

EDITRICE ASSOC. CULTURALE
 "MONS. GIUSEPPE CENTRA"
 Piazzetta della Madonnella, 1
 04010 Rocca Massima (LT)



www.associazionecentra.it
 E-mail: info@associazionecentra.it
 Tel. 06.96699010 - Fax 06.96006887
 C.F. 91056160590

Direttore Responsabile:
Virgino Mattoccia

Responsabili
 Redazione, Sviluppo e Diffusione:
Aurelio Alessandrini
Remo Del Ferraro
Enrico Mattoccia

Questo numero è stato inviato
 in tipografia per la stampa
 il 30 Settembre 2013

ISCRIZIONE AL N° 1017 DEL 15 / 01 / 2002
 DEL REGISTRO NAZIONALE DELLA STAMPA
 DEL TRIBUNALE DI LATINA

Stampa: NUOVA GRAFICA 87 srl
 Via del Tavolato, 2597 - PONTINIA (LT)
 Tel. 0773.86227

Questo numero è stampato in 1.500 copie
 e distribuito gratuitamente

I manoscritti anche se non pubblicati non si restituiscono

La testata de "Lo Sperone" si riserva il pieno ed esclusivo diritto di pubblicazione e stampa a propria insindacabile discrezione senza alcun preavviso né autorizzazione. La collaborazione, a qualsiasi livello e sotto qualsiasi forma, è gratuita salvo esplicito e scritto diverso accordo. Manoscritti, foto ed altro anche se non pubblicati non si restituiscono. Riproduzioni e citazioni sono lecite, purché si citi, espressamente e in forma completa la fonte, autore dell'articolo, titolo dell'articolo, numero, data e pagina della testata.

LA PAURA DELLA SCUOLA

A volte per i bambini andare a scuola può diventare un problema e, in alcuni casi, può innescarsi una vera e propria paura della scuola che non consente più di frequentare le lezioni con regolarità. Questi bambini soffrono molto e l'avvicinamento alla scuola scatena sintomi come cefalea, crampi allo stomaco, nausea, vertigini, che però scompaiono rapidamente quando il bambino evita la scuola. Il bambino, molto spesso con il supporto dei genitori, tende progressivamente a saltare sempre più le lezioni perché l'assenza da scuola effettivamente sembra dargli benessere in quanto l'ansia si abbassa; in realtà evitare la scuola dà un sollievo momentaneo perché la paura si ripresenta accresciuta il giorno seguente. Il bambino che lamenta queste difficoltà soffre realmente ed è bloccato dalla propria paura, pertanto deve essere aiutato e supportato nel modo giusto per risolvere il problema. Anche i genitori devono essere guidati verso comportamenti che aiutino il bambino: mai colpevolizzarlo con giudizi troppo severi che potrebbero farlo sentire peggio, bensì incoraggiarlo e accompagnarlo verso la scuola premiando ogni successo raggiunto così che abbia sempre più fiducia.

La fobia della scuola può dipendere da tanti fattori, quindi è importante capire esattamente quale sia la causa del problema. Alcune volte possono essere difficoltà nelle relazioni con insegnanti o compagni: insegnanti molto severi, prese in giro dei compagni, isolamento, bullismo. Altre volte possono essere particolari caratteristiche dell'ambiente scolastico come bagni, intervallo, mensa, palestra. In alcuni casi la paura della scuola può dipendere anche da difficoltà di apprendimento: un bambino che non riesce in una materia o rimane indietro rispetto alla classe, può non sentirsi all'altezza e vivere la scuola con molta ansia e preoccupazione. Infine il timore della scuola può nascondere una paura più generale a staccarsi dai genitori, condizione che può verificarsi anche in altri contesti come ad esempio quando il bambino fatica a partecipare ad una gita, camposcuola, boy scout, ecc.

Per risolvere la fobia scolastica è fondamentale aumentare le esperienze positive a scuola, in stretta collaborazione con gli insegnanti, così da invogliare il bambino a frequentare; contemporaneamente è necessario ridurre al minimo le gratificazioni quando evita la scuola. Funziona bene concordare delle regole con il bambino che si impegna a frequentare la scuola con continuità in cambio di un premio per lui gradito (*Contratto comportamentale*). Anche la visione di un film / cartone animato o la lettura di un racconto in cui un bambino con la stessa fobia fronteggia la paura e riesce infine a superarla, è uno strumento molto utile (*Modeling*). Insegnare a respirare ritmicamente con il diaframma gonfiando la pancia è un buon sistema per allentare la tensione e può servire nei momenti di particolare agitazione (*Respirazione diaframmatica*). Inoltre imparare pian piano a comunicare le proprie emozioni aiuta a migliorare le relazioni con insegnanti e compagni. Infine gli stessi genitori devono imparare a mantenere un atteggiamento sereno e dimostrarsi sicuri di fronte alle difficoltà del bambino per favorire gradualmente il reinserimento a scuola.

Dott.ssa Nicoletta Agazzino

Psicologa ad approccio cognitivo-comportamentale

GIOIELLERIA

Villa

OROLOGERIA - ARGENTERIA

Sede Storica dal 1956

CORSO DELLA REPUBBLICA, 13 - VELLETRI (RM)
 TEL./FAX 06.9630383



www.gioielleriavilla1956.it