

## Quando lo stress colpisce gli allievi

di Arturi Alisia Rosa

Chi opera nella scuola avverte il diffondersi negli allievi di una patologia che, in tempi ancora recenti, era riservata alla platea degli adulti: ci si riferisce allo stress preadolescenziale.

Si tratta di un problema emergente che investe sempre di più sia i genitori che i docenti impegnati in una comune azione tanto per identificare il fenomeno quanto per individuare e condividere strategie finalizzate a contenerlo e a superarlo.

Uno studioso della levatura di Giovanni Bollea segnala che esso inizia con un po' di insonnia, stanchezza, difficoltà di apprendimento, lentezza nello studio e scontentezza.

Bisogna, comunque, non confondere il rifiuto della scuola per stanchezza nervosa, tristezza, chiusura in se stessi e ansia per le interrogazioni con lo stress.

Il Neuropsichiatria avverte che la sindrome prescinde da tutto questo e il soggetto interessato va regolarmente a scuola seppure con fatica.

Lo stress si manifesta il più delle volte alla fine del primo quadrimestre o all'inizio del secondo in bambini normali, non capricciosi né instabili, dotati di una normale volontà di studiare. Il sintomo della stanchezza, comunque, rappresenta il segnale più significativo.

Se non si interviene per tempo la patologia tende a raggiungere livelli preoccupanti con l'acuirsi delle manifestazioni ad essa connesse: in alcuni casi ci si chiude in se stessi e si diventa refrattari ad ogni interesse; si pensi, a tal proposito, a quanto avviene nel mondo economicamente, scientificamente e tecnologicamente avanzato ove si registrano fenomeni preoccupanti, come quello giapponese definito "hikikomori": i ragazzi reagiscono passivamente e in modo inquietante alla realtà circostante, rinchiudendosi nella propria camera da letto, senza uscirne per mesi; non si è di fronte ad eremiti in senso classico, bensì ad elementi ansiosi, problematici e mentalmente aggressivi, contro tutto e tutti.

In altri casi lo stress può degenerare in atteggiamenti distruttivi: si imbrattano le aule, si lasciano aperti i rubinetti nei bagni, vengono lanciate le pietre sulle auto e contro i treni, si ruba spavalamente sotto gli occhi di tutti in un clima che vede trionfare il bullismo, l'alcolismo precoce e il consumo delle sostanze stupefacenti.

Per la prevenzione i genitori, collaborando con i docenti, possono fare molto. Bisogna osservare attentamente gli atteggiamenti che si assumono nella quotidianità e rilevare eventuali forme di turbamento psichico o di ansia associati al timore di insuccesso nell'apprendimento.

È importante infondere fiducia e contribuire ad affievolire le preoccupazioni e il senso di sconfitta. Quando riusciremo a proporci come interlocutori affidabili ed otterremo dai figli e dagli allievi le confidenze sulle proprie ansie allora saremo vicini al successo; le loro esternazioni favoriranno la riduzione dello stress e la riacquisizione della tranquillità interiore.

Chiaramente non può essere sottovalutato il fatto che lo stress tende a collegarsi con altri fenomeni come il "mobbing", provocato da ambienti aggressivi e discriminanti.

Ci si dovrà interrogare, allora, sulle caratteristiche della personalità dei compagni, su come sono divisi i vari gruppi in classe e se sussistono forme di prevaricazione psicologica o episodi di bullismo. Si tratta di fattori che rimandano alle questioni riguardanti la maturazione dell'equilibrio nei rapporti interpersonali. Fondamentale è far vivere la scuola come una seconda casa-famiglia, muovendo dal presupposto che gli alunni non sono semplici frequentatori, bensì soggetti attivi della comunità scolastica.

Relativamente a tale versante Bollea suggerisce ai genitori di presentare la scuola ai propri figli come una seconda casa da tenere pulita e ordinata, molto più della vera casa, dove vigono regole, rispetto e amore; ogni alunno non deve considerarsi utente, bensì membro attivo della sua scuola, orgoglioso della sua funzionalità. Conseguentemente, la noia e il disimpegno, l'indifferenza verso lo studio, i voti e le promozioni non avranno peso: la scuola, al pari della famiglia, diventa una realtà, agli occhi dei ragazzi, funzionale a preparare alla vita.

I docenti, dal canto loro, sono chiamati ad intervenire in modo consapevole e competente. Un aiuto potrà pervenire dalle riflessioni di Daniel Goleman, che hanno evidenziato i motivi fisiologici che determinano il comportamento di una persona stressata. Egli spiega che il centro emozionale del cervello contiene due sistemi libici: il primo, aperto, interagisce con le persone, mentre il secondo, chiuso e autoregolato, reagisce sotto l'effetto dello stress in modo univoco, come se dovesse in continuazione combattere e lottare, acuendo, sistematicamente, il malessere.

Proprio a tale sistema, secondo la teoria di Goleman, è da addebitare la reazione negativa a qualunque stimolo emotivo, definita "reazione da rettile".

Intervento terapeutico efficace, quindi, sarebbe quello di inibire il sistema emozionale automatico, autopilotato, attraverso una tecnica alquanto semplice, consistente nell'osservazione della percezione emotiva, proprio come se dall'esterno si guardasse un film: bloccare la scena e osservarla dettagliatamente, interromperebbe la catena di reazioni automatiche.

Le fasi implicate da tale tecnica dovrebbero prefigurare il riconoscimento delle reazioni attivate, inconsciamente, a fronte di una situazione sgradevole, intesa come momento in cui si sta innescando la reazione a catena. Solo se il fattore scatenante viene individuato può essere bloccato, favorendo il distacco dallo stimolo stressante e inibendo il circuito dell'amigdala.

La tecnica si arricchisce di ulteriori momenti, come quello di inspirare lentamente per sei secondi circa e poi di espirare per altrettanti, visualizzando che il respiro esca dal plesso solare, all'altezza dello stomaco. Verrebbe, così, a rallentarsi la tendenza del cuore, in stretto collegamento con l'amigdala, ad accelerare il ritmo in concomitanza di uno stimolo di stress.

Tra l'altro, regolarizzare il respiro con un ritmo regolare di dodici secondi, indurrebbe tutti gli altri organi del corpo a sincronizzarsi ad una frequenza diversa rispetto a quella implicata dallo stress.

Certamente non irrilevante risulterebbe il richiamo mentale ad immagini che evocano emozioni e sentimenti positivi. La fase apicale dovrebbe poi comportare la capacità di autoesame in ordine alle possibilità di cui si dispone per ridurre lo stress.

Com'è facile rilevare, la tecnica può essere adottata a condizione che gli allievi conoscano il fenomeno prima ancora di esserne interessati.

Parlarne, pertanto, significa soprattutto prevenire che, così come recita il vecchio adagio, è certamente meglio che curare.

#### Bibliografia:

- D.J. Siegel – M. Hartzell, Errori da non ripetere, Raffaello Cortina Editore, Mi, 2005
- G. Bollea, Genitori grandi maestri della felicità, Feltrinelli, 2005
- G. Bollea, La famiglia – Storie, relazioni e mutamenti, Armando Editore, Roma, 2004
- D. Goleman, Intelligenza emotiva, Rizzoli, Mi, 1994