

SUGGERIMENTI PER CHI IMPARA UNA LINGUA. UNA LISTA PERSONALIZZABILE

di Paolo Torresan

ABSTRACT

Questo articolo si rivolge a coloro che intendono studiare una lingua straniera e non hanno una vasta esperienza in materia di metodo di studio, né di linguistica né di strategie apprendimento. Sia che essi studino una lingua da soli, sia che vogliano ottimizzare il loro apprendimento durante la partecipazione a un corso, qui dispongono di linee-guida.

Le voci sono in parte legate alla nostra esperienza di apprendenti di lingua e di insegnanti di lingua; in parte sono desunte dal confronto con studenti di lingua e con docenti di lingua; in parte, ancora, sono riflesso di letture. I suggerimenti sono divisi in cinque blocchi:

- *consigli generali (1-35);*
- *a contatto con i testi (36-56);*
- *lo studio della lingua (57-74);*
- *la produzione e l'interazione (75-89);*
- *la valutazione e la certificazione delle competenze (90-108).*

L'elenco è personalizzabile (cfr. Appendice). Il taglio è divulgativo: la forma allocutiva degli enunciati ha lo scopo di avvicinare il testo al lettore; facciamo nostre le difficoltà e le sfide che questi può affrontare nell'atto di studiare una lingua.¹

¹ Un ringraziamento a Francesco Della Valle, Paola Celentin e Francesco Diodato per il confronto.

CONSIGLI GENERALI

□ **1. Considera il tuo atteggiamento verso l'apprendimento linguistico**

Come per ogni progetto che desideri perseguire, è bene che tu ti ponga una domanda: "Sono disposto a dedicare molto tempo per imparare una lingua, liberandomi da altri impegni?". L'onestà ti aiuterà a trasformare un desiderio in azione, e ti consentirà di mantenerti saldo nei propositi di fronte agli inevitabili scoraggiamenti. La motivazione non è, infatti, una freccia che punta dritta verso il futuro; attraversa alti e bassi. A volte ti capiterà di non aver voglia di studiare. Per questo, è bene che tu ti chieda, fin dall'inizio, se sei effettivamente disposto ad intraprendere quest'avventura.

Considera che, a fronte dell'elevato numero di persone che iniziano ad apprendere una lingua straniera, pochi sono coloro che giungono ad una discreta competenza; i più, infatti, si arrestano alle prime difficoltà.

Considera, oltretutto, che all'inizio la soddisfazione può essere alta: apprenderai tanto in poco tempo. Ad un certo livello dovrai affrontare però un plateau: la progressione sarà lenta e meno evidente. Si tratterà più di un consolidamento, che di un avanzamento.

□ **2. Considera il tuo atteggiamento verso la lingua-cultura oggetto di studio**

Chiediti, in seconda battuta, se ti piace la cultura che la lingua che hai deciso di studiare veicola. Se non ti piace, chiediti se per caso non ti piace per sentito dire o perché sei effettivamente entrato/a in contatto con quella cultura e ne hai avuto una percezione negativa. In questo secondo caso, poi, può essere che siano solo determinati aspetti a non esserti graditi; è bene, quindi, che tu colga se e quanto il tuo giudizio sia limitato.

Sappi che i nostri atteggiamenti determinano gran parte del nostro successo. Questo significa che, anche se non ti piace, una lingua la puoi pur sempre imparare. Se ti impegni e ti applichi, lo potrai fare. Ricordati però che, in circostanze del genere, la lingua rimarrà sempre un po' straniera, opaca, distante. Ci sarà qualcosa che separa te dalla lingua. Rimarrà nella testa, la lingua. Non la farai mai veramente tua (Hymes 1972: 274).

□ **3. Definisci quali abilità privilegiare**

Generalmente quando uno si appresta a imparare una lingua è interessato allo sviluppo della competenza in tutte e quattro le abilità: leggere, scrivere, parlare, ascoltare. Possiamo aggiungere una quinta: la traduzione/l'interpretariato.

Non è, ad ogni modo, escluso che uno voglia raggiungere una certa competenza in alcune abilità e non in altre. Per esempio, uno può essere interessato ad ascoltare e a parlare; oppure alla sola lettura; oppure al solo ascolto, e così via. In tal caso, è importante stabilire preventivamente a cosa si voglia dar priorità. Un apprendimento della sola lettura, per esempio, è più rapido rispetto a un apprendimento volto alla totalità delle abilità.

□ **4. Nutri una certa visione**

Ci sono persone che si prefiggono obiettivi molto specifici in quello che fanno, mentre altre no. Questo vale anche per un corso di lingua.

Il nostro suggerimento è di non forzarti a porti degli obiettivi se di solito avverti la questione degli obiettivi come un vincolo. In effetti, puoi intraprendere un percorso senza definire per forza quale sia la prima tappa, quale sia la seconda, e via di seguito. Ci sono delle persone che si scoraggiano, infatti, quando esigono troppo da se stesse.

Più che obiettivi, meglio – in questa circostanza – avere delle visioni. Immagina che un giorno potrai comunicare in quella lingua, potrai capire una persona che parla quella lingua, potrai assistere a un video in cui qualcuno parla in quella lingua. Ciascuna di queste visioni alimenta la voglia di imparare.

□ **5. Considera l'importanza della progressione e della frequenza**

Imparare una lingua non è un percorso che si possa svolgere "per compressione". È un esercizio lento e complesso. Richiede una familiarizzazione progressiva con un altro codice: altri suoni, un'altra grammatica, un'altra struttura del discorso rispetto a quella della/e lingua/e nota/e. Studiare tanto in poco tempo non funziona. Meglio un approccio diluito nel tempo. È come esplorare un territorio in poche ore o viverci per un tempo relativamente lungo. È solo nel secondo caso che si potrà dire di conoscerlo effettivamente.

Per questo, cerca di riservarti uno spazio – idealmente, una volta al giorno o al massimo ogni due giorni – per applicarti nello studio (Machová 2022).

6. Considera la distanza tipologica tra la lingua oggetto di studio e la lingua/le lingue che già conosci

In genere, più la lingua oggetto di studio è tipologicamente lontana dalla/e lingua/e che si conosce/conoscono (e cioè maggiori sono le differenze a livello di morfologia e di sintassi), maggiori sono lo sforzo e il tempo richiesti per apprenderla. La distanza tra italiano e spagnolo è minore, per esempio, rispetto alla distanza tra italiano e olandese; la distanza tra italiano e arabo è ancora maggiore, e ancor di più lo è quella tra italiano e cinese.

Aver coscienza della distanza tipologica che intercorre tra la/e lingua/e che già conosci e quella/e che vuoi imparare ti permette di organizzare il tuo studio con maggior consapevolezza.

7. Considera difficoltà specifiche

In aggiunta a quanto evidenziato sopra, la difficoltà ad apprendere una lingua può essere definita anche in base a questioni di altro genere. L'inglese, per esempio, è una lingua relativamente semplice da un punto di vista grammaticale; un fattore di difficoltà è piuttosto definito della relazione opaca tra grafia e pronuncia, nonché da particolari fenomeni che caratterizzano il parlato.

Lo spagnolo è una lingua molto vicina tipologicamente all'italiano: lo sforzo richiesto, agli inizi sarà relativamente limitato. Tuttavia, nel tempo, ti accorgerai che, se vuoi imparare bene questa lingua, dovrai fare molta attenzione a non confondere italiano e spagnolo; la cura per il dettaglio farà la differenza.

8. Non affidarti al caso

Se devi scegliere un libro su cui studiare, non farlo a caso. Chiedi consiglio a chi ha studiato quella lingua o a chi la insegna.

9. Studia una lingua alla volta

A meno che tu non abbia molto tempo a disposizione e/o stia frequentando un corso di laurea che preveda lo studio di più lingue o, ancora, sia impegnato/a in percorsi di apprendimento di più lingue allestiti ad hoc (per esempio, volti alla comprensione di testi redatti in lingue tipologicamente vicine, come lo sono le lingue romanze), è meglio che tu concentri i tuoi sforzi nell'apprendere una lingua alla volta, piuttosto che imparare, appunto, più lingue contemporaneamente.

□ **10. Immergiti nella lingua**

Se ti piacciono dei testi nella lingua che stai imparando (poesie, citazioni, ecc.), ricopiali su dei fogli, da appendere sul frigorifero, sulla porta, sulla parete.

E ancora: prendi dei post-it, scrivici il nome (in lingua straniera) di oggetti che trovi in casa ("bambola"; "quadro"; "libro", ecc.) e appendi i post-it sugli oggetti.

Insomma, circondati della nuova lingua. La lingua si sedimenterà, così, dentro di te.

□ **11. Considera l'importanza dei contatti personali**

Ricordati che tu non stai imparando una lingua; stai, piuttosto, imparando a comunicare in un'altra lingua. Comunicare significa mettere in comune pensieri, idee, ecc., con qualcuno altro. Per questo procura, per quanto ti è possibile, un contatto con chi parla quella lingua. Può essere un incontro in presenza o online, un contatto scritto o orale, ecc. La lingua che stai imparando avrà così un volto, sarà significativa. Più sei coinvolto emotivamente mentre la impari, più le tracce si imprimeranno nella memoria. Imparare non è, infatti, solo pensare: è anche sentire.

□ **12. Annota il tempo dedicato**

Tieni traccia del tempo che dedichi allo studio. Ti aiuta ad apprezzare lo sforzo e le energie che stai investendo (Machová 2022).

□ **13. Apprezza le conquiste**

Riesci a inviare una breve email in lingua per chiedere delle informazioni? Sei in grado di cogliere il significato di un volantino? Hai modo di partecipare a una interazione con una persona che parla quella lingua? Ogni successo, per quanto micro ti possa apparire, è una pietra miliare nel cammino.

