

## **MAL DI SCUOLA E DINTORNI**

Andare a scuola, fare i compiti, seguire le lezioni e apprendere: per qualcuno può essere un incubo. Ci sono bambini e adolescenti che si rifiutano di andare a scuola o di fare i compiti, che lamentano spesso di mal di testa e mal di pancia, hanno difficoltà nella relazione con i compagni, partecipano poco e con scarsa attenzione, si sentono tristi e incapaci o arrabbiati, non compresi e perseguitati dagli insegnanti.

Si tratta di “mal di scuola”, uno stato emotivo che si manifesta attraverso un insieme di comportamenti disfunzionali, che non consentono al ragazzo di vivere adeguatamente le attività di classe e di apprendere con successo, utilizzando al massimo le proprie capacità cognitive, affettive e relazionali.

### **La fatica di essere studente**

Si sottovaluta spesso la vastità di richieste che la scuola fa ad uno studente: innanzitutto apprendere. Per tutti l'apprendimento è un percorso complesso, che prevede lo sviluppo di nuove competenze e il delinearci di nuovi obiettivi e che porta con sé anche qualcosa di doloroso. Infatti, la conoscenza, l'esplorazione, lo studio implicano l'accettazione di cambiare, costringono ad affrontare sentimenti di precarietà e a tollerare di andare incontro al rischio di insuccessi. Apprendere vuol dire anche sperimentare solitudine, frustrazione e in certi momenti anche il senso di inadeguatezza.

Per di più la scuola non è solo apprendimento: è un vero e proprio luogo di formazione dei giovani cittadini del mondo, che ai suoi allievi richiede prestazione, autonomia, capacità di scelta, capacità di rispettare le regole e di stare in relazione con il gruppo classe.

### **I campanelli di allarme**

Quindi, di fronte a tanta complessità può capitare che bambini e adolescenti lascino emergere le loro fragilità con comportamenti e sintomi anche molto diversi tra loro: scarsa partecipazione, disattenzione, comportamenti prevalenti di rifiuto e disturbo, cattivo rapporto con i compagni, difficoltà di apprendimento, difficoltà di attenzione, irrequietezza, abuso di realtà virtuale, crisi al momento della scelta della scuola, autolesionismo, bullismo, somatizzazioni, sonno disturbato, inappetenza.

I sintomi del mal di scuola possono essere segnale di diverse forme di malessere e avere cause legate alla fatica di apprendere, a difficoltà legate ai momenti di crescita, a stati di disagio affettivo-relazionali.

Ci sono, poi, situazioni in cui per i ragazzi gli apprendimenti di base, come leggere, scrivere, contare, non diventano automatici, ma continuano a costare fatica e non dare mai il risultato atteso. Sono i ragazzi che possono presentare un Disturbo Specifico dell'Apprendimento, per cui il

percorso scolastico è ancora più a rischio di altri e procede a rilento e con grande fatica

Gli stati emotivi che accompagnano i bambini e i ragazzi con il mal di scuola possono essere fondamentalmente di tre tipi: ci sono le situazioni in cui prevale isolamento, apatia e rifiuto scolastico; ci sono casi caratterizzati da esplosioni di rabbia frequenti; in altre situazioni i bambini e i ragazzi soffrono di stati di ansia.

### **Isolamento e apatia**

Ci sono bambini e ragazzi che fanno fatica a condividere contesti allargati, che si ritraggono sempre più dai contatti con coetanei, che collezionano molte assenze a scuola per mal di pancia, faticano a uscire di casa, con il rischio di rinchiudersi nelle pareti domestiche.

In casa possono essere mogi e taciturni, ma spesso, se non assecondati, sono scontroso, rimangono rigidi nelle loro posizioni e fermi nelle pretese.

L'esperienza di ascolto ci dice che possono esserci diversi quadri clinici sotto lo stesso sintomo: ci sono casi in cui prevale il senso di depressione, la bassa autostima e il timore di non essere all'altezza delle aspettative degli adulti; ci sono situazioni in cui si va strutturando un vero proprio senso di alienazione dal mondo e ritiro in una dimensione non reale di trionfo narcisistico; ci sono ragazzi che, chiusi in camera, continuano il loro compito evolutivo di socializzazione (senza corpo) con l'uso dei social network, rimanendovi imbrigliati.

