

ICC MARTIRI DELLA LIBERTÀ’
“CENTRO DI ASCOLTO PSICOLOGICO”

⟨COME STANNO I NOSTRI RAGAZZI?⟩

FACCIAMO IL PUNTO⟩

“Spesso gli amici mi chiedono come faccio a far scuola. [...] Sbagliano la domanda, non dovrebbero preoccuparsi di come bisogna fare scuola, ma solo di come bisogna essere per poter fare scuola.[...]” don Lorenzo Milani

Dopo il lungo periodo di Pandemia da COVID-19, siamo arrivati alla fine di questo primo anno scolastico senza DAD, o interruzione. A questo punto viene naturale, come comunità scientifica ed educante, fare il punto di come stanno i nostri bambini, i nostri ragazzi, e prima ancora le nostre famiglie. Gli effetti della pandemia hanno avuto e continuano ad avere, su bambini e adolescenti, soprattutto i più vulnerabili, gravi ripercussioni non solo a livello fisico, ma anche a livello psicologico ed emotivo.

Se leggiamo le notizie di cronaca legate ai giovani, dopo la professoressa di Rovigo, colpita con una pistola ad aria compressa, è di pochi giorni la notizia di un ragazzo che accoltella l’insegnante ad Abbiategrosso. Cosa è accaduto? Eppure sembra si trattasse di ragazzi provenienti da famiglie *normali*.

L’impatto che la pandemia ha avuto sui giovani si è visto soprattutto su quei ragazzi che erano già sofferenti. Le condizioni di stress prolungato ha determinato il crollo di quelle situazioni che erano già a limite, quindi il tema della salute mentale, non è qualcosa che scopriamo con la pandemia, ma è qualcosa che ha esasperato i problemi che già erano presenti nelle nostre realtà sociali, familiari, di cui la scuola si è fatta carico ancora di più quest’anno.

“Come stanno oggi i nostri ragazzi?” Alterazioni dell’umore, problemi di identità di genere, disturbi d’ansia, attacchi di panico, ritiro sociale, disturbi alimentari, disturbi comportamentali, disturbi dell’apprendimento, sono stati i sintomi più comuni e frequenti, che abbiamo rilevato già a partire dallo scorso anno scolastico.

I dati analizzati dall’Istat dicono che si conferma la crescita della crisi familiare: separazioni, divorzi, femminicidi, sono aumentati notevolmente.

Le statistiche nazionali, ci informano anche che i ricoveri nei reparti di neuropsichiatria infantile per depressione, in questi ultimi due anni sono aumentati notevolmente. Ciò ha portato il Governo all’approvazione di misure normative specifiche, come il “bonus psicologico” e il potenziamento dei servizi di neuropsichiatria per l’infanzia e l’adolescenza.

L’Organizzazione mondiale della sanità ha definito uno specifico disturbo: “trauma collettivo da Covid-19”, che ha logorato la capacità di adattamento e di resilienza soprattutto delle famiglie più fragili. Il 41% dei ragazzi dichiara che la propria salute mentale abbia risentito negativamente dell’isolamento post Covid.

Famiglie e ragazzi hanno spesso difficoltà a trovare un percorso di ascolto e assistenza nel Servizio sanitario pubblico. Le liste d’attesa allungano i tempi per la prima visita con il rischio che le condizioni del ragazzo/a peggiorino.

Dalla mia esperienza clinica e scolastica di questi ultimi due anni, vedo che i ragazzi stanno vivendo come *sospesi*, sono animati da poche speranza e sogni per il futuro. Alcuni è come se vivessero l'impossibilità di una progettualità futura e ciò fa perdere loro motivazione e orientamento. I genitori denunciavano un crescente disinteresse per le attività quotidiane da parte dei propri figli, ad indicare il persistere o addirittura l'incremento della situazione di disagio nel tempo.

Save the Children indaga il rapporto adolescenti – scuola – famiglia e dal rapporto: "Riscriviamo il futuro" pubblicato, si evincono le criticità anche rispetto al rischio di dispersione scolastica.

