

Rientro a scuola, psicologa Claudia Matini: 'lo stress da rientro dei docenti non è solo stanchezza da vacanze finite'

Rientro a scuola, psicologa Claudia Matini: "lo stress da rientro dei docenti non è solo stanchezza da vacanze finite"

ITALY, September 2, 2026

/EINPresswire.com/ -- Mentre migliaia

di insegnanti italiani si preparano al rientro a scuola nelle prossime settimane, Claudia Matini, psicologa dell'educazione e formatrice dal 1995, mette in guardia da una lettura troppo semplicistica dello "[stress da rientro](#)": per chi lavora in classe, non si tratta

solo della fine delle vacanze, ma di un carico specifico legato alla gestione di gruppi, programmazione e relazioni che si accumula ogni anno nelle stesse settimane di fine agosto.



stress da rientro

Matini, iscritta all'Albo degli Psicologi del Lazio (n. 10033) e autrice di oltre 390 percorsi formativi rivolti a docenti e istituti scolastici, racconta di riconoscere il fenomeno da un segnale ricorrente nella sua attività: "Ogni anno, verso la fine di agosto, ricevo più o meno la stessa telefonata — insegnanti che si sentono già in affanno prima ancora che l'anno sia iniziato. Non è pigrizia, ed è riduttivo liquidarlo come i soliti sintomi da 'rientro dalle ferie' di cui parlano i giornali ogni settembre. È lo stress specifico di chi deve rimettere in moto una classe, una programmazione e una rete di relazioni, spesso senza aver avuto il tempo per pianificare con calma."

Nella sua attività di formazione e teacher coaching, Matini ha individuato tre errori ricorrenti che, secondo la sua esperienza diretta, amplificano questo carico nelle prime settimane di scuola: una programmazione impostata tutta e subito invece che per fasi, l'assenza di momenti dedicati alla gestione del gruppo classe nei primi giorni, e la tendenza a rimandare a settembre decisioni organizzative che si potrebbero affrontare con più margine già a fine agosto. L'analisi è approfondita nell'articolo "Pianificazione dell'anno scolastico: tre errori che vedo spesso (e come evitarli)", pubblicato sul blog professionale di Matini all'indirizzo [claudiamatini.it](#).

"Il punto non è eliminare lo stress del rientro, che in parte è fisiologico per chiunque torni a un

ruolo di responsabilità dopo una pausa”, spiega Matini. “Il punto è distinguere quello che è normale riadattamento da quello che invece è un problema organizzativo che si ripete identico ogni anno — e che, con gli strumenti giusti, si può prevenire invece di subire.”

Da 30 anni Matini affianca docenti, formatori e istituti scolastici con percorsi su metodologie didattiche attive, gestione della classe e prevenzione dello stress professionale, oltre a un servizio di teacher coaching individuale pensato per chi affronta queste difficoltà in autonomia. Ha collaborato, tra gli altri, con la Scuola Nazionale dell'Amministrazione e con Formez.

Informazioni su Claudia Matini

Claudia Matini è psicologa dell'educazione (Albo degli Psicologi del Lazio n. 10033) e formatrice dal 1995. Ha condotto oltre 390 percorsi formativi con più di 13.200 partecipanti, rivolti a docenti, formatori e istituti scolastici, su metodologie didattiche attive, gestione della classe, life skills e prevenzione dello stress professionale in ambito educativo. Offre inoltre un servizio di teacher coaching individuale. Maggiori informazioni su claudiamatini.it.

Ilaria d'Alberti

C.S. Business Projects Srl

+39 328 177 1916

ilaria@skyrocketmktg.com

Visit us on social media:

[LinkedIn](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/939025788>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2026 Newsmatics Inc. All Right Reserved.