

20/06/2017

## Esame di maturità per 3.694 reggiani. Gli psicologi: “Come affrontare l’ansia”



“Notte prima degli esami, notte di polizia, certo qualcuno te lo sei portato via. Notte di mamma e di papà col biberon in mano, Notte di nonno alla finestra...”, viene spontaneo canticchiare Venditti in questo giorno, quando domani 3.694 giovani reggiani varcheranno le porte della scuola per sostenere la prima prova dell’esame di maturità. Per l’occasione sono state create un centinaio di commissioni delle quali fanno parte 260 commissari esterni.

La maturità scolastica rappresenta un momento storico nella vita di un giovane. Un traguardo importante che inevitabilmente sigla un cambiamento, il passaggio verso l’età adulta: da qual momento in poi nulla sarà come prima, sia per il giovane che per la famiglia. Un turbine di emozioni che possono creare ansia, fattore normale in queste occasioni e che va visto anche in senso positivo.

Secondo l’Ordine degli Psicologi dell’Emilia Romagna infatti analizza il fenomeno dell’ansia da esame e dà alcuni consigli. L’ansia “è spesso associata a segnali come attenzione fluttuante, sensazione di “testa vuota”, timore di non ricordare nulla di quanto studiato, quando in realtà è fisiologica e necessaria per stimolare lo studio”.

Altri sintomi collaterali possono essere paura, senso d'inadeguatezza, irascibilità, cefalea, disturbi gastrointestinali, ecc... tutti fattori importanti per spingere a dare il massimo.

“Superata una certa soglia, però” -spiegano gli psicologi-, l'ansia non ha più la funzione di stimolo: può trasformarsi in ostacolo, compromettendo le performance dello studente e l'esito stesso dell'esame. 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”.

Le cause dell'ansia possono essere varie. Ad esempio, il metodo di valutazione può stimolare emozioni forti e reazioni ansiose anche negli studenti più preparati. Anzi, a volte questi sono proprio i più colpiti dall'ansia, perché hanno di più da perdere.

Oltre all'aspetto del superamento dell'esame, anche l'aspettativa sul voto è un fattore importante sull'ansia, in quanto può essere percepito come una valutazione di se stessi in senso più ampio, l'espressione del proprio valore come persona. L'angoscia è causata dall'immaginare che un cattivo risultato possa far perdere la stima dei genitori e degli amici. “Ecco che alla complessità psicologica di questa situazione si aggiungono spesso le aspettative dei genitori -evidenziano gli psicologi-, che caricano di importanza la maturità, vivendo l'esito dell'esame come un giudizio sulla loro adeguatezza genitoriale”.

Alcuni consigli? Gli psicologi si rivolgono in particolare ai 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”.