

# **Difficoltà post-pandemia**

## **Come gestirle?**

### **Una guida per gli insegnanti**

**UOC NPIA Attività Territoriale**

**UOSD di Psichiatria e Psicoterapia dell'Età Evolutiva**



**Dott.ssa Giulia Petrillo**  
**Dott.ssa Simona Chiodo**  
**Dott.ssa Alessandra Mancaruso**



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE**  
**EMILIA-ROMAGNA**  
**Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna**

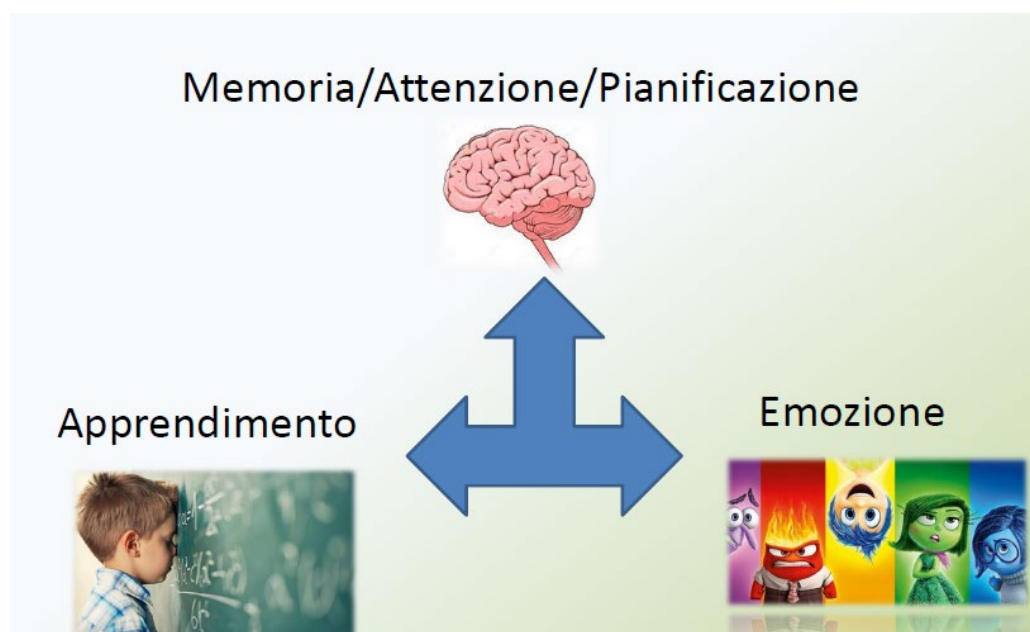
**Istituto delle Scienze Neurologiche**  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

## INTRODUZIONE

Come gestire a scuola le difficoltà emotive che si presentano nei bambini e negli adolescenti dopo la pandemia? Cosa può fare un insegnante?

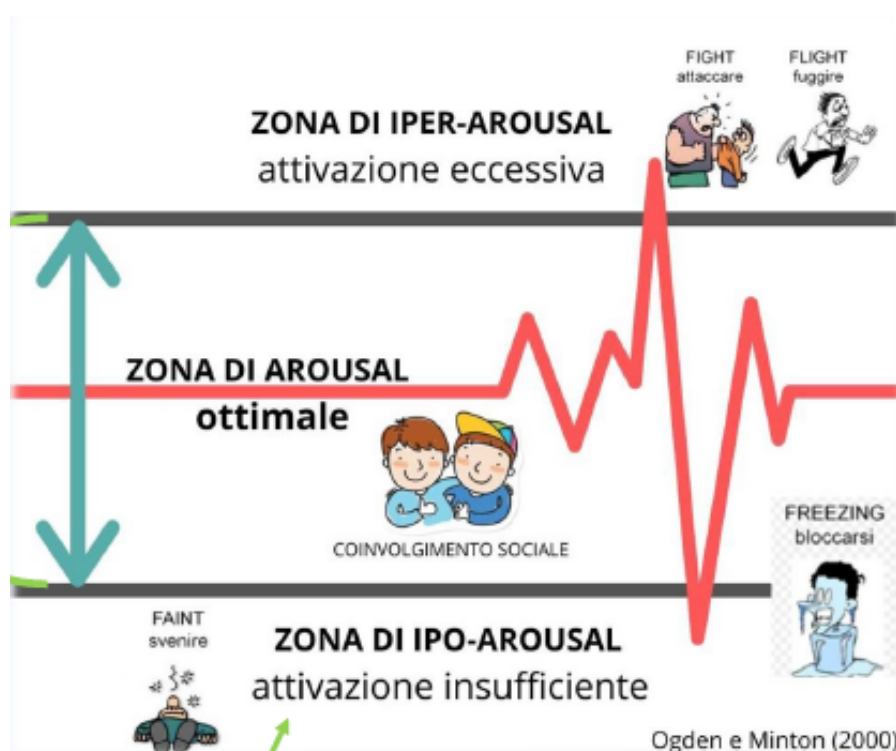
Qualunque prestazione cognitiva è influenzata dallo stato emotivo nel quale ci troviamo. L'emozione influisce sul processo di apprendimento perché agisce come guida nella presa di decisione e nella formulazione delle idee.

