

## **È ricominciata la scuola, il film che fa paura a tanti bambini. Come costruire un lieto fine, nonostante il covid-19?**

La giornata del 14 settembre 2020 resterà nella memoria di tutti, non solo di studenti e dei loro genitori. “Quest’anno la ripresa della scuola in presenza” secondo la psicologa di Brescia Doriana Galderisi “rappresenta la riapertura della fiducia, della voglia di vivere e di farcela riprendendo il controllo delle proprie vite”, dopo sette mesi di lezioni a distanza e vacanze.

Per molti studenti però non ci saranno squilli di trombe e di gioia, dato che sono molte le situazioni di criticità psicologica che i ragazzi devono affrontare.

“Temo che in cima alla top ten dei dischi più venduti ci possa finire presto il *Back to School Blues*, la tristezza del ritorno a scuola”, continua Galderisi.

Le criticità vanno dalla **Nosofobia** (paura del contagio), alla **Kainofobia** (ansia per le novità), dall’**Ansia** da separazione per il distacco dai genitori, alla sindrome **FoMO** ovvero Fear of Missing Out – paura di essere tagliati fuori. Per continuare verso patologie tipiche degli studenti ma aggravate dalla situazione, come la **Atelofobia** (paura di non essere capaci di imparare e di non essere all’altezza) che spesso si accompagna con il **blocco dello studente**. A cui si aggiungono le difficoltà di riorganizzare orari, impegni, regole e gioco.

“L’ansia, le preoccupazioni e le paure possono dar vita anche a malesseri fisici veri e propri”, continua Galderisi, “che possono mandare in tilt i ragazzi. Si tratta del rischio di una crisi psico – fisico – emotivo – comportamentale da rientro a scuola che possiamo chiamare sindrome dello **Student Burn Out**. È una deriva psicopatologica della normale difficoltà di adattamento perché questa situazione di emergenza è più complessa dei rientri normali. L’eccessivo stress è il livello di allerta che circostanze come questa possono produrre, a cui poi conseguono sintomi psicofisici emotivi”.

Come fare per **aiutare gli studenti** a ridurre lo stress, l’ansia, le paure, prima che diventino malesseri fisici veri e propri?

I genitori possono fare molto, secondo la psicologa Galderisi.

“Possiamo darci delle semplici regole, e vorrei indicarne principalmente tre. Per prima cosa è importante la gradualità, ovvero prendersi del tempo per fare le cose, usare il ritmo giusto. È importante poi rassicurare spesso i bambini e i ragazzi. Infine, offrire dialogo e comunicazione, in modo chiaro e sincero”.

Consigli che la dottoressa vuole offrire anche agli insegnanti, “a cui voglio dedicare un pensiero particolare, ovvero un ringraziamento sia per lo slancio e la forza che mettono in quest’avventura, sia per l’aiuto che danno alla formazione di cuore e menti dei nostri giovani futuri cittadini”.

Anche in questo caso, la “ricetta magica” per gli insegnanti per vivere un rientro a scuola alla grande è divisa in tre punti:

- 1) Fare lezione a velocità di crociera – senza fretta, pian piano; saranno necessarie delle tappe per riconquistare la fiducia dell’alunno, fiducia sia verso se stesso che verso la relazione con l’insegnante;
- 2) Usare delle parole di incoraggiamento, come se fossero delle “coccole” non fisiche ma parole che siano in grado di dare fiducia agli allievi di tutte le età;
- 3) Trasformare la classe in una sorta di talk show, dove si possa dare spazio al dialogo, dare voce a ciascuno per renderlo protagonista della costruzione del proprio oggi e del proprio

domani; ascoltarsi, parlare intervistare sentire quel che ciascuno ha da dire rasserena e aiuta a riconoscersi.

L'inizio di quest'anno scolastico è un'incognita per tutti, non essendoci un precedente del genere. Nei prossimi interventi la psicologa Galderisi promette di continuare a trattare gli aspetti didattici da affrontare alla luce di questa nuova situazione scolastica.

Per ricevere tutti gli aggiornamenti, si può mandare una mail a [psicologagalderisi@gmail.com](mailto:psicologagalderisi@gmail.com) ed essere aggiunti nella mailing list di aggiornamento.

La psicologa Galderisi la scorsa estate ha scritto il libro "[Il dopo è ora Covid-19: come il Coronavirus gioca con le vite di tutti noi. Conoscere gli effetti psicologici e le dinamiche psico-sociali per dare scacco matto al Mostro](#)" e quasi quotidianamente pubblica interventi su temi di psicologia sui propri social network <https://www.facebook.com/psicologadorianagalderisi/> e in podcast su <https://galderisi.opinions.today/>

È disponibile per interviste al numero di telefono 327 1959874.