

## Primo giorno di scuola, ecco come aiutare i vostri bambini a combattere l'ansia

**Pubblicato:** Giovedì 7 Settembre 2017



Tra pochi giorni si tornerà a scuola. Per alcuni bambini sarà un momento divertente dove poter rivedere i propri compagni e poter raccontare le proprie avventure estive. Per altri, invece, questo giorno rappresenta un motivo di forte ansia. Perché?

La fobia scolare è un disturbo che colpisce tra l'1 e il 5% dei ragazzi in età scolare, interessando soprattutto i maschi (80%), e consiste nello sviluppo di uno stato d'ansia e paura nell'andare a scuola. Tale da compromettere frequenza e risultato nella carriera scolastica del bambino.

La fobia scolare non deve essere confusa con l'assenza ingiustificata. In quest'ultimo caso, infatti, non è presente la paura o l'ansia. Spesso questo disturbo viene associato alla mancanza di interesse per la propria formazione scolastica e a comportamenti antisociali.

Onde evitare che questo disturbo si trasformi in un problema più grande, è importante intervenire in da subito. Sicuramente, a tale scopo, il primo passo è rivolgersi a professionisti. La consulenza di uno psicologo non solo permetterà di stabilire se il disturbo di cui soffre il bambino è effettivamente fobia della scuola, ma anche di approfondire le cause.

In questo tipo di interventi, l'obiettivo degli psicologi è di favorire il reinserimento scolastico del bambino, convincendolo non solo della necessità di doverlo fare ma anche del fatto che ha tutte le possibilità per poter raggiungere il suo obiettivo.

Per contattare e conoscere l'opinione di diversi psicologi, sicuramente la ricerca su internet può essere un metodo per risparmiare tempo. Grazie a siti come Guidapsicologi potrete [trovare i migliori psicologi a Milano](#) e in tutta Italia.

## I sintomi della fobia scolare

I sintomi del rifiuto generalmente scolastico si presentano di solito in modo graduale e possono iniziare ad apparire dopo una vacanza, malattia e più in generale a seguito di un periodo che abbia tenuto il bambino lontano dalla scuola. Ma come riconoscere il rifiuto scolastico?

- manifestazione di un'ampia serie di sintomi somatici (vertigini, mal di testa, mal di stomaco, tremori, palpitazioni, diarrea, stanchezza, dolori alle spalle, dolori agli arti etc.);
- elevata reazione di ansia nel momento in cui esce da casa o giunge davanti alla scuola, al punto da presentare sintomi da panico;
- preoccupazioni per la perdita di persone care o per la possibile separazione da esse a causa di eventi imprevisti;
- difficoltà ad andare a dormire o paura di avere incubi.

## Cause

La scuola può introdurre diversi elementi stressanti nella vita di un bambino. Problemi come il bullismo, l'assenteismo, le violenze, la rigida suddivisione degli studenti in base alle caratteristiche e alle capacità, le relazioni alunni-insegnanti impersonali o addirittura ostili; il mancato monitoraggio da parte del personale scolastico delle zone pubbliche, sono tutti fattori che possono contribuire al rifiuto della scuola.

Secondo il tradizionale e più comune approccio diagnostico il persistente rifiuto di andare a scuola rappresenta semplicemente un sintomo che può evidenziare, insieme ad altri, la presenza di un Disturbo da Ansia di Separazione. Tuttavia è importante specificare che la fobia della scuola si può ricondurre a questo disturbo solamente quando si manifesta prima dei diciotto anni e per una durata di almeno quattro settimane.

Più in generale si può affermare che tra i fattori che possono portare alla fobia scolastica ci sono:

- un legame problematico con uno dei genitori
- difficoltà con il gruppo dei coetanei o con un insegnante
- relazioni conflittuali nella famiglia;
- eventi di vita stressanti (come la malattia propria o di un familiare, la separazione tra i genitori o dai genitori)

In alcune ricerche, inoltre, è stato dimostrato che i figli di genitori che hanno manifestato questo disturbo da piccoli hanno riscontrato lo stesso disturbo.

[divisionebusiness](#)

[divisionebusiness@varesenews.it](mailto:divisionebusiness@varesenews.it)