



Superare ansia e stress da rientro a Scuola. Le indicazioni più¹ utili per genitori e figli.

Descrizione

Ne parliamo con Adelia Lucattini, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana

Intervista di Marialuisa Roscino

Lucattini: «Parlare di pensieri e paure con compagni, genitori o insegnanti permette di alleggerire il peso delle preoccupazioni. Il dialogo trasforma l'ansia in pensiero e previene la chiusura in se stessi. Non affrontare mai l'ansia da soli, mai affidarsi alle Chatbot e a ChatGPT per una richiesta di aiuto».

Dott.ssa Lucattini, le vacanze volgono ormai al termine e molti adolescenti si preparano per il rientro a scuola. Può² spiegare, perché³ a Suo avviso, di solito, il pensiero per l'inizio scolastico può² generare ansia e stress nei ragazzi?

Ogni cambiamento, anche se atteso, può² suscitare tensione e ansia, poiché³ la mente ha bisogno di tempo per adattarsi da una fase all'altra o da un ambiente all'altro. È del tutto fisiologico provare una certa resistenza ai cambiamenti, anche se siamo abituati a superarli grazie alle molte transizioni cicliche che viviamo quotidianamente. Tuttavia, quest'anno, questa transizione è particolarmente complessa: gli adolescenti portano ancora con sé i segni emotivi dei tre anni di pandemia, caratterizzati da isolamento, didattica a distanza e incertezze. Questo, ha reso il ritorno alla normalità qualcosa di meno scontato, meno naturale, meno semplice.

Uno studio del 2024 su *Child and Adolescent Psychiatric Nursing* (2024) mette in luce che i livelli di ansia e depressione negli adolescenti sono aumentati in tutto il mondo rispetto al periodo pre-pandemia, con fattori di rischio come l'isolamento sociale e l'eccessiva esposizione ai media, mentre il supporto familiare e sociale si è dimostrato un fattore protettivo.

Inoltre, una ricerca pubblicata su *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health* (2025) conferma che la chiusura delle scuole in Europa durante la pandemia ha lasciato degli strascichi che ancora sostengono l'aumento dell'ansia da rientro a scuola negli adolescenti.

Perch , secondo Lei, gli effetti sono sentiti ancora oggi dai ragazzi, a distanza di cinque anni?

Gli effetti della pandemia si percepiscono ancora, perch  i cambiamenti profondi che hanno vissuto (isolamento, didattica a distanza, paura per la malattia, perdita di persone care) hanno inciso su processi di sviluppo in momenti vulnerabili della crescita. Un tempo di durata cos  breve rispetto a un trauma collettivo pu  lasciare tracce profonde, inconsce, credute ormai superate.

Uno studio recente pubblicato *Child and Adolescent Mental Health* (2025) rileva che lo stress accumulato durante restrizioni e isolamento ha intersecato con fasi critiche dello sviluppo adolescenziale, determinando conseguenze persistenti sul benessere mentale. Inoltre, una ricerca su *Cureus* (2025) conferma che l nterruzione di routine e socialit  ha innalzato in modo significativo i livelli di ansia, depressione, disturbi del sonno e sintomi post-traumatici tra bambini e adolescenti.

A questo, si aggiunge un impatto psico-biologico non trascurabile, secondo uno studio uscito su *Translational Psychiatry* (2025), l esperienza pandemica ha alterato sistemi biologici sensibili allo stress in modo duraturo, con possibili ripercussioni nello sviluppo della regolazione emotiva e sociale.

Inoltre, il 45% dei genitori di bambini in et  scolare afferma che la pandemia ha avuto un impatto negativo sulle abilit  sociali dei propri figli, e per quasi la met  di questi ragazzi, quelle difficolt  persistono ancora oggi.

In che modo, ritiene sia possibile per i ragazzi superare l ansia da rientro a scuola?

L ansia del rientro a scuola   un esperienza comune, presente anche nei genitori e nei docenti: ogni cambiamento genera naturalmente tensione. La prima settimana   spesso la pi  impegnativa, ma ben presto il ritmo si stabilizza, le amicizie si rinsaldano e la scuola diventa di nuovo punto di riferimento quotidiano.

Negli ultimi anni, per , molti ragazzi percepiscono la scuola pi  come una serie di verifiche e scadenze burocratiche che un terreno di scoperta e crescita personale. Ricordare che l ambiente scolastico offre relazioni, esperienze e opportunit  di apprendimento per il futuro   cruciale. Non affrontare mai l ansia da soli, mai affidarsi alle Chatbot e a ChatGPT per una richiesta di aiuto. Bisogna parlarne sempre con persone reali, amici, genitori, parenti, insegnanti perch  aiuta a ridimensionare le preoccupazioni. Mantenere le attivit  extrascolastiche, sportive, artistiche o di svago, permette di bilanciare impegni e relax, dando energia e autostima. Infine, ritagliarsi momenti di pausa e di cura personale   fondamentale per affrontare il ritorno con pi  serenit .

