

## Insufficienze a scuola: che fare?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Ondata di cinque a scuola e rischio di non poter essere ammessi agli esami. Che fare? Le opzioni dibattute in questi giorni sono tre: dare un sei "politico", per aggirare gli sbarramenti pensati dal Ministro Gelmini. Con questo legittimando di fatto un falso in atto pubblico, e tornando allo sciagurato film del voto politico, già visto dal '68 in poi con esiti nefasti. Oppure ricorrere al TAR, come ha suggerito qualche esponente dell'Associazione Consumatori, in un sol colpo delegittimando ulteriormente la già scarsa autorevolezza della scuola, aumentando la sensazione di impunità che troppi adolescenti hanno e, soprattutto, banalizzando il significato che il fallimento scolastico ha sul futuro esistenziale e professionale della maggioranza dei giovani. O, ancora, interrogarsi sui fattori di rischio per l'insuccesso scolastico, cercando di modificarli costruttivamente.

Quest'ultimo è l'unico approccio pragmatico ed etico, meritevole di attenzione, anche perché si parla del futuro di migliaia di giovani italiani. Innanzitutto, quali sono le caratteristiche dei ragazzi che vanno male a scuola? In primis, difficoltà di attenzione, di concentrazione, di memorizzazione, di motivazione, associate a variabile irritabilità. C'è un denominatore comune in queste cinque difficoltà? Sì, ed è la carenza cronica di sonno dei nostri adolescenti, che dormono in media due ore in meno, per notte, di quanto dovrebbero fare per stare mentalmente bene.

L'allarme non è solo italiano, ma di tutto il mondo ad alto reddito. Resta il fatto che senza un sonno adeguato, per quantità innanzitutto (almeno otto ore per notte), oltre che per qualità, ogni apprendimento è minato alla radice: non si può apprendere né memorizzare se manca la prima fase di ogni apprendimento che è l'attenzione. E questa è volatile e minata alla radice se si ha sonnolenza perché non si è dormito abbastanza. In più, la carenza di sonno impedisce il consolidamento delle tracce di memoria da breve a lungo termine: e, senza memoria, non c'è apprendimento, e nemmeno coerenza interna dell'io. La mancanza di motivazione, l'annoarsi a scuola, trova un altro fattore importante nella copresenza, o comorbilità, come si dice oggi in medicina, tra carenza di sonno e depressione. Quest'ultima è in crescita tra i nostri giovani, soprattutto ragazze, con picchi di irritabilità (che è la faccia rumorosa della depressione) responsabili dell'aumento di aggressività e di tensioni sia in famiglia, sia a scuola. La condotta è infatti l'espressione della capacità di autocontrollo, di modulazione dell'impulsività e dell'aggressività, per adattare il proprio comportamento al contesto della classe, rispettando insegnanti e compagni, e della famiglia. Ed ecco la prima area di intervento pragmatica ed efficace: i genitori dovrebbero reintrodurre la regola di spegnere la luce a una certa ora, tra le 22 e le 23, a seconda dell'ora di risveglio per andare a scuola, senza deroghe infrasettimanali, e bandendo alla camera da letto TV, internet, videogame e telefonini. Certo, all'inizio ci saranno tensioni familiari non marginali. Ma senza un'ecologia del sonno, non si esce dalla trappola delle crisi adolescenziali. L'ideale sarebbe mantenere un orario fisso e costante per l'addormentamento fin dalle elementari, perché continuare una buona abitudine, adattandola un po' alle diverse esigenze dell'adolescente, è diverso dal reintrodurre una regola abbandonata per anni.

