

MATURITA': STRESS DA RIPASSO, I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

5 Luglio 2011

ROMA - Ci siamo. Il conto alla rovescia sta per finire e dopo 'l'incubo' degli scritti arriva quello degli orali, ancora più inquietante perché si affronta da soli.

Mezzo milione di studenti è alle prese con gli esami di maturità: ansia, stress e paura si alternano tra i maturandi in fase di 'ripassone' finale per superare gli orali.

"L'ansia è una reazione naturale che aiuta a migliorare la prestazione - dicono gli esperti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù - ma per riuscire ad affrontare l'esame nel modo migliore ci sono alcuni accorgimenti che gli studenti, così come i genitori, dovrebbero seguire".

Ecco alcuni consigli per superare quella che viene considerata una delle prove più importanti: pianificare le ore studio e soprattutto distribuirle nell'arco della giornata in modo da garantire pause e uscite; l'alternanza studio/pausa è fondamentale per il recupero e il dispendio di energia mentale (la mente ha bisogno di pause per mantenersi lucida e assimilare le nozioni); uscire con gli amici purchè non si sottragga troppo tempo allo studio; ripetere a alta voce e/o studiare con i compagni; evitare digiuni o abbuffate; consumare piuttosto pasti regolari e spuntini durante il giorno che consentono di assimilare zuccheri e sostanze necessarie per lo stato di vigilanza e per dare energia al cervello.

Inoltre, continuano gli esperti, è fondamentale anche il supporto dei genitori che in questa fase devono quotidianamente apprezzare lo sforzo del figlio, in un'ottica di condivisione delle preoccupazioni e delle paure, magari anche ricordando loro che in tanti hanno già superato lo 'scoglio' e sono sopravvissuti.

E poi: non creare aspettative sproporzionate, evitare atteggiamenti competitivi e concorrenziali tra il figlio e i compagni.

Il suggerimento più importante è di mettercela tutta, ricordando però che "l'esito dell'esame non è legato al nostro futuro": non prendere il voto sperato o desiderato non è assolutamente un dramma che ci porteremo dietro tutta la vita.