

Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun
Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden
Band: 81 [i.e. 82] (2020)
Heft: 6: Psyche stärken

Rubrik: Pagina Italiana

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Paura e scuola

Due termini inconciliabili tra loro ma troppo spesso presenti nella stessa frase.

DI CATIA CURTI

Quante volte ci è capitato di sentire un genitore dire che il proprio figlio non viene volentieri a scuola, che ha paura perché deve sostenere un esame, che si sente stressato. Che sia una questione di «pressione scolastica o genitoriale», aspettative troppo alte o scarsa autostima, l'ansia nell'età dello sviluppo è una realtà sempre più presente. Lo stress che un tempo era ad appannaggio esclusivo degli adulti tocca sempre più da vicino anche il mondo dei bambini e degli adolescenti. Possiamo fare una distinzione tra la paura degli esami e delle interrogazioni e la più limitante fobia scolastica.

Credo che tutti abbiano sperimentato, almeno una volta nella vita, l'ansia per un esame, un'interrogazione, una presentazione non ben preparata. A me capitava, anni dopo la fine del liceo, di fare un incubo ricorrente in cui non ero preparata per un'interrogazione di greco. Sentivo la voce della professoressa che pronunciava il mio nome e io mi svegliavo in preda al panico!

Trovo normale che l'esame della materia nella quale magari abbiamo più difficoltà o

l'interrogazione dall'insegnante «più severo» possano mettere un po' di agitazione. Una giusta dose di tensione motiva anche gli allievi a prepararsi con maggiore impegno e dimostra che hanno preso seriamente l'incarico. Quando però questa sana apprensione evolve in vera e propria fobia, sia di una determinata materia che della scuola intera, la questione si complica notevolmente. L'ansia diventa una pessima compagna di studio: rende difficoltosa la concentrazione, si memorizzano meno le informazioni apprese e, di conseguenza, peggiora l'andamento scolastico. Quando oltre a ciò l'ansia si tramuta in fobia per la scuola ecco che l'allievo evita in tutti i modi di recarsi a lezione. Dal classico mal di pancia a veri e propri attacchi di panico, quello che dovrebbe essere il luogo di crescita per ogni bambino e ragazzo diventa il loro peggiore incubo.

In quel caso è necessario capire da dove nasce il problema.

E' importante che la famiglia e gli insegnanti si confrontino per capire l'atteggiamento dell'allievo, valutare i suoi comportamenti a casa e scuola, ricercare

possibili difficoltà nel rapporto con i compagni. A volte non è però semplice trovare il bandolo della matassa. Spesso sono molti e diversi i fattori che scatenano queste situazioni. Le pressioni sempre maggiori che i bambini e ragazzi subiscono sia dal mondo esterno che dalla famiglia, la competizione sempre più accesa tra compagni, il senso di inadeguatezza che la società inculca loro, l'aspirazione a superare sempre i propri limiti. Troppo spesso i nostri giovani sono confrontati con modelli mediatici irraggiungibili e questo li porta a non lavorare sulle proprie capacità e migliorarle ma a puntare a traguardi irraggiungibili.

Sicuramente non è facile trovare una soluzione.

Da una parte è importante motivare costantemente gli allievi affinché si impegnino e si «sacrifichino» nel giusto modo per raggiungere degli obiettivi. Non vanno negate loro le difficoltà della vita ed eliminati gli ostacoli per spianare la strada. Dall'altro lato è importante che vivano la scuola non solo come luogo di apprendimento ma anche, e soprattutto, di crescita e collaborazione. Mai come in questo periodo la frequentazione della scuola è necessaria affinché possano avere una normalità e una quotidianità che oggi è fortemente scossa. Per questo si punta tanto sulla didattica in presenza. Venire a scuola deve essere un momento di gioia, di piacere, di scoperta. Un luogo in cui la conoscenza si unisce alla passione, dove si può trovare una parola amica, dove si possono sviluppare le proprie capacità. La scuola deve essere una seconda casa, quel posto sicuro dove creare il proprio futuro.

