

PREVENIRE È SEMPRE MEGLIO CHE CURARE

Il “mal di scuola” è un problema serio che richiede l’aiuto di medici esperti. Tuttavia ci sono dei semplici consigli per evitare che si presenti. ECCONE ALCUNI:

Organizza lo studio. Avere tanti compiti senza sapere da dove iniziare può creare ansia. Per non ritrovarti con l’acqua alla gola, la domenica prepara una scaletta degli impegni settimanali, prova a suddividerli in diversi giorni e stabilisci un tempo ben definito in cui svolgerli.

Crea l’ambiente giusto. Tv, playstation e cellulare non aiutano la concentrazione. Quando decidi di studiare, spegni tutto. Farai i compiti in metà tempo e avrai anche la possibilità di rilassarti un po’.

Scopri la causa. Il “mal di scuola”, nella maggior parte dei casi, nasce da un motivo specifico. Chiediti, quindi, se a crearti problemi è più una interrogazione a sorpresa o un compito scritto preannunciato da tempo. Il solo fatto di saperlo ti aiuterà ad affrontare meglio le situazioni.

Studia con un compagno. Fare i compiti insieme agli amici è piacevole, migliora l’apprendimento, ma soprattutto divide il “peso” dell’impegno preparando meglio anche le interrogazioni.

Occhio al cibo. Una dieta abbondante e ricca di grassi provoca sonnolenza e quindi scarsa concentrazione. Al mattino colazione robusta, a pranzo un piatto di pasta, la sera pesce o carne. In questo modo avrai la giusta dose di energie per affrontare qualunque prova nel migliore dei modi.

Chiedi aiuto. Appena hai il sospetto di avere qualche difficoltà a scuola, anche di poco conto, parlane subito con i genitori e gli insegnanti. Più aspetti, più il problema si ingrandisce.



da: *MondoErre*, rivista mensile ELLEDICI, articoli di FRANCESCO FINIZIO

 Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

SCHEDA

24

VIOLA

serie
SFIDE ETICHE per genitori, educatori, giovani

Supplemento della rivista “Educatori di vita”
ilgrandeducatore@gmail.com



Studenti scoppiati

SPUNTA IL “MAL DI SCUOLA”
ED È UNA COSA SERIA!

Sono in aumento i ragazzi che soffrono di questo disturbo emotivo.

Ansia, insonnia, mal di testa e di pancia
i sintomi più frequenti.

Risultato: scarso rendimento.

MA SI PUÒ GUARIRE

Fotografie e immagini non firmate sono dell’Archivio SDB.
Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.

A lanciare l'allarme è stata l'Associazione Pediatri Italiani nel corso di un convegno internazionale organizzato in Italia.

NEL 2008 POCO PIÙ DELLA METÀ DEI RAGAZZI TRA I 12 E I 18 ANNI È RISULTATA COLPITA DA QUESTO DISTURBO. I periodi più difficili sono coincisi con l'apertura delle scuole e tra aprile e maggio.

Così l'associazione, in accordo con il Ministero della Pubblica Istruzione, in vista del nuovo anno scolastico ha dato il via a una campagna stampa d'informazione e all'attuazione di specifici corsi per insegnanti e presidi.

IL "MAL DI SCUOLA" È UN DISTURBO EMOTIVO CHE COLPISCE STUDENTI DI OGNI FASCIA DI ETÀ E GRADO. In passato ne hanno sofferto cervelloni matematici che **balbettavano durante le interrogazioni**, o filosofi a cui **tremavano le ginocchia prima di un compito scritto**.

Fino a poco tempo fa il problema era sottovalutato da medici, insegnanti e genitori che non lo ritenevano un vero e proprio disturbo, ma semplicemente uno stress causato da mille impegni di scuola (e non solo) a cui sono sottoposti i ragazzi ogni giorno. Consigliavano «*un po' di riposo e passerà*», ma il rimedio non funzionava.

IN REALTÀ, BASTA POCO PER SCATENARE LA CRISI: un compito sbagliato, un'interrogazione inaspettata, il rimprovero di un insegnante.

E chi ne viene colpito cerca di nascondere il problema: **la paura è di sembrare poco svegli e di essere presi in giro dai compagni.**

A quanto risulta, l'aumento vertiginoso dei casi è stato provocato dall'introduzione di ulteriori prove di esami di terza media e di verifiche per il superamento delle insufficienze alle superiori, costringendo molti studenti a fare salti mortali per non essere bocciati.

Il "mal di scuola" è un problema serio che richiede l'aiuto di medici esperti. Nella maggior parte dei casi, nasce da un motivo specifico e il solo fatto di saperlo ti aiuterà ad affrontare meglio le situazioni.

IN CERCA DEL BEL VOTO. Psicologi e insegnanti, comunque, fanno notare che tale disturbo rivela anche un **aspetto positivo: corregge l'immagine** dipinta dai mass-media di una scuola piena di **studenti svogliati** che si appassionano solo di fronte a internet, tv e videogiochi.

IL "MAL DI SCUOLA" DIMOSTRA NON SOLO L'AUMENTO DI UN DISAGIO PSICOLOGICO TRA I NOSTRI RAGAZZI ma anche che c'è ancora una grande fetta di studenti a cui batte il cuore quando si trova di fronte a una prova scolastica. Ragazzi del genere ci sono sempre stati: purtroppo non "facendo notizia", scompaiono da giornali e tv **lasciando campo libero a bulli e nullafacenti.**

POSSIAMO TIRARE IL FIATO: veline e videogiochi non hanno ancora preso il sopravvento sul piacere di imparare. **educare**



Mal di pancia, la testa che scoppia, tremarella, ansia e insonnia.

Nei casi più seri anche forti dolori addominali alla sola vista di libri e quaderni.

Non sono scuse inventate dai ragazzi con poca voglia di studiare, ma tipici sintomi del "mal di scuola", una "epidemia" che colpisce un numero sempre crescente di alunni italiani.

Ogni anno più di un milione di scolari finiscono dal medico in cerca di aiuto.

Compiti in classe, verifiche e prove a sorpresa mandano in tilt tanti ragazzi. Il disturbo di natura emotiva si presenta nei ragazzi soprattutto all'inizio della scuola e nei mesi finali.