

BANCO DI PROVA

scienze

## PERCHÉ STARE IN CLASSE NON PIACE A TUTTI

IL PROBLEMA PUÒ  
ESSERE LEGATO ALLA  
SCUOLA COME EDIFICIO  
«RESPINGENTE» O ALLE  
PERSONE CHE LÌ  
SI INCONTRANO



IN ALTRI CASI  
SI SOFFRE PER  
BISOGNO COSTANTE  
DI ATTENZIONI, CHE  
SOLO MAMMA O PAPÀ  
POSSONO DARE



IL RICHIAMO DI ALTRE  
ATTIVITÀ (GIRONZOLARE  
CON GLI AMICI, STARE  
A CASA A GIOCARE  
AL COMPUTER)  
PUÒ DIVENTARE PIÙ  
ALLETTANTE



SPESSE LA SCUOLA  
È SINONIMO DI STRESS:  
I COMPAGNI CHE  
PRENDONO IN GIRO  
E L'ANSIA DA VOTI  
E COMPITI IN CLASSE  
CREA DISAGIO



# MAL DI SCUOLA

## Sempre più intelligenti, ma svogliati?

Psicologi e psicoterapeuti, in tre libri appena usciti, spiegano a insegnanti e genitori che il **rifiuto** scolastico non va sottovalutato. Per superarlo però basta un pizzico di coraggio. Come per imparare ad andare in bicicletta

GIULIANO ALUFFI illustrazioni di ALOISIO/GIOMBINI



www.ecostampa.it

## È tutta una questione di paura

**L**A RIPRESA dell'anno scolastico può rivelarsi una sorta di calvario per tante famiglie affette dal fenomeno del «rifiuto scolastico». Dietro i capricci, che in genere sono solo sintomi di quella che anche gli adulti vivono come normale «tristezza della domenica sera», può ce-

larsi un problema più serio: «Se il bambino si rifiuta di andare a scuola ogni mattina. Se, una volta a scuola, finge malori per farsi venire a riprendere. Se piange al ritorno da scuola e se questo comportamento dura per più di due settimane e ostacola il normale funzionamento della

vita familiare, allora bisogna intervenire» raccomanda Christopher Kearney, psicologo dell'età evolutiva presso la University of Nevada di Las Vegas, autore con la collega Anne Marie Albano di *Quando i bambini rifiutano la scuola* (Franco Angeli, pp. 288, euro 29,50). La ricetta della psi- ➔

scienze  BANCO DI PROVA

ologia cognitivo-comportamentale è chiara: «La cosa migliore che il genitore può compiere al mattino è far preparare il figlio per la scuola e intanto aiutarlo a valutare il problema in termini più realistici: «Dimmi cosa ti preoccupa, dimmi cosa credi che succederà a scuola, dimmi cosa pensi di fare per superare questo malessere, vuoi che chiediamo aiuto al tuo insegnante?» spiega Anne Marie Albano, docente di psicologia clinica alla Columbia University di New York. «I bambini non devono cioè sottrarsi alla situazione disagevole, ma imparare semmai a confrontarsi con essa». Innanzitutto neutralizzando la tendenza a ingigantire le cose: «Se il bambino torna a casa dicendo che in classe tutti lo hanno deriso, i genitori dovrebbero chiedergli «Sei sicuro? Ridevano proprio tutti? Perché pensi che ridessero per qualcosa che hai fatto tu?»» spiega Kearney. Altrettanto importante è scoprire ciò che sta dietro il rifiuto scolastico, realtà assai poliedrica.

**«Nei bambini da 5 a 7 anni, l'ansia scolare deriva per lo più dalla paura di ciò che può accadere se ci si separa dai genitori»** sottolinea Anne Marie Albano. «Da 8 a 10 anni il pensiero cambia: i bambini si interrogano sulle conseguenze di ciò che fanno e possono temere di fallire negli studi, o di deludere i genitori: all'ansia generalizzata si aggiunge l'ansia da valutazione. A 13-14 anni può subentrare l'ansia sociale (ossia il terrore di essere ridicolizzati o messi in imbarazzo di fronte ai propri coetanei, cosa che può spingere

