

# Le fobie scolastiche\*

\*Lavoro presentato in occasione dei festeggiamenti per i 15 anni del Centro Studi Sapienza, avvenuto il 18 settembre 2010, a San Giuliano Milanese. Iniziativa patrocinata dal Comune di San Giuliano Milanese

1. Introduzione
2. Origine e classificazione a livello diagnostico
3. Individuazione del problema
4. Modalità comunemente usate dai bambini e dalle famiglie per affrontare il problema
5. Interventi professionali

## 1. Introduzione

Se il mal di pancia che colpisce i bambini che devono andare a scuola fosse una "male" al pari del "mal d'auto" basterebbe una pastiglietta da assumere tutti i giorni prima dell'inizio delle lezioni. Purtroppo non è così, il "mal di pancia" a volte con vomito, ma anche le crisi di pianto e i mal di testa che colpiscono molti bambini ed anche adolescenti sono i sintomi di un disagio che non passerà "da solo" o "col tempo" perché rendono conto di qualcosa di più del semplice malessere passeggero.

Tengo a fare una premessa a questa breve rassegna della fobia scolastica: esiste, infatti, una molteplicità di situazioni in cui essa si presenta, perché talvolta nascosta, mascherata, sepolta o invischiata con altre manifestazioni di disagio, ma soprattutto perché nessun bambino, così come nessuna famiglia, ma, al limite, anche nessuna scuola è uguale all'altra. Inoltre, nota a margine, mi riferirò per comodità espositiva al "bambino" intendendo comunque con quest'unico termine anche le bambine, i ragazzi e le ragazze che vivono la paura della scuola.

## 2. Classificazione a livello diagnostico

Diciamo subito che, secondo un approccio tradizionale e comune, a livello diagnostico la fobia scolastica rappresenta semplicemente un sintomo che può evidenziare, insieme ad altri, la presenza di un **Disturbo da Ansia di Separazione**, classificato tra i cosiddetti Disturbi dell'Infanzia, della Fanciullezza e dell'Adolescenza (DSM IV). In tale contesto viene considerato come una delle espressioni dell'angoscia di separazione, generalmente dalla madre.

Tale interpretazione del problema della paura della scuola non è l'unica e ha spesso colpevolizzato le famiglie, non ritenute in grado di favorire un adeguato processo di distacco e di graduale autonomia del figlio che mostra tale problema.

Ma il nucleo patologico derivante dall' "angoscia del distacco" non sembra tuttavia essere sempre confermato. Ci sono casi in cui, invece, si evidenzia una paura condizionata della scuola, che fa seguito ad esperienze relazionali sgradevoli vissute realmente o semplicemente interpretate come tali, oppure immaginate dai bambini o dai ragazzi che possono essere interessati dal problema. Ed è per tale motivo che le manifestazioni della fobia della scuola appaiono come una forma specifica e precoce di Fobia Sociale, spesso alimentata o rinforzata da una concezione della scuola come luogo rigido e punitivo, un contesto dipinto in modo minaccioso talvolta dalla famiglia o da contesti sociali vicini ad essa.

### 3. Individuazione del problema

Il problema della fobia scolare è più facile da individuare nei bambini più piccoli in cui le note ansiose sono più evidenti, al contrario di quanto accade negli adolescenti in cui esso può essere frainteso come un problema di scarsa motivazione scolastica o di pigrizia.

L'esordio dei sintomi in genere avviene in modo improvviso all'inizio dell'anno scolastico, ma talvolta si verificano situazioni di avvio o di ricaduta in periodi dell'anno in cui si vivono delle interruzioni nella frequenza della scuola per vacanze o per malattia.

Comparsa brusche del problema sono ricollegabili invece ad episodi specifici della vita scolastica, quali litigi con un compagno, problemi con un insegnante, malesseri fisici vissuti a scuola o ancora insuccessi nei compiti didattici. In tali casi è importante indagare sulle cause che hanno innescato il problema, che appare più di natura reattiva, al fine di poter trovare specifiche soluzioni e percorsi di intervento mirati, precoci e quindi più efficaci.

L'angoscia che accompagna i momenti di fobia scolare si manifesta in modo intenso e spesso tragico quando giunge il tempo di uscire per andare a scuola. I bambini più piccoli mostrano dei comportamenti di grave agitazione e si lasciano prendere dal panico, protestando e giungendo a supplicare i genitori con la promessa di recarsi a scuola l'indomani. In questi casi un bambino può avere reazioni aggressive, barricarsi nella stanza o nascondersi e, completamente in preda ad una paura intensa e irrazionale, è intrappolato in un'onda emozionale che non permette agli adulti nessun accesso razionale per tentare di persuaderlo.

