

Link originale: [https://www.corriereadriatico.it/marche/scuola\\_stress\\_campanella\\_gruppo\\_whatsapp\\_psicologi#...](https://www.corriereadriatico.it/marche/scuola_stress_campanella_gruppo_whatsapp_psicologi#...)

Corriere Adriatico

ACCEDI

ABBONATI



MARCHE

## Scuola, stress da campanella? No, da gruppi Whatsapp. L'Ordine degli psicologi: «Lasciate autonomia ai figli»



Scuola, stress da campanella? No, da gruppi Whatsapp

di *Lorenzo Sconocchini*

ARTICOLO RISERVATO AGLI ABBONATI

Mercoledì 6 Settembre 2023, 04:20 - Ultimo agg.: 07:16

© 2 Minuti di Lettura

Condividi

ANCONA Lo stress da campanella? Non riguarda solo bambini e ragazzi che tra una settimana esatta torneranno a scuola nelle [Marche](#) - quasi 200mila - ma anche (o forse soprattutto) i loro genitori, in particolare le mamme. Sembra già di sentire all'orizzonte i trilli delle notifiche dei tanto temuti [gruppi Whatsapp](#) dei genitori. E mica uno soltanto per ogni figlio che studia: c'è quello con il corpo docente, l'altro dei rappresentanti di classe, quello ristretto a qualche mamma affiatata e soprattutto quello di classe, dove si susseguono richieste di spiegazioni sui compiti a casa e in classe.

### Maledetto smartphone

Gestire questa forma social di comunicazione, porta via tempo e serenità. «È difficile fare una distinzione netta dei comportamenti genitoriali – spiega Katia Marilungo, presidente dell'Ordine degli Psicologi delle Marche – ma in linea generale possiamo distinguerli da una parte fra coloro che intervengono attivamente nella vita scolastica con una vera e propria forma di controllo nei confronti dei figli e dall'altra parte fra coloro

## **Scuola, stress da campanella? No, da gruppi Whatsapp. L'Ordine degli psicologi: «Lasciate autonomia ai figli»**

ANCONA Lo stress da campanella? Non riguarda solo bambini e ragazzi che tra una settimana esatta torneranno a scuola nelle Marche - quasi 200mila - ma anche (o forse soprattutto) i loro genitori, in particolare le mamme. Sembra già di sentire all'orizzonte i trilli delle notifiche dei tanto temuti gruppi Whatsapp dei genitori. E mica uno soltanto per ogni figlio che studia: c'è quello con il corpo docente, l'altro dei rappresentanti di classe, quello ristretto a qualche mamma affiatata e soprattutto quello di classe, dove si susseguono richieste di spiegazioni sui compiti a casa e in classe.

Maledetto smartphone

Maledetto smartphone

Gestire questa forma social di comunicazione, porta via tempo e serenità. «È difficile fare una distinzione netta dei comportamenti genitoriali - spiega **Katia Marilungo**, presidente dell'**Ordine degli Psicologi delle Marche** - ma in linea generale possiamo distinguerli da una parte fra coloro che intervengono attivamente nella vita scolastica con una vera e propria forma di controllo nei confronti dei figli e dall'altra parte fra coloro che, impegnati per lavoro, risultano meno rispondenti e quindi meno controllori».

Federica Guercio e **Katia Marilungo**

Con le chat che torneranno a martellare i genitori, lo smartphone subirà una metamorfosi per tante mamme e papà: da strumento di svago buono per immortalare le immagini delle vacanze ad aggeggio infernale che sforna a getto continuo notifiche, richieste

tra le più disparate e impegni da mettere in agenda.

«Il rischio che si corre abusando dei mezzi informatici di cui dispongono oggi i genitori è quello di deresponsabilizzare i propri figli a causa dell'eccessivo monitoraggio di social, registri online e altre piattaforme - continua la psicologa e psicoterapeuta Federica Guercio - è bene al contrario ricordare che, soprattutto in età adolescenziale, è importante non interferire nel processo di autonomia e svincolo dalla famiglia, favorendo la fiducia negli insegnanti e nell'istituzione scolastica».

Ansia da gestire

Inevitabile per tutti un po' di ansia da rientro a scuola. «Il cosiddetto 'mal di scuola' non va combattuto, quanto piuttosto riconosciuto ed affrontato - continua la dottoressa Guercio - questo approccio è molto potente con gli adolescenti, perché hanno bisogno di essere supportati nel riconoscimento di ciò che provano e educati all'assunzione di responsabilità e al protagonismo, solo così possono immaginare e costruire un futuro».

Discorso differente per i più piccoli, per i quali è preferibile «gestire eventuali emozioni negative cominciando gradualmente a riorganizzare il tran tran quotidiano qualche giorno prima della campanella. Data la minore consapevolezza e padronanza nel gestire le proprie emozioni è sempre bene parlare con loro e chiedere come stanno per fornire il nostro supporto e contenimento alle loro preoccupazioni».