

L'ansia migliora le prestazioni all'esame di Maturità? Lo spiegano gli psicologi emiliani

Come si fa a controllare l'ansia così che sia un motore del nostro successo ? Secondo gli psicologi emiliani il passaggio da una normale ansia a una patologica è questione di grado



Suonerà il 21 Giugno la prima campanella degli esami di maturità per tanti studenti modenesi e come i film ci hanno insegnato, così come prima di noi chi già questo esame lo ha sostenuto, non c'è maturità senza almeno un pizzico di ansia. Ma l'ansia da prestazione è un ostacolo o uno stimolo per superare la Maturità? A questa domanda ha risposto l'Ordine degli Psicologi dell'Emilia-Romagna, che hanno preso in esame ogni fonte dell'ansia, infatti da un lato c'è la paura per il giudizio sulla persona da parte degli insegnanti, ma dall'altro non mancano mai le aspettative dei genitori.

COME SFRUTTARE L'ANSIA PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI. Gli effetti dell'ansia a livello fisico sono tanti, manifestandosi con paura, senso d'inadeguatezza, irascibilità, cefalea, disturbi gastrointestinali. Questo è il lato negativo dell'ansia, ovvero quando si supera una certa soglia di ansia, dopo la quale quello stato di tensione diventa un ostacolo, compromettendo le performance dello studente e l'esito stesso dell'esame. E allora come si fa a controllare l'ansia così che sia un motore del nostro successo ? Secondo gli psicologi emiliani il passaggio da una normale ansia a una patologica è questione di grado: l'intensità, la frequenza e la durata temporale della sintomatologia sono gli elementi che ne definiscono la gravità, se aumentano eccessivamente possono far sfociare una comune ansia prestazionale in uno stato psicopatologico che va curato con l'aiuto di uno specialista.

IL GIUSTO PESO DI RESPONSABILITA'. L'esame di maturità è una tappa fondamentale che sancisce il passaggio allo stadio adulto: spesso coincide non solo con il raggiungimento della maggiore età, ma anche con la necessità di organizzare in autonomia e responsabilità la propria vita. Rappresenta non solo la fine della scuola e la verifica di quanto si è studiato, ma anche un profondo cambiamento dell'esistenza, con conseguente coinvolgimento emotivo molto rilevante, assumendo così significato sia psicologico che sociale. Si può avvertire il peso della responsabilità, sia di dover fare una scelta per impostare e affrontare il proprio futuro, entrare all'università o nel mondo del lavoro, sia, e soprattutto, di dover sostenere in autonomia le conseguenze delle proprie decisioni.

COME AIUTARE I RAGAZZI. Per aiutare e rassicurare i ragazzi è essenziale il ruolo della famiglia, che deve essere consapevole della rilevanza del momento per lo sviluppo dell'indipendenza nei figli. I genitori dovrebbero riconoscere le capacità decisionali dei figli lasciando loro la giusta autonomia, assicurando nel contempo sostegno e vicinanza senza essere iperprotettivi. I ragazzi sanno quanto si sono impegnati nello studio e i genitori dovrebbero prenderne atto senza sovraccaricare di responsabilità e aspettative i maturandi con raccomandazioni e rimproveri che rischiano di accrescere inutilmente la tensione. È importante supportarli e far capire che il voto che prenderanno non condiziona la loro vita e che, soprattutto, non si tratta di un giudizio di valore sulla persona. Ciò che conta nella relazione è essere presenti con atteggiamento accogliente e capacità di ascolto, disponibile al dialogo e all'aiuto concreto, dando la giusta importanza all'avvenimento.