



Erasmus+

# **IL POTERE DELL'EDUCAZIONE**

SUPPORTO AL CORSO



# **IL POTERE DELL'EDUCAZIONE**

**SUPPORTO AL CORSO**

Progetto Erasmus +: "Talking to my teenager"

Progetto n. 2019-1-RO01-KA204-063050

#### Partners

- ZIVAC Group Central srl - Bucarest, Romania
- Liceo Scientifico Tecnologico n. 1 - Alessandria, Romania
- Associazione Genitori del Liceo Tecnologico n. 1 - Alessandria, Romania
- Rivensco Consulting ltd - Paphos, Cipro
- Istituto Internazionale di Psicologia Applicata e Scienze Umane - Bologna, Italia

Questo progetto (progetto n. 2019-1-RO01-KA204-063050) è stato finanziato con il sostegno della Commissione Europea. Questa pubblicazione riflette il punto di vista dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni ivi contenute.

| <b><i>Indice</i></b>   | <b><i>Pagina</i></b> |
|--|----------------------|
| Informazioni sul progetto  | 3                    |
| Tabella dei Contenuti  | 4                    |
| Introduzione   | 7                    |
| <b>1. <i>Capitolo I - CAMBIAMENTI CHE SI VERIFICANO NELL'ADOLESCENZA</i></b>       | 8                    |
| 1.1. Adolescenza e pubertà   | 8                    |
| 1.2. Adolescenza, cervello e ormoni  | 9                    |
| - Esercizio 1  | 10                   |
| 1.3. Ormoni femminili  | 12                   |
| 1.4. Ormoni maschili   | 13                   |
| - Esercizio 2  | 14                   |
| 1.5. Quando gli adolescenti diventano adulti? Quando e come finisce l'adolescenza? | 15                   |
| - Esercizio 3  | 16                   |
| 1.6. Un nuovo corpo  | 17                   |
| - Esercizio 4  | 18                   |
| 1.7. Conosci, prova  | 19                   |
| 1.8. Cambiamenti nel cervello  | 20                   |
| 1.9. Corteccia frontale e sistema limbico  | 24                   |
| - Esercizio 5  | 25                   |
| 1.10. La dopamina e il sistema di ricompensa                                       | 25                   |
| 1.11. Sessualità   | 30                   |
| 1.12. Gruppo e famiglia  | 30                   |

|  |    |
|--|----|
| 1.13. Il ruolo della famiglia  | 31 |
| <b>2. Capitolo II - <i>COMPORAMENTI RISCHIOSI</i></b>  | 32 |
| 2.1. Patologie dell'adolescenza  | 32 |
| 2.2. Cambiamenti psichici e sociali  | 34 |
| 2.3. Quali sono i comportamenti rischiosi  | 35 |
| 2.4. Intervenire per gestire comportamenti rischiosi   | 39 |
| - Esercizio 6  | 41 |
| 2.5. Segni comuni di comportamenti a rischio   | 41 |
| <b>3. Capitolo III – <i>COMUNICAZIONE CON L'ADOLESCENTE</i></b>                              | 44 |
| 3.1. Come puoi aiutare i tuoi ragazzi  | 44 |
| - Esercizio 7  | 47 |
| 3.2. I 12 atteggiamenti  | 48 |
| - Esercizio 8  | 51 |
| 3.3. Ecco cosa si può fare per aiutare il vostro adolescente a sentirsi ascoltato e protetto | 52 |
| 3.4. Come si trasforma una comunicazione negativa in positiva?                               | 54 |
| 3.5. Stili educativi   | 54 |
| - Esercizio 9  | 57 |
| 3.6. Autostima   | 58 |
| 3.7. Regole per bilanciare l'autostima   | 60 |
| - Esercizio 10   | 61 |
| 3.8. Sviluppare una comunicazione efficace con l'adolescente                                 | 62 |
| 3.9. Come puoi capire se il tuo adolescente ha problemi                                      | 64 |

|  |    |
|--|----|
| 3.10. Come creare un ambiente positivo           | 66 |
| 3.11. Emozioni in adolescenza                    | 67 |
| 3.12. Una buona comunicazione con tuo figlio     | 70 |
| 3.13. Applicazione delle 7 C nella comunicazione | 75 |
| <b>IV BIBLIOGRAFIA</b>                           | 77 |

## Cari genitori

Probabilmente vi siete chiesti spesso dove sia sparito il vostro bambino buono, obbediente e istruito e chi sia l'*alieno* che ha preso il suo posto quando è diventato adolescente. Siete spesso turbati e pensate che non vi ascolta più, che improvvisamente è diventato ignorante, disobbediente, che non vi parla più, che non è più interessato a tutto ciò che accade in casa. Il vostro adolescente è diventato un estraneo! Il che vi fa paura per il futuro, vi fa vergognare coi tuoi amici perché non vi ascolta più.

Ma non è così. Il vostro adolescente è pieno di paure, ansie, emozioni e sentimenti che lo travolgono, estranei e incertezze. Soffre molto, forse più di voi, si sente incompreso e non accettato. Questa guida è progettata per costruire un ponte tra genitori e adolescenti in modo che sia più facile per capire i figli.

**Chi sei e cosa hai  
fatto con mio  
figlio adolescente?**



Diamo quindi un'occhiata insieme ad alcuni dei principali cambiamenti che possono verificarsi quando un bambino entra nella pre-adolescenza e nell'adolescenza.

L'adolescenza è quel lungo, complesso e, allo stesso tempo, straordinario periodo di transizione dall'infanzia all'età adulta, caratterizzato da tanti cambiamenti. Questa fase della vita è ancora circondata da miti che la descrivono come un periodo oscuro e incontrollabile a causa degli ormoni e della mancanza di maturità. È vero, gli adolescenti si comportano in un modo bizzarro, apparentemente inappropriato, tendono ad adottare comportamenti rischiosi.



# I. CAMBIAMENTI CHE SI VERIFICANO NELL'ADOLESCENZA

## 1.1. Adolescenza e pubertà



Tra il bambino che era e l'adulto che sarà l'adolescenza è un periodo di transizione in cui ci sono grandi cambiamenti fisici e psicologici. I ragazzi sviluppano, raggiungono la maturità sessuale e formano il proprio modo di essere e le proprie idee. Queste trasformazioni avvengono abbastanza rapidamente e tendono a incuriosire e spaventare allo stesso tempo. I cambiamenti psicologici avvengono preferibilmente all'interno del gruppo di amici, mentre la famiglia rimane sullo sfondo come supporto fondamentale, ma non è più l'unico punto di riferimento, perde praticamente il suo ruolo centrale per l'adolescente. Di conseguenza, l'adolescenza è una fase della vita caratterizzata da molti cambiamenti e da una grande instabilità. Questi cambiamenti non sono solo fisici, ma influenzano anche gli aspetti psicologici, le capacità di pensiero e il comportamento. La parola adolescenza deriva dal latino adolescere, che significa "crescere".



## 1.2. Adolescenza, cervello e ormoni

**Ma cosa significa per un bambino crescere?**

**Quando inizia e finisce l'adolescenza?**



Gli ormoni gestiscono tutta o quasi la nostra biologia. Oggettivamente è così! Tutto parte dal concepimento, durante la vita intrauterina l'effetto degli ormoni influisce sulla crescita e sullo sviluppo degli organi, che permettono lo sviluppo dell'uomo o della donna della nostra specie. Intorno all'età di 8-10 anni, i fattori scatenanti della pubertà provocano i grandi cambiamenti e quelli biologici rappresentativi dell'adolescenza iniziano intorno all'età di 13-15 anni. Un evento biologicamente importante che ognuno di noi ha vissuto di persona e magari indirettamente con i propri figli. Porte sbattute, discussioni, urla o lunghi silenzi. Questi sono alcuni dei modi in cui i giovani possono esprimersi. L'adolescenza in alcuni ragazzi forma l'umore, la reattività, come comportarsi, ma gran parte di questo comportamento dipende dagli ormoni sessuali che agiscono per modellare il cervello del ragazzo o della ragazza.

## Esercizio 1



**Empatia:** mettersi nei panni dell'adolescente è importante per capire la sua posizione e le sensazioni che prova alla luce dei cambiamenti in corso:

- Siediti sul divano con un compagno come faresti con tuo figlio adolescente. Il collega interpreterà il ruolo dell'adolescente.
- Chiedi loro di parlare dei loro tratti fisici
- Fai un confronto tra ciò che pensi dell'aspetto del tuo compagno e ciò che sta esponendo
- Nota le differenze
- Tieni presente che tuo figlio adolescente ha un aspetto diverso da quello che vedi



L'evoluzione neuroendocrina dell'adolescenza non è il risultato di ciò che sta accadendo in termini ormonali in quel momento o di ciò che è stato attivato una settimana prima, ma è il risultato di un percorso evolutivo condizionato dal

momento ormonale che si svolge nell'arco di diversi anni. L'adolescenza, infatti, è lo stadio finale della crescita funzionale di un organo, il cervello, che spesso durante l'adolescenza può soffrire di alcuni disturbi fisiopatologici, anche gravi, tra cui vari disturbi mentali, schizofrenia, disturbi alimentari, tossicodipendenza. Infatti, l'aumento dei livelli ormonali durante l'adolescenza organizza i circuiti neurali in termini funzionali.

Durante l'adolescenza, molti neuroni secernenti dopamina alla base del cervello aumentano le loro connessioni sinaptiche. Questi neuroni sono la base del circuito neurale della "soddisfazione" che si sviluppa proprio con la pubertà e l'adolescenza. Gli studi dimostrano anche che il cervello delle ragazze si evolve prima di quello dei ragazzi della stessa età durante lo sviluppo puberale, specialmente nelle aree coinvolte nel controllo emotivo e nel processo decisionale. Questi eventi non sono così gravi per il disturbo ormonale in sé, ma per ciò che il cervello soffre anche nel periodo in cui completa il suo sviluppo, in un periodo in cui è particolarmente ricettivo e organizzato. Ciò probabilmente comporta cambiamenti, anche permanenti, nelle future capacità funzionali del cervello.

Ecco perché il cervello è molto fragile a causa della sua malleabilità e dell'estrema sensibilità ai cambiamenti ormonali. Pertanto, i ragazzi e le ragazze sono geneticamente diversi, ma molte delle loro differenze reali dipendono da come viene raggiunto e completato il loro sviluppo, da come le condizioni ambientali interferiscono con la maturazione del cervello attraverso l'ambiente ormonale.

I cambiamenti nel corpo che si verificano durante l'adolescenza sono molto evidenti sia nei ragazzi che nelle ragazze. Appaiono gradualmente e sono causati dall'azione di alcune sostanze, gli ormoni sessuali, prodotti da alcune ghiandole del corpo umano. Di solito, le ragazze iniziano a produrre ormoni sessuali all'età di 11-12 anni, i ragazzi un po' più tardi, tra i 12 e i 13 anni. Gli ormoni sessuali avviano una serie di eventi fisici e trasformazioni, come l'aumento di altezza, che

prepara il corpo del bambino per un vero sviluppo sessuale. Ma vediamo nel dettaglio cosa succede.

