

## ***Vuoi aggiungere qualcosa sulla tua situazione psicologica?***

### **Report sulle risposte all'ultima domanda nell'indagine sulla popolazione scolastica nella scuola superiore della provincia di Lecco di fine 2020**

A cura di Stefano Laffi

*Per favore, leggete davvero le risposte degli studenti. Spero di non aver perso tempo*  
Testo conclusivo di una delle risposte raccolte

#### **1. L'indagine**

All'interno dell'indagine esplorativa **sull'uso dei mezzi di trasporto e sulla percezione di sicurezza** svolta presso l'universo della popolazione studentesca delle scuole superiori della provincia di Lecco un'ultima domanda apriva la possibilità di scrivere in un campo aperto di compilazione (ovvero senza predefinitone delle opzioni) una risposta alla domanda "Vuoi aggiungere qualcosa sulla tua situazione psicologica?".

Per interpretare le risposte serve ricordare ciò che precede quella domanda nella traccia del questionario (anonimo, ovviamente): il sondaggio chiede conto, dopo alcuni dati inerenti la scuola e la classe frequentata, di quali mezzi di trasporto si usano per raggiungere la scuola, se vengono rispettate le norme e quanto ci si sente sicuri sui mezzi pubblici, e lo stesso si chiede rispetto alla propria scuola; successivamente chiede di fare un confronto fra il periodo primaverile e quello autunnale - i due 'lockdown' - e in conclusione chiede se si ritiene maggiore il carico di studio del periodo, da ultimo il quesito citato. In altre parole è un'indagine sul senso di sicurezza e insicurezza personale, in alcuni quesiti **marcatamente sbilanciati sul negativo**: si chiede "Percepisci una situazione di malessere maggiore rispetto al periodo di marzo-giugno?" non di confrontare in modo neutrale i due periodi, si chiede "Ritieni maggiore il carico di lavoro scolastico nell'ultimo periodo?" non di confrontare in modo neutrale questo periodo con un altro comparabile. Infine, la domanda in oggetto con l'invito a integrare il **quadro psicologico** (non il quadro generale) predispone ad un'autodiagnosi che forse non dà conto della situazione completa in cui ciascuno si trova (per esempio sul piano delle risorse, dei sostegni, delle proposte risolutive cui si pensa, ecc.).

Ciò premesso, è interessante notare che **su 5738 questionari** complessivamente compilati **635 presentano una risposta valida a questa domanda**, cioè non rientranti in quelle compilazioni che in realtà non sono risposte (ad es. 'no', 'niente da aggiungere', ecc.). Quindi l'11% ha scelto di dare conto della situazione psicologica, nonostante avesse già potuto esprimere in un voto quanto si sentisse insicuro nell'usare i mezzi pubblici e tornare a scuola, e scrivere se la situazione fosse peggiore di quanto successo lo scorso anno scolastico o se fosse eccessivo il carico scolastico.

In letteratura è noto che i campi aperti di risposta in rilevazioni come queste sono colti come opportunità da chi **sente l'urgenza di dire qualcosa, sia di negativo che di positivo**, e quindi non danno conto dell'intera gamma emotiva o di giudizio - le aree centrali non si esprimono - per cui si rimanda alle relative compilazioni ai quesiti precedenti l'esito vero e proprio del sondaggio sull'autopercezione diffusa di insicurezza, fatica o carico di lavoro. Le risposte a queste domande aiutano però a capire cosa sta succedendo, ci offrono **quadri interpretativi**, scelgono di dire 'perché' e non solo 'quanto', e possono quindi essere uno strumento prezioso nella lettura complessiva dei dati.

Come è prassi, per trattare le risposte queste sono state prima lette tutte per intero, per individuare delle macrocategorie di classificazione, poi ricondotte una ad una a tali macrocategorie, che insieme si ritiene esauriscano l'universo campionario. Queste sono risultate: la denuncia di sintomi, la critica alla dad, l'espressione del desiderio di tornare a scuola o piuttosto di restare a casa, commenti genericamente negativi o positivi. Vedremo nei paragrafi che seguono il dettaglio delle risposte e il loro peso relativo, ma ricordiamo

che spesso le risposte sono risultate 'complesse', ovvero intrecciano più categorie. Poiché si tratta di una risposta libera, opzionale, compilata dall'11% dei rispondenti, non si è ritenuto opportuno fare incroci di variabili, imputando ad esempio una categoria ad una tipologia di scuola superiore o di anno scolastico.

