



MATURITÀ E SESSIONE ESTIVA, ECCO I 10 CONSIGLI DEGLI ESPERTI PER PREPARARSI AL MEGLIO E SUPERARE L'EXAMOPHOBIA: L'ANSIA DA ESAME COLPISCE PIÙ DI 5 STUDENTI SU 10

Secondo l'International Journal of Indian Psychology l'ansia da esame colpisce più della metà degli studenti. Più passano i giorni, più gli esami si avvicinano e, per evitare crolli improvvisi ed estenuanti ripassate dell'ultimo minuto, universitari e maturandi si affidano ai consigli degli esperti per vincere l'ansia da prestazione ed ottenere votazioni appaganti. "La maturità sarà per molti il primo di una lunga serie di esami, che non finiranno neanche con la conclusione degli studi accademici. Meglio sfruttare sin da subito le migliori strategie per prepararsi e superare brillantemente qualsiasi prova", sottolinea il Dott. Massimo De Donno, ideatore di Genio in 21 Giorni.

I giorni passano, le lezioni si susseguono, e, per **universitari** e **maturandi**, gli **esami** si avvicinano inesorabilmente, ma, insieme a loro, arrivano anche **ansia** e **paura**. Secondo una ricerca dell'**Amity University** di **New Delhi**, riportata dall'**International Journal of Indian Psychology**, oltre il **50%** degli **studenti** per via delle prove d'esame da affrontare avverte **sensazioni di ansia e forte disagio** che ne **debilitano** e **peggiorano** notevolmente le **prestazioni**: una **condizione psicologica** chiamata dagli esperti **examophobia**. Allo stesso tempo, anche l'**American Test Anxieties Association** conferma che gli studenti, nel **18%** dei casi, soffrono di **ansia** in maniera **moderatamente elevata**, mentre una cifra compresa **tra il 16% e il 20%** ne soffre in misura **molto elevata**. Le motivazioni che portano all'incremento dell'ansia negli studenti nel periodo precedente gli esami sono innumerevoli. Un approfondimento dell'**Aspam Scottish School** identifica **ben 5 motivi** per cui gli **studenti temono gli esami**: si passa dalla **preparazione inadeguata** a **paure del tutto infondate**, dalle **pressioni famigliari** alla **bassa autostima** fino al **timore di fallire**. Le stesse motivazioni vengono riprese anche da uno studio della **National Society of High School Scholars** basato sui fattori che determinano l'eventuale successo o fallimento di uno candidato di fronte alla commissione esaminatrice. Nonostante la presenza costante dell'ansia e le motivazioni più o meno conosciute, gli **esperti sono scesi in campo** con l'**obiettivo di guidare gli studenti nel corso del periodo più intenso** e, al tempo stesso, più complicato della loro carriera.

Tra gli esperti in prima linea c'è **Massimo De Donno**, fondatore di **GenioNet** e ideatore di **Genio in 21 Giorni**, il **primo corso internazionale per costruire il metodo di studio personalizzato**, distribuito in **oltre 50 sedi** tra **Italia, Spagna, Svizzera, Inghilterra e Stati Uniti**. Questo percorso formativo, unico nella sua completezza, prende, tra le altre cose, anche elementi derivanti dall'apporto di un team di ricercatori del **CNR**, da oltre 20 anni impegnati proprio nella ricerca scientifica sui sistemi di apprendimento più efficaci e mette a disposizione di studenti e professionisti una soluzione pensata appositamente per riconoscere e sfruttare al meglio il proprio stile di apprendimento e costruire un metodo di studio personalizzato. L'effetto è un miglioramento delle capacità di apprendimento, un maggior senso di autoefficacia, di autonomia, un aumento di motivazione, concentrazione e piacere nello studio. "La maturità è un momento importante nella carriera di uno studente e dovrebbe essere vissuto come un colloquio tra la commissione (gli insegnanti) e il giovane adulto (il maturando) che è il massimo esperto del proprio percorso educativo – afferma Massimo De Donno - Purtroppo, la mancanza di un metodo di studio efficace genera stress prima e durante l'esame a tal punto che moltissimi vivono l'esperienza come se fosse il più grande ostacolo della loro carriera da studenti, influenzando così anche il percorso universitario. Solo un metodo di studio personalizzato permette, anno dopo anno, di costruire una rete efficace e fitta di competenze, informazioni e abilità, nelle cui maglie vengono trattenuti tutti i nuovi concetti con cui si entra in contatto. Con il passare degli anni gli esami richiedono una preparazione sempre più attenta e meticolosa: se le maglie sono troppo



larghe o la rete è strappata risulterà più faticoso tirar su concetti complessi e articolati, con il rischio di sentirsi più frustrati e pensare di mollare tutto, invece di riparare e rendere più fitta la propria rete”.

