



Osservatorio Astudy - Mobilità Scolastica Internazionale

# **UN ANNO ALL'ESTERO... E DOPO?**

Report studenti Exchange 2016-2025

Milano, Maggio 2026

## Indice

INTRODUZIONE .....	3
1. Le destinazioni più amate dagli studenti Exchange .....	4
2. Durata del periodo all'estero .....	5
3. Il rientro nella scuola italiana: tra riallineamento, relazioni e riconoscimenti .....	6
3.1 Il contesto scolastico e il ruolo dei docenti .....	7
3.2 Il riallineamento con la didattica in Italia .....	9
3.3 Tornare in classe: il reinserimento come passaggio relazionale ed emotivo.....	10
3.4 Considerazioni conclusive: il rientro come costruzione di un nuovo equilibrio.....	12
4. Andamento scolastico dopo il rientro e risultati alla maturità.....	13
4.1 Andamento scolastico dopo il rientro .....	13
4.2 votazione finale di maturità .....	14
5. Scelte universitarie e orizzonti internazionali.....	15
5.1 Scelta della facoltà universitaria .....	15
5.2 Percorsi universitari in Italia e all'estero .....	16
5.3 Ammissione in università .....	18
5.4 Considerazioni conclusive .....	19
6. Competenze linguistiche e benefici sulle carriere intraprese.....	20
6.1 Livello di padronanza linguistica .....	20
6.2 Benefici dell'Exchange: fiducia in sé stessi, spendibilità e valore nel tempo.....	21
6.3 Considerazioni conclusive .....	22
7. Ingresso nel mondo del lavoro.....	23
7.1 Lingua, adattabilità e valore dell'esperienza .....	23
8. L'esperienza Exchange come percorso di crescita personale .....	25
9. Consigli degli studenti alle future generazioni .....	28
UN'ESPERIENZA CHE CONTINUA.....	31

## INTRODUZIONE

Quando si parla di anno scolastico all'estero, la narrazione si concentra quasi sempre sulla partenza e sul periodo vissuto lontano da casa: preparazione, aspettative, difficoltà e conquiste di un'esperienza unica per studenti e famiglie, ma più raramente, ci si interroga su ciò che accade dopo. È proprio da questa domanda che nasce questo report.

Astudy International Education ha voluto indagare la fase del "dopo": ciò che avviene una volta rientrati in Italia, quando l'esperienza vissuta all'estero si confronta nuovamente con la quotidianità, la scuola, l'università, il lavoro e le scelte per il futuro.

Questa ricerca nasce dal desiderio di dare voce agli studenti Exchange tornati in Italia e di osservare l'impatto dell'anno all'estero non solo come esperienza educativa circoscritta nel tempo, ma come percorso capace di lasciare tracce profonde e durature. Il valore di un'esperienza internazionale, infatti, non si esaurisce nel momento del rientro: spesso è proprio da lì che cominciano a emergere i suoi effetti più significativi.

Il presente report restituisce i risultati di una ricerca condotta da Astudy tra gli studenti che hanno svolto il programma di mobilità scolastica internazionale (Exchange Program) dal 2016 al 2025 ai quali Astudy ha sottoposto un questionario di 17 domande.

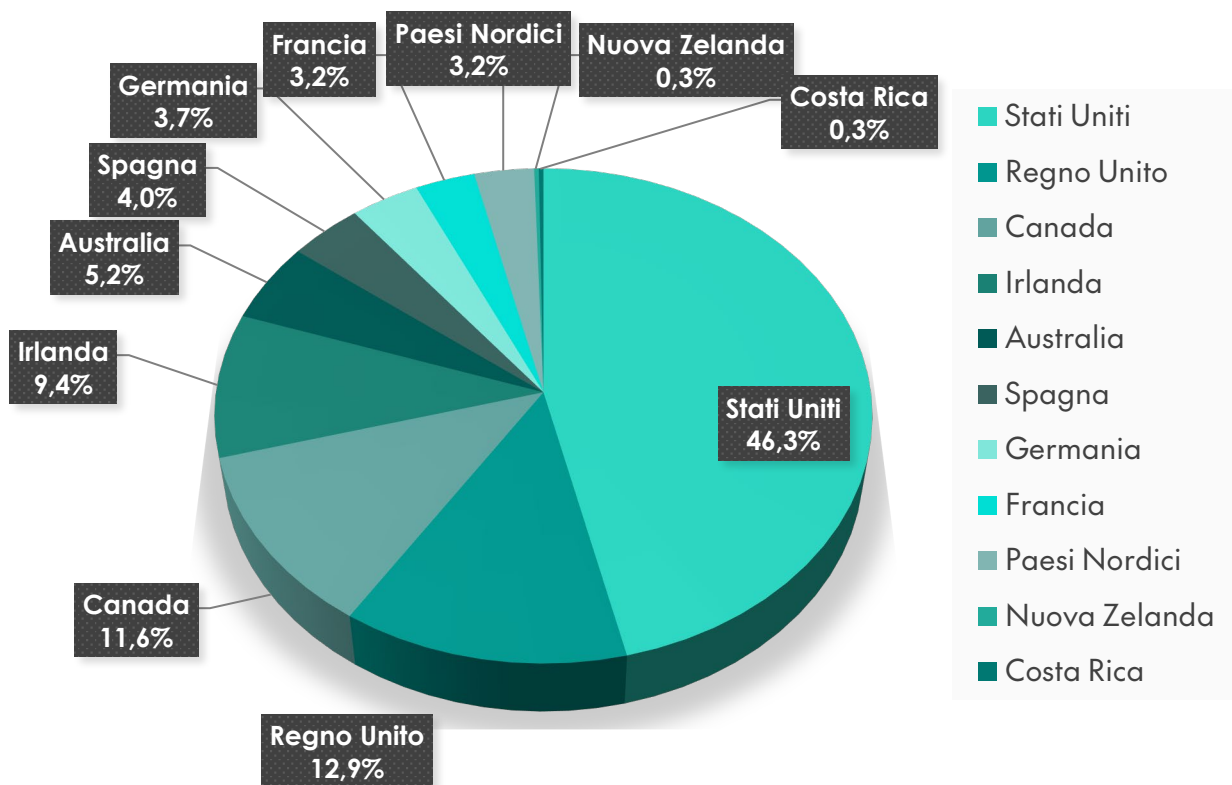
L'indagine esplora, in una prospettiva sia quantitativa sia qualitativa, valutazioni e percezioni degli ex partecipanti rispetto agli effetti dell'esperienza di studio all'estero sulle successive traiettorie formative, professionali e personali.

Grazie al questionario, Astudy ha raccolto dati e feedback sia sulle caratteristiche dell'esperienza Exchange - come il Paese di destinazione e la durata del soggiorno - sia sulle modalità di rientro nel sistema scolastico italiano, con particolare attenzione al recupero delle materie, al reinserimento in classe e al rapporto con docenti e compagni. Sono stati inoltre considerati alcuni indicatori del successivo percorso scolastico, tra cui l'andamento della media dei voti dopo il rientro e il risultato conseguito all'esame di Stato.

L'ultima parte del report approfondisce il periodo successivo al diploma, prendendo in esame sia il percorso universitario sia quello professionale: dalle scelte accademiche alle ammissioni universitarie, fino al primo inserimento nel mondo del lavoro. La sezione conclusiva analizza inoltre le risposte aperte, che mettono in luce con particolare chiarezza il valore dell'esperienza all'estero come fattore di crescita personale, autonomia e consapevolezza.

Con questo report, Astudy intende offrire non solo un approfondimento su ciò che l'anno all'estero lascia nel tempo, ma anche uno strumento di orientamento e riflessione per le future generazioni.

## 1. Le destinazioni più amate dagli studenti Exchange



L'indagine dimostra che i Paesi anglofoni restano la meta di gran lunga più ambita dagli studenti italiani che scelgono un programma scolastico all'estero.

Quasi uno studente su due (**46,3%**) ha scelto gli **Stati Uniti**, confermando il fascino duraturo del modello educativo americano con il suo High School Spirit e il desiderio di vivere un'esperienza culturale fortemente comunitaria e inclusiva.

A seguire, il **Canada (11,6%)** apprezzato per la natura e le scuole attente al percorso accademico futuro e alla crescita personale.

Il **Regno Unito (12,8%)** si posiziona come meta altrettanto popolare, apprezzata per l'alta qualità dell'insegnamento, offrendo opportunità e servizi capaci di valorizzare le potenzialità dello studente a 360°.

Anche l'**Irlanda (9,4%)** consolida il suo ruolo di destinazione ideale per chi cerca un ambiente scolastico che combina tradizione e innovazione.

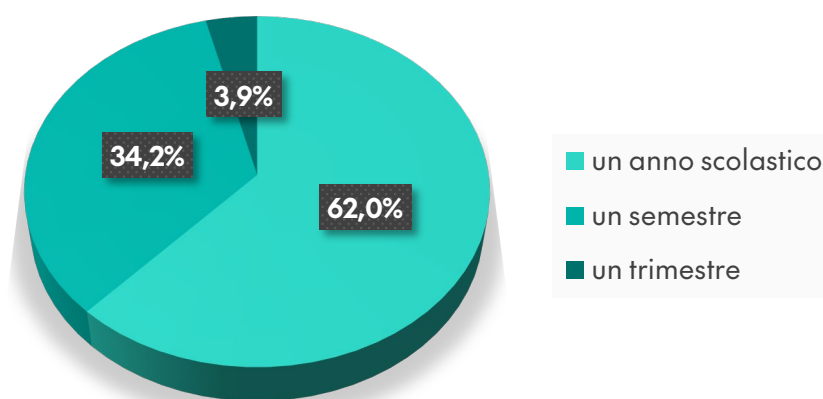
Le destinazioni dell'emisfero australe, come **Australia (5,2%)** e **Nuova Zelanda (0,3%)**, pur numericamente più limitate, attirano chi desidera un'esperienza "fuori rotta", lontana dal contesto europeo e in contatto con la natura e la multiculturalità.

L'Europa continentale mantiene un suo spazio: **Spagna (3,9%)**, **Germania (3,7%)** e **Francia (3,2%)** sono scelte da studenti interessati ad apprendere una seconda lingua europea e a conoscere modelli educativi diversi, seppur maggiormente compatibili con quello italiano.

Un piccolo ma significativo gruppo ha scelto i **Paesi nordici (3,2%)** – **Svezia, Danimarca e Norvegia** – dove il sistema scolastico più all'avanguardia e inclusivo rappresenta una motivazione forte, nonostante le lingue scandinave siano meno diffuse.

Le altre destinazioni (come **Costa Rica, Cina, Sudafrica**) restano scelte individuali, ma mostrano l'esistenza di una minoranza curiosa e avventurosa, attratta da contesti non convenzionali.

