

Link originale: <https://www.adriaeco.eu/2023/06/15/inizia-il-countdown-per-gli-esami-di-stato-analisi-e-consigli-da-#...>

Editorie Redazione e contatti Dati sulla rivista Come abbonarsi -> Sfoglia il giornale f

ADRIAECO
adriatic economy observer

FOCUS AZIENDE DOSSIER AREE ADRIATICO TURISMO FINANZIAMENTI E BANDI RUBRICHE 🔍

Home > Aree Adriatico > Marche > Inizia il countdown per gli Esami di Stato: analisi e consigli da...

Aree Adriatico Marche

- pubblicità -

Inizia il countdown per gli Esami di Stato: analisi e consigli da parte dell'Ordine degli Psicologi delle Marche

15 Giugno 2023

ocular icon 101

articoli recenti

Energia, l'intelligenza artificiale si unisce agli HEMS

Ospedale di Fano. Nuova palazzina Emergenze Urgenze

Colpo doppio in casa in-Lire

Si chiude un 2022 dai contorni complessi per la mangimistica italiana

VinoVip al Forte 2023: tutto pronto per la seconda edizione



i più letti

Nasce FAX Gratis, per inviare fax da pc, smartphone e tablet

La corte Internazionale dell'Adriatico e dello Ionio

Ancona, al via la mostra "Robert Capa Retrospective"

CaterRaduno 2018, ecco il programma

La prossima settimana gli studenti marchigiani torneranno sui banchi per sostenere gli esami di maturità. La Presidente dell'Ordine degli Psicologi delle Marche Katia Marilungo spiega che "da sempre sostenere l'Esame di Stato costituisce una vera e propria presa di coscienza da parte dello studente, che realizza di vivere quel passaggio obbligatorio fra la giovinezza e la vita adulta".

Ansia e disturbi legati al sonno sono fra i principali fattori che insorgono negli studenti in questo delicato frangente compreso fra la fine dell'anno scolastico e l'inizio degli esami scritti.

Ai futuri maturandi la Presidente Marilungo rivolge l'augurio di "vivere questo periodo nella maniera più serena possibile, senza farsi sopraffare dalle aspettative di chi lo circonda, in particolar modo dalla famiglia e dai genitori". Il contesto familiare dovrebbe essere di supporto anziché contribuire ad incrementare il livello di stress che, come consuetudine, affligge tutti coloro che sono in procinto di sostenere una prova o un esame.

"Gli studenti non devono sentirsi addosso il peso del giudizio altrui, ma al contrario dovrebbero vivere queste settimane in linea con le loro aspettative e i loro sogni da realizzare – spiega Katia Marilungo, che continua – Non ci dobbiamo inoltre dimenticare che gli esami di Stato costituiscono la fine di un percorso iniziato cinque anni fa, condensando l'impegno e gli studi dello studio profuso in un più ampio periodo di tempo".

L'ansia che attanaglia i maturandi va vissuta fino in fondo: questa sensazione di

Inizia il countdown per gli Esami di Stato: analisi e consigli da parte dell'Ordine degli Psicologi delle Marche

La prossima settimana gli studenti marchigiani torneranno sui banchi per sostenere gli esami di maturità. La Presidente dell'**Ordine degli Psicologi delle Marche Katia Marilungo** spiega che "da sempre sostenere l'Esame di Stato costituisce una vera e propria presa di coscienza da parte dello studente, che realizza di vivere quel passaggio obbligatorio fra la giovinezza e la vita adulta". Ansia e disturbi legati al sonno sono fra i principali fattori che insorgono negli studenti in questo delicato frangente compreso fra la fine dell'anno scolastico e l'inizio degli esami scritti. Ai futuri maturandi la Presidente Marilungo rivolge l'augurio di "vivere questo periodo nella maniera più serena possibile, senza farsi sopraffare dalle aspettative di chi lo circonda, in particolar modo dalla famiglia e dai genitori". Il contesto familiare dovrebbe essere di supporto anziché contribuire ad incrementare il livello di stress che, come consuetudine, affligge tutti coloro che sono in procinto di sostenere una prova o un esame. "Gli studenti non devono sentirsi addosso il peso del giudizio altrui, ma al contrario dovrebbero vivere queste settimane in linea con le loro aspettative e i loro sogni da realizzare - spiega **Katia Marilungo**, che

continua - Non ci dobbiamo inoltre dimenticare che gli esami di Stato costituiscono la fine di un percorso iniziato cinque anni fa, condensando l'impegno e gli studi dello studio profuso in un più ampio periodo di tempo". L'ansia che attanaglia i maturandi va vissuta fino in fondo: questa sensazione di preoccupazione per l'andamento delle prove e di incertezza verso il futuro non deve essere considerata un fattore negativo a prescindere perché "è normale che in determinati frangenti della propria vita si viva in uno stato d'ansia, purchè sia un'ansia sana, dettata da un momento particolare che non tornerà mai più" commenta **Katia Marilungo**. Per motivi fisiologici, inoltre, si sconsiglia di ricorrere negli ultimi giorni allo studio matto e disperatissimo, perché il cervello potrebbe non essere in grado di assimilare tutti i contenuti. Dalla psicologa e psicoterapeuta Marilungo arriva infine un consiglio: "È bene ricordare che, anche se sotto pressione per via dell'importante test che sono chiamati ad affrontare, gli studenti siano in grado di ritagliarsi sempre il proprio spazio personale, magari praticando sport e distraendosi all'aria aperta, senza mai trascurare la propria vita sociale".