



HOME • NEWS E ATTUALITÀ • COSTUME E SOCIETÀ • DISAGIO PSICHICO DEI GIOVANI: PER AIUTARLI, MET...

 FOCUS
ON:

 1 L'oroscopo
del giorno

 2 Tagli
di

 3 Moda
Primaver

 4 Spose e
matrimoni

5 Podcast

 6 Newslett
e

 7 Mindfuln
e

 8 Sfilate
Autunno

18 GIUGNO 2023 • COSTUME E SOCIETÀ

Disagio psichico dei giovani: per aiutarli, mettiamoli al centro

Genitori e insegnanti fragili, adolescenti incapaci di esprimere il disagio prima che degeneri. Per aiutarli, dicono gli esperti, bisogna cambiare paradigma: basta con le pressioni e la competizione estrema, mettiamo i ragazzi al centro. E impariamo tutti ad accettare gli inciampi

di CRISTINA LACAVA



I genitori sono preoccupati: la metà tra loro teme la crescita del disagio psichico tra i giovani. Ma non sanno cosa fare: **il 48 per cento denuncia l'incapacità di far fronte al problema.** I ragazzi, da parte loro, sono consapevoli di questa resa: **il 54 per cento pensa di non essere capito da mamme e papà troppo distratti.** Inoltre, solo il 3 per cento parlerebbe con un insegnante di un suo problema. Perché aprirsi, se non c'è comprensione?



FIGLI ADOLESCENTI



Sono alcuni dei dati emersi da una doppia ricerca – una sulla prospettiva degli under 18, l'altra su quella degli adulti – dell'istituto Demopolis per l'impresa sociale **Con i bambini**, che ha appena lanciato un **bando da 30 milioni di euro per il benessere psicologico degli adolescenti**. Sono numeri che rispecchiano le difficoltà di genitori e docenti a portare avanti un dialogo vero con i ragazzi, che stanno scontando ancora gli effetti della pandemia sulla loro salute mentale. «L'onda lunga del dolore non accenna a diminuire» dice Stefano Vicari, primario di Neuropsichiatria infantile all'ospedale pediatrico Bambin Gesù di Roma e autore di *Bambini autonomi, adolescenti sicuri* (edizioni Lswr).

«**Quest'anno abbiamo, come l'anno scorso, un 40 per cento in più di ricoveri rispetto al pre-Covid**».

LEGGI ANCHE

› **Come è cambiato il cervello degli adolescenti post pandemia**

La sofferenza dei ragazzi è evidente, a casa come a scuola. «**Quando hai un conflitto emotivo, una situazione che non ti fa vedere un futuro, succede soprattutto in adolescenza che il conflitto non lo esprimi a parole ma lo agisci, anche in modo violento**. Più frequentemente contro di te, a volte contro un altro, come nel caso di Abbiategrasso (la professoressa accoltellata dall'alunno, ndr)» spiega Matteo Lancini, psicoterapeuta e presidente della **Fondazione Minotauro**, che ha appena pubblicato *Sii te stesso a modo mio* (Raffaello Cortina). Da qui i casi di depressione, disturbi alimentari, autolesionismo o ritiro sociale. E, in qualche caso isolato, di aggressione. Manca però la comprensione di quel che succede.

LEGGI ANCHE

› **Disagio psichico dei giovani: nasce Attiva-mente**

Disagio psichico dei giovani: il dolore sembra un affronto

Il disagio psichico dei giovani si manifesta con depressione, ritiro sociale, disturbi alimentari, autolesionismo. Getty Images.

«**Le nuove generazioni vivono le aspettative di**

successo dei genitori e faticano a esprimere emozioni negative. Crescono in una dimensione dove il dolore è vissuto come un affronto: “Ma come, **con** tutto quello che facciamo per te!”, si sentono ripetere. **Gli adulti sono troppo fragili per accettare gli inciampi dei figli**, e non permettono loro di esprimere paure, tristezze, rabbia. Non riescono a insegnare che i fallimenti fanno parte del processo di crescita. E così non intercettano i segnali di disagio psichico tra i giovani». Aggiunge Vicari: «Non c'è nessuna riflessione sui limiti. Bisognerebbe abituare i bambini fin da piccoli ad arrivare ultimi a una gara. Ma non si fa».