## 2. Durata del periodo all'estero

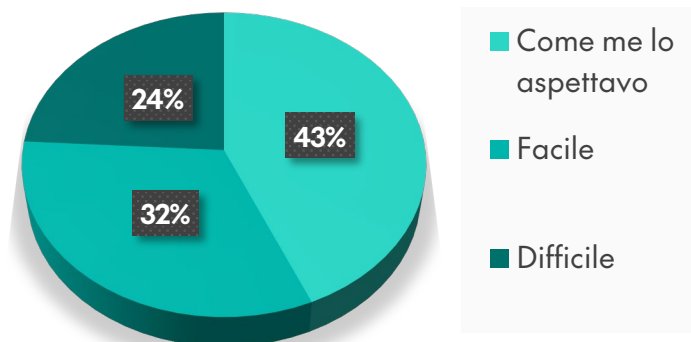


La maggioranza dei partecipanti ha trascorso **un intero anno scolastico all'estero (62,0%)**. Questa tendenza suggerisce che l'esperienza di Exchange viene concepita non tanto come una parentesi breve, quanto come un lungo percorso di formazione immersiva, in grado di produrre trasformazioni significative sul piano linguistico, relazionale e identitario.

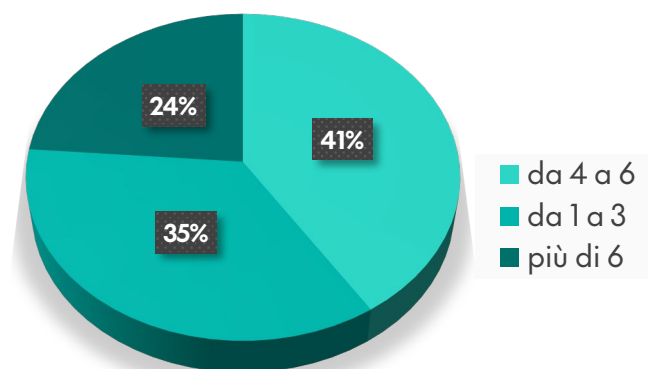
Le esperienze con durate più brevi, semestre (**34,2%**) e trimestre (**3,9%**), sono spesso preferite come forme di mobilità che rispondono a esigenze diverse: familiari, scolastiche ed economiche.

### 3. Il rientro nella scuola italiana: tra riallineamento, relazioni e riconoscimenti

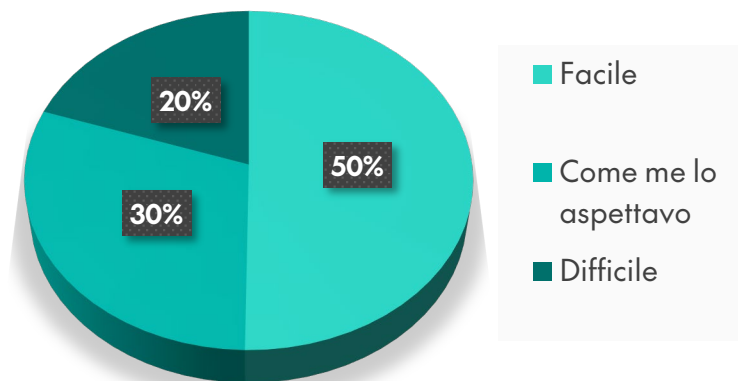
Com'è stato il recupero delle materie al rientro in Italia?



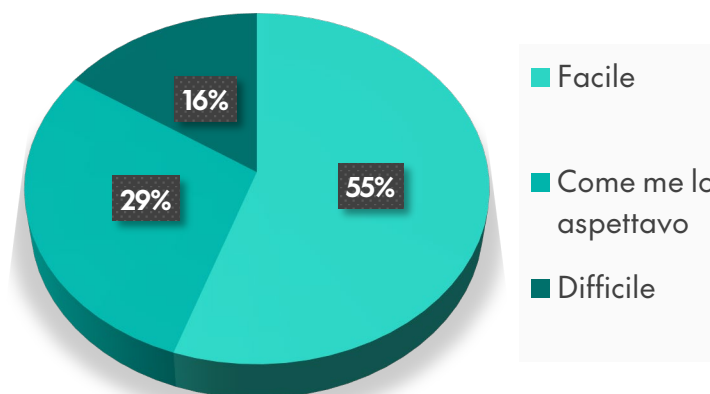
Quante materie hai dovuto recuperare per riallinearti al programma italiano?



Reintegrarsi in classe, fra didattica e rapporti con i compagni, è stato:



Riprendere il rapporto con i professori è stato:



Nel complesso, i dati restituiscono un rientro in Italia generalmente gestibile, anche se non privo di impegno. Per quanto riguarda il recupero delle materie, il **43,5%** degli studenti lo descrive come in linea con le aspettative, il **32,4%** come facile e il **24,1%** come difficile; coerentemente, la maggior parte ha dovuto recuperare un numero contenuto o intermedio di discipline, pari a **35,4%** per **1-3 materie** e **40,8%** per **4-6 materie**, mentre il **23,8%** ne ha dovute recuperare più di 6.

Anche sul piano del reinserimento in classe e dei rapporti con i compagni prevalgono valutazioni positive o attese, rispettivamente nel **50,3%** e nel **30,0%** dei casi, mentre il **19,8%** segnala difficoltà; un quadro ancora più favorevole emerge nel rapporto con i professori, ripreso facilmente dal **55,3%** degli studenti e come previsto dal **29,1%**, con una minoranza del **15,6%** che lo definisce difficile.

Nel suo insieme, dunque, il rientro appare per la maggior parte degli studenti come una fase di riadattamento sostenibile, con alcune sfide sul versante del recupero didattico. Le risposte libere confermano che questa esperienza può assumere forme molto diverse. L'analisi tematica delle ricche risposte libere raccolte ci consente di ricondurre tale eterogeneità a tre nuclei principali: il contesto scolastico e il ruolo dei docenti; il riallineamento didattico; il reinserimento come passaggio relazionale ed emotivo.

### 3.1 Il contesto scolastico e il ruolo dei docenti

Dalle testimonianze emerge con chiarezza che il rientro nella scuola italiana non è un'esperienza uniforme. Più che un semplice passaggio amministrativo o didattico, appare come un momento in cui si misura la capacità della scuola di riconoscere e accompagnare un percorso formativo all'estero. Il tratto più evidente è la forte variabilità delle pratiche di reinserimento: per alcuni studenti il ritorno è stato gestito con chiarezza, gradualità e disponibilità; per altri ha assunto i contorni di una prova poco definita, affidata alla discrezionalità dei singoli docenti di scuole meno preparate con un minor numero di studenti Exchange. Non a caso ricorre spesso l'idea che il rientro "dipenda molto dalla scuola".

Di fatto, la Nota MIUR prot. n. 843 del 10 aprile 2013 afferma che gli studenti, dopo il soggiorno scolastico all'estero, rientrano nella scuola italiana senza ripetere l'anno, accedendo alla classe successiva, con modalità di reinserimento e valutazione definite dalla scuola. Quando l'istituto comunica in modo trasparente, chiarisce tempi e priorità e valorizza l'esperienza svolta all'estero, il rientro viene percepito come più equo e sostenibile.

In questo quadro, il ruolo dei professori risulta decisivo. Dove gli insegnanti si mostrano aperti, curiosi e consapevoli del valore dell'esperienza all'estero, il reinserimento tende a essere più sereno: gli studenti raccontano di colloqui utili a definire le priorità, programmi di recupero selettivi, atteggiamenti comprensivi e talvolta relazioni migliorate rispetto al passato. In questi casi i docenti non agiscono soltanto come valutatori, ma come figure di accompagnamento.

Una minoranza di studenti riferisce che, quando prevale una lettura diffidente dell'anno all'estero, visto come interruzione del percorso, il rientro viene vissuto in modo più difficoltoso: Alcuni studenti riferiscono di essersi sentiti penalizzati non tanto per reali lacune, quanto per un atteggiamento ostile già presente prima della partenza. In questo senso, la qualità del reinserimento dipende in larga misura dal modo in cui la scuola sostiene la mobilità internazionale: come risorsa o come deviazione dal percorso tradizionale.

Importante è anche la comunicazione tra studente e scuola, sia durante l'anno all'estero sia al momento del rientro. Quando il contatto con i docenti viene mantenuto e quando esistono referenti chiari o indicazioni condivise, il passaggio appare fluido. Dove invece mancano riferimenti, il rientro diventa un terreno opaco, in cui non sempre è chiaro cosa recuperare, con quali tempi e secondo quali criteri. In questi casi emerge non solo la fatica, ma anche una sensazione di vulnerabilità.

Più in profondità, le testimonianze rivelano due modi diversi di concepire la formazione all'estero. Da un lato vi è l'idea dell'anno all'estero come esperienza educativa piena, capace di produrre crescita, autonomia e apertura culturale; dall'altro permane, in una parte della scuola italiana, una logica più formalistica e nozionistica, che tende a misurare il valore del percorso soprattutto sulla base della corrispondenza al programma didattico italiano. Proprio per questo, il ruolo dei docenti e dell'istituto non è accessorio: definisce il clima del reinserimento dello studente.

Alcune testimonianze tratte dalle risposte libere degli studenti:

*"I miei professori sono stati estremamente gentili e disponibili, offrendomi l'intero primo semestre a disposizione per il recupero dei vari programmi, che in questo modo è risultato graduale e soprattutto sereno, senza pressioni."*

*"Ero molto spaventata al riguardo facendo il liceo scientifico pensavo avrei incontrato molta difficoltà soprattutto sulle materie di indirizzo; invece, ho trovato dei professori super disponibili che hanno fissato un colloquio soltanto per parlare della mia esperienza. Sono stati tutti davvero disponibili dandomi consigli per riprendere un po' il programma ma senza mai obbligarmi a fare nulla."*

*"La mia scuola non era assolutamente preparata al rientro (istituto tecnico, ero la prima Exchange student da almeno dieci anni) e di base ho dovuto ristudiare un concentrato del quarto anno durante il primo quadrimestre (perché i crediti del quarto anno possono essere modificati solo fino agli scrutini del primo quadrimestre del quinto) mentre ovviamente dovevo anche studiare per il normale quinto anno. Alcuni professori sono stati estremamente comprensivi e il mio recupero è stato più "simbolico" che altro, altri mi hanno fatto pensare tantissimo."*

*“Esattamente come me lo aspettavo. I professori, nella maggior parte dei casi, sono comprensivi. L’Exchange è un’esperienza che insegna molto, non solo dal punto di vista scolastico. Grazie al costante confronto con i professori in Italia è possibile definire quelli che sono gli aspetti fondamentali da recuperare delle varie materie.”*

*“Con i professori ho sempre mantenuto un rapporto anche durante la mia assenza in classe, soprattutto con il professore di riferimento che viene delineato dal consiglio. Di tanto in tanto sentivo i professori via mail per mantenere un contatto con loro. Al rientro sono stati tutti molto comprensivi, apprezzando fortemente l’esperienza all’estero e aiutandomi nel caso in cui avessi lacune rispetto al programma dell’anno precedente.”*

*“Alcuni professori si sono dimostrati più disponibili mentre altri sono rimasti molto ostili all’idea dell’anno all’estero, come già lo erano prima della mia partenza, in quanto sostengono che esso sia un’interruzione del percorso didattico. Da questi ultimi sono stata anche a volte penalizzata.”*

## 3.2 Il riallineamento con la didattica in Italia

Se il contesto scolastico rappresenta la cornice del reinserimento, il recupero delle materie ne costituisce il nucleo più visibile e, per molti versi, più temuto. Le testimonianze restituiscono una percezione abbastanza netta: il rientro sul piano didattico è spesso impegnativo, ma nella maggior parte dei casi non viene descritto come insormontabile. Ricorrono parole come “intenso”, “faticoso” e “complesso”, ma anche “fattibile” e “gestibile”. Si tratta dunque di una fatica reale, che tende però a essere letta come affrontabile, soprattutto quando inserita in un percorso ordinato e accompagnato.

