

Superare lo stress di fine anno scolastico

La fine dell'anno scolastico è spesso un periodo molto impegnativo per studenti, genitori e insegnanti. Con l'aumentare dello studio, delle verifiche e l'avvicinarsi degli esami di maturità e dei test d'ingresso all'università, è normale sentirsi sopraffatti, ansiosi e molto stanchi. Tuttavia, ci sono diverse cose che si possono mettere in atto per gestire al meglio lo stress e affrontare con successo le ultime settimane dell'anno scolastico, come l'organizzazione e gestione del tempo attraverso l'identificazione delle priorità, la pianificazione delle attività, l'utilizzo di un calendario e di un buon sistema di promemoria, per conciliare al meglio studio, attività sportive, ricreative e sociali. Ecco allora al riguardo, in questa intervista, alcuni consigli della Dott.ssa Adelia Lucattini Psicologa e Psicologa Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana

Dott.ssa Lucattini, quali sono i principali fattori che contribuiscono allo stress degli studenti durante la fine dell'anno scolastico?

“I carichi di lavoro eccessivi, la mancanza di sonno, le cattive abitudini organizzative, la mancanza di tempo libero e del supporto necessario, sono alcuni dei problemi che generano malessere tra i ragazzi. L'ansia e lo stress non si limitano ai giorni degli esami per i maturandi o agli ultimi mesi di scuola per tutti gli studenti, ma possono persistere anche dopo la fine delle lezioni, durante le vacanze estive.

L'Organizzazione per la Cooperazione e lo Sviluppo Economico (OCSE) ha recentemente condotto un sondaggio che ha coinvolto 72 paesi e ha coinvolto 540.000 studenti intervistati di età compresa tra 15 e 16 anni. In media, nei paesi OCSE, il 66% degli studenti si sente stressato per i voti bassi e il 59% teme che superare le verifiche sarà difficile. È inoltre rilevato che il 55% degli studenti si sente molto ansioso riguardo alla maturità, anche quando sono ben preparati. Ben il 37% degli studenti ha riferito di sentirsi molto teso durante lo studio e le ragazze di avere maggior ansia rispetto ai ragazzi. Questi dati dimostrano che l'istruzione e il rendimento scolastico rappresentano un'importante fonte di stress per tutti gli studenti”.

Come si manifesta lo stress degli studenti durante i mesi di maggio e giugno?

“In realtà, lo stress inizia a farsi sentire già a febbraio con l'inizio del secondo quadrimestre, ma trova il suo apice nei mesi di maggio e giugno. È importante capire che non si tratta solo di stress mentale ma anche di fatica fisica. Gli studenti arrivano stanchi alle prove di fine anno scolastico e agli esami di maturità, sono mentalmente esausti, sul filo del rasoio. Inoltre, non più fattori causano un alto stress tra gli studenti: gli orari scolastici lunghi e serrati, lo studio a casa, il pensiero quotidiano delle verifiche e la preoccupazione di fondo per la maturità che accompagna gli studenti fin dai primi anni delle superiori. A causa del ritardo negli apprendimenti delle materie curriculari per la pandemia da Covid-19 e della DAD, spesso gli adolescenti non hanno strumenti di base allineati alle richieste scolastiche, si trovano a dover andare avanti con il programma e recuperare allo stesso tempo. La fatica, lo stress e la depressione possono portarli a ripetere l'anno o abbandonare la scuola. Da non trascurare il fatto che gli adolescenti sono iperconnessi e fortemente legati ai loro smartphone che senza dubbio, è un oggetto transizionale, li tranquillizza e li mantiene in contatto con gli amici, ma può portare anche alla perdita di sonno notturno”.

Quali sono le conseguenze psicologiche dello stress prolungato degli studenti?

“Se ci riferiamo al sonno, quando non si dorme abbastanza, si sviluppano problemi di attenzione e concentrazione, e sonnolenza durante il giorno. Gli adolescenti fanno fatica a tenere il passo della classe o ottenere buoni voti, per cui si mortificano e demoralizzano, aumenta l'ansia anticipatoria e da prestazione. Riuscire a star dietro alle tante attività della settimana scolastica richiede agli studenti buone competenze nella gestione del tempo. Gli adolescenti se non organizzati si deprimono poiché possono dimenticare le scadenze, si sentono sopraffatti e non in grado di reagire e far fronte alle

