

IL RIENTRO A SCUOLA DOPO IL LOCKDOWN RISVOLTI PSICOLOGICI E CONSIGLI PER AFFRONTARE LA SITUAZIONE

21 Settembre 2020



Tornare tra i banchi di scuola dopo la fase di chiusura non è affatto semplice. Si è discusso a lungo, e si continua a parlare, delle modalità con cui si provvederà alla sicurezza degli allievi e degli insegnanti: il monitoraggio di ingressi e uscite per evitare gli assembramenti, la regolare sanificazione, la pulizia degli strumenti didattici. Tuttavia è essenziale soffermarsi anche sui fattori psicologici, che giocheranno un ruolo decisivo nell'adattamento - o meglio, nel riadattamento - di bambini e ragazzi agli ambienti scolastici.

L'emergenza Covid-19 ha segnato profondamente non solo gli adulti, ma anche i più piccoli. Questi hanno visto il proprio mondo capovolgersi, le proprie abitudini stravolte. Non bisogna dimenticare che, durante l'infanzia e l'adolescenza, la psiche è sì ricca di potenzialità, ma è anche più vulnerabile e i cambiamenti possono essere vissuti con maggiore intensità: soprattutto se il mutamento coinvolge i riti quotidiani, pilastri su cui si basano il nostro bisogno di sicurezza e, di conseguenza, la nostra stabilità emotiva.

Ringraziamo la [Dott.ssa Montano, psicologa di Pescara](#) specializzata in psicoterapia a orientamento junghiano, per le informazioni forniteci e per il suo prezioso parere. Nelle scuole saranno previsti sportelli di sostegno per aiutare gli studenti ad affrontare le sensazioni di stress e paura; il primo passo verso la ripresa, però, dovrebbe avvenire tra le mura

domestiche, la comfort zone per eccellenza. Solo così i più giovani potranno davvero metabolizzare e superare ogni eventuale difficoltà.

La scuola post Coronavirus tra incertezze e timori

Per molti ragazzi è sempre stato problematico rientrare a scuola: e il lockdown, con il suo enorme carico di ansia e preoccupazioni, non ha certo migliorato la situazione.

Per qualche mese i bambini hanno rinunciato alla vita in comune e al contatto con i coetanei, e sono piombati in una condizione di isolamento. Tutto ciò lascia il segno, in particolare in un'età così delicata. Non sono rari gli episodi di smarrimento e di confusione, più o meno intensi anche a seconda del singolo carattere e delle circostanze.

Una regola fondamentale, per i genitori, consiste nel non inculcare il terrore della malattia. A qualunque padre e madre verrebbe spontaneo ordinare ai figli di fare attenzione: è importante che questo pensiero non diventi un chiodo fisso, creando una perenne insicurezza nella mente dei più piccoli.

Piuttosto, è indispensabile sensibilizzare i giovani al rispetto delle norme anti-Covid, spiegando con serenità tutti gli accorgimenti necessari. Ciò che conta è preparare psicologicamente i bimbi alle trasformazioni che troveranno a scuola, dai controlli al distanziamento, senza instillare nel loro cuore un timore eccessivo. L'incognita onnipresente del virus è un autentico tarlo, che ha come unico risultato la perdita di lucidità e di razionalità.

Il recupero delle consuetudini

Vi sono alcune attività che i genitori potrebbero svolgere con i figli per sostenerli nel ritorno alla normalità. Per esempio, molto utili sono le passeggiate con uno o due compagni di scuola: quei ragazzini che per tante settimane sono stati soltanto nomi nell'elenco della didattica a distanza, o al limite amici virtuali con cui scambiare qualche messaggio.

Rivedere i coetanei, naturalmente con le dovute precauzioni, sarà un vero toccasana per la psiche dei bambini. Un modo di riprendere in mano la routine, di immergersi di nuovo nella vita di tutti i giorni. Vanno bene sia i pomeriggi a casa sia le gite al parco, purché queste ultime si effettuino nelle ore meno affollate e sotto la supervisione di un adulto.

Di grande importanza, poi, è l'acquisto del materiale scolastico, un'azione che ha sempre reso più sopportabile il rientro a scuola e che adesso, a maggior ragione, può avere benefici psicologici davvero notevoli. I giovani studenti amano scegliere quaderni, penne, zaino, matite colorate, portapastelli e chi più ne ha più ne metta.

Lo shopping ha uno straordinario potere terapeutico, che in questo caso assume risvolti ancora più profondi. Diversi papà e mamme hanno dimostrato di prediligere le compere online, per comodità e sicurezza; altri hanno preferito le spese in presenza, come ulteriore passo in avanti verso il recupero delle precedenti abitudini.

Ripristinare la serenità

Drammatizzare l'emergenza, invece di accettarla, è uno degli errori che i genitori commettono più di frequente. "Non ti avvicinare agli altri", "cerca di stare lontano dai tuoi amici", "torna subito a casa dopo la scuola": frasi come queste, probabilmente, si sono udite almeno una volta in quasi ogni casa.

Eppure, c'è una grande differenza tra attenzione e paura. Un confine che non dovrebbe mai essere valicato, se si desidera aiutare i ragazzi a fronteggiare il cambiamento. Per rimettersi in cammino, a livello tanto individuale quanto collettivo, è essenziale che gli adulti tranquillizzino l'animo di bambini e adolescenti e, ancor prima, il proprio.