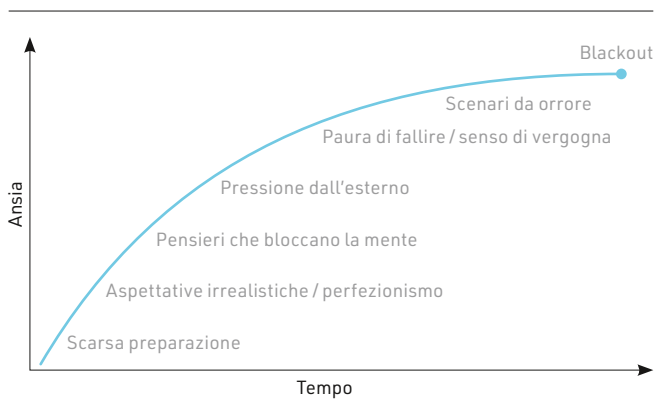


PROMEMORIA 1 | 2022

Ansia da esame – come sostenere i vostri apprendisti

«Come posso mantenere la mente lucida prima dell'esame?» o «Come riesco a mantenere i nervi saldi nonostante lo stress da esame?». L'ansia da esame è percepita in modo diverso da persona a persona. Quando si tratta di esami per superare con successo la procedura di qualificazione, la paura di fallire e delle possibili conseguenze, di solito aumenta.





[FIG. 1] Ansia da esame – ecco come nasce ...
Fonte: karrierebibel.de/pruefungsangst

L'ansia da esame può riguardare quattro ambiti:

- Paura della preparazione all'esame
- Paura della situazione d'esame
- Paura delle conseguenze di un fallimento in un esame
- Paura delle conseguenze di un esame superato (non essere in grado di far fronte ai futuri requisiti di prestazione)

L'ansia da esame può manifestarsi attraverso i seguenti sintomi di stress:

Stato mentale

- Paura
- Insicurezza
- Irritabilità
- Sbalzi d'umore
- Sensi di svogliatezza

Condizione fisica

- Disturbi del sonno
- Mal di testa
- Stanchezza
- Fame famelica, inappetenza
- Vertigini

Capacità mentale di fornire una prestazione

- Blocco dei pensieri
- Difficoltà di concentrazione
- Disturbi dell'attenzione
- Disturbi della memoria
- Dubbi su se stessi e «pensieri che rimuginano»

Comportamento

- Assunzione di sedativi
- Rischio di dipendenza (alcol, fumo)
- Rimozione

Con domande mirate, potete sostenere i vostri apprendisti nel prendere coscienza della loro situazione:

- Quando inizia per te questa sensazione di disagio?
- Da quale momento questa sensazione ti blocca?
- Cosa viene bloccato esattamente?
- Dove vedi le ragioni di questo blocco?
- Sei mai stato in grado di superare queste situazioni in modo positivo?
- Come ci sei riuscito allora?
- Qual è la cosa peggiore che potrebbe accaderti, se non superassi l'esame? Quali opzioni ti restano in un simile caso?

Stile: Per motivi di leggibilità, si è rinunciato all'uso di forme doppie maschili e femminili; la forma femminile s'intende sempre inclusa.

Come si può superare l'ansia da esame?

I motivi per l'ansia da esame sono individuali. Non esiste, pertanto, una soluzione generica per superarla. Come formatore, dovrebbe prendersi tempo a sufficienza per discutere questo tema con i suoi apprendisti.

Ecco cosa è d'aiuto prima dell'esame

Già prima di un esame si può fare molto, mediante una preparazione adeguata e un apprendimento corretto, affinché la paura dell'esame non assuma dimensioni insormontabili.

Apprendere correttamente

Il metodo di apprendimento individuale appropriato e la giusta gestione del tempo assicurano una preparazione ottimale. Questo riduce pressione e stress. Non dimenticate le pause di apprendimento.

L'apprendimento corretto

Per esami più complessi è essenziale scegliere i temi importanti che devono essere appresi. Questo aiuta a sentirsi meglio.

Pensare positivo

Si può imparare a riformulare i pensieri negativi nella propria testa: «Fallirò!» diventa «Posso farcela!»

Esercitare la situazione d'esame

Le prove scritte possono essere esercitate in anticipo parecchie volte. Prima degli esami orali, è d'aiuto farsi interrogare da amici o colleghi di lavoro.

