

24 GENNAIO 2021

Covid: così si aiutano gli adolescenti che hanno paura di non ritornare a scuola

di Cinzia Lucchelli



Il desiderio di rientrare in classe per uscire dall'isolamento e il bisogno delle sicurezze e dei ritmi perduti. Ma anche lo smarrimento, l'ansia, l'irritazione. Come aiutare una generazione in difficoltà

Hanno difficoltà a dormire. O dormono troppo. Faticano a provare e ad esprimere le proprie emozioni. Hanno disturbi di ansia. Segnali di adolescenti smarriti. Che soffrono, in questo periodo di pandemia, anche dei continui cambiamenti a cui la scuola è andata incontro: la chiusura improvvisa, le lezioni in lockdown, la didattica mista, poi solo a distanza, la riapertura

delle superiori (al 50-75 per cento) che sta avvenendo in queste settimane con calendari diversi a seconda della Regione. Gli studenti di licei e istituti superiori hanno protestato per rientrare in aula e hanno scioperato perché questo rientro avvenisse in condizioni di sicurezza. Le loro voci sono contrastanti: "Avrei continuato con la Dad"; "Non sono angosciato dal Covid ma dai problemi a lungo termine"; "La Dad non potrà mai sostituire la scuola in presenza". Cosa sta succedendo dentro di loro e come possiamo aiutarli? Lo abbiamo chiesto a due esperti.

"Un ragazzo che occupa la scuola per andare a scuola è un paradosso. Gli adolescenti esprimono un disagio. Chiedono di vivere, desiderano un progetto per il futuro", dice Giuseppe Lavenia, psicologo, psicoterapeuta, docente universitario e presidente dell'Associazione nazionale Di.Te. (Dipendenze tecnologiche, GAP e cyberbullismo). "Con la didattica a distanza hanno perso molto. La scuola non è solo didattica, è tanto altro, a cominciare da tutti gli aspetti sociali che permette di sviluppare, come la pausa alla macchinetta del caffè o il confronto con un professore", aggiunge.

La situazione di confinamento ha determinato una condizione di stress diffusa con ripercussioni sulla salute fisica ed emozionale-psichica. Sin dall'inizio della pandemia nei bambini e adolescenti sono insorte problematiche comportamentali e sintomi di regressione, come registra un'indagine dell'Istituto Giannina Gaslini.

Lockdown, il malessere degli adolescenti: come aiutarli

Ansia e irritabilità

Tra i segnali che rivelano qualcosa che non va negli adolescenti Lavenia individua la difficoltà di dormire (legata all'ansia, al tenersi tutto dentro); il dormire troppo (un meccanismo depressivo, connesso alla mancanza di motivazioni); l'apatia e l'anedonia, vale a dire la difficoltà a provare ed esprimere emozioni; l'ansia da prestazione per il rientro in classe; fobie come l'igienizzarsi le mani di continuo. Da quanto emerge dalle ultime ricerche dell'Associazione nazionale Di.Te in particolare "sono aumentati i casi di ansia e irritabilità, disturbi del sonno e del comportamento alimentare, senso di angoscia".

Confinati a casa, senza uno spazio autonomo, senza l'attività fisica abituale. La riapertura confusa delle scuole superiori ha aggiunto incertezza all'incertezza: "L'oscillazione crea ansia. Meno chiara è la comunicazione con i genitori che devono supportare i ragazzi", commenta lo psicologo.

Cosa fare: comunicare

"In attesa che i ragazzi ritrovino la dimensione sociale accogliamo i loro bisogni, coinvolgendoli e aiutandoli a progettare il futuro che ora non riescono più nemmeno a immaginare", suggerisce Lavenia. Non vanno sottovalutati i segnali del loro malessere e occorre tenere un rapporto di comunicazione aperto con loro. Anche se non svelano i loro stati d'animo capiscono che ci stiamo prendendo cura di loro.

Gli studenti protestando hanno chiesto programmazione, chiarezza e precisione sulle decisioni che riguardano la scuola. "Chiedono sicurezza. Hanno consapevolezza che le malattie esistono e cominciano ad avere timore per sé oltre che per la famiglia. Nell'adolescenza, periodo in cui i ragazzi per crescere e diventare autonomi hanno necessità di fare lutto dell'infanzia, in cui ricercano sempre maggiore indipendenza dalla famiglia e desiderano iniziare una vita sessuale

matura, il pensiero di avere una malattia fisica che blocca tutto psicologicamente li paralizza", dice Adelia Lucattini, psichiatra e psicoanalista della Società Psicoanalitica Italiana e dell'International Psychoanalytical Association. Non vogliono perdere la scuola, che è il legame con la loro vita. Anche nella forma emergenziale della didattica a distanza, dove mantengono un contatto con gli insegnanti, vedono i compagni, animano chat parallele alle lezioni.