Le difficoltà si concentrano soprattutto nelle discipline cumulative o fortemente caratterizzanti l’indirizzo di studi, come matematica, fisica, latino, greco e filosofia. In questi casi, il rientro non consiste solo nel colmare lacune isolate, ma nel reinserirsi in una sequenza già avanzata di contenuti. Gli studenti avvertono spesso lo scarto tra il sistema frequentato all’estero e quello italiano non solo in termini di programmi, ma anche di ritmo, modalità di verifica e carico complessivo. Chi rientra da contesti in cui si studiavano meno materie, dove le interrogazioni orali erano assenti o dove la didattica era più flessibile e applicativa, racconta una certa difficoltà nel riabituarsi alla struttura della scuola italiana. Il passaggio, quindi, non è solo quantitativo ma anche culturale: richiede di tornare a un diverso modo di studiare, di organizzare il tempo e di misurarsi con la performance scolastica.

Proprio per questo, il recupero viene vissuto come sostenibile soprattutto quando è costruito con una logica che si basa sull’essenzialità e sulla gradualità. Le testimonianze mostrano che il problema raramente coincide con il recupero in sé, ma con la sua eventuale concentrazione e/o sovrapposizione con il normale avvio del quinto anno. Quando invece i docenti selezionano i nuclei fondamentali e distribuiscono le verifiche nel tempo, lo sforzo viene percepito come ragionevole. In diversi casi gli studenti raccontano di aver affrontato il rientro come un banco di prova della maturità acquisita all’estero: autonomia, metodo di studio e capacità di organizzazione diventano risorse decisive nel “tornare al passo”.

Il riallineamento didattico è una dimensione centrale del rientro, ma la sua efficacia non dipende tanto dalla quantità dei contenuti da recuperare quanto dal modo in cui la scuola ne organizza il percorso.

Alcune testimonianze tratte dalle risposte libere degli studenti:

*"Impegnativo, ma niente di insormontabile. Bisogna darsi da fare nelle settimane prima del rientro a scuola, ma dipende molto dalla scuola."*

*"Non ci si può ovviamente aspettare che venga tutto da solo ma con un po' di lavoro in più si riesce a recuperare tranquillamente. L'impegno è niente in confronto all'esperienza vissuta!"*

*"Ho l'esame di rientro tra qualche giorno quindi per ora mi sto concentrando su quelle materie (devo studiare circa l'equivalente di una o due verifiche per ognuna). In questi giorni è un po' pesante ma assolutamente fattibile. Il resto degli argomenti e materie che saranno funzionali alla quinta e all'esame lo recupererò strada facendo."*

*"Non mi è stato fatto fare un esame integrativo a settembre come mi era stato detto, ma ho dovuto dare delle interrogazioni orali su alcuni degli argomenti svolti in quarta durante il quinto anno, per questo ho trovato molto complicato conciliare i due programmi."*

*"Ho avuto lacune in matematica. Inoltre, non riuscivo più a stare al passo con le dieci materie in Italia, poiché negli Stati Uniti ne avevo solo sei. Ho fatto l'anno all'estero dopo due anni di didattica a distanza a causa del covid, forse anche per questo ho avuto molta difficoltà a studiare al rientro."*

*"Didatticamente è stato molto difficile specialmente per quanto riguarda le materie orali visto che negli Stati Uniti non esistono le interrogazioni ed è stata dura riprendere il ritmo dello studio. Per il resto era necessario impegnarsi al meglio per stare al passo con il metodo di studio italiano."*

*"Mi impegnai al massimo per recuperare tutto quello che avevo "perso" dell'anno in Italia, e il metodo di studio appreso in UK mi ha aiutato moltissimo nel processo."*

### 3.3 Tornare in classe: il reinserimento come passaggio relazionale ed emotivo

Considerare il rientro nella sua sola dimensione didattica sarebbe riduttivo. Le testimonianze mostrano che tornare in Italia significa anche rientrare in un sistema di relazioni, abitudini e appartenenze che nel frattempo non è rimasto immobile. Compagni, docenti, dinamiche di gruppo e una quotidianità, dopo un periodo all'estero, possono apparire improvvisamente diversi.

Al contempo una gran parte degli studenti Exchange si sente cambiata: si rientra nella "stessa" scuola, ma spesso non si è più la stessa persona.

Sul piano dei rapporti con i compagni, il quadro che emerge è articolato ma nel complesso tendenzialmente positivo. Molti studenti raccontano di essere stati accolti bene, di aver mantenuto contatti durante l'anno all'estero e di aver ritrovato al ritorno amicizie sostanzialmente stabili. In alcuni casi l'esperienza all'estero sembra aver rafforzato alcuni legami o aver reso più semplice stringerne di nuovi. Tuttavia, accanto a questi percorsi fluidi, compaiono anche rientri più complessi: classi cambiate, gruppi già ridefiniti, nuovi equilibri consolidati durante l'assenza oppure una più generale sensazione di distanza rispetto a una realtà che nel frattempo è andata avanti. Alcuni studenti descrivono con lucidità il senso di spaesamento provato nel constatare che anche "la vita in Italia era continuata".

Accanto alla dimensione relazionale, emerge con forza quella emotiva. Molte testimonianze evocano la fatica di ritrovare il vecchio equilibrio, la nostalgia per la vita vissuta all'estero, il contrasto fra l'intensità dell'esperienza appena conclusa e il ritorno a una quotidianità percepita come più rigida. In alcuni casi gli studenti raccontano di essersi sentiti più maturi dei compagni, oppure di aver avvertito con nettezza lo scarto tra il sistema educativo sperimentato fuori e quello ritrovato in Italia. L'Exchange produce infatti una trasformazione dello sguardo: cambia il modo in cui i ragazzi leggono la scuola, le relazioni, le norme sociali e la propria collocazione nel gruppo. Per questo il rientro può assumere i tratti di una transizione emotiva profonda.

Didattica e relazioni, del resto, non appaiono mai come piani del tutto separati. Il reinserimento va compreso come processo unitario, in cui prestazione scolastica, riconoscimento personale e appartenenza al gruppo si influenzano reciprocamente. È proprio questa intersezione a spiegare perché, nelle testimonianze, il ritorno possa essere ricordato come una fase impegnativa ma anche formativa.

Alcune testimonianze tratte dalle risposte libere degli studenti:

*"Credo sia stato più difficile il ritorno dal punto di vista emotivo che scolastico."*

*"Le persone sono sempre le stesse ma tu sei una persona diversa... cambiata."*

*"Prima del viaggio faticavo a relazionarmi con i miei compagni di classe e coetanei. L'esperienza mi ha permesso di farmi conoscere nella scuola estera in modo diverso da quella italiana, ed anche al mio ritorno sono riuscita a migliorare questo mio aspetto della timidezza."*

*A livello scolastico non ho avuto alcun tipo di problema, a livello emotivo invece ci è voluto tempo per riabituarmi alle mie vecchie abitudini."*

*"Non tanto per la didattica quanto per il rapporto con i compagni, rientrare in classe mi ha 'sbattuto in faccia' la realtà di come la vita in Italia fosse continuata anche dopo la mia partenza ed è stato strano sentirsi spaesata in una realtà che mi era appartenuta per tanti anni. Ho riniziato ad ambientarmi una volta compreso che nessuno sarebbe stato mai davvero in grado di comprendere a pieno l'esperienza che avevo vissuto, e me lo sono fatto andare bene."*

*"Da un lato è stato strano, già in primis con la lingua. Anche perché la mia esperienza all'estero fu spettacolare e sarei rimasta volentieri di più. Dall'altro mi sono sentita come se non me ne fossi mai andata. Il primo giorno di scuola dopo il mio ritorno mi organizzarono una festa. In ogni caso ancora oggi i miei amici delle scuole superiori costituiscono il centro delle mie amicizie (ci siamo diplomati nel 2019). Quindi direi assolutamente più che bene ed agevole."*

*"È stato abbastanza naturale, sapevo che si fossero formati nuovi legami in classe mentre ero via. Alcuni miei compagni mi avevano tenuta aggiornata e io tenevo aggiornati loro sulla mia vita all'estero e quando sono tornata è stato abbastanza facile reintegrarmi."*

### 3.4 Considerazioni conclusive: il rientro come costruzione di un nuovo equilibrio

Nel complesso, il rientro nella scuola italiana non appare come una parentesi marginale successiva all'esperienza all'estero, ma come una parte integrante del suo valore formativo.

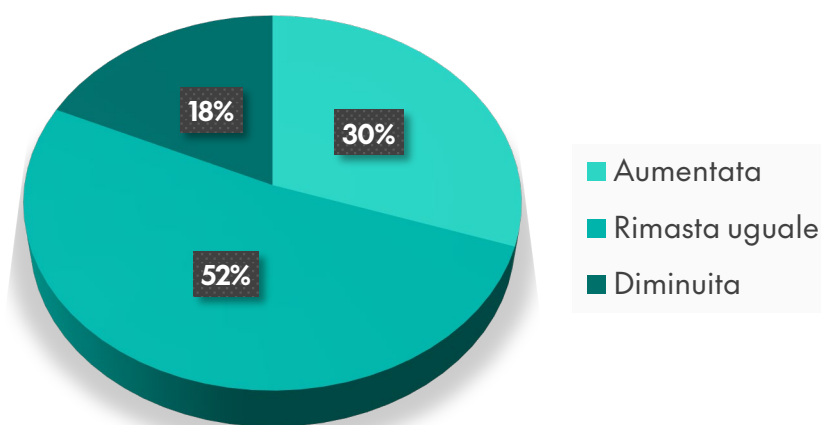
Dopo un periodo scolastico all'estero, gli studenti tornano spesso più autonomi, più consapevoli e più capaci di leggere sé stessi e il contesto. Più che un ritorno alla normalità, il rientro appare come una soglia: un passaggio fra due mondi educativi e relazionali, in cui lo studente cerca di dare continuità alla crescita maturata durante l'Exchange dentro un ambiente che, a sua volta, è chiamato a riconoscerla. Quando questo accade, il reinserimento non si riduce a una fase di recupero, ma diventa un ulteriore momento di maturazione.

## 4. Andamento scolastico dopo il rientro e risultati alla maturità

I dati raccolti restituiscono un quadro nel complesso molto rassicurante. L'anno all'estero, infatti, non compromette il percorso scolastico della maggior parte degli studenti e, in molti casi, coincide anzi con una buona tenuta del rendimento o persino con un miglioramento.

