, portando molti a rinviare indefinitamente la ricerca di una nuova lingua. Tuttavia, è fondamentale riconoscere l'impatto cumulativo anche di sforzi piccoli e coerenti.

Un solo minuto dedicato quotidianamente alla pratica linguistica equivale a 365 minuti – o più di sei ore – all'anno. Aumentando tale impegno a 15 minuti al giorno si ottengono 5.475 minuti, ovvero oltre 91 ore in un anno. Invece di concentrarti sulla ricerca di grandi quantità di tempo, concentrati sull'integrazione di sessioni linguistiche brevi e gestibili nella tua routine quotidiana.

Che sia durante il tuo tragitto giornaliero, una pausa caffè o appena prima di andare a letto, questi momenti possono essere trasformati in preziose opportunità di apprendimento. Nel corso del tempo, questi minuti si accumulano, portando a notevoli progressi. Non è sempre la durata ma la regolarità e la qualità della pratica a fare la differenza.



# Disturbi dell'apprendimento



## 1. Dislessia, disgrafia e discalculia

La dislessia è un disturbo nella comprensione delle parole scritte, quindi colpisce la lettura, la scrittura e l'ortografia nella tua lingua madre così come in qualsiasi lingua tu voglia imparare.

La disgrafia è un disturbo nella formazione e nella scrittura delle lettere, quindi influisce sulla capacità di scrivere in una lingua straniera.

La discalculia è un disturbo riguardante la comprensione delle informazioni basate sui numeri, sulla matematica e sulla struttura di una nuova lingua.

### > Suggerimenti per formatori o insegnanti per aiutare gli studenti:

- Enfatizzare l'ascolto e il parlato.
- Concentrarsi maggiormente sullo sviluppo delle capacità di ascolto e conversazione utilizzando strumenti come audiolibri, podcast e musica.
- Durante le attività, ricordarsi di parlare lentamente e di utilizzare ripetizioni ed esercizi visivi basati su immagini e colori con caratteri e gesti leggibili.

## 2. ADHD (disturbo da deficit di attenzione e iperattività)

È un disturbo legato all'attenzione, all'impulsività e talvolta all'iperattività.

### > Suggerimenti per insegnanti e formatori per aiutare gli studenti:

- Ambiente amichevole: crea un luogo sicuro senza giudizio e assicurati che i membri del gruppo si rispettino a vicenda.
- Sessioni di studio brevi e frequenti: suddividere il tempo di studio in intervalli più brevi e più frequenti (o cambiare il tipo di attività, ad esempio, alternando un modo di apprendimento più tradizionale con qualcosa di più attivo). Ad esempio, studia per 15 minuti più volte al giorno invece di una sessione di 1 ora.
- Attività fisica: eseguire esercizi energizzanti all'inizio, durante e alla fine delle sedute.
- Stabilire la routine: fornire e ripetere la stessa routine prevedibile per rendere chiari i passaggi per sapere cosa aspettarsi ed essere preparati.
- Stabilire obiettivi chiari: usa spiegazioni chiare e brevi aggiungendo esempi visivi e specifici.

# Disturbi dell'apprendimento



## 3. Disturbi d'ansia

Sono un gruppo di problemi di salute mentale che possono manifestarsi come preoccupazione eccessiva, paura e nervosismo quando la persona si trova in una situazione sociale specifica o nuova. L'interazione sociale, quando qualcuno deve comunicare in una nuova lingua, può essere una vera sfida per una persona ansiosa.

### > Suggerimenti per insegnanti e formatori per aiutare gli studenti:

- Ambiente amichevole: crea un luogo sicuro senza giudizio e assicurati che i membri del gruppo si prendano cura gli uni degli altri.
- Tecniche di rilassamento: incorporare esercizi di respirazione profonda, meditazione o rilassamento muscolare progressivo.
- Stabilire una routine: fornire e ripetere la stessa routine prevedibile per sapere cosa aspettarsi ed essere preparati.
- Terapia dell'esposizione: esponi lentamente lo studente (o te stesso) alla situazione difficile, ma assicurati di farlo poco a poco in modo che si senta a suo agio.

## 4. Ansia da lingua straniera

Anche se l'ansia da lingua straniera non è considerata un vero e proprio disturbo, spesso compare in contesti di apprendimento formale, come aule scolastiche, conferenze o in situazioni di contatto con insegnanti o madrelingua.

### > Suggerimenti per insegnanti e formatori per aiutare gli studenti:

- Peer-to-peer: creare attività peer-to-peer e in piccoli gruppi per dare supporto sociale agli studenti.
- Conversazione senza madrelingua: incoraggia gli studenti a iniziare a parlare senza madrelingua per ridurre lo stress e la paura di commettere errori.
- Contesto informale: creare contesti informali e inclusivi affinché tutti possano parlare.
- Non correggere eccessivamente: non insistere sulla correzione degli errori ma concentrarsi sul processo invece che sui risultati.
- Premi: premiare ogni singolo sforzo con un feedback positivo.

