SCUOLE P. BERTOLINI

"VADO ALLA SCUOLA PRIMARIA!"

Spunti e accorgimenti per cominciare il nuovo percorso con il piede giusto

A cura dI
Chiara Dalla Porta Psicologa
dell'infanzia e dell'adolescenza









L'inizio della scuola primaria rappresenta un momento di passaggio importante e carico di emozioni sia per il bambino che per la famiglia. Questo nuovo inizio comporta un notevole cambiamento nello stile di vita del bambino e coincide con il completamento di un processo di crescita che vede il bambino passare da un mondo basato sulla soggettività ad uno invece basato sulla realtà oggettiva, governata da regole e limiti condivisi, che arriverà ad approfondire e conoscere meglio anche grazie agli apprendimenti.
Per il bambino rappresenta l'ingresso in un mondo nuovo che gli richiederà uno sforzo di adattamento per adeguarsi ad una "nuova normalità". Per questo sarà fondamentale che egli si senta supportato sia concretamente che emotivamente dagli adulti attorno a lui, così da affrontare questo passaggio con fiducia e positività.
Di seguito verranno condivisi alcuni spunti utili da tenere a mente in vista di questo nuovo inizio!



1 Prepararsi per tempo:

Può essere molto utile iniziare la preparazione con il giusto anticipo, così da avere la possibilità di prepararsi sia concretamente che mentalmente alla nuova entusiasmante avventura! Per cominciare è possibile scegliere insieme tutto il materiale scolastico e poi riordinarlo e personalizzarlo ad esempio ricoprendo i libri, mettendo le etichette con il nome agli oggetti e preparando lo zaino. Mentre si svolge questo "rito" preparatorio è possibile coinvolgere il bambino praticamente e al contempo spiegargli a cosa serviranno i vari materiali. Questo può aiutare il bambino a prendere coscienza degli strumenti che tra poco sarà chiamato ad usare e gestire in autonomia.
La preparazione però non riguarda solo gli aspetti più concreti, ma anche quelli meno tangibili, ad esempio è fondamentale che il bambino sia informato con chiarezza (ma senza incutere ansia o preoccupazione) sui nuovi orari, sulle regole da rispettare, i comportamenti da adottare (si sta seduti al proprio banco, non come alla scuola dell'infanzia in cui c'era maggiore libertà di movimento, dovrà prestare attenzione al proprio materiale, avrà dei momenti nel pomeriggio da dedicare ai compiti per casa, ecc...).

2 Dargli fiducia e sostenerlo

L'ingresso alla scuola primaria può preoccupare mamma e papà, che possono vedere il proprio piccolo ancora immaturo, si possono nutrire dei dubbi sul fatto che sia pronto, può esserci la preoccupazione per la gestione dei compiti e della didattica nell'incertezza conseguente alla pregressa quarantena, ecc... .
Queste preoccupazioni sono più che comprensibili, tuttavia è importante ricordare che ogni cambiamento è impegnativo ad ogni età, dovremo quindi concedere al bambino e concederci un periodo (che varia da persona a persona) di "rodaggio" cioè di adattamento e avvio della nuova realtà scolastica. Per il bambino è fondamentale sentire che i genitori hanno fiducia nelle sue capacità e nel fatto che, con i suoi tempi riuscirà ad ambientarsi e a fare del suo meglio.
Per questo può essere utile incentivarlo a fare da solo, supportandolo se ne ha bisogno. Intervenire se chiede aiuto senza sostituirsi a lui nelle piccole cose di tutti i giorni, lo farà sentire autonomo e capace, ma allo stesso tempo supportato.

E' fondamentale infatti soprattutto le prime settimane, ma anche nel corso dei mesi che i genitori seguano il bambino e lo sostengano nel fare i compiti e nel portare a avanti le proprie piccole-grandi responsabilità, senza però pressarlo e trasmettergli ansia.

