



STUDIO DI PSICOLOGIA E COUNSELING
A TORINO

Dott.sse C. Laria & G. Starnotti
<http://www.studiopsicologiatorino.info/>

PRESENTA

#maturisenzansia



©Disney

***12 piccole regole
per affrontare al meglio
l'Esame di Stato 2013***

1. Segui il tuo stile di apprendimento

Ciascuno di noi ha una modalità di apprendimento che gli è più congeniale di altre.

C'è chi apprende ripetendo ad alta voce, chi ha bisogno di fare schemi colorati, chi di rileggere tante volte, o chi si crea immagini mentali di ciò che sta imparando. Cerca di fare attenzione al tuo tipo di memoria, in modo da calibrare lo studio sulle tue specifiche attitudini mnemoniche (se ad es. si ha una buona memoria visiva, sarà opportuno fare schemi e mappe).

Non stravolgere il tuo metodo di apprendimento in così poco tempo. Anche se tutti i tuoi compagni adottano un certo stile, se per te non funziona, rappresenta solo uno spreco di tempo e risorse!

2. Non complicarti la vita: adotta una tabella di marcia solo se utile

Con tante materie da ripassare, può risultarti utile creare una piccola tabella di marcia con le tappe da seguire giorno per giorno.

Allo stesso tempo, tieni presente che non per tutti funge da stimolo ed incoraggiamento. Se per te non funziona, non adottarla: potrebbe generare solo frustrazioni se non si riesce a rispettarla.

3. Alterna il ripasso in gruppo allo studio individuale

Ripassare con gli amici è un utile momento di confronto, ma non può sostituire lo studio individuale. Soprattutto, non deve diventare un momento di distrazione di gruppo!

Se hai difficoltà a ripassare in gruppo, non sentirti in colpa: non è questo il momento per improvvisare nuove tecniche. Fai quello che ti riesce meglio!

4. Consulta i materiali degli esami precedenti

Aristotele diceva "*Ciò che dobbiamo imparare, lo si impara facendo*". Perciò, cerca le tracce delle prove degli anni precedenti, allenati a scrivere temi e a svolgere esercizi. Ripeti ad altri la tua tesina, così da padroneggiare meglio i collegamenti.

5. Prenditi una pausa

Durante le sessioni di studio, la tua soglia di attenzione è inevitabilmente destinata a calare; prendersi una pausa aiuta a ricaricarsi e rendere il cervello ricettivo agli stimoli. In media si tratta di 15 minuti ogni 2 h di studio, ma i ritmi sono soggettivi: scegli il ritmo che ti è più congeniale. Attenzione però a non trasformare la pausa come scusa per farti distrarre!

6. Mantieni la concentrazione

Sai benissimo che i "5 minuti" per controllare Facebook o le notifiche sullo smartphone rischiano di diventare delle ore. Perciò, cerca di evitare ciò che può distrarti, ad esempio scegliendo di controllare il cellulare solo durante le pause, oppure studiando in una stanza senza il pc se sai che questo rappresenta per te una tentazione.

7. Svolgi attività rilassanti

Non puoi studiare 24 h su 24: ogni giorno prenditi un break per un'attività piacevole, meglio se all'aria aperta: un giro in bicicletta, una passeggiata... Ti aiuterà a distogliere per un po' il pensiero dall'esame, e il cervello te ne sarà grato!

8. Studia in un ambiente confortevole

Scegli una stanza tranquilla, ben illuminata e areata. Evita i luoghi caotici, caldi e rumorosi. Se ti aiuta, scegli un sottofondo musicale (meglio se strumentale, perché le parole generano interferenza con ciò che stai leggendo). La concentrazione ha bisogno di tranquillità!

9. Segui un'alimentazione corretta

Questo consiglio dovrebbe valere anche per il resto dell'anno, ma in questo contesto è il caso di ribadire "*mensa sana in corpore sano*". Lo studio consuma energie, quindi hai bisogno di reintegrare le risorse: non esagerare con gli eccessi però!

10. Dormi adeguatamente

Studiare quando si ha sonno è controproducente: meglio una sana dormita, durante la quale le nozioni si sedimentano nel cervello.

Se invece hai difficoltà ad addormentarti, prova a bere un bicchiere di latte (se non sei intollerante ovviamente): è ricco di triptofano, un precursore della serotonina che ha affetti calmanti... o bevi la classica camomilla!

11. Evita l'eccesso di bevande eccitanti

Quando si è in ansia, l'assunzione di sostanze eccitanti quali teina e caffeina può peggiorare le cose. Pertanto, se the e caffè ti agitano ancora di più, evita di eccedere; nulla vieta di prendersi una pausa the/caffè se ha funzione rilassante e rigenerante!

12. Sostituisci i pensieri negativi con affermazioni positive

Il pensiero positivo è energizzante. Ripetiti che puoi farcela, anziché dirti che non riuscirai a passare l'esame: i pensieri negativi rischiano di essere demotivanti e di toglierti concentrazione.

Per concludere...

Lo stress non è sempre negativo.

L'ansia da esame, entro certi livelli, può avere una funzione *energizzante*, funzionale alla riuscita.

Se l'ansia diventa troppa, ingestibile e paralizzante, potrebbe essere spia di un malessere ben più profondo dell'esame in sé. Pertanto in questi casi è bene *chiedere aiuto*, rivolgendosi a un professionista.

Se questa piccola guida ti è stata utile, linkala a un amico!

Per informazioni sui nostri gruppi di gestione dell'ansia da esame, sulle nostre attività in generale, e per un feedback a questa guida, puoi contattarci:

- lasciando un messaggio sul nostro sito

<http://www.studiopsicologiatorino.info/>

- inviando una mail a:

studiopsicologiato.ls@gmail.com

- cercandoci su [Facebook](#) o [Twitter](#)



...in bocca al lupo!