

Sport e ripassi online per maturità post lockdown. Psicologa, stress emotivo per solitudine

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Sport e ripassi online per maturità post lockdown. Psicologa, stress emotivo per solitudine e informazione tardiva

ROMA, 13 GIU - Esame di maturità in arrivo ma per i ragazzi quest'anno sarà senza eguali. Mascherina e distanziamento sociale si sommano all'ansia tipica per la grande prova, insieme a paura, confusione, disorientamento per le nuove modalità di svolgimento. Per allentare la tensione esistono però alcune strategie: da un'alimentazione sana e regolare, allo sport, a creare gruppi di studio online. "Gli esami di maturità, da sempre vissuti con ansia ed emozione per la fine di un percorso, per i ragazzi che quest'anno frequentano il quinto superiore avranno un sapore del tutto nuovo - spiega Eleonora Iacobelli, psicologa e presidente EURODAP (Associazione Europea Disturbo da Attacchi di Panico) -

•

Difficile da pensare che l'esame di stato verrà vissuto singolarmente e indossando una mascherina. L'esperienza della maturità può essere considerata come un rito di passaggio: l'attesa della traccia, l'esame orale davanti ad una commissione di professori quasi sconosciuti, il festeggiare tutti insieme, sono esperienze gruppali necessarie in cui lo studente attraverso e grazie al gruppo può condividere emozioni e paure riconoscendosi e confrontandosi con gli altri". Nonostante i ragazzi abbiano capacità adattive abbastanza spiccate sono chiamati ad apportare un cambiamento radicale ma necessario.

- Una prima volta dunque, in cui l'esame di stato segue un periodo lungo e faticoso di lockdown. Quest'anno, osserva ancora l'esperta, "all'ansia tipica per la maturità si mescolano sentimenti di tristezza per non aver potuto condividere l'ultimo periodo scolastico con i propri compagni, disorientamento dovuto ad un cambiamento repentino e alla comunicazione piuttosto recente della modalità di svolgimento dell'esame, un'informazione necessaria e rassicurante perché chiara e contenitiva. Purtroppo sono circolate informazioni contrastanti che hanno contribuito a creare paura, confusione ed agitazione. Elementi di grande stress emotivo per i maturandi.

- Ma i ragazzi possiedono grandi risorse e su queste dobbiamo fare leva attuando stratagemmi creativi che possano trasformare questo momento in un'esperienza positiva". Ecco allora alcuni consigli per vivere al meglio le giornate che precedono la prova, esorcizzando ansia e paura: mantenere un'alimentazione sana e regolare; seguire i ritmi circadiani dormendo quindi nelle ore notturne; trascorrere dei momenti ricreativi all'aperto o facendo sport; creare dei gruppi di lavoro con i compagni (anche online) per ripassare tutti insieme; simulare la discussione della tesina replicando la modalità dell'esame (utile per abbassare i livelli di ansia); condividere le emozioni parlandone (sentire che non si è soli nel provare tristezza o rabbia).

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/sport-e-ripassi-online-maturita-post-lockdown-psicologa-stress-emotivo-solitudine-e-informazione-tardiva/121689>