

## Gestire il nervosismo e la paura da esame

Molti studenti sono ansiosi quando si avvicina un esame. Può trattarsi di un compito in classe o, se sono più grandi, ad esempio, dell'esame per la patente. I bambini o i ragazzi sono molto nervosi e temono di dimenticare ciò che hanno imparato o di aver imparato le cose sbagliate. Una buona preparazione può aiutare ad alleviare il nervosismo.

Ecco alcuni consigli degli studenti:

**"A volte sono nervoso prima o durante un compito in classe o un esame oppure ho persino un po' di paura. In questo caso mi calmo..."**

- ... appoggiando le mani sulla pancia, respirando profondamente più volte e tracciando il mio respiro.
- ... dicendomi tra me e me che posso fare tutto.
- ... e cerco di non parlare con i miei amici di ciò che ho imparato, altrimenti mi innervosisco, divento insicuro o vado preda al panico.
- ... bevendo un po' d'acqua.
- ... stiracchiandomi e facendo un po' di stretching, avvertendo il contatto con il pavimento.
- ... facendo qualche smorfia, sorridendo o sbadigliando.
- ... pensando ai miei punti di forza e alle mie capacità.
- ... pensando a un momento o una situazione in cui ero tranquillo e rilassato.
- ... dicendomi: "Si tratta di ansia da prestazione ed è del tutto normale. È il modo in cui il mio corpo segnala che è pronto".
- ... portando con me un portafortuna (ad es. un piccolo peluche). Mi dà un senso di sicurezza.
- ... leccando zucchero d'uva e "nutrendo il cervello" con esso.

Parlate con vostro/a figlio/a e rassicuratelo sul fatto che se il risultato non è eccellente, non è la fine del mondo e che c'è sempre un altro modo per raggiungere i propri obiettivi. Rinforzate/a!