

“Cari genitori, evitate di chiedere ai vostri figli com’è andata a scuola. Concentratevi sul piacere di imparare”. Le parole della psichiatra

orizzontescuola.it/cari-genitori-evitate-di-chiedere-ai-vostri-figli-come-andata-a-scuola-concentratevi-sul-piacere-di-imparare-le-parole-della-psichiatra/

21 Set 2023 - 19:06

Genitori

Di redazione



La campanella è suonata e le aule si sono riempite di studenti, pronti o meno per il nuovo anno scolastico. Ma l’entusiasmo sembra latitare: secondo un sondaggio di Skuola.net, 4 studenti su 5 provano ansia o sconforto all’idea di tornare a scuola. Ma da dove nasce questa preoccupazione e come possiamo gestirla?

Al *Corriere della Sera*, **Deny Menghini**, responsabile dell’Unità di Psicologia

Neuropsichiatria dell’Ospedale Bambino Gesù di Roma, sottolinea che la pressione per ottenere buoni voti e la competizione tra compagni generano stress. Tuttavia, in ambienti dove gli insegnanti danno meno importanza ai voti e più al processo di apprendimento, gli studenti sono più sereni.

Anche a casa, evitiamo di chiedere “Com’è andata?”, e concentriamoci invece sul piacere di imparare. Menghini suggerisce di stimolare l’interesse per la lettura e l’autonomia fin da piccoli per aiutare i ragazzi a gestire il tempo e i compiti.

La mancanza di attività fisica contribuisce all'ansia. Menghini esorta a seguire l'esempio delle scuole finlandesi, dove il movimento è parte integrante del curriculum, migliorando la concentrazione e il benessere emotivo degli studenti.

Evitare i conflitti sui compiti? L'indipendenza è la chiave. Menghini avverte che i genitori troppo intrusivi alimentano le insicurezze dei figli. È essenziale concentrarsi sull'impegno, non sui risultati.

Menghini distingue tra ansia "fisiologica" e "da prestazione". La prima può essere utile, mentre la seconda, se accompagnata da sintomi fisici o cambiamenti nel comportamento, richiede attenzione.