

# Cronisti in classe QN LA NAZIONE 2022 20<sup>a</sup> edizione



## CRONISTI

### Classe 2E Istituto Galilei



**Dirigente:** Startari Caterina. **Insegnanti:** Anna Arzilli, Fabrizio Camposano. **Alunni:** Arapi Miriam, Bartoluccio Alice, Bernardeschi Greta, Bianchi Lia, Bilanceri Rachele, Braschi Nora, Capuano Marta, Castagni Vittorio, Cesario Sofia, Creatini Zelia, D'Amora Sofia, Esposito Francesca, Giuffredi Alex, Giuliani Riccardo, Giusti Alice, Grassi Anna, Guazzini Lavinia, Guidi Maria Chiara, Lanza Mariagiulia, Lassi Rebecca, Marinov Ivan, Marrone Caterina, Mucci Vittoria, Panichi Nicola, Przerada David, Valagussa Lorenzo, Zanetti Sofia.

Classe 2E istituto Galilei San Pietro in Palazzi, Cecina

# Pandemia: impatto sugli adolescenti

I ragazzi raccontano come il Coronavirus ha cambiato le loro abitudini in questi anni difficili

CECINA

«**Mi sono** ritrovata di punto in bianco a non potere andare a scuola, a non poter praticare lo sport che amo, a indossare la mascherina, a mantenere un metro di distanza e a non poter più abbracciare i miei amici, neppure i miei nonni. Le giornate erano sempre le stesse, facevamo la dad e poi stavamo tutto il giorno in camera al telefono a parlare con gli amici. Provavamo a sentirci meno distanti ma sentivo comunque la mancanza della vita normale». «Non ci dispiaceva svegliarci un po' più tardi e fare colazione con tranquillità, però questo piacere non superava mai il dolore che questa situazione provocava: ci mancava ridere con i nostri compagni di classe ma soprattutto ci mancavano i nostri ami-

## IL RICORDO

«**La possibilità di messaggiare e inviare foto agli amici ci ha aiutato**»



Didattica a distanza: effetti collaterali

ci». Queste le testimonianze dei ragazzi due anni dopo l'inizio della pandemia «Non avere contatti sociali è stato difficile ma abbiamo avuto dalla nostra parte la tecnologia e internet come alleati. La possibilità di messaggiare, inviare foto, videochiamare i nostri amici e parenti ci ha aiutato molto. La dad, anche se

è stata noiosa e complicata, ci ha permesso di seguire il programma scolastico in modo abbastanza efficiente». «All'inizio, continuavano a ripeterci che sarebbe andato tutto bene, ma non è andata proprio così visto che è stato un susseguirsi di restrizioni. Dovevamo stare tutti in casa, le uscite erano vietate,

le famiglie erano spezzate dalla perdita di una persona cara ma la paura più grande era quella di essere contagiati. Ci siamo abituati ad una vita che nessuno avrebbe mai pensato di vivere e non sappiamo ancora quanto tutto questo ci ha cambiati». «Quella di non avere certezze e di non sapere cosa succederà tra un mese o l'anno prossimo continua ad essere una sensazione strana. Fa riflettere il fatto che tutti noi in questo momento stiamo vivendo un periodo che verrà ricordato nei prossimi secoli nei libri di storia e di scienze».

**Sappiamo** che nella storia ci sono stati momenti alquanto più difficili e traumatici che i ragazzi come noi hanno dovuto affrontare come la reclusione nei campi di concentramento, o le guerre in cui vengono coinvolti anche oggi. Questo periodo ci ha messo alla prova, ciascuno di noi ha dovuto imparare a fronteggiare situazioni difficili, quello che abbiamo vissuto ci resterà dentro ma con creatività siamo anche riusciti a vivere questo periodo con atteggiamento positivo e a cogliere le opportunità che ci offriva.

## Il parere degli esperti

### Intervista alla psicologa della nostra scuola «Ansia, disturbi dell'umore e anche alimentari»

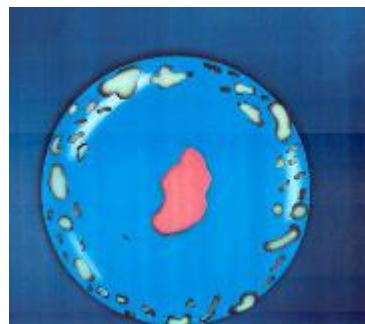
Il quadro emerso dall'incontro con la dottoressa Conti per il progetto 'Ventaglio'

**Dai colloqui** svolti dalla Dottoressa Conti nell'ambito del progetto Ventaglio, è emerso che la pandemia è stata una sfida per tutti che ha comportato una serie di importanti adattamenti. I problemi maggiori nei ragazzi sono stati quelli legati all'ansia e alle paure collegati con disturbi dell'umore (rabbia o tristezza improvvisa), del sonno e disturbi alimentari anche gravi. La pandemia ha accentuato distur-

bi già presenti; con il lockdown molte persone si sono sentite più protette all'interno delle mura domestiche perché all'esterno credono costantemente di essere in pericolo.

Alcuni sono stati "risucchiati" dai device fino a creare una dipendenza e diventare aggressivi; in casi estremi si ha la diagnosi di Hikikomori, ovvero del "ritiro sociale".

**La psicologa** ci ha suggerito di fare leva sui fattori protettivi della salute mentale; ci ha dato il consiglio di non isolarsi e relazionarci con i nostri coetanei non solo attraverso gli schermi ma nella vita reale, di chiedere aiuto agli adulti, di cercare di in-



dividuare le risorse che ci fanno stare bene. Per questo i ragazzi chiedono che nelle scuole siano potenziate le opportunità di ascolto e il supporto psicologico, strumenti fondamentali soprattutto in questi momenti.

## L'analisi

### La lezione che terremo nel cuore

Abbiamo imparato che la solitudine è una delle cose più brutte

**In questi anni** di pandemia, a imparato che la solitudine è una delle cose più brutte al mondo e che è importante passare del tempo con le persone a cui teniamo. Siamo riusciti ad apprezzare le cose a cui prima non davamo la giusta importanza come ad esempio stare in famiglia. Prima della pandemia i rapporti con i

familiari non erano una priorità, mentre lo erano gli amici e i compagni di classe; in alcuni casi le relazioni si sono rafforzate, mentre in alcune famiglie sono aumentati i litigi. Abbiamo capito l'importanza della scuola; dopo la didattica a distanza siamo tornati volentieri a riabbracciare i nostri compagni pur con le dovute restrizioni. Quando tutto questo sarà finito saremo profondamente cambiati. Questa crisi ci ha spinto a riflettere e ad apprezzare tutta una serie di cose che prima davamo per scontato. La pandemia ha messo in luce tante nostre fragilità e insicurezze, ma ci ha anche insegnato a vincere la noia con la creatività, ad affrontare le paure e ad essere più forti nei momenti difficili.