



**MINISTERO DELL'ISTRUZIONE  
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER LA LOMBARDIA**

**ISTITUTO COMPRENSIVO MARTIRI DELLA LIBERTÀ**  
20099 SESTO SAN GIOVANNI (MI) – VIA F. CAVALLOTTI, 88 –  
AMBITO 23 - C.M. MIIC8A5005 – C.F. 85034200155 - c.u.f.e. UFD4WG - Tel. 02365831  
website: <https://www.ic-martiridellaliberta.edu.it/>  
[segreteria@ic-martiridellaliberta.gov.it](mailto:segreteria@ic-martiridellaliberta.gov.it) - [miic8a5005@pec.istruzione.it](mailto:miic8a5005@pec.istruzione.it) - [miic8a5005@istruzione.it](mailto:miic8a5005@istruzione.it)

**SPORTELLO PSICO-PEDAGOGICO**

***“Come aiutare i bambini e i ragazzi ad affrontare le emozioni del rientro scolastico”***

Carissimi genitori, finalmente i nostri ragazzi torneranno a scuola.

La scuola ha bisogno di ripartire in quanto innanzitutto luogo privilegiato per sviluppare le “abilità pro-sociali”.

Tuttavia, mai come adesso, è importante una sinergia e una coerenza tra le diverse agenzie educative che ruotano attorno ai nostri ragazzi e bambini.

L'attuale situazione e i conseguenti provvedimenti delle autorità impongono a tutti noi condizioni di distanziamento e ci costringono a sperimentare nuovi modi di relazionarci con gli altri, ai quali non eravamo abituati; la grande preoccupazione circolante, il senso di impotenza, la frustrazione a volte di sentirsi fraintesi, ci fanno sperimentare forti emozioni. La difficoltà di noi adulti nel capire e nell'esprimere i nostri vissuti interni, somiglia perfettamente alla fatica vissuta dai bambini. La caratteristica più importante dell'essere genitori è di fornire una base sicura da cui un bambino e un adolescente possa partire ed affacciarsi nel mondo esterno e a cui poter ritornare sapendo per certo che sarà il benvenuto, nutrito sul piano non solo fisico, ma anche emotivo: confortato se triste, rassicurato se spaventato. Il bambino impara soprattutto dai genitori. L'atteggiamento che si assume nell'educare, nel sostenere emotivamente i figli è determinante nello sviluppo del suo “quoziente emotivo”.

E' possibile che al rientro a scuola alcuni studenti si sentano in difficoltà ad interagire con i compagni.

Il lockdown imposto dalla pandemia ha causato importanti conseguenze psicologiche nel 75% della popolazione infantile. Questo il dato più drammatico presentato a giugno al ministero della Salute, dopo una ricerca condotta dall'ospedale pediatrico Gaslini di Genova, dove sono stati illustrati i risultati dell'indagine sull'impatto psicologico e comportamentale del lockdown nei bambini e negli adolescenti in Italia.

Proviamo a considerare le emozioni/sensazioni più comuni tra i bambini e qualche consiglio per aiutare loro (e noi stessi) a viverle in modo sereno, consapevoli del fatto che non esistono “ricette” assolute e non esiste nessun “si deve”, nessuna soluzione miracolosa è in grado di creare un genitore “di successo”.

Partiamo dall'idea, come affermava Goleman che “tutte le emozioni sono, essenzialmente, impulsi ad agire; in altre parole, piani d'azione dei quali ci ha dotato l'evoluzione per gestire in tempo reale le emergenze della vita”. La radice stessa della parola emozione è il verbo latino MOVEO, “muovere”, con l'aggiunta del prefisso “e-” (“movimento da”), per indicare che in ogni emozione è implicita una tendenza ad agire. Il fatto che le emozioni spingano all'azione è ovvio soprattutto se si osservano gli animali o i bambini; è solo negli adulti “civili”

che troviamo tanto spesso quella che nel regno animale si può considerare una grande anomalia, ossia la separazione delle emozioni.

- *“La paura”* di uscire di casa e riprendere le attività scolastiche. Se abbiamo "paura", il sangue fluisce verso i grandi muscoli scheletrici, ad esempio quelli delle gambe, rendendo così più facile la fuga e al tempo stesso facendo impallidire il volto, momentaneamente meno irrorato (ecco da dove viene l'affermazione: "mi si gela il sangue").

Allo stesso tempo, il corpo si immobilizza, come congelato, anche solo per un momento, forse per valutare se non convenga nascondersi. I circuiti dei centri cerebrali preposti alla regolazione della vita emotiva scatenano un flusso di ormoni che mette l'organismo in uno stato generale di allerta, preparandolo all'azione e fissando l'attenzione sulla minaccia che incombe per valutare quale sia la risposta migliore.

