
L'adolescenza: cosa ne è della socialità in pandemia?

Autore: Chiara Spatola

Fonte: Città Nuova

Un periodo delicato e complesso della crescita può diventare occasione di apertura e autonomia se come genitori ed educatori riusciamo a farne un trampolino di lancio. Certo, la pandemia non ha aiutato...

L'adolescenza è un'età tanto difficile quanto appassionante. **Insieme al corpo, si trasforma la mente**, il modo di vivere e di conoscere le proprie emozioni, il modo di relazionarsi con se stessi e con gli altri. Si tratta di cambiamenti a volte gradualmente, a volte inaspettati che portano con sé delle sfide sia per il ragazzo che li vive, sia per chi lo accompagna nel suo processo di crescita. Trovandosi in questa terra di mezzo tra il bambino che era (al quale a volte si guarda con nostalgia) e l'adulto che ancora non è, **l'adolescente può sentirsi smarrito, confuso, inadeguato**. D'altro canto, non è raro che gli adulti guardino a questa particolare fase della vita come si guarderebbe a una tempesta: sfidandola, o semplicemente aspettando che passi! Si enfatizzano i rischi, le turbolenze, le incomprensioni e le difficoltà che essa porta con sé. **Raramente si pensa alle opportunità che l'adolescenza racchiude** e all'importanza che essa riveste nello sviluppo della persona e di tutto il suo nucleo familiare. Essa è molto più che una fase di passaggio. **Ricerca di novità, bisogno di esplorazione e di socialità**, desiderio di scoprire se stessi: sono solo alcuni degli aspetti che rendono unici e importanti gli anni dell'adolescenza. L'adolescente tipicamente agisce come un esploratore, si spinge fuori dai confini conosciuti, primo tra tutti quello della famiglia, perché vuole conoscere e conoscersi, vuole sperimentare quali sono i suoi limiti e le sue potenzialità. Questo può portarlo/a talvolta a "buttarsi nelle esperienze" sottovalutando i rischi, aspetto che può essere molto preoccupante per chi si prende cura di lui/lei. Secondo il neuroscienziato Daniel Siegel, questa tendenza verso l'esplorazione e la ricerca del nuovo ha un valore evolutivo fondamentale sia per l'individuo che per la specie: porta verso l'autonomia. Dove troveremmo altrimenti il coraggio di lasciare il rassicurante nido familiare per intraprendere un nostro progetto di vita, con tutti i rischi e le difficoltà che questo comporta? **Invece di ostacolare questa spinta verso l'esplorazione, è importante che genitori ed educatori, aiutino i più giovani a coltivarla in modo sano**, limitando i rischi eccessivi o inutili, ma al tempo stesso riconoscendo pienamente gli aspetti positivi di questo bisogno. **Quali cambiamenti ha portato la pandemia?** L'emergenza sanitaria, con le restrizioni e la didattica a distanza, ha fatto sì che molti adolescenti si chiudessero in un progressivo isolamento sociale. La loro spinta verso l'esplorazione e la socialità, limitata nel mondo reale, si è riversata sempre più nelle reti virtuali. Per quei ragazzi che avevano già una tendenza all'introversione o che soffrivano di una lieve ansia nelle situazioni sociali, **la propria stanza è diventata una zona di confort**. Da essa possono affacciarsi sul mondo dei pari, mediante i social media o i giochi online, sentendosi partecipi ma al tempo stesso protetti. Viene così a mancare una dimensione importante, la possibilità di connettersi agli altri nel qui ed ora, la comunicazione non verbale, mediata dal corpo, dallo sguardo. Se nel mondo reale l'incontro con l'altro coinvolge contemporaneamente diverse dimensioni, quella cognitiva, emotiva, corporea, **nel mondo dei social, si possono esprimere sentimenti, si può approvare, disapprovare, ridere, commentare, tutto con il medesimo, veloce movimento delle dita**. Questo può ostacolare il processo di integrazione tra le diverse aree del cervello, e tra le diverse parti di sé. Anche se a breve termine un'intensa immersione nei contesti virtuali può dare gratificazione e sollievo, a lungo termine possono emergere vissuti depressivi, di solitudine, sintomi d'ansia e/o di panico, disturbi del sonno, irritabilità. **Cosa possono fare i genitori e gli educatori?** Prima di tutto cogliere questi segnali di isolamento e di disagio, non cadere nella trappola del giudizio, non limitarsi a vietare o sanzionare l'utilizzo di smartphone e tablet, ma piuttosto riconoscere il bisogno di esplorazione, di relazione, di socialità, aiutando i ragazzi a trovare

contesti diversi in cui poterlo esprimere. È importante evitare i consigli preconfezionati, interessarsi al loro mondo, ai loro sentimenti, aiutarli a mettere a fuoco chi sono, ma soprattutto chi vogliono essere e come desiderano agire nel mondo che li circonda.