L'adolescenza è un'età di profondi cambiamenti, di separazioni dalle figure di riferimento ed emancipazione, di scoperte e trasgressioni, ma è anche l'età in cui molte paure fanno capolino. Il Covid e le diverse fasi che hanno caratterizzato questo periodo, hanno aggiunto molte variabili a questo processo di rivoluzione interna ed esterna che l'adolescente già vive, per sua natura. Al *caos* interno, si è sommato altro caos e come psicologi scolastici ci troviamo sempre più spesso oggi, a gestire situazioni di emergenza: rabbia improvvisa, aggressività, crisi di pianto, difficoltà a gestire la frustrazione, i confronti e le sconfitte; interpellati, sempre di più, dai docenti, che non riescono più a contenere alcune situazioni connesse alla gestione della classe o di qualche alunno, soprattutto per problemi comportamentali e ciò si vince a partire dalla scuola dell'infanzia.

La perdita improvvisa e per un periodo prolungato di molte delle attività che garantivano un ritmo e una struttura alla quotidianità, quali la scuola, gli impegni extracurricolari, la possibilità di frequentare spazi e luoghi di aggregazione, ha costituito il fattore scatenante dei sintomi, in molti casi, come detto, già preesistenti.

Scuola e famiglia non sono più i soli a poter agire sul fronte formativo ed educativo, i ragazzi oggi si affidano molto agli influencer dei social e cresce in loro il senso di solitudine. Dai colloqui con i genitori, ho avuto modo di percepire la fatica di diversi nel dover gestire il lavoro in smart working e la famiglia, ciò non ha favorito la quantità di tempo da trascorrere insieme, ma la solitudine di bambini e ragazzi. Il passare ore a far scorrere lo schermo su Instagram o Tiktok li porta a perdere la percezione del tempo e a fare un uso impulsivo e compulsivo dei dispositivi mobili, generando problemi di autocontrollo. Neanche lo sport può essere un buon punto di riferimento educativo se guardiamo quello che accade sugli spalti degli stadi (vedi ultimamente il linguaggio di Mourinho durante una conferenza stampa), ed è ancora una volta la scuola ad educare al *fair play* con gli avversari (esperienza vissuta dai nostri ragazzi con Sesto Gioca).

E' fondamentale come noi adulti oggi guardiamo i nostri bambini/ragazzi, il nostro, deve essere non solo uno sguardo *generativo* (cioè uno sguardo di grande forza vedendo in essi persone adulte proiettate nel loro futuro), ma anche di grande responsabilità.

La scuola in questo periodo storico appare come lo specchio della società, sia sul piano sociale che educativo. Partendo dal presupposto che educare sia un impegno collettivo e dalla consapevolezza che è dovere di noi adulti non solo predicare bene, ma anche concretamente applicare ciò che insegniamo ai nostri ragazzi attraverso l'azione, perché il fare di noi adulti è incisivo e decisivo per la crescita e lo sviluppo dei bambini e ragazzi, è giunto il momento di fare rete, perché le giovani generazioni saranno la classe dirigente di domani, ed è facile lamentarsi dei politici se non siamo stati in grado di costruire prima. Il ruolo degli adulti in

questo momento è quello di trasmettere “l’arte della relazione”, che parte con il riconoscimento dell’altro e che deve essere anche insegnata.

La didattica a distanza ha purtroppo eliminato gli aspetti relazionali che adesso vanno rieducati. La scuola è un’occasione di socializzazione positiva, è fonte di rapporti affettivi ed emotivi di forte importanza, in essa i ragazzi sperimentano la relazione con i pari e con gli insegnanti.

Paolo Crepet in un articolo al giornale La Stampa afferma : *“pochi giorni fa abbiamo celebrato i cento anni della nascita di don Milani, la sua scuola era un presidio contro la miseria, quella di oggi dovrebbe essere un presidio contro il privilegio. Perché i genitori di oggi spesso rinunciano ad educare i propri figli non perché vanno in miniera, ma a giocare a padel”*.

