
Pronti, partenza, via!

Autore: Redazione web

Fonte: Web

Distacco, ansie, paure, adattamento. I consigli dell'Ospedale Bambino Gesù di Roma per rendere meno traumatico per bambini e ragazzi il primo giorno di scuola

Dopo tanti giorni di vacanza trascorsi al mare, o in montagna, a giocare con gli amici, sempre vicini alla propria famiglia, per i bambini è dura ricominciare l'attività scolastica. E riabituarsi alla routine quotidiana fatta di doveri, appuntamenti, attività extrascolastiche, mette a dura prova tanto i piccoli quanto i loro genitori.

Le prime volte in aula. Il primo giorno di scuola è il giorno del distacco. Per i più piccoli può rappresentare uno scoglio non facile da superare e talvolta anche i genitori possono viverlo come un momento doloroso del percorso di crescita del figlio. È importante che il bambino non percepisca la preoccupazione e l'ansia del genitore. L'ingresso a scuola deve essere vissuto per quello che è: un momento evolutivo molto importante per la crescita del bambino, che lo aiuta a consolidare la sua individualità e autonomia personale. Va tenuto presente che **il bambino avverte le ansie in famiglia** e quindi, a sua volta, può sentirsi insicuro ed esprimere la propria ansia attraverso inquietudine, iperattività, insonnia, inappetenza o, peggio, aggressività. In questi casi l'importante è non allarmarsi e cercare di rassicurare il piccolo in modo semplice, senza troppe parole, ma con la vicinanza e la condivisione.

Come facilitare l'inserimento. È importante che il genitore accompagni il bambino in aula, aiutandolo a familiarizzare con l'ambiente e con le persone. Introducendolo con calma e serenità a questa nuova situazione, il piccolo si sentirà più forte e sicuro. I genitori dovranno aiutare il bambino nel suo processo di responsabilizzazione e quindi condividere le regole della scuola, gli orari, il rispetto degli spazi, dando il buon esempio nel rispetto delle indicazioni degli insegnanti e del materiale scolastico. Ogni bambino dovrà poi essere aiutato a trovare la corretta modalità di comunicazione e relazione con gli altri bambini e con gli adulti con i quali trascorrerà molte ore a settimana.

Difficoltà di adattamento. Spesso i bambini possono avere difficoltà ad adattarsi alla nuova situazione. Fenomeni regressivi e manifestazioni di ansia (risvegli notturni, enuresi, tic, etc.) sono molto frequenti. I genitori non devono allarmarsi: tendono a risolversi spontaneamente quando il bambino acquisisce sicurezza nella nuova situazione. È opportuno che i genitori e gli insegnanti attivino un dialogo costante, per scorgere eventuali difficoltà del bambino a trovare il suo equilibrio. È inoltre molto importante che entrambi verifichino che non siano presenti difficoltà neuropsicologiche che, impedendo al bambino di apprendere con facilità, generano in lui ansia e - per difendersi - la tendenza a eludere e rifiutare l'apprendimento e la scuola. Spesso questi bambini sviluppano un comportamento reattivo ed iperattivo. A tale proposito è importante da parte del genitore valutare se sono presenti ansie proprie rispetto a tali situazioni che il bambino percepisce e fa sue.

L'ingresso nella scuola dell'infanzia. Si tratta di un momento particolarmente delicato nello sviluppo di ogni bambino. Per trasformarlo in un'occasione di confronto, di crescita e di curiosità è indispensabile che i genitori siano pronti a rassicurare, stimolare e sostenere il piccolo nelle difficoltà. È fondamentale che in questo passaggio il bambino sia sostenuto dai genitori e dall'ambiente affinché l'inserimento avvenga nel modo più sereno e armonioso possibile e si realizzi così un momento di crescita per il bambino e, indirettamente, per la famiglia. È importante che nell'inserimento si rispettino i tempi e le modalità proprie di ogni bambino, adattandosi alle sue necessità in maniera elastica e sostenendolo ed accompagnandolo in ogni momento importante (primo giorno, incontro con gli insegnanti, esplorazione degli spazi, introduzione alla classe). Il bambino va rassicurato sulla capacità dell'ambiente e dell'insegnante di prendersi cura di lui e dei suoi bisogni (mangiare, bere, evacuare, riposarsi, etc). L'insegnante illustrerà ogni giorno il programma delle attività programmate, per rendere l'ambiente prevedibile e rassicurante. È utile che il bambino disponga di un piccolo spazio-contenitore solo suo (armadietto o altro) dove riporre le sue cose e averne unico accesso.

L'ingresso nella scuola primaria. Coincide per il bambino con il completamento di un processo di crescita. Segna il passaggio da un mondo soggettivo a un mondo basato su una realtà oggettiva governata da regole condivise. In genere, in questa fase, il bambino ha raggiunto una sufficiente autonomia personale. È in grado di controllare i suoi istinti e ha consapevolezza di se stesso e degli altri. Per poter affrontare con facilità l'ingresso in scuola primaria il bambino deve possedere nel suo bagaglio delle competenze già acquisite. In particolare: padronanza del linguaggio, sia in comprensione che in espressione; - capacità di prestare e mantenere l'attenzione; - capacità di elaborare (associare) simbolicamente. Deve inoltre essere in grado di entrare in relazione con gli altri, riconoscendo e rispettando i suoi e altrui "confini" e le regole del gruppo.

Dai 14 anni in su. Nel passaggio dalla scuola primaria alla secondaria, infine, uno dei principali motivi di ansia e stress è caratterizzato dal bullismo. Si tratta di un fenomeno in espansione che colpisce, in particolar modo, i ragazzi di età compresa tra i 14 ed i 17 anni. Un problema molto serio, al quale si può rimediare cercando di non isolare gli artefici delle azioni, ma di riportarli all'interno del gruppo di classe. Coinvolgendoli. A casa, invece, i genitori devono prestare massima attenzione ai segnali che provengono dagli stessi ragazzi, una volta rientrati a casa. E non sottovalutare mai il problema.

I compiti. Stress e fobie sono in agguato anche per quel che riguarda l'assegnazione dei compiti. Gradualità e carichi non eccessivi di lavoro sono le accortezze che dovrebbero seguire gli insegnanti, mentre i genitori dovrebbero aiutare il bambino a farsi carico di regole ed impegni. Attenzione a non sovraccaricarlo e a non pretendere più di quanto è nelle sue capacità. Va inoltre trasmesso il concetto che imparare cose nuove è un piacere, un valore.