Può essere utile che tu dica a te stesso/a che sei soddisfatto/a del lavoro fatto. Di tanto in tanto datti una ricompensa.

□ **14. Considera l'importanza dell'assiduità**

Imparare una lingua è come allenarsi in palestra. Se non fai tesoro di quanto hai guadagnato, lo perdi.

Qualora impari una lingua molto prossima a un'altra che conosci già (per esempio: stai apprendendo lo spagnolo, e già conosci il portoghese), ricordati che la nuova lingua rischia di erodere la lingua antica. In questo caso, mantenere allenata la lingua già nota (il portoghese, nell'esempio sopra) è fondamentale.

15. Considera il fatto che più lingue si sanno, più è facile impararne di nuove

Più lingue conosci, più sei facilitato/a ad impararne di nuove. Riesci a fare dei collegamenti; estendi le strategie applicate in un caso ad altri casi. Insomma, sei più capace; ti muovi con maggiore disinvoltura alle prese con il nuovo codice.

16. La regressione: perché non ti devi scoraggiare

Ci saranno dei momenti in cui, per quanto tu ti possa applicare, ti parrà di aver disimparato quello che avevi fatto tuo con una certa fatica. È fisiologico. Si chiamano "percorsi a U" (Pallotti 2005: 50). Si verificano in qualsiasi ambito della conoscenza. Imparare, infatti, non è un processo lineare; ci sono, appunto, delle regressioni. È normale. Mantieni la tua visione anche quando ti pare di aver fatto o di fare pochi progressi. Rimani focalizzato/a e abbi fiducia.

17. Abbi coscienza del fenomeno dell'emergenza

A volte la tua competenza farà dei balzi in avanti. Per mesi avevi letto, ascoltato ma non riuscivi a parlare. Ora di colpo parli, scrivi, interagisci. Insomma, la competenza "emerge", come accade a un isolotto, prima sommerso dalle acque. Avere consapevolezza di queste progressioni giova, specie nei momenti in cui sei tentato/a di gettare la spugna.

18. Ripassa quanto appreso

Ritorna periodicamente su quello che hai imparato: lo consolidi. La memoria ha bisogno di rinforzo (Cardona 2001; Nation 2001; Sabatano 2004).

19. Segui il tuo bioritmo

Ciascuno di noi ha un momento preferito per studiare. C'è chi è mattiniero, mentre altri sono nottambuli. Chiediti quale sia il tuo bioritmo. Non forzarti a studiare nei ritagli di tempo in cui sei stanco/a o poco lucido/a (cfr. Diodato 2021). Meglio se ti dedichi alla lingua durante uno stesso momento della giornata. Costruisci un'abitudine (Machová 2022).

20. Stop alle distrazioni

Evita ogni fonte di distrazione – cellulare, in primis – mentre studi la lingua.

□ **21. Pratica il giusto riposo**

Il sonno e il riposo consolidano le competenze che si acquisiscono (cfr. Diodato 2021). Per questo è bene dosare impegno e svago/riposo nella giusta proporzione, senza esigere troppo da sé. Lo sforzo eccessivo genera, infatti, disaffezione. Anche brevi pause aiutano a cementare quanto hai appreso (Buch et al. 2021).

□ **22. Pratica movimento**

È dimostrato che il movimento che precede lo studio del lessico lo facilita (Ratey 2008). I neuroni sono più attivi nel fissare la traccia di quanto si impara (Kesslak et al. 1998).

Il movimento inoltre favorisce indirettamente la concentrazione, dal momento che porta il corpo a stare a contatto con il qui e ora, e libera la mente dal rimuginare eccessivo, spesso legato a contenuti spiacevoli (eventi del passato o preoccupazioni relative al futuro, Goleman 2013).

□ **23. Impara una lingua assieme ad altri**

Molte persone sono pigre nel fare esercizio fisico. Le può motivare, tuttavia, il fatto di impegnarvici insieme ad altre (amici o colleghi). Lo stesso può verificarsi nel caso dell'apprendimento di una lingua. Avventurarsi tra parole e suoni con la solidarietà di qualcun altro, per molti, può fare la differenza.

□ **24. Assapora il suono delle parole**

Quando impari una parola nuova, assapora il suono. Soffermati sulla pronuncia. Se ti serve, visualizzala mentre la pronunci. Ti aiuterà a ricordarla.

□ **25. Sbarazzati di convinzioni inutili (I): il mito del parlante nativo**

Senza rendertene conto, tu puoi nutrire delle convinzioni poco proficue in merito all'apprendimento di una lingua (cfr. Mariani 2000, 2010; Diodato 2017). Si tratta di idee che non ti servono affatto; anzi, ti possono essere d'ostacolo.

Puoi immaginare, per esempio, che il nativo sia un modello da raggiungere (Davies 2003). È un paradigma irrealistico, tanto più se impari una lingua da adulto/a. La tua competenza recherà, inevitabilmente, la tua impronta. Molto probabilmente manterrai il tuo accento, non riuscirai a raggiungere il livello sperato in alcune abilità, e così via. In effetti, non è che tu ti debba uniformare a un modello (dopotutto, nemmeno tra i nativi la competenza è identica). L'importante, piuttosto,

è usare il codice per soddisfare i tuoi bisogni (alcuni dei quali li puoi scoprire a mano a mano che apprendi la lingua).

□ **26. Sbarazzati di convinzioni inutili (II): il mito del tutto o niente**

Quando, agli inizi di un percorso di studio, ascolti un testo in lingua straniera, può essere che tu abbia la pretesa di dover capire tutto (Humphris 1993). Se questo non succede, il flusso di suoni ti parrà totalmente incomprensibile. "Non ho capito niente", penserai. In realtà, qualcosa tu lo hai capito. Magari ti è possibile cogliere il luogo in cui si trovano i parlanti, quale sia il loro umore, cosa voglia uno dall'altro. Ti pare poco? Qualsiasi particolare in tuo possesso è come un appiglio su una parete di roccia per uno scalatore. Ti permette di avanzare. È il tassello di un puzzle (tridimensionale) che via via vai componendo (Catizone et al. 1997: 18-19).

□ **27. Sbarazzati di convinzioni inutili (III): il pensiero di non essere portato/a per le lingue**

Se pensi che non sei portato/a per le lingue, rifletti sul fatto che tu già comunichi in una lingua (o forse in più di una; considera anche il dialetto, in caso). Impararne un'altra equivale a far tuo un altro codice: tu hai già gli strumenti a disposizione.

Certo, potrai impiegarci più tempo rispetto ad altri, potrai essere meno accurato/a di altri. Ci sono, infatti, coloro che hanno un ottimo orecchio musicale, così come ci sono persone che, più di altre, tollerano l'ambiguità (generata dalla polisemia, dalle eccezioni grammaticali, dall'oscurità delle costruzioni idiomatiche, ecc.); altri ancora, poi, riescono a ricordare un grande numero di vocaboli; altri ancora, infine, hanno la capacità di riflettere con puntiglio sulla forma delle parole e sulla costruzione delle frasi (Carroll, Sapon 1959; Pimsleur 1966). Insomma, è come se l'umanità si potesse disporre lungo un continuum, con potenzialità diverse in termini di apprendimento linguistico. Qualsiasi sia il punto che tu occupi in questa ipotetica linea, evita di confrontarti con gli altri. Sei tu che costruisci il tuo percorso. Rendilo un'avventura unica e, se possibile, divertente.

□ **28. Sbarazzati di convinzioni inutili (IV): il super-metodo**

Non c'è un metodo migliore, così come non c'è un super-insegnante né c'è un'app che possa garantirti successi strabilianti. Certo, ci sono insegnanti più o meno bravi/e, così come ci sono libri di testo che preferisci rispetto ad altri. In generale, diciamo che ci sono strumenti più efficaci ed altri meno. Imparare a cogliere quelli che fanno per te è parte del tuo percorso di apprendimento.

Oggi, del resto, rispetto a trent'anni fa, puoi contare su un archivio di facile accesso che prima non esisteva: Internet. Sei facilitato/a, dunque, rispetto a chi imparava una lingua in passato.

□ **29. Sbarazzati di convinzioni inutili (V): la grammatica come punto di partenza**

Studiare la grammatica non ti permette di parlare una lingua, così come imparare a memoria le parole contenute in un vocabolario non ti permette di comprendere un testo. La competenza in una lingua si esprime attraverso le abilità: leggere, ascoltare, parlare e scrivere. La grammatica vale piuttosto come un rinforzo: ti permette di dare stabilità alla competenza, di ottimizzare quello che sai fare, di procedere con cura. Ma non produce la competenza. È bene che tu ne tenga conto.

Imparare una lingua, in tal senso, è quanto di meno scolastico ci possa essere. Pensa a due bambini che giocano con i soldatini. Non è che prima di giocare vogliono conoscere per filo e per segno tutte le regole. Le regole le imparano man mano.

Ritenere che imparare una lingua avvenga attraverso il solo studio della grammatica, senza l'esercizio delle abilità, è come essere persuasi che si possa andare in bicicletta analizzando il funzionamento dei pedali, della catena di trasmissione, dei freni, della dinamo, ecc.

□ **30. Sbarazzati di convinzioni inutili (VI): un'abilità sorge per effetto di un'altra**

Nessun'abilità ti permette di avere le altre in dono. Non è che leggere in abbondanza ti permette un giorno di scrivere come Shakespeare, o ascoltare a lungo ti permette un domani di essere un oratore. È vero, però, che le une possono sostenere lo sviluppo delle altre. Leggere aiuta a scrivere, così come ascoltare aiuta a parlare (Lynch 1996). Ma, ripetiamo, nessuna genera l'altra, come per effetto di una magia.