Una ricerca pubblicata su *Journal of School Psychology* (2025) ha evidenziato che il benessere emotivo al rientro a scuola   significativamente maggiore nei ragazzi che avevano mantenuto routine estive attente al sonno, al tempo libero e all aspetto relazionale, dimostrando come piccoli accorgimenti vitali possano ridurre l ansia iniziale e facilitare la ripresa del ritmo scolastico.

Sappiamo che l incertezza per il futuro spesso scoraggia i ragazzi ad impegnarsi nello studio, crede sia importante invece, continuare ad incoraggiarli ad affrontare le difficolt , guardando con fiducia il loro percorso di studi e gli obiettivi che si sono prefissati?

L'incertezza per il futuro scoraggia molti adolescenti nello studio. Lo svantaggio non è nella mancanza di impegno, ma nelle condizioni esterne che rendono difficile intravedere la propria strada chiaramente. Bisogna offrire ai ragazzi motivi concreti e una visione ideale, per guardare in avanti con fiducia.

Lo studio è un investimento a lungo termine, acquisire conoscenze e competenze, anche specializzarsi garantisce il successo professionale, dà grandi soddisfazioni personali e aiuta a crearsi una rete di opportunità personali e lavorative più solide. Inoltre, la scuola è un luogo per scoprire se stessi, le proprie passioni e i talenti, aiuta a orientarsi nella vita. Gli insegnanti non trasmettono solo conoscenze, ma anche esperienza, entusiasmo e apertura alla conoscenza e al sapere, trasmettendo loro il coraggio di sapere cogliere anche le opportunità.

A confermarlo, sono anche molteplici studi. Un'interessante ricerca pubblicata su *Behavioral Sciences* (2025) ha dimostrato che la resilienza psicologica e il benessere soggettivo aiutano a ridurre l'ansia verso il futuro, permettendo agli studenti di concentrarsi meglio sugli obiettivi personali. Inoltre, un articolo su *Frontiers in Psychology* (2025) ha evidenziato che gli ambienti scolastici più stimolanti e motivanti accrescono l'impegno, l'affetto positivo e il rendimento, grazie alla soddisfazione dei bisogni psicologici fondamentali.

Vivere in ambienti naturali e praticare sport possono essere, a Suo avviso, leve importanti e di aiuto ai ragazzi per superare questa fase di ansia per il rientro?

Sì, assolutamente. Vivere in ambienti naturali e praticare sport è un aiuto prezioso per i ragazzi che affrontano l'ansia del rientro a scuola. Il contatto con la natura (mare, montagna, campagna, parchi o giardini) stimola tutti i sensi: i colori, i suoni, gli odori e le sensazioni tattili, trasmettono calma e favoriscono un riequilibrio interiore. Questa stimolazione sensoriale richiama le prime esperienze corporee di contatto con il mondo: il suono del vento o dell'acqua, il profumo della terra, il tatto delle foglie o dell'erba diventano simboli rassicuranti, che evocano il senso di continuità e contenimento vissuto nelle prime fasi dello sviluppo. La natura funziona così come uno spazio transizionale che permette ai ragazzi di integrare emozioni, pensieri e vissuti.

Le ricerche più recenti lo confermano. Uno studio pubblicato su *Frontiers in Psychology* (2025) ha dimostrato che il contatto regolare con spazi verdi riduce i livelli di stress e favorisce lo sviluppo positivo negli adolescenti, aumentando il senso di connessione con l'ambiente. Inoltre, un lavoro apparso su *Biological Psychiatry* (2025) ha evidenziato che l'esposizione quotidiana a contesti naturali è associata a cambiamenti strutturali nel cervello, con effetti positivi sulla regolazione emotiva e sulle capacità di apprendimento.

Cosa possono fare famiglia e scuola per i ragazzi che affrontano difficoltà relazionali o che possono essere vittime di bullismo al rientro in classe?

I genitori sono i primi promotori del benessere dei propri figli. Non è necessario essere perfetti o super-genitori, è sufficiente essere genitori sufficientemente buoni, capaci di offrire una presenza stabile, ascolto e attenzione. Le frustrazioni quotidiane, se vissute con il sostegno dei genitori, diventano esperienze formative che aiutano i ragazzi a costruire forza interiore e fiducia in se stessi. Questo non elimina le difficoltà della crescita, ma fornisce ai figli le basi per affrontarle, comprese le difficoltà relazionali con i coetanei e il bullismo a scuola. Naturalmente in presenza di bullismo e cyberbullismo è fondamentale una stretta collaborazione tra genitori e insegnanti, e interventi efficaci

all'interno della scuola come previsti dalla legge.