## 2. Il quadro psicologico

Alcune domande che precedono quella qui in oggetto offrono alcuni dati di sfondo sullo stato d'animo dei rispondenti. Sappiamo che 2/3 dei rispondenti usano mezzi pubblici – pullman o treno – per andare a scuola e che nella stessa misura denunciano il mancato rispetto delle norme anti-Covid, per cui è comprensibile studenti e studentesse bocchino quella soluzione di trasporto, cioè in quella stessa misura diano un voto inferiore al 6 nella scala decimale per definire quanto si sentono sicuri nel prendere pullman o treno. Sappiamo invece che diverso è il discorso sulla scuola, assai più zelante nel rispetto delle norme (86,74%), per cui la quota di chi si sente insicuro a scuola (voto inferiore a 6) è minoritaria, pari a poco più del 20%. Alla domanda che precede quella qui in analisi – sulla percezione di malessere - la quota di chi 'relativizza il problema' e dà un voto inferiore al 6 è al 47,25%, ma se cambiamo la soglia e decidiamo di considerare sereno o entro una soglia tollerabile solo chi non va oltre il 3 come scala di malessere questa quota si riduce a 24,87%. **In sintesi, sono i mezzi pubblici a dare un senso di insicurezza agli studenti e le studentesse, perché 2/3 di loro vi deve ricorrere, non la scuola, ma la quota di popolazione scolastica che dichiara malessere è superiore alla metà, forse pari a 3/4 del totale.** Come a dire, che i numeri suggeriscono che il malessere non dipenda dal senso di sicurezza o insicurezza ma da altro. Vedremo di cosa si tratta.

Allora, usiamo le risposte alla domanda residuale per capire l'origine del malessere, cioè consideriamo i **635 rispondenti come i portavoce**, e da adesso consideriamo questi come il 'nostro campione'. 213 risposte – cioè **1/3 del nostro campione** – **specifica** di quale malessere si tratta, cioè ne enuncia i **sintomi**, i più ricorrenti dei quali sono ansia, stress, attacchi di panico, depressione, tristezza, crolli di pianto, stanchezza continua. Ecco alcune descrizioni, ad esempio.

Ho sviluppato attacchi di panico frequenti, ansia, incubi ricorrenti, mangio poco e non dormo bene, sono triste.

Quest'anno durante il secondo lockdown ho iniziato ad avere difficoltà respiratorie, insonnia, ansia continua, e faticosamente mantengo la calma.

Ho iniziato ad avere, seppur brevi, attacchi di panico e problemi a dormire la notte per via dell'ansia provocata dalla scuola e dall'enorme mole di lavoro.

Ho passato 3 anni a essere psicologicamente instabile, ho appena smesso di avere attacchi di panico e stare in casa mi sta distruggendo.

Dovrei scrivere un libro, ma mi limito a dire che, come classe, sono più i giorni in cui ci ritroviamo a piangere dal nervoso che quello in cui siamo tranquille (io compresa).

Crolli continui, depressione che cresce e impossibilità di allontanarsi dai pensieri negativi.

Nulla, direi che tutti noi studenti siamo sull'orlo della depressione. Ho detto tutto.

Stress psicologico e fisico permanente e perdita della vista.

Mal di testa perenne, occhi stanchi, credo di aver perso ancora qualche grado di vista e talvolta vorrei solo rompere lo schermo e fermare quelle voci robotiche che mi causano stress e malessere.

Sta diventando insostenibile, ho attacchi di panico ogni giorno dovuti alla scuola e al carico di lavoro.

In alcuni casi, anche per l'inflazione linguistica di termini psicologici – dire 'sono depresso' indica spesso uno stato d'animo di tristezza e stanchezza che non corrisponde alla condizione diagnosticata nella clinica con quel termine – si può presumere che le affermazioni siano enfatiche. Ma il fatto che non sia solo un modo di dire in alcuni casi è evidente dall'**emergere di vere patologie** oltre che dalle dichiarazioni di aver dovuto in alcuni casi intraprendere **percorso psicoterapeutici o assumere farmaci**.

La situazione è decisamente stressante e resa insopportabile da alcuni professori. Ho perennemente ansia e ho sviluppato anche dalle malattie (dalle quali si guarisce molto difficilmente, o non si guarisce proprio) causate da stress e ansia.

Non sto bene e ho dovuto ricorrere al sostegno di uno psicoterapeuta.

È andata malissimo, da febbraio mi sono ammalata di un disturbo alimentare, la scuola dovrebbe tener conto che ci sono altri problemi e se siamo a casa non significa che bisogna aumentare il carico.

Non ho mai sofferto d'ansia, ma da ottobre sono svenuto almeno sei volte, ho sviluppato una forma di pitiriasi (chiazze rosse dovute allo stress e all'ansia) su tutto il petto e sulla schiena, ho frequenti nausee la sera e continui crolli psicologici.

