

# SUPERARE LA PAURA DEGLI ESAMI E DELLE INTERROGAZIONI

## Indice

### PARTE PRIMA: FASE INFORMATIVA

- Le cause che hanno determinato l'insorgere della paura dell'esame pag. 4
- Autovalutazione delle paure pag. 6
- L'analisi funzionale pag. 9
- Le procedure di intervento pag. 11

### PARTE SECONDA: FASE APPLICATIVA I

#### (Con uso di cd scaricabili)

- Sviluppare abilità competitive pag. 15
- Prima esercitazione: Il rilassamento muscolare  
(con uso di 1 cd scaricabile) pag. 15
- Seconda esercitazione: Il rilassamento parte seconda  
(con uso di 1 cd scaricabile) pag. 18
- Terza esercitazione: Controllate la vostra ansia con la  
desensibilizzazione con uso di 2 cd scaricabili) pag. 18
- Quarta esercitazione: Sviluppate pensieri positivi e competitivi  
con l'inoculazione dello stress (con uso di 1 cd scaricabile) pag. 20
- Quinta esercitazione: L'uso del paradosso,  
(con uso di 1 cd scaricabile) pag. 22
- Schema riepilogativo sull'uso dei cd pag. 23

### PARTE TERZA: FASE APPLICATIVA II

- Imparare ad osservarsi pag. 25
- Incrementare la abilità di studio pag. 25
- Prima esercitazione: ,Siete introversi o estroversi? pag. 25
- Seconda esercitazione: Verificare il livello di attenzione pag. 26
- Terza esercitazione: Incrementare l'attenzione pag. 27
- L'importanza delle abilità sociali pag. 27
- I farmaci possono aiutare? pag. 31
- Autovalutazione di tensione ed ansia pag. 33

### ANALISI E TRATTAMENTO DEI CASI

- Il caso di Alberto, studente di medicina. Paura degli esami pag. 36
- Il caso di Maria, studentessa di farmacia. Paura degli esami pag. 37
- Il caso di Gianna, studentessa di lettere. Paura degli esami  
e di entrare all'università pag. 39
- Il caso di Mario, studente del quarto anno di liceo.  
Paura dell'insegnante di matematica pag. 42
- Il caso di Marta, studentessa di liceo. Paura dell'esame di maturità pag. 43
- Il caso di Piero, studente all'ITIS. Paura dell'insegnate di meccanica pag. 44

### TESTIMONIANZE TRATTE DIRETTAMENTE DAL WEB

pag. 44

### Bibliografia

pag. 49