### 4.1 Andamento scolastico dopo il rientro

La media dei voti scolastici dopo il rientro è:



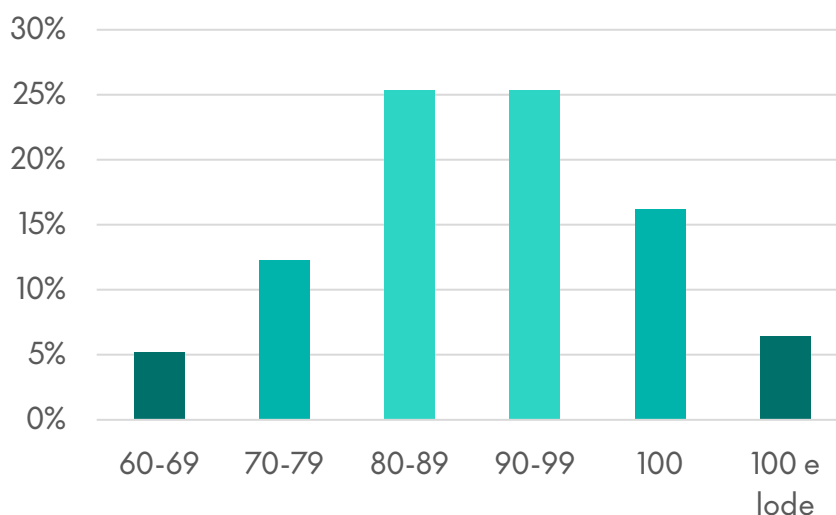
Alla domanda sulla media dei voti dopo il rientro, oltre la metà dei rispondenti dichiara che è **rimasta uguale** (51,7%). Un ulteriore **30,2%** afferma che la media è **aumentata**, mentre il **18,1%** segnala una **diminuzione**. Il dato più significativo è quindi la stabilità: per la maggioranza degli studenti l'esperienza all'estero non ha comportato un arretramento scolastico, ma si è inserita nel percorso in modo equilibrato.

Quasi un terzo dei partecipanti racconta di aver raggiunto una media più alta, segno che l'esperienza può tradursi in una maggiore maturità nello studio, in più autonomia e in una migliore capacità di organizzazione.

La quota di chi segnala una diminuzione della media va naturalmente considerata, ma può essere letta in modo costruttivo. Dopo mesi trascorsi in un altro sistema scolastico, un periodo di riadattamento è comprensibile: ritmi, programmi, verifiche e aspettative cambiano, e ritrovare il proprio equilibrio può richiedere tempo. Anche questi casi, quindi, non raccontano necessariamente una difficoltà, ma più frequentemente una fase di assestamento all'interno di un'esperienza formativa più ampia.

## 4.2 Votazione finale di maturità

Votazione ottenuta all'esame di maturità:



I risultati dell'esame di maturità confermano questo quadro. Le fasce più rappresentate sono le votazioni tra **80-89** e **90-99**, entrambe al **25,3%**. A queste si aggiungono il **16,2%** che ha ottenuto **100** e il **6,4%** che ha raggiunto il **100 e lode**. Solo una quota ridotta si colloca nelle fasce più basse, mentre il **9,3%** degli studenti che hanno partecipato all'indagine deve ancora sostenere l'esame di maturità. Nel complesso, emerge quindi una distribuzione dei risultati ampiamente orientata verso votazioni medio-alte e alte.

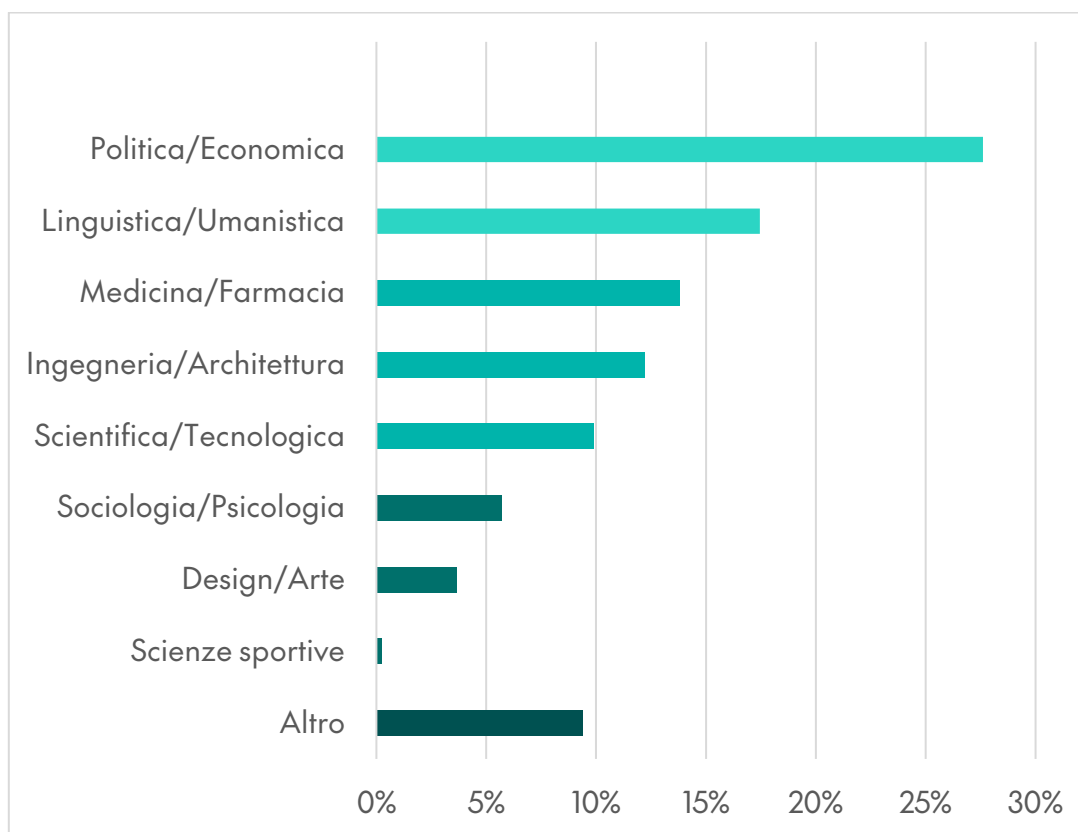
Questi dati trasmettono un messaggio chiaro: l'anno all'estero non rappresenta una parentesi che indebolisce il percorso scolastico, ma un'esperienza che nella maggior parte viene inserita con successo, portando a buoni risultati finali. Al netto di eventuali diminuzioni della performance scolastica, si tratta pur sempre di una crescita più ampia, che unisce rendimento, maturità personale e capacità di affrontare con maggiore consapevolezza il proprio percorso formativo.

## 5. Scelte universitarie e orizzonti internazionali

Anche sul piano delle scelte universitarie, i dati raccolti restituiscono un quadro ricco e incoraggiante. L'esperienza dell'Exchange non sembra orientare i ragazzi e le ragazze verso un unico modello di percorso, ma piuttosto ampliare il loro orizzonte, rendendo le decisioni future più consapevoli e mirate, più internazionali e spesso anche più ambiziose.

### 5.1 Scelta della facoltà universitaria

Scelta delle facoltà universitarie:



Dal punto di vista delle facoltà scelte, emerge una distribuzione piuttosto articolata. L'area più rappresentata è quella **politico-economica**, con il **27,6%** delle risposte, seguita dall'ambito **linguistico-umanistico** con il **17,5%**. Molto presenti anche **medicina e farmacia (13,8%)** e **ingegneria/architettura (12,3%)**, mentre le aree **scientifico-tecnologica (9,9%)**, **sociologia/psicologia (5,7%)** e **design/arte (3,6%)** completano un panorama vario e trasversale.

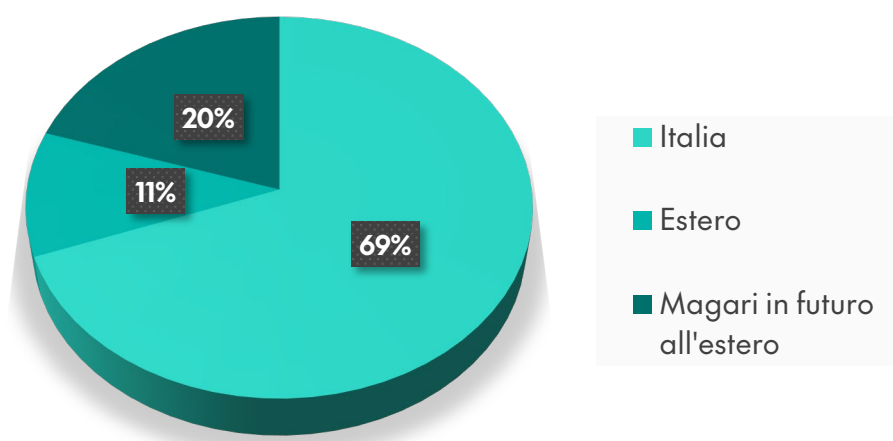
Questo dato è interessante perché mostra che l'esperienza Exchange non orienta soltanto verso percorsi linguistici o internazionali in senso stretto, come si potrebbe immaginare, ma accompagna scelte molto

diverse tra loro. In altre parole, l'esperienza all'estero non "incanala" i giovani in una sola direzione: semmai, sembra rafforzare la capacità di scegliere con maggiore chiarezza il proprio percorso, che sia nell'area economica, scientifica, medica, umanistica o creativa.

I dati raccolti evidenziano che l'Exchange aiuta molti studenti a capire che cosa vogliono davvero studiare. Alcuni raccontano di aver apprezzato all'estero delle materie scolastiche a loro sconosciute, non presenti in Italia; altri di essersi appassionati dell'approccio più pratico dei licei esteri. Queste scoperte sovente hanno influito sulla scelta universitaria. In questo senso, il valore dell'esperienza non è solo tecnico o curricolare, ma anche orientativo.

## 5.2 Percorsi universitari in Italia e all'estero

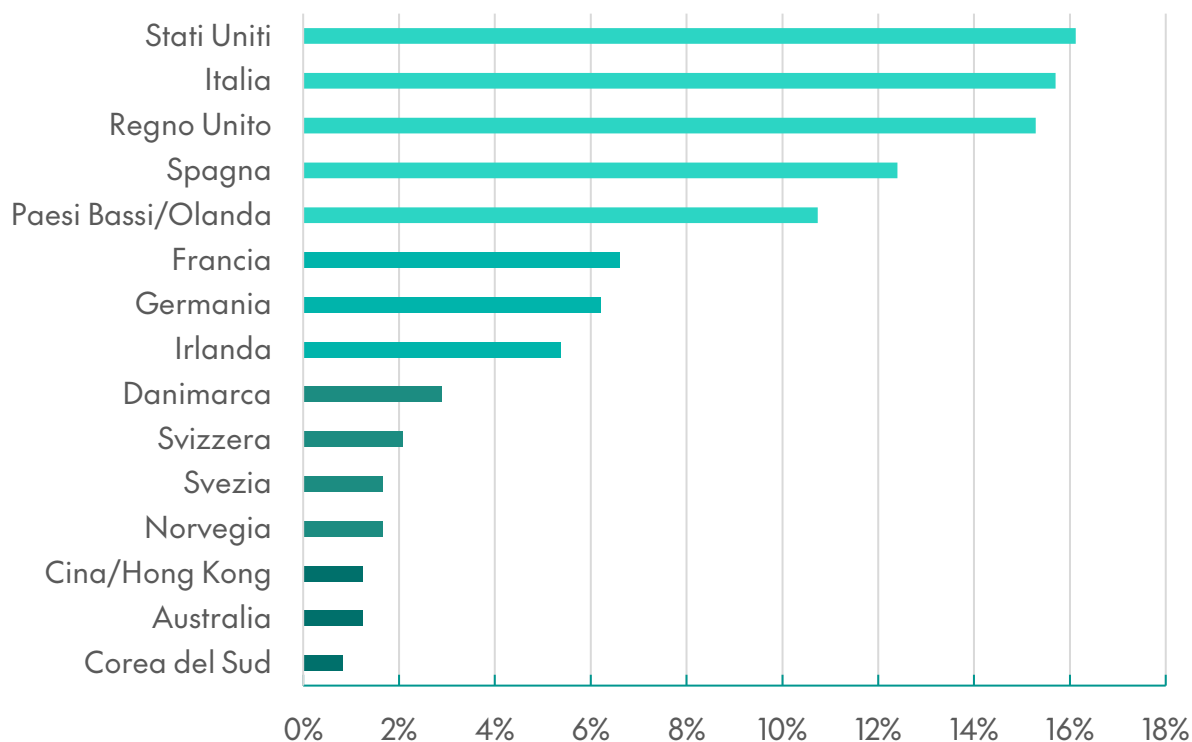
Hai deciso di frequentare l'università in Italia o all'estero?