# Osservazioni finali

Questa mini-guida è il culmine di uno sforzo collaborativo di 22 persone, nessuna delle quali parla l'inglese come prima lingua. Proveniamo da diversi paesi: Repubblica Ceca, Francia, Grecia, Italia, Polonia, Romania, Spagna e Turchia.

La nostra principale modalità di comunicazione era l'inglese, sebbene conversassimo anche in altre lingue condivise senza alcuna preoccupazione per la fluidità.

Parlare qualsiasi lingua straniera offre valore, sia per la comunicazione diretta che come trampolino di lancio per l'apprendimento di altre lingue.

Questa mini-guida testimonia il fatto che la lingua è uno strumento prezioso per forgiare legami comunitari, piuttosto che un'abilità da giudicare. Ci auguriamo che ti ispiri a continuare il tuo viaggio nell'apprendimento e nell'insegnamento delle lingue e a celebrare la diversità.



# APP UTILI

## APP PER L'APPRENDIMENTO DELLE LINGUE

**Gliglish:** un'app dotata di un chatbot che consente agli utenti di esercitarsi sia nel parlare che nell'ascoltare in varie lingue (versione gratuita e a pagamento).

**Anki:** uno strumento di miglioramento della memoria che utilizza la tecnica di ripetizione delle flashcard, rivelandosi utile per la conservazione e l'apprendimento del vocabolario.

**Tandem:** questa app collega gli studenti di lingue con madrelingua per interazioni di testo e chat vocali.

**Amikumu:** questa app aiuta a trovare persone con cui praticare la tua lingua con madrelingua o altri studenti.

**Buddies:** un'app gratuita che collega persone di diverse nazioni, favorendo discussioni basate su interessi condivisi.

**Busuu:** un'app in abbonamento che unisce videoclip di madrelingua con esercizi di grammatica e vocabolario (versione gratuita e a pagamento).

**Quizlet:** offre quiz e test, incluse flashcards che possono essere personalizzati in base alle preferenze dell'utente (un ottimo strumento anche per gli insegnanti).

**Duolingo:** una piattaforma gamificata per l'apprendimento delle lingue. Questa è un'ottima app per continuare a studiare, ma tieni presente che questa app (e in realtà nessuna app) non può renderti fluente quando parli e soprattutto a livello principiante non ti insegna un vocabolario utile, quindi assicurati di integrarla con altre risorse più utili.



### Apprendimento delle lingue:

- Gliglish
- Anki
- Tandem
- Amikumu
- Buddies
- Busuu
- Quizlet
- Duolingo

# APP UTILI

## App per l'organizzazione

**Habitica:** un'app di gioco per la produttività orientata al perfezionamento delle abitudini quotidiane.

**Nozione:** un'applicazione progettata per creare orari e avvisi, aiuta nella gestione dei documenti, nella gestione delle attività e nel monitoraggio dei progetti.

**Toggle:** un'applicazione progettata per tenere traccia del tuo tempo e di ciò su cui lavori.

**Habit Tracker:** questa app facilita lo sviluppo di abitudini nel mondo reale e presenta note di promemoria, condivisibili con i colleghi per il monitoraggio congiunto e un maggiore divertimento.

In conclusione, sebbene questi strumenti siano utili e di supporto, una strategia più olistica è essenziale per l'apprendimento delle lingue.

### Organizzazione:

- Habitica
- Notion
- Toggle
- Habits tracker



# Autori



Elisa Polese - insegnante di lingua ed esaminatrice certificata

Amaita Intercultura APS (Italia)

- Christian Cibba
- Emiliano Cese
- Louise Thibolt
- Sara Cese

Asociatia Tinerilor Responsabili - Astre (Romania)

- Alina Scintei
- Mara Perta

Association Intercultura (Francia)

- Jeanne Josselin (designer)
- Mylène Lecuyer
- Thumette Frelaut

ICM Jindrichuv Hradec Z.S. (Repubblica Ceca)

- Petra Adamcova
- Tereza Skotnicova

Ayuntamiento de Maracena (Spagna)

- Adriana González Martos
- Andrea Oteros Martínez
- María Salazar Paredes

LEVEL UP Association (Polonia)

- Julia Podemska
- Maja Kotarska (booklet designer)

United Societies of Balkans (Grecia)

- Elena Drenoviadou
- Eva Lyra
- Valentina Soumintoub

Vezirkopru Genclik ve Kultur Dernegi (Turchia)

- Nagihan Atmaca Hacıeminoglu
- Volkan Hacıeminoglu

Logo - Zuza Kakol (LEVEL UP)

# PIANO DI APPENDIMENTO

Lingua:

Motivazione:

Obiettivo:

Argomenti:

Idee per la routine:

Idee per i materiali:



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica