



**Al Dirigente Scolastico
Ai Docenti
Alle Famiglie**

DIARIO DI UNA QUARANTENA Negli Istituti Superiori Aprile 2020

In una situazione come questa in continuo divenire, i fatti, e quindi le considerazioni, potrebbero essere soggette a cambiamenti.

Ci è sembrato però opportuno portare una prima istantanea, fotografia della realtà che osserviamo dal nostro Servizio di Psicologia Scolastica realizzata grazie alla possibilità della modalità di ascolto e consulenza da remoto e attraverso il confronto all'interno dell'equipe di Psicologi Scolastici dell'Associazione Pro.di.Gio.

La gravità e straordinarietà del tempo che stiamo vivendo, dove tutti siamo chiamati a risolvere quotidianamente nuove sfide, ci inducono a rimanere uniti, a chiedere aiuto a confortarci a vicenda, a resistere, per andare avanti.

Le neuroscienze ci dicono quanto l'apprendimento sia condizionato dallo stato psicoemotivo in cui si trovano gli studenti e quanto condizioni di stress possano compromettere i meccanismi che lo sostengono; proprio per questo la didattica a distanza non può prescindere dall'attenzione al benessere psicologico degli alunni e di tutti gli attori coinvolti, docenti e famiglie compresi.

Con l'obiettivo di offrire ascolto e sostegno a coloro che ne manifestino la necessità, siamo disponibili per incontri, colloqui o consulenze individuali ed anche ai gruppi, classi comprese. Nell'ottica di sentirci tutti parte di una Comunità che cerca attraverso la collaborazione di offrire aiuto al proprio interno, condividiamo i vissuti delle persone, che abbiamo avuto l'occasione di ascoltare in queste settimane di scuola in modalità di didattica a distanza e non più in presenza.

Genitore: "mia figlia è costantemente chiusa nella sua stanza, difficilissimo riuscire a capire come organizzi la giornata, sono molto preoccupata. Ci sono giorni in cui non vuole scendere nemmeno per venire a pranzo. Mangia da sola in orari che stabilisce lei, la notte va a letto tardissimo, secondo lei come devo comportarmi? Potrebbe parlare con lei?"

Genitore: "non fa altro che stare su in rete, ma secondo lei tutta questa esposizione creerà dipendenza?"

Docente: "quella che avverto a fine giornata è una sorta di stanchezza fisica... resto tutto quanto il giorno seduto davanti al pc ma le garantisco che la stanchezza è fisica"

Studente: "psicologa adesso a scuola vado molto meglio, ho persino recuperato delle materie! Con la scuola vado meglio, l'unica cosa è che fumo molto di più per noia... a volte non so proprio cosa fare..."

Studente: "E' più facile questo tipo di scuola... fa meno paura. A scuola vivo sempre in tensione: paura di sbagliare, di prendere un brutto voto, paura di fare brutta figura con i miei compagni. Adesso è diverso, la paura non c'è più."

Studente: "So che è giusto così, è per il loro bene, però mi mancano tanto i miei nonni... mia nonna mia ha cresciuto ed ho molta paura che possa succederle qualcosa. Il nonno del mio amico è morto a causa del coronavirus..."

Studente: "Per me la convivenza tutto il giorno con i miei e mio fratello è pesantissima. Mia madre non fa altro che dirmi di studiare, è sempre nervosa e ascolta le mie video-lezioni ma questa è roba mia !!"

Studente: "ci sta... alla fine è la scuola che viene da te... è tutto molto strano ma almeno non devo svegliarmi alle 7.00!!!"

Studente: "Mi dispiace moltissimo vivere in questo modo il mio ultimo anno di scuola superiore: non ci sarà la mia ultima interrogazione, la mia ultima verifica, l'ultimo giorno in cui passerò il badge..."

Studente: "Ci sono giorni in cui mi ritrovo sul letto a piangere da sola, perché l'unica persona di cui avrei bisogno non c'è..."

Docente: "Cristina c'è una ragazza che non si collega mai durante le lezioni, è molto sfuggente, non abbiamo notizie. Siamo molto preoccupati, come possiamo costruire un accompagnamento al Punto d'Ascolto?"

