

**Maturità 2018.** il primo esame importante per la vita dei ragazzi

# Combattere lo stress da prova d'esame Ecco qualche suggerimento

Mancano ormai poche ore dall'inizio degli esami di maturità, un traguardo importante per la vita degli studenti, uno spartiacque tra gli anni passati sui banchi di scuola a quelli che li attenderanno domani, nel mondo del lavoro seppur molti di loro proseguiranno il cammino di studio iscrivendosi all'Università.

Qualsiasi sia la scelta futura, per domani la tensione, per chi dovrà affrontare le prove, sarà alta, anzi altissima. Ecco allora qualche suggerimento per sconfiggere lo stress.

In molti ragazzi, diciamo la gran parte, in questi giorni di esami si innesca un meccanismo di emozioni non controllabili che sembra vogliano mettere in competizione i singoli studenti.

Prima tra tutte la considerazione di se stessi, il proprio valore personale, il livello di intelligenza, ma anche più semplicemente la competenza.

Quale il rimedio. Gli studenti devono focalizzarsi su un concetto, ovvero che l'esame di maturità valuta la propria competenza e preparazione accademica e non la persona.

Per questa ragione sarebbe fondamentale alternare le ore di studio con attività fisica di rilassamento o ricreativa in grado di distrarre e rilassare, facendo ritrovare la calma e la concentrazione.

Ma come organizzare lo studio. Ormai è vero mancano 24 ore, ma cosa fare allora per tutta la giornata. Uscire è la parola d'ordine e poi andare a riposare senza altri pensieri.

Ma come fare se l'ansia prende il sopravvento. Il rimedio per riuscire a rilassarsi e facilitare il sonno è quello di ascoltare della buona musica oppure ricorrere a una tisana distensiva e a prodotti naturali, come la melatonina. Da cancellare dalle "cose da fare" qualsiasi energy drink, ogni be-



vanda che contenga caffeina. Qual è o dovrebbe essere il ruolo dei genitori. Dovrebbero parlare con i propri figli, recepire le proprie emozioni e accettarne gli sfoghi, i silenzi, tenendo un atteggiamento rassicurante. Da evitare invece atteggiamenti troppo oppressivi in quan-

to non fanno altro che provocare ulteriore stress.

E se questi possono essere dei validi suggerimenti, meglio rimedi dell'ultima ora, veniamo alla parte pratica.

Il 20 giugno si inizia e si andrà avanti fino alla fine del mese. Ecco allora alcune tappe della

prossima tornata di esami di maturità.

Ecco i giorni di prima prova, seconda e terzo scritto stabiliti dal Ministero dell'Istruzione:

- Data prima prova maturità 2018: mercoledì 20 giugno
- Data seconda prova maturità 2018: giovedì 21 giugno

• Data terza prova maturità 2018: lunedì 25 giugno

• Date orali maturità 2018: ogni scuola stabilisce le proprie

Ricordiamoci che, per quest'anno, non sono previsti cambiamenti all'esame di Stato che, invece, presenterà delle novità dall'anno scolastico 2018-2019

quando la terza prova sparisce. La data di inizio degli orali, invece, varierà da scuola a scuola.

È probabile che nella maggior parte dei casi i colloqui prendano il via la settimana successiva alle due prove scritte e dopo la terza prova, quindi il 26 giugno 2018.

## Focus. Salute

### Le ragazze e i liceali i più colpiti dallo stress durante gli esami di maturità

Le studentesse e i liceali sono più colpiti dallo stress.

"Il dato più interessante è quello dell'incidenza della maturità sul cattivo stato di salute: a soffrirne sono soprattutto le ragazze e gli studenti dei licei", spiega Skuola.net che ha svolto il sondaggio su 5.500 maturandi in collaborazione con il dipartimento di Sanità pubblica dell'università la Sapienza.

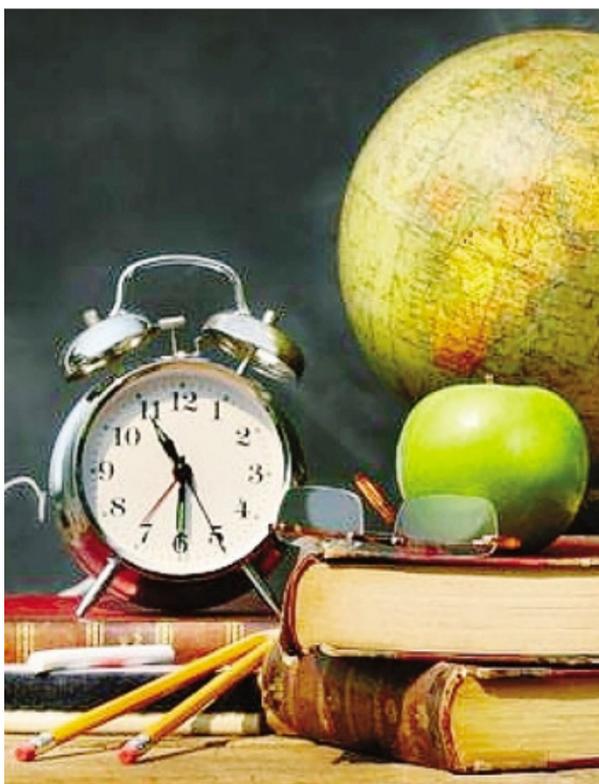
Il 74% degli intervistati ammette di avere avuto un calo di concentrazione nello studio a causa dello stato emotivo nelle ultime settimane e di essersi sentito pieno di energie solo una parte del

tempo o quasi mai (65%).

**Tra energetici e caffè, com'è la cavano i maturandi?**

Il 73% non beve energy drink più del solito, invece il 47% beve molti più caffè. Il 41% ha iniziato a fumare o fuma più sigarette di quanto era abituato prima dell'avvicinarsi della prova.

Sintomo di agitazione è anche il fatto che un maturando su due ha cominciato a mangiarsi le unghie proprio in questo periodo. Il 55% perde spesso ore di sonno per lo studio e il 60% ha più difficoltà del solito ad addormentarsi. Fisiologico, le notti prima dell'Esame.



## Fake news.

### Sfatare il pensiero che sul web girano già le tracce prima della maturità

Un studente su cinque è convinto di poter trovare le tracce in anticipo sul web. La fonte è l'Ansa, l'autorevole agenzia stampa. Complice il web, ogni anno alla vigilia degli esami circolano tra i ragazzi i ipotetici tracce d'esame, indicazioni sulle domande scelte dalla scuola per la terza prova, informazioni su come sarà organizzata la classe il giorno degli scritti sui controlli che verranno effettuati dagli insegnanti. Tra l'ansia degli ultimi ripassi e la preparazione della tesina, non sempre gli studenti hanno la lucidità necessaria per distinguere tra verità e menzogne. E rischiano di sottrarre tempo allo studio, ancora peggio, di sper-

perare del denaro nella speranza di ricevere la soffiata giusta. Per questo motivo, ormai da dieci anni la polizia postale e delle comunicazioni, in collaborazione con il sito Skuola.net, promuove la campagna "Maturità al sicuro": un modo per mettere in guardia gli studenti dalle insidie che si nascondono ai dosso degli esami. Un conto è infatti il toto-tema della vigilia, che nasce più che altro come un gioco sui social, un altro è il passaparola di chi propone la vendita in blocco delle tracce di maturità, ovviamente false. Meglio puntare sulla propria preparazione, piuttosto che su espedienti rischiosi che possono comportare l'esclusione dall'esame.