

BIBLIOTECA

Come strutturare un'esposizione orale

Costruzione pratica di una mappa mentale

Ben ritrovati! Durante l'ultimo incontro abbiamo introdotto la prova orale e le specificità che caratterizzano e differenziano dalle altre questo particolare tipo di prova.

Come ricorderete, vi ho anche spiegato che lo strumento più utile per affrontare la prova orale è partire dalla strutturazione e costruzione delle mappe mentali. Per questo, vi ho mostrato in via teorica come strutturarle, illustrandovi le loro caratteristiche e modalità di costruzione.

Oggi, voglio provare con voi a passare dalla teoria ai fatti, mettendoci alla prova con un esempio pratico. In breve, dobbiamo pianificare e costruire la mappa mentale della nostra prossima vacanza!

Per questo, come già vi ho detto la scorsa volta, dobbiamo procurarci un foglio di carta, una matita e una gomma per buttare giù le prime fasi.

I nodi principali della mappa

Per iniziare, dunque, al centro dobbiamo porre l'argomento della nostra mappa mentale, ossia la vacanza, che rappresenta il nodo centrale.

Fatto questo, passo ad elencare attorno al nodo centrale, a raggera, i tipi di vacanza tra cui posso scegliere o sono indecisa. Ad esempio potrei andare:

- al mare
- o in montagna
- oppure potrei dedicarmi alla campagna, magari in un agriturismo... e con questo punto chiudo le opzioni naturalistiche, per così dire.

Adesso pensiamo ad altri rami. Ad esempio potrei pensare a:

- una vacanza artistica, cioè potrei visitare una città ricca di opere d'arte
- oppure una vacanza culturale-etnica, andando a visitare un Paese di cultura completamente diversa dalla nostra
- o, infine, una vacanza alternativa, ad esempio in un monastero

Ecco, le scelte in gioco sono ora tutte graficizzate davanti ai miei occhi. Secondo la modalità tipica delle mappe, colorerò ognuno dei rami principali con un colore diverso, in modo da distinguerli. Posso farlo adesso o anche successivamente, a mappa ultimata.

Definire i sottorami della mappa

Ora, per ciascun ramo devo definire i sottorami, che in questo caso, dovendo rappresentare il percorso per una mia decisione finale, saranno rappresentanti da “pro” e “contro” per ogni opzione. In altri casi i sottorami saranno diversi sia per qualità che per quantità tra i vari rami principali, dando luogo a sviluppi graficamente diversi. Ma adesso, essendo alla prime armi, conviene costruire qualcosa di semplice per maggior chiarezza espositiva.

Ecco, devo impegnarmi a elencare in dettaglio e con neutralità i vari pro e contro per ogni tipologia di vacanza. A questo fine posso documentarmi, per meglio realizzare il mio scopo, per esempio attraverso le brochure di viaggio, o del materiale di agenzie turistiche (ad es. dei viaggi proposti con mete/attività illustrate), oppure i racconti di chi già ci è stato (amici o recensioni su trip advisor).

La pluralità delle fonti è essenziale, in questo caso come sempre, e per il nostro fine è importante integrare fonti formali e informali, per esempio le guide assieme ai racconti di chi è stato, perché mi restituiranno anche le emozioni, le sensazioni che una guida illustrata non riesce a rappresentarmi. Tutto questo costituisce uno studio, un’analisi di dettaglio, con la ricerca di fonti privilegiate, insomma quello che sempre dobbiamo fare per costruire una buona mappa mentale.

Ho concluso il dettaglio dei sottorami e delle ulteriori ramificazioni. Per ognuno di questi ho individuato una parola chiave, che mi fa da uncino, come ci siamo detti, cioè che mi richiama interi concetti o sensazioni. Posso proseguire la costruzione della mappa colorando ogni ramificazione col colore già usato, in modo da far risaltare anche col colore le differenze tra le diverse opzioni.

Aggiungere immagini evocative

Bene, adesso è il momento dell’ultimo tocco, cioè la scelta delle immagini. Si tratta di scegliere, badate bene, non quelle che sono più carine esteticamente o più rappresentative in assoluto, ma dovete selezionare quelle che per voi sono buone rappresentazioni del concetto che quel ramo della mappa descrive.

