

Tempo d'esami: piccola guida all'ansia degli adolescenti

LINK: <https://www.donnamoderna.com/benessere/psico/ansia-degli-adolescenti-scuola-sintomi>

Tempo d'esami: piccola guida all'ansia degli adolescenti Roberta Sarugia
Un tempo, era la maturità. L'apice dell'ansia degli adolescenti, la prima grande prova, il passaggio simbolico verso l'età adulta. Talmente carica di aspettative e paure che esistono professionisti over 40, solitamente dotati di nervi d'acciaio e pelo sullo stomaco, che ancora se la sognano di notte - con le file di banchi sistemati lungo i corridoi, i giornalisti all'uscita a chiedere 'quale traccia hai scelto?', la commissione schierata all'orale, pronta a coglierti in fallo. Certo, anche gli esami che precedevano quella sfida davano il batticuore, ma al confronto erano una breve salita affrontata con addosso le scarpe comode. L'ansia degli adolescenti è in crescita Dal 2004 gli esami di quinta elementare sono stati aboliti. Restano invece quelli da sostenere alla fine della scuola secondaria di primo grado. Che oggi - come può confermare buona parte di chi ha per casa un 13-14enne - sono una fonte di ansia importante. Come la maturità, talvolta di più. Il contesto che ospita questo fenomeno vede un aumento

globale del malessere psicologico tra bambini e adolescenti: «Dal 2016 al 2023 le diagnosi di ansia e depressione sono aumentate del 50 per cento» si legge in Chiamami adulto (**Raffaello Cortina** Editore), il nuovo libro del professor Matteo Lancini, psicologo e psicoterapeuta, presidente della fondazione Minotauro di Milano. Ansia da prestazione? Magari L'ansia assale ragazzini sempre più giovani. E non è da prestazione. «Ci tranquillizza credere che lo sia, perché l'ansia da prestazione, legata alla competizione e a un evento specifico - in questo caso, gli esami di terza media -, è più facile da comprendere e da affrontare» spiega il professor Lancini. «La verità, però, è che quella delle nuove generazioni è una forma di ansia generalizzata. A ridosso di una sfida o di una prova, magari si può acuire ed è più semplice da notare, ma c'è in ogni periodo dell'anno. L'età in cui compare si sta abbassando e colpisce anche individui 'insospettabili', con un buon percorso scolastico e una vita sociale appagante». I genitori iperprotettivi non c'entrano L'ansia degli adolescenti non è scatenata

da preoccupazioni per il futuro o per il successo personale. «Si tratta, invece, di una vera e propria angoscia esistenziale», afferma il professor Lancini. «C'è chi sostiene che a causarla siano i genitori iperprotettivi, che danno troppo ai ragazzi - affetto, libertà e anche strumenti tecnologici - viziandoli, senza mai esporli alla possibilità di imparare a gestire la frustrazione. Io credo, piuttosto, che ai ragazzi manchi essere visti e amati per come sono realmente, e riconosciuti nei loro vissuti emotivi». Le emozioni trattenute e l'ansia degli adolescenti Ansia, rabbia, tristezza: è importante che gli adolescenti diano spazio e voce a tutte le loro emozioni. «Invece gli adulti di oggi faticano a offrire ai figli un ascolto e una relazione autentici: non appena entrano in gioco emozioni scomode e difficili da gestire, che ci infastidiscono o mandano in crisi il nostro ruolo di 'bravi genitori', li mettiamo a tacere, cambiamo discorso o minimizziamo» suggerisce il professor Lancini. 'Non c'è niente di cui avere paura' è una frase abusatissima, spesso detta per tagliare

corto. «È proprio la mancata legittimazione delle emozioni disturbanti provate dai ragazzi - non certo della gioia, che ovviamente piace a tutti - che rischia di scatenare l'ansia e diverse forme di disagio, che possono anche portare ad atti di violenza contro se stessi o contro gli altri». Abbiamo promesso comprensione, e invece... Eppure le mamme e i papà di oggi, rispetto ai genitori del passato, sembrano molto più accoglienti e attenti. «E in un certo senso lo siamo, ma è come se, a un certo punto, deludessimo le aspettative dei figli e li lasciassimo soli» sostiene Lancini. «Con loro stringiamo una specie di patto: fin da piccolissimi, promettiamo che tra noi ci saranno comprensione reciproca, ascolto e intesa. Una promessa che poi, quando i ragazzi cercano davvero di essere loro stessi e mettono sul piatto temi difficili, non riusciamo a mantenere, perché siamo fragili, stanchi, troppo presi dalla nostra vita. Vorremmo, insomma, che fossero loro stessi, ma a modo nostro». E il mondo là fuori non aiuta di certo. Tutto è in evoluzione. La scuola no «Stiamo vivendo nell'epoca della dissociazione, dove vale tutto e il contrario di tutto, e l'unico valore sembra essere ciò che ciascuno

ritiene giusto di volta in volta, in base alla propria visione del mondo», spiega il professor Lancini. «Si dà tutta la colpa ai social o ai videogiochi - dove in realtà abbiamo confinato noi bambini e ragazzi, privandoli di altri spazi di gioco e socializzazione fuori dal nostro controllo -, mentre nel mondo la violenza dilaga ovunque, ci sono guerre e bambini che muoiono in continuazione». Tutto è incerto e in continua evoluzione. «La scuola però è rimasta quella dei nostri nonni, con gli stessi metodi di insegnamento, e noi adulti, mentre ci preoccupiamo di insegnare ai ragazzi nozioni e regole, trascuriamo di riconoscere le loro emozioni e di rispondere in modo partecipe alle loro esigenze». Contro l'ansia degli adolescenti, un ascolto autentico. Esiste una soluzione per attenuare l'ansia degli adolescenti? «È urgente un'alfabetizzazione emotiva e relazionale degli adulti», risponde il professor Lancini. «Invece di preoccuparci di 'fare' dobbiamo imparare a 'stare' nella relazione con i ragazzi in modo empatico e autentico, tenendo conto che ogni figlio è un mondo a sé, ascoltando anche ciò che ci disturba e trovando il coraggio di rivolgere, se occorre, domande scomode. I nostri figli devono sentire

che non sono soli e che noi siamo capaci di accogliere e contenere le loro emozioni e i loro bisogni». Prima di un esame, come in ogni altro momento della loro vita.