E c'è chi coglie l'opportunità di quella domanda per scrivere una lettera sulla propria situazione, o per denunciare la solitudine degli studenti, cioè in entrambi i casi rivelando che **forse è mancato o stia mancando nella scuola un momento per accogliere il malessere come tema di confronto**.

Questo periodo è stato veramente difficile. Mi sono trovata molto di più in difficoltà rispetto al primo lockdown. Sono molto stressata, ho problemi a prendere sonno la notte, sono del tutto demotivata. La scuola in Dad sembra essere solo una "cozzaglia" di concetti, che vogliono metterci in testa e farci ripetere senza trovare un senso. Si è perso del tutto il contatto umano, che era abbastanza presente, nelle lezioni in presenza. Per non parlare delle ore passate davanti allo schermo del computer infinite. È anche vero che l'orario scolastico è stato ridotto, ma in molti studiamo su strumenti elettronici, e io personalmente arrivo a fine giornata con gli occhi stanchi, pesanti e che bruciano. Per questo motivo ho acquistato delle gocce oculari per ovviare questo problema. Inutile aggiungere altro. Non sono l'unica in questa situazione, siamo in molti, ma la maggior parte non ha nemmeno voglia di lamentarsi perché sa che sarà inutile. Accantonando il tema scolastico, essere ferma e non uscire di casa, mi fa stare male perché mi sembra di star facendo passare il tempo senza viverlo. Ci svegliamo la mattina, e facciamo tutti le stesse cose, tutti i giorni. Non apprezzo più la scuola come una volta e apprezzo molto di più le piccole e le brevi uscite, quando ne ho occasione. Ultima cosa, ma non meno importante, il rapporto con me stessa è nettamente peggiorato. Credo di avere un disturbo alimentare e da molti anni, ma dall'inizio di tutto, la situazione è peggiorata. Ciò che prima era solo un pensiero negativo su me stessa, ora pesa come un macigno nella mia testa. Di tutto questo parlo già con la psicologa scolastica, e sto provando a risolverlo, ma sembra essere un percorso infinito, rallentato dalla mia depressione e ansia scolastica. Grazie per il tempo dedicato alla lettura del mio messaggio.

Avrei un libro intero da scrivere, anzi forse lo scriverò anche io un diario dall'inizio della pandemia con tutte le mie emozioni e pensieri di questo periodo e sistema scolastico. Abbandonati a noi stessi e alle nostre paure anche durante il periodo della positività COVID che è stato il peggiore, nemmeno una parola di consolazione. Il pensiero è soprattutto per l'esame di maturità che nessuno è pronto ad affrontare. Con il pensiero di aver perso cari e parenti stretti (e in che modalità!), non si hanno nemmeno le forze mentali per affrontare una maturità!

Infine, come dar torto a certe analisi lucide della situazione, più lapidarie, che reclamano il **diritto alla relazione**, o semplicemente **sentono tradita la propria condizione di adolescenti** per la vita cui si è costretti?

Il maggiore malessere è dovuto al protrarsi della situazione. Non è normale passare i propri 18 anni chiusi in casa. Non si cresce, così.

Sento il bisogno di vedere in presenza i miei compagni e professori, anche con tutte le norme di distanziamento ecc..., ho psicologicamente bisogno di tornare a fare una "vita sociale".

Sto avendo molti attacchi di panico, e crisi a causa del carico eccessivo di studio. Passo più tempo sui libri che con la mia famiglia con cui data la situazione dovrei passare più tempo, ma con cui in realtà passo solo il tempo di pranzo e cena.

Noi ragazzi stiamo vivendo questa situazione con difficoltà, ci hanno privato di tutto: le uscite con gli amici, lo sport, anche la scuola... Io chiedo che i professori ci vengano incontro, anche riducendo il carico di studio che è veramente eccessivo!

La situazione è pesante, soprattutto psicologicamente. Privarci della nostra adolescenza e della possibilità di imparare per il nostro futuro non è rispettoso nei nostri confronti.

