

Maturità #nostress: i 5 consigli del prof tiktokker per un esame senza (troppa) ansia

[Servizio](#)Scuola e social

Intervista a Vincenzo Schettini, il professore che spiega la fisica sui social a oltre mezzo milione di follower. E che ai maturandi dice: sì alla rete e ai video per studiare, ma non dimenticate di ripetere a voce con genitori e amici

di Alessia Tripodi

20 giugno 2022

Maturità #nostress, i 5 consigli del prof tiktokker

3' di lettura

Qualche purista forse storcerà il naso sentendo parlare di “professore tiktokker”, ma Vincenzo Schettini, 45 anni, insegnante di fisica alle scuole superiori, è la dimostrazione di come il saper usare il linguaggio e gli strumenti comunicativi dei giovani sia una marcia in più per chi lavora nella scuola. Schettini, conosciuto sui social come [@lafisicachecepiace](#), ha imparato proprio dai suoi studenti a usare le piattaforme e oggi le sue videolezioni hanno

conquistato una nutrita community di followers: oltre 200mila su Youtube, Facebook e Instagram, più di mezzo milione su Tiktok, dove vanta 1,4 milioni di like. E proprio l'uso (intelligente) dei social è uno dei 5 consigli che il prof Schettini ha messo a punto per aiutare gli studenti italiani ad affrontare senza stress l'imminente esame di maturità 2022 (la prima prova scritta è fissata per mercoledì 22 giugno).

I 5 “comandamenti” per un esame no-stress

Schettini parte da Aristotele per ricordarci che “la virtù sta nel mezzo” e che, dunque, per i ragazzi i giorni che precedono la maturità «devono essere giornate virtuose, in cui bisogna studiare trovando il proprio equilibrio, stando a metà fra la troppa ansia e il totale relax». «Stai usando il telefono per vedere video o cercare risposte ai dubbi? Il telefono ti sta servendo, ti senti sintonizzato con quello che stai facendo? Continua così», dice il docente rivolgendosi ai maturandi. «Senti invece che ti sta togliendo fiato, tempo e concentrazione? Allora passa ad altro, ripeti con la tua famiglia, con gli amici, vai all'aperto. E tieni sempre conto che una dose minima di ansia è necessaria, va accettata e trasformata in adrenalina per dare il meglio di sé».

E da qui parte con i 5 consigli per studenti e studentesse.

Primo: «Ripeti all'aperto, approfitta delle belle giornate per fare la ripetizione nei luoghi all'aperto in modo da ossigenare il cervello».

Secondo: «Usa le piattaforme social per studiare, ripassare, trovare risposte ai dubbi e magari integra con i video per affrontare una ripetizione più varia».

Terzo: «Pensa al dopo, a quando tutto sarà finito, quando ti potrai godere i tuoi amici ed il tuo tempo libero».

Quarto: «Mira ai dubbi: piuttosto che ripetere tutto, prova a sciogliere i dubbi che hai puntando proprio a migliorarne la

tua conoscenza».

Quinto: «Sii fiero di te stesso: ci sono tanti ragazzi al mondo che non hanno possibilità di studiare, dunque celebra questo momento perché per te è un obiettivo meraviglioso che si sta realizzando».

La fisica per tutti

«La mia “missione” è portare la fisica attraverso il web non solo tra i banchi di scuola ma anche e soprattutto nelle case di tutti gli italiani», dice il prof Schettini – e quando nel 2021 ho portato le mie videolezioni anche su TikTok l’interesse non è stato immediato, ma ho dovuto costruire pian piano un mio format personale di comunicazione». Prima con i “duetti”, ovvero video di 1 minuto in cui il professore proponeva dei quiz su diverse materie (non solo fisica, ma anche filosofia e storia) chiedendo ai follower di rispondere con altri video. Poi con le lezioni in pillole: «Ho cominciato a fare video che in 59 secondi dovevano comunicare un concetto di fisica – racconta Schettini – e lì l’account è esploso, grazie anche all’uso dell’hashtag #imparacontiktok, che è molto usato dai docenti sulla piattaforma».

The logo consists of the letter 'C' in a bold, black, sans-serif font, followed by the numbers '24' in a bold, magenta, sans-serif font.

Social integrati con la didattica “tradizionale”

Ma l'insegnante avverte: l'estrema sintesi dei contenuti così brevi «deve essere uno spunto per accendere la curiosità dei ragazzi – dice – però è ovvio che la pillola su TikTok non esaurisce né sostituisce lo studio, è un punto di partenza che apre la mente a un sentiero didattico di approfondimento più ampio dove c'è anche il libro, il video più lungo e quello che ha detto il professore in classe». Basta con la demonizzazione dei social, quindi, è tempo di integrarli a tutti gli effetti nella didattica? «Questo secondo me è il momento storico giusto – risponde Schettini – i professori possono accendere il loro mestiere, possono cambiarlo vedendo come è diventata bella la comunicazione della conoscenza attraverso la rete in generale». E, non ultimo, possono migliorare il rapporto con i ragazzi e le ragazze in classe. “Ad un certo punto – racconta il professore – oltre alla fisica ho deciso di raccontare sui social anche la mia esperienza di vita, di come affronto le paure e le insicurezze, attraverso dei video di “life coaching”. E vedendo che mi aprivo sui social, i ragazzi hanno cominciato a chiedermi di parlare in classe dei loro problemi. Questa è una cosa bellissima che mi ha reso felice, che mi ha completato come docente».

[Read More](#)