### 1.3. Ormoni femminili



Nelle ragazze, gli ormoni sessuali più abbondanti sono gli estrogeni. Sono responsabili dell'aumento del volume del seno. Tuttavia, vengono prodotti altri ormoni, compresi gli androgeni, responsabili della crescita dei peli pubici e ascellari (e responsabili anche di quei fastidiosi brufoli che spesso distruggono il viso: l'acne). Lo sviluppo del seno e dei peli pubici sono chiamati caratteristiche sessuali secondarie (le caratteristiche sessuali primarie sono i genitali) e il loro aspetto precede lo sviluppo sessuale. Durante l'adolescenza si raggiunge la maturità sessuale e quindi la capacità riproduttiva. Le ragazze hanno la loro prima mestruazione, un'emorragia dall'utero che si ripete ogni mese ed è correlata alla produzione ciclica di una cellula da parte dell'ovaio, l'organo genitale femminile, una cellula chiamata uovo e che insieme allo sperma del ragazzo può portare a un bambino. Questi eventi sono dovuti alla produzione di diversi tipi di ormoni sessuali, la cui concentrazione varia nel corso del mese. Nei primi mesi o anni le mestruazioni possono essere molto irregolari, sia per quanto riguarda la quantità

di sangue perso che per il numero di giorni che intercorrono tra un ciclo e l'altro; possono anche essere piuttosto dolorose.

#### **1.4. Ormoni maschili**



Nei ragazzi, gli ormoni prodotti in quantità maggiori sono gli androgeni, che aumentano l'altezza e la muscolatura, diminuiscono il tono della voce, aumentano il volume del pene e dei testicoli (genitali maschili).

La maturità sessuale è così completata. Ciò significa che sia i ragazzi che le ragazze possono già avere figli. La maturità sessuale avviene prima della maturità culturale e sociale. La tendenza a prolungare gli studi ritarda l'ingresso nella vita professionale e questo, a sua volta, rinvia la fine dell'adolescenza. Fino a pochi secoli fa - o anche oggi, in società diverse dalla nostra - lo sviluppo sessuale era più o meno contemporaneo all'ingresso nella vita professionale, all'assunzione di responsabilità e alla creazione di una famiglia. Inoltre, l'età delle mestruazioni nel corso dei secoli è diminuita da circa 17 anni a 11-12 anni, oggi. E fino al secolo scorso, non era raro che una ragazza si sposasse all'età di 17 anni. La distanza che esiste oggi tra il momento in cui il corpo umano diventa adulto e quando lo diventa la mente può confondere i giovani, quindi si sentono molto lontani da un passato recente, quando erano bambini, ma non ancora abbastanza grandi e forti come adulti.

## Esercizio 2



**Ascolta attentamente** tuo figlio adolescente senza interromperlo o anticiparlo quando parla, quando si arrabbia, quando condivide segreti con te, lascialo parlare ascoltandolo attentamente. In questo modo dimostrerai che sei veramente interessato ad ascoltarlo e capirlo. Dopo puoi riassumere ciò che ha detto, dirgli la tua opinione e perché la pensi così.

- Siediti sul divano con un compagno come faresti con tuo figlio adolescente. Il collega interpreterà il ruolo dell'adolescente.
- Il collega inizierà a parlare e raccontare qualcosa.
- Ascolta finché non è tutto finito, almeno 10 minuti, senza interromperlo mai.
- Dopo che il collega ha finito di parlare, ringrazialo.



## 1.5. Quando gli adolescenti diventano adulti? Quando e come finisce l'adolescenza?



Non esiste una risposta precisa a questa domanda. Da un punto di vista fisico la crescita si conclude intorno ai 18-20 anni. Pertanto, l'inizio della maturità potrebbe essere collocato intorno a questa età. Ma questo non significa che i giovani di età compresa tra i 18 ei 20 anni siano sempre completamente autonomi e indipendenti, che non abbiano più bisogno di essere aiutati e guidati dalla famiglia e dalla società nei vari aspetti della loro vita. Inoltre, c'è anche da dire che in realtà un ragazzo che ha appena finito la scuola o sta andando all'università deve preoccuparsi molto di quello che sta facendo, come il costo dell'affitto o la difficoltà di trovare un lavoro o cambiarlo. La prolungata permanenza in famiglia, quindi, da un lato, dà più tempo ai bambini per maturare, dall'altro rende ritardata questa maturazione. I ruoli nella famiglia tendono a cambiare meno rapidamente rispetto alla velocità del cambiamento negli adolescenti; spesso i genitori non riescono a tenere il passo con le fluttuazioni costanti tipiche di quest'epoca. Vedo adolescenti che a volte mostrano comportamenti più infantili (come chiedere abbracci e carezze, chiedere aiuto per i compiti, dichiarare l'incapacità di fare le cose più semplici) e altre volte mostrare comportamenti da adulti (attività sessuale, impegno politico, assumersi responsabilità, miglioramento fisico).



### Esercizio 3



**Accetta l'adolescente così com'è**, brillante o mediocre, è tuo figlio. Più gli chiedi di essere in un certo modo, più è probabile che sarà mediocre o infelice se quel modo di essere è lontano dal suo desiderio.

- Siediti sul divano con un compagno come faresti con tuo figlio adolescente. Il collega interpreterà il ruolo dell'adolescente.
- Descriverà lui e il suo comportamento.
- Di ad alta voce dopo ogni frase del tuo compagno di classe: ti accetto per quello che vuoi essere, ma non con indifferenza o tolleranza ma con amore.



## 1.6. Un nuovo corpo



Abbiamo parlato, ma solo riguardo agli aspetti fisici, della tempesta ormonale che caratterizza l'adolescenza. Le trasformazioni che avvengono nel corpo dei bambini, tuttavia, vanno di pari passo con altre trasformazioni, o addirittura le causano. La maturità del corpo e la capacità di usarlo per scopi riproduttivi possono essere schiacciati. A volte i cambiamenti sono così rapidi e così grandi che può essere difficile per un adolescente riconoscersi allo specchio. Potrebbe sentire di non poter controllare il suo corpo in evoluzione e di sentirlo quasi un estraneo. Alcuni trovano molto difficile rinunciare alle sembianze di un bambino, tanto da cercare di mascherare le proprie caratteristiche sessuali secondarie. Altri invece possono evidenziarle per mostrare tutte le trasformazioni avvenute. Tuttavia, tutti gli adolescenti sono affascinati da questa nuova dimensione che è il corpo sessuale e cercano di conoscerla, capirla, esplorarla. Il periodo dell'adolescenza, la maturità sessuale (pubertà) è caratterizzato da trasformazioni fisiche, neuro-ormonali e mentali attraverso le quali il corpo di un bambino diventa un corpo adulto capace di riprodursi. In questa fase inizia l'attività delle ghiandole sessuali. Le differenze tra ragazzi e ragazze prima della pubertà sono limitate ai genitali. Tuttavia, durante la pubertà,

si sviluppano altre differenze, che includono: per le ragazze ciclo mestruale precoce, crescita dei peli ascellari e pubici, per i ragazzi cambiamento vocale (la voce diventa più spessa) crescita dei peli pubici e facciali, erezioni. Tutte queste trasformazioni stanno avvenendo velocemente. All'età di 17 anni, gli adolescenti possono già essere giovani uomini e donne, più alti e più robusti dei loro genitori e in grado di avere figli loro stessi. La velocità di questi cambiamenti in alcuni adolescenti può causare preoccupazione per la trasformazione che stanno vivendo e il loro aspetto. Non sapendo che questo processo varia a seconda delle caratteristiche individuali (es. sesso) e di fattori esterni (nutrizione), possono essere preoccupati, soprattutto se tali cambiamenti si verificano prima o dopo rispetto ai loro coetanei. Nell'adolescenza, insieme ai cambiamenti fisici radicali, si accentua la capacità di introspezione, cioè il confronto con colleghi coetanei si fa più intenso e ognuno tende a confrontarsi con un modello fisico ritenuto ideale. Molti adolescenti sono insoddisfatti del proprio aspetto, tendono a non accettare se stessi, anche senza motivo, e sentono di non essere apprezzati dagli altri.

#### Esercizio 4



**Mostra all'adolescente che viene ascoltato.** Quando l'adolescente ti parla, si sentirà bene se lo ascolti, usando le tue parole e i tuoi gesti.

- Siediti sul divano con un compagno come faresti con tuo figlio adolescente. Il collega interpreterà il ruolo dell'adolescente.
- Quando il collega parla, con un sorriso, annuisci, accarezzalo.
- Usa parole come: aha, interessante, ho capito.

## 1.7. Conosci, prova

Forse la cosa più importante che gli adolescenti cercano con questi contatti è la conoscenza, la fiducia nel nuovo corpo in cui si trovano, per capirlo meglio, cercano anche qualcosa nel corpo dei loro amici. Le ragazze confrontano, ad esempio, il seno, le gambe o la pelle; ragazzi, genitali, muscoli o altezza. Allo stesso tempo, iniziano a interessarsi agli individui del sesso opposto. I primi amori a volte sono segreti, perché la paura di essere rifiutati può rendere l'adolescente timido e a disagio; preferiamo vivere l'esperienza dell'amore nella fantasia. È un modo per prepararsi. In altri casi, invece, si tratta di amori vissuti molto intensamente, compaiono le prime esperienze di coppia e le prime esperienze sessuali. A volte, purtroppo, si tratta di esperienze deludenti, e in alcuni casi questo dipende dal fatto che l'adolescente è ancora troppo impegnato a cercare di capire se stesso e il proprio corpo per prendersi veramente cura dell'altro.



## 1.8. Cambiamenti nel cervello



Importanti sviluppi si verificano nelle cellule cerebrali durante l'adolescenza, spesso legati ai cambiamenti ormonali.

Le principali modifiche riguardano:

- sistema limbico, l'area responsabile dell'elaborazione del piacere, delle risposte emotive e della regolazione del sonno
- la corteccia prefrontale, l'area del cervello responsabile delle cosiddette funzioni esecutive: processo decisionale, organizzazione, controllo degli impulsi e pianificazione per il futuro.

