



“L’ANSIA DA PRESTAZIONE SCOLASTICA”

Come affrontarla a scuola e in famiglia.

Centro AP - Psicologia e Psicosomatica

Piazza Trasimeno, 2 - 00198 Roma - Tel: 06 841.41.42 - www.centroap.it

orientastudenti

Perché tanta attenzione?

La paura o l'ansia di andare a scuola riguarda un numero sempre maggiore di bambini e ragazzi in età scolare.

Raggiunge dei picchi nei momenti chiave del percorso scolastico:

- ✓ Tra i 5 e i 7 anni, all'inizio della scuola primaria.
- ✓ Tra i 10 e gli 11 anni inizio scuola secondaria I grado.
- ✓ Tra i 13 e i 14 anni inizio scuola secondaria II grado.

Parlando di disturbi d'ansia in età evolutiva è necessario precisare che i bambini hanno molte paure fisiologiche. Diciamo che la paura si differenzia dall'ansia e dalle fobie sulla base dell'obiettività: se c'è un motivo condiviso per avere timore (un animale pericoloso che attacca, un autobus che sbanda) siamo nel dominio della paura; se la condivisione viene a mancare, siamo nel campo dell'ansia o delle fobie.

Nei bambini questa distinzione è problematica, perché il loro sviluppo cognitivo non permette di differenziare facilmente il reale dall'immaginario.

Quindi la distinzione tra ansia patologica e "normale" paura nell'infanzia si deve basare sui criteri d'*intensità*, *frequenza* e *durata*. Quindi quando un bambino manifesta ansia molto intensa, a lungo e con molta frequenza si può parlare di ansia patologica.

Nello specifico dell'ansia scolastica il bambino manifesta un disagio non soltanto a livello psicologico, un senso di forte angoscia e timore nel dover andare a scuola; ma anche manifestazioni psicosomatiche, mal di pancia frequenti, e talvolta vomito e febbre.



L'ansia scolastica è spesso collegata all'ansia da prestazione e a un forte timore del giudizio dei compagni e dell'insegnante; il soggetto non attribuisce il giudizio valutativo alle prove effettuate in classe ma alla sua capacità generale, favorendo una scarsa stima di sé.

L'angoscia per la scuola può essere inoltre collegata *all'ansia da separazione dalla madre*, soprattutto nei bambini della scuola dell'infanzia e della scuola primaria.

Come si manifesta?

I segnali più diffusi:

- pianti, tremori, mente offuscata.
- mal di pancia e di testa
- crisi di panico prima di varcare l'ingresso della classe.
- ma talvolta si manifesta già a casa prima di partire per andare a scuola.



Spesso vengono considerati capricci, una sorta di ribellione, in realtà possono nascondere un disagio più profondo che colpisce bambini e ragazzi, dalle prime classi fino al liceo, e nei confronti di una istituzione scolastica, generalmente, accogliente e comprensiva.

Per affrontare il problema dell'ansia è innanzitutto necessario partire dal presupposto che le manifestazioni dell'ansia non sono tutte uguali; e tenere bene presente che anche le persone non sono tutte uguali. Niente è più deleterio del trattare le forme di ansia scolastica come se fossero tutte uguali, senza tenere conto delle differenze individuali. Del resto tutti sappiamo, per esperienza diretta, che possiamo essere in ansia per diversi motivi; che non tutte le ansie che abbiamo

provato sono dello

stesso tipo; che non per

tutte ci preoccupiamo come per qualcosa di patologico.

Il fatto di provare una sensazione di ansia che oltrepassi una certa soglia, fa sì che la prestazione ne risulti compromessa o resa gravemente difficoltosa. Si crea, infatti, un circolo vizioso: ad una sofferenza (l'ansia), si aggiunge una cattiva prestazione, che accresce, di fatto, l'ansia successiva; in questa spirale, la persona non può fare altro che sottrarsi alle successive prove e verifiche, interrompendo, di fatto, la possibilità di proseguire il percorso scolastico. Queste "assenze" (dalla lezione, dalla classe quando c'è una verifica, dalla scuola e dalla vita scolastica) vanno considerate come un rimedio che la persona le mette in campo per fronteggiare un'angoscia che rischia di mandare in frantumi il senso del proprio valore. Esse vanno valutate quindi attentamente: intendo qui riferirmi all'attenzione e al giudizio che su di esse può arrivare dal corpo docente o dai genitori.

Come si manifesta all'esterno questo disagio?

A SCUOLA:

Alla lunga si presentano abbassamento del rendimento scolastico e perdita d'interesse per materie che prima gli piacevano.

CON GLI ALTRI

È stanco, agitato, a volte aggressivo con i suoi compagni. Non tollera la minima frustrazione e reagisce male se qualcuno ironizza su di lui.

Quali sono le

possibili cause?

Le cause principali sono:

- L'ansia da separazione (nei più piccoli)
- Paura di episodi di bullismo
- Timore dell'insegnante
- Timore di avere brutti voti
- Timore di non essere all'altezza delle aspettative dei genitori.



Quale timore?

L'ansia da prestazione scolastica è fondamentalmente:

- la paura dell'insuccesso
- del giudizio negativo
- dell'eventualità di non essere capaci di superare la prova che dobbiamo affrontare.

Nasce, quindi, dal **normale desiderio di essere amati e ammirati** e dalla **paura di essere rifiutati o ridicolizzati**: una prestazione imperfetta non solo allontana l'obiettivo che si voleva raggiungere ma espone alla critica e alla svalutazione.

Il ruolo della famiglia

L'effetto dell'interesse dei genitori e le loro aspettative sul rendimento del figlio sono documentate da numerose ricerche.

