Post to Pdf

Salute, come superare ansia estress da esami di maturitàda

Con l’avvicinarsi degli esami di maturità, il panoramaemotivo degli studenti italiani si fa sempre più complesso e carico di tensioni. Lo spiega lapsicoanalista Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana, Adelia Lucattini, sottolineando come lostress e l’ansia legati a questo importante rito di passaggio siano un fenomeno universale, conalcune peculiarità specifiche del contesto italiano.

“Affrontare l’esame di maturità è un momentoemozionante, ma inevitabilmente stressante, sia pergli studenti, che per i loro genitori”, afferma AdeliaLucattini, “Quest’anno, inoltre, i doppi diplomi indiverse lingue, tra cui cinese, arabo e russo, oltre algreco per il classico e la matematica per loscientifico, hanno ulteriormente intensificato il caricodi studio e la preoccupazione”. Gli studenti di oggisono reduci da due anni di Didattica a distanza acausa della pandemia di Covid-19, una modalitàche, secondo Lucattini, allora è stata ottimale, maoggi ha lasciato degli strascichi. “Possiamoipotizzare che la DAD, misura adottata inemergenza, fosse la scelta pedagogicamente epsicologicamente migliore sul momento ma di cui,adesso, osserviamo ancora i lasciti meno positivi”,aggiunge, “Molti ragazzi stanno ancora cercando diriadattarsi alla normalità scolastica, dopo il periodopost pandemia, con conseguenze significative sulloro stato emotivo”.

Secondo dati del Ministero della Pubblica Istruzione,quest’anno saranno 526.317 gli studenti coinvolti nelle prove (512.530 candidati interni e 13.787esterni), mentre le commissioni saranno 14.072, perun totale di 28.038 classi. “Le aspettative personali egenitoriali elevate, la separazione dai compagni e l’incertezza riguardo al proprio futuro accademico elavorativo, sono alcune delle principali cause di stress”, prosegue Lucattini, “Gli studenti spesso sisentono sopraffatti da ansie interiori proiettate sulla commissione esaminatrice, anche per questo latemono molto”.

Gli esami inizieranno mercoledì 19 giugno con laprova scritta di italiano, seguita dalla seconda prova nazionale sulla materia d’indirizzo il giornosuccessivo. “È fondamentale che gli studenti capiscano che questo è un momento unico di celebrazione e crescita, un vero e proprio ingresso nella giovinezza, anticipazione della successiva età adulta”, sottolinea Lucattini, “Con il giusto approccio, può diventare un’esperienza positiva e appagante”. Un recente studio dell’American Psychological Association (APA) ha rilevato che l’81% degli adolescenti della Generazione Z ha sperimentato uno stress più intenso durante la pandemia di Covid-19. Questo stress è particolarmente accentuato tra gli studenti che perseguono il programma di diploma internazionale o doppi diplomi, sempre più diffusi anche in Italia.

I risultati mostrano che il 50,2% degli studenti si sente stressato quotidianamente durante l’anno scolastico, con l’85,8% che individua il carico di lavoro come principale fonte di affaticamento, insonnia e stress. Altri fattori includono la preoccupazione per i voti (82,8%) e le difficoltà nel bilanciare responsabilità accademiche e personali (64,4%).

“In questo contesto, il ruolo dei genitori è cruciale”, conclude Adelia Lucattini, “È importante che cerchino di contenere le proprie ansie e preoccupazioni per i figli e li sostengano nell’affrontare al meglio questo periodo. Gli effetti dello stress protratto, come le difficoltà di attenzione e concentrazione, i cambiamenti nel ritmo sonno-veglia e i disordini alimentari, sono comuni tra i maturandi, ma con il giusto supporto emotivo, se necessario, con un intervento ad hoc di uno specialista o psicoanalista, mirato sulla maturità e sulle scelte immediatamente successive, queste difficoltà si possono superare efficacemente”.

Read More

Developer By Post to Pdf