

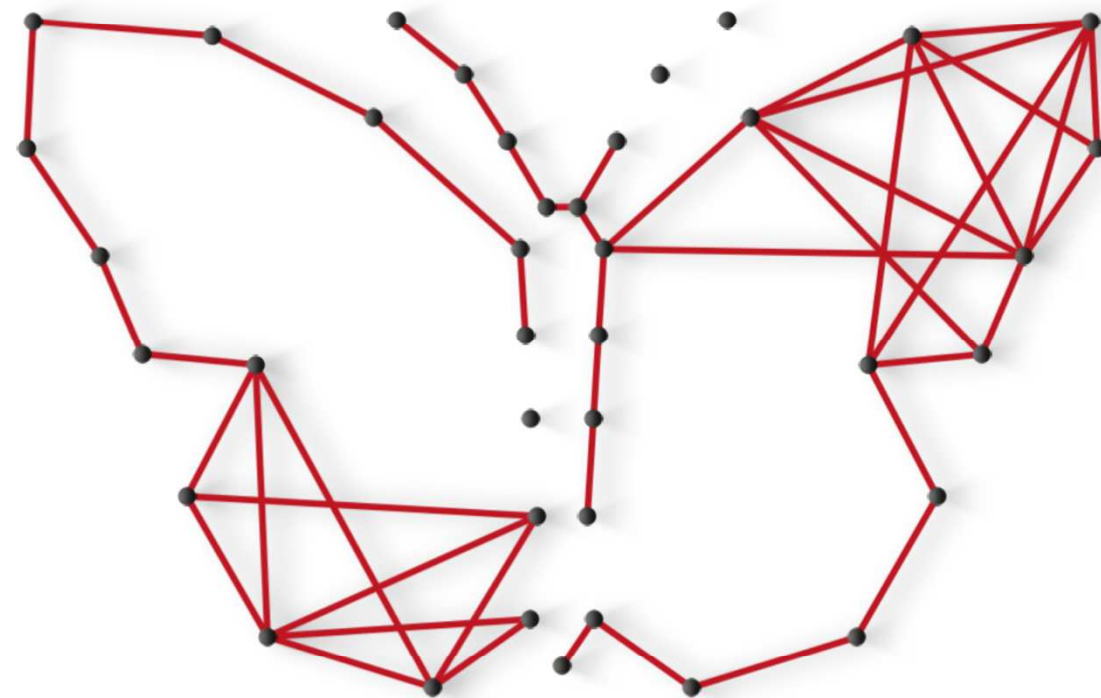
**Qui
succede
qualcosa.**

Open Day · 11 aprile 2026



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DELL'INSUBRIA

www.uninsubria.it



Come supportare la scelta universitaria dei figli

Un incontro per genitori su come essere presenti nel modo giusto, nel momento più importante.



Open Day 11 aprile 2026



Perché siete qui oggi?



Open Day 11 aprile 2026

<https://app.wooclap.com/events/QXNLNC/live-session>

Il genitore sufficientemente buono

Non perfetto. Presente.

Winnicott ci ha insegnato che i figli non hanno bisogno di genitori perfetti: hanno bisogno di genitori **abbastanza buoni**. Abbastanza presenti da contenere l'ansia. Abbastanza fiduciosi da lasciare spazio. Abbastanza onesti da non fingere che tutto sia semplice. Nella scelta universitaria, questo significa: non avere tutte le risposte, ma **esserci nel modo giusto**.

- ❑ Il genitore sufficientemente buono non elimina le difficoltà del figlio. Le accompagna, senza risolverle al posto suo.





Prima di cominciare: una domanda per voi

Quanti di voi hanno paura che vostro figlio scelga “male”?

Se avete alzato la mano, anche solo dentro di voi, siete nel posto giusto.

La scelta universitaria è una delle decisioni più cariche emotivamente che una famiglia possa attraversare. E a volte lo è **più per i genitori che per i figli stessi.**

La cornice di questo incontro: **non siete chiamati a scegliere al posto loro. Siete chiamati a creare le condizioni perché scelgano bene.**

Che cos'è l'orientamento universitario?