□ **31. Alla ricerca del flusso**

Il flusso è un concetto psicologico riferito a un'esperienza di totale coinvolgimento (Csikszentmihalyi 1993). Ti sarà capitato di svolgere un'attività e di non accorgerti che il tempo passava, né che avevi fame o sete, né che avevi bisogno di andare in bagno. Poteva trattarsi di un gioco, quando eri bambino/a; oggi, che sei cresciuto/a, il flusso si può generare quando fai una camminata in montagna con gli amici, quando stai passeggiando in compagnia del tuo compagno/della tua

compagna, quando fai uno sport o quando lavori. Tutto il tuo essere è assorbito da ciò che stai facendo: non esiste la percezione della fatica.

Immagina: poter imparare una lingua in uno stato di flusso! Essere trainati dalla voglia di imparare! Il segreto? È la combinazione di due elementi: la percezione della propria competenza, da un lato, e la percezione del compito come sfida, dall'altro. Se tu ti percepisci abile e se percepisci il compito come sfidante (cioè non troppo facile, perché altrimenti ti annoieresti, né troppo difficile, perché altrimenti ti sentiresti frustrato/a), vivi la condizione ottimale per 'entrare' nel flusso. Dunque, scegli, cerca, adotta compiti che siano sfidanti.

32. Se segui un corso, sii protagonista

Se segui un corso, comunica all'insegnante gli argomenti che ti piacerebbe trattare, le abilità che ti piacerebbe sviluppare; partecipa, buttati, esprimi in quella lingua. Più ti eserciti, meglio è.

Se c'è qualcosa che l'insegnante fa o si propone di fare che non ti va, sei libero/a di non parteciparvi o di suggerire alternative. Hai il diritto di dire "quest'attività non fa per me; voglio semplicemente assistere" (se un/a insegnante non accoglie il tuo appello, non è un/a insegnante che ascolta come dovrebbe).

33. Se segui un corso, rifletti sugli errori altrui

Se segui un corso, puoi apprendere non solo dai tuoi errori ma anche dagli errori dei compagni. Fanne tesoro. Ragiona su qual è il motivo del loro errore.

34. Se segui un corso, accedi anche a risorse esterne

Se segui un corso, sappi che la frequenza contribuisce solo in parte all'aumento della competenza. Gran parte del lavoro lo puoi/devi fare tu. Se non continui a studiare per conto tuo e non attingi ad altro materiale (video, audio, app, ecc.), oltre a quello fornito dal corso, tutto quello che impari rischia di essere dimenticato (per quanto bravo/a possa essere l'insegnante).

35. Diffida delle formule magiche

Ci sono scuole che promettono orari flessibili, con insegnanti che sostengono l'apprendente in percorsi di autoapprendimento: risultato garantito, annunciano. Se sei un/a libero/a professionista, in genere, ti paiono un'ottima occasione. Ti consigliamo di lasciar perdere. Nutriamo diffidenza verso qualunque scuola che prometta il raggiungimento di risultati eccellenti in poco tempo.

Se proprio sei tentato/a di iscriverti a una scuola di questo tipo, senti almeno il parere di qualcuno che abbia frequentato i corsi. Al minimo disappunto che ti venga comunicato, non esitare: rivolgiti ad un altro ente. Eviterai, così, perdite di tempo, di energie e di denaro.

A CONTATTO CON I TESTI

36. Considera l'importanza di leggere e di ascoltare

Da dove partire, quando si studia una lingua? Ti suggeriamo di ricorrere a micro-letture e a micro-ascolti. Sono i testi, infatti, a fornirti il lessico.

Certo, all'inizio ti puoi pur appoggiare ad app (es. duolinguo) o a dizionari visuali per apprendere vocaboli di base, ma alla lunga è attraverso i testi che la tua competenza lessicale si rafforza.

37. Considera la difficoltà che l'ascolto comporta

C'è una differenza tra i testi orali e quelli scritti, in termini di apprendimento. Nella lettura tu hai la possibilità di vedere dove inizia una parola e dove finisce. Nell'ascolto, questo non ti è dato. La comprensione orale è, perciò, più ardua rispetto a quella scritta. Avrai bisogno di dedicarci più tempo, per imparare a segmentare le sequenze sonore.

38. Attiva diverse strategie di comprensione

Ci sono strategie comuni a lettura e ascolto, mentre altre sono specifiche per ciascuna abilità. Si tratta, in entrambi i casi, di azioni che potenziano la comprensione. Tra le strategie comuni, ricordiamo le seguenti:

- *identificare le parole-chiave (Graham, Macaro 2008);*
- *individuare le parole familiari (Graham, Macaro 2008);*
- *collegare il testo a conoscenze in possesso (Beck et al. 1991; McKeown et al. 1992);*
- *creare immagini mentali (Yeldam, Gruba 2014);*
- *problematizzare il testo (farsi domande su quello che si legge o si ascolta);*
- *verificare, mano a mano che si procede con la comprensione del testo, la tenuta delle proprie ipotesi (Vandergrift, Tafaghotdari 2010; Winke, Isbell 2108).*

Scendendo nello specifico di ciascuna abilità,

- per quanto concerne la comprensione orale, ti può essere utile vocalizzare (o subvocalizzare) parole o stringhe di discorso, mentre ascolti (Macaro et al. 2016: 57) o immaginare a quali parole, di cui conosci la forma scritta, i cluster di suoni possono essere ricondotti;
- per quanto concerne la comprensione scritta, è proficuo, in una fase preliminare, raccogliere le informazioni veicolate dal paratesto: indaga com'è formattato il testo; presta attenzione a eventuali immagini che possono accompagnarlo; il titolo, pure, ti può essere di aiuto (Mariani, Pozzo 2002).

□ **39. Ricorri a testi di facile accesso**

All'inizio scegli testi brevi e poco complessi (micro-testi, abbiamo detto). Non assistere a un intero film: concentrati su sequenze limitatissime (su youtube, puoi agire con il comando "filtri" e scegliere spezzoni con durata inferiore ai quattro minuti, ed eventualmente con sottotitoli).

Opta per generi agevoli: un brevissimo racconto, per esempio, è più facile da leggere rispetto a un articolo di giornale.

Le case editrici sfornano puntualmente letture graduate: sono ottimi strumenti.

□ **40. Rilassati prima di ascoltare**

L'ansia pregiudica la comprensione orale (Bekleyen 2009). Trova perciò un modo di rilassarti, prima di accingerti ad ascoltare un testo. E, come dicevamo, abbassa le pretese. Sii leggero/a e grato/a per quello che riesci a comprendere.

□ **41. Rifletti sulla corrispondenza fonema-grafema**

Ci sono lingue nelle quali la corrispondenza tra grafema e fonema è trasparente, mentre in altre lo è di meno. L'italiano, per esempio, è considerata una lingua trasparente (in verità non lo è del tutto).

Associare fonemi a grafemi è un passo importante quando si apprende una lingua. Ti può essere utile, per lingue più opache com'è l'inglese, imparare la trascrizione fonetica, a partire dall'alfabeto fonetico internazionale. Potrai leggere, per via di una corrispondenza immediata, la pronuncia delle parole. In genere, nei dizionari (anche quelli online), accanto alla parola scritta, puoi trovare la trascrizione fonetica. I dizionari online ti permettono inoltre di ascoltare la pronuncia dei vocaboli.

42. Scegli dei testi che vertono su temi familiari

La comprensione aumenta quando conosciamo bene il tema di cui tratta il testo. Per questo l'ideale è optare per testi che trattino di questioni a te familiari (es. cucina, viaggi, ambiente, arte, crescita personale, musica, spettacoli, ecc.).

43. Compara le versioni di una stessa informazione

Analizza come la stessa notizia viene trasmessa in due versioni distinte: una nella lingua madre (o nelle lingue che conosci) e una in lingua straniera.

E ancora, c'è un testo scritto nella tua lingua madre (o in un'altra lingua nota) che conosci relativamente bene? Accedi alla versione tradotta nella lingua-obiettivo.

44. Approfondisci lo stesso tema, a partire da testi diversi

Leggi più testi in lingua straniera sullo stesso argomento: la comprensione sarà facilitata (Krashen 1981, 1986).

45. Esegui una qualche operazione sui testi

Interagisci con i testi: ti aiuterà a comprenderli. Sottolinea, per esempio, le parti che ti interessano, segna dei commenti a lato, schematizza i contenuti (a partire da una biografia, per esempio, puoi ricavare una linea del tempo, in cui riporti gli eventi salienti della vita di una persona).

46. Orientati verso tipi di testo che piacciono

Scegli i tipi/generi di testo preferiti (per esempio, la canzone, se sei portato/a per la musica). Internet è un mare: pesca ciò che fa per te. Considera in particolare i materiali messi a disposizione da scuole e da centri per l'apprendimento della lingua che stai imparando.

47. Adatta il tipo di lettura/ascolto in base agli scopi

Puoi praticare diversi tipi di lettura/ascolto in base a quello che cerchi in un testo (De Beni, Pazzaglia 1993). Se vuoi trovare un'informazione specifica (per esempio, il luogo in cui si tiene una mostra, il recapito di un'azienda, ecc.), scorri il testo rapidamente e sorvola sui dettagli. Non è necessario che ti soffermi sul significato di ogni parola. Lo stesso dicasi per l'ascolto; anch'esso può essere selettivo (Green 2017): concentrati su che effettivamente ti interessa.

□ **48. Leggi in silenzio**

Quando devi comprendere un testo scritto, leggilo in silenzio. La tua lettura non ne sarà rallentata (Rodrigo 2019). Se leggi molto lentamente fai fatica a tenere insieme i significati.

