



**Bambino Gesù**  
OSPEDALE PEDIATRICO



Distacco, ansie, paure, adattamento. Ecco cosa fare per rendere meno traumatico per bambini e ragazzi il primo giorno di scuola.

## **DISTACCO E INSERIMENTO**

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, 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.

## **I PASSAGGI CRUCIALI**

### ***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.

*fonte: ufficio stampa*