Il luogo dove la paura dell'inciampo, e le conseguenti pressioni perché ciò non avvenga, si manifesta in modo più evidente, è la scuola. «Nelle ultime settimane prima degli scrutini ho incontrato tanti genitori che mi chiedevano di evitare la bocciatura dei figli, magari meritata» dice Cristina Costarelli, preside del liceo Newton di Roma e presidente dell'Anp (Associazione nazionale presidi) del Lazio.

LEGGI ANCHE

› **Un podcast Samsung per dare voce ai ragazzi**

Ma liquidare questo atteggiamento come iperprotettivo, **con** qualche battuta di sufficienza del tipo “ripetere un anno non ha mai fatto male a nessuno”, sarebbe ingiusto. **Il mondo dei ragazzi è altro rispetto a quello che hanno vissuto i genitori.** Non a caso, nel sondaggio di **Con i bambini**, il 62 per cento degli adolescenti sostiene che gli adulti non capiscono la contemporaneità. «Sui fallimenti incide molto anche il cattivo orientamento in terza media» aggiunge la dirigente scolastica. «Ragazzi iscritti a forza al liceo dai genitori, a volte quando cambiano scuola rifioriscono».





Adolescenti e web: 7 principi della comunicazione non ostile da insegnare ai ragazzi
GUARDA LE FOTO

La sfida deve stimolare, non umiliare

Ma le pressioni non arrivano solo dai genitori. Dipendono da un **sistema di valutazione troppo rigido e obsoleto (con i bollini rossi e verdi già alla primaria)**, dalla competizione esasperata, da un metodo di studio che punta ancora sull'individualismo e poco sulla collaborazione. Da un questionario interno del liceo linguistico Manzoni di Milano è emerso che **7 studenti su 10 hanno crisi d'ansia con crolli emotivi e crisi di pianto**, più di metà si sente forzato a raggiungere l'eccellenza, mentre per il 90 per cento la scuola incide molto o abbastanza sulla salute mentale.

«Invece dovrebbe essere il posto dove un ragazzo o una ragazza vuole stare» riflette Elena Ugolini, rettrice delle Scuole Malpighi di Bologna. «Dove si aiuta a crescere attraverso l'apprendimento, che però è efficace se c'è una relazione positiva, se poni una sfida nella quale gli studenti si sentano stimolati e non umiliati. **Servirebbero figure con responsabilità diverse, come un coordinatore di classe che crei un ambiente inclusivo.** Servirebbe la formazione obbligatoria degli insegnanti. Vero, gli adulti sono fragili. E se franano, i ragazzi non sanno a cosa appigliarsi».

Un aiuto potrebbe venire dallo sportello psicologico, che però, nonostante diverse proposte di legge, non è mai partito in via ufficiale. Era stato finanziato durante il Covid come sostegno all'emergenza, ma il governo Meloni non ha

rinnovato i fondi. Ora, dopo il caso di Abbiategrasso, il ministro Giuseppe Valditara ha promesso un cambio di passo.

LEGGI ANCHE

› **Ragazzi in crisi. Come aiutare un figlio che soffre**

«Abbiamo da tempo una psicologa grazie ai contributi volontari delle famiglie. Spendiamo circa 7000 euro l'anno per colloqui individuali con gli studenti e attività con i docenti» dice la preside del Newton. «Secondo noi lo sportello è molto utile: interviene in aree di malessere come depressione, ansia da prestazione, isolamento. Ovviamente non fa terapia, è un filtro: se serve un percorso più lungo si indirizza lo studente alla Asl».