### 4. Modalità comunemente usate dai bambini e dalle famiglie per affrontare il problema

Costringere comunque i bambini ad andare a scuola. Se i bambini in preda a questa crisi di ansia vengono costretti ad andare a scuola possono mantenersi isolati, nascondersi, piangere a lungo o persino tentare di scappare per girovagare o per tornare a casa propria, il solo luogo in grado di rassicurarli veramente.

I bambini più grandi, già dall'età di 5-7 anni, tendono a mettere in atto meccanismi di difesa più sofisticati per rendere meno evidente l'angoscia e più frequentemente presentano sintomi di somatizzazione che possono comprendere cefalee, dolori addominali, vomito, astenia e perfino febbre. L'esistenza dei sintomi di malessere fisico in questi casi tende a diminuire in modo naturale nei giorni del fine settimana e in prossimità di vacanze.

Lasciare che i bambini e i ragazzi restino a casa. Quando l'idea di dover andare a scuola viene allontanata e si accetta la richiesta del figlio di restare a casa, la calma alimenta modelli comportamentali perfetti e impeccabili, caratterizzati da grande collaborazione e talvolta da un tentativo di fornire delle spiegazioni razionali del proprio comportamento di rifiuto. Le proprie paure vengono talvolta collegate a fatti specifici che incutono agitazione, mentre in altri casi non si riescono a trovare spiegazioni plausibili e domina l'incapacità di trovare le cause delle forti emozioni negative che si possono risperimentare puntualmente il mattino successivo.

L'assenza prolungata dalle lezioni, inoltre, può diventare un ulteriore motivo di giustificazione razionale della paura di tornare a scuola, in quanto il bambino/ragazzo e la famiglia possono logicamente sostenere di essere rimasti troppo indietro con i programmi per rimettersi al livello del resto della classe.

In realtà, i bambini ed i ragazzi che mostrano una fobia scolare spesso sono molto diligenti nello studio a casa: il loro impegno è molto alto e proprio per questo le lunghe assenze possono non inficiare la preparazione relativa all'anno in corso. Ciò non toglie che l'assenza da scuola per periodi prolungati tende a generare una problematica secondaria di insicurezza anche rispetto alla conoscenza dei contenuti dei moduli svolti oltre che di insicurezza per il contesto scolastico. Nella mia pratica clinica mi

è spesso capitato di incontrare bambini e bambine che avevano “paura di andare a scuola”, secondariamente, dopo il distacco dalla madre e/o dal rassicurante ambiente familiare, avevano paura del giudizio di compagni e insegnanti rispetto al loro disagio (“... e se mi metto a piangere davanti a tutti cosa penseranno di me?”), andando così a complicare ulteriormente i fattori che li tengono lontani da scuola.

## 5. Interventi professionali

Come accennato inizialmente, il “mal di scuola” “non passa da solo”: occorre che la famiglia e la scuola (se è il caso) si facciano sostenere da uno psicologo, che, innanzitutto, considererà le cause alla base dell’insorgenza del problema: talvolta è possibile lavorare solo con la famiglia e/o la scuola, spesso occorre vedere anche il bambino, con cui svolgere un approfondimento dei fattori di personalità, ma anche le problematiche che possono aver coinvolto la famiglia, con particolare attenzione alla recente presenza di lutti, non dimenticando di rilevare gli ultimi fatti scolastici.

La durata complessiva dell’intervento non è preventivabile a priori, non è standard, ma già poche sedute possono aiutare genitori e figlio ad affrontare l’ingresso a scuola. Un parallelo lavoro di aiuto alla genitorialità rende l’intervento diretto con il figlio maggiormente efficace ed è necessario per sostenere comportamenti che premino il ritorno a scuola e che non agiscano involontariamente da rinforzi delle assenze o della paura.

L’obiettivo principale di un intervento professionale contro il problema della fobia scolare deve essere quello di favorire il reinserimento scolastico del bambino, costruendo un fronte comune e fornendo un messaggio unico che comunichi sia la necessità di tornare in classe che la capacità del bambino o del ragazzo di poterlo fare.

È importante che il bambino si senta accolto, ascoltato, sia rispetto alle sue esigenze sia rispetto ai suoi progressi. Anche la collaborazione con insegnanti e scuola è importantissima: aiuta a far sì che, per esempio, il rientro dopo una prolungata assenza risulti più protetto oppure che anche a fronte di manifestazioni di disagio il bambino non si senta additato o isolato.

Il lavoro psicoterapeutico in queste situazioni di disagio è mirato a rinforzare l’autostima e l’autonomia del bambino, sia nell’area relazionale che in quella scolastica e familiare, generando così una ricaduta positiva anche sulle abilità di comunicazione, di gestione degli imprevisti e delle difficoltà scolastiche ed in generale sulla qualità delle relazioni.