La preparazione agli esami è una tematica attuale che coinvolge milioni di ragazzi e ragazze in tutto il mondo. A confermarlo è, in primo luogo, **Instagram**, canale social dove in cui l’hashtag **#exampreparation** conta **più di 82mila contenuti**, invece sono **circa 27mila le menzioni dell’#examtips**. I consigli per evitare di arrivare impreparati alle prove d’esame universitarie arrivano dall’**University College of London**, grazie ad una guida per il successo realizzata ad hoc. In primo luogo, è necessario organizzarsi, pianificando lo studio con largo anticipo e con eventuali scadenze per fissare anche le date degli esami, lavorare su concentrazione e motivazioni personali ed evitare di mettere completamente da parte attività distensive sia per la mente sia per il corpo. I consigli per la maturità invece arrivano dall’**EUSA, centro universitario** situato in **Andalusia**: per essere pronti al proprio **“bachillerato”**, oltre ai classici schemi e mappe mentali, è consigliabile ascoltare musica classica o priva di cambi di ritmo e fare una pausa di almeno 10 minuti tra un’ora di apprendimento e l’altra. Infine è importante ricordare anche **Daniel Hunold**, docente universitario tedesco, che ha pubblicato un approfondimento dedicato **sul suo canale Youtube “Motiviert Studiert”**, il quale conta **più di 70mila iscritti**. In questo caso, il docente si rivolge agli studenti, prossimi alla maturità (chiamata **Abitur** in Germania), focalizzandosi sul suo metodo basato sull’ascolto e sulla capacità di individuare i punti chiave di ogni paragrafo o capitolo al fine di velocizzare e rendere lo studio il più efficiente possibile.

Sempre a proposito di consigli utili, **Massimo De Donno** scende nuovamente in campo a supporto dei ragazzi che, dopo aver concluso l’esame di Stato, sono chiamati a prendere una decisione importante per quanto riguarda il loro futuro e, soprattutto, il proseguimento del loro percorso educativo ed universitario. “Molti maturandi si chiedono cosa fare dopo la scuola, se andare a lavorare o iscriversi all’università – conclude **De Donno** – e noi di *Genio in 21 Giorni* consigliamo loro di approfittare di questo momento per imparare finalmente a crearsi il metodo di studio perfetto per loro. Non solo potranno prendere la decisione più importante sul loro futuro grazie a una maggiore consapevolezza delle proprie possibilità, ma potranno ovviamente applicare i principi della preparazione di un esame, come quello della maturità, anche per la preparazione a un test d’ingresso e dei futuri esami universitari”.

Ecco, infine, i **10 consigli di Massimo De Donno** per prepararsi al meglio a **maturità** e **sessione estiva**:

- 1) **Padroneggiare le tecniche di apprendimento strategico** per organizzare lo studio e rendere più produttiva ogni fase, dalla concentrazione all’esposizione.
- 2) Focalizzare l’attenzione su ciò che si impara preparandosi per l’esame e non soltanto sul voto in sé.
- 3) Tenere a bada l’ansia e **trasformare l’adrenalina in energia** grazie ai pensieri positivi.
- 4) **Visualizzare mentalmente la prova d’esame** immaginando di superarla in maniera brillante e vittoriosa.
- 5) Allenare l’esposizione simulando la prova d’esame con amici o famigliari.
- 6) Imparare a usare la respirazione per gestire gli stati d’animo più improduttivi.
- 7) Suddividere ogni materia in 3 **“cartelle mentali”**: le cose da ripassare, quelle da studiare e quelle da approfondire.



- 8) **Organizzare i cicli di studio**, applicando la **“tecnica del pomodoro”**: il nome deriva dal fatto che l’ideatore usò un timer da cucina a forma di pomodoro. Sfruttare il timer del telefono per impostare cicli di studi da 25 minuti, intervallati da 5 minuti di pausa. Dopo ogni “pomodoro” è utile ripassare quello che si è studiato negli ultimi 25 minuti, procedendo con questo ritmo per diverse ore senza subire drammatici cali di motivazione, concentrazione e qualità.
- 9) **Mangiare sano** e non rinunciare a fare una **camminata** o **attività fisica**.
- 10) **Frequentare le Aule Studio Virtuali** gratuite di *Genio in 21 Giorni*.