LEGGI ANCHE

› **L'epidemia di ansia si cura anche su TikTok**

Disagio psichico dei giovani: sì, ma c'è anche quello degli insegnanti

«Si è rotto il patto educativo tra studenti e docenti, che non sono capaci di ascoltare questo dolore diffuso» è il parere di Giovanni Vinciguerra, direttore della testata specializzata **Tuttoscuola**. «Sono fragili gli studenti, ma **sono fragili anche gli insegnanti**: ho trovato una interrogazione del 2011 dell'allora senatore Valditara, sull'uso di antidepressivi da parte dei docenti. Oggi si sentono demotivati, senza più prestigio sociale; **i più deboli si rifugiano in una didattica trasmissiva, con lezioni tradizionali**, e ne fanno le spese i colleghi che danno il massimo senza gratificazioni. Solo se si riparte da una nuova alleanza tra adulti può venirne del bene per i ragazzi, nel lungo termine».

Meno richieste di performance, meno richiami continui all'eccellenza, ricostruzione di un senso di comunità che si è perso, una valutazione che sia strumento e non fine, più lavoro in team: sono solo alcuni degli interventi utili a contrastare il malessere dei ragazzi, a scuola e a casa. Ma **quello che servirebbe davvero è un cambiamento del punto di vista degli adulti**: «Non dobbiamo fare i Tom Ponzi con i figli, indagare come il celebre investigatore sulle cause dell'errore» sostiene Lancini. «Dobbiamo

cambiare paradigma. Spesso continuiamo a mettere noi al centro dicendo che facciamo di tutto per loro, ma non è così. Va rovesciata la prospettiva. **I ragazzi vanno lasciati liberi di parlare dei sentimenti, delle paure, delle incertezze.** Altrimenti abbiamo giovani che si prendono carico di mamma, papà e degli insegnanti più di quanto gli adulti facciano con loro».

LEGGI ANCHE

› **Sportello di ascolto per genitori e adolescenti:**

«Mia figlia di 15 anni è una ribelle»

Quando iniziare a preoccuparsi: cosa dice l'esperto

«**Non esiste il raptus improvviso di follia. Ci sono sempre dei segnali da cogliere.**» Stefano Vicari, primario di Neuropsichiatria infantile all'Ospedale Bambin Gesù di Roma e professore all'Università Cattolica, avverte i genitori: «Se vedete vostro figlio "strano", non aspettate a chiedere l'aiuto di uno psicologo, o di un neuropsichiatra infantile. Non abbiate paura di far intervenire un esperto. Ci sono situazioni che, se prese all'inizio, possono essere gestite benissimo. **Gli adolescenti hanno giornate nere, è vero. Ma se le giornate durano mesi, bisogna intervenire.**».

Il consiglio è di **fare attenzione ai cambiamenti d'umore e degli stili di vita:** se un figlio dorme male o ha molti risvegli notturni, se si addormenta più tardi del solito, se prima faceva uno sport che amava – ad esempio il calcio, era il re delle partite ai giardinetti – e all'improvviso lo lascia senza un perché. Se si mostra irritabile, se davanti a un no o a una regola da seguire risponde in modo aggressivo. Se smette di mangiare.



MYBEAUTYBOX

Il beauty è una tua passione?

Scegli Mybeautybox!

Ogni mese direttamente a casa una mystery box con tanti prodotti per la tua beauty routine.

ABBONATI SUBITO

LEGGI ANCHE

» **Sportello di ascolto per genitori e adolescenti.**

«Mio figlio mi ha escluso dalla sua vita»

«L'età incide nei termini di gravità, perché è difficile che un bambino compia atti di autolesionismo, ma a 11 anni può già succedere. Ci sono piuttosto differenze di sesso abbastanza chiare: **le ragazze sono più ansiose, soffrono di disturbi d'umore come la depressione. I ragazzi sono più "esternalizzati"**, si mostrano aggressivi, rompono le cose. L'importante è che non si cominci a occuparsi della salute mentale di un ragazzo o di una ragazza a 15 anni. L'attenzione va posta con cura molto prima».

iO Donna ©RIPRODUZIONE RISERVATA

ADOLESCENTI	DISAGIO PSICHICO
-------------	------------------