Come potete vedere, nel disegnare la mia mappa ho scelto una rappresentazione di me in partenza con una valigia per accompagnare il nodo centrale “dove vado in vacanza”, ma avrei potuto scegliere qualsiasi altra immagine al suo posto, per esempio una mia foto in una condizione di benessere. Oppure per la “meta culturale-etnica” ho scelto una maschera africana, ma avrei potuto usare altrettanto validamente usare una rappresentazione simbolica del concetto “culturale-etnico”. Sono scelte individuali, che dipendono in gran parte dal nostro vissuto.

Ecco, adesso la mappa mentale è completa, e può essere utilizzata per condurre dei validi ragionamenti e delle scelte sulle mie prossime vacanze!

Software per la costruzione delle mappe mentali

Bene, abbiamo fatto un esempio piuttosto semplice (“le mie vacanze”) per introdurvi al mondo della costruzione delle mappe mentali. Passiamo adesso, però, ad un esempio più centrato sui temi specifici del vostro concorso.

Come al solito, attrezziamoci con foglio di carta, matita e gomma. Sappiate, tuttavia, che esistono su Internet dei software gratuiti che agevolano la costruzione di una mappa mentale. Tra questi, i più utilizzati sono:

- [XMind](#) e XMind Pro
- FreeMind
- Coggle
- [MindMapFree](#)
- Mind42

Se avete tempo e voglia, provateli e individuate quello che meglio corrisponde alle vostre esigenze!

Costruzione di una mappa mentale sulla sicurezza dell’anziano

Tornando a noi: dicevamo di avviare una mappa su un **tema professionale**.

Ecco, vi propongo la sicurezza dell’anziano. Poniamo questo tema nel nodo centrale e proseguiamo. Dobbiamo intanto distinguere due dimensioni fondamentali della sicurezza:

- quella fisica
- e quella psicologica

Provvediamo quindi a disegnare questi due rami principali. Concentriamoci dapprima su quella fisica: devo distinguere più contesti in cui **l’infermiere si troverà a doverla promuovere o verificare**.

Individuiamoli subito:

- a domicilio
- in un centro diurno o in RSA
- in ospedale

Prima di proseguire, tuttavia, mi accorgo che è importante inserire un altro ramo principale, che mi servirà ad introdurre la prevenzione delle ICA. Infatti la gestione della prevenzione delle ICA (Infezioni Correlate all’Assistenza) accomuna tutti i servizi a cui l’anziano è sottoposto in comunità.

Naturalmente, rispetto a questi che ho individuato, vi sono altri possibili contesti, che in definitiva, però, possono essere assimilati a questi quattro. Ad esempio l’hospice si associa all’ospedale, la casa famiglia al domicilio, e così via.

Adesso procediamo ad analizzare in dettaglio il primo contesto, cioè il domicilio. Dovrò tracciare tanti sottorami quanti sono gli elementi da accertare, per promuoverli successivamente. Iniziamo da una parte, registrandoli sempre in senso orario e se possibile con una logica dal generale al particolare. Quindi:

- percorsi agevoli in tutta l’abitazione e nel palazzo (es. ascensore che possa far entrare un deambulatore)
- tappeti e scalini, fattori di rischio importanti per le cadute dell’anziano
- l’illuminazione, che deve essere valutata in diurna e notturna
- impianto elettrico e prese di corrente

- poi ancora ventilazione, temperatura e umidità (in altri ambiti questi ultimi aspetti avrei potuto comprenderli nel microclima, ma a domicilio non è corretto)
- elettrodomestici in generale presenti nell'abitazione
- bagno attrezzato in relazione alle specifiche esigenze dell'anziano, ma con supporti di base per l'età avanzata (es. maniglie per water e doccia)
- infine, frigorifero organizzato al suo interno, per evitare pericoli alimentari (ad es. intossicazione da alimenti scaduti o se freschi conservati per un tempo protratto)
- armadietti interni organizzati, in particolare quelli della cucina per il rischio di caduta di oggetti e per il sistema di rotazione degli alimenti conservati (es. in scatola)
- ma anche quelli dei farmaci (ricordate FIFO? First in, first out, ovvero il primo oggetto introdotto è il primo ad uscire)

