

Come sopravvivere ad un figlio adolescente -Istruzioni per l'uso-

Beatrice Maria Sironi- Psicologa e Psicoterapeuta
Valentina Rasini- counselor scolastico
Area Scuola CTA Milano

L'adolescenza



L'adolescenza può essere considerata come una fase del ciclo di vita che permette il passaggio dall'infanzia all'età adulta e che prevede la realizzazione di una serie di compiti evolutivi.

Il cervello degli adolescenti



Nella fase dell'adolescenza alcune aree neuronali della corteccia cerebrale subiscono un'evidente riduzione del loro spessore.

A fare la differenza è la quantità di nuove connessioni neuronali che si instaurano tra le differenti aree.

Anche la mielinizzazione delle fibre nervose aumenta, nonostante sia un processo parziale.

Il cervello degli adolescenti



Proprio perchè il processo di mielinizzazione è parziale risultano tipici negli adolescenti comportamenti imprevedibili come:

- ❖ incapacità di controllare gli impulsi aggressivi
- ❖ difficoltà di regolazione emotiva
- ❖ scelta di comportamenti capaci di regalare una soddisfazione immediata

Il cervello degli adolescenti



L'area in cui avvengono i cambiamenti cruciali è la corteccia pre frontale deputata alle funzioni cognitive implicate in diversi processi:

- ❖ previsione del rischio
- ❖ gestione e regolazione degli impulsi
- ❖ autonomia decisionale
- ❖ definizione della condotta sociale

Inside out - Riflettiamo insieme -



- Che cosa fate quando vostro/a figlio/a vi risponde “tutto bene”, ma voi percepite che “tutto bene” non va?
- Quali sono le strategie che funzionano?
- E quelle che invece attivano il conflitto?

Che cos'è la pubertà?



Quando si parla di adolescenza, inevitabilmente si parla di **pubertà** che possiamo definire come un **fenomeno biologico** caratterizzato da un insieme di cambiamenti fisiologici e anatomici che consentono l'acquisizione della capacità riproduttiva e sessuale e il conseguimento di uno sviluppo adulto. Per convenzione si parla di cambiamenti che avvengono fra gli 11 e i 18 anni.

La pubertà annuncia l'adolescenza, un processo molto più ampio, che si protrae nel tempo, caratterizzato da una serie di fattori che vedono come protagonista non solo l'individuo che affronta questa fase evolutiva, ma anche la sua storia personale, i suoi vissuti in relazione all'appartenenza familiare e sociale.

Tale processo comprende anche la **maturazione delle capacità intellettuali**, il conseguimento di una stabile **identità sessuale** e il **riconoscimento delle norme sociali** che definiscono il ruolo adulto nella società cui si appartiene.



Le difficoltà del cambiamento da parte degli adolescenti

- L'adolescenza è l'età delle trasformazioni fisiche.
- Si entra in questa fase con un corpo da bambino e si esce con un corpo da adulto.
- Gli adolescenti devono quindi fare rapidamente i conti con questi cambiamenti così repentini che vengono rimandati loro dallo specchio e dal gruppo dei pari.
- Se per alcuni adolescenti questi cambiamenti vengono vissuti positivamente, per altri possono generare una **profonda angoscia**.
 - Ogni piccola **inadeguatezza soggettivamente percepita** può costituire un grande disagio.
 - Il gruppo e gli amici hanno un ruolo fondamentale a questa età.

Le difficoltà del cambiamento da parte dei genitori

La crescita fisica si nota, normalmente, negli indumenti o nelle scarpe da sostituire perché quelle vecchie non vanno più bene. A volte ci si stupisce di quanto i figli crescano in fretta. **Questo tipo di crescita è più facile da accettare.**

Le difficoltà emergono quando di fronte ai **cambiamenti psicologici** ci si trova spesso impreparati ... e **ci si spaventa.**

Il cambiamento coinvolge l'intera famiglia



L'adolescente per formare la sua identità ha bisogno di staccarsi dai genitori, di **opporsi**, per **confrontarsi con il mondo dei pari**, dove potersi rispecchiare, avere conferme, esplorare, fare conquiste, scoprire di farcela, di essere bravo.

