

Così si supera l'ansia da prestazione

Daniele Nappo*



Negli ultimi anni l'ansia da prestazione scolastica è diventata una difficoltà sempre più diffusa tra gli studenti. Molti ragazzi/e provano paura prima di una verifica o di un'interrogazione: credono di sbagliare, di non essere all'altezza o di deludere le aspettative degli insegnanti e dei genitori. Ciò può portare a sentirsi insicuri, a perdere fiducia in sé stessi e, nei casi più difficili, a vivere la scuola con disagio. Per questo una scuola moderna deve interrogarsi su come aiutare gli studenti a superare queste paure e a vivere lo studio in modo più sereno. Prima di tutto è importante capire che l'ansia nasce spesso dal rapporto che gli studenti hanno con il voto. Se il voto viene percepito come un giudizio sulla persona e non come una valutazione del lavoro svolto, l'allievo può sentirsi sotto pressione. I docenti possono aiutare molto creando un ambiente sereno, in cui non ci si senta giudicati ma accompagnati nel proprio percorso. Un insegnante che ascolta, incoraggia e valorizza i progressi degli studenti contribuisce a costruire fiducia e sicurezza. Anche il metodo di studio ha un ruolo importante. Spesso l'ansia nasce dalla sensazione di non essere preparati abbastanza. Imparare a organizzare il tempo, a studiare con costanza e a ripassare con metodo aiuta a sentirsi più pronti davanti alle prove. Si devono insegnare non solo le materie, ma anche come studiarle in modo efficace. Infine è importante imparare a gestire le proprie emozioni. Tecniche semplici, come respirare profondamente prima di una verifica o cercare di concentrarsi su ciò che si sa invece che su ciò che si teme di non sapere, possono aiutare a mantenere la calma. Parlare delle proprie difficoltà con docenti, compagni o familiari può inoltre ridurre il senso di solitudine che spesso accompagna l'ansia. Ogni studente è diverso: bisogna aiutare ogni ragazzo a scoprire i propri talenti e a svilupparli.

***Scuola Freud Milano**