

# Ritorno a scuola: lo stress è in agguato

5 GIORNI AGO by **DAVIDBARBETTI**<sub>0000</sub>

*I consigli degli psicologi per rendere meno traumatico il rientro a scuola*



L'anno scolastico che prenderà il via a settembre si chiuderà il 10 giugno 2017

ROMA – Le vacanze estive stanno finendo e **per migliaia di studenti si avvicina il ritorno sui banchi**. Nel corso dell'estate bambini e ragazzi costruiscono nuove routine e fanno nuove utili esperienze, di sé e degli altri, e può risultare doloroso tornare alla quotidianità del resto dell'anno.

Per diversi aspetti, sottolinea l'**Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna**, **il rientro a scuola è per i giovani l'equivalente del ritorno al lavoro per gli adulti**. Nel caso della scuola ci sono, però, una serie di fattori specifici che rendono la ripresa ancora più difficile, con un vero e proprio stress da rientro.

Periodicamente, infatti, al cambio di grado, vi sono una serie di relazioni interpersonali nuove da stringere e dunque timidezze da vincere, ma anche la definizione del rapporto con i nuovi docenti è una questione da non sottovalutare.

E anche quando le relazioni siano sostanzialmente confermate da un anno all'altro, entrano in gioco complessi meccanismi emozionali. **L'ansia da rientro, il dovere di rispettare orari precisi, ritornare a essere sottoposti a esami e verifiche continue, l'emozione di rivedere i propri compagni: tutto questo richiede un lavoro psicologico notevole.**



Il ritorno a scuola può essere fonte di preoccupazione e stress per i piccoli

Per affrontare nel migliore dei modi questi momenti, **i genitori possono adottare diversi atteggiamenti in grado di aiutare i figli.** Soprattutto per i bambini, è utile cominciare dal recupero graduale di ritmi veglia-sonno propri della scuola ancor prima che la scuola cominci, dal dialogo con i figli sull'esperienza scolastica e sulla sua ripresa.

**Può anche essere utile avere delle accortezze come il preparare i materiali per la scuola per tempo e lo zaino del giorno dopo in anticipo, per evitare ansie dell'ultimo secondo.** Per gli adolescenti, oltre che un impegno, la scuola può essere riconosciuta e promossa anche come un'occasione di libertà ed emancipazione rispetto all'autorità parentale, un momento per conoscere nuove persone e per confrontarsi con i pari.

Il dialogo quotidiano rimane comunque il modo migliore per tranquillizzare e capire. Non solo il dialogo con i propri figli, ma anche quello dei genitori con gli insegnanti. Comunque in generale, come per gli adulti,

anche ai ragazzi può servire mantenere qualcosa del periodo di vacanza anche dopo che questa è finita, magari dando spazio a passioni nate durante l'interruzione scolastica.

**Al rientro dalle vacanze, però, può anche capitare che compaiano eventuali sintomi piuttosto significativi; in questi casi i sintomi non sono legati al semplice rientro, ma possono essere il campanello d'allarme di situazioni più gravi**, per le quali potrebbe essere necessario consultare uno specialista. Se, per esempio, il ragazzo o il bambino dovesse dimostrare una forte perdita di appetito, insonnia, angoscia o altri segni di grave malessere, questi segni potrebbero essere sintomi di qualche fatto grave nella vita nel ragazzo, problemi non confidati che riaffiorano nella sua vita con il ritorno a scuola.

**Bullismo e violenze, ad esempio, vengono spesso “denunciati” attraverso questi segnali di sofferenza** ancor prima che con le parole ed è quindi importante – pur senza allarmismi – non sottovalutarli. Inoltre, in particolare in età adolescenziale, eventuali comportamenti di opposizione alla ripresa della scuola possono fare da cassa di risonanza ad una problematica più profonda.

Lo stato ansioso può essere determinato dalla preoccupazione di non aver scelto la scuola giusta o di non esserne all'altezza, di essere stato investito di troppe responsabilità; oppure, se l'ansia è particolarmente intensa o è accompagnata da sintomatologia psicofisica, potrebbe segnalare un movimento depressivo da non sottovalutare. Questo stato di malessere psicologico infatti, se non approfondito e trattato, potrebbe dar luogo a un disturbo dell'umore con conseguente disinvestimento scolastico e a progressive difficoltà di integrazione sociale.

**In tutti questi casi è ancora più importante la collaborazione scuola-famiglia** per una migliore comprensione del malessere del ragazzo e la ricerca di possibili soluzioni.