

20/06/2017

Esame di maturità: l'ansia da prestazione è un ostacolo o uno stimolo?



L'esame di maturità è una tappa fondamentale della crescita che sancisce il passaggio all'età adulta. Non rappresenta solo la fine della scuola e una verifica di quanto appreso, ma segna anche un profondo cambiamento dell'esistenza: si avverte il peso della responsabilità per le scelte future e la necessità di organizzare in autonomia la propria vita.

Maturandi in preda all'ansia: quanto è dannosa?

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'età adulta, dal timore per il futuro al sentire l'esame non solo come una prova sulla preparazione, ma anche come giudizio sulla persona. Una certa dose di ansia è normale e, fino a un certo punto, anche positiva; l'attenzione fluttuante, la sensazione di "testa vuota", il timore di non ricordare nulla di quanto studiato, disturbi gastrointestinali: sono stimoli per lo studio e servono a spingere a dare il massimo.

Superata una certa soglia, però, può trasformarsi in ostacolo, compromettendo le performance dello studente e l'esito stesso dell'esame. 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.

La paura più grande, che può stimolare emozioni forti e reazioni ansiose anche negli studenti più preparati, è di perdere la stima dei genitori e degli amici. A volte, infatti, le aspettative dei genitori caricano la maturità di eccessiva importanza, vivendo l'esito dell'esame come un giudizio sul loro ruolo.

Il ruolo della famiglia

Per aiutare e rassicurare i ragazzi è essenziale il ruolo della famiglia. I genitori dovrebbero riconoscere le capacità decisionali dei figli lasciando loro la giusta autonomia: bisogna assicurare sostegno e nel contempo 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.

Con un atteggiamento accogliente e disponibile al dialogo e all'ascolto, 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 sulla persona.