□ **49. Fa' inferenze**

Per quanto possibile, quando hai già raggiunto un certo livello di competenza (B1), non trattenerti a lungo sulle parole di cui non conosci il significato. Affronta le parole di cui non sai il significato dopo solo dopo aver effettuato più letture. Cerca di desumere il significato dei vocaboli sconosciuti a partire dal contesto e dalle parole/frasi circostanti. All'inizio del tuo percorso di apprendimento questo non ti sarà facile (la tua competenza lessicale è tutta da costruire; Clarke 1980; Lee, Shallert 1997), tuttavia a mano a mano che progredisci, appunto, riuscirai ad applicare la strategia con successo.

□ **50. Leggi ad alta voce solo dopo aver compreso il testo, per praticare la pronuncia e l'intonazione**

Prima di leggere un testo ad alta voce, è necessario che tu lo abbia compreso. Leggi ad alta voce, cioè, solo una volta che i significati ti sono chiari. La lettura oralizzata ti permette di affinare pronuncia e interazione.

□ **51. Ritorna sui testi più volte**

Più ascolti/leggi, più comprendi. Per questo ti consigliamo di riascoltare/rileggere un testo varie volte (Humphris, 1993; Torresan, Fasura 2020).

Quante? Dipende dalla distanza tra le lingue (tra quella/e che conosci e quella che intendi apprendere), dal tuo livello di competenza, dal livello di difficoltà del testo o del singolo passaggio. Regolati in base alla tua esperienza.

□ **52. Regola la velocità di eloquio di un audio/video**

Se gli interlocutori parlano rapidamente, parte del messaggio ti può sfuggire. Nei video caricati su alcune piattaforme online è possibile modificare la velocità di eloquio dei parlanti (su youtube, per esempio, vai su "impostazioni", e regola la velocità).

□ **53. Attiva i sottotitoli in un secondo momento**

Se assisti a un video, aspetta prima di attivare i sottotitoli. Sforzati di cogliere (ascoltando più volte) cosa dicono le persone. Attiva i sottotitoli successivamente.

□ **54. Pratica una visione segmentata**

Se il video è relativamente lungo (oltre i due, tre minuti), pratica una visione segmentata, per brevissimi spezzoni. Ascolta più volte ciascuno spezzone (eventualmente, attiva alla fine i sottotitoli); procedi, successivamente, con lo spezzone successivo. Si tratta, insomma, di fare uno zoom su micro-sequenze.

□ **55. Pratica lo shadowing**

Si chiama "shadowing" la ripetizione, da parte dell'ascoltatore, delle battute di uno o più interlocutori. È una tecnica che si applica dopo aver compreso un testo audio/video (Woodward 2001). Approfitta delle pause: ripeti cosa ha detto quel parlante. A giovarne è la tua pronuncia.

Quando ti sarai impratichito/a, potrai cantare una canzone in contemporanea al cantante; quando sarai ancora più bravo/a, potrai cantare un karaoke appoggiandoti alle sole parole.

□ **56. Relativizza il valore della traduzione nei processi di comprensione**

Puoi ricorrere al dizionario mentre leggi un testo. Agli inizi, è utile.

Evita comunque di tradurre sempre e tutto. Ricorrere continuamente al vocabolario, specie quando hai già consolidato una certa competenza lessicale, rallenta la lettura: ti rende meno abile nell'interpretare un testo.

Come dicevamo, a un certo punto ti accorgerai che per cogliere il significato di una parola ti puoi appoggiare alle parole vicine o al senso che il vocabolo può avere in quella tal situazione. Ad un livello di competenza maggiore, la stessa strategia la puoi applicare alla comprensione di interi enunciati: il contesto (la situazione in cui si trovano i parlanti) e il cotesto (gli enunciati che precedono e che seguono) ti aiutano a chiarire il significato.

LO STUDIO DELLA LINGUA

□ **57. Considera la differenza tra scritto e parlato**

La lingua parlata non coincide con quella scritta. A prescindere da formule ibride, come può essere la comunicazione via social, parlato e scritto non sono del tutto sovrapponibili. Ci sono differenze che riguardano la costruzione del messaggio (molto più rigorosa nello scritto), la scelta delle parole (lo scritto è più ampio e ricco), e così via (cfr. per l'italiano, tra gli altri, Voghera 2017; per l'inglese, tra gli altri, Townend, Walker 2006).

Avere coscienza di tale divario ti permette di essere più efficace quando parli o scrivi. Nel parlato puoi al limite esprimere i tuoi bisogni linguistici (es. chiedere un'informazione) grazie a un vocabolario minimo, ipersemplicato (es. "dove stazione?"). Nello scritto, invece, devi essere sorvegliato/a e rigoroso/a; il lettore non ha la possibilità di interagire: il messaggio dev'essere massimamente chiaro.

□ **58. Presta attenzione a come vengono pronunciati i suoni**

Per pronunciare correttamente alcuni suoni, può non essere sufficiente ripeterli come li senti. Il tuo orecchio può ingannarti, assimilandoli a suoni già noti.

Se vuoi essere accurato/a nella pronuncia, dovrai sapere come esattamente quei suoni vengono prodotti dal parlante esperto: la lingua tocca il palato o tocca gli incisivi superiori? Le corde vocali vibrano? Come avviene il movimento delle labbra?

Fai attenzione, in particolare, alle variazioni vocaliche: in italiano, che una "o" o una "e" sia aperta o chiusa – a parte rarissimi casi – non crea problemi a chi ascolta; lo stesso, tuttavia, non avviene in altre lingue (in portoghese, per esempio).

□ **59. Presta attenzione agli accenti e alla durata**

Ci possono essere parole omografe le quali acquistano un significato diverso a seconda dell'accentazione. Occorre che tu faccia attenzione.

Pensa alla parola italiana "compito": si può trattare di un sostantivo (còmpito=esercizio) o di un aggettivo (compìto=impeccabile).

In alcune lingue, come il cinese, anche la durata di una sillaba ha un valore distintivo.

□ **60. Presta attenzione ai fenomeni tipici del parlato**

Immaginati a Londra. Sei un/a cameriere/a italiano/a che sta ricevendo un ordine. Sei da poco arrivato/a e hai una conoscenza scolastica dell'inglese. Presenti

il menu, e il cliente di dice /ə'kʌp ə'ti:/. "Ecappti?", ti chiedi. Poi controlli il menu, e ti giunge l'illuminazione: "a cup-of-tea".²

Scoprirai, a tue spese, che l'inglese parlato è 'sporco', 'pasticciato'. Ci sono rese che rendono ostica la comprensione a chi, come te, è abituato/a ad ascoltare versioni 'pulite', che non riflettono la realtà della lingua parlata. Senza contare eventuali variazioni gergali, dialettali, che qui non consideriamo nemmeno.

Questo significa che, nell'apprendimento di una lingua, è bene che tu sia esposto/a ad ascolti autentici: avrai così modo di renderti consapevole di diversi fenomeni che deformano, per così dire, la pronuncia della singola parola, molto frequenti in un contesto colloquiale.

□ **61. Presta attenzione all'intonazione**

L'intonazione è la musicalità del discorso. In italiano essa varia quando formuli una domanda ("Marco viene domani?") rispetto a quando, invece, affermi qualcosa ("Marco viene domani"). Lo stesso capita in altre lingue.

A volte uno straniero può formulare una frase corretta e con un'ottima pronuncia, ma con un'intonazione non adeguata, e per questo viene frainteso (problemi del genere si verificano di sovente nella comunicazione tra italiani e parlanti di lingue slave, per dire)³.

La gestione dei silenzi è un altro aspetto paralinguistico di cui devi tener conto. In alcune culture (come quelle scandinave), il silenzio tra i parlanti è più tollerato che in altre (quelle mediterranee), nelle quali invece esso genera imbarazzo.

Un discorso analogo può valere per il volume. In un contesto anglosassone un italiano può passare per una persona litigiosa, considerato il tono di voce, più alto rispetto a quello delle persone del posto.

□ **62. Organizza il lessico per insiemi**

Il lessico è una tra le componenti più importanti nello studio di una lingua. È utile che tu ti segni le parole che via via incontri, trascrivendole su un quaderno e ordinandole per insiemi semantici. Meno utile è che tu ti ponga l'obiettivo di

² Francesco Della Valle, a cui va in nostro ringraziamento, spiega (comunicazione personale 24 giugno 2022): "Si tratta di una forma ridotta. La preposizione inglese "of" fa parte di un gruppo di 82 parole con forme ridotte. La pronuncia del grafema <f> nella pronuncia viene realizzata con il fono [v]: quest'ultimo è il costrittivo labiodentale sonoro che, nella pronuncia neutra nativa, viene desonorizzato o anche completamente eliminato, proprio nella variante neutra presentata nell'esempio. In questo caso si realizza solamente lo schwa [ə]".

³ Ringraziamo Paola Celentin per il confronto sul tema.

memorizzare lunghe liste di vocaboli. Le parole si imparano in contesto, cioè nell'atto di comprendere un testo.

Non tutte le parole hanno, in ogni caso, pari importanza: quelle meno frequenti sono meno salienti (nel processo di apprendimento) rispetto a quelle di più largo uso.⁴

Una particolare attenzione, inoltre, è bene che sia dedicata alle collocazioni (vedi punto successivo).

□ **63. Presta attenzione alle collocazioni**

In linguistica si chiamano "collocazioni" le associazioni di parole, del tipo "birra+alla spina", oppure "giornata"+"no", oppure "capelli+castani", oppure ancora "fare+il bucato". Anche alcune routine tra i parlanti si comportano come associazioni: "Ciao"+"Come stai?"/ "Bene"+"E tu?" (Lewis 1993, 1997, 2000). Collocazioni e routine differiscono tra una lingua e un'altra: non possono essere tradotte letteralmente. Fai attenzione, dunque, a come le parole si comportano tra loro. Evita di trasportare associazioni proprie della tua lingua nella lingua che stai imparando: possono essere opache a chi ti ascolta o a chi legge.