Sovente l'attenzione dei genitori è posta sul rendimento scolastico del proprio figlio, concentrandosi su aspetti quali l'apprendimento della lettura, l'esposizione linguistica, le abilità di **orientastudenti** ragionamento ecc...

Altrettanta enfasi, però, non è dedicata alle variabili emotivo - affettive che possono condizionare sia il rendimento scolastico sia lo sviluppo del ragazzo/a.

È normale per mamma e papà desiderare che il proprio figlio sia bravo a **scuola**. Tuttavia, se il **bambino** è già diligente e preciso per natura, magari timoroso di sbagliare e ipersensibile alle critiche, o in casa vive nell'ombra del fratello più grande, studente modello, ecco che in lui può farsi strada la convinzione di essere amato di più se prende bei voti.

Circolo vizioso dell'ansia



Come aiutarlo?

L'elemento
dell'evento/prova che

orientastudenti

attivante è la *paura*
porta con sé quanto detto

in precedenza (paura del Giudizio, di deludere gli altri..). *Riducendo questo si interrompe il Circolo Vizioso dell'ansia!*

Allentiamo quindi un po' la presa e riduciamo nei nostri figli l'idea di essere bravo a tutti i costi.

L'importante non è prendere voti alti tutti i giorni, ma impegnarsi al massimo.

Possiamo, quindi, aiutare i nostri figli trasmettendo:

- **L'auto - accettazione**, in altre parole il valutare se stessi separando le azioni dai giudizi di valore. Ogni bambino è meritevole di essere accettato per *quello che* è sottolineare l'importante differenza tra “comportamento” e “caratteristiche personali” così da evitare attacchi all'autostima, poiché un fallimento non è inquadrato come considerazione negativa su se stesso, ma come un comportamento che non ha funzionato, e inoltre permette di intervenire sulla causa del fallimento poiché il focus sarà sulla strategia che non è stata efficace, non su una caratteristica immutabile del sé del bambino.
- **L'alta tolleranza alla frustrazione**, è opportuno spiegare al bambino che la frustrazione e gli ostacoli fanno parte del corso normale della vita e che pensare



“che non sia giusto” o che tutto debba andare bene non li aiuta nella vita di tutti i giorni.

- **L'accettazione degli altri**, il genitore può aiutare il bambino a separare il giudizio riguardante le azioni che gli altri compiono dal loro valore di per sé, in quanto persone.

In tutto ciò non bisogna mai dimenticare che ci si rivolge ad individui in fase di sviluppo e che per questo bisogna utilizzare maggiormente la gradualità e il rinforzo positivo.

Con i ragazzi più grandi si possono utilizzare le seguenti strategie:

A) Dare un significato all'impegno richiesto.

È importante accompagnare con una motivazione positiva l'impegno che viene richiesto a scuola e negli ambienti extrascolastici: è necessario studiare, imparare, impegnarsi in ogni attività che si compie, ma non per diventare i primi, bensì per apprendere cose che non si conoscono o non si sanno fare, divenire più competenti, effettuare un bel percorso di crescita personale. Anche per i ragazzi è utile l'uso del rinforzo positivo alle loro 'fatiche'.

B) Stabilire obiettivi realistici.

Bisogna anche far capire che non si può essere bravissimi in tutto ciò che si fa: c'è chi è più portato per lo studio, chi per lo sport, chi per una certa materia scolastica, chi per un'altra. Cercare di capire realisticamente dove il ragazzo riesce meglio da solo e dove invece ha bisogno di un po' di supporto, spronandolo a migliorarsi senza però pretendere più di quel che oggettivamente può dare. Parliamo con lui delle sue effettive doti e 'delimitiamo' le sue difficoltà, per sviluppargli un'adeguata autostima, necessaria per affrontare le tappe di acquisizione degli apprendimenti e delle abilità".

C) Lasciamogli scegliere quel che più gli piace.

È bene dare la possibilità al bambino di scegliere le attività extrascolastiche che vuole seguire, senza pretendere che studi ad esempio il pianoforte solo perché piace a noi: si riesce meglio se alla base c'è una passione.

D) Spazio al tempo libero!

Oggi i ragazzi sono coinvolti in tante/troppe attività, 'vivono di corsa', con molti stimoli, senza pause e senza riflessioni. Occorre allora organizzare anche spazi liberi, di relax, di gioco libero, di momenti trascorsi a casa.

E) Insegnare l'accettazione anche di un insuccesso.

Quando è il ragazzo stesso che si pone obiettivi elevati e soprattutto quando non accetta un insuccesso, occorre dialogare con lui, affinché possa maturare il concetto che è normale che non si abbiano risultati eccelsi con costanza, perché un calo di rendimento può essere occasionale, contingente per una condizione fisica non ottimale come per circostanze esterne sfavorevoli. Talvolta è di aiuto portare ad esempio esperienze personali o anche di amici o di persone note.



E) Dare il buon esempio.

Alla gara sportiva è giusto che il genitore tifi per il figlio, ma non bisogna lasciarsi coinvolgere in eccessi: talvolta si vedono adulti che urlano o incitano a comportamenti non adeguati, o fanno commenti negativi all'indirizzo della squadra avversaria o dell'arbitro. È un cattivo esempio anche per il figlio, al quale invece bisogna insegnare il rispetto per l'altro, per le regole, anche quando non vanno a proprio favore.

F) Riconoscere quando sbaglia.

A volte l'attaccamento per il proprio figlio induce un calo di obiettività nel valutare gli eventi e cercare 'colpevoli' altrove. Non bisogna difenderlo ad oltranza anche quando ci si rende conto che ha sbagliato, il genitore deve invece riconoscere e far riconoscere al ragazzo l'errore.

Un ragazzo sereno è un alunno migliore!

