

MATURITÀ 2017

## Cari maturandi, 5 consigli per voi

di Massimo Michele Busardo



**Si aprono domani le porte delle scuole per gli studenti che devono affrontare la maturità.** Gli studenti, come ogni anno, sono alla ricerca di soluzioni per affrontare gli esami nel migliore dei modi. Cinque sono i consigli che gli esperti suggeriscono di seguire per affrontare al meglio la prova tanta attesa e tanto temuta.

**1. Dormire:** il sonno costituisce un aspetto importante al fine di affrontare nel miglior modo possibile lo stress a cui i maturandi saranno sottoposti. Anche Samantha Cristoforetti, prima astronauta donna a far parte del progetto "Futura", consiglia il riposo come arma

# LIVESICILIA

principale per affrontare un giorno così importante.

**2. Studiare:** non c'è sicuramente ansia che tenga al momento in cui si è consapevoli delle proprie conoscenze e al momento in cui si ha chiaro quale sia il tempo a propria disposizione e come utilizzarlo nel miglior modo possibile.

**3. Avere fiducia in se stessi:** partire dal presupposto che "non ce la farò mai" è un punto di partenza negativo per affrontare un giorno così importante, pertanto sarebbe una soluzione migliore concentrarsi sulle proprie capacità in maniera oggettiva e affrontare la prova con sicurezza.

**4. Non temere il voto finale:** il voto non è indicativo, né vuole essere una valutazione della persona. È infatti importante ricordarsi che il proprio percorso scolastico non si basa su un singolo voto.

**5. Appoggiarsi alla famiglia:** secondo l'Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna il ruolo che la famiglia deve ricoprire nel sostegno al maturando è di fondamentale importanza perché costituisce uno dei momenti in cui si realizza il passaggio alla vita adulta dello studente. Sarà quindi importante evitare di sovraccaricare di responsabilità il proprio figlio/a durante quel periodo.

---

Martedì 20 Giugno 2017 - 11:27

---