

Cari genitori,

diciamoci una cosa con sincerità: oggi fare i genitori è faticoso.

Si torna a casa dopo una giornata piena, spesso già stanchi, già tesi, già con la mente occupata da mille cose. E proprio in quel momento arriva un altro carico: i compiti, lo studio, le interrogazioni, i voti, le preoccupazioni.

Ed è lì che spesso comincia la battaglia.

Perché noi adulti ci aspettiamo, a volte senza dirlo, che un figlio torni da scuola e si metta a studiare da solo, subito, senza resistenza. Ma nella maggior parte dei casi non funziona così.

Un bambino vuole giocare.

Un ragazzo delle medie vuole staccare.

Un adolescente spesso vuole stare altrove, con il telefono, con gli amici, con i suoi pensieri.

Non è una colpa. È crescita.

Il problema è che, quando la nostra stanchezza incontra la loro fatica, rischiamo di trasformare lo studio in un luogo di tensione.

“Quando inizi?”

“Perché perdi tempo?”

“Possibile che devo dirtelo io?”

“Non ti impegni abbastanza.”

E allora lo studio smette di essere apprendimento e diventa pressione, ansia, conflitto. Diventa il posto in cui un figlio sente di non andare mai bene.

Le parole che usiamo, nel tempo, costruiscono l'immagine che un figlio ha di sé.

Se un ragazzo si sente dire spesso che è distratto, che non si impegna, che potrebbe fare di più ma non lo fa, lentamente inizierà a crederci.

All'inizio magari si arrabbia.

Poi si difende.

Poi si scoraggia.

E a un certo punto smette di provarci davvero.

Perché quando inizi a pensare di essere fatto in un certo modo, inizi anche a comportarti di conseguenza.

Ti impegni meno, ci provi meno, ti arrendi prima.

E i risultati peggiorano.

E quei risultati sembrano confermare quello che si diceva all'inizio.

In psicologia questo meccanismo si chiama profezia che si autoavvera.

Non significa che basti dire qualcosa per farla accadere: significa che le aspettative influenzano il modo in cui una persona si percepisce, si comporta e, nel tempo, i risultati che ottiene.

Se un figlio cresce sentendosi capace, è più facile che provi.

Se cresce sentendosi inadeguato, è più facile che rinunci.

E questo non riguarda solo quello che diciamo ai figli, riguarda anche quello che pensiamo.

Perché i figli percepiscono le nostre aspettative anche quando non le esprimiamo apertamente.

Le percepiscono nel tono della voce, negli sguardi, nella pazienza che abbiamo e nel modo in cui reagiamo agli errori.

Per questo è così importante fare attenzione non solo ai risultati, ma a come accompagniamo il percorso.

E c'è un'altra cosa che spesso accade, quasi senza accorgercene: il confronto.

“Il tuo compagno studia meno e prende voti più alti.”

“Tua sorella alla tua età era più organizzata.”

“Guarda lui come si impegna.”

A volte queste frasi nascono dalla preoccupazione, dal desiderio di motivare, di spronare, di aiutare.

Ma il confronto raramente motiva: molto più spesso scoraggia.

Perché ogni figlio ha tempi diversi, modalità diverse, difficoltà diverse.

E quando un ragazzo si sente continuamente paragonato agli altri, il messaggio che può arrivare è uno solo: "Così come sei, non vai bene."

E allora il confronto non diventa uno stimolo, ma un peso.

C'è chi reagisce impegnandosi di più, è vero.

Ma molti altri reagiscono in modo opposto: si bloccano, si scoraggiano, si convincono di non essere capaci.

E questo, ancora una volta, alimenta la stessa dinamica della profezia che si autoavvera.

Perché se mi sento sempre “quello che va peggio”, a un certo punto smetto di provare a diventare “quello che può farcela”.

E invece ogni figlio ha bisogno di essere visto per quello che è.

Per ciò che è oggi, ma anche per il suo percorso, per i suoi progressi, per i suoi tempi.

Non per il confronto con qualcun altro.

E forse il rischio più grande è che questo modo di guardarsi non resti solo nello studio.

Perché quando cresciamo confrontandoci continuamente con gli altri, possiamo imparare a misurarci solo in questo modo.

E allora, anche da grandi, diventa più difficile capire cosa vogliamo davvero.

Non ci chiediamo più “di cosa ho bisogno?”, ma diventa solo “sono abbastanza?”.

E così il confronto non diventa uno stimolo, ma una lente attraverso cui guardare se stessi. Una lente che spesso fa sentire indietro, mai abbastanza, mai in tempo, mai davvero soddisfatti.

Aiutare un figlio a non vivere nel confronto continuo significa allora aiutarlo anche a costruire un riferimento interno: riconoscere i propri tempi, i propri bisogni, i propri progressi, la propria strada.

E questo è uno dei passi più importanti verso l'autonomia e l'autostima.

Perché invece quando un figlio cresce sentendo di dover essere sempre all'altezza, può iniziare a vivere l'errore come qualcosa da evitare, non come parte dell'apprendimento.

E allora, a volte, non è la poca voglia a bloccarlo, ma la paura di non farcela.

Come se la perfezione fosse l'unico obiettivo accettabile.

Aiutare un figlio a sentirsi al sicuro anche nell'errore significa allora aiutarlo a imparare davvero.

