

INTERVISTA LA PSICOLOGA: PROTEZIONI ECCESSIVE, LASCIATELI CAMMINARE CON LE LORO GAMBE

# «Ragazzi troppo ansiosi, colpa dei genitori»

**ESAME** di maturità uguale ansia. La dottoressa Paola Vinciguerra, (nella foto) psicoterapeuta e presidente Eurodap, spiega come non farsi sopraffare.



**Perché tanta ansia?**

«Sono troppo protetti dalle famiglie. Invece, più sei adulto, più sei autonomo e hai imparato a essere sicuro di te più sei in grado di superare una prova. E la sicurezza in se stessi non si impara con le medaglie ma cadendo e rialzandosi».

«L'attivazione dell'ansia è una spinta al superamento di una difficoltà ma quando diventa disturbante per le attività biologiche non è più una risorsa. Se la paura di fallire mette in atto pensieri ossessivi e è come se stessi in una stanza dove tutti urlano: impossibile dormire. I ragazzi italiani, poi, sono sicuramente poco strutturati nell'affrontare difficoltà e sconfitte. Da qui una risposta alterata, più di quanto la situazione stessa richieda».

**Come crescere figli più forti?**

«Tenendo presente, noi per primi, che dobbiamo imparare ad affrontare le nostre ansie. Troppa protezione serve in realtà a tacitare i timori dei genitori. Basta ricordarsi la poesia di Gibrán: «Voi

siete l'arco dal quale, come frecce vive, i vostri figli sono lanciati in avanti'. Tanto più lontano vanno, tanto meglio è».

**Qualche consiglio pratico ai ragazzi?**

«Adottino la respirazione diaframmatica: abbiamo 300 neuroni che rispondono a una respirazione profonda, livellando il centro dell'umore, lo stabilizzano. Bene un'attività all'aria aperta da svolgersi, però, non dopo le 16 altrimenti la serotonina va in up e non si dorme più. Poi c'è la dieta.

**Cosa bisogna mangiare per dare il meglio?**

«Sicuramente serve una dieta equilibrata, con vitamine, minerali e zuccheri. Sottolineo che il cervello va a glucosio e non a caffeina!

Vietate alla vigilia le cene pesanti che richiedono una lunga digestione e, ovviamente, gli alcolici».

**Ripassare fino all'ultimo o concedersi un po' di svago?**

«Meglio vedere gli amici e non parlare di esami. Pensare positivo, spostare l'attenzione su ciò che abbiamo fatto e costruito. E quando ci mettiamo a dormire pensare a cose piacevoli».

**Come possono le famiglie aiutare i maturandi?**

«Togliendosi di torno... Per non iniziare a dire 'oddio non dorme', 'oddio non ce la fa'. Le famiglie spesso sono pressanti con consigli e attenzioni. La cosa migliore? Essere presenti ma deflati».

**Veronica Passeri**

