Giornata — ad alta voce della lettura

Giornata svizzera della lettura ad alta voce (21 maggio 2025): Tema focus: benessere mentale

Qual è il legame tra la lettura ad alta voce e il benessere mentale?

Le ricerche scientifiche confermano che leggere per piacere aiuta a ridurre lo stress e a stimolare l'empatia.

Quando si legge ad alta voce e in compagnia, il tempo e l'attenzione dedicati favoriscono un legame più profondo tra chi legge e chi ascolta: una connessione emotiva che, supportata dalla vicinanza fisica, arricchisce il benessere di entrambi.

Inoltre, il confronto di idee migliora la comunicazione e la comprensione. Leggere insieme ad alta voce rappresenta quindi un importante supporto per la salute mentale e per lo sviluppo emotivo di bambini e adolescenti. Per questo motivo, quest'anno l'ISMR si focalizza sugli effetti positivi della lettura ad alta voce sul benessere mentale.

Buono a sapersi

La Commissione federale per l'infanzia e la gioventù (FCYA) evidenzia che i disturbi mentali sono oggi la principale problematica sanitaria tra bambini e adolescenti.

Le statistiche mostrano che la prevalenza di questi disturbi nella fascia di età considerata, oscilla tra il 13% e il 20%, mentre circa un quarto dei bambini e degli adolescenti manifesta ogni anno sintomi lievi di disturbi mentali, senza però soddisfare pienamente i criteri per una diagnosi formale.

Le cause di questi disturbi sono molteplici. Le ricerche evidenziano in particolare l'impatto di fattori come la povertà, le difficoltà familiari e la pressione scolastica. Inoltre, lo stress derivante dalle attuali crisi globali, insieme alle pressioni sociali legate alle performance, giocano un ruolo significativo nel peggioramento del loro benessere psicologico.

La lettura ad alta voce offre un contributo prezioso alla salute mentale dei bambini, promuovendo le competenze emotive, sociali e cognitive.

- **Promuovere l'empatia e il punto di vista:** ascoltando, i bambini sperimentano le emozioni dei personaggi e imparano a immedesimarsi negli altri. In questo modo, sviluppano l'empatia e migliorano le loro relazioni sociali.
- **Rafforzare il legame e la sicurezza:** la lettura ad alta voce crea momenti preziosi tra i bambini e chi si occupa di loro. Trasmette affetto emotivo e rafforza il legame genitore-figlio, donando sicurezza e tranquillità all'interno della famiglia.
- **Rilassamento e riduzione dello stress:** la lettura ad alta voce offre ai bambini un momento di pausa e aiuta a rallentare la frenesia della vita quotidiana. Gli studi dimostrano che può ridurre sensibilmente l'ansia e lo stress.

Un'iniziativa di:
ISMR
Istituto svizzero Media e Ragazzi

In collaborazione con:
20 minuten

- **Promuovere la partecipazione sociale:** la lettura regolare ad alta voce rafforza la compassione, la disponibilità e la capacità di integrare gli altri nella comunità, basi importanti per la fiducia in sé stessi e le abilità sociali.
- **Autoefficacia e risoluzione dei conflitti:** i bambini imparano a comprendere i conflitti e ad adottare strategie di soluzione attraverso le storie. La piena attenzione durante la lettura ad alta voce rafforza la loro fiducia in sé stessi.
- **Effetti positivi a lungo termine:** la lettura ad alta voce fin dalla prima infanzia, se praticata con regolarità, stimola lo sviluppo del linguaggio, favorisce lo sviluppo dell'attenzione e dell'immaginazione.

Come potete organizzare il vostro evento di lettura?

La Giornata della lettura ad alta voce rappresenta un'opportunità ideale per creare un'esperienza condivisa, immergendo i bambini in un mondo di storie. Tutti gli interessati sono calorosamente invitati a organizzare un evento di lettura per celebrare questa giornata.

Potrete esplorare il tema di quest'anno scegliendo un libro da leggere ad alta voce. Sul sito web della Giornata svizzera della lettura ad alta voce, www.giornatadellalettura.ch, troverete una selezione di libri attuali, tra cui quelli che trattano le emozioni e che si prestano a una discussione successiva. Tuttavia, siete liberi di scegliere i testi che desiderate leggere. C'è ampio spazio per ogni tipo di lettura che possa suscitare l'interesse dei partecipanti.

È **importante** sottolineare che l'obiettivo non è trattare temi legati alla salute mentale o ad altre malattie. L'ascolto, la narrazione e la discussione di storie fantasiose, emozionanti, toccanti e incoraggianti sono ciò che rafforza e apporta benefici ai partecipanti.

Organizzate l'evento di lettura come una pausa consapevole dal ritmo frenetico della vita quotidiana. Prestate attenzione all'ambiente in cui si svolge l'evento, che dovrebbe creare un'atmosfera accogliente e offrire un senso di sicurezza e tranquillità. Assicuratevi di pianificare un tempo adeguato alla lettura, in modo da permettere ai partecipanti di staccare davvero dalla routine e di immergersi con calma nell'ascolto.

Indipendentemente da come partecipiate alla Giornata della lettura ad alta voce, saremmo felici di vedere il vostro impegno e di avere il vostro supporto nel promuovere l'esempio della lettura ad alta voce. Registrate il vostro evento a partire dal 31 gennaio 2025 su www.giornatadellalettura.ch. Inoltre, iscrivendovi, potrete ordinare materiale promozionale (poster A2 a A4 e volantini) per donare più visibilità alla vostra iniziativa.

Un'iniziativa di:
ISMR
Istituto svizzero Media e Ragazzi

In collaborazione con:
20 minuten

Questa scheda è stata allestita dall'Istituto svizzero Media e Ragazzi ISMR in collaborazione con la Rete Salute Psichica Svizzera (RSPS).