Le scienze psicologiche e sociali hanno indagato le cause di questi comportamenti nei cambiamenti ormonali e nel contesto culturale; l'adolescente è stato descritto come sofferente, violento, antisociale. Al giorno d'oggi è possibile dare una spiegazione più complessa e completa del fenomeno dell'adolescenza, che tiene conto anche dei cambiamenti che avvengono nel cervello. Recenti acquisizioni nel campo della neurofisiologia e delle neuroscienze dello sviluppo del cervello mostrano che esistono precise ragioni neurologiche per i comportamenti tipici degli adolescenti. Tenere conto di questi aspetti della

crescita adolescenziale ci permette di non stigmatizzare gli adolescenti, di costruire con loro relazioni efficaci e di investire su di loro, perché in questa fase sono particolarmente ricettivi e plastici. Pertanto, scoprendo i meccanismi della funzione cerebrale, è possibile comprendere appieno le ragioni dei comportamenti degli adolescenti e poterle leggere in modo più funzionale.

Pertanto, i cambiamenti cerebrali determinano la comparsa di quattro caratteristiche mentali: esplorazione creativa, maggiore intensità emotiva, coinvolgimento sociale, ricerca di novità.

- Esplorazione creativa: nell'adolescenza la conquista del pensiero formale consente all'adolescente di ragionare in modo astratto, queste nuove capacità di pensiero e ragionamento consentono agli adolescenti di essere innovativi e creativi.

- Maggiore intensità emotiva: al tempo stesso si ha un'intensificazione delle emozioni che dona all'adolescente la vitalità tipica di questa fascia di età, ma che può essere mantenuta per tutta la vita.

- Coinvolgimento sociale: i giovani sperimentano abilità e relazioni. Il gruppo dei pari diventa fondamentale, gli adolescenti creano la propria identità attraverso l'altro che diventa uno specchio in cui rivedere le proprie paure e perplessità. Le connessioni che si creano a questa età potrebbero diventare una rete di supporto per l'intero corso della vita, ma allo stesso tempo tuo figlio potrebbe prendere decisioni e comportarsi pericolosamente solo per ottenere l'approvazione degli altri.

- La ricerca della novità: nell'adolescenza, inoltre, si fa forte l'impulso alla soddisfazione, quindi alla scoperta di nuove esperienze che non escludano nemmeno comportamenti a rischio.

Ciascuna di queste caratteristiche ha aspetti positivi e negativi e può comportare rischi o benefici nella vita dell'adolescente.

Cambiamenti neurologici e comportamentali negli adolescenti.



Durante l'adolescenza, il cervello si prepara a una profonda rivoluzione. Cambiamenti strutturali e funzionali si verificano nelle aree cerebrali corticali e sottocorticali e questi processi migliorano l'efficienza dell'elaborazione delle informazioni e la velocità di comunicazione dei neuroni. L'essere umano adulto ha circa 85 miliardi di neuroni nel cervello, queste cellule si formano e si decompongono costantemente, così come le cosiddette sinapsi o connessioni tra di loro. Dalla nascita, la materia grigia e il volume del cervello aumentano, raggiungendo un picco di densità alla fine dell'infanzia. Il cervello in questa fase è ricco di neuroni e sinapsi, che sono ancora disordinati e vanno oltre ciò che è realmente necessario. Al fine di mantenere organizzata ed efficiente la rete cerebrale, dalla preadolescenza fino ai vent'anni, inizia un processo chiamato taglio sinaptico, che elimina, entro la fine dell'adolescenza, il 50% delle sinapsi che si sono formate durante l'infanzia, lasciandone la maggior parte dei collegamenti importanti ed eliminando quelli che non sembrano più necessari. Il cervello reagisce al modo in cui focalizziamo la nostra attenzione sulle attività che svolgiamo, selezionando le sinapsi che usiamo di più. Più circuiti vengono utilizzati, più forti diventano, meno è probabile che vengano utilizzati nell'adolescenza. Il risultato è che tra i 20 ei 25 anni il volume della materia grigia è diminuito, il numero delle sinapsi è quasi dimezzato, ma sono più robuste, ordinate e quindi funzionali.

Sembrerebbe una contraddizione che, proprio quando la persona ha bisogno della sua massima potenza cerebrale, sia in corso una riduzione così drastica delle connessioni nervose. In realtà, è un fenomeno che serve a migliorare l'efficienza, il tumulto che si crea nel cervello dell'adolescente mira a passare da un cervello con molti neuroni mal collegati a uno con meno neuroni ma integrati in circuiti ben collegati. Questo è quello che succede quando tagli un cespuglio di rose, i rami più deboli vengono tagliati, in modo che i più importanti possano diventare più forti. Allo stesso tempo, lo sviluppo della sostanza bianca è completato nel cervello dell'adolescente, che è costituito da fibre che legano aree del cervello e



sono arricchite con mielina. La mielina è una guaina isolante che copre gli assoni (vie di comunicazione) dei neuroni e migliora l'efficienza della conduttività neurale, rendendo più veloce la trasmissione dei messaggi. Durante l'adolescenza, la quantità di mielina quasi raddoppia in alcune regioni del cervello, rendendo la diffusione dei messaggi nervosi ancora più veloce, come un treno ad alta velocità. Questi processi, che coinvolgono la materia grigia e la sostanza bianca, consentono un rapido miglioramento cognitivo. Questa conoscenza ha importanti ripercussioni su educazione, prevenzione e intervento. Pertanto, in questo periodo della vita, il cervello subisce un profondo lavoro di ristrutturazione che lo rende particolarmente adattabile e malleabile, motivo per cui l'adolescenza è definita come la seconda finestra di opportunità. È un momento di sviluppo in cui il cervello è al massimo della sua plasticità, pronto a ricevere stimoli e rispondere in modo ottimale. Gli adolescenti hanno una fantastica opportunità di imparare e dovrebbe essere essenziale per loro seguire il maggior numero di corsi possibile in modo da poter sfruttare appieno il potenziale del cervello. Allo stesso tempo e per gli stessi meccanismi di sviluppo del cervello, il cervello dell'adolescente è più fragile e vulnerabile. L'esposizione a fattori traumatici o tossici può facilmente avere effetti negativi in questa fase della vita. Alcuni studi mostrano, ad esempio, un assottigliamento della corteccia cerebrale tra gli adolescenti che abusano di alcol che porterebbe all'inibizione della moltiplicazione cellulare.



## 1.9. Corteccia frontale e sistema limbico

Diverse parti del cervello umano hanno diversi tassi di sviluppo durante la crescita. La corteccia prefrontale e soprattutto la corteccia dorsolaterale è l'ultima area corticale che raggiunge lo spessore finale, intorno ai 30 anni. Il lobo frontale è la parte più anteriore del cervello, è molto più grande negli esseri umani che in altre specie e gestisce una serie di funzioni cognitive di alto livello, funzioni esecutive, consente agli adolescenti di pensare in modo critico, controllare gli impulsi e inibire alcuni atteggiamenti inappropriati, pianificare eventi, prendere decisioni informate, dare priorità e organizzare pensieri, comprendere le intenzioni e il punto di vista degli altri. Tutte le abilità che sembrano mancare agli adolescenti e che migliorano man mano che attraversano questo periodo. I circuiti specifici della corteccia prefrontale sono la base dell'empatia o della capacità di sentire e riconoscere le emozioni degli altri, che consente alle persone di considerare le relazioni interpersonali. Allo stesso modo, si sviluppa anche la capacità di mettersi nei panni dell'altro e di tenere conto della prospettiva degli altri. Per questi motivi, è difficile per gli adolescenti prendere decisioni basate sulle emozioni degli altri e considerare punti di vista diversi dal proprio. In sostanza, l'ultima parte del cervello che matura è quella coinvolta in quelle abilità ritenute più "mature e razionali" utili soprattutto nelle nuove situazioni dove l'uso di comportamenti e abilità di routine non è più sufficiente. Invece, più attività si svolge nelle aree limbiche. Il sistema limbico comprende una serie di strutture sottocorticali, compresa l'amigdala, situata nella parte più profonda e più antica del cervello ed è responsabile della regolazione emotiva e delle reazioni primitive e istintuali. Questa prova spiega esplosioni di rabbia, comportamenti impulsivi e diversi stati emotivi, cioè la gioia o la rabbia, che possono anche cambiare da un minuto all'altro, da cui gli adolescenti sono sopraffatti. Pertanto, durante l'adolescenza, lo sviluppo del cervello non è ancora completo e non esiste una comunicazione efficace tra le diverse regioni del cervello, che può consentire di

prendere decisioni soppesando emozione e ragione. Di conseguenza, accade che le emozioni possano manifestarsi rapidamente e intensamente, senza che le funzioni esecutive (corteccia prefrontale) possano "rallentare" e agire come regolatrici. Questo è il motivo per cui gli adolescenti sembrano essere guidati dall'azione piuttosto che dalla riflessione e dall'emozione che dalla ragione.

Tenendo presente tutto ciò, l'adulto potrebbe dare all'adolescente un feedback onesto ma rispettoso, aiutarlo a esaminare ciò che ha fatto per migliorare la prossima volta, discutere con lui sulle possibili alternative per risolvere un problema, contribuendo allo sviluppo ed evoluzione. L'adulto dovrebbe aiutare l'adolescente a superare questo periodo fino a quando non sarà in grado di farlo da solo, quando le aree prefrontale e limbica saranno ben integrate e coordinate tra loro e consentiranno all'adolescente di sviluppare la capacità di resistere e recuperare dopo condizioni di stress e difficoltà.

## Esercizio 5



**Offri soluzioni e non critiche.** Il tuo ragazzo sarà più ricettivo se non lo critichi.

- Siediti sul divano con un compagno come faresti con tuo figlio adolescente. Il collega interpreterà il ruolo dell'adolescente.
- Il collega presenterà un problema.
- Dagli le soluzioni che ti vengono in mente.
- Parla come un pari.

## 1.10. La dopamina e il sistema di ricompensa



Anche il sistema limbico nel cervello dell'adolescente partecipa al meccanismo di ricompensa. Il sistema di ricompensa dal punto di vista anatomico-funzionale è una struttura complessa che ha origine nei nuclei profondi del cervello e si distribuisce nei centri del cervello responsabili del comportamento motivazionale ed emotivo. Ogni volta che c'è soddisfazione, fisica o psicologica, il sistema di ricompensa rilascia dopamina, una sostanza molto potente (neurotrasmettitore) che funge da amplificatore. Il circuito della ricompensa spinge le persone ad adottare e ripetere quei comportamenti che hanno dato loro piacere e innesca il meccanismo della dipendenza. Durante l'adolescenza, il livello di base di dopamina è inferiore a quello caratteristico delle altre età, mentre il suo rilascio in relazione alle esperienze è più alto. Gli adolescenti, quindi, si annoiano e cercano esperienze nuove, stimolanti, entusiasmanti, spesso legate a comportamenti rischiosi e in grado di regalare sensazioni forti.

