Rientro a scuola, dallâ??Iss una mini guida per genitori e ragazzi contro lâ??ansia

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? La prima campanella suonerÃ lunedÃ¬ a Bolzano e poi, a seguire in altre regioni dâ??Italia: si torna a scuola e puÃ² arrivare il â??back to school bluesâ??, quella malinconia da rientro che puÃ² 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 dellâ??Istituto superiore di sanitÃ , si tratta di â??una fase di adattamento che Ã¨ possibile superare con alcune strategie mirateâ?•, riporta il sito dellâ??Istituto superiore di sanitÃ .

â??Nei bambini piÃ¹ piccoli puÃ² manifestarsi con la difficoltÃ 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 dellâ??esclusione dal gruppo sociale a generare stress â?? spiegano gli esperti â?? Particolare attenzione meritano i momenti di transizione scolastica, nei quali la ridefinizione dei gruppi e delle amicizie puÃ² generare incertezza anche in studenti normalmente ben adattati. Alcuni bambini chiedono continuamente rassicurazioni, altri mostrano irritabilitÃ , maggiore sensibilitÃ emotiva o difficoltÃ a concentrarsiâ?•. Non sono infrequenti nemmeno i sintomi fisici. â??Mal di pancia, nausea, cefalea, stanchezza, disturbi del sonno o riduzione dellâ??appetito rappresentano modalitÃ comuni attraverso cui il disagio psicologico puÃ² esprimersi. In altri casi possono emergere evitamento delle attivitÃ scolastiche, riluttanza a uscire di casa o resistenza ad affrontare situazioni percepite come difficiliâ?•.

Per ridurre le preoccupazioni legate al rientro a scuola Ã¨ utile â??ripristinare gradualmente i ritmi scolastici giÃ nei giorni precedenti allâ??inizio delle lezioni â?? suggeriscono gli esperti Iss â?? Anticipare lâ??orario della sveglia e dellâ??addormentamento, riprendere le normali routine del mattino e limitare lâ??uso degli schermi nelle ore serali aiuta bambini e ragazzi a sentirsi piÃ¹ preparati e meno stressati. Preparare insieme il materiale scolastico puÃ² favorire un adattamento al ritorno in classeâ?•. Sonno e alimentazione adeguati rappresentano fattori fondamentali per il benessere emotivo. Ã? importante assicurarsi che i propri figli facciano colazione, seguano pasti regolari e abbiano la possibilitÃ di fare spuntini durante la giornata. â??Bambini e ragazzi ben riposati e che seguono una corretta alimentazione sono generalmente meno vulnerabili a stress, irritabilitÃ e difficoltÃ di

concentrazioneâ?•.

Contro timori e incertezze, i genitori possono essere dâ??aiuto â??ascoltando le loro preoccupazioni senza minimizzarle, accogliendo e validando le emozioni che esprimono. PiÃ¹ che offrire rassicurazioni immediate, Ã¨ importante far sentire il bambino compreso e, quando necessario, aiutarlo a riflettere su possibili strategie per affrontare le difficoltÃ â?•. Inoltre, per favorire la serenitÃ dei figli Ã¨ utile â??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 ragazziâ?•.

Visitare la nuova scuola prima dellâ??inizio delle lezioni â??puÃ² aiutare a ridurre lâ??incertezza e aumentare il senso di familiaritÃ . Percorrere i tragitti, conoscere gli ambienti e orientarsi negli spazi scolastici permette a bambini e adolescenti di affrontare il primo giorno con maggiore tranquillitÃ , soprattutto nei passaggi verso una nuova scuolaâ?•. Per evitare sovraccarico e stress, Ã¨ utile â??guidare i ragazzi nella gestione equilibrata delle attivitÃ scolastiche ed extrascolastiche e rimandare nuovi impegni fino a quando non si sono adattati ai ritmi scolastici e insegnare il valore dellâ??equilibrio puÃ² prevenire sentimenti di sopraffazione e affaticamentoâ?•, consigliano Cattaneo e Palermo. Se persistono difficoltÃ di adattamento o un progressivo rifiuto della scuola, i genitori possono svolgere un ruolo fondamentale â??monitorando il benessere emotivo dei figli, mantenendo un dialogo aperto e collaborando con la scuola per individuare precocemente eventuali difficoltÃ e favorire un sereno inserimento scolasticoâ?•.