In particolare, la memoria, l'attenzione e la pianificazione sono le funzioni cognitive più interconnesse con emozioni e apprendimento. Basti pensare ad un alunno che entra in ansia durante un'interrogazione o una verifica, la sua capacità di rievocare le informazioni apprese attraverso lo studio sarà minore. Oppure un alunno molto arrabbiato farà più fatica a stare concentrato e quindi ad apprendere.



Quando vi è un evento stressante, come la pandemia, noi diamo una risposta (attacco/fuga o congelamento), queste risposte sono risposte normali. Le utilizziamo per adattarci e sono legate a sensazioni di iperattivazione, vigilanza, ansia o ipoattivazione, distacco emotivo e abbassamento del tono dell'umore. Tutte queste risposte poi le esprimiamo attraverso le nostre emozioni, le relazioni che abbiamo, il nostro corpo ed il nostro comportamento.

Ma cosa succede di preciso? Ognuno di noi ha una zona di arousal, cioè di attivazione, ottimale. Quest'attivazione quando l'umore è tranquillo permette di gestire le relazioni che abbiamo e di essere socialmente attivi e coinvolti. Tuttavia ci possono essere situazioni che generano un'attivazione eccessiva (iper-arousal) che ci porta a vivere emozioni molto intense, difficili da gestire oppure situazioni che ci portano ad una scarsa attivazione (ipo-arousal) in cui abbiamo poche energie e sembra non riuscire a provare emozioni.



Le emozioni che più ci ostacolano nelle relazioni sono: paura, ansia, tristezza, senso di colpa, rabbia, perdita di fiducia verso sé e gli altri. Queste emozioni

alterano le nostre relazioni, infatti potremmo andare alla ricerca della solitudine o potremmo aver maggiore bisogno di vicinanza o essere più diffidenti.

Il COVID-19 ha destabilizzato la nostra routine, le nostre abitudini e le nostre certezze e, per questo ha portato un cambiamento nel nostro modo di vivere le relazioni e le nostre emozioni sia negli adulti che nei giovani.

## **QUALI EMOZIONI E DIFFICOLTÀ DOPO IL COVID-19**

Dopo la pandemia il rientro scolastico è stato difficoltoso per molti studenti. È difficile ritornare alle routine, agli impegni e gestire l'emotività. Come il bambino si comporta a scuola non è solamente il frutto di ciò che accade in ambito scolastico, ma il bambino si porta a scuola la sua storia personale e ciò che ha vissuto a casa durante il periodo del COVID-19.