Una situazione pericolosa o proibita è altamente desiderabile per gli adolescenti, perché la soddisfazione ad essa associata è percepita come maggiore. Questo è il motivo per cui i bambini, soprattutto prima dei 16 anni, adottano comportamenti rischiosi e privi di significato. Contrariamente alla credenza popolare, i bambini conoscono i rischi, ma occorre sempre ricordargli le possibili conseguenze di determinati comportamenti perché non possono resistere

alle sfide che possono portare a una forte soddisfazione. Ciò che fa scattare il comportamento degli adolescenti non è solo aspettare la ricompensa, ma anche riceverla immediatamente, sono spinti dalla ricerca del piacere, ma anche dall'impulsività. Studi noti come Marshmallow Test mostrano come il sistema di autoregolazione si sviluppi lentamente dall'infanzia all'età adulta. Da questi studi è chiaro che tra una soddisfazione piccola e immediata e una soddisfazione più alta, ma ritardata, i bambini generalmente scelgono la prima, mentre gli adolescenti scelgono certamente la prima. Pertanto, gli adolescenti decidono non su ciò che è giusto, ma su ciò che è più immediatamente piacevole. L'approvazione dei pari è ovviamente la ricompensa più soddisfacente che può esistere, quindi le decisioni più pericolose vengono prese in presenza di pari (effetto equalizzante). La sola presenza dei colleghi provoca scariche di dopamina paragonabili a quelle ottenute da piaceri più concreti come il sesso, l'alcol e le droghe. Pertanto, quando gli adolescenti intraprendono azioni pericolose, sanno che stanno superando il limite, ma cercano comunque di ottenere l'applauso dei loro colleghi, che ha un valore molto più alto del rischio. Pertanto, gli adolescenti sono inclini a comportamenti a rischio, sono particolarmente emotivi, più inclini all'aggressività e all'impulsività, con un sistema frenante ancora poco sviluppato. La corteccia prefrontale consente agli adulti di elaborare un giudizio e prendere una decisione valutando il rapporto costi-benefici ma, negli adolescenti, quest'area del cervello è ancora in costruzione. Quando capita che l'adolescente dica "Non ci ho pensato", non mente, spesso non ci ha pensato davvero! L'adolescente ha la sensazione di dominare il mondo; il piacere di correre rischi, guida pericolosa, azioni ad alto rischio, uso di droghe sono comportamenti estremamente attraenti. Un farmaco, preso per pura curiosità, per il bisogno di riconoscimento, per impulsività, per la pura ricerca di forti sensazioni emotive, induce un rilascio di dopamina in quantità considerevole nel cervello dell'adolescente. A causa dei processi descritti e della neuroplasticità di cui è dotato, il cervello dell'adolescente è molto fragile e

vulnerabile e questo lo predispone allo sviluppo di dipendenze. Si può quasi parlare di paradosso, il sistema di ricompensa degli adolescenti di base è meno attivo, quindi hanno bisogno di esperienze più forti per sentirsi pienamente soddisfatti, il che li predispone ad adottare comportamenti rischiosi che consentono un rilascio superiore di dopamina. Tuttavia, il rilascio di dopamina agisce come un potente rinforzo e può portare all'irrefrenabile necessità di rimettere in pratica comportamenti pericolosi. È rassicurante sapere che man mano che la corteccia prefrontale matura, si sviluppa una nuova abilità, la capacità di controllare la cognizione che consente all'adolescente adulto di controbilanciare il sistema di ricompensa e creare uno spazio mentale di riflessione tra impulso e azione.

Così, grazie al contributo delle neuroscienze, il fenomeno dell'adolescenza diventa più facile da capire. I processi di maturazione cerebrale determinano che il sistema limbico, responsabile dell'elaborazione degli stati di soddisfazione, piacere ed emozioni, è prevalente nel cervello dell'adolescente, a fronte di una corteccia prefrontale (sistema esecutivo, controllo e regolazione) che è ancora acerba nell'adolescenza, con un processo di profonda ristrutturazione. È proprio a causa di questi processi che l'adolescente ha un potenziale enorme e la neuroplasticità del suo cervello gli consente di apprendere ed essere creativo ai massimi livelli. Allo stesso tempo è come se vivessero in una sorta di vortice emotivo, in cui nulla è stabile e tutto è percepito in modo assoluto. Ogni situazione vissuta come un pericolo, uno shock o un forte stress, determina reazioni emotive istintive che aggirano la valutazione razionale della situazione. La rabbia è esplosiva, la tristezza diventa disperazione, la gioia è pura euforia. Il processo decisionale per gli adolescenti è guidato dalla ricerca di una soddisfazione immediata, senza la capacità di valutare alternative e prevedere conseguenze future. È come se gli adolescenti stessero guidando un'auto potente, veloce e emotiva con un piccolo sistema di frenata e molte parti smontate. Ciò spiega l'elevata reattività emotiva, l'impulsività, la sottostima dei rischi, la ricerca del

piacere a breve termine e la vulnerabilità a qualsiasi cosa utile ad ottenere l'apprezzamento, soprattutto dal gruppo e, di conseguenza, una maggiore vulnerabilità alle sostanze psicoattive. A causa del fatto che il cervello dell'adolescente è ancora in formazione, le esperienze che ha possono avere delle conseguenze, quindi l'adolescente deve essere aiutato. Gli errori che commette, da un lato, non vanno biasimati eccessivamente, perché sono necessari per raggiungere la maturità, dall'altro vanno seriamente compresi. Se un adolescente è a rischio, dovrebbe capire che certe conseguenze potranno influenzare il suo cervello per il resto della sua vita. L'immaturità dei controlli cognitivi e l'ipersensibilità ai premi sono una vulnerabilità verso i comportamenti rischiosi; tuttavia, questi due tratti possono essere forti leve per agire sullo sviluppo delle capacità di controllo del comportamento. In questa direzione, in contesti educativi e sociali, l'uso intelligente dei premi può impedire il perseguimento del piacere offerto dalle sostanze e altri comportamenti a rischio e può favorire la capacità di controllare e regolare il rapporto con le sostanze stesse.

Lo sport può giocare un ruolo fondamentale in questo, fonte di piacere a prezzi contenuti, è in grado di attivare il sistema di ricompensa cerebrale, sviluppare funzioni cognitive ed esecutive e sviluppare il coinvolgimento nelle relazioni sociali con i colleghi in un contesto meno rigido rispetto alla scuola. Lo sport è in grado di fornire gli elementi che maggiormente contribuiscono ad aumentare la capacità di adattamento e autoregolazione.

Capire le ragioni per cui l'adolescente inizia improvvisamente a comportarsi in modo diverso rispetto al passato aiuta i genitori a non spaventarsi e ad evitare di adottare interventi autoritari che rafforzeranno la ribellione. D'altronde permette anche di considerare gli aspetti positivi dell'adolescente che, pieno di energia e con un cervello così plastico, deve essere assolutamente incoraggiato a cercare genio, creatività, anche impulsività, come fonte di esperienza, guidandolo e standogli accanto.



## **1.11. Sessualità**

La curiosità per il nuovo corpo, così rapidamente trasformato, innesca le prime esperienze di masturbazione: i ragazzi iniziano a toccare, accarezzare, manipolare i loro genitali, ormai maturi, per scoprire le nuove sensazioni che offrono e provare piacere. Questo diventa un canale di conoscenza e anche di comunicazione molto importante. Vengono visualizzati i collegamenti con gli amici e il gruppo. All'interno di queste connessioni c'è la possibilità di continuare ad esplorare il corpo, sia il proprio che gli altri. Andare a passeggio a braccetto con gli amici, segreti sussurrati all'orecchio, battute che finiscono con spinte, ripresa dei giochi dell'infanzia con penitenze speranzose (un bacio, una carezza), feste in cui si balla a stretto contatto e migliaia di occasioni in cui ci si tocca quasi per caso sono tutti esempi di ricerca di contatti fisici. Ma sono anche le prime risposte a un crescente entusiasmo, che, come tutte le cose nuove, attrae da un lato e spaventa dall'altro, ed è acuito dall'imbarazzo e dalla difficoltà con cui anche gli adulti spesso parlano di sesso o di eccitazione.

## **1.12. Gruppo e famiglia**

Quasi tutti gli adolescenti fanno parte di un gruppo, scuola o gruppo sportivo, ma il più importante diventa il gruppo di amici a scapito della famiglia. Se l'appartenenza al gruppo è così sentita, ci sono sicuramente dei buoni motivi. Infatti, oltre ai cambiamenti fisici, i bambini hanno a che fare con i cambiamenti nel pensiero. Diventano più abili nel ragionamento astratto, giocano con pensieri e parole, confrontano opinioni diverse, valutano i pro e i contro, le cause e le conseguenze delle azioni. Tutto ciò porta inevitabilmente a porsi alcune domande difficili: chi sono io? Cosa ne penso di questo argomento? Cosa è giusto e cosa è sbagliato, secondo me? Posso dare per scontato quello che i miei genitori mi hanno insegnato finora o ci sono cose con cui non sono d'accordo? Certamente,

la risposta a quest'ultima domanda è cruciale. L'adolescenza è un periodo di conflitto con la famiglia, che spesso nasce dal desiderio di confrontarsi, affermare e sentire che le proprie opinioni contano tanto quanto quelle di un adulto. Spesso gli adolescenti non si sentono compresi dai genitori e dagli adulti in generale, vedendoli come antiquati, a volte ridicoli. Allora diventa essenziale per gli adolescenti avere qualcun altro con cui condividere esperienze, pensieri, sogni e paure. E nessuno può capirli meglio di qualcuno nella loro stessa situazione. È qui che il confronto con gli amici diventa essenziale e il gruppo, con il suo aspetto, il suo gergo, i suoi segnali convenzionali, diventa necessario per sentirsi più forti e per poter affrontare gli adulti. A volte questa tendenza al raggruppamento degenera nella formazione di vere e proprie bande giovanili.

### **1.13. Il ruolo della famiglia**

La famiglia resta un punto di riferimento fondamentale, anche se non è più il solo. Gli adolescenti la usano come rifugio sicuro quando si sentono in difficoltà e come luogo di confronto, essenziale per sperimentare la propria forza e rafforzare la propria identità. Gli adolescenti sono spesso diversi in famiglia da come lo sono con gli amici. Le continue oscillazioni tra questi modi di essere rappresentano l'essenza stessa dell'adolescenza, ovvero il passaggio dalla sicurezza dei bambini alla sicurezza degli adulti, l'adolescenza è l'età con le maggiori incertezze, quella in cui ci si mette più in gioco e si lotta per un futuro personale, sulla base dei principi trasmessi dalla famiglia e arricchiti dalle proprie esperienze e fantasie, dalle convinzioni e dalle conclusioni tratte dal confronto (con la scuola, gli amici, la lettura, il cinema, la cronaca, i viaggi).

