

# Maturità 2017, l'ansia da prestazione può essere utile?

Di [Patrizia Chimera](#) mercoledì 7 giugno 2017

*L'ansia da prestazione può essere un ostacolo, ma anche uno stimolo per chi deve affrontare la Maturità 2017.*



L'ansia da prestazione inevitabilmente si manifesta nei momenti più difficili e intensi della nostra vita: ne sanno qualcosa tutti i ragazzi impegnati negli esami della Maturità 2017. Chiudono le scuole e gli studenti dell'ultimo anno delle superiori è chiamato a superare l'ultimo grande scoglio: molti si fanno prendere dall'ansia, per varie cause come le aspettative dei genitori, il passaggio all'età adulta, la paura per il futuro, i giudizi sull'operato e sulla persona stessa.

L'Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna dà utili consigli su come affrontarla e come sfruttarla. Una certa dose di ansia è normale e anche positiva: si ha paura di non ricordare, ma si possono anche avere sensazioni di timore, senso di inadeguatezza, irascibilità, mal di testa, disturbi intestinali. L'ansia da prestazione si può trasformare in un ostacolo se è troppo intensa e grave e se non viene gestita in maniera corretta.

Per aiutare i ragazzi la famiglia è fondamentale: deve capire che è un momento importante, riconoscendo ai figli che sono cresciuti e indipendenti, dando loro autonomia, ma anche sostegno e vicinanza. Non sovraccarichiamoli di inutili aspettative e facciamo capire loro che il voto non condizionerà la loro vita e non è un valore sulla persona!