Ho visto il riempire sempre di più le giornate dei propri figli :“perché così non proveranno più la noia, vissuta durante il lockdown” dice una mamma. La noia è sana, è tempo di riflessione, è un tempo che alimenta il *pensiero*, il problem solving, è un tempo per rallentare (soprattutto in un periodo in cui stanno aumentando sempre di più le diagnosi di ADHD).

Dobbiamo fare in modo che i bambini, già in epoca precoce, acquisiscano delle strategie interne, dei meccanismi di autoregolazione emotiva; bisogna aiutarli a gestire e riconoscere le proprie emozioni, far acquisire la capacità di richiedere aiuto e non alimentare il senso di onnipotenza, tipico dei primi anni di vita.

Alcuni consigli pratici per i genitori:

- Focalizzate la vostra attenzione su un comportamento positivo e fate notare al bambino come sia riuscito in esso;
- Confrontatevi con altri genitori e con i loro stili genitoriali. Ricordiamo il proverbio africano: *“per fare un bambino ci vuole un villaggio”*
- Riflettete su quali azioni o eventi scatenano in voi delle reazioni eccessive;
- Spiegare che gli ostacoli e la frustrazione fanno parte della vita e che non si può ottenere subito quello che si vuole;
- Incoraggiarli a riconoscere e ad accettare la responsabilità dei propri comportamenti;
- Educarli all’attesa e al desiderio;
- Usare la massima coerenza tra familiari.

Allora coraggio, siamo alla fine di un anno scolastico, la parola FINE ha un significato importante, perché è da lì che si riparte, TUTTI INSIEME.

dott.ssa Daniela Baionetta

(psicologa/psicoterapeuta dell’Istituto)

Aver vissuto l'emergenza di Covid-19 da studentessa, ci ha aiutate a entrare un po' di più nel "sentire" attuale: in casa ci si riuniva soltanto una volta finite tutte le attività scolastiche, extra-scolastiche e lavorative, era centro di convivialità, di riunione e di desiderio nel ritrovarsi per raccontarsi la giornata; d'improvviso quel luogo è stato trasformato nell'unico posto in cui fosse possibile rimanere e nel quale riuscire a convogliare tutti gli impegni che erano precedentemente sparsi in varie parti della città. All'inizio ai più, può esser sembrata una vacanza dalla scuola, ma ben presto è stato chiaro quanto questa chiusura forzata sia stata tremendamente impegnativa e faticosa, creando nell'immaginario l'idea che tale obbligo fosse il problema di per sé, non pensando a ciò che sarebbe venuto dopo.

Tornare ora alla vita quotidiana che si aveva prima, non è cosa facile soprattutto se il Covid ha coinciso con periodi di transizione, si pensi al cambio di percorso di studi, nuove persone, nuovi insegnanti, nuove facce alle quali relazionarsi tramite uno schermo che aiuta tanto se ci si conosce, ma rischia di creare muri nell'instaurare nuove relazioni profonde e significative.

Non è semplice tornare ad una vita che già magari faceva paura prima e che magari stando a casa sembrava meno spaventosa o meno difficile da gestire, né è detto che le amicizie che c'erano prima siano ancora ad aspettarci.

Le difficoltà che ci sono da quando il mondo ci ha accolti di nuovo sono tante, forse gli interventi che si stanno iniziando a muovere adesso dovevano essere già pronti; forse era proprio il periodo in cui tutto era chiuso, quello giusto in cui progettare un vero e proprio cambiamento a livello di intervento per la salute mentale.

Il ritorno alla normalità non è stato e non è immediato, può costare impegno ed essere parte di un percorso più grande, ma necessario per la propria salute e il proprio stato di benessere.

Tirocinanti
dott.ssa Stefania Viterisi
Alessandra Mercadante

"Ho imparato che il problema degli altri è uguale al mio. Sortirne tutti insieme è politica. Sortirne da soli è avarizia".

don Lorenzo Milani (Lettera ad una professoressa).

BUONE VACANZE