L'adulto di riferimento può andare incontro, validando le percezioni che vive in quel momento il ragazzo o il bambino. E' importante che lo aiuti a riconoscere, nominare, esprimere e usare positivamente le emozioni che sente. Dite al un bambino che anche i grandi hanno paura, ciò gli rimanderà il concetto che tale emozione è normale, che capita a tutti e che dunque è gestibile e risolvibile. Non cercate né di "guarirlo" dalla sua paura, né di risolvere il problema al suo posto. Mostrategli compassione, empatia, è tutto ciò di cui ha bisogno.

- *“I risvegli notturni”*, a volte con incubi, sono legati sempre alla paura, sono fisiologici. Quando il bambino attraversa periodi di frustrazione, di difficoltà, di tensione emotiva, l'attività continua durante il sonno e non avendo più limiti assume forme fantasmatiche, quindi è impossibile che non abbia qualche incubo. L'importante è che non abbiano paura anche i genitori. Rassicurate e normalizzate gli eventi dicendo che tutti hanno incubi, soprattutto da piccoli. Il modo migliore per liberarlo è dirgli che se un incubo dovesse svegliarlo può accendere la luce e poi l'indomani raccontarlo o disegnarlo, in questo modo dà un nome e una forma alla sua angoscia.

- *“Paura della malattia, della morte”*, è legata ad un'altra emozione *“la tristezza”*: La "tristezza" ha la funzione fondamentale di farci adeguare a una perdita significativa, ad esempio a una grande delusione o alla morte di qualcuno che ci era particolarmente vicino. Essa comporta una caduta di energia ed entusiasmo verso le attività della vita, in particolare per le distrazioni e i piaceri e, quando diviene più profonda e si avvicina alla depressione, ha l'effetto di rallentare il metabolismo. La chiusura in sé stessi che accompagna la tristezza ci dà l'opportunità di elaborare il lutto per una perdita o per una speranza frustrata, di comprendere le conseguenze di tali eventi nella nostra vita e, quando le energie ritornano, di essere pronti per nuovi progetti.

Il dialogo sulla morte è un passaggio necessario, i bambini chiedono spiegazioni agli adulti, hanno bisogno di sapere che si può guardare al domani con un senso di fiducia e speranza. Negare o sminuire la paura del bambino (o di un adulto) di fronte alle notizie che sente sulla morte, di fronte alla paura che uno dei suoi cari potrà morire, vorrà dire restituire all'altro un senso di inadeguatezza. La morte rappresenta l'impotenza, il limite dell'umano, ma proprio perché tale va affrontata ed elaborata. Siamo noi adulti che spesso di fronte a certe domande sull'argomento, vacilliamo e temiamo che i nostri figli restino traumatizzati, ma i bambini hanno le risorse per apprendere, sta a noi adulti alimentare le sue competenze emotive. Per cui, raccontiamo sempre la verità su quello che sta accadendo attorno a noi; con i piccoli, usiamo storie, metafore, immagini. Ricordiamoci che il modo di comunicare influenza le sensazioni e il comportamento delle persone che comunicano.

- “*Rabbia*” per la situazione che vivranno: dopo aver vissuto le vacanze estive con libertà, il rientro a scuola è contrassegnato dal rispetto di rigide norme di comportamento.

Quando siamo arrabbiati la frequenza cardiaca aumenta e una scarica di ormoni, fra i quali l'adrenalina, genera un impulso di energia abbastanza forte da permettere un'azione vigorosa.

La collera è la prima tappa del processo di accettazione delle frustrazioni, è una tappa necessaria, naturale e normale del processo di rinuncia che il bambino deve vivere per giungere all'accettazione. Non confondiamo *collera con violenza*: la prima è costruttiva, la seconda è distruttiva. La collera è l'affermazione di sé dinanzi all'altro, il rifiuto di ciò che fa soffrire, va vissuta e superata. Rimproverarlo non è appropriato, perché in quel momento non ha la capacità di agire diversamente, è importante invece decifrare il suo bisogno e non farsi intrappolare in un gioco di potere. Una volta identificato lo scopo dell'emozione, sarà più facile trovare un modo funzionale per esprimere tale sentimento. Per spiegare l'importanza delle nuove regole di convivenza è utile dire al bambino che i grandi sono tutti molto attenti per poter proteggere sé e gli altri, per rendere il virus meno potente.

Con i bambini soffermiamoci su una emozione piacevole: “*la gioia*” del rientro a scuola, della condivisione, non più dietro uno schermo, ma in presenza, ciò lo renderà disponibile ed entusiasta nei riguardi di qualunque compito esso debba intraprendere, anche se con modalità diverse rispetto a prima.

dott.ssa Daniela Baionetta  
(psicologa – pedagoga clinico)

La Dirigente Scolastica

Dott.ssa Catia Di Gennaro

Firma autografa sostituita a mezzo stampa, ai sensi  
dell'art. 3, comma 2, del D.Lgs. n. 39/93