

MATURITÀ 2017

Cari maturandi, 5 consigli per voi

di Massimo Michele Busardo



Si aprono domani le porte delle scuole per gli studenti che devono affrontare la maturità. Gli studenti, come ogni anno, sono alla ricerca di soluzioni per affrontare gli esami nel migliore dei modi. Cinque sono i consigli che gli esperti suggeriscono di seguire per affrontare al meglio la prova tanta attesa e tanto temuta.

1. Dormire: il sonno costituisce un aspetto importante al fine di affrontare nel miglior modo possibile lo stress a cui i maturandi saranno sottoposti. Anche Samantha Cristoforetti, prima astronauta donna a far parte del progetto "Futura", consiglia il riposo come arma

2. Studiare: non c'è sicuramente ansia che tenga al momento in cui si è consapevoli delle proprie conoscenze e al momento in cui si ha chiaro quale sia il tempo a propria disposizione e come utilizzarlo nel miglior modo possibile.

3. Avere fiducia in se stessi: partire dal presupposto che "non ce la farò mai" è un punto di partenza negativo per affrontare un giorno così importante, pertanto sarebbe una soluzione migliore concentrarsi sulle proprie capacità in maniera oggettiva e affrontare la prova con sicurezza.

4. Non temere il voto finale: il voto non è indicativo, né vuole essere una valutazione della persona. È infatti importante ricordarsi che il proprio percorso scolastico non si basa su un singolo voto.

5. Appoggiarsi alla famiglia: secondo l'Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna il ruolo che la famiglia deve ricoprire nel sostegno al maturando è di fondamentale importanza perché costituisce uno dei momenti in cui si realizza il passaggio alla vita adulta dello studente. Sarà quindi importante evitare di sovraccaricare di responsabilità il proprio figlio/a durante quel periodo.