

# Cronisti in classe 2026

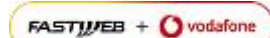
QN LA NAZIONE



REGIONE  
TOSCANA



Autorità Idrica Toscana



Alia  
PLURES



## Emozioni da attraversare Impariamo a regolare il volume

Incontro con la psichiatra Moretti per un dialogo sul mondo degli adolescenti  
**CLASSE II SCUOLA SANTA MARTA**

La classe seconda media della scuola Santa Marta di Firenze ha incontrato la dottoressa Sandra Moretti, psichiatra presso l'ospedale di Careggi, per parlare della gestione delle emozioni.

**Dottoressa, perché a volte proviamo sentimenti così forti che non riusciamo controllare?**

«Le emozioni nascono nell'amigdala, un'area profonda del cervello e spesso ci travolgono. Tuttavia è preferibile non utilizzare il termine 'controllo': i sentimenti si regolano, non si bloccano. Immaginate la manopola di una radio: l'obiettivo non è spegnere il suono, ma modularne il volume. Reprimere gli stati d'animo è come gonfiare un palloncino o scuotere una coca-cola: la pressione aumenta finché non esplose improvvisamente in ansia o rabbia. Bisogna invece imparare ad attraversare le emozioni, dando al cervello il tempo di recuperare l'equilibrio».

**Esistono stati d'animo «sbagliati» o negativi che dovremmo evitare?**

«Assolutamente no. Anche tristezza e paura sono preziose per crescere. La tristezza è un tunnel buio: se non lo attraversiamo, rimarrà sempre un ostacolo. La prima mossa è il *naming*: dare un nome preciso a ciò che sentiamo. E' come accendere la luce in una stanza buia: l'emozione smette di essere un mostro gigante e il nostro cervello ricomincia a funzionare».

**In concreto, cosa possiamo fare quando veniamo assaliti dall'ansia o dalla rabbia?**



Regoliamo il volume delle nostre emozioni

«Il metodo più efficace è quello del semaforo. Quando siamo sul rosso non si prendono decisioni; bisogna attendere il giallo per riflettere e solo con il verde si agisce. Un trucco veloce per passare dal rosso al giallo è spostare l'energia sul corpo con tre respiri profondi, ascoltando musica, stringendo un cuscino. Ritrovata la calma possiamo guardare le cose in modo diverso: questo processo prende il nome di 'ristrutturazione cognitiva'. Se un'amica non risponde su WhatsApp, non serve farsi 'film mentali' ansiogeni; magari ha solo il telefono scarico».

**Qual è la ricetta per affrontare la vita da adolescenti in modo equilibrato?**

«Gli ingredienti fondamentali sono la curiosità, non temere gli errori, seguire le proprie passioni, non tradirsi e coltivare una socialità sana e solidale. Dobbiamo imparare ad ascoltarci senza paura di quello che proviamo, perché ogni emozione ci comunica qualcosa di prezioso. La gestione emotiva è un allenamento, ma ci aiuta a vivere molto meglio con noi stessi e con gli altri. Saper gestire tutto questo significa diventare come un surfista: non possiamo eliminare le onde del mare, che sono le nostre emozioni, ma possiamo imparare a stare in equilibrio sulla tavola per cavalcarle con coraggio senza farci sommergere».

### LA REDAZIONE

#### Ecco i nomi dei protagonisti

Ecco tutti i nomi dei giovani giornalisti della classe II Scuola Santa Marta che hanno contribuito a realizzare questa pagina: Bianca Coradeschi Lanfranchi, Raffaella Martina Lazo Villanueva, Matilde Macrini, Ettore Nepi, Sofia Niccheri, Margherita Orbi Moretti, Noemi Papini, Alice Rocchini, Anastasiia Silverstova.

Dirigente scolastico: Diletta Gori.

Questi invece i docenti tutor che hanno seguito gli alunni nella realizzazione di questa pagina dedicata alle emozioni: Francesca Macchioni, Chiara Giusti, Arianna Bianchi.



### Attenzione ai campanelli d'allarme

## Sos disagio: quando il corpo urla ciò che non dici

Spesso pensiamo che stare male significhi solo avere un dolore fisico evidente, ma esiste un disagio invisibile che agisce nell'ombra. Nel corso dell'incontro con la psichiatra Sandra Moretti, abbiamo scoperto che mente e corpo sono come vasi comunicanti: quando lo stress supera il limite, il fisico produce ormoni che scatenano una tempesta interna. Il corpo, in pratica, parla prima della mente. Ma come capire se la pressione è troppa? Un mal di pancia insi-

stente o il cuore che corre all'improvviso sono messaggi precisi. Talvolta anche il nostro carattere sembra cambiare: ci sentiamo fragili e diventiamo irritabili e nervosi. Altri segnali a cui fare attenzione sono il desiderio di sparire, di ritirarsi dalle attività quotidiane che prima ci appassionavano, rifuggire l'interazione con gli altri, percepire le notifiche WhatsApp come ostacoli insuperabili, avvertire in modo costante il giudizio degli altri su di noi, trovare pace solo se chiu-

si nella nostra stanza da cui desideriamo non muoverci più, nemmeno per cenare con la nostra famiglia. Tutto questo nasce dalla paura di fallire o dal sentirsi «scoppiare dentro» per le troppe aspettative. Invece di ignorare questi avvisi, dobbiamo far «accomodare» le nostre emozioni come ospiti preziosi e trattarle con cura, senza allontanarle. Qual è la soluzione? Il dialogo è la medicina più potente. Quando il corpo urla, non possiamo fare tutto da soli: bisogna avere il coraggio di alzare la mano.



Facciamoci svegliare dai segnali d'allarme