

RUBRICA PSICOINFORMA GENITORI 3

Per chiarimenti ed approfondimenti la dottoressa Gullo Psicologa - Psicoterapeuta è disponibile presso l'Istituto scolastico su appuntamento concordato

Mio figlio non vuole andare a scuola...

Si riaprono le scuole e le emozioni sono tante. Dopo tanti giorni passati in famiglia e con minori impegni, ora riprende il "lavoro" dei nostri figli. E sì, proprio così.....lo studio è per i bambini l'equivalente del lavoro quotidiano degli adulti. È possibile quindi che i piccoli risentano proprio come gli adulti della fatica/emozione di rientrare a scuola e, ciò fa emergere piccoli disagi che sicuramente saranno temporanei, ma che col dialogo possono senz'altro essere ridimensionati ed alleviati.

Mio figlio piange quando lo lascio a scuola. Cosa succede? Devo intervenire? Cosa posso fare?

Parola d'ordine: NON ALLARMARSI. Aspettiamo qualche giorno prima di entrare in crisi. All'uscita da scuola accogliamo e sottolineiamo insieme al piccolo le cose interessanti che ha fatto durante l'orario scolastico (soprattutto rinforziamo il fatto che lui incontra ogni giorno tante persone, fa a scuola cose che non sempre sono possibili a casa e tutti gli elementi che lo identificano come "PIU' GRANDE"). Se però la difficoltà persiste è bene:

- parlare con l'insegnante del bambino. Cercate di capire se il piccolo è triste durante tutta la giornata o se piange soltanto nel momento in cui lo state per lasciare a scuola. Io sono a vostra disposizione presso l'istituto per sostenervi ed identificare insieme strategie d'intervento idonee e magari aiutarvi a ridurre l'ansia connessa. Se il bambino piange ogni volta che lo lasciate a scuola, ma poco dopo smette, ci sono molte cose che si possono fare per ridurre l'ansia da separazione.
- Per alcuni bambini l'entusiasmo di alzarsi e andare a scuola si riduce dopo la seconda settimana. Quindi è possibile creare una routine in cui il momento del saluto sia breve e affettuoso. Rassicurarlo dicendogli che si diventerà moltissimo. Avvicinare il bambino ai compagni che riescano a distrarlo.
- Se lo sentite piangere, non tornare indietro: questo peggiorerebbe solo le cose. Ricordare che questa è soltanto una fase di passaggio e, nella maggior parte dei casi, non dura a lungo.
- Parlate con lui delle attività a cui partecipa a scuola mostrando entusiasmo e ascoltate quello che ha da raccontare senza incalzarlo.
- Fate domande che si focalizzano di più sugli aspetti positivi che sulla sua reazione (se tu potessi rendere tutti i bambini della scuola contenti cosa faresti? Ci sono "compagni preferiti", insegnanti preferiti, materie preferite? Perché?

Non date per scontato che vostro figlio non voglia andare la scuola perché ha dei problemi in classe. A volte sono i problemi in famiglia ad influire sul comportamento dei bambini a scuola. Se il bambino è a conoscenza dei problemi in famiglia, come una malattia, la perdita di qualcuno o difficoltà di comunicazione tra i genitori, questo può avere un effetto negativo su di lui. Chiedetegli se è nervoso per qualcosa: a volte quello di cui ha bisogno è proprio una rassicurazione sul fatto che le cose si sistemeranno.

IL PASSAGGIO DALLA SCUOLA ELEMENTARE ALLA SCUOLA MEDIA SPAVENTA?

Con questo articolo vorrei spiegarvi cosa possiamo fare noi genitori per aiutare i nostri figli a superare il passaggio alle scuole medie con serenità.

Leggetelo anche se la scuola media è già iniziata perché i primi 3 mesi (fino al periodo natalizio) sono il momento più delicato e i ragazzi contano sui genitori per prepararsi a diventare grandi (anche se è il periodo dello scontro generazionale).

Molti bambini, nell'entrare alla scuola media sono entusiasti perché per loro è sinonimo di diventare grandi ma la maggior parte di loro ha tantissime paure:

- La scuola elementare, è per loro un ambiente familiare in cui i vengono guidati passo dopo passo dalla maestra (che è anche un po' mamma) mentre alle medie il discorso cambia completamente. I professori non possono più essere "genitori", i ragazzi vengono chiamati per cognome e non più per nome e in classe non si lascia tanto spazio all'aspetto giocoso dello studio.
- I bambini si accorgono di andare in una scuola dove non saranno più i grandi ma ritorneranno ad essere i più piccoli. Possono quindi aver paura di essere presi in giro o di non essere accettati (di essere bullizzati o il desiderio di diventare bulli)
- I bambini stanno anche affrontando cambiamenti fisici ed emotivi (cambia il loro corpo, il loro cervello, la loro identità)

I genitori si trovano spesso impreparati, anche quando hanno avuto altri figli ormai grandi (perché ognuno di loro è un mondo a parte). Ricordiamo che i bambini che si sono trovati a scuola, dal 2020 ad oggi hanno vissuto molte restrizioni che non hanno permesso loro di "farsi le ossa sul campo" e, la scuola, a causa della pandemia, è diventata ancora più rigida e piena di regole.