Sport e amici

Per combattere lo stress, non vi è nulla di meglio dell'esercizio fisico. Ma anche i contatti sociali e lo svago riducono gli ormoni dello stress e liberano la mente.

Imparare le tecniche di rilassamento

In caso di tensione e paura, tecniche come il rilassamento muscolare progressivo e gli esercizi di respirazione aiutano molto.

Dormire abbastanza

Durante il sonno, gli ormoni dello stress si riducono e le riserve del corpo vengono ricostituite.

Cibo equilibrato

La tensione spesso toglie l'appetito o favorisce la voglia di cibo malsano. Un'alimentazione sana ed equilibrata con molte vitamine e sostanze minerali è importante.

Il buon umore aiuta

A volte ci sono situazioni in cui nulla aiuta se non una risata. Questo non solo allevia l'umore, ma riduce anche l'ansia.

Questo aiuta durante l'esame

Cosa si può fare quando l'ansia colpisce nel mezzo di un esame e si rischia un blackout?

Esercizio di rilassamento della respirazione

Quando siamo tesi, respiriamo più in fretta. Al contrario, respirando più lentamente, si riduce la sensazione di stress. Già solo respirare profondamente dentro e fuori l'addome per cinque volte, aiuta il corpo a rilassarsi.

Inserire brevi pause per fare esercizi

Se la situazione lo consente, si può ridurre il nervosismo facendo esercizi. Per esempio, si può combinare lo spostamento per andare alla toilette con alcuni esercizi di rilassamento e stretching.

Pensieri positivi

Talvolta aiutano brevi frasi preparate in anticipo, tipo «Riesco a concentrarmi bene» oppure «Sono in grado di risolvere questo compito».

Autovalutazione sull'ansia da esame

(Fonte: karrierebibel.de)

L'autovalutazione seguente può dare degli spunti al formatore su quanto l'apprendista sia affetto dall'ansia da esame. Il test non può tuttavia sostituire una diagnosi medico-psicologica.

Quante volte è d'accordo con le seguenti affermazioni?

- Spesso mi immagino di fallire l'esame e di essere bocciato.
 - Se non supero l'esame, tutti penseranno che sia un fallito.
 - Solitamente ho l'impressione di essere in balia degli esaminatori.
 - Devo assolutamente passare. Qualsiasi altra cosa equivarrebbe alla fine del mondo.
 - Se non supero l'esame, non so come andare avanti.
 - Finora ho fatto solo brutte esperienze con gli esami.
 - Sono sempre sfortunato agli esami e mi si chiede esattamente quello che non ho imparato.
 - Mi è già capitato di svignarmela prima di un esame, per paura.
 - A volte prendo dei sedativi prima di un esame.
 - Dormo estremamente male prima degli esami.
 - La materia è così vasta che è impossibile impararla tutta.
- Tutti gli altri ci riescono; solo io sono apparentemente troppo stupido per farlo.
 - Ho semplicemente difficoltà a ricordare le cose.
 - Rimando volentieri l'apprendimento e inizio solo all'ultimo minuto.
 - Ho paura che sono troppi i compiti che non riuscirò a risolvere.
 - Ho sempre le mani sudate durante l'esame.
 - Non credo di piacere all'esaminatore.
 - Se non so questo, faccio una figuraccia.
 - Mi imbarazzerebbe tantissimo fallire di fronte ai miei amici.
 - La mia famiglia resterà molto delusa di me, se non passo l'esame.
 - Se non ce la faccio a continuare, abbandono l'esame.

Da considerare per l'analisi: se l'apprendista ha concordato con più di cinque affermazioni, l'ansia da esame può essere sicuramente un problema. Le corrispondenti affermazioni dovrebbero essere discusse in modo confidenziale. Se vi sono più di dieci affermazioni con le quali l'apprendista concorda, potrebbe valere la pena affrontare il problema con l'aiuto di un professionista.

Link

Informazioni e corsi sulle strategie da adottare in caso di ansia da esame
beratungsdienste.ch

Tecniche di rilassamento, esercizi di respirazione, tecniche di apprendimento
youtube.com

Informazioni

Per domande o maggiori informazioni, il responsabile della garanzia della qualità della formazione di suissetec resta volentieri a vostra disposizione:
+41 43 244 73 69, bildung@suissetec.ch