### 3. Se la dad/did non funziona

Il questionario è stato compilato in un periodo in cui, dopo la ripresa di settembre 2020, la scuola superiore è stata frequentata in presenza a singhiozzo, in modalità differenziate, via via minoritarie, fino alla conversione per i più in didattica a distanza o integrata. Alcune delle compilazioni – poche per la verità – usano quel campo aperto di risposta per schierarsi, alcune a favore dello stare a casa ricorrendo alla dad, altre reclamano il ritorno a scuola. Non essendo la risposta ad una domanda diretta ma una libera scelta, non possiamo affidare ai pesi delle due risposte il verdetto, possiamo solo limitarci a constatare alcune cose. 30 compilazioni chiedono **il ritorno in presenza** e lo fanno reclamando un diritto, la salute mentale della presenza, la voglia di rivedere i compagni, e la fatica della dad. Una compilazione per tutte:

È quasi un anno che non andiamo più a scuola, è troppo tempo. È un nostro diritto andare a scuola anche in queste condizioni. Sicuramente la salute mentale dei ragazzi, o almeno la mia, non è al massimo dei livelli, anzi, è faticoso stare chiusi in casa, davanti al computer e non poter vedere i propri amici o costruirsi una vita sociale. Quello che voglio dire è che pochi si preoccupano realmente delle nostre condizioni e che dobbiamo tornare a scuola per riprendere le nostre vite e sollevare il nostro stato d'animo.

39 compilazioni chiedono di prolungare **la permanenza a casa**, ma la ragione nettamente più ricorrente è il senso di insicurezza trasmesso che si percepisce nell'uscire di casa, nell'usare i mezzi pubblici, anche a fronte di contagi già avvenuti, e col rischio di contagiare i famigliari, motivazione fra le più ricorrenti.

Io sono stato positivo per colpa della scuola e non mi sentirei molto sicuro a rientrare prima di fare il vaccino.

Ho paura del Covid, non vorrei muovermi di casa fino a quando sarà debellato completamente.

Penso che tornare a scuola aumenterebbe nuovamente i contagi, perché anche se dentro si rispetta la distanza di sicurezza fuori non sarà mai così, e quindi si metterebbe in rischio non solo la mia persona ma anche la salute dei miei genitori che sono più fragili.

Essendo persona "a rischio" non mi sento per niente sicuro a tornare a scuola ed eviterei se possibile.

Non mi sento sicura a tornare a scuola per il semplice fatto che i professori ne approfitteranno per riempirci di verifiche e interrogazioni, che comunque stanno già facendo in questo periodo di DAD.

In alcuni (pochi) casi però lo **stare a casa** sembra piegare verso **una condizione patologica**, di rinuncia, di sconforto radicale, che trova facile sponda nel senso di insicurezza generale che deriva dallo stare nello spazio pubblico.

Sono costantemente triste, priva di interesse nello svolgere attività, non trovo più la voglia di uscire anche solo per passeggiare con il cane, sono sempre più negativa e scoraggiata pensando al mio futuro (come anche a quello dei miei coetanei) mi sento demotivata e oltre che a studiare, mangiare e dormire non faccio nient'altro. Il solo pensiero di rientrare a scuola mi terrorizza per il semplice fatto che i professori ci riempiranno di verifiche ed interrogazioni (avendo molta sfiducia in noi studenti in DAD, ripetendo in continuazione che a casa abbiamo tutti i mezzi a disposizione per copiare quando in realtà molti di noi si impegnano, e studiano molto più che a scuola) e che l'organizzazione generale (mezzi di trasporto e sicurezza scolastica) è disfunzionale.

In sintesi, **quando si vuole tornare è perché non se ne può più della didattica a distanza e del distanziamento fisico, quando si vuole restare a casa è per il timore del contagio**, non perché si apprezzi la didattica a distanza (salvo un paio di espliciti apprezzamenti). Quest'ultima, accettata nel primo lockdown come soluzione di emergenza, sembra in questo nuovo anno scolastico aver superato una soglia di tolleranza: il messaggio è chiaro, **la dad non può essere la nuova prassi, ma solo una soluzione in extremis**. Perché, qual è il suo effetto, cioè i suoi difetti? **Appiattimento dei temi, appiattimento delle discipline in un'unica modalità 'erogativa', appiattimento delle differenze individuali, affaticamento mentale e fisico, difficoltà di concentrazione, rischio di sovraccarico di lavoro, difficoltà di valutazione del lavoro a distanza da parte dei docenti, demotivazione allo studio**. Da notare che alcuni di questi meccanismi funzionano come circuiti viziosi, cioè si legano gli uni agli altri, come spiega il nostro campione.

Mi sento demotivata nello studio, sento che i miei sforzi non sono considerati e per questo sto perdendo interesse nella scuola.

Non ho tempo per me. Non ho mai avuto attacchi di ansia e panico così forti, ma per la DAD è precipitato tutto.

La DAD è troppo pesante e non è efficace, dato che molti studenti già non seguono in classe quindi si può già immaginare cosa seguono in DAD. Invece quelli che vogliono seguire sono svantaggiati dato che molti prof o non sanno utilizzare i dispositivi informatici o sfogano la loro "ira" sugli alunni perché anche loro sono frustrati dalla situazione. Ovviamente non vale per tutti i professori e per fortuna che la maggior parte sono bravi, disponibili e molto empatici.

