



**PRE-ADOLESCENZA E
ADOLESCENZA:
COSA ASPETTARSI**

Dr. Michele Tricarico
Psicologo, Mediatore Familiare, Sessuologo
Clinico

IL PROGRAMMA

- Primo incontro: 18 novembre, ore 20:30 – 22:00
Pre-adolescenza e adolescenza, cosa aspettarsi

- Secondo incontro: 25 novembre, ore 20:30 – 22:00
Pre-adolescenza e adolescenza, cosa possono fare i genitori



IL PROGRAMMA DI OGGI

Sapere cosa aspettarsi è il primo passo per affrontare
SERENAMENTE la crescita dei nostri figli

- Cosa e Quando
 - Quali cambiamenti fisici
 - Cosa succede nel cervello
- Cambiamenti comportamentali
 - Rischi
- Come dobbiamo approcciarci noi genitori



COSA E QUANDO

COS'E' L'ADOLESCENZA

- Periodo di transizione dallo stato infantile a quello adulto

QUANDO INIZIA

- Per le femmine tra i 9-10, per i maschi 10-11 (media!)

FINO A QUANDO

- 17-20 anni?

TRANSIZIONE PREVEDE
CAMBIAMENTI FISICI E MENTALI



CAMBIAMENTI FISICI

MASCHI	FEMMINE
<ul style="list-style-type: none">• Organi genitali• Aumenta la statura (spalle e torace si allargano)• Cambia la voce (più bassa)• Compare il pomo di Adamo• Crescono i peli pubici• Crescono i peli ascellari (altre parti del corpo)• Cresce la barba• Acne• Spermarca	<ul style="list-style-type: none">• Seno• Crescita peli pubici• Crescita peli ascellari(altre parti del corpo)• Aumenta la statura (La vita si assottiglia il bacino si arrotonda)• Acne• Voce• Compare il menarca (nei mesi prima possibili alcune macchioline bianche)

E' IMPORTANTE CHE SI CONOSCANO QUESTI CAMBIAMENTI PER SAPERE COSA ASPETTARSI



COSA SUCCEDDE NEL CERVELLO DI UN/UNA ADOLESCENTE (1)

DURANTE L'ADOLESCENZA SI SVILUPPA LA CORTECCIA PREFRONTALE

la **corteccia prefrontale**, è la sede della maggior parte delle funzioni cognitive superiori. Questa fa da mediatrice tra quello che il nostro istinto desidera e la realtà esterna, per permetterci di adattarci in modo efficace all'ambiente.

In pratica, la corteccia prefrontale si occupa di:

- Attività di **decision making**: ha ruolo attivo nello stabilire le priorità e gli obiettivi a lungo termine.
- **Problem solving**: sulla base della valutazione della situazione, individua le possibili conseguenze delle azioni e ci guida nella scelta di comportamenti funzionali.
- Dirige l'**attenzione** e **orienta agli obiettivi**.
- **Regolazione emotiva**: aiuta a tollerare le emozioni negative, come frustrazione o senso di fallimento, e riduce l'impulsività a favore del ragionamento.

Se ci avete fatto caso, tutto ciò influisce notevolmente sulla motivazione.

Gli adolescenti faticano procrastinare il soddisfacimento dei propri bisogni (soprattutto se emotivi) e fanno scelte avventate che a lungo termine si rivelano poco funzionali.

Ed ecco perché in adolescenza il comportamento è guidato prevalentemente dall'istinto e dalle emozioni, più che dalla razionalità.



COSA SUCCEDDE NEL CERVELLO DI UN/UNA ADOLESCENTE (2)

- Il cervello è un insieme di cellule – i neuroni – che comunicano tra loro, attraverso sostanze chimiche chiamate neurotrasmettitori.
- Durante l'adolescenza si intensifica l'attività dei circuiti cerebrali che utilizzano la DOPAMINA, un neurotrasmettitore (neurotr.del piacere) che ha un ruolo fondamentale nel creare la spinta a cercare gratificazione
- Di conseguenza, **l'aumento del rilascio di dopamina porta gli adolescenti a essere molto attratti da quelle esperienze che offrono un forte senso di eccitazione ed euforia.**
- Per fortuna, a un certo punto, il cervello fa sì che il ragazzo 'rallenti'. E' un po' come se si inserisca una 'pausa di riflessione' tra il desiderio e l'azione per soddisfarlo e questo si traduce, gradualmente, in una riduzione dell'impulsività.