Dopo la pandemia c'è stato un aumento del 25% di prevalenza di ansia, depressione e sintomi regressivi nei giovani. L'aumento di questi disturbi si manifesta anche in ambito scolastico. In particolare:

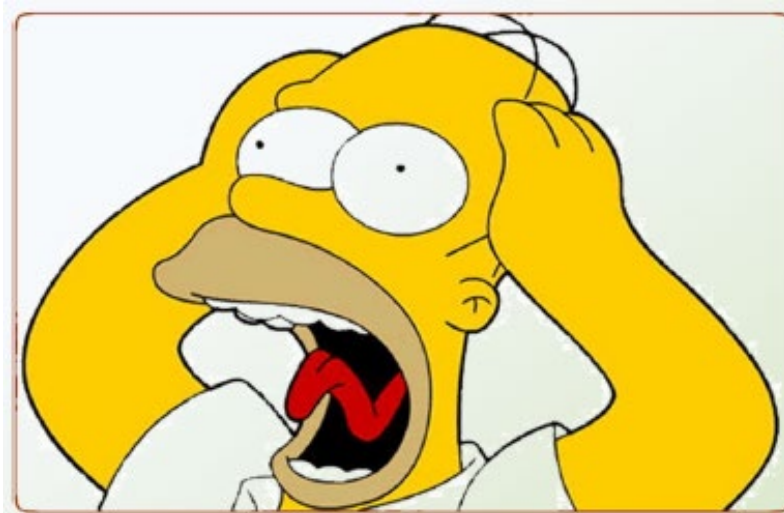
- Circa il 65% dei bambini sotto i sei anni mostra irritabilità, disturbi del sonno, ansia e rabbia
- Circa il 71% dei bambini al di sopra dei sei anni mostra disturbi somatici, disturbi del sonno, instabilità emotiva e difficoltà di concentrazione

Ci sono alcuni fattori di rischio per lo sviluppo di questi stati emotivi e comportamentali:

- Essere stati in una situazione di isolamento durante la pandemia
- Essersi trovati in situazioni familiari complesse

- L'assenza delle figure di riferimento
- Dei genitori sottoposti a iper-lavoro o perdita di lavoro
- Perdita delle attività stimolanti
- Eccessivo uso della tecnologia
- Malessere mostrato dai genitori durante la pandemia

Durante la pandemia e anche al termine è normale avere paura, ma se questa paura non è controllata può diventare panico. Il panico porta ad una incapacità di analizzare in modo razionale e oggettivo ciò che ci succede. Inoltre, spesso usiamo scorciatoie di pensiero che posso favorire questi stati emotivi.



Quali sono le scorciatoie di pensiero?

Una minaccia che ha conseguenze in breve tempo è percepita come più grave, è più facile ricordare le informazioni negative e stimiamo che la probabilità che un evento si verifichi sia più alta se questo evento ha una rilevanza mediatica. Queste sono solo alcune delle scorciatoie che adulti e bambini utilizzano in modo inconsapevole e che influenzano lo stato emotivo.

Noi vediamo solamente come si manifestano dei cambiamenti che all'esterno in realtà non si vedono. Andiamo a vedere quali.

Quello che non si vede: pensare ripetutamente al pericolo che stiamo vivendo, black out momentanei, difficoltà a concentrarsi e problemi di memoria

Quello che si vede: iperattivazione o ipoattivazione fisiologica, difficoltà del sonno, scarso appetito, ricerca di cibo costante, sentire male ovunque e irritabilità.

E voi quale di queste caratteristiche vedete nei vostri alunni?

---

---

---

## **QUALI COMPORTAMENTI MOSTRANO A SCUOLA?**

Fino a qui abbiamo descritto come un'emozione non controllata porti a delle manifestazioni, ma in classe come sono questi bambini? Provate a vedere se leggendo questo paragrafo avete ritrovato nel breve esercizio precedente ciò che leggerete.

Le principali manifestazioni in ambito scolastico sono:

Agitazione

Difficoltà di concentrazione

Irritabilità e/o tendenza all'aggressività

Incapacità di tollerare la frustrazione

Facilità al pianto

Incapacità di gestire i conflitti



Li ritrovate nei vostri alunni? Osserviamo insieme:

scrivete qua sotto quali sono le manifestazioni tipiche nei vostri alunni e con che frequenza accadono. Sono reazioni che vi sembrano “esagerate” per la situazione nel quale il bambino o il ragazzo si trova?

---

---

---

---



### **COSA PUÒ FARE L'INSEGNANTE?**

Durante le lezioni e le varie attività scolastiche è possibile che si verifichino momenti di crisi negli studenti che l'insegnante deve saper cogliere e gestire.

