

Consigli per vivere al meglio gli esami di maturità

ANP

Mancano poche ore all'inizio dell'esame di Stato conclusivo del II ciclo di istruzione ed Antonello Giannelli, Presidente dell'ANP, ha formulato alcuni consigli pratici per aiutare gli studenti a vivere nel migliore dei modi questa importante prova. Anche se l'esame è unico e irripetibile, è importante tener presente che somiglia molto alle prove svolte nel corso degli anni scolastici: questo pensiero dovrebbe aiutare a mantenere la calma e a non farsi assalire da timori infondati.

Primo consiglio: ricordare che la Commissione di esame ha il solo scopo di valutare ogni candidato al meglio.

Il sentimento di paura nei confronti della Commissione, oltre ad essere ingiustificato, aumenta l'ansia e riduce la qualità della prestazione. I ragazzi devono esprimere liberamente i propri punti di vista con le dovute argomentazioni sia nelle prove scritte, sia nell'orale, senza temere il giudizio dei commissari. La capacità di sviluppare il pensiero critico, infatti, è uno degli obiettivi della scuola e il parere personale, se ben argomentato, sarà senz'altro apprezzato e positivamente valutato dalla Commissione.

Secondo consiglio: sforzarsi di mantenere la concentrazione.

È opportuno seguire regole di buon senso come dormire almeno 7/8 ore a notte, mangiare cibi ricchi di omega 3 (pesce, frutta secca, verdure), interrompere lo studio almeno 48 ore prima delle prove. È provato, infatti, che i comportamenti e gli stili di vita corretti aumentano le capacità di attenzione, memoria, giudizio e la creatività.

Terzo consiglio: prendere tutto il tempo necessario per svolgere le prove scritte.

Per la prima prova, è bene rileggere le tracce con calma, preparare una scaletta dei contenuti ed iniziare a scrivere. Prima di consegnare, rileggere tutto, ricordando di usare il vocabolario in caso di dubbi. Anche per le altre prove scritte è molto importante una buona gestione del tempo. Può essere utile rispondere prima ai quesiti sui quali non ci sono dubbi per poi passare a quelli che, ad una prima lettura, erano risultati più complicati.

Quarto consiglio: programmare un ripasso prima del colloquio, simulando l'esposizione della tesina, così da risultare più sicuri davanti alla Commissione, e ricordando che, essendo impossibile essere esaustivi, è meglio puntare su una sintesi ragionata che parta da una visione di insieme per poi entrare nei dettagli.

Inoltre, **un consiglio ai genitori**: nelle ore che precedono le prove d'esame è opportuno evitare ai ragazzi ulteriore stress ed emozioni negative che andrebbero ad aggiungersi al fisiologico stress da esame, diminuendo le capacità di concentrazione e la prestazione complessiva.

Per finire, **un augurio di buon lavoro a tutti i dirigenti e i docenti** che si stanno impegnando, con la consueta cura e dedizione, per consentire il migliore svolgimento dell'esame di Stato.