

# Gestire l'ansia

di Brillante Massaro

## Scheda N°1 **Approccio al problema**

Alunno.....

Mirco ha un problema, a scuola è ansioso, non riesce a vivere con tranquillità il momento delle interrogazioni e delle verifiche scritte, si agita a tal punto da non trovare più le parole e va in tilt! Chiede aiuto ad un compagno che gli dà qualche consiglio:

E' successo anche a me, le situazioni che soprattutto mi provocavano ansia erano le verifiche scritte e le interrogazioni. Avevo sempre paura di sbagliare! Conosci la sensazione no? Quando sei alla cattedra le gambe tremano, le mani sudano e sei così concentrato su quello che ti sta succedendo, sul tuo stare male, che il cervello si fonde, pensi di dimenticare tutto e finisci per dimenticarlo davvero, almeno in quel momento!

Ho iniziato a sentirmi sempre più insicuro, studiavo come un matto, ma più mi sentivo insicuro, più andavo male. Non ne potevo più! Ho pensato che dovevo cancellare dalla mia mente questa sensazione perché anche quando ero preparato, mi bloccavo e non riuscivo mai ad andare bene.



Così ho provato ad immaginarmi in una situazione che mi tranquillizzava: a casa nella mia stanza con le mie cose o in un altro ambiente nel quale mi sentivo bene. All'inizio non ha funzionato, ma io non ho mollato! Oltre ad immaginarmi in una situazione per me tranquilla, mi sono concentrato anche sul mio respiro: prima due respiri profondi e poi mi sono lasciato andare, mi sono abbandonato alla sensazione piacevole di essere cullato dal mio respiro. Ha funzionato! Ora quando sono in classe e sento che l'ansia sta per salire, faccio due respiri profondi che mi riportano nello stato di rilassamento che ho sperimentato e mi sento più tranquillo. La paura di sbagliare è diminuita, alle interrogazioni mi sciolgo sempre di più, riesco a dire le cose così come vorrei e questo mi fa sentire sempre più sicuro di me.

E tu hai una tua strategia per controllare la tua ansia?.....

Se sì, quale?.....

.....

L'hai sperimentata qualche volta? In quale occasione?.....

Ha funzionato?.....

Sai spiegare come hai fatto ad utilizzarla?.....

.....

Se non hai una tua strategia, l'esempio di Mirco te ne ha suggerita qualcuna?

.....

Quale?.....

Sei disposto a sperimentarla? .....

Quando? Che tempi ti dai?.....

In quale occasioni pensi di sperimentarla ?.....

.....

Come capirai che ha funzionato?.....

.....