La dad richiede uno sforzo psicologico sproporzionato a quello durante le lezioni in presenza.

Non è la stessa cosa. A scuola vado peggio e studio come ho sempre studiato, anzi di più. I professori non riesco o a capire l'effettivo impegno di uno studente con questa modalità.

Trovo che la DAD sia un sistema poco efficace in quanto è molto difficile concentrarsi e comprendere gli argomenti, inoltre i problemi di connessioni sono imprevedibili, perciò creano molto stress in quanto le assenze sono difficili da recuperare.

Tramite le lezioni online sono soggetta a crolli emotivi e uno stress e ansia maggiore rispetto a quello che avevo nelle lezioni in presenza.

Ho perso interesse per la maggior parte delle materie e degli argomenti, sentendo ancora più pesante il carico di lavoro.

Non essendo in presenza anche gli insegnanti di materie come motoria, religione, etc... che prima non erano soliti fare verifiche o interrogazione, ora hanno dovuto programmarle per avere i due voti necessari per il trimestre.

Con la didattica a distanza, se ci si impegna davvero, l'intensità di studio è enorme come anche la difficoltà nel comprendere le lezioni. Il tempo libero praticamente non esiste più.

Faccio molta fatica a seguire le lezioni, la didattica a distanza mi ha portata a distrarmi fino a non ascoltare quasi più i professori e questa cosa mi dispiace perché ci rimetto io e non i docenti.

Da ultimo prendiamo questa testimonianza che spiega con notevole acume **l'intrecciarsi dei diversi problemi** innescati dalla didattica a distanza e soprattutto **la loro invisibilità** a chi sta dall'altra parte dello schermo.

Malessero psicologico c'era già da prima, con l'inizio della scuola c'è un peggioramento nell'ansia e con la dad si sente un maggiore bisogno di privacy, distacco dalla figura del docente, non ci sono interventi come in una lezione in classe, da persona loquace e pronta a rispondere mi sono trovata nelle condizioni di voler essere lasciato solo senza contatti. La scarsità della "presenza" è anche data dal vivere con più persone in una casa e non avere la stessa libertà di parole che si ha in una classe.

#### 4. Se la scuola fa male

Sappiamo dalle altre risposte al questionario che **una quota** significativa – **prevalente**, certamente - della popolazione scolastica raggiunta dal sondaggio **dichiara di stare male**, alcuni hanno sintomi evidenti. Se si sta a casa è solo perché è troppo rischioso andare a scuola, ma il problema non è la sicurezza in classe ma il trasporto pubblico, nella loro percezione (che comunque è quella di chi i trasporti li utilizzava ogni giorno).

C'entra la scuola col malessere? Una domanda precedente sondava il **carico di lavoro scolastico**, chiedendo espressamente **se ritenuto maggiore nell'ultimo periodo: la risposta è sì**, se dall'universo dei 5738 rispondenti si divide a metà la scala graduata a 10, quelli che si posizionano dal 6 in poi sono l'84,36%, se si prendono solo quelli che scelgono dall'8 in su sono il 62,91%. Si potrebbe obiettare che in qualunque momento storico un sondaggio fra gli studenti delle scuole superiori che chieda - semplificando - se c'è troppo da studiare potrebbe generare quell'esito, così come si può prendere atto che la formulazione della domanda predisponga alla denuncia di un carico eccessivo. Per questo è interessante rilevare quali argomentazioni specifiche hanno apportato i questionari per qualificare quella risposta, ovvero che argomenti ha portato chi ha scelto di compilare la domanda aperta.

La prima evidenza è che 239 risposte nel nostro campione, pari al 37%, scelgono di tornare su quel tema, sul quale per altro si erano già espressi, sentendo quindi l'urgenza di denunciare la cosa - fra le tante nominabili dentro la domanda generale sul quadro psicologico - a significare che non basta dire che il lavoro scolastico è troppo nella specifica domanda. La seconda evidenza è il dato di ricerca: **la scuola a distanza**, protratta oltre il lockdown del precedente anno scolastico, **produce malessere. Non è il Covid il vero problema** – nessuno usa questo spazio libero per prendersela con il Covid, la sorte o le ragioni scientifiche della pandemia – **ma è il modo di fare scuola**. Vediamo in dettaglio la cosa.

Per alcuni **la scuola è per sua natura - meglio, per come si fa scuola - portatrice di malessere**, il dato attuale è solo un nuovo record, ma il problema è alla radice, oggi solo più evidente, più diffuso. C'è chi registra la relazione fra scuola e malessere, e chi sa approfondire quel nesso causale, cogliendo quanto sia grave, oggi più che mai, quell'accusa di sempre, **l'impreparazione alla vita** di una scuola che si astraie dal presente.