Le proteste per un rientro in sicurezza, spiega l'esperta, hanno una ragione psicologica profonda. "Quando si ha molta paura di una cosa, della pandemia, di ammalarsi e si teme che il mondo rimanga così come è ora, ci si difende trasformandola nel suo contrario: in questo caso il fatto di tornare a scuola equivale a credere inconsciamente che la pandemia sia finita. Un inganno della mente che permette di sopravvivere a un'angoscia profonda, a un terrore senza nome. Le proteste per rientrare in classe nascondono la paura di non tornarci mai più".

Ragioni e spiegazioni

Di fronte a qualcosa di incerto e imprevedibile i ragazzi rivogliono il loro mondo di prima. Come aiutarli? "Va spiegato che hanno ragione ad avere paura, siamo in un'emergenza. Ma che finirà, devono resistere. Devono sapere che la riapertura delle scuole non significa la fine della pandemia. Il mancato riconoscimento della protesta come lecita ma spinta anche da motivazioni inconscie può equivalere al mancato riconoscimento della loro paura del Covid", spiega la psichiatra.

Stanchezza, mal di testa, crampi

Gli adolescenti in genere alternano momenti di attività a momenti in cui hanno bisogno di fermarsi a riflettere. Ma la stanchezza pervasiva che oggi colpisce tanti di loro ha una causa mentale: lo stress prolungato provoca astenia fisica. Perdono il ritmo sonno/veglia. Sono stanchi, hanno dolori muscolari, mal di testa, crampi, non solo per la mancanza di sport.

Se serve, spronarli

Dunque cosa fare? "Vanno resi consapevoli e in qualche caso spronati. Se dormono troppo, se possono invitare un amico e non lo fanno, ogni volta che questa stanchezza limita la loro vita i genitori devono intervenire, informandosi, organizzando al posto loro, invitandoli a fare colloqui online con un analista. Perché con il prolungarsi della pandemia i disturbi possono aumentare e stabilizzarsi", suggerisce Adelia Lucattini.

Il bisogno degli orari regolari

Le oscillazioni nell'organizzazione della scuola hanno anche altre conseguenze. "I ragazzi hanno bisogno della campanella e di orari regolari. A casa come in classe. I continui cambiamenti sono destabilizzanti e creano problemi di apprendimento. La mancanza del ripetersi regolare degli avvenimenti della vita, in cui la scuola gioca un ruolo fondamentale, causa infatti un'alterazione del 'ritmo interno' che ognuno ha sviluppato grazie alle cure dei genitori fin dalla nascita. Questo interferisce con la capacità di pensare. I cambiamenti frequenti e talvolta improvvisi dell'ambiente esterno impediscono un'organizzazione della propria vita, invalidano i programmi fatti, interferiscono negativamente sulla stabilità psicologica dei

ragazzi. La prima conseguenza è la perdita di attenzione e concentrazione: entrambe dipendono dalla stabilità emotiva. Se le certezze vacillano, l'umore comincia a oscillare e la mente rallenta progressivamente la sua capacità di apprendere e pensare. Gli adolescenti appaiono così più assenti e più distratti; non si tratta della distrazione normale per l'età, accompagnata da fantasticherie o sogni ad occhi aperti. Non pensano a niente".

Cosa fare: dare un orizzonte temporale

Cosa fare? "Se il sistema rimane ondivago aiutiamoli ad accettare il fatto che per un breve periodo sarà così. E a trovare in famiglia, con gli insegnanti o con un analista, un modo per avere continuità. Dobbiamo spiegare loro che il periodo è faticosissimo, il loro sacrificio è riconosciuto e che possono resistere finché la pandemia sarà finita perché non sono soli". Nei momenti di crisi, conclude Adelia Lucattini, accadono fenomeni nuovi. "Dobbiamo stare attenti a cogliere le novità, che possono rimanere anche dopo la crisi. Deleghiamo i ragazzi a cogliere, capire e comunicare cosa c'è di nuovo e di buono: riconosciamo a loro un ruolo da apripista", l'invito della psichiatra.

Vai all'articolo:

https://www.repubblica.it/salute/2021/01/21/news/adolescenti_e_paura_di_tornare_a_scuola_i_continui_cambiamenti_creano_ansia_serve_l_aiuto_dei_genitori_-283457172/