

## Esame maturita', ansia da prestazione e' ostacolo o stimolo?

Ordine Psicologi ER analizza il fenomeno e da' alcuni consigli

(DIRE - Notiziario settimanale Psicologia) Roma, 13 giu. - Chiuso l'anno scolastico ordinario, per gli studenti dell'ultimo anno delle superiori e' il momento dei bilanci, e degli esami. L'esame per eccellenza, quello di maturita'. Sono tanti gli studenti che a ridosso del momento della valutazione si fanno prendere dall'ansia, per varie ragioni. Dalle aspettative dei genitori all'importanza del passaggio all'eta' adulta, dal timore per il futuro al sentire l'esame non solo come una prova sulla preparazione, ma anche come giudizio sulla persona. L'aspetto tranquillizzante e' che una certa dose di ansia e' normale e, fino a un certo punto, anche positiva. Spesso associata a segnali come attenzione fluttuante, sensazione di "testa vuota", timore di non ricordare nulla di quanto studiato, l'ansia e' in realta' fisiologica e necessaria per stimolare lo studio. Altre manifestazioni possono essere paura, senso d'inadeguatezza, irascibilita', cefalea, disturbi gastrointestinali, ecc.. In modo simile a quanto accade nello sport, serve per spingere a dare il massimo. Superata una certa soglia, pero', non ha piu' la funzione di stimolo: puo' trasformarsi in ostacolo, compromettendo le performance dello studente e l'esito stesso dell'esame.

"Il passaggio da una normale ansia a una patologica e' questione di grado: l'intensita', la frequenza e la durata temporale della sintomatologia sono gli elementi che ne definiscono la gravita'- spiega in un comunicato l'Ordine degli psicologi dell'Emilia Romagna (ER)- se aumentano eccessivamente possono far sfociare una comune ansia prestazionale in uno stato psicopatologico che va curato con l'aiuto di uno specialista". Le cause dell'ansia possono essere varie. "Ad esempio, il metodo di valutazione - che fa dipendere il voto finale in buona parte dai risultati delle prove d'esame e solo in minima parte dalla carriera scolastica - puo' stimolare emozioni forti e reazioni ansiose anche negli studenti piu' preparati. Anzi, a volte questi sono proprio i piu' colpiti dall'ansia, perche' hanno di piu' da perdere". Oltre all'aspetto del superamento dell'esame, ci sono altre componenti. "Il voto, ad esempio, puo' essere determinante, rischiando di essere percepito come una valutazione di se stessi in senso piu' ampio, l'espressione del proprio valore come persona adulta. L'angoscia e' causata dall'immaginare che un cattivo risultato possa far perdere la stima dei genitori e degli amici. Ecco che alla complessita' psicologica di questa situazione si aggiungono spesso le aspettative dei genitori, che caricano di importanza la maturita', vivendo l'esito dell'esame come un giudizio sulla loro adeguatezza genitoriale". L'esame di maturita' e' una tappa fondamentale che sancisce il passaggio allo stadio adulto: "Spesso coincide non solo con il raggiungimento della maggiore eta', ma anche con la necessita' di organizzare in autonomia e responsabilita' la propria vita.

Rappresenta non solo la fine della scuola e la verifica di quanto si e' studiato, ma anche un profondo cambiamento dell'esistenza, con conseguente coinvolgimento emotivo molto rilevante, assumendo cosi' significato sia psicologico che sociale. Si puo' avvertire il peso della responsabilita', sia di dover fare una scelta per impostare e affrontare il proprio futuro - entrare all'universita' o nel mondo del lavoro - sia, e soprattutto, di dover sostenere in autonomia le conseguenze delle proprie decisioni. Per aiutare e rassicurare i ragazzi e' essenziale il ruolo della famiglia- confermano gli psicologi dell'Emilia Romagna- che deve essere consapevole della rilevanza del momento per lo sviluppo dell'indipendenza nei figli. I genitori dovrebbero riconoscere le capacita' 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 responsabilita' 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 condizionerà 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- concludono- dando la giusta importanza all'avvenimento".

(Wel/ Dire)

◀ INDICE

Condividi 0

Tweet

A+ A- ✉ 🖨



copyright © 2017 - Tutti i diritti riservati

Per inserire il vostro evento su questa newsletter scrivere a [eventi@comesrl.eu](mailto:eventi@comesrl.eu)

Per inviare comunicati, contributi ed esperienze di chi lavora nel settore - [psicologia@dire.it](mailto:psicologia@dire.it)