

Cosa faccio quando l'ansia gli impedisce di affrontare una verifica?

PERCHÉ SUCCEDDE

Studia per scongiurare il brutto voto, non per imparare, e sono due cose diverse anche se sembrano uguali da fuori. Dorme poco, ripassa fino a tardi, arriva teso: e più è teso, più la prestazione ne risente, così il risultato conferma la previsione. Nella mia pratica vedo che a quel punto la paura non è più della verifica, è della conferma: ogni prova diventa un esame su chi è.

COSA PUOI FARE

- 1. La sera prima occupati del corpo, non del programma.** Cena, un'ora di stacco, a letto all'ora solita. L'ultimo ripasso a mezzanotte non aggiunge niente e toglie molto.
- 2. Insegnagli una tecnica in un giorno tranquillo.** Respirazione lenta o rilassamento muscolare progressivo, provati quando non serve. Una tecnica imparata il mattino della verifica non funziona.
- 3. Fate i conti veri su quel voto.** Quanto pesa sul quadrimestre, che cosa cambia davvero se va male, quante volte si può recuperare. I numeri sono quasi sempre meno drammatici di come li ha in testa.
- 4. Chiedi che cosa può fare adesso per prepararsi meglio.** Una cosa concreta, non un piano. Poi fermati: il resto non dipende da lui e ripassarlo non aiuta.
- 5. Dopo, parla di quello che ha imparato.** «Cosa ti è servito? Cosa faresti diversamente?» Prima del voto e indipendentemente dal voto.

COSA EVITARE

Non dirgli che non c'è motivo di essere in ansia mentre lo accompagni a scuola: sta sentendo esattamente il contrario, e gli aggiungi il sospetto di essere sbagliato. Ed evita di commentare un brutto risultato come conferma di quello che avevi previsto, perché è la frase che gli fa nascondere il voto successivo.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Il segnale non è l'agitazione prima del compito, che a quell'età è normale. È l'evitamento: mal di pancia proprio nelle mattine delle verifiche, assenze che coincidono con le interrogazioni, il rifiuto di andare a scuola in giorni precisi. E se comincia a rinunciare anche a cose che gli piacciono per non incrociare il giudizio di qualcuno. Non serve aspettare mesi: si guarda quanto gli sta togliendo adesso.

Se in quello che hai letto riconosci tuo figlio, parliamone. Scrivimi a ivan@ivanferrero.it e raccontami in due righe cosa sta succedendo: ti rispondo io. Un primo colloquio serve a capire insieme se serve un percorso e di che tipo, senza impegnarti a niente. Mi occupo di ansia scolastica e paura di fallire in adolescenza da anni, con i ragazzi e con le famiglie.