## II. COMPORTAMENTO RISCHIOSO

### 2.1. Patologie dell'adolescenza



A volte può capitare che i giovani non sopportino la complessità dei cambiamenti che avvengono nel loro corpo e nella loro mente. In questi casi possono verificarsi disturbi psicologici più o meno gravi. Le difficoltà maggiori di solito si verificano negli adolescenti che non sono riusciti a costruire una base sufficientemente solida di sicurezza e autostima, come può accadere nelle famiglie dove i genitori sono troppo presenti, invadenti e possessivi e quindi rendono difficile posizionarsi di fronte alle difficoltà. Oppure, al contrario, quando i genitori, troppo impegnati con i propri problemi, non prestano sufficiente attenzione alle cose importanti per i loro figli adolescenti e, di fatto, li lasciano crescere senza dare loro sostegno. Ecco alcuni disturbi che spesso si verificano per la prima volta durante l'adolescenza.

- ❖ *Disturbi dell'umore.* La caratteristica principale è il cambiamento di umore. Questi includono la depressione, caratterizzata da una serie di sintomi - come perdita di appetito, debolezza, senso di colpa, pensieri suicidi - innestati su una profonda tristezza.

- ❖ *Disturbi d'ansia.* Sono caratterizzati da un'eccessiva paura di ciò che sta accadendo loro, confusione sul loro futuro, insicurezza e instabilità presenti nella mente degli adolescenti.
- ❖ *Disturbi della personalità.* Nei disturbi di questo tipo, il modo di percepire se stessi e gli altri, il modo di pensare e di relazionarsi con gli altri sono molto rigidi e impediscono agli adolescenti di adattarsi alle situazioni della vita.
- ❖ *Disturbi alimentari.* Sono caratterizzati da un comportamento anormale nei confronti del cibo e, il più delle volte, si verificano nelle femmine. Nell'anoressia, le ragazze quasi smettono di mangiare o vomitano dopo aver mangiato. Questo può portare a una perdita di peso estrema e condizioni pericolose per la vita. La bulimia, invece, è caratterizzata da un eccessivo consumo di cibo, con la frequente sensazione di non potersi fermare.
- ❖ *Psicosi.* Si tratta di malattie molto gravi, la più nota delle quali è la schizofrenia. Tra i sintomi più importanti vi sono il delirio, che causa un'errata interpretazione della realtà - ad esempio, qualcuno è convinto che ci sia una persona che cammina dietro di loro e li stia seguendo (interpretazione errata) - e le allucinazioni (vedere o sentire cose che non esistono nella realtà).
- ❖ *Dipendenza da sostanze* (droghe), fumo (marijuana), sesso, comportamenti pericolosi e rischiosi. Le difficoltà di adattamento all'adolescenza, unite al desiderio di ricercare nuove sensazioni e spesso di conformarsi al comportamento degli altri membri (soprattutto dei più grandi) del gruppo possono portare all'abuso di sostanze (o miscele di sostanze) di varia natura e di varia potenza e tossicità (dalla nicotina alla cannabis, dalle anfetamine agli allucinogeni). Queste sostanze agiscono sul cervello e molte provocano cambiamenti nel comportamento e uno stato di dipendenza. Il corpo si abitua a loro al punto che la loro assenza crea un

forte disagio e chi li usa è alla costante ricerca della sostanza da cui dipende, che viene somministrata in dosi crescenti e che a lungo termine può creare danni permanenti e addirittura provocare la morte.



## **2.2. Cambiamenti psichici e sociali**

In aggiunta ai cambiamenti ormonali e allo sviluppo neurologico, i cambiamenti durante l'adolescenza si verificano anche in comportamenti psicosociali e nelle emozioni a causa di attenzione, ragionamento, memoria e le competenze linguistiche (cognitive e intelligenza). Durante la seconda decade di vita, infatti, gli adolescenti sviluppano maggiori capacità di ragionamento, seguono il pensiero logico e morale, diventano capaci di pensare in modo astratto e di esprimere giudizi. La maggior parte dei ragazzi entra nell'adolescenza percependo ancora il mondo che li circonda in termini concreti: le cose sono completamente giuste o sbagliate, belle o terribili. I bambini raramente proiettano oltre il presente, il che spiega l'incapacità di alcuni di loro di essere in grado di immaginare le conseguenze a lungo termine delle loro azioni. Alla fine dell'adolescenza molti giovani imparano ad analizzare più in dettaglio le situazioni, a formulare idee, a proiettarsi nel futuro. Cominciano a costruire punti di riferimento per guidare le loro azioni. Cercano di identificare la propria scala di valori e il proprio senso dell'etica. Questo percorso avviene attraverso l'incontro

con altre persone, alternative ai genitori, portatori di modelli di riferimento da cui assorbire “materiale nuovo” utile a costruire i valori che guideranno il loro agire. Nuovi modelli di comportamento sono gli amici, gli insegnanti, gli assistenti sociali, i sacerdoti, gli allenatori sportivi, i maestri di strumenti musicali, ecc. L'affermazione sociale è molto importante durante l'adolescenza. L'adolescente impara a gestire le relazioni con gli altri bambini in modo più efficace e inizia a stabilire le prime relazioni affettive mature. Un ruolo significativo è svolto dalla scuola, che rappresenta una delle esperienze più rilevanti che i bambini possano vivere. È il luogo in cui hanno l'opportunità di apprendere e migliorare le proprie conoscenze. La scelta della tipologia di scuola è indicativa per il futuro progetto di vita che l'adolescente-studente intende intraprendere e che lo avvicinerà al mondo degli adulti.

### **2.3. Quali sono i comportamenti rischiosi**



Si parla di comportamenti a rischio quando una persona si espone volontariamente e ripetutamente al pericolo. Questo pericolo si riferisce alla possibilità di mettere alla prova la propria integrità fisica o mentale e persino la propria vita. Chi adotta questo comportamento non ha un motivo valido per giustificarlo. L'adolescenza è una fase particolarmente incline a comportamenti a rischio. Questi includono sesso non protetto, sport estremi, sfide tra pari e vari

comportamenti che mettono in pericolo la propria sicurezza, come guidare a velocità esorbitanti o entrare in aree o comunità pericolose.

- *Comportamenti rischiosi e adrenalina.* Gli adolescenti spesso si impegnano in comportamenti rischiosi sostenendo che sono esperienze che producono il rilascio di adrenalina. Considerano le emozioni intense come positive, perché questo li fanno sentire più vivi. Lo considerano quasi un sintomo di "vita intensa". Sebbene l'adolescenza possa essere una fase difficile, in cui l'esplorazione è una componente essenziale, non tutti i giovani sono spinti dallo stesso desiderio di esplorare limiti estremi. Ci sono molte cronache che riportano la morte di un adolescente a causa di uno di questi comportamenti a rischio. Bere una bottiglia di tequila tutta in una volta, per esempio. Oppure quando si gettano in una piscina saltando dall'alto, o rubando l'auto dei genitori e provocando gravi incidenti. Alcuni addirittura vengono coinvolti da bande o gruppi malavitosi e tutto questo solo per provare esperienze oltre i limiti.
- *L'evoluzione dei comportamenti a rischio.* Nel corso del tempo i comportamenti rischiosi dei giovani sono stati espressi in molti modi (i comportamenti rischiosi sono suscettibili alle tendenze). Inoltre, secondo l'antropologo David Le Breton, questi comportamenti sono in aumento dagli anni '70. Secondo lui, la tossicodipendenza sarebbe il primo comportamento a rischio che si manifesta negli adolescenti. La droga ha cominciato a essere sinonimo di giovani negli anni '60 e negli anni '70, anni in cui era già diventata molto comune. Poi si è diffusa una sorta di epidemia di anoressia, avvenuta negli ultimi decenni del Novecento. Tuttavia, le prime segnalazioni di adolescenti impegnati in comportamenti a rischio risalgono agli anni '90. Anche i tatuaggi e i piercing sono diventati una moda popolare per gli adolescenti. Negli ultimi anni è emersa un'altra ondata di comportamenti a rischio. Sfide lanciate sui social network in cui



gli adolescenti diventano vittime di pedofili, criminali, o si uniscono a gruppi estremisti.



Cosa succede a questi giovani? Le Breton indica che il mondo contemporaneo ha comportamenti rischiosi perché c'è una deistituzionalizzazione diffusa nella società. La prima delle istituzioni in declino è la famiglia. Non è più un nucleo che colloca i giovani in una classe, nei valori e che dà loro dei limiti. Qualcosa di simile accade con altre istituzioni sociali, come la chiesa, la scuola, la politica, ecc. Tutti questi agenti sociali non sono più un punto di riferimento per le nuove generazioni. Attraverso comportamenti rischiosi molti giovani cercano di trovare quei limiti sconosciuti, i confini di ciò che è tollerabile e di ciò che non lo è. Quando un adolescente non ha punti di riferimento, il suo rapporto con il mondo è costruito su basi molto fragili. Inizia un viaggio alla ricerca del senso della vita, che spesso culmina in quelle pericolose esplorazioni. Molti bambini oggi crescono sotto lo stesso tetto dei loro genitori, ma lontani anni luce da loro. Non è necessario essere costantemente con loro, ma devono essere presenti nella loro vita. E in molti casi non è così.



L'adolescenza è una fase importante dello sviluppo per rafforzare gli stili di vita e controllare i comportamenti a rischio. Promuovere attività sane durante questo periodo è molto importante data la frequente possibilità di comportamenti a rischio che potrebbero avere ripercussioni per tutta la vita. Le conseguenze sulla salute possono essere immediate, come nel caso di guida pericolosa, o ritardate nel tempo, come nel caso di disturbi alimentari, comportamenti sessuali a rischio, fumo di tabacco, uso di droghe e abuso di alcol. La ricerca di nuove e forti sensazioni rivela quanto l'adolescenza attiri la componente legata alla sfida e alla sperimentazione di sé. Questi comportamenti hanno un significato e una funzione. Consentono al ragazzo o alla ragazza di mettere alla prova le proprie capacità, i livelli di autonomia e controllo raggiunti e di sperimentare nuovi stili di comportamento. Assumersi rischi e sperimentare aiuta gli adolescenti ad acquisire indipendenza, maturità e costruire la propria identità.

- *Internet: risorsa o pericolo.* Gli adolescenti di oggi sono spesso definiti come la "generazione multitasking", nata e cresciuta in un'era digitale che ha introdotto nuove forme di relazioni sociali. La digitalizzazione è intensa, non solo a casa ma anche a scuola, quindi la tecnologia integra o sostituisce gli strumenti di apprendimento tradizionali. Studi internazionali indicano come l'utilizzo della tecnologia possa diventare problematico in una certa percentuale di bambini, inducendo una reale dipendenza da internet, giochi

o social network a discapito della vita reale, della scuola e delle relazioni. Ciò favorisce il rischio di isolamento in un momento in cui la personalità deve essere rafforzata. La rete, le chat, i blog, le comunità, i social sono luoghi frequentati da tanti giovani. Continuano ad apparire nuove applicazioni, nuovi gruppi, nuove modalità di comunicazione che a volte sono anonime, hanno un'elevata velocità di diffusione, hanno la possibilità di non lasciare tracce e rimanere fuori dal controllo genitoriale, rappresentando così un terreno fertile per gli adolescenti che non hanno un meccanismo mentale formato per difendersi. L'utilizzo della rete non mediato da adulti competenti può sottoporre le nuove generazioni a potenziali pericoli, per questo diventa necessario che chi ha la responsabilità sui minori acquisisca le competenze adeguate e sia in grado di gestire e prevenire i rischi che potrebbero insorgere in questo modo.