□ **64. Ragiona sulle regolarità**

Dedica del tempo ad osservare come si strutturano le frasi, quali terminazioni assumono alcune parole, ecc. Più osservi, più noti delle regolarità.

Scoprire le regolarità ti aiuta a sistemare il codice dentro di te, consolida la tua grammatica interna. Sarai facilitato/a al comprendere e al produrre testi. Cogli la grammatica come un fatto di osservazione ("noticing"; Schmidt, Frota 1986) e scopri, a poco a poco, come si comporta la lingua come sistema.

□ **65. Allestisci schemi e tabelle**

Ricorri a schemi e a tabelle per visualizzare le regole. Usa dei colori per evidenziare le coniugazioni, i suffissi, i prefissi, ecc. Abbozza gli schemi su un foglio; riportali poi su un quaderno in maniera definitiva.

⁴ In italiano, per esempio, la parola "calcinaccio" è poco frequente, e quindi, a meno che l'apprendente non si dedichi all'edilizia, non è così importante che la memorizzi. Al contrario, ci possono essere parole o formule diffusissime, specie nel parlato, sulle quali i libri di testo non si soffermano abbastanza. Si pensi, sempre in italiano, alla parola "casino" o a formule fisse del tipo "per carità".

□ **66. Presta attenzione ai nodi critici**

Molti possono essere i punti critici relativi alla lingua da apprendere: suoni difficili da riprodurre (o al contrario, molto simili a quelli della tua lingua madre, tanto che li assimili a questi ultimi), falsi amici, regole complesse.

Presta attenzione a ciascun nodo critico. Più sarai capace di una fine discriminazione tra come funziona la tua lingua (o le lingue che conosci) e la lingua oggetto di apprendimento, più sarai competente. Prendinota, dunque, di alcune differenze tra la lingua/le lingue che conosci e la lingua che stai imparando.

□ **67. Studia i codici di comportamento**

Imparare una lingua significa anche imparare dei codici di comportamento (Balboni, Caon 2015). Alcuni esempi: in Brasile una persona che si soffia il naso in pubblico è vista con fastidio; negli Stati Uniti c'è rigore nel rispettare la fila rispetto all'Italia; in un bar a Madrid puoi gettare delle cartacce per terra senza che nessuno dica nulla; in Egitto, un uomo che cammina per la spiaggia mano nella mano con un amico non desta scalpore, mentre lo fa se abbraccia un'amica in pubblico, e così via. Nota questi codici (se vivi nel paese in cui la lingua si parla, ti è infinitamente più facile; altrimenti ricorri a degli audiovisivi). Ciò ti aiuterà ad evitare spiacevoli fraintendimenti.

□ **68. Presta attenzione al linguaggio del corpo**

A meno che non comunichiamo per iscritto o sui social, la lingua è un codice che si incarna in un corpo. Presta attenzione, dunque, agli aspetti extralinguistici che regolano la comunicazione nella cultura di cui stai studiando la lingua. Osserva quale è la distanza fra i parlanti, come vengono usati i gesti, quali sono le espressioni del viso che si accompagnano al parlato (o a volte lo sostituiscono), e via dicendo.

Anche in questo caso, non è necessario che tu sia presente nel luogo in cui si parla la lingua: osserva come si muovono i personaggi in un film.

Potrai imitare o meno i comportamenti dei parlanti: è una tua scelta. In ogni caso la consapevolezza dei tratti extralinguistici della comunicazione ti permetterà di prendere parte a scambi più efficaci.

□ **69. Tieni in ordine il materiale**

Tieni in ordine il quaderno e/o i file in cui ti segni gli appunti, le regole, ecc.: si tratta di documenti preziosi. Ordine e chiarezza dimostrano la cura che hai per l'oggetto di studio.

□ **70. Colloca il materiale di studio in un punto ben visibile**

Disponi i materiali (il libro di testo, il quaderno degli appunti, ecc.) in un punto ben visibile e facilmente accessibile. Ciò ti sosterrà nell'impegno (Machová 2022).

□ **71. Evita di giudicare i valori veicolati dalla cultura altra**

Ogni lingua è portatrice di valori. Tali valori sono incastrati nella lingua e nel modo di fare delle persone. Alcuni ti possono piacere. Altri meno. Osservali tutti con il distacco del ricercatore: hanno una loro origine.

In ogni caso, evita di generalizzare: non è vero che tutti i tedeschi siano pignoli, né che tutti gli inglesi si sentano superiori, né che tutti i latini siano ritardatari, e così via. Ogni volta che generalizziamo facciamo un uso ridotto della ragione. Ci sono dei tratti diffusi, è vero, ma non trasformiamoli in giudizi (peraltro, le culture cambiano nel tempo e nello spazio).

□ **72. Prova e verifica (I): la pronuncia**

Ci sono video e podcast in cui una voce narrante legge dei brani scritti (preghiere, discorsi, poesie, ecc.). Procura il testo scritto e prova a leggerlo per conto tuo, prima di ascoltare la versione audio. Poi confronta la tua resa orale con quella di chi interpreta il testo. Nota le differenze. Imparerai moltissimo.

□ **73. Prova e verifica (II): l'ortografia**

Ascolta la strofa di una canzone: trascrivi quello che senti. Riascolta. Sistema. Migliora. Poi paragona quello che hai scritto con il testo della canzone reperibile online. La comparazione tra la tua versione e il testo scritto presente in rete ti permette di consolidare le tue conoscenze linguistiche.

Puoi fare lo stesso con qualsiasi tipo di testo audio, purché tu disponga della trascrizione.

□ **74. Prova e verifica (III): la traduzione**

Esistono dei testi nella tua lingua (o nelle lingue che conosci) tradotti nella lingua oggetto di studio. Prima di accedere alle versioni tradotte, prova tu a tradurre il testo

nell'altra lingua, per poi confrontare quanto hai tradotto con la traduzione realizzata dal traduttore esperto. Nota le differenze.⁵

LA PRODUZIONE E L'INTERAZIONE

□ **75. Impegnati a usare la lingua più che puoi**

Quando impari un nuovo idioma, in un primo periodo lo assorbi senza essere in grado di comunicare. Appena superi questa fase e hai modo di formulare dei discorsi o di redigere dei testi scritti, esercitati più che puoi nella lingua. Prendi parte a una chat, interessati a degli scambi linguistici, partecipa a un tandem: più parli/scrivi, più quella lingua diventa tua, e più sarai motivato/a a studiarla. Sii creativo/a nel cercare i modi attraverso i quali usare la lingua.

Se hai la possibilità, fai un viaggio nel paese in cui si parla la lingua. Vivi esperienze a contatto con chi la usa quotidianamente.

□ **76. Raccogli le idee in una fase preliminare**

Se è vero che è utile buttarsi a parlare senza molte remore, per acquistare in fluency, è altrettanto vero che, quando già hai raggiunto un discreto livello di padronanza, al fine di essere accurato/a, è bene che tu ti prenda del tempo prima di esprimerti. Serve a raccogliere le idee e a controllare l'appropriatezza del messaggio (Foster 1996; Foster, Skehan 1996; 1999). Lo stesso discorso vale per lo scritto.

□ **77. Evita di tradurre mentre comunichi**

Evita di tradurre mentalmente mentre stai parlando o scrivendo. Evita cioè di pensare prima nella tua lingua madre (o in una lingua che conosci bene) e poi nella lingua straniera (attenzione: se pensi che l'altro ti giudichi perché fai degli errori, ti sbagli. Sei tu che ti giudichi).

La lingua che stai apprendendo ha una struttura diversa dalla tua lingua di partenza. Abituati a ragionare direttamente in lingua straniera, a far tuo il modo di organizzare il pensiero in quella lingua.

⁵ Per esempio, puoi considerare la sequenza di un film recitato nella tua lingua (o in una lingua che conosci bene). Prova a tradurre le battute dalla lingua che conosci bene alla lingua che stai apprendendo e quindi compara la tua traduzione con le scelte del sottotitolatore o di chi ha doppiato il film nella lingua oggetto di studio.

78. Ripeti un discorso più volte/ rivedi più volte il testo redatto

Se sei tenuto/a a fare un discorso, riprovalo più volte: acquisterai in fluenza e sarai più accurato/a (Bygate 1996, 2001).

Lo stesso vale per lo scritto. Lo scrittore esperto non è, di fatti, quello che scrive di getto, ma è quello che rivede quanto steso (come, del resto, uno scultore fa con la statua o un orafo fa con la gioia). Abbi rispetto del lettore: sii chiaro e preciso. Rileggi il testo, mettendoti nei panni di chi legge. Più il testo è destinato a un pubblico ampio, più sii meticoloso/a nella qualità dell'espressione.

79. Chiedi di ripetere/ di parlare più lentamente, quando il messaggio non è chiaro

Se quello che una persona ti dice non ti è chiaro, evita di annuire in nome di una certa cortesia. Chiedile di ripetere o di parlare più lentamente.

80. Usa circonlocuzioni

Se, mentre parli, fai fatica a ricordare un certo vocabolo, serviti di giri di parole, ricorri al mimo, usa un sinonimo, al limite ricorri a un vocabolo trasparente a livello internazionale o chiedi aiuto alla stessa persona che ti ascolta. Non lasciare aspettare troppo a lungo l'interlocutore. La volta successiva non ti ascolterà volentieri.