Orientamento è...

Un processo, non un evento. Non è la giornata di open day, non è una lista di facoltà da consultare. È un percorso di auto-conoscenza che aiuta il giovane a capire **chi è, cosa vuole e cosa è realisticamente raggiungibile**.

Comprende competenze, interessi, valori, aspettative sul futuro e confronto con la realtà del mercato del lavoro.

Il vostro ruolo nel processo

I genitori sono parte integrante del contesto orientativo. La famiglia non è uno spettatore neutro: è l'ambiente emotivo in cui la scelta matura o si blocca.

- Fornire sicurezza emotiva
- Stimolare la riflessione
- Offrire risorse, non direzioni

I pensieri dei ragazzi

"I miei genitori mi conoscono bene"

"Voglio rendere felici i miei genitori"

"Non posso deluderli perché per me si sono impegnati tanto"

"Ho paura di non soddisfare le aspettative"

Il problema reale: dove si inceppa il supporto

Non è una questione di buone intenzioni: quelle non mancano mai.

Il problema è che spesso **il modo in cui si aiuta produce l'effetto opposto.**

⚠ Iper-direzione

"Fai economia, almeno trovi lavoro."

Il genitore sceglie al posto del figlio, convinto di proteggerlo; ma lo priva dell'esperienza di scegliere.

⚠ Iper-protezione

Si evita la frustrazione del figlio a tutti i costi. La scelta diventa "facile" e indolore, ma non è davvero sua.

⚠ Disimpegno

"Fai quello che vuoi."

Sembra esserci rispetto per l'autonomia, ma spesso è un abbandono decisionale che il figlio vive come indifferenza.

📌 **Il problema non è aiutare troppo o troppo poco. È aiutare in modo non funzionale.**



GPS o stampella?

Non tutte le metafore sono uguali.

Due immagini per descrivere due modi di stare accanto ad un figlio che sceglie.
Apparentemente simili: entrambi "aiutano". Ma producono effetti opposti.


Il genitore GPS

Indica la strada, anticipa ogni svolta, ricalcola il percorso se il figlio si perde.

Risultato: il figlio arriva, ma non ha mai guidato. Il cervello si spegne. L'autonomia non si sviluppa.

Il genitore stampella

Offre supporto, sostiene nei momenti difficili; ma è il figlio a decidere dove andare, quando appoggiarsi e quando camminare da solo. La stampella non sceglie la direzione: la sceglie chi la usa.

 Il genitore sufficientemente buono è una stampella: sa esserci quando serve e lascia spazio quando non è necessario. La direzione è sempre del figlio.

I 3 Pilastri del Supporto Efficace

Supportare un figlio nella scelta universitaria non significa avere le risposte giuste. Significa creare le condizioni affinché lui le trovi.

1

Contenimento emotivo

Accogliere ansia e indecisione senza risolverle subito

2

Attivazione cognitiva

Fare domande che aprono, non dare risposte che chiudono

3

Reality testing

Aiutare a confrontare la fantasia con la realtà concreta



Pilastro 1 — Contenimento emotivo

Cos'è e perché conta

L'indecisione dei figli genera ansia nei genitori. Questa ansia, se non gestita, si trasforma in pressione, spesso inconsapevole.

Il contenimento emotivo significa **tollerare l'incertezza insieme al figlio**, senza precipitarsi a risolverla.

Un figlio che si sente accolto nella sua confusione può pensare con più chiarezza.

Un figlio che sente l'ansia del genitore si chiude o si affretta a scegliere solo per far smettere la pressione.

Cosa dire (e cosa non dire)

✓ **Dire:**

- "È normale non avere le idee chiare adesso."
- "Prenditi il tempo che ti serve, sono qui."
- "Possiamo ragionarci insieme senza fretta."

✗ **Evitare:**

- "Ma come, non hai ancora deciso?"
- "Tutti i tuoi amici hanno già scelto."