La scuola è la principale causa della mia ansia e del mio stress.

Il malessere psicologico degli studenti è sempre dovuto alla scuola e non aggiungo altro.

La scuola mi ha sempre portato problemi di ansia che si sono intensificati durante il periodo della prima superiore. Quest'ansia mi ha portato a consultare uno psicologo con cui ho dovuto intraprendere un percorso sull'ansia durato dall'inizio di ottobre della prima superiore alla fine di giugno della seconda superiore. In conclusione il sistema scolastico italiano è strutturato male. Grazie dell'attenzione.

Psicologicamente sono decisamente stanco, questo sistema scolastico è tossico. Imparo cose la cui utilità dipende dall'università che frequenterò dopo il liceo, ma non ci insegna nessuno a vivere, non ci insegna nessuno ad affrontare il mondo reale, non ci insegna nessuno a prenderci cura di noi stessi.

È interessante osservare che in tutte le compilazioni nessuno mette in discussione il senso della scuola, ovvero l'apprendimento, anzi spesso la richiesta è proprio di tornare in classe e fare scuola. La richiesta è quindi quella di **interrompere questo esilio, e avere più rispetto per la condizione psicologica di studenti e studentesse**, ignorata dalla pubblica opinione.

È quasi un anno che non andiamo più a scuola, è troppo tempo. È un nostro diritto andare a scuola anche in queste condizioni. Sicuramente la salute mentale dei ragazzi, o almeno la mia, non è al massimo dei livelli, anzi, è faticoso stare chiusi in casa, davanti al computer e non poter vedere i propri amici o costruirsi una vita sociale. Quello che voglio dire è pochi si preoccupano realmente delle nostre condizioni e che dobbiamo tornare a scuola per riprendere le nostre vite e sollevare il nostro stato d'animo.

Il corpo più significativo di risposte è però legato ad altro, ed è **un coro di denuncia sull'eccessivo carico scolastico**. Eccone solo tre esempi, di tante frasi molto simile fra loro nei contenuti e nel tono.

Il troppo carico di lavoro costringe a stare davanti al computer o studiare per tutto il giorno, spesso portando a pianti di sfogo.

In cinque anni di liceo non sono mai stata così stressata, veramente, oggi ho avuto tre compiti in classe, e ho almeno un compito al giorno da metà novembre, il carico di lavoro è ingestibile, dormo al massimo quattro ore a notte.

È veramente pesante avere così tanti compiti e carico di studio anche a casa, ci si sente particolarmente oppressi dalla situazione generale ma anche dalle esigenze scolastiche.

La tesi è chiara, viene ribadita in molte risposte, e si coglie nella percezione degli studenti e delle studentesse quasi **un tono punitivo** da parte degli insegnanti, cioè il fatto che lo sconto dello stare a casa vada compensato con più lavoro scolastico.

La scuola sta sfruttando troppo la scusa << tanto siete a casa avete più tempo per studiare >>. Perché io, che ho contratto il virus faccio più fatica, ma non solo io, è dall'inizio del mese di novembre che non abbiamo un po' di pace, e staremo così fino alla prossima settimana.

Passare 10 ore ogni giorno a studiare/seguire lezioni non è umano, siamo a casa è vero ma questo non significa che dobbiamo usare la nostra vita solo per piangere sui libri.

Sì, vorrei aggiungere che anche se non si può uscire e avere una vita sociale al di fuori della scuola, gli studenti ovviamente hanno bisogno di staccare per qualche ora nel pomeriggio dalla scuola, altrimenti diventa un problema. Credo che alcuni professori pensano che, dato che siamo a casa "a fare niente", sia giusto darci più compiti e argomenti da studiare e ciò rende la nostra situazione psicologica veramente tragica dato che poi dobbiamo trascorrere tutto il pomeriggio e la sera sui libri.

La sensazione di questo tono vagamente punitivo si percepisce anche sulla **prospettiva del rientro a scuola**, che in diverse risposte viene letto quasi **in chiave vendicativa**, ovvero l'occasione per fare tante verifiche senza più gli stratagemmi che consentivano di copiare in dad. Quale che sia la situazione reale dietro questa situazione resta il fatto che si giunge al paradosso di rendere minacciosa l'idea stessa di tornare in classe, anziché farne l'orizzonte desiderato di un re-incontro, di un confronto dal vivo.

Non mi sento sicura a tornare a scuola per il semplice fatto che i professori ne approfitteranno per riempirci di verifiche e interrogazioni, che comunque stanno già facendo in questo periodo di DAD.