In questo passaggio però **ha sempre bisogno dei genitori** e degli adulti in generale che sono per lui un **riferimento sicuro**, da cui tornare nel momento del bisogno.

Genitori e figli agitare bene prima dell'uso - Riflettiamo insieme -



- Come vi sentite nel provare a mettervi nei panni della mamma?
- Come vi sentite nel provare a mettervi nei panni della figlia?

Sintonia per costruire sicurezze

Anche per chi sta vivendo il passaggio dall'infanzia all'adolescenza è importante sentire che l'altro percepisce il suo mondo interiore.

Ciò che più serve ad un **bambino** è essere **visto**, ciò che più serve ad un **adolescente** è essere sentito (**ascoltato**).

Ai genitori degli adolescenti capita molto spesso di discutere con i propri figli, il conflitto è una dimensione sana, all'interno della quale si può sviluppare la capacità di confrontarsi con le diversità altrui, quello che conta è sapersi riconciliare dopo una rottura, riparare e ritrovare la sintonia.

Sintonia per costruire sicurezze



Ritrovarsi dopo una rottura significa condividere come ci si è sentiti e comprendere le emozioni dell'altro.

Un genitore non deve spaventarsi o spaventare, ma creare una fiducia reciproca, per far nascere nei figli il desiderio di raccontare cosa vivono, mostrandosi interessati al loro mondo e alle loro sensazioni.

Non si è più dei supereroi

Con l'ingresso nell'adolescenza i figli iniziano a guardare ai loro genitori con occhi diversi, non sono più disposti a giustificarsi e a considerarli i migliori del mondo.

I ragazzi infatti acquisiscono il “pensiero critico” che permette loro di guardare come i genitori sono fuori, ma anche dentro.

Le prove di forza genitori-figli servono ai ragazzi per:

- ❖ vedere fin dove possono spingersi prima che l'adulto li blocchi e metta loro limiti e confini precisi
- ❖ testare le capacità dell'adulto di rimanere “sul ring” della sua crescita, aspettando che l'altro, come un buon allenatore, gli insegni le strategie migliori per imparare a non menare in aria le mani senza capire cosa stia succedendo davvero.

E allora che fare?

- ❖ **Tollerare l'incertezza** e l'ansia che sono insiti in ogni cambiamento e che, inevitabilmente, porta con sé contraddizioni
- ❖ Pensare a **nuove modalità relazionali** per capirsi
- ❖ Essere consapevoli di quanto i figli siano ancora molto sensibili al vostro parere
- ❖ Accompagnarli nell'esplorazione
- ❖ Essere **aperti al dialogo**
- ❖ Far sentire la vostra **vicinanza emotiva**
- ❖ Trattenervi dal dare giudizi
- ❖ Stare al loro fianco, far sentire loro la vostra **fiducia**
- ❖ Riconoscere la loro crescita, **competenza**
- ❖ Meno baci e più **stima...**

«A modo tuo»

di Luciano Ligabue - 2013

Bibliografia

- MAGGIOLINI A., PIETROPOLLI CHARMET G., *Adolescenza: storia e attualità*, Introduzione a (a cura di), MAGGIOLINI A., PIETROPOLLI CHARMET G., *Manuale di psicologia dell'adolescenza: compiti e conflitti*, Milano, Franco Angeli, 2017.
- PELANDA E., *Non lo riconosco più*, Milano, Franco Angeli, 2015.
- PELLAI A, TAMBORINI B., *Lasciatemi crescere in pace!*, Trento, Erickson, 2017.
- SIEGEL D. J., *La mente adolescente*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2014.
- PELLAI A, TAMBORINI B., *L'età dello Tsunami Come sopravvivere a un figlio pre-adolescente*, De Agostini, 2017

Filmografia

- Il cielo d'ottobre
- Giochi d'estate
- In un mondo migliore
- Il sole dentro
- Innamorarsi a Manhattan
- Moonrise Kingdom. Una fuga d'amore
- Banana
- Inside Out
- Non è giusto
- Mustang



Il centro per te.

Grazie

Per informazioni: counseling@centrocta.it