

Cronisti in classe 2025 il Resto del Carlino

La scuola è una culla di ansie «Respiro e scrittura aiutano»

La dottoressa Fabiana Mordini, intervistata dagli studenti della 3ª I della scuola Dante Arfelli, spiega che il 70% dei ragazzi può provare disagi che nascondono bisogni, paure e fragilità

«La scuola, talvolta, è una culla di ansie e una città di paure». Queste parole vengono da una citazione di Piattoni, scrittore marchigiano e spagnolo. Ma è anche il pensiero di tutti i ragazzi che soffrono di ansia scolastica. Abbiamo intervistato Fabiana Mordini, dello sportello d'ascolto gestito dal Centro Famiglie dell'Asp Rubicone.

Sono molti gli studenti che provano ansia a scuola?

«Sì, direi che un buon 70% la parola 'ansia' nel corso del colloquio la nomina».

Lei aveva l'ansia quando andava a scuola?

«Non ricordo di aver avuto ansia o almeno di non aver dato quel nome a quello stato di agitazione e paura prima delle verifiche che anche io avevo».

Rispetto al passato lei nota più problemi legati all'ansia?

«L'ansia è sicuramente entrata dalla porta principale nella vita di molte persone e di tutte le età».

Quali sono i segnali che indicano che un giovane sta vivendo una forte ansia scolastica?

«Una forte ansia scolastica significativa a livello clinico si caratterizza intanto come tutte le altre forme di ansia: con forti mal di testa, mal di pancia o tensioni muscolari che portano i ragazzi ad esempio a chiedere di uscire prima. Ci può essere una difficoltà ad addormentarsi o avere la sensazione di non dormire bene, di avere un sonno frammentato. Ci può essere vomito e febbre e solitamente si verificano crisi di panico all'ingresso a scuola o già all'uscita di casa».

Ci sono delle tecniche o strategie per diminuire l'ansia prime di esami o verifiche?



Classe 3ª I scuola media Dante Arfelli

«A livello corporeo servono tecniche di rilassamento, respiro e di immaginazione. Io insegno dei respiri tramite tecniche mindfulness per riequilibrare il sistema cardio-respiratorio. A livello cognitivo, essendo l'ansia caratterizzata da pensieri negativi e disfunzionali, propongo di scrivere le proprie frasi della calma che portano una modifica del pensiero. Ad esempio: ho studiato e andrà bene oppure non ho studiato tanto, prenderò un voto basso ma posso benissimo recuperare. Andrà bene...ma se non va come vorrei...pazienza!»

Come posso gestire il senso di sopraffazione quando ho troppe cose da fare?

«Oltre alle tecniche prima descritte

te aggiungo anche di iniziare ad imparare tecniche che permettano di organizzare il tempo. Io faccio proprio con i ragazzi delle agende visive: livelli di urgenza diversa, impegni fissi in giorni fissi, tempo per me e tempo per lo studio, tempo per la famiglia e altro».

In che modo gli adulti possono aiutare i ragazzi?

«Gli adulti, in base al ruolo che ricoprono, possono favorire o veicolare le strategie appena descritte e possono cercare di capire cosa nasconde questa ansia. A volte l'ansia comunica bisogni, paure, fragilità che sono un po' nascoste. Il vero lavoro infatti è scoprire e agevolare il mondo sommerso e l'espressione di quelle emozioni».

PENSIERO POSITIVO

«Spesso è 'colpa' dell'immaginazione»

Per affrontare e gestire l'emozione dell'ansia, è fondamentale sottolineare che la scuola non deve essere percepita come un campo di battaglia, ma piuttosto come un ambiente in cui si ha l'opportunità di apprendere, crescere e costruire le basi per il proprio futuro. È un luogo dove ci si deve sentire liberi di esprimere la propria opinione. Inoltre la scuola ti prepara non solo a livello scolastico, ma anche a livello sociale e personale, per poter affrontare le sfide di ogni giorno con consapevolezza. Infine ricordatevi che nonostante l'ansia scolastica provochi la paura di non essere abbastanza, non sempre le cose vanno male, infatti la maggior parte delle volte è tutta immaginazione.



Uno studente timoroso si copre il viso

Il timore del giudizio

«La paura di un brutto voto paralizza i ragazzi»

L'ansia scolastica è una paura eccessiva legata alla scuola, ai voti e alle aspettative, spesso ingigantita senza motivo. I protagonisti sono i ragazzi che vivono la scuola con timore invece che con serenità, preoccupandosi troppo degli errori e dei giudizi. Si può provare ansia durante un compito in classe, prima di un'interrogazione o quando si pensa a un voto insufficiente. Come ad esempio prima di fare un'interrogazione per cui si è

preparati, ma in quel momento davanti al professore ci si dimentica tutto e si va nel panico totale. Alcuni nostri compagni di classe quando vengono interrogati guardano tutto tranne che il professore. Ciò che secondo noi provoca ansia è il fatto di dover essere valutati da un numero e il non sentirsi abbastanza. Spesso le persone ci dicono «il voto non fa la persona», ed è vero, ma alla nostra età quel numero ha un peso bello importante e spesso noi alunni veniamo

etichettati in base ai voti che prendiamo. I voti vengono vissuti come una misura del nostro valore. Molte volte, questo influisce non solo sul tempo passato a scuola, ma anche sul resto della giornata, facendo pesare ancora di più lo studio. Insomma, indipendentemente da come la manifestiamo o quando la proviamo, quasi tutti noi l'abbiamo provata almeno una volta.

Classe 3ª I della scuola media Dante Arfelli di Cesenatico

 CONFCOOPERATIVE
Romagna

 ISCOM
Formazione per le Imprese

 CONFCOMMERCIO
IMPRESSE PER L'ITALIA
COMPENSORIO CESENATE

 LATTE DI ROMAGNA
Centrale del latte
cesena
dal 1959

 GOLINUCCI^{73°}
Assicurazioni
dal 1959 assicuriamo la vostra serenità.