



Primo Piano - Ritorno a scuola: 7 strategie pratiche per partire sereni

Vicenza - 08 set 2025 (Prima Notizia 24) I suggerimenti della pedagoga per gestire lo stress del suono della campanella.

Settembre, per molte famiglie, è sinonimo di “back to school”. Finite le vacanze, il ritorno a scuola porta con sé inevitabilmente cambiamenti emotivi e organizzativi nelle abitudini quotidiane delle famiglie, in aggiunta alle novità introdotte dal ministro dell’istruzione e del merito Giuseppe Valditara che prevedono, a partire dall’anno scolastico 2025/2026, di estendere anche alle scuole superiori il divieto di utilizzare il cellulare durante lo svolgimento dell’attività didattica e più in generale in orario scolastico, e il voto in condotta decisivo per non essere bocciati. Alcuni figli vivono l’entusiasmo della ripresa, altri, invece, provano preoccupazione, stress, sbalzi d’umore e ansia. Non diverso può essere per i genitori, che sentono il carico emotivo e organizzativo, tra orari da incastrare, attività extrascolastiche da programmare, spese da affrontare ed emozioni da gestire. “Settembre rimette in moto sveglie, zaini e stati d’animo. Non è solo il suono della campanella a far rumore: tornano aspettative, paure, entusiasmo e stanchezza”, afferma Federica Ciccanti, pedagoga, pedagoga clinico, mediatrice familiare e autrice di *Regole facili*. Genitori felici (e figli anche), edito da Vallardi. Riuscire ad affrontare il nuovo inizio con consapevolezza può sicuramente aiutare a trasformare un ritorno a scuola potenzialmente stressante in una ripartenza positiva. “Il rientro non richiede perfezione, bensì presenza, parole gentili e incoraggianti, pause che rispettano i tempi, ascolto che non giudica e piccoli gesti quotidiani ripetuti, perché quando l’adulto gestisce la routine con calma e chiarezza, i figli si sentono meglio e si riorganizzano”, continua Ciccanti. “In casa torna un clima più leggero, salutare per l’intera famiglia: casa, non dimentichiamolo, è un luogo di incontro, cura e crescita, non un campo di battaglia. Se oggi è stato difficile, domani si ricomincia, perché la famiglia, in fondo, è una squadra che si allena giorno dopo giorno”. Ma come riuscirci? Ecco 7 strategie suggerite dalla pedagoga che, unendo parole, intenzioni e azioni efficaci, aiutano in modo concreto. Condividere un patto che fa squadra Fare un accordo significa creare uno spazio delimitato condiviso in cui inserire bisogni, responsabilità e tempistiche di genitori e figli. Il patto non è un elenco imposto di divieti da rispettare, è una cornice condivisa che rassicura, che si costruisce insieme, guardandosi negli occhi e dicendo con chiarezza e semplicità cosa conta per tutti i membri della famiglia. Restare fedeli al patto dà stabilità nei giorni facili e in quelli più complicati: non serve alzare la voce, basta tornare con calma a ciò che è stato scelto insieme. E niente esclude che si possa riconsiderare nel tempo cosa funziona e cosa è meglio aggiustare per un maggior benessere familiare. Usare parole che accolgono Quando l’ansia si manifesta per un’interrogazione, un nuovo compito o una situazione che non si sa gestire, la prima risposta è l’ascolto. Parole che accolgono fanno spazio e permettono all’emozione di distendersi e prendere forma. In quella piccola apertura, creata senza giudizio e aggressività, il figlio ritrova fiato e può rimettersi in cammino. Non vanno promesse strade senza ostacoli, ma vanno offerti supporto e