COSA SUCCEDDE NEL CERVELLO DI UN/UNA ADOLESCENTE (3)

- Gli adolescenti usano il **pensiero iperrazionale**: un modo di pensare che tende a valutare le cose 'alla lettera', analizzando solo i singoli fatti di un evento, senza visione d'insieme.
- Questo pensiero letterale porta a dare più valore ai vantaggi di un comportamento piuttosto che ai potenziali rischi quindi il pensiero iperrazionale è concentrato solo sul risultato positivo minimizzando eventuali problemi di un'azione.



COSA SUCCEDE NEL CERVELLO DI UN/UNA ADOLESCENTE (4)

Nel corso dell'adolescenza si realizza il **collegamento** tra diverse aree del cervello: è il processo di integrazione. E due cambiamenti importanti lo rendono possibile: la riduzione del numero di cellule del cervello (i neuroni) e la formazione della mielina.

La **diminuzione dei neuroni** e delle loro connessioni, le sinapsi, chiamata 'potatura', si basa su un principio simile a quando si sfoltiscono le piante in giardino. Durante l'infanzia, si verifica una produzione in eccesso di neuroni che vengono poi eliminati nel corso dell'adolescenza.

Come mai?

Il cervello, in pratica, scarta le connessioni che si usano meno, di cui sembra non avere bisogno, e 'salva', invece, quelle a cui fa ricorso in modo frequente. Ogni connessione è qualcosa che si impara

“Il cervello reagisce al modo in cui focalizziamo l'attenzione nelle nostre attività. L'attenzione infatti incanala l'energia e le informazioni in specifici circuiti cerebrali attivandoli. E più si usa un circuito, più si rafforza. Viceversa, meno lo si usa, maggiori saranno le probabilità che venga eliminato durante l'adolescenza” Siegel



RIASSUMIAMO IL «CERVELLO»

Si sviluppa «Corteccia prefrontale» → bisogno di soddisfare immediatamente i bisogni

Maggior diffusione di «Dopamina» → scelta di esperienze «forti» e impulsività

Pensiero «Irrazionale» → polemiche, visione del particolare vs visione d'insieme, concentrazione sul positivo

«Potatura dei neuroni» → se si rinforzano connessioni positive si rinforzano insegnamenti positivi

I CAMBIAMENTI DEL CORPO E QUELLI DEL CERVELLO PORTANO A CAMBIAMENTI NEI COMPORTAMENTI



CAMBIAMENTI COMPORTAMENTALI

ESPLORAZIONE CREATIVA

Capacità di pensiero astratto, maggiore consapevolezza che permettono di guardare il mondo con occhi nuovi

RICERCA NOVITA'

Gli/le adolescenti sono alla continua ricerca di nuove esperienze che coinvolgano totalmente, stimolando i sensi, le emozioni, i pensieri, il corpo in modo insolito ed intrigante



CAMBIAMENTI COMPORTAMENTALI

COINVOLGIMENTO SOCIALE

Gli/le adolescenti hanno un sano bisogno di intensa socialità, in questo periodo si creano relazioni importanti, le prime cotte e le amicizie più profonde.

Tale socialità è diretta verso i pari età (non escludiamoci)

INTENSITA' EMOTIVA

Tutte le emozioni sono vissute in modo molto più intenso



CAMBIAMENTI COMPORTAMENTALI

IDENTITA'

Con l'adolescenza nasce il pensiero astratto e,
quindi, il concetto di IDENTITA'

Le domande sono: chi sono? cosa ha importanza per
me?

Contesti diversi, comportamenti diversi (conosco
mio figlio, non fa certe cose)

DISORIENTAMENTO PER ADOLESCENTI E GENITORI

Identità sessuale: chi sono? Chi mi piace?...



CAMBIAMENTI COMPORTAMENTALI

SESSUALITA'

Con l'adolescenza si sviluppano anche i caratteri sessuali che servono a rendere il corpo pronto alla riproduzione

Questo crea le prime pulsioni sessuali, sentimenti di attrazione e eccitazione erotica

NON SEMPRE MATURAZIONE CEREBRALE E FISICA COINCIDONO!!!

Se c'è prima fisica bisognerà parlarne per evitare comportamenti a rischio



RIASSUMIAMO I CAMBIAMENTI COMPORTAMENTALI

- Esplorazione creativa
 - Ricerca di novità
- Coinvolgimento sociale (soprattutto con pari)
 - Intensità emotiva
- Comportamenti diversi in ambiti diversi
 - Sessualità

QUALI I RISCHI?



