

Adolescenti e rientro a scuola, come superare ansia e stress

Dott.ssa Lucattini, le vacanze sono quasi finite, e per molti adolescenti si avvicina il rientro a scuola. Può spiegare, perchè a Suo avviso, di solito, il pensiero per l'inizio scolastico può generare ansia e stress nei ragazzi?

“Ogni cambiamento anche se atteso provoca inevitabilmente tensione e un po' di ansia. È il normale funzionamento della mente che ha dei tempi di adattamento da un periodo a un altro, da una fase a un'altra e da un luogo a un altro. È fisiologica una certa resistenza ai cambiamenti, ma a cui noi siamo abituati a superare, poiché sottoposti continuamente a piccoli cambiamenti ciclici e regolari. Quest'anno gli adolescenti in particolare, hanno maggiori tensioni, poiché ancora risentono di quanto avvenuto nei tre anni di pandemia, in cui le loro vite sono state toccate da profondi sconvolgimenti e il ritorno alla normalità non è scontato, né naturale, né semplice”.

La situazione si complica soprattutto per i ragazzi, che riportano in se stessi, gli strascichi del periodo vissuto durante la pandemia da Covid-19 e che adesso fanno più fatica ad integrarsi in un gruppo. Sono passati circa tre anni. Ma come mai gli effetti sono sentiti ancora oggi dai ragazzi?

“Tre anni di distanza da un evento traumatico di per sé è un periodo breve.

Dal lockdown, attraverso restrizioni e DAD, fino alle limitazioni dei contatti sociali, sono stati tutti elementi fortemente stressogeni, di cui adesso però si vedono ancora le conseguenze. Da non trascurare la paura della malattia e per qualcuno anche la perdita di persone care.

Inoltre, nonostante se ne parli e questo naturalmente è necessario ed è un bene, non sono state prese delle misure a livello sociale che possano aiutare gli adolescenti a riprendere una vita normale in una nuova normalità, in cui parte del modo di vivere pre-pandemico unitamente ad un nuovo modo di vivere acquisito durante la pandemia devono necessariamente integrarsi. È cambiata la socialità, c'è un nuovo rapporto con tutti gli strumenti digitali, andrebbe potenziata la DAD nei casi in cui ce ne sia bisogno, senza attendere altri cambiamenti catastrofici. Nel frattempo, ci sono stati anche dei mutamenti sociali dal punto di vista lavorativo, lo smart working, la crisi economica, la prolungata guerra in Ucraina, sono tutti elementi che rendono naturalmente diverso questo rientro a scuola, anche rispetto allo scorso anno”.

Quali consigli si sente di dare ai ragazzi per sconfiggere l'ansia da rientro a scuola?

“Sapere che da sempre i primi giorni di scuola sono stressanti, lo erano per i loro genitori e anche per i loro insegnanti. La prima settimana è la più dura, ma poi si rientra nel ritmo, il rapporto con i compagni rallegra, la costanza della scuola e la ripresa delle attività extrascolastiche, fa capire che tutto riprende in modo regolare e piuttosto normale. Senz'altro, quest'anno, ci sarà una maggiore preoccupazione per le verifiche, poiché la stretta è verso una burocratizzazione dell'insegnamento, penalizza molto l'entusiasmo degli studenti per la conoscenza e l'apprendimento di cose nuove”.

Tra le motivazioni che spesso scoraggiano i ragazzi ad impegnarsi nello studio, spesso c'è proprio quella che riguarda l'incertezza per il futuro, cosa è possibile dire loro invece, per incoraggiarli a guardare con fiducia il loro percorso di studi ed affrontare con fermezza la propria vita, i propri obiettivi che si è posti, anche se possono esserci delle difficoltà?

“Il primo punto che va ricordato e assolutamente ripetuto ai ragazzi, è che lo studio è l'unico modo per riuscire ad avere un lavoro soddisfacente, crearsi un proprio posto nel mondo, poiché la professionalizzazione, la specializzazione in un settore, è quella che garantisce non solo soddisfazioni personali ma anche una collocazione lavorativa più stabile. La scuola può essere l'occasione per comprendere per che cosa si è portati, che cosa passiona e quando si è fortunati, il luogo del confronto