Perché un figlio non è il suo voto.

Un voto non dice chi è.

Non misura il suo valore.

Non racconta tutto quello che può diventare.

Il voto dovrebbe essere solo un'indicazione, non una sentenza. Un punto del percorso, non un'etichetta.

Il compito del genitore, allora, non è controllare ogni minuto, non è sostituirsi, non è stare col fiato sul collo.

Il compito del genitore è molto più difficile: è trasmettere fiducia.

Vuol dire far sentire a un figlio:

“Credo che tu possa farcela.”

“Se hai bisogno, ci sono.”

“Non faccio al posto tuo, ma non ti lascio solo.”

Perché aiutare non significa invadere e sostenere non significa sostituire.

E fare al posto di un figlio, anche con le migliori intenzioni, rischia di lasciare un messaggio nascosto: “Da solo, non ce la fai.”

Invece i figli hanno bisogno di sentire il contrario.

Hanno bisogno di adulti che li accompagnino verso l'autonomia, che li aiutino a trovare strumenti, non che si mettano al loro posto.

E poi c'è un'altra cosa che non possiamo sottovalutare: molti ragazzi non hanno solo poca voglia di studiare, ma non sanno *come* studiare.

Nessuno ha davvero insegnato loro un metodo.

Per anni abbiamo pensato che bastasse leggere, sottolineare, ripetere. Ma il cervello non funziona così.

E allora, se ci pensiamo, è paradossale, ma chiediamo ai figli di impegnarsi di più... senza aver mai insegnato loro come farlo.

E quando qualcosa è difficile, frustrante, e non porta risultati, il cervello tende a evitarla.

Non è svogliatezza: è funzionamento.

Ed è qui che entra in gioco il metodo di studio.

Perché imparare presto come funziona il proprio cervello cambia tutto.

Significa ridurre la frustrazione, studiare in meno tempo, sentirsi più capaci.

Significa costruire autonomia.

Ora, molte di queste cose, purtroppo, non si imparano a scuola.

Ma si possono comunque imparare.

E il fatto che siate qui significa che state già facendo qualcosa di importante per i vostri figli.

Non perché dobbiate diventare voi gli esperti dell'apprendimento, ma perché capire come funziona cambia il modo in cui accompagnate i vostri figli.

Quando comprendiamo cosa succede nel cervello quando si studia, cambia il modo in cui reagiamo alla fatica.

Cambia il modo in cui leggiamo la distrazione.

Cambia il modo in cui interpretiamo la procrastinazione.

Non vediamo più solo un comportamento: vediamo un processo.

E questo cambia il modo in cui aiutiamo.

Adattate le spiegazioni in base all'età: con i più piccoli si può usare il gioco, con i ragazzi delle medie si può sperimentare insieme, con gli adolescenti si può condividere il funzionamento del cervello in modo più diretto.

Non serve fare lezioni, bastano piccoli momenti. Piccole conversazioni, piccoli esperimenti.

E poi, passo dopo passo, lasciate spazio.

Non fate al posto loro, non controllate ogni minuto. Non trasformate il metodo in un'altra pressione.

Offrite strumenti, poi lasciate che li sperimentino.

Perché il vero obiettivo non è far studiare di più: è aiutare i figli a imparare a studiare da soli.

E soprattutto, iniziate presto.

Perché più si aspetta, più si accumula frustrazione, si costruisce l'idea di non essere portati e si impara che lo studio è solo fatica.

Insegnare presto un metodo significa prevenire: evitare anni di tentativi falliti e costruire autonomia prima che lo studio diventi un problema.

Il metodo di studio non serve solo per la scuola.

Serve per organizzarsi, per affrontare compiti complessi, per imparare cose nuove, per gestire il tempo, per costruire fiducia.

In altre parole, non è solo un aiuto per i compiti: è uno strumento per crescere.

E così lo studio smette di essere un campo di battaglia e diventa uno spazio di crescita, scoperta e autonomia.

E forse, alla fine, è proprio questo il regalo più grande che possiamo fare ai nostri figli: non solo aiutarli a prendere un voto in più, ma aiutarli a costruire fiducia nelle proprie capacità.

Perché i voti passano, le materie cambiano, le scuole finiscono.

Ma sapere come imparare resta.

E resta per tutta la vita.

A handwritten signature in black ink that reads "Simionetta Robiati". The script is cursive and elegant, with a large initial 'S'.

Nota:

Gli strumenti presentati in [questo corso](#) nascono dall'unione degli studi sulla psicologia dell'apprendimento e da oltre 30 anni di esperienza sul campo, maturati sia nel lavoro di tutor e potenziamento cognitivo, sia nei percorsi di parent training.

Nel corso di questi anni, la pedagoga ha lavorato accanto a bambini, bambine e adolescenti con modalità di apprendimento diverse, inclusi studenti e studentesse con DSA, ADHD e altre difficoltà nello studio, affiancando allo stesso tempo i genitori nel comprendere come sostenere i figli nello studio e nello sviluppo dell'autonomia.

Oggi la pedagoga che ha contribuito alla costruzione di questi strumenti lavora con i genitori, offrendo percorsi di supporto e consulenza mirati.

Se sentite il bisogno di un supporto più personalizzato, potete contattare direttamente la dott.ssa Robiati all'indirizzo dott.ssarobiatissimonetta@gmail.com