default watermark

Ragazzi e ragazze possono ricorrere a strategie â??semplici come la respirazione lenta, il problem solving, la pianificazione delle attivitÃ e la condivisione delle preoccupazioni con adulti di riferimento o compagni fidati possono facilitare lâ??adattamento â?? si nel sito dellâ??Iss -Risulta utile anche mantenere aspettative realistiche, ricordando che i primi giorni di scuola rappresentano un periodo di assestamento per tutti e che non Ã¨ necessario affrontare immediatamente ogni sfida in modo perfettoâ?•. E per gli insegnanti? â??La scuola rappresenta uno dei contesti piÃ¹ importanti per la promozione del benessere psicologico. Accoglienza, prevedibilitÃ e attenzione alle relazioni possono fare una differenza significativa â?? rimarcano gli esperti â?? Routine chiare, attivitÃ graduali 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 apprendimentoâ?•.

â??Anche per i gemelli il ritorno a scuola puÃ² essere accompagnato da emozioni intense, preoccupazioni e bisogno di rassicurazioneâ?•, evidenzia Emanuela Medda, responsabile del Registro nazionale gemelli del Centro di riferimento per le Scienze comportamentali e la salute mentale dellâ??Iss. â??Numerosi studi condotti in diversi Paesi hanno mostrato che, sotto molti aspetti â?? dal comportamento allo sviluppo delle caratteristiche psicologiche â?? i gemelli non differiscono sostanzialmente dagli altri bambini. Nei giorni che precedono lâ??inizio delle lezioni â?? chiarisce â?? Ã¨ quindi normale che un bambino possa sentirsi piÃ¹ ansioso del solito e cercare conforto nei genitori o nel proprio fratello gemello. La presenza del gemello puÃ² rappresentare una fonte di sicurezza, ma

EI SRL - P.IVA IT16017671005

non significa che i due bambini vivano necessariamente il rientro allo stesso modo: uno puÃ² affrontare il cambiamento con entusiasmo, mentre lâ??altro puÃ² mostrare maggiore preoccupazione, difficoltÃ a riprendere i ritmi quotidiani o sintomi come mal di testa, mal di pancia e tristezzaâ?•.

Per i genitori, gestire contemporaneamente le reazioni di due figli della stessa etÃ puÃ² essere impegnativo. â??Il rischio Ã¨ quello di confrontare i loro comportamenti o aspettarsi che affrontino il rientro nello stesso modo. Al contrario â?? puntualizza â?? Ã¨ utile lasciare a ciascun bambino lo spazio per esprimere le proprie emozioni, senza paragoni e senza attribuire al legame tra gemelli una maggiore predisposizione allâ??ansia. Anche quando condividono molte esperienze, infatti, i gemelli restano due individui distinti, con tempi, sensibilitÃ e modalitÃ diverse di affrontare i cambiamentiâ?•.

â??Le evidenze â?? 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 responsabilitÃ condivisa dellâ??intera comunitÃ scolastica. Un ruolo chiave Ã¨ svolto dallo sviluppo delle competenze psicosociali (life skills), come autoregolazione emotiva, empatia e problem solving, che favoriscono lâ??adattamento e il benessere degli studenti. Tali interventi risultano piÃ¹ efficaci quando sono integrati stabilmente nelle attivitÃ scolastiche, coinvolgendo docenti, studenti e famiglie in una cultura condivisa orientata alla salute e al benessereâ?•.

default watermark

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Settembre 5, 2026
Autore
redazione