Il primo intervento Ã¨ comprendere la situazione, proteggere le vittime di bullismo e sanzionare i bulli. Inoltre, Ã¨ necessario indicare percorsi educativi specifici per i bulli, finalizzati alla comprensione della gravit  delle proprie azioni e a correggere comportamenti aggressivi e potenzialmente pericolosi per l'incolumit  psicofisica dei compagni presi di mira.

E i genitori che cosa possono fare in famiglia per i propri figli in difficolt  ?

Il ruolo dei genitori Ã¨ quello di contenere le ansie dei figli, trasformando la paura in parole, l'angoscia in pensieri, affinch  i ragazzi non rimangano intrappolati in vissuti confusi o soverchianti. Ã¨ nella qualit  della relazione affettiva e nel dialogo che si trasmettono non solo valori, ma anche la capacit  di gestire le emozioni e di sviluppare legami sani.

Naturalmente, anche i genitori possono avere le proprie difficolt  , essere stanchi, avere problemi sul lavoro, accudire i propri genitori anziani, etc., ma hanno gli strumenti per poterle affrontare. Quando sentono di non riuscire da soli a rispondere alle domande dei figli o a sostenerli, rivolgersi a uno specialista pu  essere un gesto di cura e non di debolezza. Uno studio pubblicato su *Frontiers in Psychology* (2025) ha mostrato che il supporto genitoriale percepito dai figli, Ã¨ uno dei principali fattori protettivi contro ansia e depressione adolescenziale, a dimostrazione di quanto la presenza emotiva dei genitori resti centrale anche in un contesto sociale complesso e in trasformazione.

Negli ultimi anni, la ricerca ha dimostrato che psicoterapia e psicoanalisi non solo alleviano i sintomi emotivi, ma possono influenzare la biologia a livello molecolare. Le relazioni e l'ambiente agiscono sia sulla mente, che sui processi epigenetici?

La psicoterapia dinamica e la psicoanalisi offrono uno spazio simbolico e relazionale in cui emozioni confuse e conflitti interiori trovano parola e trasformazione. Questo processo di elaborazione ha una valenza profonda, tanto da poter lasciare anche tracce biologiche durature, un'esperienza positiva o un intervento precoce possono rafforzare risorse emotive e resilienza, potenzialmente anche a livello transgenerazionale.

Uno studio pubblicato su *Frontiers in Psychology* (2025) ha evidenziato che nella psicoterapia psicodinamica per bambini e adolescenti giocano un ruolo cruciale sia fattori specifici (come insight, elaborazione, interpretazione dei conflitti e lavoro sul transfert), sia fattori relazionali (alleanza terapeutica, disponibilit  al cambiamento, attivazione della rete familiare), rendendo questi interventi particolarmente efficaci e profondi.

Un'altra ricerca su *Psychodynamic Psychiatry* (2025) esamina come diverse psicoterapie, inclusa la psicoanalisi, possano ridefinire i patterns di metilazione del DNA in aree legate al trauma, suggerendo che anche interventi profondi e relazionali possono avere effetti biologici tangibili. Inoltre, una prospettiva innovativa Ã¨ discussa in un articolo sul *British Journal of Psychiatry* (2025), che amplia lo sguardo dell'intervento terapeutico, includendo la trasmissione epigenetica transgenerazionale, ovvero come lo spazio emotivo e relazionale familiare pu  influenzare la psiche delle generazioni future.

Quali consigli si sente di dare ai ragazzi e ai genitori per affrontare al meglio il nuovo anno scolastico?

-Accogliere l'ansia come parte di ogni cambiamento e passaggio. Un po' di tensione nei primi giorni è naturale, significa che la mente si sta adattando a una nuova fase, trasformarla in energia positiva permette di vivere l'inizio con più fiducia;

-Dare valore alle relazioni e alle amicizie, non solo ai voti. La scuola non è solo verifiche e risultati, è il luogo in cui si coltivano amicizie, si impara a collaborare e ci si confronta con gli altri;

-Accanto ai libri, è fondamentale coltivare attività extrascolastiche: sport, musica, teatro, danza, disegno o qualsiasi forma creativa. Queste esperienze rinforzano autostima, disciplina e capacità di esprimere emozioni in modo sano;

-Vivere sempre in contatto con la natura. Stare all'aperto, anche solo in un parco cittadino, riduce lo stress, migliora l'umore e la concentrazione. La natura aiuta a riequilibrarsi dopo le fatiche scolastiche;

-Parlare di pensieri e paure con compagni, genitori o insegnanti permette di alleggerire il peso delle preoccupazioni. Il dialogo trasforma l'ansia in pensiero e previene la chiusura in se stessi.

-Collaborare attivamente con Scuola e insegnanti, fiduciosi anche laddove per il primo periodo vi siano alcune cattedre scoperte poiché l'unione fa la forza, la partecipazione attenua il disagio dell'assenza, sostiene e incoraggia i figli e gli studenti.