ad aggregarsi a chi marina la scuola». Cosa possono fare genitori e insegnanti, assieme allo psicologo? Innanzitutto assicurarsi che il rifiuto scolastico dipenda da queste forme di ansia e non da altro: «Spesso nei pazienti che ci vengono segnalati per problemi scolastici legati all'ansia, riscontriamo anche un disturbo dell'apprendimento non diagnosticato, come la dislessia. Oppure il bambino potrebbe essere depresso, o risentire di problemi familiari» commenta Cristiana Patrizi, psicologa dell'età evolutiva della Scuola di Psicoterapia Cognitiva di Roma e curatrice insieme alle colleghe Lorenza Isola e Lucia Rigante dell'edizione italiana del libro. «Analizzando il contesto familiare e scolastico e le competenze del bambino, possiamo delimitare l'area di intervento: se c'è un problema di apprendimento, bisogna affrontarlo prima dell'ansia scolastica, perché può esserne la causa» aggiunge Lorenza Isola. Se il rifiuto scolastico non ha altre patologie a monte, con il sistema di Kearney e Albano lo si può curare in dodici-diciotto sedute, ossia quattro mesi contro i due o tre anni delle terapie tradizionali. Cura che comincia con la «ricognizione dei sentimenti»: «Insegniamo ai bambini a diventare detective di sé stessi: a distinguere, nelle varie situazioni, quali sono le emozioni che provano e quali sono i pensieri che promuovono quelle emozioni. L'ansia, ad esempio, è composta da tre parti: il pensiero (*Non voglio andare a scuola*), la sensazione (*Ho i crampi allo*

## LE CINQUE REGOLE D'ORO DI KEARNEY E ALBANO

- 1** Se il bambino non vuole andare a scuola per bisogno d'attenzione, i genitori non devono discutere lungamente con lui (ossia concedergli attenzione), altrimenti si premia proprio il comportamento indesiderato. Devono invece essere chiari e concisi nel comunicare al bambino che da lui ci si aspetta che vada a scuola, e ignorare successivi capricci.
- 2** In classe i bambini affetti da ansia scolare tendono a rendersi invisibili agli altri. Non vogliono essere coinvolti nelle attività dei compagni, né rispondere alle domande dell'insegnante. Tendono ad isolarsi. Per questo non è una buona cosa quando il maestro dice ai genitori: «Ah, vostro figlio è un bambino molto tranquillo... a volte non mi accorgo nemmeno che è in aula».
- 3** Un efficace rimedio all'ansia è far sì che il bambino conosca tutte le parti della scuola: la classe, i corridoi, la palestra, l'aula magna...
- 4** In un giorno di assenza da scuola, non bisogna permettere al bambino di alzarsi tardi o giocare tutto il giorno. Dalle 8 alle 13 lo si deve tenere impegnato con i compiti. Il rientro a scuola sarà meno traumatico.
- 5** Se il bambino è pessimista riguardo al vincere la sua ansia scolare, gli si può ricordare il successo ottenuto imparando ad andare in bicicletta senza rotelle: anche una cosa che all'inizio fa paura può diventare un facile automatismo.



**LE RISPOSTE NEI LIBRI**  
Da sinistra, il volume edito da Erickson (spiega come dovrebbero essere i rapporti tra insegnanti e genitori) e il manuale di Kearney e Albano **QUANDO I BAMBINI SPINGONO LA SCUOLA** (L'Espresso). A destra, **L'ingresso a scuola** (Vallardi): risponde in modo pratico ai dubbi dei genitori





stomaco) e l'azione (*Rimango a letto e piango*). Queste tre parti possono influenzarsi reciprocamente (ad esempio l'azione di rimanere a letto può causare il pensiero "la mamma si arrabbierà", e così via), in un circolo vizioso che aumenta il malessere, oppure si può imparare a gestirle una per una per acquisire più autocontrollo» chiarisce Albano. Dividere le componenti dell'ansia significa trasformare una guerra in una serie di piccole battaglie.

**È cruciale, però, che genitori e insegnanti sappiano collaborare in modo produttivo.** Ad esempio, come spiega la psicologa Vittoria Cesari Lusso nel saggio *È intelligente ma non si applica* (Erickson, pp. 130, euro 15), quando si confrontano sulle difficoltà scolastiche e comportamentali dell'allievo, gli insegnanti dovrebbero evitare l'uso di etichette come «è pigro», «è caparzio»: gli insegnanti che bollano come pigro un bambino, dice la psicologa, tenderanno poi a dare maggior peso ai suoi comportamenti negativi e a ignorare i progressi (perché non congrui all'etichetta assegnata). Senza contare che i bambini sono molto vulnerabili al cosiddetto effetto Pigmalione (o delle profezie autoavverantisi): quando il maestro rende palesi le sue aspettative negative su un alunno, il bambino può addirittura peggiorare per non contraddire l'insegnante.

Servono più consigli? Eccoli in un altro libro fresco di uscita, *L'ingresso a scuola* (di Roland Sefcick e Fabienne Cattarossi, Vallardi, pp. 75, euro 7,90): a domande precise (*Non mi racconta niente della scuola, è normale? Si rifiuta di fare i compiti, cosa faccio?...*) le risposte di due specialisti. Il cui motto, ben evidenziato in copertina come il vademecum più efficace per qualsiasi difficoltà, è: «Ne parlo con mio figlio».

GIULIANO ALUFFI ✕