Anche il dato relativo al **luogo in cui frequentare l'università** è particolarmente significativo. La maggioranza dei rispondenti ha scelto di studiare in **Italia (69%)**, mentre il **11%** ha deciso di frequentare direttamente un'università **all'estero**. A questi si aggiunge un **20%** che immagina o desidera di proseguire **in futuro all'estero**, ad esempio con una magistrale, un master, un dottorato, un Erasmus o un periodo di specializzazione.

Questo significa che, pur restando forte il legame con il sistema universitario italiano, l'esperienza Exchange lascia spesso aperta una prospettiva internazionale. Anche chi sceglie di rimanere in Italia, infatti, raramente lo fa in chiave chiusa o rinunciataria: molte risposte parlano di un desiderio di costruire comunque un percorso aperto, con semestri Erasmus, doppie lauree, master in lingua inglese, tirocini o specializzazioni all'estero. L'Italia, quindi, non appare come alternativa all'internazionalità, ma sempre più spesso come base da cui ripartire.

## In quale Paese sceglieresti di frequentare l'università?



Anche le risposte aperte degli studenti appena rientrati e ancora nella scuola italiana alla domanda dove vorrebbero idealmente studiare confermano questa tendenza. I riferimenti più frequenti riguardano **gli Stati Uniti (16,1%), l'Italia (15,7%), il Regno Unito (15,3%), la Spagna (12,4%), i Paesi Bassi (10,7%), la Francia (6,6%), la Germania (6,2%), l'Irlanda (5,4%) e i Paesi nordici (Danimarca, Svezia e Norvegia in totale 8,3%)**. Colpisce non solo la varietà geografica, ma anche la continuità biografica tra l'esperienza di Exchange e le scelte successive: molti studenti desiderano tornare nel Paese in cui hanno vissuto, oppure cercano contesti simili a quello sperimentato durante il periodo di Exchange. In questo senso, l'anno all'estero sembra agire come una prima mappa del mondo, che rende alcuni luoghi meno astratti e più concretamente immaginabili come spazi di studio e di vita.

### 5.3 Ammissione in università

Molto rilevanti sono anche le risposte su come l'esperienza Exchange abbia facilitato l'ammissione all'università. Qui emerge con particolare evidenza il ruolo della competenza linguistica, soprattutto in inglese. Numerosi studenti raccontano di aver evitato test di lingua, di aver superato più facilmente sezioni linguistiche dei TOLC o di aver potuto accedere a corsi di laurea interamente in inglese grazie al livello raggiunto durante il soggiorno all'estero. In diversi casi compaiono anche certificazioni linguistiche, doppio diploma, SAT svolto negli Stati Uniti o altri elementi concretamente spendibili nei processi di ammissione.

Naturalmente non tutte le risposte indicano un vantaggio immediato o formale. Diversi studenti dichiarano che, nel loro caso, l'Exchange non ha inciso direttamente sull'ammissione, soprattutto quando il corso scelto era a numero aperto o non prevedeva criteri che valorizzassero esperienze internazionali o extrascolastiche. Anche questo dato, però, può essere letto in modo positivo. Quando non produce un beneficio tecnico immediato, l'anno all'estero sembra comunque lasciare risorse importanti: più sicurezza, maggiore adattabilità, capacità di affrontare un contesto nuovo, familiarità con lo studio in lingua, minore paura del fuori sede o dell'esperienza internazionale.

Alcune testimonianze tratte dalle risposte libere degli studenti:

*"Aver frequentato la classe di Anatomia e Fisiologia in America, mi ha aiutato in molti aspetti per il test di ingresso a Medicina che ho passato. Inoltre, durante il mio anno all'estero ho potuto fare volontariato nell'ospedale della mia città quindi mi ha ancora di più convinto della scelta universitaria e delle mie passioni."*

*"Io frequento ingegneria biomedica, la scuola americana mi ha insegnato ad avere un approccio pratico alle materie scientifiche, cosa che in Italia non avviene mai o quasi. Inoltre, avevo partecipato ad esercitazioni per test SAT e mi sono state molto utili per il TOLC"*

*"Sicuramente la conoscenza dell'inglese e la certificazione che ho ottenuto mi hanno permesso facilmente di poter frequentare un corso di laurea in lingua inglese."*

*"Il mio è un corso internazionale con l'ammissione stile americano (quindi basata più sulla lettera di motivazione/essay e "CV" che su un test di ingresso vero e proprio) quindi certamente l'esperienza all'estero mi ha dato punti in più nell'adattarmi a un contesto di studio in lingua non-nativa (del tipo "se sono riuscita a fare verifiche di biologia in svedese, l'esame di anatomia in inglese è nulla in confronto") e a confrontarmi con studenti non-italiani. Poi, abituata a come i miei amici svedesi si preparavano per l'ammissione all'università, a differenza dei miei compagni di classe italiani, io ho iniziato molto presto a informarmi sulle varie facoltà che mi interessavano e sulle loro ammissioni. Di fatti sono stata la prima ad essere ammessa al proprio corso universitario, visto che ho ricevuto la notizia ad aprile, e questo mi ha permesso di vivere anche la maturità con più serenità visto che avevo già il "dopo" stabilito."*

*"Flessibilità mentale e spirito di adattamento a qualsiasi cosa, capacità di parlare davanti a sconosciuti e in pubblico."*

## 5.4 Considerazioni conclusive

Nel complesso, questi dati raccontano una generazione che, dopo l'Exchange, appare più incline a immaginare il proprio futuro universitario in modo aperto e flessibile. La scelta dell'università resta nella maggior parte dei casi italiana, ma si accompagna molto spesso a un orientamento internazionale più marcato, a una maggiore disponibilità a spostarsi e a una più chiara consapevolezza delle proprie possibilità.

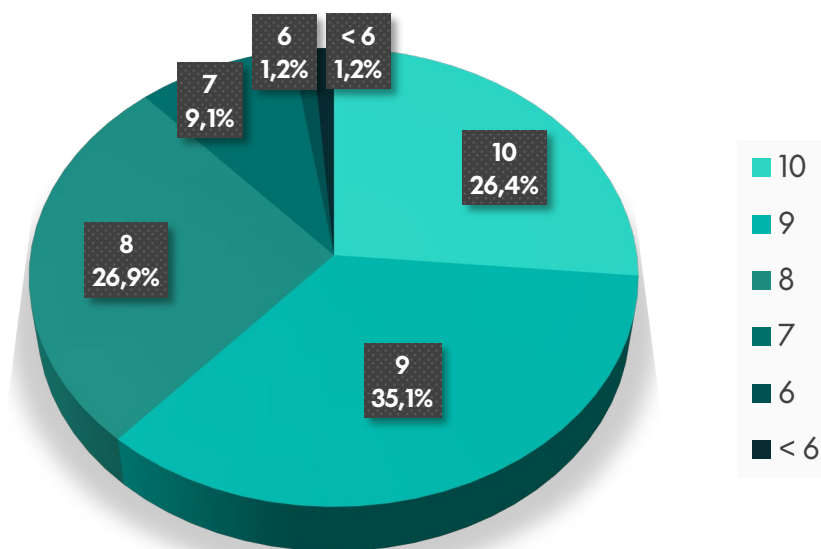
In definitiva, l'anno all'estero non sembra soltanto facilitare l'accesso a certi percorsi: contribuisce soprattutto a rendere più ampio l'orizzonte entro cui quei percorsi vengono pensati. E questo, dal punto di vista formativo, è forse uno dei suoi effetti più rilevanti: non solo aprire delle porte, ma aiutare i giovani a vedere quante porte esistono.

## 6. Competenze linguistiche e benefici sulle carriere intraprese

Anche su questo fronte i dati restituiscono un quadro molto netto e nel complesso estremamente positivo. L'esperienza Exchange sembra lasciare un'eredità forte non solo sul piano personale, ma anche su quello linguistico e, più in generale, sul percorso scolastico, universitario e professionale.

### 6.1 Livello di padronanza linguistica

Attuale livello di padronanza linguistica nella lingua utilizzata durante il programma Exchange su una scala da 1 a 10:



Anche su questo fronte i dati restituiscono un quadro molto netto e nel complesso estremamente positivo. L'esperienza Exchange sembra lasciare un'eredità forte non solo sul piano personale, ma anche su quello linguistico e, più in generale, sul percorso scolastico, universitario e professionale.

Il primo dato riguarda il **livello attuale di confidenza linguistica** nella lingua utilizzata durante il programma. Qui emerge una concentrazione molto alta nelle fasce superiori: il **35,1%** dei rispondenti assegna a sé stesso un **9**, il **26,4%** un **10** e il **26,9%** un **8**. In altre parole, quasi il **90%** si colloca tra **8 e 10**, un risultato che suggerisce una percezione di competenza molto solida e duratura. Si tratta di un dato particolarmente significativo, perché non fotografa solo un miglioramento momentaneo, ma la permanenza nel tempo di una sicurezza linguistica elevata.