81. Abbi rispetto di te stesso/a di fronte agli inevitabili errori

Ricordati che fare errori è fisiologico. Se il tuo livello di competenza è basso e l'insegnante corregge il tuo scritto per ogni errore che fai, digli/dille che è bene che ti segnali solo gli errori che lui/lei reputi più importanti per il tuo livello. Se il/la docente ti corregge mentre parli, digli/dille che preferisci che ti comunichi gli errori in un momento successivo, al termine del discorso (non verrai, così, distratto/a).

In ogni caso, considera che all'inizio è più importante essere efficaci nel comunicare (che l'altro ci capisca, cioè) rispetto al fatto di essere formalmente impeccabili.

82. Pratica la lingua anche quando sei da solo/a

Quando sei da solo/a, parla con te stesso/a in lingua straniera. Per esempio, immagina, mentre stai passeggiando, di essere una guida turistica e di descrivere ciò che vedi a dei turisti immaginari. Mentre cucini, dì a te stesso/a le operazioni che stai per fare, e così via (Sion 1993, 1995).

□ **83. Monitora quello che dici**

Quando esprimi un pensiero in lingua la tua attenzione è concentrata sul significato, su cosa stai per dire. Inevitabilmente, nell'atto di esprimerti, compirai degli errori (fonologici, morfologici, sintattici o eventualmente lessicali). Agli inizi è un problema di poco conto, abbiamo detto: l'importante è che l'altra persona ti capisca.

Con il passar del tempo, però, se hai il desiderio di migliorare la qualità del tuo discorso, monitora quanto stai per dire o quanto hai appena detto; se ti accorgi che hai realizzato un errore, puoi autocorreggerti.

□ **84. Esegui dei compiti autentici in lingua**

Per rafforzare la tua competenza, iscriviti a dei corsi (eventualmente online) in cui impari a fare qualcosa di nuovo in lingua straniera: un corso di taglio e cucito, di scacchi, di filosofia, di pittura a olio, di improvvisazione, ecc. Se ti piace la cucina, esegui delle ricette presenti online espresse nella lingua straniera. Se mediti, procura dei video in lingua che inducono al rilassamento.

□ **85. Fa' attenzione ai traduttori digitali**

Se devi scrivere un messaggio in lingua, nulla ti vieta di usare i traduttori digitali, come Google Translator o la app U Translate. Non sempre però i risultati sono perfetti: lo potrai notare solo dopo aver consolidato una discreta competenza.

□ **86. Riscrivi il testo alla luce delle correzioni fornite dal docente**

Se segui un corso di lingua e l'insegnante ti restituisce i tuoi scritti apportandovi delle correzioni, riscrivi gli elaborati integrando gli emendamenti. Ti aiuta a fissare le forme corrette.

□ **87. Richiedi un feedback in riferimento alle azioni da intraprendere**

Se, nonostante le correzioni del docente, non ti è chiaro cosa e come potresti migliorare, chiedigli/le: "Quali sono esattamente gli aspetti da migliorare e quali sono le strategie che posso impiegare?".

□ **88. Evita di dare eccessivo peso ai giudizi/alle critiche superficiali**

Ci può essere qualcuno – docenti, amici, colleghi, ecc. – che, nonostante la tua discreta abilità a parlare/scrivere in una data lingua, si scandalizza per alcuni tuoi

errori che giudica imperdonabili, alla luce del fatto che essi sono legati a lessico/strutture che in genere si affrontano ai livelli elementari.

In realtà, occorre tenere bene a mente che l'apprendimento della lingua non è un percorso lineare: ci sono regressioni nel tempo, relative anche ad elementi appresi ai primi livelli. Chi si stupisce di ciò dimostra di non conoscere a fondo la complessità del processo di apprendimento.

□ **89. Scopri nuovi aspetti di te**

Nell'atto di comunicare – scrivere, e ancora di più, parlare –si definisce la nostra identità. Attraverso il nuovo codice nuovi aspetti di noi stessi possono venire a galla: "imparare una lingua implica l'opportunità di affermare una nuova immagine di sé", afferma, a tal proposito, Greenson (1950).

Ci sono, in effetti, persone che si sentono più a loro agio quando parlano in lingua straniera, rispetto a quando parlano nella loro lingua madre: sono più sciolte, più disinvolte; si sentono più libere. Valuta se anche a te succede la stessa cosa. Come ti senti quando scrivi o parli in una lingua straniera? Cosa ne pensano, a riguardo, le persone che hanno modo di interagire con te in più di una lingua?

Rispondere a questi interrogativi ti permette di allargare la consapevolezza che hai di te stesso/a. Scoprirai che, per certi aspetti, imparare una nuova lingua-cultura ha un effetto terapeutico.

LA VALUTAZIONE E LA CERTIFICAZIONE DELLE COMPETENZE

□ **90. Puoi prefiggerti il superamento di un test di competenza**

Per molti apprendenti, svolgere un test di competenza (ovvero, sostenere una prova di certificazione linguistica) è un obiettivo che li spinge a impegnarsi: si prefiggono di raggiungere un certo livello e ciò, appunto, li sostiene. Considera se per te vale la stessa cosa.⁶

□ **91. Assumi un atteggiamento vincente**

Se devi svolgere un test e ciò ti procura ansia, ripetiti che avrai successo. Conta di farcela. È una sfida con te stesso/a. Un atteggiamento fiducioso ti anima ad impegnarti e a escogitare strategie per superare l'esame.

⁶ Spesso il risultato conseguito in un test ha una durata limitata a un paio d'anni. Se, dunque, ti serve un certificato per un motivo ufficiale, è bene che tu sostenga l'esame in una data prossima a quella in cui dovrai attestare la competenza.

Sappi che, al contrario, l'eccessiva preoccupazione (talora legata alla bassa autostima) ti porta a commettere più errori del previsto, o addirittura può paralizzarti.

92. Esegui delle simulazioni

A prescindere dalla competenza che uno possiede, l'esito di un esame è determinato anche dalla familiarità che egli ha con il tipo di attività di cui lo stesso test si compone. Esercitati, dunque, sui test condivisi dall'ente certificatore: li puoi trovare online o acquistare in formato di libro.

93. Chiedi spiegazioni

Se le istruzioni di una prova non ti risultano chiare, chiedi spiegazioni a chi la somministra in sede d'esame.

94. Sii consapevole dei criteri di valutazione delle prove di produzione/interazione orale/scritta

Colui/colei che valuta la tua abilità nel produrre un testo o nell'interagire in lingua si attiene ad alcuni criteri. È tuo diritto sapere quali sono. Ciò ti permette di prepararti adeguatamente, concentrandoti sulle componenti che pesano di più sulla valutazione.

95. Esercitati a comprendere/produrre i tipi di testo/discorso presenti nella prova

È bene che ti eserciti nell'analisi e nella riproduzione dei tipi di testo/discorso richiesti nella prova. Per esempio, se la prova esige che tu scriva un testo argomentativo è bene che, previamente, tu

- *legga testi argomentativi nella lingua oggetto di studio;*
- *ne indaghi la struttura (come sono presentate le idee? Quali sono i connettivi usati per presentare le idee? Per elencare? Per contrapporre? Per concludere? ecc.);*
- *ne produca di tuoi, reimpiegando gli elementi analizzati.*

Durante la preparazione di una prova orale ti consigliamo di comportarti allo stesso modo: realizza un discorso analogo a quello richiesto; puoi registrarti e ascoltare la tua performance.

□ **96. Calcola i tempi**

In genere il certificatore prevede una tempistica precisa per lo svolgimento, da parte del/la candidato/a, delle diverse parti di cui si compone un test. Assicurati di rispettare i tempi, evitando di dedicare troppo tempo a una certa attività, a scapito delle altre.

□ **97. Adotta uno schema di lettura**

Ti consigliamo di rispettare questa sequenza nello svolgere una prova di lettura:

- *leggi il testo (per formarti un'idea generale del tema);*
- *leggi le domande di comprensione (o gli item in generale);*
- *ritorna a leggere il testo in maniera mirata, per cogliere gli indizi che si agganciano a quanto richiesto dai quesiti.*

In sostanza: lettura cursoria → visione delle domande → rilettura analitica.

Attenzione alle scelte multiple: a volte chi ha confezionato il test può giocare su dettagli.

□ **98. Abbi consapevolezza della sequenza di azioni previste nella comprensione orale**

L'ascolto in genere consta di due audizioni, e ti viene chiesto di procedere come segue:

- *primo ascolto (per formarti un'idea generale dell'argomento);*
- *lettura dei quesiti;*
- *secondo ascolto, mirato a definire le risposte ai quesiti.*

Se vi è una sola audizione, cerca di cogliere l'indizio/gli indizi che ti permette/permettono di rispondere al/i quesito/i.

□ **99. Occhio alla traccia relativa al compito scritto**

Se devi sostenere una prova di scrittura, presta attenzione a quanto richiesto dalla traccia: sviluppa tutti i punti di cui essa si compone.

□ **100. Dedica del tempo a raccogliere le idee**

Raccogli le idee prima di scrivere: puoi ordinarle in un elenco oppure attraverso una mappa mentale (in quest'ultimo caso, il tema è al centro, mentre i concetti associati sono disposti a raggiera).⁷

□ **101. Dedica del tempo a rivedere quanto hai steso**

Riservati del tempo per rivedere il testo, dopo averlo steso. Emenda gli errori; verifica se i vocaboli a cui sei ricorso/a sono adeguati e controlla l'esposizione delle idee (se il pensiero non ti appare chiaro, riformula quanto hai scritto).

□ **102. Estendi il discorso più che puoi**

Se devi sostenere un monologo, evita di essere stringato/a. Meglio ampliare il discorso, altrimenti la produzione ridotta può essere attribuita a una scarsa competenza.