fiducia, che sono quelli che fanno ritrovare davvero la calma. Evitiamo di dire: “Ma dai, non è niente”. Preferiamo, invece: “Ti vedo preoccupato, è normale sentirsi così”, “Proviamo a ragionarci insieme e poi mi dici se ti senti più tranquillo?”. Dare un nome all'emozione aiuta a renderla gestibile, negarla rischia di accrescerla. Se scatta il rifiuto, usiamo un “ponte”: “Capisco che ora è troppo. Proviamo a parlare 10 minuti e poi scegli tu se proseguire o fermarti”. Con figli adolescenti, niente sarcasmo, sì a fiducia esplicita (“So che te la cavi, sono qui se serve”). Procedere un passo alla volta. Come per camminare servono tempo e azioni ripetute nel tempo, anche il rientro a scuola richiede passi brevi e regolari. Procedere a tappe dona padronanza: un passo oggi, un altro domani, senza fretta di finire tutto e subito. La continuità vale più della performance. Quando il carico sembra troppo, è meglio fermarsi e ristabilire il percorso: è sempre preferibile meno quantità e più qualità. Il lavoro diventa così allenamento e non prova di valore. Rafforziamo la capacità e l'impegno dei figli, incoraggiando: «Hai tenuto duro anche quando non ti andava, questo è crescere». Se un giorno per qualsiasi motivo dovesse saltare quanto stabilito, il giorno dopo si riparte da dove si era arrivati, senza problemi. Dare “autonomia guidata”. Crescere significa poter scegliere dentro confini chiari, al cui interno ci sono piccoli margini di scelta (il momento, l'ordine, il luogo) che potenziano responsabilità e fiducia. Meglio dire: «Preferisci iniziare da storia o matematica?», «Scegli di studiare alla scrivania in camera o sul tavolo della sala?». Il genitore accompagna da vicino, osserva, incoraggia, lascia spazio all'iniziativa, non si sostituisce al figlio. Fa domande che aprono («Cosa ti è chiaro, cosa no?»), offre un suggerimento alla volta. A fine giornata, è bene fare un mini-bilancio: «Cosa ti è riuscito bene? Domani di cosa hai bisogno, così ci organizziamo?». Focalizziamo l'attenzione sullo sforzo, la cura e i tentativi: sono questi i mattoni dell'autostima che reggono, anche quando il voto non brilla. Celebriamo i piccoli progressi con parole descrittive, non con etichette: “Bene! Hai organizzato lo zaino da solo!” vale più di “Sei bravo”. Mantenere rituali che assicurano. Ogni famiglia ha gesti, azioni e parole che tengono insieme, che servono a esprimere emozioni, a dare un senso di stabilità e sicurezza: un saluto speciale alla mattina, cinque minuti di divano al rientro, la preparazione tranquilla di quello che serve il giorno dopo... I rituali non complicano la giornata, anzi, la rendono più “leggibile”: segnano l'inizio e la fine, danno un ritmo che calma. Nelle settimane di settembre sono ancora preziosi, perché parlano di continuità e di casa, più di mille spiegazioni. Creare una comunicazione sana e serena. Parlare, ascoltare e non giudicare sono tre passi fondamentali per educare. Alle porte del nuovo anno scolastico, con l'introduzione delle norme da parte del ministro Valditara, è bene aiutare i figli a capire le nuove regole da rispettare, spiegandole e invitandoli a esprimere dubbi e preoccupazioni, anche su un uso sano della tecnologia. Coinvolgerli favorisce un senso di responsabilità condivisa. Se ci si prepara in anticipo, si è più pronti ad affrontare le novità e le reazioni sono meno destabilizzanti. Se i figli hanno uno smartphone proprio, stabilire insieme nuove abitudini pratiche: suggeriamo, per esempio, di lasciarlo spento nello zaino o in una tasca senza usarlo, e concordiamo come gestire eventuali situazioni urgenti (“Se hai una necessità impellente, avverti la presidenza e verremo informati immediatamente. Stai tranquillo, noi ci siamo sempre”). Rispettare le regole per migliorare la condivisione. Viviamo a contatto con gli altri, dentro e fuori casa, e per una buona convivenza ci sono comportamenti da adottare. Anche in classe, con

le nuove disposizioni ministeriali, è bene far capire ai figli che arrivare puntuali è segno di responsabilità, che si può partecipare alla vita scolastica con rispetto, ascoltando quando gli insegnanti o i compagni parlano e intervenendo senza interrompere, che bisogna usare un linguaggio educato, mantenere gli impegni presi, aiutare i compagni come e dove si può, chiedere scusa se si sbaglia e mostrare impegno nei piccoli gesti. Concentriamoci su regole chiare ed evitiamo minacce e ricatti, facciamo esercizio di empatia, per una relazione gratificante per tutti.

(Prima Notizia 24) Lunedì 08 Settembre 2025