Vediamo insieme alcuni punti fondamentali per aiutare gli alunni in questi momenti:

1. **Normalizzare:** un alunno che scoppia in una crisi di pianto, che ha un attacco d'ira o che cede di fronte ad una difficoltà

apparentemente banale per l'insegnante è un alunno che ci sta dicendo che ha una difficoltà che va ben oltre il compito che sta svolgendo in quel momento. È importante che in quel momento l'insegnante non si focalizzi sulla didattica, ma che accolga il momento e si concentri su cosa in quel momento sta sentendo l'alunno, facendogli capire che è normale ciò che sta provando e che non è in difetto per ciò che sta accadendo.

Come insegnante ti è mai capitato? Come hai reagito?

---

---

---

2. **Incoraggiare:** durante un momento di crisi cercare di usare parole positive piuttosto che sul fatto che l'emotività dell'alunno gli stia creando difficoltà nello svolgimento del compito o gli stia facendo perdere tempo. Se è presente un'apertura da parte dell'alunno ascoltarlo ed incoraggiarlo a condividere ciò che lo fa stare male.
3. **Fare una pausa:** chiedere all'alunno di fare una pausa dall'attività attivante (un gioco per il quale si è molto arrabbiato, un esercizio che lo sta frustrando, una discussione con un compagno). Questo aiuta il bambino a decomprimere e abbassare il suo livello di attivazione (arousal).
4. **Concentrarsi sul respiro:** quando si verifica una situazione di crisi è possibile chiedere all'alunno di fare 5 respiri profondi (si possono fare insieme) associati a parole di conforto per aiutarlo ad abbassare lo stato di attivazione.





5. **Rispettare le emozioni:** non dirgli che non devono provare una determinata emozione o che non c'è bisogno di avere quella reazione (es. “non devi arrabbiarti”, “non c'è bisogno di alzare la voce”), sebbene le reazioni o le emozioni di quel momento possano sembrarci esagerate o non adeguate l'alunno le sta comunque provando. Quindi è importante accogliere quell'emozione e aiutarli a regolarla, suggerendo comportamenti alternativi (es. “ok questa cosa ti ha fatto arrabbiare, perché non vai a fare quel gioco che ti piace adesso?”). Inoltre, non forzarli a fare ciò che non vogliono, se in un momento di tristezza o rabbia vogliono prendersi un momento per stare da soli non insistere affinché giochino con gli altri.



Avete mai dovuto affrontare un momento di crisi del vostro alunno? Quale di queste azioni avete messo in pratica? Come l'avete gestita?

---

---

---

---

## **QUALI ATTIVITÀ SONO UTILI PER AIUTARE GLI STUDENTI A RITROVARE UN EQUILIBRIO?**

La didattica dopo la pandemia ha subito dei cambiamenti, vi è un maggiore utilizzo della tecnologia e di lavori interdisciplinari. A questo proposito ci sono delle caratteristiche di base che possono guidare l'insegnante a strutturare attività che aiutino gli studenti in questo periodo così complesso.

Alcuni aspetti di base da considerare nelle attività sono:

- Discutere: coinvolgere gli studenti in attività di brainstorming per stimolare la creatività, il rispetto delle opinioni altrui e migliorare le capacità di confronto e condivisione
- Chiedere: interpellare esperti su argomenti che possono interessare gli studenti per poter rispondere alle loro domande e arricchire le loro conoscenze
- Collaborare: proporre attività di gruppo dove gli studenti devono imparare a collaborare e ricominciare a mettere in pratica le loro capacità sociali e relazionali

- Presentare: far presentare ai compagni i lavori che svolgono per stimolarli nella condivisione, nella gestione del giudizio altrui e nella capacità di accogliere le critiche, favorendo l'autostima

È fondamentale ricordarsi che gli insegnanti hanno davanti degli studenti, ma anche dei bambini o dei ragazzi con le loro emozioni, storie e fragilità e che se vogliamo avere un buon apprendimento è importante dare spazio anche alle emozioni e alle relazioni.