Non sono sicura di tornare a scuola perché con la scusa di tornare in presenza, sono già state fissate moltissime verifiche che si raddoppieranno ora di gennaio.

Stavo bene finché non mi hanno detto che devo tornare a scuola. Io ci voglio tornare ma così la vivrò con ansia e preoccupazione.

È possibile che giochino su questa voce **prospettive diverse**, che gli insegnanti abbiano 'altre verità' su quanto sta succedendo, qui si dà conto delle risposte di studenti e studentesse, dal cui punto di vista la situazione appare oggi **assurda**. Alcune risposte sembrano sollecitare gli insegnanti ad alzare lo sguardo, a rendersi conto della situazione generale, ad avere più rispetto della vita dei ragazzi e delle ragazze cui si chiede così tanto.

Ci riempite di verifiche interrogazioni e voti come se non ci fosse un domani. Non è ancora arrivata la fine del mondo, avete tempo e modo, calmi! Ci state facendo impazzire, sono a casa 24h su 24 e fino a mezzanotte faccio SCUOLA tutto il giorno, tutti i giorni. Non è vita, solo ansia di non riuscire a terminare gli argomenti, e ansia di fare le interrogazioni, solo e unicamente questo mi rimane di questa esperienza snervante.

La formazione è diventata esclusivamente impuntata sulle scadenze e sui voti. Noi alunni sappiamo solo copiare e sappiamo solo prendere in giro per ogni prof. Le verifiche sono il doppio più lunghe e più difficili perché di ragionamento (poiché noi senno sappiamo solo copiare). Non esiste più fiducia, ne relazione...personalmente mi stanno distruggendo. Proprio come persona anche perché si viene solo criticati, cosa che nel primo lockdown non accadeva.

I prof devono mettersi nei nostri nei nostri panni. Se una situazione del genere dovesse ricapitare a breve.... pretendo una maggiore attenzione per noi e per la nostra salute soprattutto mentale.

I professori non tengono conto dello stato di emergenza in cui siamo, dei problemi che posso avere le famiglie e dunque continuano a caricarci di compiti e studio anche dopo ripetute richieste per venirci incontro.

I professori non vengono controllati e fanno quello che vogliono.

Si scopre così che è all'origine di quei sintomi, di quel malessere di cui si è reso conto poco sopra, c'è la scuola, in buona parte certamente. **Nella prospettiva degli studenti e delle studentesse è una scuola che, soprattutto in questa seconda stagione del confinamento, dall'autunno 2020, non ha saputo leggere la situazione e capire quale fosse il suo ruolo, ha finto comprensione ma poi ha provato a fare come sempre, senza reinterpretarsi, e ha finito nel vedere lo studio da casa come un privilegio - non come una privazione - da sanzionare con più lavoro, senza pensare ai risvolti psicologici della situazione.**

Ci stanno distruggendo sia fisicamente che mentalmente, sembra sempre che ogni volta che non sia mai abbastanza quello che si fa. Non vuol dire che se siamo in quarantena o chiusi in casa non possiamo avere una vita anche noi, io so che il nostro compito è quello di studiare, sono completamente d'accordo, sono anche consapevole che avendo scelto un liceo lo studio sarebbe stato tanto; ma io dovrei studiare per me stessa, per ampliare i miei orizzonti e le mie conoscenze e non perché devo essere costantemente messa sotto giudizio. Imparare dovrebbe essere qualcosa che porta gioia, invece porta solo ansia, turbamenti, insicurezze, malessere...non dico questo perché la mia media scolastica è bassa o altro, anzi è il contrario. Vorrei solo che tutti aprissero gli occhi su determinate problematiche. Sembra che ci stiano incolpando per un qualcosa che non dipende da noi. Fuori c'è gente che muore, ci sono genitori che non lavorano e in tutto ciò qual'è l'unica cosa che interessa? il rendimento scolastico, i voti, i compiti.., solo questo.

Non ho trovato sostegno da parte dei professori che ci dicevano di riposare ma poi ci riempivano di compiti. Mi sono esaurita al punto di venirmi la febbre per lo stress causato dalla scuola che ha alimentato il malessere provocato da questa situazione. Ho passato giornate chiuse in camera alla scrivania senza vedere il sole sorgere e non ce la facci più. Vorrei tornare a scuola per vedere un miglioramento di questa situazione ma c'è comunque il rischio che ci riempiano di verifiche e che la situazione rimanga uguale.