Docente: "è difficilissimo, ecco cosa ho capito in questo mese di quarantena: amo il mio lavoro! Mi manca molto lo scambio che avevo con i miei studenti"

Grazie al contributo di queste ed altre voci vorremmo condividere alcune riflessioni, che possano aiutarci a superare insieme il finale di questo anno scolastico e a pensare al prossimo:

- Nella situazione di incertezza che stiamo vivendo tutti noi possiamo incontrare difficoltà nell'organizzare i pensieri, le idee e pianificare il tempo. Di fronte alla chiusura della scuola gli studenti potrebbero chiedersi perché sia necessario continuare a studiare. Gli adulti hanno senza dubbio un ruolo cruciale in questo momento, siano docenti o genitori, per aiutare i ragazzi nell'attribuzione di senso e valore al loro processo di apprendimento. Chiediamoci quale valore ha per noi l'apprendimento e che cosa ha rappresentato nella nostra vita l'impegno e il perseguimento di un obiettivo, ragioniamo insieme a loro di questo, domandiamo loro dove stanno e cosa pensano, cerchiamo una soluzione insieme, rendiamoli protagonisti anche nel superamento di questa fase, che li priva di tanta libertà, ma mantiene alcune possibilità.
- Nello scenario di lockdown che stiamo vivendo, di reclusione in casa, distanziamento sociale e interruzione degli sport, un rischio ulteriore per i più giovani è la tentazione di lasciarsi andare. Occorre aiutare i ragazzi ad arginare la passività. Uno dei rischi a cui è importante stare attenti è la deriva del vuoto. La mancanza di un "contenitore" esterno come la scuola (la nuova modalità di D.A.D. può comportare la sensazione di un'assenza), con le sue regole e i suoi orari, può spingere i meno motivati a rifugiarsi nella pigrizia, a lasciarsi andare. Genitori e docenti potrebbero incentivare i più giovani ad organizzare il loro ambiente di studio, suggerendo di predisporre uno spazio personale, lontano da rumori e fonti di distrazione, organizzato con materiali di cui necessitano prima di iniziare qualsiasi attività. Inoltre è importante insegnare loro a costruire routine il più possibile simili a quelle che si avevano in precedenza: dormire la notte e per un numero di ore consecutive sufficienti, alzarsi, prendersi cura di sé, rendendosi presentabili, nutrirsi in modo adeguato in orari definiti, pianificare i momenti di studio e di pausa. **Costruire un buon planning di studio** è fondamentale; in questo vanno annotati giorni ed orari delle lezioni e momenti invece da dedicare allo studio personale, altri allo svago. Tutto questo sforzo ed impegno restituiscono agli studenti un senso di autonomia e controllo sul proprio apprendimento,

che contribuirà ad aumentare la soddisfazione personale e il senso di auto efficacia che sta alla base dell'autostima.

- Dai colloqui avuti con gli adolescenti emerge che, in questo momento, l'aspetto che sta facendo soffrire di più la maggior parte dei ragazzi è la mancanza del contatto diretto con gli amici e con l'amore.

Come tutti sappiamo, l'adolescenza è una fase del ciclo di vita in cui la socialità è fondamentale non soltanto come momento di svago e di aggregazione, ma soprattutto come importante momento di costruzione della propria identità di individui che presto saranno adulti.

In precedenza li abbiamo ammoniti per il troppo utilizzo dei social, ora, sempre con il doveroso controllo, vanno invece incoraggiati a mantenere le loro relazioni come momento salutare di aggregazione con il gruppo classe o con chi conoscono.

- La dotazione alle scuole di strumenti per l'e-learning è un provvedimento fondamentale, non soltanto per la prosecuzione della formazione dei giovani studenti, ma anche per la condivisione sociale dell'apprendimento con il gruppo classe. Inoltre la didattica a distanza permette di mantenere una continuità con quanto avveniva prima di questo momento: il mondo è fermo solo in apparenza, noi siamo chiamati ad andare avanti. Pertanto, **continuare ad assolvere i propri impegni scolastici, usufruendo anche delle lezioni online, è fondamentale nel generare stabilità e garantire punti di riferimento importanti.**

La didattica a distanza che si sta utilizzando ha compiuto una vera rivoluzione, un passaggio epocale; è, infatti, la prima volta che è la scuola ad andare dai ragazzi e che la tecnologia invece di sostituirsi ai professori consente una sorta di connessione tra professori ed alunni quindi fa esattamente quello che deve fare, funge ossia da media perfetto (Daniela Lucangeli, psicologa dello sviluppo e prorettrice all'Università di Padova).

Appare evidente che sia un bene per tutti (studenti e docenti) familiarizzare con l'utilizzo degli strumenti, che la tecnologia ci mette a disposizione. La scuola ha trasformato in un tempo record la didattica tradizionale in lezioni fruibili digitalmente e gli studenti hanno utilizzato le loro abilità per uno scopo più elevato del semplice svago e intrattenimento.