Pilastro 2 — Attivazione cognitiva (non sostituzione)

La differenza tra un genitore che supporta e uno che si sostituisce spesso sta in una cosa sola: **fare domande invece di dare risposte**.

Le domande giuste attivano il pensiero del figlio. Le risposte dei genitori lo spengono.

"Cosa ti interessa davvero di questa facoltà?"

Aiuta il figlio a distinguere un interesse autentico da una scelta per compiacere, per moda o per esclusione di alternative.

"Che tipo di vita ti immagini dopo?"

Sposta il focus dal nome del corso al progetto di vita.

Fa emergere valori e priorità che spesso il figlio non ha ancora articolato.

"Cosa sai di come sarà il percorso?"

Stimola la raccolta di informazioni concrete, senza che il genitore debba fornirle direttamente, favorendo autonomia e responsabilità.

Pilastro 3 — Reality Testing

Sognare è fondamentale, ma scegliere bene richiede anche di confrontare la visione con la realtà.

Il vostro ruolo non è distruggere i sogni: è aiutare il figlio a costruirli su basi solide.

Fantasia vs. Realtà

Molti ragazzi scelgono basandosi su immagini idealizzate di una professione o di un corso di studi. Il reality testing aiuta a colmare il divario tra **ciò che immaginano** e **ciò che troveranno davvero**.

Non è sfiducia, è cura.

È aiutarli a non restare delusi ad ottobre del primo anno.

Domande di reality testing

- "Sai com'è strutturato quel corso di laurea?"
- "Hai parlato con qualcuno che lo frequenta?"
- "Sai quali sbocchi lavorativi offre?"
- "Hai visitato l'università o il dipartimento?"
- "Conosci i requisiti di accesso?"

La scelta universitaria è reversibile

Si può sbagliare. Si può cambiare.

Uno dei timori più grandi dei genitori è che il figlio "sprechi anni" scegliendo male. Ma la realtà è che **la maggior parte delle scelte universitarie sono reversibili**: si può cambiare corso, cambiare ateneo, ricominciare.

Quello che non si recupera facilmente è la fiducia in sé stessi e quella si costruisce proprio attraverso il processo di scelta, anche imperfetto.

