Come superare lo stress scolastico attraverso la tecnica del Training Autogeno

Autor(en): **Somaini, Marika**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Quaderni grigionitaliani**

Band (Jahr): **79 (2010)**

Heft 4

PDF erstellt am: **27.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-154911

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

MARIKA SOMAINI

Come superare lo stress scolastico attraverso la tecnica del Training Autogeno

La parte scritta del mio lavoro di maturità non vuole essere un semplice copia-incolla di informazioni tratte da più fonti, ma una ricerca tramite test, interviste ed esperienze personali riguardo allo stress scolastico e al Training Autogeno. In queste pagine voglio dimostrare che l'autosuggestione è una tecnica valida per il benessere e la pace interiore. Credo che ci sia un abuso di psicofarmaci tra i giovani studenti. Lo scopo del mio lavoro è "Cerchiamo di prevenire ciò che dopo non si deve curare". Ciò che mi ha colpita da subito di questa tecnica è che non ci sono né controindicazioni né effetti collaterali. Il Training Autogeno non è la panacea e per apprezzarne i benefici bisogna sapere come si pratica. Ci sono infatti delle frasi ben precise che portano ai vari stati di rilassamento come la pesantezza, il calore, la tranquillità del battito cardiaco ecc. Un aspetto altrettanto importante è capire se sia possibile svolgere il T.A. autonomamente dopo averlo appreso, senza l'ausilio di un professionista. Ho cercato di verificare, tramite i moduli, il livello di rilassamento che si riesce a raggiungere praticando giornalmente il T.A. Il mio lavoro di maturità si concentra proprio sui limiti dell'autosuggestione e sui fattori che ci rendono stressati. Come possono entrare in contatto i due temi? Per capirlo ho consegnato ad alcuni amici dei "kit" contenenti un cd musicale, dei testi che aiutano l'autosuggestione, un test iniziale e una scheda per appunti. I risultati sono nel mio lavoro e mi hanno stupita molto, permettendomi di trarne alcune conclusioni anche grazie all'esperto di Training Autogeno Ciro Barberio.