

Ed è "notte prima degli esami" Ansie, paure e riti dei 450 mila

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη

Τρίτη, 19 Ιούνιος 2012 16:35 - Τελευταία Ενημέρωση Τρίτη, 19 Ιούνιος 2012 16:39



ΠΗΓΗ: repubblica.it

A 24 ore dalla prima prova gli studenti si preparano. E fra consigli, curiosità ed eventi fatti apposta per fare loro compagnia alla vigilia della maturità, cercano di tenere a bada le preoccupazioni e di vivere in modo personale un'esperienza che non dimenticheranno
di LINDA VARLESE

Ed è "notte prima degli esami" Ansie, paure e riti dei 450 mila

TEMUTA eppure così romantica. Difficile, piena di pensieri, indimenticabile. Si potrebbe parlare per ore della notte prima degli esami. Provare a raccontarla. E lo hanno fatto in molti. Si sono avvicendati poeti e cantautori per descrivere le tante sensazioni che si provano nelle ore che precedono la maturità; genitori, fratelli maggiori, qualche amico già diplomato ci si è seduto accanto e ci ha preparato, tranquillizzandoci che la "grande prova" è "più facile di quanto si pensi" e che, qualunque sia l'esito, riper correremo mille volte con la mente quei momenti, rimpiangendoli anche. Storie, favole, leggende che i circa 450 mila ragazzi che si apprestano a sostenere quest'anno gli esami di maturità ascoltano con piacere, ma dimenticheranno presto, per vivere ognuno la propria personale esperienza.

In tantissimi passeranno la notte insonne, in preda all'ansia. Sbarreranno gli occhi, in attesa che faccia giorno. Alcuni trascorreranno le ultime ore che li dividono dalla prima prova, ripassando e navigando su blog e web alla disperata ricerca di soffiare, indiscrezioni sulle tracce e temi già svolti da cui prendere spunto. A confermarlo una recente indagine di Skuola.net che mostra che sono circa il 5% gli studenti che si cimenteranno nel "ricercare anticipazioni" sulle tracce; i più non riusciranno a dormire e il 40% dei ragazzi dice di essere sicuro di riuscire a mantenere la calma. Previsioni.

Altri più nostalgicamente si troveranno con i compagni di classe per condividere le paure, i dubbi e per ridere e ricordare, già con nostalgia, il quinquennio appena trascorso. Volato e al termine. "Quattro ragazzi con la chitarra e un pianoforte sulla spalla" a consumare "pizze fredde e calzoni" e a sognare "di coppe e di campioni" come canta Venditti. E quest'anno queste parole sembrano di stretta attualità, perché sono tanti gli studenti che sui social network dicono

Ed è "notte prima degli esami" Ansie, paure e riti dei 450 mila

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη

Τρίτη, 19 Ιούνιος 2012 16:35 - Τελευταία Ενημέρωση Τρίτη, 19 Ιούνιος 2012 16:39

di voler tenere a bada l'adrenalina, rilassandosi davanti a una partita degli Europei 2012 in corso. Un modo come un altro per tranquillizzarsi e liberare la mente. E gli esperti sono d'accordo: consigliano, infatti, di cercare di riposare e di combattere l'ansia magari con una lettura leggera e non prevista dai programmi scolastici.

E ancora un no deciso alle abbuffate di studio dell'ultima ora; magari accompagnate da moka di caffè per restare svegli alla vigilia della prima prova. "Eliminare i caffè perché provocano eccitazione, ansia ed insonnia che fanno perdere concentrazione e serenità" dicono dalla Coldiretti. "Un aiuto per vincere la preoccupazione viene dagli alimenti ricchi di sostanze rilassanti - spiegano - come pane, pasta o riso, lattuga, radicchio, cipolla, formaggi freschi, yogurt, uova bollite, latte caldo, frutta dolce e infusi al miele che favoriscono il sonno e aiutano l'organismo a rilassarsi per affrontare con la necessaria energia e concentrazione la sfida scolastica". Consigli.

E intanto si rimette in moto la macchina delle trasmissioni: web e radio sono pronti a tenere compagnia allo studente ansioso. Un esempio storico è "Notte prima degli esami", la notte bianca sul web aspettando la Maturità di Skuola.net, che si ripete da ben 12 anni, in cui si danno consigli ai ragazzi per affrontare l'esame. Negli ultimi anni l'evento è stato seguito da più di 100 mila persone, la maggior parte concentrate ovviamente nella prima parte della serata. Ma c'è anche qualcuno che rimane sveglio tutta la notte. Ad ascoltare, a piangere, a pensare, a ripassare, a ridere, a pregare. A guardare gli ironici e commoventi video in cui gli utenti si divertono a raccontare la propria vigilia degli esami di Stato: come quello degli youtubers HMatt o come quello postato sul sito Studentville.it. Curiosità.

E a sostegno arriva anche il messaggio delle autorità. L' "in bocca al lupo" a tutti gli studenti da parte del ministro dell'Istruzione Profumo è scritto in una lettera: "Ora forse siete un po' agitati - ha detto loro - e non vedete l'ora che arrivino le meritate vacanze. Ma vi assicuro che i giorni che vi apprestate a vivere sono unici. Sono giorni che non dimenticherete nel corso della vita". Sembrano un traguardo, ma sono una partenza. "Credete nei vostri sogni e da oggi meritatevi il futuro". Maturità.