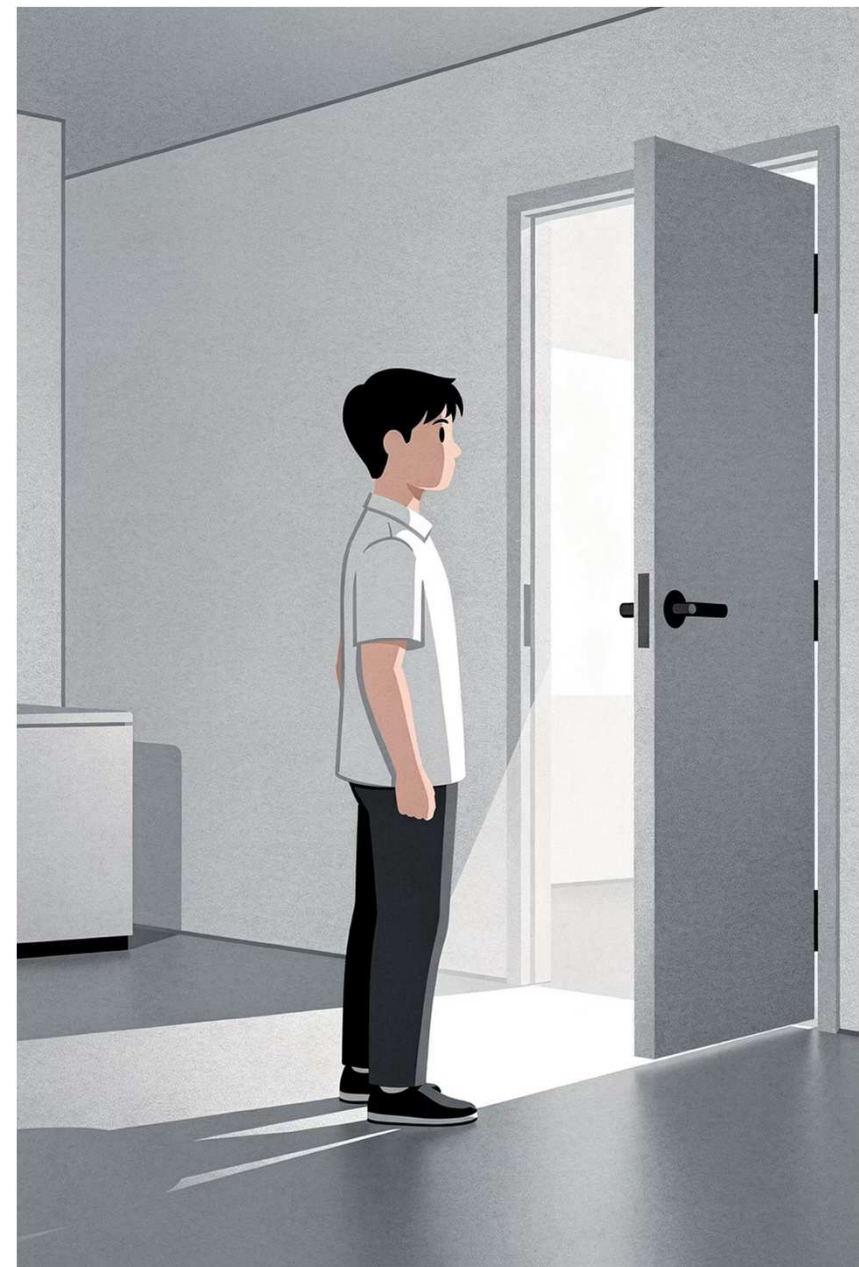
Cosa si può cambiare

- corso di laurea
- università
- indirizzo
- percorso professionale

Cosa si costruisce scegliendo

- autonomia decisionale
- conoscenza di sé
- resilienza
- capacità di riorientarsi

- ☐ Un figlio che sbaglia e si riorienta ha imparato qualcosa di fondamentale. Un figlio che non ha mai scelto non sa ancora chi è.



Cosa NON fare

Esistono alcune frasi apparentemente innocue, o addirittura "di buon senso", che in realtà possono aumentare il blocco decisionale del figlio e deteriorare la relazione. Riconoscerle è il primo passo per non usarle.



Le frasi da evitare (e perché)

"Con questo lavoro morirai di fame"

Meccanismo: invalidazione → squalifica il desiderio del figlio senza esplorarlo. Crea vergogna, non riflessione.

"Io alla tua età avevo già le idee chiare"

Meccanismo: colpevolizzazione → trasforma un momento di crescita normale in un fallimento personale.

"Hai cambiato idea di nuovo?"

Meccanismo: pressione e giudizio → cambiare idea in questa fase è fisiologico. Sanzionarlo blocca il processo esplorativo.

"Decidi subito, non c'è più tempo"

Meccanismo: pressione temporale → la fretta porta a scelte di chiusura, non di qualità. Aumenta l'ansia senza aumentare la chiarezza.

📌 **Ogni volta che aumentate la pressione, diminuite la qualità della scelta e della relazione**

Come gestire le situazioni critiche

Tre scenari reali, che quasi ogni famiglia attraversa, con indicazioni pratiche su come rispondere in modo efficace, invece di reagire d'istinto.

Vediamo nel dettaglio come affrontare ciascuna di queste tre situazioni con gli strumenti giusti.



Caso 1 — Il figlio totalmente indeciso

✗ La risposta istintiva

"Devi decidere. Non puoi aspettare ancora."

Questa risposta aumenta il senso di inadeguatezza e la paralisi.

Il figlio non è pigro: è sopraffatto da troppe opzioni e dalla paura di sbagliare.