- Smartworking e videolezioni, sono il vantaggio più grande di questa epoca eppure è difficile, negli stessi spazi di casa, far convivere esigenze lavorative e private di ogni singolo membro, mantenere la privacy e la tranquillità per studiare o lavorare, per chiamare gli amici o, semplicemente, per riposare e riflettere per conto proprio.

Certamente ci siamo confrontati anche con difficoltà organizzative degli insegnanti e delle famiglie, perché i computer o i tablet non bastano e i meno autonomi con questi strumenti possono essere penalizzati.

- Dopo aver riconosciuto quindi i meriti dell'insegnamento da remoto, ne sperimentiamo anche i limiti, che vanno saputi cogliere, per poter meglio ipotizzare il futuro e programmare il rientro a scuola del prossimo anno scolastico.

Sono gli studenti più fragili, che hanno maggior bisogno della Didattica in presenza, cioè della "vecchia scuola". Non solo i meno motivati o assenteisti, che avevano già difficoltà con il contenimento e le sollecitazioni di una Comunità scolastica presente fisicamente, e che adesso sembrano dispersi nel web, ma soprattutto le fragilità individuali e familiari di soggetti con disabilità o con svantaggio sociale.

Per ogni tipo di disabilità il bisogno di contatto diretto è amplificato, l'apprendimento mediato in modo preponderante dalla relazione fra discente e docente, che ricerca la gradualità e il ritmo attraverso uno scambio diretto e continuo.

Tutte le situazioni ascrivibili a BES: difficoltà economiche, sociali, culturali che vedono uno scarso supporto da parte delle famiglie nella frequenza alla didattica a distanza paiono in difficoltà a presenziare alle lezioni.

Le famiglie poi rappresentano un capitolo complesso: in un momento di crisi anche lavorativa si sta chiedendo a persone con fragilità economiche, sociali, culturali,

multiproblematiche di essere presenti, attive tecnologicamente, relazionalmente adeguate, didatticamente competenti. Ma le famiglie in generale, e ancor più le cosiddette famiglie con fragilità, faticano enormemente a recuperare ed attivare queste risorse di competenza e rete sociale.

Come ogni momento di crisi, questa nuova situazione può configurarsi per ognuno di noi come un momento di cambiamento e un'occasione per apprendere nuove modalità di studio e lavoro, accrescere le competenze organizzative e sperimentare condivisione e solidarietà. Si può scacciare il senso di impotenza che ci assale anche pensando di occuparsi di aiutare altri, di dare il proprio contributo per la famiglia, il gruppo o un compagno, un collega, un amico.

Gli adolescenti si sono imbattuti nella dimensione della responsabilità e sacrificio in maniera potente. Si sta chiedendo loro di rimanere chiusi in casa propria in una fase della vita che per definizione deve stare nel fuori, vivere di esplorazione e di relazione.

Dal nostro osservatorio emerge che **i ragazzi stanno facendo il loro dovere** e per certi versi ci stanno più dentro dei "grandi". Ci stanno dimostrando che un messaggio educativo di responsabilizzazione nei loro confronti è passato con un certo successo. Possiamo dirlo, per certi aspetti ci hanno stupiti, reagendo alla situazione con una modalità iper-responsabile.

Pur riconoscendo l'eccezionalità di questa situazione, nella vita si tratta sempre di far fronte agli avvenimenti anche dolorosi e difficili per i quali non si può incolpare nessuno. In questo senso, gli adolescenti stanno dimostrando molta più maturità di quella che saremmo abituati a riconoscergli. È una sorpresa per tutti. Si sentono cioè investiti, loro malgrado, di una responsabilità davanti alla quale non possono arretrare.

Sono ragazzi che conoscono la tecnologia, sanno e percepiscono che una relazione può essere profonda anche se mediata da strumenti digitali.

Sentono senza dubbio la mancanza dell'incontro e contatto reale con gli amici, con gli amori, con la scuola, ma **l'emozione con cui si descrivono maggiormente rispetto a questa quarantena è la noia**. Da un lato perché i ragazzi non sanno cosa fare, o almeno credono, dall'altro perché manca una prospettiva sul domani. La noia, però, può essere generativa se si impara a cavalcarla. Siamo fin troppo abituati a girare senza sosta su di una giostra che sembrava non si potesse fermare mai. Abbiamo tutti disimparato ad aspettare. L'attesa però è il tempo del desiderio, come quando si trascorrono le serate d'estate col naso in su alla ricerca delle stelle cadenti.

Bisogna trasformare la noia in attesa.