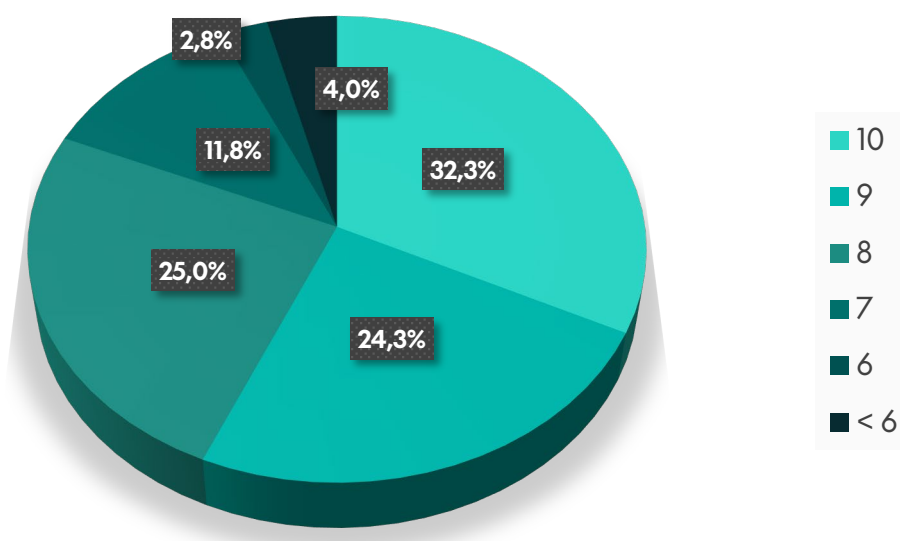
Questo aspetto trova conferma anche nei commenti aperti, dove molti ex studenti raccontano di aver mantenuto una buona padronanza della lingua e di averla poi utilizzata in contesti universitari, lavorativi o quotidiani. In diversi casi il livello raggiunto ha permesso di ottenere certificazioni importanti, di evitare esami universitari di lingua o di affrontare con maggiore facilità corsi in inglese o in altre lingue straniere.

L'acquisizione linguistica, quindi, non appare come un beneficio astratto, ma come una risorsa concreta e spendibile nel tempo.

Naturalmente non mancano osservazioni più sfumate. Alcuni studenti sottolineano che la familiarità con la lingua tende a ridursi se non viene allenata con continuità, soprattutto quando dopo il rientro non si hanno più occasioni quotidiane per usarla. Anche questo, però, può essere letto in modo costruttivo: non come perdita del valore acquisito, ma come conferma del fatto che la lingua appresa durante l'Exchange è una competenza viva, che continua a dare frutti quando viene coltivata. In molti raccontano infatti di averla poi ripresa all'università, sul lavoro, in Erasmus o nei contatti con la host family e con amici internazionali.

## 6.2 Benefici dell'Exchange: fiducia in sé stessi, spendibilità e valore nel tempo

Beneficio del periodo Exchange sulla carriera scolastica/universitaria/lavorativa su una scala da 1 a 10:



Il secondo dato, relativo al **beneficio complessivo del periodo Exchange sulla carriera scolastica, universitaria e lavorativa**, conferma questa impressione. Anche qui le valutazioni sono molto alte: il **32,3%** assegna un **10**, il **24,3%** un **9** e il **25,0%** un **8**. Complessivamente, oltre l'**80%** dei rispondenti colloca il beneficio tra **8 e 10**, segno di una percezione fortemente positiva dell'impatto dell'esperienza sul proprio percorso formativo e professionale.

Questo risultato è particolarmente interessante perché non si limita al piano scolastico in senso stretto. Molti commenti mostrano infatti che i benefici più evidenti non sono sempre immediati nei voti o nelle procedure di ammissione, ma si manifestano in una forma più ampia: nella fiducia in sé stessi, nella scioltezza nel parlare con gli altri, nella capacità di adattarsi a contesti nuovi, nella gestione dell'ansia, del carico di studio

e delle responsabilità. In questo senso, l'Exchange sembra rafforzare non solo il curriculum, ma anche l'autostima e l'atteggiamento con cui si affrontano lo studio, l'università e il lavoro.

Diversi studenti sottolineano proprio questo aspetto: il programma non ha necessariamente inciso in modo diretto sulla carriera scolastica del liceo, ma è stato molto utile all'università o nel mondo del lavoro. Per alcuni il beneficio è stato soprattutto orientativo. All'estero gli studenti hanno potuto conoscere e studiare materie non presenti nel curriculum italiano, aiutandoli a capire che cosa volessero studiare. Per altri è stato metodologico, grazie a un approccio allo studio più autonomo ed efficace; per altri ancora è stato professionale, soprattutto nei lavori a contatto con il pubblico, con turisti o in contesti internazionali. Anche quando il vantaggio non viene percepito come "scolastico" in senso stretto, resta comunque forte la sensazione che l'esperienza abbia preparato meglio ad affrontare il futuro.

Alcune testimonianze tratte dalle risposte libere degli studenti:

*"Mi ha fatto capire cosa volessi studiare davvero e mi ha aiutato nella scelta dell'università."*

*"L'Exchange fa scoprire nuovi punti di vista, nuovi modi di approcciarsi alle cose, dallo studio alle relazioni, permettendo un migliore adattamento a tutte le situazioni."*

*"La conoscenza approfondita della lingua francese mi ha permesso di studiare con più facilità a scuola (liceo scientifico indirizzo ESABAC), di passare senza studiare un esame di lingua all'università e mi permetterà di andare in Erasmus a Parigi frequentando corsi in francese."*

*"È un'ottima esperienza da mettere sul curriculum, l'ottima capacità che ho nella lingua inglese mi permette di sfruttare possibilità di studio e ricerca all'estero senza avere necessità di effettuare corsi di lingua."*

*"L'anno all'estero mi ha aperto gli occhi su cosa volessi fare esattamente in futuro. La scelta dell'università si è basata interamente su una passione che ho scoperto grazie al mio anno negli USA. Al momento studio mediazione linguistica con specializzazione in criminologia e cybersecurity, ambito che ho potuto sperimentare e approfondire durante il mio anno all'estero."*

## 6.3 Considerazioni conclusive

Nel complesso, questi dati mostrano che l'anno all'estero lascia un'impronta forte e riconoscibile. Da un lato consolida le competenze linguistiche a livelli molto alti; dall'altro produce benefici ampi, che toccano il metodo di studio, l'orientamento, la fiducia in sé stessi e la spendibilità futura nel mondo universitario e lavorativo. Più che un vantaggio limitato a un singolo ambito, emerge una crescita trasversale, che accompagna gli studenti nel tempo.

In definitiva, ciò che colpisce è proprio la combinazione tra solidità linguistica e utilità percepita. Anche quando non elimina tutte le difficoltà, l'Exchange sembra fornire strumenti che restano: una seconda o terza lingua più forte, una mente più aperta, una maggiore capacità di affrontare il nuovo. In un percorso di formazione che guarda sempre di più a dimensioni internazionali, questa appare come una risorsa tutt'altro che marginale.

## 7. Ingresso nel mondo del lavoro

Anche rispetto al mondo del lavoro, le risposte raccolte restituiscono un quadro ampiamente positivo e coerente con quanto già emerso nei capitoli precedenti. L'esperienza Exchange appare infatti come una risorsa spendibile non solo sul piano linguistico, ma anche sotto il profilo personale e professionale: migliora la fiducia nelle proprie capacità, rafforza la capacità di adattamento e arricchisce il curriculum con un'esperienza percepita come distintiva.

### 7.1 Lingua, adattabilità e valore dell'esperienza

Il primo elemento che emerge con maggiore chiarezza è la lingua. In moltissime testimonianze, la conoscenza dell'inglese - e in alcuni casi anche di altre lingue, come il francese, lo spagnolo, il tedesco o lo svedese - viene indicata come il principale vantaggio concreto nell'accesso al lavoro. Per alcuni ha significato ottenere facilmente un impiego in contesti turistici e negli eventi; per altri ha reso possibile lavorare direttamente in aziende internazionali o all'estero. In diversi casi, i rispondenti sottolineano che proprio la fluidità linguistica acquisita durante l'Exchange ha fatto la differenza nel colloquio o nelle mansioni quotidiane. La lingua, quindi, non appare soltanto come una competenza aggiuntiva, ma come una vera chiave di accesso a opportunità che altrimenti sarebbero state meno immediate.

Accanto alla dimensione linguistica, emerge con forza il tema delle soft skills. Molti studenti associano l'utilità dell'anno all'estero alla crescita di qualità molto richiesta nel mondo del lavoro: flessibilità, autonomia, spirito di iniziativa, problem-solving, capacità di stare in ambienti nuovi e di relazionarsi con persone diverse. In questo senso, il valore dell'Exchange non si esaurisce nel "saper parlare bene una lingua", ma si estende al modo in cui una persona si presenta, affronta il cambiamento e gestisce situazioni complesse. Non a caso diversi rispondenti osservano che il fatto di essere partiti molto giovani, di aver vissuto lontano da casa e di essersi adattati a un altro Paese "fa effetto" e viene percepito come un segnale di maturità e intraprendenza.

Un altro aspetto interessante riguarda il valore dell'esperienza nel curriculum. Molti commenti sottolineano che l'anno all'estero "colpisce" positivamente chi seleziona il personale, perché racconta qualcosa della persona prima ancora delle sue competenze tecniche. Avere trascorso un periodo di studio in un altro Paese viene spesso letto come indicatore di apertura mentale, coraggio, disponibilità a mettersi in gioco e capacità di lavorare in contesti internazionali. In questo senso, l'Exchange funziona come un elemento distintivo che arricchisce il profilo del candidato e contribuisce a renderlo più interessante agli occhi dei datori di lavoro.

Le testimonianze mostrano anche che, in alcuni casi, l'esperienza all'estero non si è limitata a facilitare l'ingresso nel lavoro, ma ha addirittura orientato scelte professionali specifiche. C'è chi racconta di aver consolidato il desiderio di lavorare nel turismo, chi di essersi avvicinato a una carriera diplomatica, chi ha trovato impiego proprio grazie alla familiarità con un contesto linguistico o culturale sperimentato durante l'Exchange. In altri esempi, l'anno all'estero ha funzionato come una sorta di "allenamento" a nuove mobilità successive: lavoro in Germania, esperienze come ragazza alla pari in un altro paese, tirocini, stage

o posizioni in ambienti internazionali. Il valore dell'Exchange, quindi, non si limita all'immediato, ma sembra agire anche come base per ulteriori scelte di vita e di lavoro.

Alcune testimonianze tratte dalle risposte libere degli studenti:

*"Conoscenze linguistiche, flessibilità e maturità di pensiero, sapersi relazionare e adattare a qualunque situazione, e soprattutto a nuove situazioni o problematiche."*

*"Adattabilità, essere open-minded, teamwork."*

*"Sicuramente dal punto di vista linguistico, ma l'Exchange ha contribuito senza alcun dubbio anche a farmi sviluppare pazienza, tenacia e determinazione. Quest'ultima tanto durante la permanenza in Irlanda, quanto prima di partire concorrendo per la borsa di studio che lo ha permesso."*

*"Durante il primo anno di università, decisi di cercare di fare esperienza nel mio campo e candidarmi a diverse posizioni di zoo keeper in Scandinavia (principalmente stagionali, ma ero aperta a tutto). Proprio grazie alla mia esperienza in Svezia, sono stata presa a lavorare per un anno come keeper e addestratrice di foche e focene in Danimarca (dove mi trovo tuttora, mancano tre settimane al mio ritorno in Italia). Sicuramente il fatto che avessi vissuto un anno in un altro paese scandinavo e che parlassi lo svedese ha spinto il team a scegliere me rispetto ai tantissimi altri candidati validi, perché credevano che mi potessi adattare più facilmente al mondo danese (cosa effettivamente successa, sono due paesi molto simili per tantissimi aspetti)."*

*"Le classi frequentate durante il mio Exchange Year hanno catturato il mio interesse e influenzato i miei interessi per eventuali sbocchi lavorativi futuri."*

## 8. L'esperienza Exchange come percorso di crescita personale

L'analisi delle risposte libere alla domanda "Raccontaci come il programma Exchange ti ha cambiato come persona" restituisce un quadro molto chiaro: per la maggior parte degli studenti, l'anno all'estero non viene ricordato soltanto come un'esperienza scolastica o linguistica, ma come un vero percorso di crescita personale. Le testimonianze descrivono l'Exchange come un momento di passaggio, spesso decisivo, in cui i ragazzi imparano a conoscersi meglio, a cavarsela da soli e a guardare il mondo con occhi diversi.