La salute mentale non viene affatto considerata nell'ambiente scolastico. Ragazzi con situazioni difficili a casa... I professori ci trattano male, danno compiti troppi troppi troppi, noi stiamo male mentalmente per colpa dei prof che se ne sbattono della nostra vita, danno compiti, interrogazioni e verifiche da un

momento all'altro sovrapponendo una materia all'altra e quando apriamo bocca ci dicono *shut up* e dicono che a loro non interessa niente, la prof di italiano mi ha sgridata anche se non ho fatto niente.

Ormai non vedo più neanche i miei genitori, sono sempre rinchiuso in camera mia a studiare, Non ce la faccio più a stare a distanza ogni cosa è una scusa per non fare niente, sento che non è più facile studiare come una volta, soprattutto i rapporti con i prof sono più freddi, come a me e ai miei compagni è davvero dura perché pretendono l'attenzione e impegno che qui è difficile dare...

Sono troppo stressato e in continuo pressing psicologico da parte della scuola, troppe cose da fare e poi mi viene pure detto che dovrei andare a scuola fino a luglio perché questa non è scuola, se non è scuola io cosa sono qui a fare? A soffrire di ansia e crisi senza motivo?

A causa dell'ansia, dello stress e dalla pressione causati dalla scuola, dai professori, dalle costanti verifiche e/o interrogazioni ho dovuto intraprendere un percorso con una psicologa privata che vedo ogni settimana. Ho frequenti crisi di pianto, attacchi di panico e desidero saltare tutte le lezioni ma, purtroppo, non posso.

## 5. Considerazioni di sintesi

Questo è solo il report di restituzione su una delle 18 domande di un questionario, che aveva per oggetto altro, il senso di sicurezza raggiungere la scuola e nello stare in classe. Su quel fronte il risultato è netto, il problema è il trasporto pubblico, non l'osservanza delle norme a scuola, ma è un problema diffuso perché ne dipendono 2/3 degli studenti.

Marginalmente, in quell'indagine, l'ultima domanda apriva una finestra sul quadro psicologico e l'11% dei rispondenti ha colto quell'opportunità. Sono 'solo' 635 su 5738, ma vuol dire 2 studenti ogni classe, quasi fossero i portavoce di quella quota maggioritaria che comunque prima aveva espresso il proprio malessere. Quelle 635 risposte accostate una in fila all'altra producono un documento di 39 pagine, sarebbe stato un peccato non esaminarlo, anche perché qualcuno chiedeva espressamente di leggerle, non accantonarla come residuali, per questo nel testo sono riportati ampi stralci.

Anche questo risultato è netto, ahimè. Studenti e studentesse stanno male, confinati in casa stanno sviluppando sempre più stress, ansia, attacchi di panico, crisi di pianto, invisibili alla scuola e forse anche ad alcuni genitori. Forme di malessere c'erano già, queste si sono aggravate e altre sono insorte ora. Da quando è arrivata la pandemia? Non proprio, per alcuni da allora ma per la maggioranza dalla ripartenza di settembre, perché questo secondo periodo è peggioro, è stato evidentemente gestito peggio.

La quasi totalità delle risposte mette in relazione il proprio stato psicologico con la scuola, e consente quindi di vederne gli impatti sui quadri emotivi personali. In un paio di casi si ringrazia la comprensione dei professori, pochi di più dicono di star bene, altri usano questa risposta per dire di non sentirsela a uscire per il rischio di contagio, mentre tutte le altre risposte suonano come una denuncia contro la scuola. La dad non funziona ma ancora di più non funzionano le scelte dei docenti sui carichi di lavoro.

La prospettiva di studenti e studentesse è chiara: ritengono che la scuola non abbia capito la loro situazione – verrebbe da dire la situazione generale – e abbia anzi letto il fatto di stare a casa come un lusso che andava compensato da un di più di lavoro, fino a saturare tutto il loro tempo di vita. In questo si è dimenticata dei limiti del mezzo, della minor efficacia della dad negli apprendimenti, delle situazioni personali e famigliari, dei problemi che tutti hanno, del momento storico in cui stiamo vivendo. 'A testa bassa', come se la parola d'ordine fosse recuperare e non capire che fare, la scuola ha 'allagato' le vite di studenti e studentesse, prendendosi mattine, pomeriggi, sere.

Questa è la denuncia, ovvero ciò che molti fra coloro che hanno risposto a quell'ultima domanda – quindi una quota limitata dell'universo degli studenti – hanno scelto di scrivere. Per onestà intellettuale e per ricordarci quella prospettiva di vita, quella di uno studente di quell'età, chiudiamo questo documento con una citazione, l'unica nel suo genere nel campione, che però restituisce di quella stessa prospettiva anche le risorse, la leggerezza, e la capacità di sdrammatizzare, pensando e facendo altro.

Nah io sto bene, le canne e l'amore impossibile mi tengono impegnato.