I genitori sono in ansia per le sorti scolastiche del figlio, si sentono inadeguati, arrabbiati e soli davanti ad una scuola che sottolinea le mancanze senza riuscire a costruire risposte. Sempre più sfiduciati provano a convincere il figlio ad andare a scuola e affrontare le difficoltà, passando da atteggiamenti di accondiscendenza, a esplosioni di rabbia e minacce.

Per poter essere d'aiuto è importante che i genitori non facciano a loro volta quello che sta facendo il figlio: occorre non rifiutare il dialogo con la scuola, non ritirarsi dai contatti sociali, non soccombere al timore di non essere adeguati e neppure isolarsi nel tentativo di creare con il figlio un "microcosmo perfetto".

### **Rabbia e difficoltà a gestire le emozioni**

Le esplosioni di rabbia compaiono di fronte alla frustrazione, al rifiuto, alle difficoltà, ed è come se in quei momenti il bambino o il ragazzo non fosse più in grado di ragionare, di fare appello al pensiero. La rabbia viene buttata fuori, senza filtri, con urla, parolacce, spintoni, botte.

In molti casi la rabbia esplosiva è un tratto che si mantiene costante nel tempo e in ogni ambito sociale. Si tratta di bambini, prima, e ragazzi poi che a scuola collezionano note, sospensioni, bocciature, che vengono visti dal mondo esterno come cattivi, a volte anche pericolosi. Il mondo della scuola sembra schierarsi contro, tranne poi incontrare qualche insegnante che "sa come prenderlo" e che stabilisce una relazione importante ed esclusiva.

In altri casi può succedere che ci siano comportamenti contrapposti a casa e a scuola o che i comportamenti aggressivi non siano una costante, ma compaiano in risposta ad eventi particolarmente stressanti.

Rabbia, paura, vergogna, negazione e tentativi di giustificazione sono le reazioni emotive dei genitori di fronte a figli che sembrano aver preso il sopravvento in famiglia.

I quadri clinici che sottostanno alle esplosioni di rabbia possono essere molto diversi, per gravità e per dinamiche. È importante che gli adulti possano capire e mettere pensiero laddove il bambino o il ragazzo non ne hanno le capacità, per poter innescare un cambiamento autentico.

## **Stati d'ansia**

Gli stati d'ansia possono comparire in età evolutiva, inevitabilmente colpendo soprattutto la vita scolastica. Il momento delle verifiche, delle interrogazioni, ma anche i momenti di socializzazione libera come l'intervallo, diventano molto angoscianti.

Gli stati d'ansia possono sfociare in veri e propri attacchi di panico, momenti tremendi in cui ci si sente morire: il battito del cuore accelera, si suda, fino anche allo svenimento. Il corpo sembra impazzire e i sintomi fanno pensare ad un infarto.

La paura di avere paura arriva a bloccare la possibilità di affrontare gli ostacoli, costringendo a ritrarsi sempre più dalle sfide evolutive.

Dalle esperienze cliniche, oltre il sintomo emerge una fragilità legata soprattutto alla difficoltà a tollerare le distanze, le separazioni, i cambiamenti nella vita e nelle relazioni che sono inevitabili con la crescita.

Si tratta spesso di bravi ragazzi e brave ragazze che chiedono continuamente all'adulto di essere confermati nelle loro qualità, di avere la loro approvazione, sono amici su Facebook di genitori e professori, patiscono molto all'idea di perdere gli amici.

I genitori possono essere spiazzati soprattutto quando il sintomo arriva all'improvviso e parla di fragilità di un figlio che fino a quel momento "faceva tutto bene".

La preoccupazione legata all'evidente fragilità del figlio porta i genitori a cercare un modo per aiutarli, oscillando tra l'asseccarli e lo spronarli.

## **Un aiuto contro il mal di scuola**

Gli stati d'ansia, le esplosioni di rabbia, l'isolamento e l'apatia, insieme ai diversi sintomi del mal di scuola, sono un importante campanello di allarme, sono segnali di uno sviluppo che fatica a procedere.

E' importante che i genitori non siano soli a decifrare questi segnali e vengano aiutati da esperti a comprendere tempestivamente cosa significano, per rimettere in moto il processo evolutivo.

Abbiamo visto come i genitori preoccupati, spinti da un autentico amore per i figli, rischiano di rimanere sopraffatti dall'ondata emotiva e imbrigliati in meccanismi che non risolvono il problema del mal di scuola.

Alessandra Crispino  
Mauro Martinasso  
Ombretta Veneziani