Il primo tema che emerge con maggiore forza è quello dell'autonomia. Molti studenti raccontano di essere diventati più indipendenti, più responsabili e più capaci di affrontare la vita quotidiana senza il supporto costante della famiglia in Italia. Vivere lontano da casa, in un contesto nuovo e spesso in una lingua diversa, li ha messi nella condizione di dover prendere decisioni, risolvere problemi, gestire imprevisti e fare affidamento sulle proprie risorse. Questa autonomia non è descritta solo come una competenza pratica, ma come una nuova consapevolezza di sé: molti dicono di aver scoperto di essere più forti e capaci di quanto pensassero.

Accanto all'autonomia, emerge con grande frequenza il tema della sicurezza in sé. L'esperienza all'estero sembra aver rafforzato la fiducia in sé stessi, riducendo paure, timidezze e insicurezze. Molti studenti raccontano di essere tornati più coraggiosi, più intraprendenti, più disposti a mettersi in gioco e meno spaventati dalle situazioni nuove. In questo senso, l'Exchange viene vissuto come un'uscita dalla propria comfort zone: un'esperienza non sempre facile, ma proprio per questo capace di generare maturità, resilienza e capacità di adattamento.

Un terzo nucleo tematico riguarda l'apertura mentale. Il contatto con culture, famiglie, scuole, abitudini e modi di pensare diversi ha permesso agli studenti di ampliare il proprio sguardo sul mondo. Molti parlano di una maggiore curiosità, di una nuova capacità di comprendere punti di vista differenti, di una minore tendenza al giudizio e di un atteggiamento più aperto verso ciò che è diverso. L'esperienza Exchange, quindi, non produce solo mobilità geografica, ma anche mobilità mentale: aiuta a relativizzare il proprio punto di vista e a immaginare modi diversi di vivere, studiare e costruire il futuro.

Molto rilevante è anche la dimensione relazionale. Numerosi studenti raccontano di essere diventati più socievoli, più estroversi, più capaci di parlare con persone nuove e di costruire legami significativi. Per chi si descriveva come timido o chiuso, l'anno all'estero ha rappresentato una palestra concreta di relazione: inserirsi in una nuova scuola, vivere con una host family, farsi nuovi amici e comunicare in un'altra lingua ha favorito una maggiore apertura verso gli altri. In diversi casi, questa crescita relazionale si accompagna anche a una maggiore empatia e sensibilità.

Infine, molte risposte mostrano che l'Exchange ha inciso sulla conoscenza di sé e sulle prospettive future. Lontani dal proprio ambiente abituale, gli studenti hanno potuto scoprire nuovi lati della propria personalità, capire meglio i propri limiti e le proprie potenzialità, ridefinire priorità, valori e desideri. Per alcuni l'esperienza ha confermato la voglia di viaggiare, studiare o lavorare in contesti internazionali; per altri ha insegnato ad apprezzare di più ciò che avevano lasciato in Italia. In entrambi i casi, il risultato è una maggiore consapevolezza personale.

Nel complesso, le risposte suggeriscono che l'Exchange agisce come un acceleratore di maturazione. Non si tratta di un cambiamento astratto, ma di una crescita che nasce da esperienze concrete: affrontare la distanza da casa, adattarsi a una nuova cultura, superare momenti di solitudine o difficoltà, costruire relazioni, imparare a chiedere aiuto e a trovare soluzioni. È importante sottolineare che alcune testimonianze ricordano anche aspetti faticosi o dolorosi dell'esperienza: nostalgia, insicurezze, difficoltà con la famiglia ospitante o momenti di disagio. Tuttavia, proprio questa complessità rende il percorso formativo ancora più significativo. L'anno all'estero non viene raccontato come un'esperienza sempre semplice, ma come un'esperienza che lascia strumenti duraturi.

In definitiva, il programma Exchange appare come un'esperienza capace di trasformare profondamente il modo in cui gli studenti si percepiscono e affrontano il futuro. Dopo l'anno all'estero, molti si sentono più autonomi, più sicuri, più aperti, più flessibili e più consapevoli. Questo capitolo conferma quindi quanto già emerso nelle sezioni precedenti del report: i benefici dell'Exchange non si esauriscono nella scuola, nella lingua, nell'università o nel lavoro, ma riguardano la costruzione stessa della persona. Come anticipato nell'introduzione, il valore dell'esperienza internazionale non si conclude al rientro, ma continua a emergere nel tempo come fattore di crescita personale, autonomia e consapevolezza.

Alcune testimonianze tratte dalle risposte libere degli studenti:

*"Il programma Exchange mi ha cambiato molto come persona. Ho imparato ad adattarmi a un ambiente nuovo, lontano dalla mia famiglia e dalle mie abitudini. Questo mi ha reso più indipendente e sicura delle mie capacità. Ho scoperto culture e modi di pensare diversi, che mi hanno insegnato ad avere più apertura mentale e a guardare le cose da più punti di vista. Anche le difficoltà, come la lingua o la nostalgia, mi hanno fatto crescere: affrontarle mi ha dato più resilienza e fiducia in me stessa. Inoltre, ho iniziato a essere più sensibile e ad ascoltare meglio le mie emozioni, imparando anche a esprimerle con più libertà. Tornando a casa mi sento più matura, con più strumenti per affrontare le sfide future."*

*"Il mio anno di Exchange mi ha cambiata profondamente. Vivere lontano da casa mi ha insegnato a contare su me stessa, a gestire le difficoltà e a trovare soluzioni quando tutto sembrava complicato. Ho imparato a conoscere persone diverse da me, a capire culture nuove e a guardare il mondo con occhi più aperti e curiosi. Allo stesso tempo, ho scoperto lati di me che non conoscevo: la mia forza, la mia resilienza, la mia capacità di adattarmi e di affrontare l'ignoto senza paura. Tornare a casa mi ha fatto capire quanto sia cresciuta e quanto sia cambiata: non sono più la stessa persona che sono partita, ma una versione più sicura, più consapevole e pronta ad affrontare tutto quello che verrà."*

*"Non considerando i fattori linguistici e sociali, come se potessi veramente ignorare il fatto che ora pensi in inglese e abbia alcune delle mie amicizie più strette sparse per l'Europa, l'Exchange mi ha permesso veramente di conoscere me stessa. Prima di partire non credevo alle parole di coloro che fossero già tornati, ma ora realizzo finalmente cosa volessero esprimere: la distanza, anche solo di qualche migliaio di chilometri, e la solitudine che può assalire anche in compagnia durante l'Exchange amplificano ogni emozione. Durante quei mesi in Irlanda ho vissuto tutto con il doppio, il triplo dell'entusiasmo, forse per la fugacità che sapevo stessi cogliendo vivendo quei momenti. Questa sorta di ipersensibilità, che è tutto meno che sinonimo di fragilità ma anzi deriva dall'aver superato i propri limiti e attraversato a testa alta le difficoltà, me la porto dietro ancora ed è forse l'aspetto che più apprezzo di me."*

*"Ho acquisito molta più fiducia in me stessa, più sicurezza nel presentarmi davanti alle persone. Sono riuscita ad acquisire più consapevolezza di me stessa e delle mie capacità. Ho potuto confermare (ma anche smentire in alcuni*

*casi) sogni e speranze per il mio futuro. Ora credo di sapere meglio chi sono, mi conosco di più, e so con più certezza cosa fa per me, e cosa no. Ora so dove voglio arrivare.”*

*“Ero e sono ancora una persona molto timida ma grazie alle esperienze all'estero sono diventata molto più sicura di me stessa. Sono riuscita a capire che c'è molto di più al di fuori della mia comfort zone e che quasi mi sento molto meglio quando sono fuori dalla zona di comfort che quando ci rimango comodamente dentro. Ho conosciuto tante persone che tutt'ora sono delle amicizie solide nella mia vita e soprattutto ho vissuto un'esperienza che mi ha aperto la mente a realtà diverse e mi ha fatto apprezzare molto di più i punti di vista diversi, le culture diverse, le persone diverse e mi ha anche fatto apprezzare di più ciò che ho sempre avuto a casa stando fuori tanto tempo.”*

*“Il programma Exchange mi ha cambiata tantissimo come persona. Sono cresciuta e maturata, ho imparato a cavarmela da sola in contesti nuovi e a superare situazioni che all'inizio mi spaventavano. Mi ha davvero aperto la mente: ho scoperto modi diversi di vivere, culture e mentalità che hanno arricchito il mio modo di vedere il mondo. Anche il mio approccio con le persone è cambiato: sono diventata più aperta, empatica e pronta a mettermi in gioco nelle relazioni, senza timore di uscire dalla mia comfort zone.”*

*“Non potendo contare sul supporto dei familiari e dovendo parlare sempre una lingua straniera, nel corso del semestre ho imparato ad essere più clemente con me stesso quando sbagliavo qualcosa e a trovare soluzioni a problemi grandi e piccoli. Mi sento una persona più matura, sicura delle proprie capacità, più socievole e soprattutto più aperta al confronto anche con chi ha punti di vista e abitudini nettamente differenti dalle mie.”*

*“Certamente mi ha aperto a concetti e idee che prima non avevo mai considerato più di tanto (come il gap year, super comune in Scandinavia ma non in Italia) e avendo vissuto un'altra realtà (altre due, se consideriamo pure l'esperienza in Danimarca) credo che questo ti dia gli strumenti sia per criticare (e apprezzare, noi italiani rendiamo a over romanticizzare 'l'estero') sia quella italiana ma anche in generale tutte le altre. Ti dà un occhio critico che nasce da un tipo di esperienza diretta che altrimenti non avresti.”*

*“Il mio Exchange Year mi ha permesso di spendere del tempo da sola, e quindi di conoscermi meglio, e di fare chiarezza sui miei limiti e sulle mie potenzialità. Inoltre, sono riuscita ad esplorare meglio il mondo delle relazioni, e a cambiare alcuni miei atteggiamenti all'interno delle amicizie.”*

*“Sono partita che ero introversa, avevo paura di tutto e non sapevo cosa fare della mia vita, sono tornata invece una persona nuova, con dei nuovi obiettivi e con la capacità di tirarsi su sempre... e con tanta voglia di viaggiare e conoscere.”*

## 9. Consigli degli studenti alle future generazioni

Le risposte alla domanda “Quali consigli vorresti dare alle future generazioni?” restituiscono un messaggio molto chiaro e ricorrente: partire, buttarsi, non lasciarsi bloccare dalla paura. La grande maggioranza degli ex studenti invita chi ne ha la possibilità a vivere un’esperienza all’estero, descrivendola come un’occasione unica di crescita, apertura e trasformazione personale. Il tono complessivo delle testimonianze è fortemente incoraggiante: anche chi riconosce difficoltà, momenti di solitudine o aspetti meno idealizzati dell’Exchange, tende comunque a considerarlo un percorso che vale la pena affrontare.