Disegnare gli altri sottorami della dimensione fisica

Completato il primo sottoramo, adesso possiamo passare ai restanti ambiti, cominciando a disegnare quello dedicato al centro diurno. Per la sicurezza dell'anziano devo elencare:

- percorsi agevoli all'interno e all'ingresso del Centro
- bagno attrezzato
- ausili per deambulazione e posizionamento in letto e in poltrona

Passo poi a considerare l'RSA, definendo:

- percorsi agevoli all'interno del servizio di degenza (non devo elencare qui il resto del palazzo, in quanto è un requisito specifico l'accessibilità degli ascensori, i percorsi agevoli e quanto altro. Anche i percorsi sono studiati appositamente, ma devono essere valutati eventuali ingombri non corretti, come ad es. i carrelli fatti stazionare nei corridoi)
- illuminazione diurna e notturna a misura di un servizio per persone fragili
- bagno attrezzato
- servizi per i presidi per l'eliminazione (es. vuota)
- supporti nei corridoi (es. corrimano)
- ausili per deambulazione e posizionamento in letto e in poltrona
- letti articolati
- presidi per prevenzioni specifiche (es. antidecubito)

Dovrei adesso esaminare l'ambito ospedaliero, ma prima di elencare i vari fattori da controllare, mi rendo conto che la situazione della RSA non differisce in fondo da quella dell'ospedale. Faccio un controllo mentale più approfondito e decido infine di rappresentare con un unico sottoramo sia RSA che ospedale, definendo così di fatto anche visivamente che in sostanza non differiscono l'uno dall'altro.

Disegnare i sottorami della dimensione psicologica

Conclusa la dimensione fisica, posso cominciare a dedicarmi a quella psicologica.

Anche qui devo individuare un ramo comune che colleghi la sicurezza psicologica ai sottorami già individuati per la dimensione fisica (domicilio, centro diurno, RSA e ospedale). Ci devo riflettere un attimo, ma poi individuo familiari e persone significative e volontari, che sono appunto un elemento comune a tutti gli ambiti, ovvero fattori trasversali che incidono in modo importante sulla sicurezza psicologica.

Fatto questo, inizio quindi di nuovo a riflettere sull'ambito domiciliare, elencando:

- vicinato e volontari
- servizio domiciliare (ADI)
- poi inserirei anche lettura, audiolettura (avete presenti gli audiolibri per chi ha difficoltà visive?)
- cellulare e pc (permettono con un minimo addestramento le videochiamate a due o plurime, per mantenere rapporti con l'intera famiglia!)
- televisione

Questi sono tutti strumenti che permettono all'anziano, soprattutto se è un single, di superare l'eventuale senso di solitudine e distacco dalla vita attiva, da ciò che accade nel circostante, soprattutto se non è in grado di uscire di casa da solo o per impedimenti del palazzo (es. piano alto con mancanza di ascensore).

Proseguiamo poi con il centro diurno. Qui devo includere:

- attività in gruppo (lettura assistita dei quotidiani o brevi brani, con commento in piccoli gruppi)
- reti amicali

Passo quindi all'RSA. Considero anche qui:

- attività di gruppo (oltre alla lettura assistita anche cucinare assieme, attività ricreative – es. tombola -, feste di compleanno)
- rete interna di relazioni amicali
- televisione
- cellulare e pc
- lettura e audiolettura

Infine considero l'ospedale., riportando:

- televisione
- cellulare e pc
- lettura e audiolettura

Completare la mappa

Ecco, il quadro è veramente ampio e potremmo dire completo.

Riguardo il tutto e mi accorgo che ho trascurato un'ultima dimensione, che non è né fisica, né psicologica, ma che le abbraccia entrambe, cioè la sicurezza digitale. La poniamo quindi in posizione intermedia ad ambedue.

Questa nuova dimensione include come sottorami:

- domotica
- teleassistenza
- telemedicina

Ecco, ora abbiamo davvero concluso.

È giunto il momento di colorare ogni ramificazione e trovare poi le immagini che aggancino ai concetti principali. Nella mappa dell'esempio riportato abbiamo inserito per brevità solo alcune immagini, ma in realtà ogni sottoramo dovrebbe averne una per agevolare la memorizzazione.

