

A Comprensione del testo

1 Leggete il testo e indicate le affermazioni corrette tra quelle proposte.

Esami: la parola allo psicologo

5 **Arrivano gli esami, ed insieme agli esami, la paura, che a volte rischia di mandare all'aria tutto. Come combatterla? Questi i consigli agli studenti di Tiziano De Luca, docente di psicologia dello sviluppo all'Università La Sapienza di Roma.**

10 "Lo strumento migliore per combattere la paura è sentirsi preparati. Naturalmente, aver studiato in precedenza è importante, ma è molto importante anche aver fatto un buon ripasso, il che sembra una cosa banale ma non lo è. Perché bisogna fare dei sommari, mettere in evidenza i temi più rilevanti, magari suddividendo un argomento in sottounità, perché questo aiuta molto la memorizzazione. Leggere e rileggere in modo lento, passivo è una gran perdita di tempo, mentre il ripasso è una cosa attiva. I ragazzi dovrebbero chiedere agli insegnanti di essere aiutati in questo senso, aiutati ad organizzare il

20 pensiero. E potrebbero aiutarsi tra di loro, ripetendo in coppia le materie e interrogandosi a vicenda. Questo insieme di conoscenze e di capacità di controllarle dovrebbe ridurre la paura. E poiché la paura nasce dall'ignoto, è molto utile avere un'idea precisa di come si svolgerà l'esame, aver fatto delle 'prove generali'. Inoltre, è importante non fare una vita troppo sedentaria e prevedere qualche pausa e qualche distrazione. Il giorno prima dell'esame, poi, bisogna assolutamente staccare, non pensarci più per una mezza giornata almeno. E quando si arriva a scuola, se c'è qualche compagno particolarmente ansioso e agitato, meglio allontanarsi, perché si tratta di emozioni contagiose".

30 **E se malgrado tutto questo, al momento dell'esame arriva l'attacco di panico?**

35 "Bisognerebbe aver imparato qualche semplice esercizio di rilassamento. Ad esempio, già fare

40 dei lunghi respiri è una cosa che tranquillizza, si riacquista un ritmo diverso, più calmo, e si può fare anche un momento prima di sostenere l'esame. Inoltre, imparare qualche 'mossa', diciamo così, di rilassamento muscolare indubbiamente serve. Ci si ferma un momento e si fa un esercizio, in modo da controllare l'ansia".

45 **In linea di massima, meglio rilassati o meglio adrenalinici?**

50 "Dipende dal temperamento individuale e dalla quantità di stress. Un po' di stress serve, perché ad esempio si è in grado di fare collegamenti più rapidi, ma se è eccessivo può bloccare. Ecco perché servirebbe aver già fatto un po' di prove".

Cosa devono fare le famiglie per aiutare i

55 **ragazzi, e cosa devono assolutamente evitare?**

60 "Devono cercare di tranquillizzarli e non devono creare un clima competitivo, sostenendo nello studio, ma evitando di drammatizzare l'evento. In genere la paura aumenta se si associa il fallimento all'esame ad una bocciatura su tutta la linea, una bocciatura della persona. Ma l'esame non è un giudizio sulla persona, è un giudizio sulla sua preparazione, quindi non va né sopravvalutato né sottovalutato, va interpretato con realismo".

65
tratto da *la Repubblica*