Il primo tema dominante è il coraggio di partire. Molti rispondenti consigliano di non farsi frenare da dubbi, timidezza, opinioni esterne o paura del rientro. L’esperienza viene raccontata come qualcosa che può spaventare proprio perché importante, ma che raramente lascia rimpianti. Ricorre spesso l’idea che sia meglio provare, anche con incertezze e paure, piuttosto che restare con il dubbio di come sarebbe potuta andare. In questo senso, il consiglio alle future generazioni non è solo “andare all’estero”, ma imparare a scegliere per sé, ascoltando il proprio desiderio di crescita.

Un secondo nucleo riguarda il vivere pienamente l’esperienza. Gli ex studenti invitano a dire sì alle occasioni, partecipare ad attività scolastiche ed extrascolastiche, esplorare, viaggiare, parlare con più persone possibili e non restare chiusi nella propria stanza o nella propria bolla. Molti sottolineano l’importanza di fare il primo passo: con i compagni, con la host family, con la scuola e con la comunità locale. L’esperienza Exchange, infatti, non produce automaticamente i suoi benefici: richiede disponibilità, iniziativa, curiosità e partecipazione attiva.

Un tema molto rilevante è anche quello dell’apertura mentale e culturale. Molti consigli insistono sull’importanza di uscire dalla propria comfort zone, conoscere culture diverse, accettare modi di vivere lontani dal proprio e relativizzare il punto di vista italiano. Viaggiare e vivere all’estero vengono presentati come strumenti per abbattere barriere, imparare la tolleranza, aprire la mente e comprendere che non esiste un unico modo di vivere, studiare, relazionarsi o immaginare il futuro. Questo tema è pienamente coerente con quanto emerso nel resto del report: l’Exchange non amplia solo le competenze linguistiche, ma anche lo sguardo sul mondo.

Accanto all’entusiasmo, emerge però un invito importante alla consapevolezza realistica. Diversi ex studenti mettono in guardia dal partire con aspettative troppo idealizzate, spesso alimentate dai social o dall’immaginario del “sogno americano”. L’anno all’estero non viene descritto come una vacanza né come un’esperienza sempre perfetta: può includere noia, nostalgia, incomprensioni, difficoltà con la famiglia ospitante, problemi relazionali o momenti di fatica. Proprio per questo, il consiglio è partire con mente aperta, flessibilità e poche aspettative rigide, accettando che ogni esperienza sia diversa e non sempre paragonabile a quella degli altri.

Un altro tema ricorrente riguarda la gestione delle difficoltà e la richiesta di aiuto. Molti studenti consigliano di non arrendersi ai primi ostacoli, ma anche di non sopportare in silenzio situazioni che fanno stare male. In particolare, diversi sottolineano l’importanza di comunicare subito eventuali problemi con la host family, con la scuola, con il local coordinator o con l’agenzia. Questo punto è molto significativo perché introduce un equilibrio maturo: l’Exchange richiede resilienza e capacità di adattamento, ma non deve trasformarsi in

isolamento o sopportazione passiva. Chiedere aiuto viene presentato come parte integrante dell'esperienza, non come un fallimento.

Sul piano pratico, emergono anche alcuni consigli concreti: praticare la lingua il più possibile, partecipare ad attività sportive o scolastiche, costruire un buon rapporto con la famiglia ospitante, scegliere con attenzione la destinazione e, quando possibile, valutare il periodo annuale da permettere una vera immersione. Alcuni studenti sottolineano infatti che l'ambientamento richiede tempo e che spesso la parte più bella dell'esperienza arriva dopo i primi mesi, quando il contesto inizia davvero a diventare familiare.

Infine, molte risposte richiamano il valore dell'Exchange come esperienza irripetibile di crescita. Il consiglio alle future generazioni è di cogliere l'occasione perché, a prescindere dall'esito specifico, l'anno all'estero lascia qualcosa: maggiore autonomia, più fiducia in sé stessi, nuove amicizie, una seconda casa, una lingua più solida, una prospettiva più ampia e una conoscenza più profonda di sé. Anche quando l'esperienza non corrisponde alle aspettative, viene comunque letta come formativa, perché insegna a reagire, scegliere, adattarsi e riconoscere i propri limiti e desideri.

Nel complesso, le risposte restituiscono un messaggio molto forte: partire non significa cercare un'esperienza perfetta, ma accettare un'occasione di trasformazione. Le future generazioni vengono invitate a vivere l'Exchange con coraggio, apertura, realismo e partecipazione. Non bisogna aspettarsi che tutto sia facile, né che tutto accada da solo; ma proprio nell'incontro tra entusiasmo, difficoltà, scoperta e adattamento risiede il valore più profondo dell'esperienza. L'anno all'estero viene così confermato, ancora una volta, non come una semplice parentesi scolastica, ma come un passaggio capace di incidere sul modo in cui i giovani guardano sé stessi, gli altri e il proprio futuro.

Alcuni consigli tratti dalle risposte libere degli studenti:

*"Non abbiate paura di partire: se sentite di volerlo fare e ne avete la possibilità, buttatevi. Il biglietto per tornare a casa c'è sempre."*

*"È stata l'esperienza più difficile e allo stesso tempo più bella della mia vita."*

*"Uscite dalla vostra comfort zone, sperimentate, non abbiate paura dei cambiamenti."*

*"All'inizio non è stato facile, ma dopo aver cambiato famiglia tutto è andato per il meglio."*

*"L'anno all'estero è stato, finora, la decisione migliore della mia vita."*

*"Non pensate ai giudizi degli altri: fate ciò che vi sentite, in sicurezza, ma senza farvi bloccare dalla timidezza."*

*"Ho imparato a gestire la solitudine e a conoscere meglio me stessa."*

*"Viaggia, esplora, goditela: la vita è troppo breve per restare nel proprio paesello."*

*"Partire mi ha salvato la vita. Abbiate il coraggio di farlo."*

*"Senza quell'anno non sarei la persona che sono oggi."*

*"Non abbiate paura: le difficoltà ci saranno, ma sono quelle che vi faranno crescere davvero."*

*"Hypate troppo il programma: bellissima esperienza, ma serve preparare meglio gli studenti a ciò che li aspetta al ritorno."*

*“Un consiglio: se vi trovate male con la host family, cambiate. Non è una sconfitta.”*

*“Mi sono trovata benissimo con il programma di preparazione di Astudy: forse servirebbe anche supporto psicologico per il rientro.”*

*“Sono appena tornata dagli USA per rivedere la mia host family: non potrò mai essere abbastanza grata per questa esperienza.”*

*“Viaggiate il più possibile: viaggiare significa conoscere, ma anche conoscersi.”*

*“Non aspettatevi un film americano: ci saranno giornate noiose e momenti duri, ma sono proprio quelli che vi fanno crescere.”*

*“La cosa più bella è stata scoprire che posso cavarmela da sola.”*

*“Ringrazio la mia host family: sono diventati parte della mia vita.”*

*“Mi manca tantissimo il Canada. Dopo quattro anni, piango ancora la sera per la nostalgia.”*

*“Ho solo una lamentela: alcune famiglie ospitanti dovrebbero essere selezionate meglio.”*

*“Ho imparato ad apprezzare le piccole cose e la vita di tutti i giorni.”*

*“Badate poco ai momenti bui, ricordatevi quanto siete forti.”*

*“A chi partirà: dite sempre di sì alle occasioni, anche se vi fanno paura.”*

*“È un’esperienza di adattamento e di crescita. Tornati in Italia ogni istante, bello o brutto, diventa un insegnamento.”*

*“Non confrontate la vostra esperienza con quella degli altri: ognuna è unica.”*

*“Partire mi ha fatto capire cosa voglio davvero nella vita.”*

*“Non restate chiusi nella vostra bolla: fate il primo passo.”*

*“Se i vostri genitori vi fanno partire, ringraziateli ogni giorno: è il dono più grande che possiate ricevere.”*

*“L’anno all’estero dovrebbe essere obbligatorio per tutti. Insegna a crescere e ad aprire la mente.”*

*“Non fatevi aspettative, vivete quello che arriva.”*

*“Ho scoperto che il mondo è più gentile di quanto pensassi.”*

*“L’esperienza mi ha fatto capire quanto conti la gentilezza e l’accoglienza.”*

*“È stato difficile tornare, ma solo perché avevo trovato un’altra casa dall’altra parte del mondo.”*

*“Partite, ma preparatevi anche al ritorno: nessuno parla di ciò che vi aspetta.”*

*“Ho imparato a chiedere aiuto, e non è una debolezza.”*

*“L’anno all’estero mi ha reso più forte, ma anche più empatica.”*

*“Godetevi ogni giorno, parlate con più persone possibile, esplorate anche da soli.”*

*“Se avessi potuto, sarei rimasta ancora.”*

*“Tornassi indietro, lo rifarei cento volte, anche con le difficoltà.”*

*“È un’esperienza che ti segna per sempre.”*

*“Non scegliete la destinazione in base alla moda, ma in base a ciò che vi incuriosisce davvero.”*

*"Sono cresciuta più in un anno che in tutta la mia vita precedente."*

*"Ogni giorno lontano da casa mi ha insegnato qualcosa di nuovo."*

*"Siate voi i protagonisti della vostra esperienza, non spettatori."*

*"Non abbiate paura di chiedere aiuto: ci sono persone pronte ad ascoltarvi."*

*"Non è stata un'esperienza perfetta, ma è stata vera."*

*"Fate foto, scrivete, tenete un diario: vi servirà per ricordare quanto siete cambiati."*

*"Ho scoperto quanto amo l'Italia proprio stando lontano."*

*"Il mio consiglio? Partite. Il coraggio si costruisce solo camminando."*

*"L'Exchange mi ha insegnato a fidarmi di me stessa e del mondo."*

*"Sono cambiata nel profondo e questo cambiamento mi accompagna ogni giorno."*

*"La mia host family è ancora la mia seconda famiglia."*

*"Viaggiate, apritevi, vivete con gratitudine."*

*"Non aspettate di sentirvi pronti: non lo sarete mai del tutto, e va bene così."*

## UN'ESPERIENZA CHE CONTINUA

L'anno scolastico all'estero non finisce davvero con il ritorno a casa. Continua nelle scelte che diventano più consapevoli, nelle competenze che si consolidano, nelle relazioni che restano e nello sguardo più aperto con cui gli studenti imparano ad affrontare il futuro.

Le voci raccolte in questo report raccontano esperienze diverse, non sempre semplici, ma accomunate da un tratto profondo: l'Exchange lascia strumenti che accompagnano nel tempo. Autonomia, fiducia, adattabilità e apertura diventano parte del modo di studiare, lavorare, scegliere e vivere.

Per questo, più che una parentesi nel percorso scolastico, l'anno all'estero si conferma come un passaggio di crescita: un'esperienza che parte da un viaggio, ma continua nella persona che si diventa.