Che ve ne pare: è fattibile, no? Non breve, ma fattibile. In questo modo avrete una sintesi ad uso plurimo, come ci siamo detti.

Insomma, usate le mappe, costruitele, fatevi aiutare dalle mappe per studiare e ripassare e anche per preparavi in specifico alla prova orale. Il percorso che svilupperete con la mappa rappresenterà un sentiero sicuro che vi guiderà sicuramente durante la prova orale per procedere in modo ordinato e ragionato.

Aspetti emotivi della prova orale

Bene, abbiamo affrontato in dettaglio un “ingrediente” basilare per la vostra prova orale di successo. Tuttavia, rimane ancora escluso un ultimo aspetto da non sottovalutare legato all'emotività.

Ebbene, se siete soggetti che risentono dell'emotività nelle performance, l'unico suggerimento veramente efficace che posso darvi è quello di esercitarsi. Cominciate, dunque, ad esporre ogni volta che vi è possibile!

Cosa intendo dire? Che dovete cominciare ad esercitarvi nella esposizione a voce alta, simulando di essere davanti alla Commissione e magari facendovi seguire da un amico/a che può farvi da valutatore e che può darvi un feedback alla fine della vostra enunciazione. Questo, infatti, è un ottimo esercizio, una palestra insostituibile per molte finalità:

- abbatte l'emotività, quindi tutti quei suoi sintomi come la bocca asciutta, il batticuore, sudori freddi, la tensione paralizzante
- vi aiuta nell'esposizione, quella capacità che non viene tanto esercitata durante i **percorsi accademici**, ma che invece è assolutamente importante, e non solo per i concorsi
- vi permette di calibrare comunicazione verbale e non verbale, fino a trovare un vostro stile personale
- permette di superare lo studio mnemonico, permettendo a noi adulti di appropriarci veramente dei saperi e delle conoscenze

Oltre a quanto appena detto, un ulteriore strumento altrettanto importante è quello di registrarsi e fare un video della vostra esposizione. Vi sembrerà strano all'inizio e poco utile. Invece, col tempo, avrete modo di constatare via via i vostri miglioramenti circa l'articolazione, la sequenza, la mimica e la gestualità, la postura, il tono della voce... Non c'è esercizio migliore, credetemi!

Comportamento della Commissione durante la prova orale

Bene, con questo abbiamo concluso con gli “ingredienti” indispensabili per una buona prova orale.

Per completare, tuttavia, resta da introdurre un'ultima nota di metodo concorsuale. Durante la prova orale non dovrete affrontare una interrogazione, ma un'esposizione. Per questo abbiamo sempre utilizzato questo termine durante questi ultimi due incontri: non è stata una scelta casuale.

Durante questa prova, infatti, non sono previste domande o altre forme di interlocuzione con la Commissione. Se così fosse, sarebbe per certi versi più semplice affrontare la prova orale, in quanto le domande possono guidare il candidato nel costruire una risposta, sia direttamente ("Ci dà la definizione di vomito intanto?"), oppure indirettamente ("C'è un segno oggettivo della insufficienza circolatoria agli arti inferiori: potrebbe indicarcelo?").

Ormai si è consolidata una modalità standard di svolgimento di questa prova: un silenzioso ascolto dall'inizio alla fine della prova del singolo candidato da parte della Commissione. Questa scelta ha una ragione precisa e deriva dalla necessità di avere un comportamento omogeneo con tutti i candidati, e per arrivare a questo esito l'unica opzione possibile è il silenzio assoluto della Commissione, anche sul versante della comunicazione non verbale. Non ci saranno quindi cenni di assenso o dissenso, o qualsiasi altra forma di rimando al candidato.

In genere, dal momento in cui la Commissione fa partire il cronometro, tutti i componenti si mettono in ascolto nel vero senso del termine, ovvero in totale assenza di qualsiasi forma di espressione o rimando. Esplicitarlo durante questo incontro in dettaglio è utile a prepararvi a questo strano contesto relazionale e a non farvi spiazzare, come molti candidati raccontano una volta usciti da quella stanza.

Ma se vi esercitate e se siete ben informati su quanto vi aspetta, sarà per tutti voi molto più facile affrontare anche questo tipo di prova!