3 Lasciare spazio alle emozioni

Quante emozioni accompagnano l'inizio della scuola! A tutte le età l'inizio della scuola porta trepidazione, gioia, eccitazione, ma anche un po' di preoccupazione, paura e un groviglio di aspettative, speranze e desideri. Tutto questo mescolato insieme può essere davvero un carico psicologico gravoso da sostenere, anche se dominano le emozioni che fanno sentire carichi ed entusiasti. L'inizio di un nuovo percorso scolastico spesso amplifica ulteriormente queste emozioni che in diversa misura gli studenti di tutte le età provano. Per questo è importante che gli adulti siano consapevoli di queste componenti e sappiano essere un sostegno anche emotivo per i bambini. Soprattutto le prime settimane è bene essere molto pazienti di fronte a reazioni di rabbia, opposizioni, pianti, reazioni comportamentali inaspettate e improvvise, perché potrebbe essere il modo per esprimere le tante diverse emozioni che il bambino prova in relazione al nuovo inizio. Può essere utile coccolarlo più del solito se lo gradisce, dedicargli più tempo e attenzioni ed essere disposti ad ascoltarlo, per fargli sentire la nostra vicinanza.
Nei primi tempi i bambini potrebbero presentare difficoltà nell' ambientarsi e adattarsi alla nuova realtà. Potrebbe capitare che compaiano fenomeni regressivi e manifestazioni di ansia, come risvegli notturni e richiesta di ritornare nel lettone, enuresi, tic (ad esempio la chiusura ripetuta degli occhi), somatizzazioni (mal di pancia, mal di testa). In questi casi si tratta solitamente di fenomeni transitori che non devono allarmare eccessivamente, poiché tendono a risolversi spontaneamente quando il bambino acquisisce padronanza nella nuova situazione, tuttavia vanno interpretati come la richiesta di essere affiancati e sostenuti in un momento di fatica fisica e psicologica.

4 Evitare i confronti

Sarebbe bene evitare di fare paragoni tra il proprio bambino e i compagni o i fratelli, per quanto riguarda le abilità di lettura e scrittura, linguaggio, ma anche per tutte le altre capacità. Ogni bambino è diverso e ha tempi di maturazione, crescita e apprendimento diversi, I confronti possono ferire il bambino e minare alla sua autostima, oltre a generare rabbia e frustrazione.
E' invece molto gratificante ed efficace elogiare l'impegno del bambino, le sue piccole grandi conquiste, le nuove scoperte, senza metterlo in competizione con gli altri.
Di conseguenza è importante concedergli il tempo necessario per ambientarsi e imparare a far fronte alle richieste scolastiche, senza pretese e pressioni eccessive.

5 Regolarizzare i ritmi e gli orari

Durante le ultime settimane di vacanza è possibile cominciare ad anticipare gli orari di sonno e di risveglio, così che il bambino possa abituarsi gradualmente all'orario scolastico evitando quindi di viverlo improvvisamente con eccessiva stanchezza. Ricordiamo che la gradualità permette un migliore adattamento, anche il corpo ha bisogno quindi del giusto tempo per adeguarsi ai nuovi orari e al nuovo stile di vita.

Infine...

6 Festeggiare!

Il primo giorno di scuola è un giorno memorabile e per questo va celebrato! Un modo per cominciare con il piede giusto potrebbe essere quello di pianificare per il primo giorno di scuola una giornata speciale, addirittura se possibile prendendosi delle ferie così da concedere al bambino più tempo. Si potrebbe inserire qualcosa di unico, apprezzato dal bambino in una giornata tanto carica e importante. E' fondamentale fargli sentire il calore e la vicinanza della famiglia, pianificando un pranzo o un cena particolare, vivere un momento divertente nel pomeriggio, fargli un piccolo regalino che simbolizza tutto il sostegno che siete pronti a fornirgli in questo nuovo eccitante mondo che lo aspetta!

A questo punto non resta che augurarvi buoni preparativi e buon inizio per settembre, ricordando che la scuola e la famiglia si stringono la mano per accompagnare i bimbi nel loro percorso un passo alla volta, con pazienza e amore!