#### **2.4. Intervenire per gestire comportamenti rischiosi**



Dato che il comportamento a rischio è direttamente associato ad azioni come aggressività, assenze da scuola, comportamento sessuale a rischio, consumo di alcol, uso di sostanze illegali (principalmente marijuana), fumo di tabacco,

guida pericolosa, attività illegali come abuso fisico o vandalismo e altre attività rilevanti, la gestione del comportamento a rischio dovrebbe prendere in considerazione misure pratiche che si concentreranno sulla riduzione del rischio e potrebbero essere adeguate alcune delle seguenti misure:

- *Aiuta tuo figlio a valutare il rischio* - È chiaro che la vita da adolescente è sempre stata associata all'assunzione di rischi. Lo spirito ribelle vive nei cuori e nelle anime di tutti gli adolescenti, a diversi livelli, in base al loro ambiente personale, familiare, economico e sociale. Detto questo, diamo agli adolescenti l'opportunità di correre un rischio; dobbiamo, tuttavia, aiutarli a valutare il rischio per evitare problemi che possono sorgere a seguito di ciascuna situazione.

- *Sviluppare alcune regole di base concordate*: assicurarsi di stabilire alcune regole comuni che saranno vincolanti per entrambe le parti e considerare le esigenze di ciascuna parte. Ciò richiede flessibilità e rispetto per la privacy, che aiuterà a contenere i conflitti.

- *Discuti i valori* - Più parli ai tuoi ragazzi dei valori sociali e familiari, come il rispetto, la dignità, ecc., migliori saranno i risultati per una comunicazione efficace.

- *Segui l'adolescente* - È importante dare lo spazio giusto agli adolescenti, a seconda delle esigenze di ogni fase; tuttavia, sempre garantendo un certo livello di libertà, è anche necessaria una sorveglianza discreta.

- *Incoraggiare le attività sociali* - come il volontariato, ad esempio, che può portare ad alcuni grandi benefici che possono essere trasferiti al resto delle attività e possono promuovere il lavoro di squadra.

## Esercizio 6



**Parla con tuo figlio di cosa significa rischio.** È importante capire cosa significa e come gestirlo.

- Siediti sul divano con un compagno come faresti con tuo figlio adolescente. Il collega interpreterà il ruolo dell'adolescente.
- Parlerà di comportamenti rischiosi.
- Ascolta e spiega con il tono e i gesti giusti cosa dovrebbe fare per evitare questo tipo di comportamento.

### 2.5. Segni comuni di comportamenti a rischio

A seguito dei problemi sopra menzionati, i seguenti segni sono valutati come i più comuni in termini di comportamenti a rischio:

- *Sesso, alcol e droghe* - Gli adolescenti possono iniziare ad abusare di sesso, alcol e persino droghe prima di raggiungere la maggiore età, il che può causare seri problemi di salute e legali sia a loro che alle loro famiglie. Soprattutto il problema legato alle droghe, dato che nella maggior parte dei paesi sono illegali, può essere identificato come una vera sfida per fornire un'assistenza adeguata prima che le cose sfuggano di mano. La soluzione in questo caso per i genitori è non farsi prendere dal panico, mantenere la calma e concentrarsi per sviluppare i canali di comunicazione più efficaci.

- *Aumento dell'uso di dispositivi di comunicazione e social network* - Un numero crescente di adolescenti in tutto il mondo utilizza smartphone e social

network a un livello preoccupante, il ché, secondo diversi ricercatori, può avere un impatto negativo sulla salute mentale degli adolescenti e l'innescarsi di comportamenti aggressivi. Inoltre, questo può portare all'esclusione sociale, che porta a ulteriori problemi e può avere un impatto negativo sulla loro vita generale. Gli atteggiamenti e gli stili di vita sono in pericolo e questo va tutelato, in quanto può diventare un fattore davvero dannoso e può avere un impatto estremamente grave sulla loro salute mentale. La soluzione in questo caso, per quanto riguarda i genitori, non è cercare di bandire completamente agli adolescenti l'uso dei loro smartphone, o peggio ancora, di requisirli, perché questo porterà solo a una inutile ostilità che rovinerà qualsiasi possibilità per una comunicazione fruttuosa. Invece, i genitori dovrebbero cercare di monitorare l'uso di Internet, applicare filtri Internet in grado di consentire l'accesso solo a fonti Internet sicure. Parlare con gli adolescenti li aiuterà a capire che questo è solo per la loro protezione personale. Inoltre, i genitori e gli adolescenti possono concordare determinati orari di utilizzo. Concludiamo dicendo che molti genitori temono che i loro figli trascorrono troppo tempo davanti agli schermi, che YouTube è stata l'app di social networking più utilizzata tra gli adolescenti nel 2019, seguita da Instagram e Snapchat, che TikTok è diventata l'app con la crescita più rapida per gli adolescenti

- *Sbalzi d'umore* – Ci si riferisce a una situazione davvero preoccupante che riguarda i rapidi cambiamenti dell'umore degli adolescenti che, da estremamente felici ed estroversi, possono cambiare rapidamente e diventare introversi. A volte la depressione può verificarsi a causa di insuccessi scolastici o sentimentali e questo può portarli a diventare introversi. In tali situazioni, la soluzione è legata alla necessità di evitare di banalizzare ciò che accade agli adolescenti, perché questo può creare più ostacoli, perché sentiranno che a noi non importa davvero capirli. I principali suggerimenti per questo tipo di situazione sono quelli che mostrano ai genitori come stabilire una migliore comunicazione, garantendo empatia e ascolto per ciò che gli adolescenti hanno da dire sui motivi che li

inducono a sperimentare fluttuazioni così gravi nei loro sentimenti. Inoltre, se i genitori ritengono di non poter far fronte alla situazione, dovrebbero cercare assistenza specialistica.

- *Aggressività* - Gli adolescenti possono sviluppare comportamenti aggressivi per diversi motivi che sono incomprensibili, rendendo difficile per i genitori avere una visione d'insieme e una chiara comprensione non solo dei problemi ma anche delle cause che portano a queste situazioni. È importante che i genitori comprendano che la rabbia è un sentimento umano comune ed è ancora più comune tra gli adolescenti, chiedendo loro di mostrare la relativa comprensione nei confronti dei loro adolescenti. È importante che i genitori identifichino le migliori soluzioni possibili che permettano loro di rimanere calmi, che individuino modi per trasferire questo sentimento positivo ai loro adolescenti e che consentano loro di acquisire maggiore sicurezza in se stessi. Il ruolo degli operatori sanitari è essenziale in questa situazione, poiché possono fornire un'assistenza adeguata per aiutare gli adolescenti e le loro famiglie a evitare tali situazioni. Uno degli errori più comuni che i genitori commettono quando affrontano questa situazione è che sviluppano anche loro lo stesso comportamento aggressivo, credendo che questo indurrà gli adolescenti a capire cosa vogliono dire. Tuttavia, questo è un approccio falso, crea solo più ostacoli. Pertanto, incoraggiare gli adolescenti a parlare ed esprimere i propri sentimenti è la migliore soluzione possibile ai problemi.

- *Fatti falsi o nascosti* - Non è raro che i genitori apprendano che i loro figli adolescenti hanno mentito loro su questioni importanti relative alla loro vita personale e anche su questioni illegali cruciali e possono mettere i genitori in situazioni difficili e imbarazzanti. Questo può essere devastante per i genitori; tuttavia, è comprensibile che gli adolescenti temano di essere puniti per varie cose che hanno fatto. Di conseguenza, le bugie diventano un vero ostacolo, difficile da superare per i genitori.



### III. COMUNICAZIONE CON L'ADOLESCENTE

#### 3.1. Come puoi aiutare i tuoi ragazzi



L'adolescenza è considerata una fase molto stressante per i genitori, a causa di sbalzi d'umore improvvisi in risposta alla profonda trasformazione che avviene nei giovani. Le trasformazioni fisiche, emotive, psicologiche e persino sociali, che iniziano intorno all'età di 10-11 anni, influenzano lo sviluppo dei giovani e soprattutto influenzano la comunicazione con i genitori. La maggior parte dei genitori teme di non essere in grado di gestire l'instabilità emotiva dei propri figli adolescenti e considera questa fase come una delle più stressanti. Tuttavia, può essere un processo affascinante per entrambi, soprattutto se avete gli strumenti per affrontare e comprendere tutte le manifestazioni dell'adolescenza, come gli sbalzi d'umore. È importante, cari genitori, sapere che l'adolescenza è quella fase della vita umana in cui inizia il processo di maturazione fisica, mentale e sessuale. Questi cambiamenti generano una nuova visione dell'ambiente, sia familiare che sociale, e di conseguenza provocano sbalzi d'umore. I cambiamenti di solito provocano stupore, ansia, paura o sofferenza nei giovani. Tuttavia,

questo processo è più facile se adolescenti e genitori imparano tutto ciò che devono sapere sulle sfide da affrontare. A tal proposito, di seguito condividiamo alcune osservazioni che possono essere molto utili in questa delicata fase. Ci sono cambiamenti fisici che ho menzionato sopra. In questa fase, la consapevolezza di sé, l'attrazione sessuale e persino l'eccitazione sessuale aumentano. Per questo motivo, l'aspetto fisico e l'immagine di sé sono questioni che iniziano a diventare molto importanti. Questi sono problemi che destano più preoccupazione di altri nei giovani, ma possono essere affrontati accettando i cambiamenti e persino adattandoli. Gli adolescenti si sforzano di riconciliare il mondo interiore ed esterno e di trovare la propria identità. La ricerca della libertà è una costante durante l'adolescenza così come il trascorrere diverse ore a letto. Ciò è dovuto ad un maggior fabbisogno fisiologico di riposo dovuto agli elevati consumi energetici e agli aspetti ormonali.

Cari genitori, per sviluppare un rapporto efficace con i vostri figli adolescenti, è necessario conoscere alcune tecniche che possono aiutarvi in questo senso. Di conseguenza, una relazione efficace con tuo figlio adolescente richiede una comunicazione efficace. Di seguito sono riportati alcuni passaggi importanti da compiere a tale riguardo.



