



PAURA DELLA SCUOLA

Si intende per **fobia della scuola** quella **situazione di ansia e disagio che prende alcuni bambini quando è il momento di recarsi alla scuola** materna o alle elementari, prevalentemente al mattino, caratterizzata da vaghi disturbi tipo nausea, mal di pancia, mal di testa, ma anche febbricola, mal di denti, mal d'orecchie, macchie sulla pelle, dolori generici alle ossa. Spesso tali disturbi svaniscono nel fine settimana o durante le vacanze; il bambino con l'ansia per la scuola anche quando è in classe piange e vuole la mamma o pretende di essere riportato a casa.

L'ansia per la scuola si manifesta quasi sempre al momento del primo impatto con la vita di collettività, cioè a tre anni. Alcuni bambini hanno la stessa reazione a sei anni, all'inizio delle elementari. In molti casi il rifiuto per la scuola si presenta dopo un primo periodo di accettazione del nuovo quando, esaurita l'iniziale fase di novità, il bambino capisce di dovere rimanere lontano da casa e dai genitori per buona parte del giorno.

La paura della scuola è in realtà **ansia di separazione dalla casa**, dalla mamma, considerati dal piccolo come il posto più sicuro e tranquillo dove stare. Certi bambini sviluppano gli stessi sentimenti di ansia anche quando rimangono per periodi più o meno lunghi da parenti o da amici, lontani da casa loro, di cui sentono nostalgia. L'ansia da separazione a volte può portare a perdere la stima di sé e ad avere difficoltà ad affrontare da solo le situazioni future.

Talvolta la fobia della scuola si accentua se il piccolo incappa in un'insegnante percepita dall'alunno come severa, o in un gruppo di coetanei con caratteri dominanti: ricordate però che queste condizioni solo in parte determinano il disagio del bambino e non sono un motivo sufficiente per ritirare vostro figlio dalla scuola.

Se il problema non è legato ad altre tensioni psicologiche di fondo, l'ansia per la scuola svanisce nel giro di poche settimane e non necessita di interventi drastici immediati (darla vinta al bambino, cambiare l'istituto, tenere a casa il piccolo). La paura della scuola non è altro che un percorso, anche se in parte sofferto, che i bambini devono compiere per rendersi indipendenti a piccoli passi dall'ambiente domestico e per inserirsi nella vita sociale.



Sportello Psicologico Istituto Comprensivo Anzio III
A.S. 2020/2021

Dott.ssa Laura Elke D'Apolito, Iscrizione Albo Lazio n. 20995
sportello.psicologico@icanzio3.onmicrosoft.com



CHE COSA FARE PER FAR SUPERARE A VOSTRO FIGLIO L'ANSIA DA SCUOLA?

Insistete a mandare regolarmente a scuola il bambino

La frequenza giornaliera a scuola, cioè la routine, è il miglior sistema per abituare il bambino a questa nuova situazione. Evitate perciò di tenere a casa spesso il bambino. Non dovete negoziare l'andare all'asilo, dovete essere inflessibili e decisi nel mandarcelo: siate ottimisti con lui e rassicuratelo che si diventerà giocando coi coetanei.

Siate decisi al mattino, cioè al momento di mandare vostro figlio all'asilo

Il mattino è il momento più difficile, perché coincide col distacco dalla mamma. Non chiedetegli: "come stai, hai voglia di andare a scuola oggi?", daresti solo spazio e possibilità alle sue rimostranze. A volte ci si può far aiutare da un parente o vicino di casa quando si vede che il bambino con lui fa meno storie.

Portate il bambino a visita medica quando presenta i disturbi

Se il bambino presenta uno o più dei seguenti sintomi: febbre sotto i 38°C, dolori di pancia, mal di denti, vomito, tosse, macchie sulla pelle, mal d'orecchio e lo tenete a casa dall'asilo, fatelo controllare dal pediatra che spesso potrà dissipare i dubbi circa una vera malattia, piuttosto che per un disturbo psicosomatico. Cercate di portarlo in ambulatorio quando ha i sintomi cioè, possibilmente, nella stessa mattinata. Se i problemi sono solo espressione di ansia, il bambino dovrebbe essere riaccomagnato a scuola subito dopo la visita.

Consultate l'insegnante della scuola

Spesso le insegnanti, se sono informate di queste fobie e dei disturbi che il bambino presenta, sono in grado di intervenire perché conoscono perfettamente questi problemi. Possono tenere il bambino in osservazione per un certo periodo di tempo, prima di avvisare la famiglia: se il mal di pancia o la nausea passano, il bambino sarà prontamente reinserito nel gruppo.

Parlate col bambino dei suoi problemi riguardo alla scuola

In un momento in cui è calmo, preferibilmente di pomeriggio o sera, provate a domandargli se ha delle cose che non vanno all'asilo o cosa gli succede quando va a scuola. Chiedetegli: "ma secondo te cosa ti spaventa a scuola?" e poi: "ti prometto che parlerò all'insegnante, ti farò stare meglio, risolveremo la situazione". Rassicuratelo che quando si sente male può comunque rivolgersi all'insegnante che si occuperà di lui. Fategli capire che è necessario che frequenti la scuola: "tutti in famiglia hanno le loro occupazioni, la mamma va al lavoro, papà deve fare le commissioni, tuo fratello maggiore va anche lui a scuola".



Sportello Psicologico Istituto Comprensivo Anzio III
A.S. 2020/2021

Dott.ssa Laura Elke D'Apolito, Iscrizione Albo Lazio n. 20995
sportello.psicologico@icanzio3.onmicrosoft.com



COME PREVENIRE LA PAURA DI ANDARE ALL'ASILO O A SCUOLA?

La tendenza ad aver paura di vivere in un posto nuovo, sconosciuto e di adattarsi alla situazione può diminuire se aiutate il bambino ad acquisire indipendenza, in modo graduale, già da quando è piccolo.

- Mettetelo a contatto con coetanei già verso l'anno, l'anno e mezzo, anche se a questa età il bimbo tende ad essere egocentrico; dai tre anni il bambino socializza in modo spontaneo anche senza la presenza dell'adulto e inizia il gioco in gruppo.
- Iscrivete il bambino alla scuola materna ai tre anni: questo serve a renderlo indipendente dai genitori e a cimentarsi con il gruppo.
- Aiutatelo durante l'inserimento alla scuola materna: nei primi giorni è normale che il bambino si disperdi e pianga. L'insegnante potrà essere d'aiuto: se il bambino è in crisi, potete chiederle di fermarvi per un po', per vedere come si comporta per la prima ora. Ad ogni buon conto evitate di portate il bambino via dall'asilo.

IN CASO DI ANSIA DA SCUOLA, CONTATTATE IL VOSTRO PEDIATRA SE:

- vi pare che i disturbi presentati dal bambino siano dovuti ad una malattia e non a tensione emotiva;
- il rifiuto della scuola dura per più di un mese;
- il bambino è grande, di 10-12 anni;
- vi sembra depresso oppure ha disturbi riferibili ad ansia da separazione;
- ha un rendimento scolastico molto scarso;
- il disturbo diviene ricorrente.