

# Riconoscere e gestire i disturbi emotivi

## 1. Come riconoscere i disturbi emotivi

I disturbi emotivi possono influenzare profondamente il comportamento degli studenti, il rendimento scolastico e la qualità delle relazioni sociali. Non si tratta di semplici stati d'animo passeggeri, ma di modalità emotive persistenti che interferiscono con il benessere e l'apprendimento. Spesso, tali disturbi non si manifestano in modo plateale, ma attraverso segnali indiretti o comportamenti disfunzionali.

Alcuni segnali indicativi possono includere:

- Tendenza al ritiro sociale o all'isolamento.
- Apparente apatia, disinteresse o mancanza di partecipazione.
- Comportamenti provocatori o eccessiva ricerca d'attenzione.
- Difficoltà nella gestione delle emozioni e della frustrazione.
- Scarsa autostima e visione negativa di sé.
- Assenza di entusiasmo anche in presenza di successi.
- Rifiuto implicito di mettersi in gioco per paura del giudizio.

Questi segnali non equivalgono automaticamente a una diagnosi clinica, ma rappresentano indizi importanti per l'attivazione di osservazioni approfondite e strategie educative di supporto.

## 2. Caso-studio: Francesco

Francesco ha 11 anni e frequenta la prima classe della scuola secondaria di primo grado. Fin dall'inizio dell'anno scolastico ha mostrato difficoltà a costruire relazioni con i compagni, pur partecipando volentieri quando viene coinvolto. Evita di esporsi per primo, apparendo timoroso. Dopo alcune settimane ha iniziato a usare battute e scherzi per attirare l'attenzione dei pari. Questo atteggiamento inizialmente lo ha reso simpatico, ma con il tempo ha cominciato a infastidire i compagni, senza che ciò modificasse il suo comportamento.

I genitori lo descrivono come un ragazzo vivace e simpatico, con pochi amici storici e difficoltà a fare nuove conoscenze, aspetto che lo preoccupa, anche a causa di precedenti esperienze di esclusione. Gli insegnanti lo trovano provocatorio, spesso fonte di distrazione in classe, e ciò incide anche negativamente sul suo apprendimento.

## Perché fa così?

- **Ansia sociale:** Francesco teme il giudizio negativo degli altri. Usa l'ironia come strategia per evitare di sentirsi escluso, mascherando la propria insicurezza.
- **Autostima interpersonale fragile:** Non si percepisce competente nelle relazioni sociali. L'umorismo diventa l'unica via che riconosce per interagire.
- **Esperienze pregresse negative:** La paura dell'esclusione si è radicata nel tempo. Le sue esperienze passate hanno rafforzato la convinzione di non essere accettato.
- **Mancanza di alternative:** Non possiede ancora strategie efficaci per regolare tempi, modi e contesto nelle interazioni sociali. Continua quindi a usare un comportamento che inizialmente ha funzionato, anche se non più efficace.
- **Influenza sull'apprendimento:** L'ansia e l'irrequietezza compromettono la concentrazione e rendono difficile la partecipazione attiva e sostenuta.

## Cosa non fare

- Criticare o ridicolizzare la sua modalità relazionale («Guarda che non fai ridere»).
- Punirlo con l'allontanamento dalla classe o l'isolamento.
- Etichettarlo come provocatorio o malevolo.
- Usare ironia o sarcasmo nei confronti suoi o degli altri studenti.
- Isolarlo dai compagni pensando di migliorare la sua attenzione.

## 3. Caso-studio: Gaia

Gaia ha 12 anni e frequenta la seconda classe della scuola secondaria di primo grado. In classe non mostra interesse per le attività proposte e tende a rimanere in disparte anche durante momenti di socializzazione. Il suo sguardo è spesso basso e impassibile. Anche quando partecipa, il suo atteggiamento è apatico, come se nulla la coinvolgesse davvero. Non prende mai l'iniziativa e anche in presenza di buoni risultati scolastici non mostra reazioni emotive.

I genitori la descrivono come tranquilla, mai oppositiva, ma notano un cambiamento rispetto al passato. Gli insegnanti faticano a comprendere la sua situazione, poiché non crea problemi, ma sembra emotivamente spenta e poco presente.

## Perché fa così?

- **Tristezza persistente:** Gaia vive un senso di mancanza o perdita che si manifesta come apatia e mancanza di entusiasmo.
- **Pensieri negativi su di sé:** Ha una visione svalutante delle proprie capacità e pensa che gli altri la giudichino in modo negativo.
- **Stile attribuzionale disfunzionale:** Attribuisce i successi a fattori esterni (fortuna, aiuti) e gli insuccessi a caratteristiche interne e stabili (incapacità).
- **Confronto tra sé ideale e sé percepito:** Si percepisce inferiore rispetto a come vorrebbe essere, minando la propria autostima.
- **Assenza di prospettiva positiva:** Vede il futuro come privo di possibilità di miglioramento, influenzando negativamente la motivazione e la partecipazione.
- **Comunicazione non verbale spenta:** Il suo linguaggio del corpo trasmette ritiro, demotivazione e bassa fiducia in sé.

## Cosa non fare

- Minimizzare o ironizzare, es. “E cos’è questa faccia?”, oppure dare consigli generici.
- Escluderla dalle attività pensando di proteggerla.
- Fare confronti con compagni più attivi.
- Sottovalutare il disagio emotivo, che va condiviso con colleghi e famiglia.

## 4. Comorbidità e disturbi emotivi

Le fatiche emotive osservate in classe, come l’ansia nel caso di Francesco o la tristezza in Gaia, non sempre rappresentano in sé un disturbo clinico, ma possono interferire significativamente con l’apprendimento e la socializzazione. È importante ricordare che questi stati emotivi, se persistenti e pervasivi, possono essere sintomi principali di una difficoltà emotiva, oppure sintomi secondari legati ad altri quadri diagnostici o a situazioni personali complesse.

Nel caso di Francesco, l’ansia si manifesta con comportamenti provocatori, usati come tentativi mal calibrati di entrare in relazione. Questa modalità può essere fraintesa come volontariamente disturbante, rafforzando in lui l’idea di non essere accettato. Tali segnali possono talvolta essere compatibili con condizioni come l’ADHD, in cui la difficoltà di autoregolazione comportamentale e la distrazione rendono più difficile la gestione delle relazioni e il successo scolastico. Anche fattori

socio-culturali, ad esempio l'inserimento recente in un nuovo contesto linguistico o culturale, possono interferire.

Nel caso di Gaia, la tristezza persistente e la visione negativa di sé sembrano portarla ad evitare le situazioni relazionali ed espressive. Questo vissuto potrebbe suggerire un quadro depressivo, ma anche essere secondario a esperienze scolastiche frustranti, come nel caso di un Disturbo Specifico dell'Apprendimento (DSA). In questi casi, sentirsi sempre "in difetto" può alimentare un'immagine di sé manchevole, che spegne la motivazione e riduce il coinvolgimento.

In entrambe le situazioni, l'identificazione di un disturbo clinico spetta esclusivamente a uno specialista, attraverso un processo diagnostico approfondito, che tenga conto delle possibili comorbidità (cioè la presenza contemporanea di più condizioni). L'osservazione attenta e il dialogo tra scuola, famiglia e servizi clinici resta fondamentale per capire meglio cosa sta alla base del comportamento di ogni studente.