☑ La risposta efficace

Restringere il campo insieme. Non chiedere "cosa vuoi fare della tua vita?" perché è una domanda troppo grande. Invece:

- "Scegliamo insieme 2-3 opzioni e lavoriamo su quelle."
- "Eliminiamo prima quello che sai con certezza di non voler fare."
- "Cosa ti ha appassionato di più negli ultimi anni?"

Ridurre le opzioni, riduce il carico cognitivo e rende la scelta possibile.

Caso 2 — La scelta che vi sembra sbagliata

✗ La risposta istintiva

Bloccare, convincere, spaventare con le conseguenze: "Quella facoltà non porta da nessuna parte." "Non è una cosa seria."

Questo approccio produce resistenza e, spesso, radicalizza la scelta del figlio che la difende non per convinzione, ma per opposizione.

☑ La risposta efficace

Esplorare in profondità prima di giudicare.

- "Cosa ti convince davvero di questa scelta?"
- "Cosa sai del percorso e degli sbocchi lavorativi?"
- "Come ti immagini tra cinque anni dopo questa laurea?"

A volte esplorando emergono dubbi che il figlio non aveva verbalizzato.

A volte emerge una motivazione solida che merita rispetto.

In entrambi i casi si guadagna fiducia.

Caso 3 — Demotivazione e evitamento

✗ La risposta istintiva

Etichettare: "Sei svogliato." "Non ti interessa niente." "Non hai voglia di fare nulla."

L'etichetta diventa un'identità. Il figlio smette di cercare motivazione e inizia a confermare la narrazione che gli è stata attribuita.

☑ La risposta efficace

Leggere il comportamento come fatica decisionale, non come carattere.

- "Mi sembra che tu sia in difficoltà più che disinteressato."
- "Cosa ti pesa di più di questo momento?"
- "C'è qualcosa che ti spaventa di questa scelta?"

La demotivazione è spesso paura camuffata. Nominarla senza giudicarla la rende affrontabile.

DSA e scelta universitaria

Per gli studenti con Disturbi Specifici dell'Apprendimento (DSA), il passaggio all'Università presenta sfide e opportunità uniche.

È fondamentale prepararsi adeguatamente per garantire un percorso di studi sereno ed efficace, sfruttando al meglio gli strumenti e i supporti disponibili.

Tempi della certificazione

Le certificazioni valide per l'Università sono quelle effettuate dopo i 18 anni

- oppure, se effettuate prima della maggiore età, non devono essere più vecchie di tre anni.

Strumenti compensativi e dispensativi in Ateneo

Gli strumenti compensativi e dispensativi valgono anche all'Università, come già previsto per la scuola superiore.

Per normativa aggiornata e guide per famiglie e supporto, l'Associazione Italiana Dislessia (AID) è una risorsa preziosa: www.aiditalia.org.



Cosa vi portate a casa
dall'incontro di oggi?



Open Day 11 aprile 2026



3 messaggi

1 Non dovete scegliere voi

Anche se potreste. Anche se avete più esperienza.

Il valore della scelta sta nell'atto stesso di compierla e quell'atto appartiene a vostro figlio.

2 Il vostro ruolo è facilitare, non dirigere

Fate domande, accogliete l'incertezza, verificate la realtà insieme. Siate la base sicura da cui partire, non la direzione da seguire.

3 Una scelta imperfetta è meglio di una scelta imposta

Un figlio che sbaglia e impara vale più di un figlio che "riesce" in un percorso non suo e non sa più riconoscere cosa vuole davvero.

Chiusura

L'errore più grande non è sbagliare facoltà. È non imparare a scegliere.

Ogni ragazzo che attraversa questo momento con un genitore presente ma non invadente, accogliente ma non ansioso, curioso ma non giudicante esce da questo processo con qualcosa di più prezioso di qualsiasi corso di laurea: la capacità di fidarsi di sé stesso.

Grazie per essere qui.



Siate presenti

La vostra presenza emotiva è il regalo più grande che possiate fare.



Fate domande

Le domande giuste aprono spazi.
Le risposte premature li chiudono.



Fidatevi di loro

E dite loro che lo fate. Ad alta voce.