RISCHI....E OPPORTUNITA'

Gli adolescenti corrono il rischio di far male a se stessi o agli altri:

- La dopamina gli porta ad essere impulsivi
- L'iperrazionalità li porta a non vedere i rischi
- Il coinvolgimento sociale li porta a voler compiacere il gruppo dei pari

Ma nulla è perduto...

Gli adolescenti hanno l'energia per poter fare le scelte giuste, l'adolescenza serve a rendere il mondo migliore, è una opportunità in se

Noi adulti possiamo fare molto



COME DOBBIAMO APPROCCIARCI NOI GENITORI (FALSI MITI)

E' tutta colpa degli ormoni impazziti...abbiamo visto che gli ormoni sono una parte della questione, è più importante il cervello

La famiglia deve «sopportare» questo periodo...in realtà la famiglia deve «supportare» per aiutare i figli a crescere

Anche l'indipendenza non è percepita nel modo più giusto (ogni adolescente si 'stacca' dalla famiglia ma crescere bene non significa 'tagliare i ponti' con gli adulti). La relazione con i genitori cambia ma si dovrebbe trasformare in una forma di interdipendenza



COME DOBBIAMO APPROCCIARCI NOI GENITORI

Il primo passaggio è conoscere la mente degli adolescenti anche osservandoli

Il secondo è raccontare ai nostri figli come funziona o funzionerà la loro mente

Il terzo è adeguarci attraverso

CONSAPEVOLEZZA E SINTONIZZAZIONE

(qualche esempio auto/fumo)



COME DOBBIAMO APPROCCIARCI NOI GENITORI

Se c'è una parola che può riassumere è
PRESENZA.

Essere presente vuol dire

- ESSERE CONSAPEVOLI DI QUELLO CHE
PROVANO I NOSTRI FIGLI
- SINTONIZZARSI



COME DOBBIAMO APPROCCIARCI NOI GENITORI (CONSAPEVOLEZZA)

Un esempio:

Greta sta per fare la sua prima gita
passando una notte fuori di casa

I pensieri dei genitori sono «Oddio che
rischi può correre?»»

Le reazioni dei genitori possono essere:

- Raccomandazioni su come comportarsi
- Raccontare tutti i rischi



COME DOBBIAMO APPROCCIARCI NOI GENITORI (CONSAPEVOLEZZA)

Essere consapevoli vuol dire chiedersi
«Come si sente Greta?»

Probabilmente sarà eccitata e entusiasta

Quindi passare a SINTONIZZAZIONE

Ad es. «Sei felice di partire?...anche io.. E se
succede questo che fai?»



COME DOBBIAMO APPROCCIARCI NOI GENITORI (SINTONIZZARSI)

Un esempio:

«Marco torna a casa arrabbiato perché il suo migliore amico lo ha tradito raccontando alla prof che Marco ha copiato durante il compito in classe»

Le reazioni dei genitori possono essere:

- Ha fatto bene perché non si copia
- La prossima volta che il tuo migliore amico sbaglia, raccontalo alla prof



COME DOBBIAMO APPROCCIARCI NOI GENITORI (SINTONIZZARSI)

Essere PRESENTE vuol dire PRIMA

SINTONIZZARSI SULL'EMOZIONE poi discutere insieme:

- Capisco che sei arrabbiato? Quanto sei arrabbiato? TI senti tradito? Mi sentirei anche io così al tuo posto

SUCCESSIVAMENTE parlare della questione

- Ma non conoscevi le risposte al compito? Avevi studiato poco? Cosa puoi fare la prossima volta?



RIASSUMENDO LA SERATA

Gli adolescenti hanno cambiamenti fisici e cerebrali

La somma dei 2 cambiamenti provoca cambiamenti comportamentali

Tali cambiamenti, pur rappresentando dei rischi, sono funzionali all'evoluzione (personale e del mondo)

Gli adulti hanno il compito di supportare gli adolescenti

Conoscere come funziona la mente degli adolescenti è il primo passo

Il supporto può essere dato stando in presenza (consapevolezza e sintonizzazione)



APPENDICE

- **NON ESISTE IL GENITORE PERFETTO (per fortuna), I FIGLI HANNO BISOGNO DI GENITORI «SUFFICIENTEMENTE BUONI»!!!**





GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Dr. Michele Tricarico

**Psicologo, Mediatore Familiare, Sessuologo
Clinico**

www.micheletricaricopsicologo.it