**La comunicazione** è il processo che permette alle persone di far conoscere agli altri i propri pensieri, emozioni e condividere esperienze, stabilendo una relazione attraverso il dialogo. La comunicazione ha sempre una componente verbale (contenuto che si esprime in parole) e una componente non verbale (espressione facciale, postura del corpo, tono di voce). Queste due dimensioni a volte si esprimono nella stessa direzione, mentre in altri casi esprimono sentimenti e pensieri opposti, mettendo a disagio l'interlocutore. Tuttavia, capita spesso che i genitori cerchino di trasmettere ai figli le loro idee, frutto di anni di esperienza personale, che ritengono opportune, senza essere disposti ad ascoltare i discorsi del loro adolescente, i motivi che li spingono in determinate direzioni o le loro esigenze. È bello sapere, cari genitori, che le soluzioni che hanno funzionato in passato non sono sempre le migliori nel presente; gli adolescenti hanno la loro storia, sono persone diverse dai loro genitori e devono essere in grado di sperimentare le conseguenze delle loro azioni per crescere e diventare indipendenti. Thomas Gordon, uno psicologo che è stato fortemente coinvolto nella comunicazione, ha studiato attentamente i fattori che possono facilitarla o bloccarla e ha sviluppato un modello noto come Metodo Gordon, che fornisce informazioni interessanti su come creare e mantenere relazioni efficaci nella risoluzione dei conflitti tra genitori e figli.



## Esercizio 7



**Comunica con tuo figlio.** È importante ascoltare, lasciargli finire quello che ha da dire, dargli un feedback e attendere un feedback.

- Siediti sul divano con un compagno come faresti con tuo figlio adolescente. Il collega interpreterà il ruolo dell'adolescente.
- Ascolta quello che ti dice il tuo collega.
- Dai un feedback.
- Dite la vostra senza criticare
- Chiedi un feedback



### 3.2. I 12 atteggiamenti

Gordon ha identificato 12 atteggiamenti che caratterizzano una comunicazione inefficace tra adolescenti e genitori e che dovrebbero, quindi, essere evitati:



- *Dare ordini, chiedere, ordinare*: "Devi...", "Non dire che non sei capace e mettiti al lavoro!" Quando voi, cari genitori, vi rivolgete all'adolescente in questo modo, spesso non tenete conto dei suoi sentimenti e rischiate di proporre schemi comportamentali inappropriati per la sua età. Il comando genera spesso ostilità e rabbia, fa sentire l'adolescente inferiore all'adulto, trasmette l'idea che i bisogni del genitore siano più importanti di quelli del ragazzo.

- *Avvertimenti, minacce*: "È meglio per te... altrimenti...", "Vai a studiare, se non vuoi prendere altri 4 in matematica!" Quando l'adolescente si sente minacciato, può reagire in due modi opposti: il contrattacco per il semplice piacere di opporsi a ciò che percepisce come un'imposizione o sottomissione per paura di perdere un riferimento di cui sente di aver ancora bisogno. In entrambi i casi, il desiderio di affrontare il problema in modo costruttivo



svanisce e l'adolescente perde fiducia nella possibilità di stabilire un buon rapporto con l'adulto.

- *Avvertimenti e minacce*: "Non dovresti comportarti così...", "È tuo dovere aiutare in casa, lavorare anche per te stesso!" L'invito a comportarsi in un certo modo imponendo una morale può generare sensi di colpa nell'adolescente e può ridurre la sua autostima e le sue capacità. Dicendogli esplicitamente cosa fare, il genitore comunica al bambino, inconsciamente, che non ha fiducia nelle sue capacità di far fronte alla situazione da solo.

- *Offrendo soluzioni che possono essere buone per voi come genitori*: "Se fossi in te farei...", "Non essere troppo arrabbiato, fai come faccio io, quando ho un cruccio in testa vado a fare una passeggiata e mi sento già meglio". Le soluzioni già confezionate dall'adulto impediscono all'adolescente di riflettere attentamente sul proprio problema, di pensare a diverse possibili soluzioni e di sperimentarle direttamente. Troppi consigli ostacolano lo sviluppo dell'autonomia e possono rendere gli adolescenti insicuri e più dipendenti dagli adulti.

- *Cercare di convincere con la logica*: "Ecco fatto...", "Devi essere obiettivo. Hai solo un mese prima degli esami e se non mi chiedi di ascoltarti, non ce la farai a superarli".

Questo metodo di comunicazione può offendere l'adolescente, può farlo sentire umiliato, può farlo ritirare in se stesso. L'adolescente percepisce che le sue opinioni sono più importanti per il genitore dei suoi sentimenti. A volte, di fronte alle argomentazioni degli adulti, l'adolescente reagisce con contro-argomentazioni e nessuno dei due, genitore e figlio, riesce a mettersi nei panni dell'altro e a comprendere i rispettivi punti di vista.

- *Colpa, giudizio, critica*: "Non vuoi fare niente... sei pigro". Critiche e giudizi spesso finiscono per influenzare l'immagine di sé di un adolescente. Alcuni bambini arrivano ad accettare le accuse dei loro genitori come vere ("non sono bravo", "non merito niente"), mentre altri

svilupperanno un complesso di inferiorità e nella vita adulta cercheranno di dimostrare la loro superiorità. ("Guarda chi parla! Cosa sono riusciti a fare nella loro vita...").

- *Complimenti esagerati e leziosi*: "Come sempre, sono d'accordo con te...", "Tutto quello che fai è buono!". Apprezzamenti immeritati possono ferire gli adolescenti perché li percepiscono come falsi, lontani dall'immagine che hanno di se stessi.

- *Etichettatura, umiliazione, cliché*: "Sei goffo", "I giovani sono tutti pigri", "Quelli della tua generazione non sanno cosa vogliono". Tutti i messaggi che mettono in ridicolo o umiliano l'adolescente sono offensivi e lo fanno tacere.

- *Interpretazione, diagnosi*: "In realtà non credi davvero a quello che hai detto...", "Comportandoti così vuoi farmela pagare". Non è affatto utile analizzare il comportamento dell'adolescente e comunicargli l'idea che hai di lui o delle sue intenzioni. Se l'interpretazione del genitore è corretta, l'adolescente tenderà a difendersi, ma se è sbagliata si sentirà ancora più incompreso.

- *Minimizzare, consolazione*: "Non preoccuparti, passerà presto", "Vedrai, domani non ci penserai"... Quando gli adolescenti sono tristi, arrabbiati, i genitori spesso cercano di distrarli, di parlare di altri argomenti rispetto a quelli che costituiscono il problema o tendono a negare la reale importanza del problema sottovalutando il peso del loro stato d'animo. Questo atteggiamento li fa anche sentire meno ascoltati.

- *Domande, indagini*: "Come fai...", "Posso sapere perché...". Se l'adolescente si sente interrogato e percepisce l'adulto come troppo invadente, tenderà a chiudere la comunicazione e non dire più nulla di te stesso.

- *Cambiando argomento*: "Pensaci, parliamo ora di qualcos'altro!". Quando il genitore cerca di essere saggio o di evitare il problema, l'adolescente tende



a credere che l'adulto non dia la dovuta importanza alle questioni che lo riguardano e non tiene conto dei suoi sentimenti.

Nelle discussioni con gli adolescenti, frasi come quelle sopra menzionate appaiono abbastanza frequentemente. Non sono atteggiamenti estremamente dannosi, ma metodi di comunicazione che non aiutano a migliorare la comunicazione e che, nella maggior parte dei casi, la rendono più complicata di quanto non sia già.

## Esercizio 8



### **Dialogo in cinque fasi.**

- Siediti sul divano con un compagno come faresti con tuo figlio adolescente. Il collega interpreterà il ruolo dell'adolescente.
- ❖ Dialogo in cinque fasi.
  - Comprendi la motivazione della richiesta di tuo figlio.
  - Dimostragli che hai capito.
  - Valuta la situazione esprimendo la tua opinione e chiedendo l'opinione dell'adolescente.
  - Accordo sulla soluzione.
  - Decisione finale.

### 3.3. Ecco cosa puoi fare per aiutare tuo figlio a sentirsi ascoltato e protetto



- ❖ *Ascolta di più.* Con gli adolescenti è molto più appropriato passare il doppio del tempo ad ascoltare che a parlare. Trova il tempo per passare del tempo con tuo figlio. Gli adolescenti sono spesso impegnati con la scuola, gli amici, hanno altri interessi, ma puoi sempre trovare i momenti giusti per conversare con loro (durante la colazione e la cena; offriti di accompagnarli nei luoghi che frequentano e cogli l'occasione per provare a parlare, questo amplierà le opportunità di comunicazione.)
- ❖ *Dai loro la giusta privacy.* Gli adolescenti hanno bisogno del proprio spazio, quindi è più appropriato, ad esempio, bussare prima di entrare nella loro stanza e rispettarlo come faresti con un adulto.
- ❖ *Cerca di essere consapevole dei loro interessi principali.* Ascolta la loro musica, scopri i programmi TV che guardano. In questo modo continuerai a svolgere un ruolo attivo nelle loro vite.

- ❖ *Sii un genitore amorevole.* L'adolescenza è un momento in cui i giovani spesso lottano con le esperienze che vivono e il bisogno di sentirsi amati da un lato e di dimostrare la propria autonomia dall'altro. In ogni caso, non perdere l'occasione di mostrare loro amore e affetto, celebrare i loro successi, perdonare i loro errori, ascoltarli quando hanno un problema e mostrare interesse per come intendono risolverlo.
- ❖ *Spazio per il divertimento.* Trova il tempo per condividere con loro il tempo libero o per parlare di argomenti piacevoli. I buoni sentimenti aiutano a costruire un buon rapporto!



### 3.4. Come si trasforma una comunicazione negativa in positiva?



- ❖ Seleziona attentamente ciò di cui hai veramente bisogno di discutere. Un argomento molto importante è la sicurezza, ad esempio, non salire in macchina con un guidatore che ha bevuto alcolici.
- ❖ Critica in modo costruttivo, offrendo sempre suggerimenti per il miglioramento.
- ❖ Riconosci e apprezza i loro risultati.
- ❖ Cerca di essere un buon modello di comportamento, ad esempio chiedendo scusa quando ti sbagli.
- ❖ Cerca di concedere più libertà quando mostra un comportamento responsabile. In questo modo l'adolescente capirà che ogni diritto va conquistato ma che, con esso, arriva una maggiore responsabilità.
- ❖ Impone solo regole ragionevoli. Soprassedì su questioni meno importanti e rifletti prima di dire di no a una richiesta.

### 3.5. Stili educativi

Ecco alcuni stili educativi che ti consentono di superare con successo le sfide che possono derivare dall'interazione con tuo figlio.



