

# Benessere a scuola: le nuove linee guida europee e il fenomeno dell'ansia «per la scuola»

Supporting well-being and mental health through education: a series of inspiring factsheets for schools



di Stefano Liccioli · Lo scorso maggio 2024 la Commissione Europea ha fornito nuovi orientamenti dedicati al benessere nelle scuole, pubblicando le linee guida: «Wellbeing and mental health at school». Questo documento vuole essere una risposta soprattutto

al fenomeno del malessere psicologico dei giovani, che appare sempre più in crescita ed è diventato una delle principali preoccupazioni educative. In questo quadro si colloca il problema dell'ansia scolastica o, per meglio dire, l'ansia per la scuola che alunni e alunne lamentano fin dalla scuola primaria. Ma perché questo stato d'animo è diventato così diffuso? Possiamo azzardare delle ipotesi seguendo le indicazioni di alcuni studiosi.

Il neuropsichiatra infantile Daniel Siegel parla, per esempio, di “cervello in fiamme” per descrivere la condizione di molti giovani contemporanei, sopraffatti da stimoli, aspettative e pressioni. I sintomi sono ormai ben noti: disturbi del sonno e dell'alimentazione, difficoltà di concentrazione, assenteismo, somatizzazioni e calo del rendimento.

Come evidenziano le ricerche sulla “Generazione Z”, non siamo di fronte a una questione di fragilità individuale, ma al risultato di un sistema ipercompetitivo orientato esclusivamente al risultato. Si parla a tal proposito di

“società della prestazione”, un’epoca in cui la produttività è diventata un paradigma che purtroppo ha contaminato anche i nostri sistemi educativi.

Un aspetto particolarmente interessante evidenziato dalle linee guida riguarda il ruolo dei genitori. Studi recenti descrivono come l’ansia genitoriale si trasmetta ai figli, creando quello che viene definito un “contagio emotivo”. I genitori spesso nutrono aspettative eccessive, fanno confronti costanti con altri studenti, pianificano ossessivamente attività extrascolastiche e interferiscono in responsabilità che dovrebbero essere delegate ai figli. Essi sono spesso travolti dalla paura che i loro figli non riescano a rispondere alle pressioni della scuola, e questo può portare a un’escalation di preoccupazioni. La ricerca psicologica indica che i genitori sono spesso i primi a trasmettere ansia ai loro figli, non tanto per ciò che fanno, ma per ciò che sentono. L’ansia genitoriale è un fenomeno che può essere vissuto in modo paradossale: da un lato, si desidera proteggere il figlio dalle difficoltà, dall’altro, si teme che il figlio non sia in grado di affrontare le sfide del mondo.

Nel contesto scolastico, l’ansia dei genitori può tradursi in un eccessivo coinvolgimento nelle scelte scolastiche, nella pressione per ottenere voti alti, o in una continua ricerca di perfezione nei risultati. Gli studi sull’educazione sottolineano che una “famiglia ansiosa” può rendere più difficile per il giovane sviluppare un senso di autoefficacia e autonomia. Le aspettative troppo alte possono spingere i ragazzi a cercare di soddisfare un ideale di perfezione che, spesso, non è quello che realmente desiderano o che li fa stare bene. Questo crea un ciclo pericoloso: l’ansia dei genitori alimenta l’ansia dei figli, che a loro volta non fanno che ripercuotere la paura e la pressione su se stessi e sul loro rendimento.

La soluzione al problema in questione non sta, a mio avviso, nel colpevolizzare i genitori o nel “cacciarli dalla scuola”,

come suggerisce qualche celebre psicoterapeuta. Temo che non siano strategie completamente risolutive neanche quelle indicate dalle linee guida che, per esempio, invitano le scuole a creare “spazi di decompressione” dove gli studenti possano rilassarsi nei momenti di stress, oppure a formare i docenti sulle tecniche di riconoscimento e gestione dell’ansia, oppure a ripensare i sistemi di valutazione per ridurre la pressione da performance.



Occorre, secondo me, smettere di pensare che i problemi dei nostri giovani possano trovare una risposta solo nella scuola, come se questa fosse l’unica realtà educativa della nostra società. È necessario piuttosto riallacciare tutta una serie di alleanze educative all’interno della nostra comunità e, soprattutto, è necessario che gli adulti maturino la consapevolezza che la responsabilità formativa delle nuove generazioni grava, anche se in maniera diversa, su ciascuno di loro. Spesso si cita (ma non so quanto convintamente) quel proverbio africano secondo cui per educare un bambino ci vuole un villaggio. Ma tutto il villaggio, aggiungo io, deve sentire su di sé questo compito. Solo in questo modo i genitori, gli insegnanti e, infine, anche ragazzi e ragazze non si sentiranno lasciati a se stessi. E l’ansia, forse, si ridurrà per davvero.