

Tempo di lettura: 5 minuti



## Covid: che impatto ha avuto sugli adolescenti?

“*Smart Working*”, “*DAD*” e “*Call*” sono diventate parole all’ordine del giorno da quando è scoppiato il Covid-19, da quando abbiamo dovuto reinventare le nostre vite all’interno di appartamenti più o meno spaziosi, da quando abbiamo perso la socialità che prima era parte integrante delle nostre giornate. Abbiamo parlato di questi fenomeni dal punto di vista economico, politico, sociale, di come si poteva fare per mantenere la propria routine, per non far sentire i bambini abbandonati né gli adulti oberati di impegni e doveri... *E gli adolescenti? Come hanno vissuto questo periodo?*

Riporto brevemente la mia **esperienza personale**: lavoro con una famiglia da un anno e mezzo e seguo due sorelle con disturbi dell’apprendimento, una in piena età adolescenziale il cui mondo fisico e sociale si è totalmente trasferito su un computer. L’impossibilità di interagire con i coetanei, con i professori, doversi adattare ad un apparecchio elettronico che spesso fatica a connettersi o il cui audio non ha una perfetta definizione, sono tutti che l’hanno portata a chiudersi sempre di più e a **non desiderare contatto sociale**.

*Quindi, quale impatto ha avuto il Covid sugli adolescenti?* Li ha resi ancora più solitari, più chiusi in se stessi, incapaci di relazionarsi con il reale e quasi obbligati a trasferire le poche relazioni rimanenti proprio sul computer (diventato ormai unico mezzo per comunicare con i coetanei della propria età). Ecco così che al posto di avere adolescenti che corrono in giro per i parchi o per le scuole, troviamo ragazzi sempre più silenziosi che quando non assistono alle lezioni, **si isolano in un mondo immateriale e inesistente** fatto di videogiochi e altre comunicazioni virtuali.

La Dottoressa Mauro (Psicologa del centro di Neuropsicologia dell’Apprendimento all’Humanitas) afferma, infatti, che il distanziamento sociale a cui bambini e adolescenti sono stati sottoposti, non ha fatto che **incrementare il vissuto di solitudine** e l’esacerbazione di conflitti familiari talvolta già presenti. L’impossibilità di differenziare il luogo di studio-lavoro da quello di casa-riposo ha “confuso” gli ambiti dando anche l’impressione di non “staccare” mai davvero e non riuscire a riposarsi nemmeno quando l’orario scolastico era effettivamente concluso. La mancanza di svaghi e di luoghi in cui poter socializzare, proprio durante un periodo della vita così delicato come l’adolescenza, ha portato a **vissuti ansioso-depressivi** che gli stessi ragazzi non sono stati in grado di nominare o manifestare e i genitori hanno avuto ancora più difficoltà nel riconoscerli e poter effettivamente intervenire in modo da dare loro un qualche tipo di supporto (per paura di invadere gli spazi dei figli e poter stressare ancora di più una situazione già di per sé in precario equilibrio). La Dottoressa sottolinea nuovamente che una cosa importante potrebbe essere proprio quella di affrontare questa tipologia di vissuti all’interno dell’ambito scolastico: i professori, al posto di seguire semplicemente il programma, potrebbero dedicare qualche minuto della lezione a **capire come si sentano gli studenti** e poter così favorire un dialogo aperto tra tutti. Inoltre, informare gli stessi circa la situazione sanitaria e cosa sta succedendo a livello mondiale, potrebbe ridurre vissuti ansiosi

causati da un senso di impotenza e spaesamento per una situazione che cambia sotto i loro occhi senza la possibilità né di fare qualcosa né di capire il perché di ciò.

All'interno dell'ambito familiare, invece, ciò che potrebbe essere utile è favorire un linguaggio ed una comunicazione più emozionale che prettamente tecnica: **parlare fra i membri di quali siano le proprie emozioni e i propri sentimenti** circa la difficile situazione, quali i pensieri, i dubbi, le rabbie, i timori e le speranze. In questo modo si può porre la modalità comunicativa su un piano paritetico di semplice scambio di emozioni e sentimenti da poter condividere in serenità. Spesso, ciò che è emerso, è che in situazioni stressanti la tendenza degli uomini è quella di dare spiegazioni pratiche e tecniche del perché qualcosa stia avvenendo e arrivare subito ad una possibile soluzione del problema, in modo da eliminarlo alla radice. Un adolescente silenzioso ed introverso che a tavola non parlerà volentieri ma aspetterà solo il momento per poter tornare a chiudersi in camera sua per giocare al computer, avrà chiaramente la necessità di capire che cosa sta succedendo e anche come gli altri familiari possono sentirsi in merito. L'ascolto passivo di un telegiornale, il commento ipotetico di come la situazione potrebbe evolvere o il tecnicismo di certi termini in merito all'efficacia o meno dei vaccini, non farà che limitare la volontà effettiva dell'adolescente di chiedere informazioni o ascoltare i discorsi dei familiari, ritirandosi nuovamente nella sua stanza. Ecco perché molti psicologi sottolineano l'importanza di **parlare a tavola di argomenti che possano favorire il dialogo e l'espressione di pensieri ed emozioni**, in modo da vedere quel momento di riunione familiare non come un banale rituale delle otto di sera, ma come un incontro di convivialità in cui pensieri, emozioni e paure possono essere accolti e ascoltati.

In conclusione, quello che desidero affermare è che la modalità più efficace per arginare il vissuto di solitudine degli adolescenti e il senso di impotenza dei genitori, possa essere proprio quella del **dialogo** e della **condivisione**. Attraverso questo modo di "ripensare la relazione" è possibile risignificarla e viverla in modo nuovo, potendo così vedere la pandemia non solo come una sciagura mondiale, ma come l'opportunità di conoscersi e conoscere i propri familiari, forse per la prima volta.

Francesca Colombo  
Fra96.colombo@gmail.com