



Le varie sfumature delle emozioni: una situazione strana

Descrizione

La Corrado Melone di Ladispoli continua ad operare per i suoi giovani studenti, nonostante le difficoltà della didattica a distanza, che in questo momento storico si sta rivelando l'unica soluzione possibile per terminare il programma didattico.

Il nostro compito da adulti non abbandonare i nostri ragazzi a loro stessi, afferma il Dirigente Riccardo Agresti. I ragazzi, hanno certamente bisogno della sicurezza della casa, ma hanno anche bisogno di parlare, di essere ascoltati, di ricevere coccole, attenzioni ma anche risposte.

L'Istituto non dimentica le loro necessità. Fin dall'inizio della chiusura fisica degli edifici, la Scuola

è restata accanto ai suoi ragazzi non solo con le video lezioni per continuare ad offrire una parvenza di normalità, attraverso la didattica a distanza, ma anche festeggiando virtualmente i compleanni in video collegamento, scambiandosi in virtual meeting gli auguri per le feste. È sembrato prioritario cercare di esserci sempre e di restare in contatto e a fianco, anche se virtualmente e attraverso il

filtro di uno schermo, là dove l'attività in presenza, insostituibile e densa di molteplici significati e sfumature, è momentaneamente sospesa e rimandata a tempi migliori.

Ora se molti giovani stanno affrontando senza danni, con l'aiuto dei genitori, questa grave crisi, non tutte le famiglie (per svariati e seri motivi) sono in grado di offrire quella serenità necessaria a bambini e adolescenti, soprattutto se questi non parlano, non si aprono e tengono dentro di sé le proprie paure, aggiunge il preside Agresti. Se la Scuola fosse stata aperta, ci sarebbe stato un

docente più sensibile o un bidello più attento che magari sarebbero riusciti ad intercettare questi

bisogni. Ma ora? Ecco allora che la Melone si è fatta avanti e, ringraziando profondamente la grande disponibilità e la professionalità di ben quattro psicologhe, le dottoresse Ciancio, Cimenti, Iapello e Rospo, ha offerto il proprio sostegno a docenti e studenti per essere vicini, seppur distanti, e sostenerli in questi momenti di incertezza, paura, pericolo e morte.

I video incontri, organizzati dalla professoressa Pascucci, che hanno messo e continuano a mantenere in contatto ragazzi di diverse classi, insieme ai propri insegnanti, e psicologhe, sono stati profondamente apprezzati da tutti e stanno aiutando ciascuno ad affrontare con serenità questa incredibile emergenza, cercando di fornire piccoli strumenti e chiavi di lettura di questo insolito

presente, cercando di incoraggiarli a sapere osservare e guardare dentro di sé e intorno a sé.
Se forse l'idea iniziale era quella di offrire un supporto, di dare ascolto e di far
"sfogare" un po' i

ragazzi con un'esperta, siamo invece andati ben oltre" ammette la vicepresidente Stefania Pascucci.

Gli alunni hanno affrontato gli incontri con curiosità, profonda attenzione e con maturità, discutendo con molta serietà i vari argomenti proposti. Si è parlato non solo dei problemi e dei disagi di questa quarantena, ma anche di come gli adolescenti vedono il loro futuro. La cosa più sorprendente è stata ascoltare ragazzi che in genere sono timidi o riluttanti nell'argomentare i propri

sentimenti, aprirsi inaspettatamente.

È giusto allora lasciare proprio la parola agli studenti, riportando solo una delle tante riflessioni avute in riscontro che loro stessi hanno voluto intitolare "Le varie sfumature delle emozioni" una situazione molto strana.

Una situazione molto strana quella che stiamo vivendo. Davvero. Siamo a casa, non andiamo a scuola. In teoria potremmo essere contenti! ma non è affatto così. Anzi, da un lato ci schiaccia la noia, dall'altro la paura. Ci mancano i compagni, ci manca lo stare insieme, in classe; ci mancano le emozioni condivise. S, per carità, ci vediamo su "whatsapp", facciamo le video chiamate! ma

non è la stessa cosa. Vorremmo continuare a vivere le nostre attività di sempre oppure andare a trovare i nostri cari, i nonni. Ma non possiamo farlo. Sappiamo che è giusto seguire le regole e restare in quarantena. Ma quanto è difficile!!! Soprattutto pensando alla sofferenza di tante persone e anche al dolore di chi ha i propri genitori o familiari impegnati in prima linea contro il Covid-19.

Di tutto questo e anche di più abbiamo parlato in video-conferenza con l'esperta in psicologia dell'emergenza.

Alcuni di noi si sono sentiti coinvolti e rassicurati e anche meravigliati che si potesse realizzare una attività del genere! Ci siamo sentiti ascoltati, confortati e in ogni caso considerati, dalla nostra scuola, dai nostri professori e dalla dottoressa che ha speso del tempo per noi.

Abbiamo capito che le paure ci possono essere, che sono anche normali; che anche i grandi le provano, perfino gli psicologi o i medici. È importante parlarne, è importante fare in modo di conoscerle queste paure e di riconoscere le sensazioni che le accompagnano, per poterle, piano piano, affrontare.

A tale scopo, ci è molto piaciuta un'attività pratica che abbiamo fatto, cioè la "visualizzazione" di

un'immagine positiva e bella di un posto sicuro, che ci faccia stare bene. Per iniziare la psicologa ha paragonato l'ansia ad un muro da scavalcare e ci ha spiegato come gestirla attraverso un esperimento per stare tranquilli: dovevamo chiudere gli occhi, pensare a un'immagine bella e respirare piano. Inizialmente pensavo che questo esercizio su di me non funzionasse ma, dopo averlo sperimentato per qualche minuto, mi sono sentita più rilassata riuscendo a mettere da parte le mie paure. Ecco, tutte le volte che sentiamo che la paura sta diventando troppo forte e che stiamo male, perché sentiamo una certa pesantezza, sentiamo il battito del cuore che aumenta e che ci manca l'aria, possiamo andare nel nostro posto sicuro! cioè ad occhi chiusi, con il respiro

che piano piano si fa più lento, possiamo tranquillizzarci. La cosa bella è che in questa "zona" di conforto possiamo tornarci, tutte le volte che vogliamo!

Oltre a suggerire questa "tecnica", la nostra esperta ci ha consigliato di vivere questo momento con la creatività, per superare l'isolamento (l'isolamento mentale "pericoloso!"), ci ha consigliato

di fare gruppo e, perché no, di usare i social in modo creativo, per scrivere storie o lanciare sfide positive.

Anche in casa, dove le nostre abitudini sono stravolte o, comunque, nuove, "è utile avere uno spazio proprio, per poi ritrovarsi con gli altri membri della famiglia e condividere. Insomma, la condivisione ci può aiutare e ci porta alla speranza".

"La stessa speranza che "è nostro dovere mantenere sempre viva nei ragazzi, per loro e per la loro vita!" conclude la professoressa Pascucci.

Erica Trucchia

L'agone 2024