Attenzione poi all'uso "ricreativo" di alcol o droghe: il cervello degli adolescenti è molto più

vulnerabile di quello adulto all'azione tossica di queste sostanze. Purtroppo il problema dell'uso di alcolici è tragicamente sottostimato in Italia, specie tra le ragazze. Dati del Ministero della Salute del 2008 ci dicono che tra i nostri adolescenti di età inferiore ai 15 anni (!) beve più di due unità alcoliche al giorno il 31% delle ragazze e il 25% dei maschi, e che solo il 35,7% delle ragazze di questa giovanissima fascia di età è completamente astemio. Immediato quindi il secondo intervento: non banalizzare l'uso di alcolici e controllare le condizioni mentali con cui ragazzi e ragazze tornano a casa da "happy hour", con aperitivi alcolici, o discoteche. Anche perché l'abuso di sostanze associato alla carenza e alterazione dei bioritmi del sonno ha un pericoloso effetto tossico sul cervello e sulla capacità di equilibrio emotivo. Non a caso in questo sottogruppo di ragazzi e ragazze aumentano anche ansia e depressione, e vulnerabilità poi a diventare bulli o essere vittime di bullismo intra ed extrascolastico.

Certo, con divieti e controlli non si va molto lontano: resta il fatto che la dinamica "ricompensa o punizione", a seconda del comportamento, resta un caposaldo dell'apprendimento, nei mammiferi come negli umani. E non possiamo pensare che adolescenti senza regole imparino poi a rispettarle per magia al compimento del diciottesimo anno di età. Per esempio, l'obbligo di tenere i telefonini spenti in classe è disatteso nella maggioranza delle scuole d'Italia: come si fa a restare attenti e concentrati, in un mercato di voci e gesti che disturbano continuamente anche quelli che vorrebbero imparare? Il silenzio è indispensabile alla concentrazione, all'attenzione e all'apprendimento: maggiore è il rumore di fondo, maggiore è l'impossibilità di usare il cervello in modo appropriato. Naturalmente, un punto critico è la scarsa qualità di molte lezioni, e anche su questo punto si potrebbe fare molto di più. Resta il fatto che sonno adeguato, cervello sano ed evitamento di alcol e droghe sono tre requisiti minimi universali per poter apprendere, tanto meglio se l'insegnante è in gamba e sa coinvolgere il cuore dei suoi allievi.

In positivo, come far ri-entusiasmare i ragazzi a stili di vita più sani, che portano con sé una maggiore capacità anche di apprendimento e buoni risultati scolastici? Rispettando il sonno, come si diceva. Abolendo alcool o droghe. E valorizzando lo sport, tanto meglio se praticato fin dalle elementari. Il movimento fisico regolare si associa infatti a migliori indicatori psicosociali. Di converso, studi controllati dimostrano che l'inattività fisica raddoppia, anche nelle ragazze, la depressione, e i disturbi dell'attenzione, specie a scuola; triplica i disturbi psicosociali; e aumenta molto sia i disturbi psicosomatici sia i comportamenti fuori dalle regole o francamente antisociali, come il bullismo, rispetto alle coetanee fisicamente attive. E attenzione ai cibi conservati: contengono aminoacidi eccitatori, che aumentano l'eccitabilità indiscriminata, l'impulsività e i disturbi dell'attenzione.

Dunque, "mens sana in corpore sano": il primo elemento di salute mentale è che il corpo stia bene. Poi, che i ragazzi non si sentano soli, specie il pomeriggio, se i genitori lavorano entrambi. La solitudine è un grande fattore di deriva sociale, specie all'adolescenza. Fin dalle elementari, il genitore che "ascolti le lezioni", ossia che dedichi almeno un'ora al giorno ad ascoltare il figlio mentre ripete a voce alta ciò che ha appreso quel pomeriggio, lo aiuta in un apprendimento straordinario, che è la capacità di esprimersi in modo sintetico e appropriato. Un allenamento a parlare e ad essere ascoltato che diventerà prezioso nella vita e in moltissimi lavori. E poi, con gli insegnanti giusti, coltivare la musica e, perché no, il teatro, o altre attività artistiche: tutto quello che appassiona la creatività, e che fa sentire fisicamente ed emotivamente vivi, gratifica, premia emotivamente, e può ricatalizzare il comportamento su valori positivi.

In sintesi: leggere il cinque come stimolo ad un maggior dialogo con i propri figli, a una maggior cura dei fondamentali per farli stare bene fisicamente ed emotivamente, per riscoprire che il risultato più importante, per un genitore, non sono i soldi o gli oggetti da esibire, ma figli emotivamente sereni, fisicamente solidi e armoniosi oggi, capaci di esprimersi con soddisfazione a scuola e nel tempo libero, e ben realizzati domani.