Lo stesso vale la produzione scritta (anche se in questo caso, in genere, chi ha allestito la prova dichiara il numero minimo/massimo di parole a cui il candidato si deve attenere).

□ **103. Mantieni il controllo della situazione**

Cerca di non avere fretta, mentre esponi le idee. Mantieni il contatto oculare con chi ti sta di fronte. Sii chiaro/a e ordinato/a, evita di essere precipitoso/a.

□ **104. Prendi l'iniziativa**

Se svolgi un'interazione con un/a compagno/a, prendi l'iniziativa; proponi, suggerisci, evita di essere solo reattivo/a. Anche qui, la tua reticenza può dar l'impressione a chi valuta che non domini sufficientemente la lingua.

□ **105. Da' la precedenza ai quesiti più accessibili**

Nella risoluzione di un esercizio grammaticale o lessicale affronta in primo luogo gli item che ti paiono alla tua portata. Gli item più difficili li tratterai in un secondo momento, senza perderti troppo tempo.

⁷ Se il tempo previsto dalla prova è limitatissimo e sei comunque abbastanza portato/a a scrivere, puoi non seguire questo consiglio: cimentati subito nel redigere il testo.

□ **106. Evita le risposte in bianco**

In esercizi di scelta multipla, a meno che tu non sia penalizzato/a per gli item lasciati senza risposta (attenzione!), meglio sempre tentare la sorte e scegliere l'opzione che ti pare più ragionevole.

□ **107. Interpreta con prudenza i risultati**

Molte persone che falliscono un test si scoraggiano; alcuni possono addirittura abbandonare lo studio della lingua. Sappi che il punteggio ottenuto (per quanto il test sia affidabile) è pur sempre una fotografia approssimativa della competenza.

Inoltre, considera il fatto che ci possono essere fattori che influenzano negativamente la prestazione e che pur prescindono dalla tua competenza (l'agitazione per l'esame, lo stress legato alla situazione di vita, la poca familiarità con il tema presente nelle prove di comprensione, la stanchezza, la durata eccessiva della prova o, al contrario, il poco tempo a disposizione, ecc.).

□ **108. Per dichiarare la tua competenza linguistico-comunicativa nel cv, attieniti ai livelli previsti dal Quadro di Riferimento**

Nel curriculum, anziché esprimere in maniera generica la tua competenza (con aggettivi del tipo "ottimo", "buono", ecc.), puoi servirti dei livelli previsti dal Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue (A1, A2, B2, B2, C1, C2), specie se il giudizio sul tuo livello è formulato da un/a docente o viene evinto da un test di competenza.

Puoi anche dettagliare la competenza in funzione delle abilità, specie se dovrai usare la lingua per lavoro (un apprendente, per esempio, può avere una competenza di livello B2 nello scritto, di livello C2 nel letto e ascoltato, e di livello C1 nel parlato).

APPENDICE

Di seguito presentiamo i titoli dei suggerimenti finora trattati. L'elenco può essere stampato e personalizzato, spuntando le voci che fanno più al caso proprio. Lo si può appendere in un luogo ben visibile: varrà da promemoria che sostiene nello studio.

CONSIGLI GENERALI

- 1. *Considera il tuo atteggiamento verso l'apprendimento linguistico*
- 2. *Considera il tuo atteggiamento verso la lingua-cultura oggetto di studio*
- 3. *Definisci quali abilità privilegiare*
- 4. *Nutri una certa visione*
- 5. *Considera l'importanza della progressione e della frequenza*
- 6. *Considera la distanza tipologica tra la lingua oggetto di studio e la lingua/le lingue che già conosci*
- 7. *Considera difficoltà specifiche*
- 8. *Non affidarti al caso*
- 9. *Studia una lingua alla volta*
- 10. *Immergiti nella lingua*
- 11. *Considera l'importanza dei contatti personali*
- 12. *Annota il tempo dedicato*
- 13. *Apprezza le conquiste*
- 14. *Considera l'importanza dell'assiduità*
- 15. *Considera il fatto che più lingue si sanno, più è facile impararne di nuove*
- 16. *La regressione: perché non ti devi scoraggiare*
- 17. *Abbi coscienza del fenomeno dell'emergenza*
- 18. *Ripassa quanto appreso*
- 19. *Segui il tuo bioritmo*
- 20. *Stop alle distrazioni*
- 21. *Pratica il giusto riposo*
- 22. *Pratica movimento*
- 23. *Impara una lingua assieme ad altri*
- 24. *Assapora il suono delle parole*
- 25. *Sbarazzati di convinzioni inutili (I): il mito del parlante nativo*
- 26. *Sbarazzati di convinzioni inutili (II): il mito del tutto o niente*
- 27. *Sbarazzati di convinzioni inutili (III): il pensiero di non essere portato/a per le lingue*
- 28. *Sbarazzati di convinzioni inutili (IV): il super-metodo*
- 29. *Sbarazzati di convinzioni inutili (V): la grammatica come punto di partenza*
- 30. *Sbarazzati di convinzioni inutili (VI): un'abilità sorge per effetto di un'altra*

- 31. *Alla ricerca del flusso*
- 32. *Se segui un corso, sii protagonista*
- 33. *Se segui un corso, rifletti sugli errori altrui*
- 34. *Se segui un corso, accedi anche a risorse esterne*
- 35. *Diffida delle formule magiche*

A CONTATTO CON I TESTI

- 36. *Considera l'importanza di leggere e di ascoltare*
- 37. *Considera la difficoltà che l'ascolto comporta*
- 38. *Attiva diverse strategie di comprensione*
- 39. *Ricorri a testi di facile accesso*
- 40. *Rilassati prima di ascoltare*
- 41. *Rifletti sulla corrispondenza fonema-grafema*
- 42. *Scegli dei testi che vertono su temi familiari*
- 43. *Compara le versioni di una stessa informazione*
- 44. *Approfondisci lo stesso tema, a partire da testi diversi*
- 45. *Esegui una qualche operazione sui testi*
- 46. *Orientati verso tipi di testo che piacciono*
- 47. *Adatta il tipo di lettura/ascolto in base agli scopi*
- 48. *Leggi in silenzio*
- 49. *Fa' inferenze*
- 50. *Leggi ad alta voce solo dopo aver compreso il testo, per praticare la pronuncia e l'intonazione*
- 51. *Ritorna sui testi più volte*
- 52. *Regola la velocità di eloquio di un audio/video*
- 53. *Attiva i sottotitoli in un secondo momento*
- 54. *Pratica una visione segmentata*
- 55. *Pratica lo shadowing*
- 56. *Relativizza il valore della traduzione nei processi di comprensione*

LO STUDIO DELLA LINGUA

- 57. *Considera la differenza tra scritto e parlato*

- 58. Presta attenzione a come vengono pronunciati i suoni
- 59. Presta attenzione agli accenti e alla durata
- 60. Presta attenzione ai fenomeni tipici del parlato
- 61. Presta attenzione all'intonazione
- 62. Organizza il lessico per insiemi
- 63. Presta attenzione alle collocazioni
- 64. Ragiona sulle regolarità
- 65. Allestisci schemi e tabelle
- 66. Presta attenzione ai nodi critici
- 67. Studia i codici di comportamento
- 68. Presta attenzione al linguaggio del corpo
- 69. Tieni in ordine il materiale
- 70. Colloca il materiale di studio in un punto ben visibile
- 71. Evita di giudicare i valori veicolati dalla cultura altrà
- 72. Prova e verifica (I): la pronuncia
- 73. Prova e verifica (II): l'ortografia
- 74. Prova e verifica (III): la traduzione

LA PRODUZIONE E L'INTERAZIONE

- 75. Impegnati a usare la lingua più che puoi
- 76. Raccogli le idee in una fase preliminare
- 77. Evita di tradurre mentre comunichi
- 78. Ripeti un discorso più volte/ rivedi più volte il testo redatto
- 79. Chiedi di ripetere/ di parlare più lentamente, quando il messaggio non è chiaro
- 80. Usa circonlocuzioni
- 81. Abbi rispetto di te stesso/a di fronte agli inevitabili errori
- 82. Pratica la lingua anche quando sei da solo/a
- 83. Monitora quello che dici
- 84. Esegui dei compiti autentici in lingua
- 85. Fa' attenzione ai traduttori digitali
- 86. Riscrivi il testo alla luce delle correzioni fornite dal docente

- 87. *Richiedi un feedback in riferimento alle azioni da intraprendere*
- 88. *Evita di dare eccessivo peso ai giudizi/alle critiche superficiali*
- 89. *Scopri nuovi aspetti di te*

LA VALUTAZIONE E LA CERTIFICAZIONE DELLE COMPETENZE

- 90. *Puoi prefiggerti il superamento di un test di competenza*
- 91. *Assumi un atteggiamento vincente*
- 92. *Esegui delle simulazioni*
- 93. *Chiedi spiegazioni*
- 94. *Sii consapevole dei criteri di valutazione delle prove di produzione/interazione orale/scritta*
- 95. *Esercitati a comprendere/produrre i tipi di testo/discorso presenti nella prova*
- 96. *Calcola i tempi*
- 97. *Adotta uno schema di lettura*
- 98. *Abbi consapevolezza della sequenza di azioni previste nella comprensione orale*
- 99. *Occhio alla traccia relativa al compito scritto*
- 100. *Dedica del tempo a raccogliere le idee*
- 101. *Dedica del tempo a rivedere quanto hai steso*
- 102. *Estendi il discorso più che puoi*
- 103. *Mantieni il controllo della situazione*
- 104. *Prendi l'iniziativa*
- 105. *Da' la precedenza ai quesiti più accessibili*
- 106. *Evita le risposte in bianco*
- 107. *Interpreta con prudenza i risultati*
- 108. *Per dichiarare la tua competenza linguistico-comunicativa nel cv, attieniti ai livelli previsti dal Quadro di Riferimento*

