

## Un planner anti bocciatura

**T**elefonate a tutte le ore: «hai studiato, hai finito?», poi la sera ripasso fianco a fianco finché i nervi reggono. Ma i voti non migliorano e l'ansia cresce: che fare? Lucia

Attolico, psicoterapeuta presente nelle scuole da vent'anni con gli sportelli d'ascolto, ha creato il Modello Sos Studio, al quale ha dedicato il libro *Mai più bocciati* (FrancoAngeli). «Il metodo funziona nel 90 per cento dei casi, se le regole vengono rispettate» sostiene. L'idea di base è responsabilizzare il figlio (dalle elementari alle superiori), affidandogli il compito di organizzare un'agenda settimanale molto dettagliata, divisa per attività e valida dal lunedì al venerdì. «Sarà lui, o lei, a decidere ad esempio che al lunedì basta mezz'ora sui libri, anche se va al liceo. Dopo la mezz'ora vuole fare palestra, inglese, relax? Bene. Se poi arriva un votaccio, no alle recriminazioni: meglio chiedere al figlio se vuole cambiare qualcosa nel planner. Ma spetta allo studente scegliere, con consapevolezza». L'adulto deve vigilare sul rispetto delle fasce orarie e sul fatto che, durante il tempo dello studio, siano spenti cellulari, tablet, tv. Una volta fatto, il calendario va seguito almeno per una settimana. Senza interferenze. E se i figli chiedono aiuto nei compiti? «Devono provarci da soli per almeno mezz'ora. Poi mamma e papà possono dare una mano, ma i compiti devono farli i ragazzi». Il risultato sarà positivo, assicura l'autrice, anche per le relazioni: senza ansie, il clima in casa si rasserenà. *Cristina Lacava*

