



Rientro a scuola, dall'Iss una mini guida per genitori e ragazzi contro l'ansia

Descrizione

(Adnkronos) L'1 settembre, la prima campanella suonerà a Bolzano e poi, a seguire in altre regioni d'Italia: si torna a scuola e può arrivare il "back to school blues", quella malinconia da rientro che può trasformarsi in alcuni casi in ansia. Secondo Chiara Cattaneo, del Centro nazionale per la prevenzione delle Malattie e la promozione della salute e Vittorio Palermo, del dipartimento di Malattie cardiovascolari, endocrino-metaboliche e invecchiamento dell'Istituto superiore di sanità, si tratta di una fase di adattamento che è possibile superare con alcune strategie mirate. Il sito dell'Istituto superiore di sanità.

Nei bambini piccoli possono manifestarsi con la difficoltà a separarsi dalle figure di riferimento, mentre man mano che si va avanti sono le performance scolastiche a generare maggiore preoccupazione. Per arrivare alla fase adolescenziale e preadolescenziale nella quale le relazioni con i coetanei assumono un valore centrale e la paura dell'esclusione dal gruppo sociale a generare stress. Gli esperti sottolineano particolare attenzione meritano i momenti di transizione scolastica, nei quali la ridefinizione dei gruppi e delle amicizie può generare incertezza anche in studenti normalmente ben adattati. Alcuni bambini chiedono continuamente rassicurazioni, altri mostrano irritabilità, maggiore sensibilità emotiva o difficoltà a concentrarsi. Non sono infrequenti nemmeno i sintomi fisici. Mal di pancia, nausea, cefalea, stanchezza, disturbi del sonno o riduzione dell'appetito rappresentano modalità comuni attraverso cui il disagio psicologico può esprimersi. In altri casi possono emergere evitamento delle attività scolastiche, riluttanza a uscire di casa o resistenza ad affrontare situazioni percepite come difficili.

Per ridurre le preoccupazioni legate al rientro a scuola è utile ripristinare gradualmente i ritmi scolastici già nei giorni precedenti all'inizio delle lezioni. Gli esperti suggeriscono di anticipare l'orario della sveglia e dell'addormentamento, riprendere le normali routine del mattino e limitare l'uso degli schermi nelle ore serali. Aiutare i bambini e i ragazzi a sentirsi più preparati e meno stressati. Preparare insieme il materiale scolastico può favorire un adattamento al ritorno in classe. Sonno e alimentazione adeguati rappresentano fattori fondamentali per il benessere emotivo. È importante assicurarsi che i propri figli facciano colazione, seguano pasti regolari e abbiano la possibilità di fare spuntini durante la giornata. Bambini e ragazzi ben riposati e che seguono una corretta alimentazione sono generalmente meno vulnerabili a stress, irritabilità e difficoltà di

concentrazione?•.

Contro timori e incertezze, i genitori possono essere d'aiuto ascoltando le loro preoccupazioni senza minimizzarle, accogliendo e validando le emozioni che esprimono. Piuttosto che offrire rassicurazioni immediate, è importante far sentire il bambino compreso e, quando necessario, aiutarlo a riflettere su possibili strategie per affrontare le difficoltà?•. Inoltre, per favorire la serenità dei figli è utile evitare domande che possano essere percepite come pressioni o aspettative. Meglio utilizzare domande aperte e neutrali sulla giornata scolastica, mostrando interesse senza trasmettere preoccupazioni personali. Un atteggiamento calmo e fiducioso contribuisce a rafforzare il senso di sicurezza di bambini e ragazzi?•.

Visitare la nuova scuola prima dell'inizio delle lezioni può aiutare a ridurre l'incertezza e aumentare il senso di familiarità. Percorrere i tragitti, conoscere gli ambienti e orientarsi negli spazi scolastici permette a bambini e adolescenti di affrontare il primo giorno con maggiore tranquillità, soprattutto nei passaggi verso una nuova scuola?•. Per evitare sovraccarico e stress, è utile guidare i ragazzi nella gestione equilibrata delle attività scolastiche ed extrascolastiche e rimandare nuovi impegni fino a quando non si sono adattati ai ritmi scolastici e insegnare il valore dell'equilibrio può prevenire sentimenti di sopraffazione e affaticamento?•, consigliano Cattaneo e Palermo. Se persistono difficoltà di adattamento o un progressivo rifiuto della scuola, i genitori possono svolgere un ruolo fondamentale monitorando il benessere emotivo dei figli, mantenendo un dialogo aperto e collaborando con la scuola per individuare precocemente eventuali difficoltà e favorire un sereno inserimento scolastico?•.