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- BALBONI, P. E.; CAON, F., 2015, *La comunicazione interculturale*, Marsilio, Venezia.
- BECK, I. L.; McKEOWN, M. G.; SINATRA, G. M.; LOXTERMAN, J. A., 1981, "Revising Social Studies Text from a Text-processing Perspective: Evidence of Improved Comprehensibility", *Reading Research Quarterly*, 26, 3, 251-276.
- BEKLEYEN, N., 2009, "Helping Teachers Become better English Students: Causes, Effects, and Coping Strategies for Foreign Language Listening Anxiety", *System*, 37, 664-675.
- BUCH, E. R.; CLAUDINO, L.; QUENTIN, R.; BÖNSTRUP, M.; COHEN L. G., 2021, "Consolidation of Human Skill Linked to Waking Hippocampo-neocortical Replay", *Cells Reports*, 35, 10
<[https://www.cell.com/cell-reports/fulltext/S2211-1247\(21\)00539-8?_returnURL=https%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS2211124721005398%3Fshowall%3Dtrue#%20](https://www.cell.com/cell-reports/fulltext/S2211-1247(21)00539-8?_returnURL=https%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS2211124721005398%3Fshowall%3Dtrue#%20)>
- BYGATE, M., 1996, "Effects of Task Repetition: Appraising the Developing Language of Learners", in J. Willis; D. Willis (eds.), *Challenge and Change in Language Teaching*, MacMillan, Oxford, 136-146.
- BYGATE, M., "Effects of Task Repetition on the Structure and Control of Oral Language", in M. Bygate; P. Skehan; M. Swain (eds.), *Researching Pedagogic Tasks: Second Language Learning, Teaching and Testing*, Longman, Harlow, 23-48.
- CARDONA, M., 2001, *Il ruolo della memoria nell'apprendimento delle lingue straniere*, Utet, Torino.
- CARROLL J. B.; SAPON S., 1959, *The Modern Languages Aptitude Test*, Psychological Corporation, San Antonio, TX.
- CATIZONE, P.; HUMPHRIS, C.; MICARELLI, L., 1997, *Volare 1. Guida per l'insegnante*, Dilit, Roma.
- CLARKE, M. A., 1980, "The Short-circuit Hypothesis of ESL Reading – or When Language Competence Interferes with Reading Performance", *The Modern Language Journal*, 64, 203-209.
- CSIKSZENTMIHALYI, M., 1993, *The Evolving Self: A Psychology for the Third Millennium*, HarperCollins, New York.

- DAVIES, A., 2003, *The Native Speaker: Myth and Reality*, Multilingual Matters, Bristol.
- DE BENI, R.; PAZZAGLIA, F., 1993, *Lettura e metacognizione*, Erickson, Trento.
- DIODATO, F., 2017, "Beliefs in Foreign Language Learning: Research on Japanese University Students Studying Italian", *Teaching Italian Language and Culture Annual*, 2017, 13-33.
- DIODATO, F., 2021, *A Neuroeducational Perspective on How to Improve the Learning Efficiency of Japanese University Students Studying Italian*, Tesi di Dottorato, Università della Città di Osaka.
- FOSTER, P., 1996, "Doing the Task Better: How Planning Time Influences Students' Performance", in J. Willis; D. Willis (eds.), *Challenge and Change in Language Teaching*, Heinemann, Portsmouth NH, 126-135.
- FOSTER, P.; SKEHAN, P., 1996, "The Influence of Planning on Performance in Task-based Learning", *Studies in Second Language Acquisition*, 18, 299-324.
- FOSTER, P.; SKEHAN, P., 1999, "The Influence of Source of Planning and Focus of Planning on Task-based Performance", *Language Teaching Research*, 3, 3, 215-247.
- GOLEMAN, D., 2013, *Focus. The Inner Driver of Excellence*, HarperCollins, New York 2013 (trad. it. *Focus. Perché fare attenzione ci rende migliori e più felici*, Rizzoli, Milano 2013).
- GRAHAM, S.; MACARO, E., 2008, "Strategy Instruction in Listening for Lower-Intermediate Learners of French", *Language Learning*, 58, 4, 747-783.
- GREEN, R., 2017, *Designing Listening Tests. A Practical Approach*, Palgrave, London.
- GREENSON, R. R., 1950, *The Mother Tongue and the Mother*, "International Journal of Psycho-Analysis", 31, 18-23.
- HUMPHRIS, C., 1993, "Che significa capire?", In Id. (ed.), *V Seminario Internazionale per insegnanti di lingua. Ascoltare: perché, che cosa, come e quanto*, Dilit, Roma <www.dilitformazioneinsegnanti>
- HYMES, D. H., 1972, "On Communicative Competence", in J. B. Pride; J. Holmes (eds.), *Sociolinguistics*, Penguin, Baltimore, 269-293.

- KESSLAK, J.; SO, V.; COTMAN, C. W.; GOMEZ-PINILLA, F., 1998, "Upregulates Brain-derived Neurotrophic Factor Messenger Ribonucleic Acid: A Mechanism to Facilitate Encoding and Circuit Maintenance?", *Behavioral Neuroscience*, 112, 4, 1012-1019.
- KRASHEN, S., 1981, "The Case for Narrow Reading", *TESOL Newsletter*, 12, 23.
- KRASHEN, S., 1996, "The Case for Narrow Listening", *System*, 24, 1, 97-100.
- LEE, J. W.; SHALLERT, D. L., 1997, "The Relative Contribution of L2 Language Proficiency and L1 Reading Ability to L2 Reading Performance: A Test of the Threshold Hypothesis in an EFL Context", *TESOL Quarterly*, 31, 713-739.
- LEWIS, M., 1993, *The Lexical Approach*, Language Teaching Publications, Hove.
- LEWIS, M., 1997, *Implementing the Lexical Approach*, Language Teaching Publications, Hove.
- LEWIS, M., 2000, *Teaching Collocation. Further Developments in the Lexical Approach*, Language Teaching Publications, Hove.
- LYNCH, T., 1996, "The Listening-speaking Connection", *English Teaching Professional*, 1, 10-11.
- MACARO, E.; GRAHAM, S.; WOORE, R., 2016, *Improving Foreign Language Teaching*, Routledge, London.
- MACHOVÁ, L., 2022, "How to Stay Motivated when Learning a Language? Top 7 Habits of Successful Language Learners", Video su Youtube, <<https://www.youtube.com/watch?v=ErL7TVY3tMc>>.
- MARIANI, L., 2000, "Convinzioni e atteggiamenti a scuola: alla scoperta del 'curriculum nascosto'", *Lingua e Nuova Didattica*, 29, 5, 21-32.
- MARIANI, L., 2010, "Attitudini e atteggiamenti nell'apprendimento linguistico", *Italiano Lingua Due*, 2, 253-270.
- MARIANI, L.; POZZO G., 2002, *Stili, strategie e strumenti nell'apprendimento linguistico*, La Nuova Italia, Firenze.
- McKEOWN, M. G.; BECK, I. L.; SINATRA, G. M.; LOXTERMAN, J. A., 1992, "The Contribution of Prior Knowledge and Coherent Text to Comprehension", *Reading Research Quarterly*, 27, 1, 79-93.

- NATION, I. S. P., 2001, *Learning Vocabulary in Another Language*, CUP, Cambridge.
- PALLOTTI, G., 2005, "Le ricadute didattiche delle ricerche sull'interlingua", in E. Jafrancesco (ed.), *L'acquisizione dell'italiano L2 da parte di immigrati adulti*, Edilingua, Atene, 43-59.
- PIMSLEUR, P., 1966, *Pimsleur Language Aptitude Battery*, Second Language Testing Foundation, Rockville, MD.
- RODRIGO, V., 2019, *La comprensión lectora en la enseñanza del español LE/L2*, Routledge, London.
- SABATANO, C., 2004, *Come si forma la memoria. Ipotesi sperimentali di ricerca bioeducativa*, Carocci, Roma.
- SCHMIDT, R.; FROTA, S., 1986, "Developing Basic Conversational Ability in a Foreign Language: A Case Study of an Adult Learning Portuguese", in R. Day (ed.), *Talking to Learn*, Newbury House, Rowley MA, 237-326.
- SION, C., 1993, *Talking to Yourself in English. Intermediate*, Desert Island Books, Harleem.
- SION, C., 1995, *Talking to Yourself in English. Advanced*, Desert Island Books, Harleem.
- TORRESAN, P.; FASURA, V., 2020, "Indagine sull'ascolto ripetuto", *Euro-American Journal of Applied Linguistics and Languages*, 7, 2, 70-111.
- TOWNEND, J.; WALKER, J., 2006, *Structure of Language: Spoken and Written English*, Whurr, London.
- VANDERGRIFT, L.; TAFAGHOTDARI, M. H., 2010, "Teaching L2 Learners how to Listen Does Make a Difference: An Empirical Study", *Language learning*, 60, 2, 470-497.
- VOGHERA, M., 2017, *Dal parlato alla grammatica*, Carocci, Roma.
- WINKE, P. M.; ISBELL, D. R., 2018, "Construct of Listening", in J. I. Lontas (ed.), *The TESOL Encyclopedia of English Language Teaching*, Wiley, New York, 1-6.
- WOODWARD, T., 2001, *Planning Lessons and Courses*, CUP, Cambridge.
- YELDAM, M.; GRUBA, P., 2014, "Toward an Instructional Approach to Developing Interactive Second Language Listening", *Language Teaching Research*, 18, 1, 33-53.