

# IVG

## Addio asilo per 550 mila bimbi italiani: attenti allo stress da primo giorno di scuola

di Red.

03 Settembre 2010 - 10:24



Le vacanze sono finite da poco anche per loro e i loro ritmi sono ancora “rallentati” dalle giornate passate al mare o in montagna, ma per 558.416 bimbi italiani dietro l’angolo c’è il primo giorno di scuola elementare. “Per i bambini di 5-6 anni è un grande cambiamento: di maestre, compagni, classe, edificio scolastico. Ecco perché l’attesa può rivelarsi stressante per i piccoli, che a questa età sono molto conservatori e sentono già il peso delle aspettative degli adulti”. A dirlo è Italo Farnetani, pediatra e docente dell’Università di Milano-Bicocca, che punta il dito contro l’eccessiva discontinuità tra scuola dell’infanzia ed elementare, e le pressioni di mamma e papà.

Così in questi giorni molti bambini possono essere “un po’ più agitati del solito, di malumore, avere problemi ad addormentarsi o incappare in bruschi risvegli nel cuore della notte”, spiega l’esperto. Tutti sintomi dello stress da primo giorno di scuola, favorito anche dal fatto che si stanno riacquisendo le abitudini normali, alterate dal periodo di vacanza. Alle elementari, poi, “si smette di giocare e si inizia a imparare, e i bambini lo sanno. Inoltre sono consapevoli del fatto che molte cose per loro, rispetto agli anni precedenti, cambieranno. Facce nuove da conoscere, ritmi nuovi” sottolinea il medico.

E i genitori, che alla scuola materna “per lo più si disinteressavano di disegni e lavoretti, in prima elementare manifestano grandi aspettative, a volte eccessive. Forse perché sono convinti che alla base del successo nella vita ci sia il fatto di imparare presto a leggere e scrivere” dice il pediatra con un sorriso. Il segreto per iniziare l’anno scolastico senza

troppa ansia, secondo Farnetani, sta in una parola: ammorbidire. “Bisogna agire con dolcezza - raccomanda - attenuando la durezza dei vari cambiamenti e aiutando questi piccoli conservatori ad affrontarli con il sorriso sulle labbra e senza eccessivi batticuori”.

“Prima cosa - dice Farnetani - è bene modificare i ritmi vacanzieri per tempo, quindi fin da ora. Questo tenendo fuori il più possibile i bimbi durante il giorno, e facendo fare loro molta attività fisica. Così la sera saranno stanchi e sarà più facile tornare al vecchio orario per andare a letto”. Ecco poi i consigli del pediatra ai genitori degli 286.354 alunni maschi e delle 272.062 femmine, per favorire un primo giorno di scuola sereno:

- 1) Mai portare il piccolo a vedere la scuola da fuori quando è ancora chiusa. “Un conto è un edificio vivo e allegro, con bambini festosi e vocianti e cartelle colorate, un altro un edificio grande, sconosciuto e soprattutto vuoto: può impressionare negativamente il piccolo”;
- 2) Cominciare a fare acquisti scolastici, dalla cartella, alle penne all’astuccio. “Coinvolgere l’alunno in operazioni come ricoprire i libri con foderine colorate, o scegliere insieme le etichette. Impegni che attenueranno le preoccupazioni e gli permetteranno di familiarizzare con i cambiamenti”;
- 3) Acquistare un capo nuovo, una felpa o un paio di scarpe, “da indossare il primo giorno di scuola, come se fosse una festa”;
- 4) Non parlare troppo di questo cambiamento con il bambino, per non mettergli ansia;
- 5) Iniziare a svegliarlo un po’ prima, in modo graduale, dandogli l’opportunità di adattarsi;
- 6) “Mai passare dal letto al latte”, raccomanda il pediatra. “Ricordare invece che il bambino ha bisogno di 10 minuti per svegliarsi bene, e dunque si può trascorrerli davanti a un cartone animato”;
- 7) Una volta a scuola, “penso che per i primi 15 giorni potrebbe essere utile far portare ai piccoli nello zaino il telefonino, per sentire la mamma nell’intervallo, se l’insegnante dà il permesso”;
- 8) Preparare sempre la merenda insieme: quando il bimbo aprirà lo zaino, sentirà “in questo modo un pezzetto di casa più vicino”;
- 9) Infine, al momento della scelta, “meglio optare per lo zainetto, che bilancia il peso sulle spalle, piuttosto che sul trolley: se è troppo pesante - conclude il pediatra - c’è il rischio di uno stiramento”.