Ragazzi e ragazze possono ricorrere a strategie semplici come la respirazione lenta, il problem solving, la pianificazione delle attività e la condivisione delle preoccupazioni con adulti di riferimento o compagni fidati possono facilitare l'adattamento se nel sito dell'Iss -Risulta utile anche mantenere aspettative realistiche, ricordando che i primi giorni di scuola rappresentano un periodo di assestamento per tutti e che non è necessario affrontare immediatamente ogni sfida in modo perfetto?•. E per gli insegnanti? La scuola rappresenta uno dei contesti più importanti per la promozione del benessere psicologico. Accoglienza, prevedibilità e attenzione alle relazioni possono fare una differenza significativa? rimarkano gli esperti? Routine chiare, attività gradualmente nelle prime settimane, attenzione ai nuovi inserimenti, contrasto al bullismo e valorizzazione del senso di appartenenza costituiscono fattori protettivi ampiamente riconosciuti dalla letteratura. Un clima scolastico positivo, caratterizzato da relazioni supportive tra insegnanti e studenti, favorisce non solo il benessere emotivo ma anche i processi di apprendimento?•.

Anche per i gemelli il ritorno a scuola può essere accompagnato da emozioni intense, preoccupazioni e bisogno di rassicurazione?•, evidenzia Emanuela Medda, responsabile del Registro nazionale gemelli del Centro di riferimento per le Scienze comportamentali e la salute mentale dell'Iss. Numerosi studi condotti in diversi Paesi hanno mostrato che, sotto molti aspetti dal comportamento allo sviluppo delle caratteristiche psicologiche i gemelli non differiscono sostanzialmente dagli altri bambini. Nei giorni che precedono l'inizio delle lezioni chiarisce? quindi normale che un bambino possa sentirsi più ansioso del solito e cercare conforto nei genitori o nel proprio fratello gemello. La presenza del gemello può rappresentare una fonte di sicurezza, ma

non significa che i due bambini vivano necessariamente il rientro allo stesso modo: uno può affrontare il cambiamento con entusiasmo, mentre l'altro può mostrare maggiore preoccupazione, difficoltà a riprendere i ritmi quotidiani o sintomi come mal di testa, mal di pancia e tristezza.

Per i genitori, gestire contemporaneamente le reazioni di due figli della stessa età può essere impegnativo. Il rischio è quello di confrontare i loro comportamenti o aspettarsi che affrontino il rientro nello stesso modo. Al contrario, è più utile lasciare a ciascun bambino lo spazio per esprimere le proprie emozioni, senza paragoni e senza attribuire al legame tra gemelli una maggiore predisposizione all'ansia. Anche quando condividono molte esperienze, infatti, i gemelli restano due individui distinti, con tempi, sensibilità e modalità diverse di affrontare i cambiamenti.

Le evidenze conclude Cattaneo- suggeriscono che il disagio scolastico non possa essere considerato esclusivamente una questione educativa o sanitaria. Si tratta di un fenomeno multidimensionale che coinvolge aspetti relazionali, psicologici, sociali ed educativi. La promozione del benessere scolastico richiede una collaborazione stabile tra scuola, famiglie e servizi del territorio. In questa prospettiva, la whole-school approach considera il benessere una responsabilità condivisa dell'intera comunità scolastica. Un ruolo chiave è svolto dallo sviluppo delle competenze psicosociali (life skills), come autoregolazione emotiva, empatia e problem solving, che favoriscono l'adattamento e il benessere degli studenti. Tali interventi risultano più efficaci quando sono integrati stabilmente nelle attività scolastiche, coinvolgendo docenti, studenti e famiglie in una cultura condivisa orientata alla salute e al benessere.

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 5, 2026

Autore

redazione