Risulta, inoltre, cruciale educare alla speranza intesa come la capacità di mantenere buoni rapporti con il futuro, cercando di conquistarlo attraverso dei progetti e degli obiettivi di crescita, nonostante le inevitabili difficoltà che la vita presenta.

I ragazzi si stanno confrontando con una situazione inedita e decisiva in un tempo di formazione personale. Se all'inizio il sentimento più diffuso era una sorta di incredulità, un gioco a scadenza ravvicinata, ora sembrano più obiettivi e disillusi. Stiamo vivendo tutti in un tempo sospeso e i ragazzi, in particolare, adesso guardano con un misto di lucidità e incertezza verso il futuro.

Tutti i ragazzi, di ogni estrazione sociale, hanno la netta e innegabile percezione che le loro possibilità sono fortemente limitate. L'adolescenza d'altra parte è anche imparare a saperci fare con i limiti dell'Altro. Diciamo che è aumentata l'intensità di questo limite, ma con essa sta pian piano risvegliandosi il mondo della fantasia, dei sogni, dei desideri.

In sintesi alcuni punti focali:

- Risulta importante **restituire ai ragazzi la competenza e l'impegno** con cui stanno affrontando questa situazione così complessa e nuova; sostenerli in questo loro impegno di cittadinanza attiva e di manifestazione di responsabilità. Emerge infatti da una ricerca (oltre 3000 risposte, da parte di teenagers e giovani adulti all'indagine online di Laboratorio Adolescenza, su come i giovani stanno vivendo l'emergenza coronavirus), che nel corso delle settimane aumenta nei ragazzi il consenso

verso le misure di sicurezza e il rispetto delle norme indicate dal Governo e dal Ministero della Salute. Tutti i dati della ricerca, costantemente aggiornati, sono disponibili sul sito di Laboratorio Adolescenza www.laboratorioadolescenza.org e sulla rivista online Adò, organo ufficiale di Laboratorio Adolescenza www.adoweb.it

Questo non significa certo che gli adolescenti oggi non abbiano bisogno di noi, in questo momento in particolare necessitano della nostra presenza, della nostra attenzione e si aspettano un impegno serio da parte degli adulti nella costruzione del loro futuro.

- Aprire una prospettiva, **coltivando il valore educativo dell'attesa**: per quanto sicuramente diverso da come ce lo eravamo immaginati, il futuro ci sarà. Questo tempo di sospensione va colto come un momento in cui si può imparare, approfondire quello che si vuole, ci tornerà utile domani.
- È cruciale: non vivere ogni giorno come se fosse domenica, **non perdere cioè la cognizione del tempo**. Non scambiare il giorno con la notte. Fare le cose come sempre, nel rispetto del calendario, dei ritmi sonno-veglia e dell'alimentazione quotidiana per poter impostare un piano di studio e attività senza lasciarsi scivolare nella pigrizia e nell'apatia.
- Per favorire la regolazione emotiva e comportamentale aiutare i ragazzi a **riconoscere il contesto**. Avere chiaro che, anche se l'unico spazio di incontro è quello virtuale, ci sono contesti differenti con cui ci interfacciamo, esattamente come nella vita reale. Per intenderci, è bene aiutare i ragazzi a comprendere che nel momento in cui si collegano alla didattica a distanza si è in classe, occorre quindi presentarsi e porsi in modo adeguato (sono vestito, lavato, e l'immagine che utilizzo per entrare in classe è consona), questo aiuta l'autoregolazione.
- La richiesta di rimanere a casa diventa, per gli adolescenti, una importante sperimentazione dell'entrare in relazione con i bisogni dell'altro e di mettere i propri al secondo posto, di fare un **"passaggio dall'io al noi"**. Osservare che le attività di aiuto e servizio per la Cittadinanza come il volontariato, Croce Rossa e Protezione Civile, sono alla portata di tutti, e restituiscono anche all'individuo che vi partecipa un grande senso di utilità ed efficacia. In questo modo i ragazzi potranno scrivere tracce significative nel loro percorso di crescita. Rendiamo questo tempo apparentemente vuoto ed incerto un "tempo pieno".
- **Invitiamo a documentare!** Provare a creare una narrazione anche emotiva su come si vive in questo tempo, significando la Storia. Lettere, poesie, temi, diari, canzoni, disegni, video, cortometraggi: saranno la nostra memoria e un giorno saranno pagine di storia.

Le nuove forme di comunicazione che stiamo utilizzando ci permettono di continuare a confrontarci ed impegnarci sempre di più all'interno delle nostre professionalità; vorrei ringraziarvi degli spunti di riflessione che tutti voi ci avete dato e per la sensazione di squadra che siete riusciti a farci arrivare.