

Mal di testa e di pancia e ansie inspiegabili I disagi dei bambini per il ritorno a scuola

Dopo le vacanze cambiano i ritmi: i consigli dell'ISS
Importante dormire a sufficienza e fare sempre colazione

Federico Mereta

Calma. E sangue freddo. Mentre suona la campanella, dopo le vacanze, per chi affronta il ritorno tra i banchi, il richiamo a non lasciarsi prendere dall'ansia (sia bimbi/ragazzi che genitori) è fondamentale. E i genitori devono essere d'aiuto, sapendo cogliere i segnali di eventuale sofferenza psicofisica come ricorda la "mini-guida" per il ritorno a scuola messa a punto dagli esperti dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS).

Il documento propone una serie di indicazioni pratiche estremamente semplici da seguire, partendo proprio da quelle condizioni che più frequentemente possono presentarsi sul fronte psicologico nel momento in cui l'alunno torna tra i banchi. La raccomandazione è semplice: fate attenzione al "mal di scuola". E allora, come se proprio si trattasse di una vera e propria sindrome (ma tale non è) proviamo innanzitutto a delineare i contorni dei sintomi che la caratterizzano.

Capitolo sintomi fisici: oltre all'irritabilità dei primi

giorni tra i banchi, legata anche al cambio dei ritmi, ci sono bimbi che dicono di accusare dolori di pancia, mal di testa inspiegabili, si sentono stanchi, dormono male o mutano i ritmi dell'alimentazione, dicendo di avere meno appetito. Sul fronte psicologico, in ogni caso, occorre preoccuparsi se lo studente non ha voglia di uscire di casa o comunque vede sempre difficoltà nelle normali mansioni quotidiane.

Passando al fronte psicologico, tra i segnali da non sottovalutare, secondo gli esperti, c'è per i più piccini la difficoltà a separarsi da mamma, papà e comunque dalle figure educative di riferimento. Il distacco può diventare davvero difficile da sopportare ed è quindi utile cercare di limitare l'impatto.

Non solo. Fate attenzione se già all'inizio della scuola il giovane allievo, in età di medie inferiori o superiori, manifesta specifiche preoccupazioni legate al rendimento che compaiono fin dalle prime settimane. Può essere importante cercare di affrontare la situazione, tentando anche di comprendere se le ansie legate al rendimento non sono in realtà associate alla paura di non sentirsi accettati dal gruppo: la paura dell'esclusione può diventare motivo di pressione

emotiva. Questa condizione appare da salvaguardare particolarmente nelle fasi di passaggi dell'adolescenza, quanto le relazioni tra pari possono diventare più complesse con la formazione di nuovi nuclei di amicizia e rapporti. In questi momenti, anche in giovani ben adattati, ci può essere qualche piccolo "sfasamento" che va colto e affrontato.

Per anticipare il disagio scolastico, insomma, il vademecum che l'Istituto Superiore di Sanità propone sul suo sito web può essere d'aiuto, anche perché non si limita a consigli medici. Lo sottolineano Chiara Cattaneo, del Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e la Promozione della Salute dell'ISS. Insieme a Vittorio Palermo, del Dipartimento di malattie cardiovascolari, endocrino-metaboliche e invecchiamento: «Le evidenze suggeriscono che il disagio scolastico non possa essere considerato esclusivamente una questione educativa o sanitaria. Si tratta di un fenomeno multidimensionale che coinvolge aspetti relazionali, psicologici, sociali ed educativi» segnala una nota.



Peso: 43%

Oltre alla psiche, va detto, occorre attenzione anche al fisico. E allora, prendiamo il rientro a scuola come l'occasione per un check-up, riproponendo buone abitudini che in qualche modo in estate si possono essere perse. «Il ritorno a scuola è un'occasione per ricostruire le routine salutari che durante l'estate possono essersi allentate – spiega Alberto Villani, responsabile di Pediatria Generale dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma - dormire a sufficienza, fare una colazione completa, muoversi ogni gior-

no e mantenere regolari abitudini quotidiane: queste abitudini contribuiscono al benessere e ad affrontare meglio l'anno scolastico». Cosa fare? Puntate sul giusto sonno ricordando che ai più piccoli possono servire anche dieci ore, sulla prima colazione che non deve mai saltare, sulla regolarità dell'intestino e sull'igiene orale, oltre che sul movimento. E magari sfruttate l'occasione per un controllo della vista, dell'udito, della capacità di mantenere l'attenzione oltre

che per un tagliando della protezione vaccinale parlando del tema con il pediatra e il medico di riferimento.

COLLABORAZIONE

Insieme al bambino, se non l'avete già fatto, cercate di **rimettere a posto l'orologio con i ritmi di sonno e veglia**
Riprendere le routine mattutine e limitare gli schermi la sera è basilare

ALIMENTAZIONE

La dieta sana è fondamentale e soprattutto non bisogna rischiare di mandare il piccolo a scuola senza il necessario carburante
Quindi ricordate di **assicurargli colazione, pasti regolari e spuntini**

ASCOLTO

Il bambino deve sentirsi compreso nelle sue difficoltà
Quindi **abituiamoci ad ascoltarlo**, oltre le rassicurazioni immediate, **proponendo approcci che aiutino a superare gli ostacoli**

ANSIA

A volte sono gli adulti a trasmettere ansia
Quindi **non chiedete subito informazioni sull'andamento della giornata scolastica**, ma piuttosto parlate di questioni neutrali
Lo aiuterete a sentirsi più sicuro

ECCESSI

Attenzione a gestire gli impegni, evitando sovraccarichi che possono rivelarsi nocivi
All'inizio l'obiettivo deve essere **riprendere i ritmi ed evitare l'insorgenza di ansia e fatica**

5 parole chiave per i genitori



WITHUB



Peso: 43%