

# Gestire lo stress Nuove materie per il futuro

**Daniele Nappo\***



**L**e scuole di oggi non sono più solo luoghi dove si imparano nozioni teoriche e competenze tecniche, ma stanno evolvendo in spazi dedicati alla formazione completa della persona. Tra le nuove precedenze educative emergono sempre più manifestamente l'empatia e la gestione dello stress: due abilità fondamentali per affrontare le sfide del mondo moderno. L'empatia, ovvero la capacità di comprendere e partecipare i sentimenti degli altri, è una competenza sociale necessaria. In un'epoca in cui la comunicazione virtuale spesso prevale su quella diretta è più che mai fondamentale insegnare ai giovani a mettersi nei panni degli altri, ad ascoltare senza giudizio. Lo stress è una delle maggiori sfide che gli adolescenti devono affrontare. Tra pressioni scolastiche, attese familiari e influenze dei social media, molti giovani si trovano a lottare con ansia e insicurezze fin dalla tenera età. Le scuole che già sperimentano queste materie propongono attività pratiche e interattive come "Laboratori di empatia" dove gli studenti intervengono in giochi di ruolo e discussioni per relazionarsi con prospettive diverse. Sessioni di mindfulness che insegnano tecniche di rilassamento e autoconsapevolezza. Educazione emozionale, con lezioni dedicate a riconoscere e gestire emozioni come rabbia, tristezza o gioia. Questi argomenti possono essere completati in materie tradizionali come educazione civica o scienze, oppure proposti come attività extracurricolari. Investire nell'insegnamento di empatia e gestione dello stress porta vantaggi che vanno oltre il contesto scolastico. Queste competenze non solo migliorano la qualità della vita individuale, ma contribuiscono anche a creare una società più sana e solidale. Una scuola che mette al centro la persona è una scuola che prepara davvero al domani.

**\*Scuola Freud Milano**