

IVG

“Scuola-fobia” anche per gli alunni delle elementari: i consigli degli esperti

di Redazione

13 Settembre 2010 - 9:02



Sindrome da rientro a scuola. E' quella che colpisce i ragazzi alle prese con libri e zaini dopo le già compiute ferie agostane. Ma non si tratta di capricci nè di semplice pigrizia: gli esperti parlano di un vero e proprio malessere che serpeggia anche tra i “baby alunni” delle elementari.

Già alle elementari, infatti, un bambino su dieci va incontro a mal di testa, stanchezza, nervosismo, disturbi del sonno e gastrointestinali e la colpa è del cambio di ritmo. Ecco quindi 10 regole per un buon inizio secondo il Movimento Italiano Genitori (Moige) e la Società di Pediatria Preventiva e Sociale (Sipps). Primo, assicurarsi che i ragazzi dormano a sufficienza, almeno 8 o 9 ore di sonno. Secondo, mai dimenticare una buona e abbondante prima colazione per la giusta dose di energia. Poi: promuovere l'attività fisica fuori e dentro la scuola; riprendere le attività con gradualità per dare il tempo ai bambini di riadattarsi ai ritmi intensi del periodo scolastico; privilegiare il gioco libero all'aria aperta dopo la scuola per scaricare la tensione accumulata tra i banchi; favorire l'inserimento o il reinserimento scolastico attraverso un clima di buon umore e allegria, dedicando un po' di tempo e calma all'entrata e all'uscita da scuola. E ancora: i genitori dovrebbero accompagnare i ragazzi in questa fase trascorrendo maggiore tempo insieme ai figli, rispettare la 'tabella di marcia' dei compiti per riprendere bene il ritmo dello studio, organizzare pomeriggi insieme ai compagni di scuola, così da aiutare i bambini a riprendere con più gioia le attività scolastiche, limitare l'uso di computer e videogiochi che, solitamente, d'estate tende ad essere maggiore.

