

Superare ansia e stress da rientro a scuola, le indicazioni più utili per genitori e figli.

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. Può spiegare, perché a Suo avviso, di solito, il pensiero per l’inizio scolastico può generare ansia e stress nei ragazzi?

“Ogni cambiamento, anche se atteso, può suscitare tensione e ansia, poiché 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, caratterizzata 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”;

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

“Gli effetti della pandemia si percepiscono ancora, perché 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 così breve rispetto a un trauma collettivo può lasciare tracce profonde, inconsce, credute ormai superate.

Uno studio recente pubblicato su *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’interruzione di routine e socialità 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 età scolare afferma che la pandemia ha avuto un impatto negativo sulle abilità sociali dei propri figli, e per quasi la metà di questi ragazzi, quelle difficoltà 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 è un’esperienza comune, presente anche nei genitori e nei docenti: ogni cambiamento genera naturalmente tensione. La prima settimana è spesso la più impegnativa, ma

