

Alla Federazione Italiana Dislessia Apprendimento

Marzo 2021

La pandemia da Covid-19 e il lockdown ripetuto in tutto il mondo hanno condotto ad una clinica mutata nei pazienti tanto che **i medici hanno dato l'allarme** un po' ovunque e fanno fatica ad arginarla: si sono ridotte le patologie comuni e sono molto **aumentate tutte le patologie legate a disequilibrio neuro-endocrino da stress.**

I bambini e i ragazzi sembrano aver pagato il prezzo più alto; la letteratura scientifica sta accogliendo tanti lavori che mostrano per lo più per stati d'ansia, insonnia, irritabilità, depressione e disturbi da somatizzazione (cefalea, addominalgia, disturbi respiratori, dolori toracici) legati allo stress cronico in pediatria.

Lo stress cronico dei bambini e dei ragazzi deriva di certo dallo stress dei loro genitori ma anche, in gran parte, dalla impossibilità di continuare la loro vita con il contatto, con la presenza, con l'attività fisica.

La scuola è sempre stata una importantissima fetta di attività nella vita dei bambini, un contenitore di emozioni, scoperte, relazioni, esperienze.

In questo lungo periodo i nostri figli hanno dovuto imparare a stare lontano dalla loro insegnante e dai loro compagni, a stare seduti per molto tempo davanti agli schermi e a studiare in modo totalmente diverso perché si impara anche con i sensi e in DAD i sensi sono quasi del tutto silenziati. **Studiare in DAD** per un ragazzo e un bambino richiede molta più concentrazione, più energia, più attenzione che studiare in classe e questo è tanto più vero quanto più i bambini sono piccoli. Molti genitori mi raccontano di dover aiutare spesso i loro figli durante le ore di lezione in DAD perché l'uso del PC non è scontato e mi raccontano anche di dover trascorrere con i loro figli **l'intero pomeriggio per svolgere "i compiti" senza più tempo per fare nient'altro.**

Trovo ciò preoccupante e non fisiologico per la vita di un bambino.

Dato per scontato che i bambini e i ragazzi debbano imparare e che sia giusto che ci siano dei compiti da svolgere dopo le lezioni, ritengo comunque che **sia importante che gli insegnanti, consapevoli della difficoltà in cui i loro studenti si trovano, modulino le richieste per fare in modo di lasciare tempo per il gioco, tempo per il relax, tempo per la relazione familiare, tempo per qualche tipo di attività fisica.**

Abbiamo la forte necessità di mantenere in salute psico-fisica i nostri figli mentre cerchiamo di uscire dalla pandemia, **il rischio è che il danno psichico creato oggi possa divenire un boomerang per la società di domani.**

Confido nella **attenzione dei genitori, degli insegnanti e di tutti coloro che di bambini e ragazzi si occupano per fare in modo che l'esistenza dei più piccoli in questo difficilissimo periodo storico mantenga il più possibile note di leggerezza, conforto, serenità, e addirittura, se possibile, allegria.**

Grazie

**Dr.ssa Eleonora Lombardi Mistura
Pediatria Di Famiglia Carvico, Bergamo**