I ragazzi, infatti, in aggiunta ora non sanno nemmeno come comportarsi: se possono abbracciare un amico, se possono parlare da vicino con i nuovi compagni, se possono prestargli la penna o se e quando devono indossare la mascherina.

Per questo motivo:

- cerchiamo di parlare sempre con i ragazzi per capire se hanno bisogno di risposte, se hanno dei dubbi o paure legate al Covid o ad altro (parlare con un figlio non significa fare solo domande ma anche condividere le proprie esperienze, empatizzare con lui/lei ascoltando).
- Non reagiamo bruscamente se i ragazzi all'improvviso si vestono diversamente (non giudichiamoli perché in questo momento hanno bisogno di cercare la propria identità e bloccarli in questo processo è assolutamente pericoloso per la loro crescita. Non dimentichiamoci quanto anche per noi alla loro età l'abbigliamento sia stato un modo di identificarsi e appartenere al gruppo dei pari e, successivamente di avvicinarsi al mondo dei grandi che tanto temono/desiderano.
- Facilitiamo la loro autonomia/indipendenza, per poter crescere bene. Lasciamo scegliere i vestiti, preparare lo zaino, decidere come organizzare lo studio. Non sgridiamoli se non riescono immediatamente a gestire le situazioni perché il loro cervello non è ancora pronto a poter affrontare tutto.
- Accogliamo le emozioni senza sminuirle e non trasformiamo la verità neanche dicendo che andrà tutto bene (comuniciamo che tutto è esperienza e se ci saranno delle difficoltà impareranno anche da queste). Evitiamo di alimentare false aspettative così da permettere loro di sentirsi sicuri del fatto che i genitori dicono la verità .
- Alle medie tutto cambia ...anche i voti! Una cosa molto comune e triste è quella di vedere genitori super preoccupati o "arrabbiati" perché il figlio, che era così bravo alle elementari, alle medie ha un calo di voti!! Frustrare i figli per il calo di voti alle medie è una delle cose più sbagliate. Il calo di voti, infatti il più delle volte non dipende dai ragazzi ma semplicemente dal fatto che alle medie ci sono altri metodi di valutazione e ben altri programmi di

studio. Dobbiamo dare il tempo ai ragazzi di trovare un nuovo metodo, invece di giudicarlo aiutiamolo a sentirsi a suo agio nuovamente e a non perdere mai la fiducia in se stesso!

- Accompagniamo i ragazzi nell'azione ma non facciamo le cose al loro posto.
- Una cosa molto importante è la colazione che aiuta i nostri figli ad iniziare bene la scuola media al mattino senza sentirsi affaticati o "addormentati!"

- Il sonno è anche un elemento fondamentale per poter affrontare questo momento della vita. I ragazzi iniziano a produrre melatonina sempre dopo rispetto agli adulti ed è per questo che fanno fatica ad addormentarsi presto! Però durante l'anno scolastico è fondamentale dargli delle regole affinché riposino il giusto numero di ore. La sera sarebbe bene mettere la regola che un'ora prima di andare a dormire i dispositivi elettronici si chiudono (giocare alla play o con il telefonino infatti tengono il cervello sveglio e non gli permettono di rilassarsi)

- Molti genitori, appena i figli tornano dalla scuola chiedono "com'è andata? Cos'hai fatto?" E restano male quando i figli non vogliono rispondere. Questa cosa però è perfettamente normale, i ragazzi a scuola vivono una serie di forti emozioni che spesso non hanno voglia di condividere subito! Lasciamogli il tempo di sbollire quando tornano da scuola.

- non arrabbiamoci se i ragazzi cambiano atteggiamento verso di noi (non significa che non ci vogliano bene o che siano diventati extraterrestri (i ragazzi hanno bisogno di rapportarsi diversamente con i grandi e i genitori, dovrebbero seguire il loro esempio e cambiare l'approccio nei loro confronti!)

Spero che questi piccoli suggerimenti vi siano stati utili per affrontare e fronteggiare il passaggio alle scuole medie dei ragazzi affinché si sentano accolti e non contrastati

Aspetto i vostri riscontri e le vostre esperienze.

Buona scuola a tutti