- ❖ *Mostra amore.* Un legame molto speciale può essere stabilito se i genitori possono diventare figure amevoli che mostrano una reale preoccupazione per il benessere degli adolescenti. Con il loro esempio i bambini imparano a prendersi cura degli altri e ad amare. Ricorda che, nonostante l'indifferenza, la durezza o le critiche nei confronti dei genitori o degli insegnanti, i giovani hanno bisogno di amore, comprensione e pazienza. In un ambiente come questo sarà più facile affrontare i propri sbalzi d'umore.
- ❖ *Fornisci assistenza.* È molto importante che gli adolescenti sentano di poter contare sui loro genitori, che devono anche valutare i loro sforzi e successi. I giovani hanno bisogno di rafforzare la loro identità e i genitori hanno il dovere di incoraggiarli ad avere fiducia in se stessi per raggiungere i loro obiettivi.



- ❖ *Stabilisci dei limiti.* Stabilire regole è essenziale affinché i giovani si sentano al sicuro. Inoltre, sono un ottimo strumento per strutturare le loro vite. Tuttavia, devi stare attento a non diventare un genitore autoritario che impone regole inflessibili o, viceversa, essere troppo indulgente o permissivo. Devi essere equilibrato e stabilire confini chiari con spiegazioni chiare.
- ❖ *Dai loro un buon esempio.* Come già accennato, durante l'adolescenza la capacità di ragionamento dei bambini è ancora ridotta. Cerca di essere coerente con le tue azioni e con ciò che vuoi che trasmettano. Ricorda, sei il primo punto di riferimento nella ricerca della loro identità.
- ❖ *Mostra loro rispetto.* Tutti meritano rispetto ma, a volte, dimentichiamo che lo stesso vale per i bambini e soprattutto per gli adolescenti e che dovrebbero essere trattati con rispetto. Per questo motivo è importante riconoscere la loro autonomia anche se i loro gusti non corrispondono ai tuoi. Cerca di essere comprensivo con i loro punti di vista, sentimenti e bisogni.

Gli sbalzi d'umore degli adolescenti e le trasformazioni fisiche, mentali ed emotive rappresentano una grande sfida per bambini e genitori. Ma se riesci a stabilire una relazione sana con i tuoi figli fin dall'infanzia, basata sull'amore, la comprensione e il rispetto, l'adolescenza sarà un processo più semplice e gratificante.



## Esercizio 9



**Comunicazione efficiente.** Comunicare in modo efficace significa adattarsi a tuo figlio.

- Siediti sul divano con un compagno come faresti con tuo figlio adolescente. Il collega interpreterà il ruolo dell'adolescente.
- Il collega ti dirà qualcosa.
- Chiedi al tuo compagno di avvisarti quando aggrotti la fronte, quando rispondi con un tono inappropriato, quando parli al posto suo, quando non gli permetti di finire quello che ha da dire.
- Esercitati finché non fai niente di tutto questo.





### 3.6. Autostima

L'autostima è una vera sfida per la maggior parte delle persone e, naturalmente, questo vale anche per gli adolescenti. Lo sviluppo precoce dell'autostima può determinare l'identità dell'adolescente e, di conseguenza, è necessario prestare la dovuta attenzione per evitare possibili errori che porteranno a risultati negativi e conseguenze a lungo termine. L'autostima si riferisce alla sensazione generale dell'autostima o del valore personale di una persona. In altre parole, quanto la persona è apprezzata e quanto piace. L'autostima nell'adolescenza è un aspetto stimolante e generalmente si riferisce alle esperienze e ai sentimenti più importanti che i giovani hanno incontrato, creando un ambiente positivo o negativo, come elementi che influenzano l'identità e le loro relazioni. Ciò fornirà l'opportunità per una migliore comprensione di ogni situazione, applicando le migliori strategie possibili che aiuteranno i genitori a raggiungere i risultati attesi. Per quanto riguarda le ragazze adolescenti, di solito si trovano in una situazione più vulnerabile e hanno un'autostima inferiore rispetto ai ragazzi. Il loro aspetto fisico è una vera sfida e può essere un fattore determinante che porta a un basso livello di autostima. Se questo è combinato con altri problemi nella scuola e nell'ambiente familiare, può portare ad alcune gravi situazioni negative, che creano ulteriori sfide per i genitori. Per i ragazzi, le cose sono diverse; tuttavia, le sfide rimangono le stesse. I ragazzi di solito lottano per conformarsi agli stereotipi sociali e questo crea una seria pressione. Devono dimostrare la loro mascolinità che può diventare un fattore determinante negativo che può portare a un basso livello di autostima.

Per aiutarti a identificare possibili problemi nel plasmare un'equilibrata autostima, è importante identificare le ragioni e anche i segni, soprattutto nelle prime fasi, che fanno sentire in modo particolare l'adolescente:

### Tabella 1. Adolescenza - Alto livello e basso livello di autostima.

Fonte: McKnight (2019)

| Alto livello   | Basso livello  |
|--|--|
| Si sentono amati e accettati da coloro che li circondano   | Sono percepiti come inferiori agli altri, non rispettati e sottovalutati                   |
| Tendono ad essere ottimisti riguardo al loro futuro  | Si sentono insicuri e hanno una paralizzante paura di fallire                              |
| Capaci di assumersi la responsabilità del proprio comportamento e delle proprie decisioni                                | Spesso mancano di disciplina, dell'impegno e della capacità di assumersi la responsabilità |
| Conoscono i propri punti di forza e di debolezza, accettano le critiche, possono autocriticarsi e affrontare i problemi. | Non accettano le critiche, le prendono sul personale                                       |
| Hanno stabilità emotiva e mostrano empatia   | Incolpano gli altri e hanno un atteggiamento aggressivo, violento e regressivo             |
| Sono sensibili ai bisogni degli altri  | Comunicano in modo aggressivo  |



### 3.7. Regole per bilanciare l'autostima

Ecco alcune regole che i tuoi ragazzi dovrebbero seguire per bilanciare la loro autostima

- **Sii tollerante con te stesso** - Cerca di evitare tutti i pensieri negativi e non necessari che possono creare ostacoli
- **Conosci te stesso** - Smetti di confrontarti con gli altri e concentrati sui tuoi obiettivi, evitando di perdere tempo
- **Muoviti** - L'esercizio fisico può avere un impatto e diventare una motivazione seria
- **Nessuno è perfetto** - Devi capire che tutte le persone possono fallire in alcuni dei loro compiti
- **Ricorda che tutti commettono errori:** gli errori ti aiutano a migliorare, quindi osserva il lato positivo delle cose
- **Concentrati su ciò che puoi cambiare:** investi il tuo tempo in cose che possono essere cambiate e concentrati su questo
- **Circondati di un team di supporto** - Questo ti aiuterà a sviluppare sentimenti positivi



## Esercizio 10



**Autostima.** Come migliorare:

- Siediti sul divano con un compagno come faresti con tuo figlio adolescente. Il collega interpreterà il ruolo dell'adolescente.
- ❖ Dì al tuo collega quanto segue:
  - Tu sai chi sei. Non lasciare che gli altri ti influenzino negativamente
  - Tutti fanno degli errori. Non incolpare te stesso per questo, ma pensa a come non ripeterli
  - Prendi ogni fallimento come un'esperienza.



### 3.8. Sviluppare una comunicazione efficace con l'adolescente

Ecco alcuni elementi di una strategia da applicare al fine di sviluppare una comunicazione efficace con l'adolescente.



- Incoraggiare l'empatia
- Sottolineare le conseguenze immediate e a lungo termine delle loro azioni
- Cerca di far corrispondere il livello linguistico di tuo figlio adolescente con il tuo livello di comprensione.
  - Aiuta i tuoi ragazzi a sviluppare le loro capacità decisionali e di risoluzione dei problemi
  - Rimani connesso e coinvolto nella vita di tuo figlio
  - Stabilisci una procedura solida per comunicare con gli adolescenti, basata sui loro bisogni specifici
  - Incoraggia gli adolescenti a diventare più attivi e a sviluppare attività nuove e fruttuose
  - Sviluppa sessioni di gruppo, se necessario, per garantire che gli adolescenti non si sentano socialmente esclusi



- Lavora a stretto contatto con gli adolescenti per identificare i modi per gestire le situazioni difficili
- Fornisci un ambiente coerente e amorevole
- Stabilisci confini, restrizioni e ricompense per garantire che sia costruito un ambiente equo
- Assicurati di trascorrere del tempo con gli adolescenti per sviluppare la comunicazione e la fiducia



### 3.9. Come puoi capire se tuo figlio ha problemi



Ecco alcuni consigli che possono aiutarti a capire se nella vita di tuo figlio si verificano comportamenti problematici, nel qual caso devi intervenire.

**Tabella 2. Comportamento normale dell'adolescente e comportamento adolescenziale che causa preoccupazione**

| <b>Comportamento normale per gli adolescenti</b>   | <b>Comportamento per adolescenti che causa preoccupazione</b>  |
|--|--|
| Vuole passare più tempo con i colleghi e meno con la famiglia                                    | Non vuole trascorrere del tempo con la famiglia o gli amici, evitando qualsiasi attività sociale                   |
| È riluttante a svegliarsi presto per andare a scuola   | Rifiuto assoluto di andare a scuola, soprattutto se questo comportamento si verifica all'improvviso                |
| Ha la necessità di dormire più a lungo e lo sviluppo di un maggiore appetito durante la crescita | Cambiamenti improvvisi nei livelli di energia, ad esempio dormire in modo anomalo o non riuscire a dormire affatto |



|  |  |
|--|--|
| Tristezza e ansia dopo un conflitto con gli amici o una rottura con un ragazzo/una ragazza | Tristezza e ansia che non si correggono o non diminuiscono di intensità dopo pochi giorni o poche settimane.                                   |
| Corre alcuni rischi o sperimentazioni con sesso, alcol, droghe                             | Comportamenti estremamente rischiosi e/o delinquenti, incluso il mancato rispetto di regole richieste dalle leggi dei genitori o della società |
| Si affeziona a un animale domestico invece di appoggiarsi a un genitore o un amico         | Ferite intenzionali ad animali domestici o tortura o uccisione di qualsiasi animale  |
| Preoccupazione per l'aspetto fisico  | Cambiamenti improvvisi e significativi nei comportamenti alimentari  |

Fonte: Georgetown Behavioral Health Institute (2015)



### 3.10. Come creare un ambiente positivo

- ❖ Onestà che deve essere dimostrata sin dalle prime fasi di vita degli adolescenti; quindi, deve diventare una cultura familiare interna
- ❖ Avere un canale di comunicazione aperto in modo permanente e per tutti i possibili problemi e assicurarsi che i genitori condividano le preoccupazioni degli adolescenti
- ❖ Dire la verità su tutti i problemi e non cercare di nascondere le cose, anche se puoi considerarle cose che non sono rilevanti per gli adolescenti e che nascondere le cose possa proteggerli

Tutti questi sono solo alcuni dei segnali e delle soluzioni che i genitori devono cercare per garantire il benessere e la protezione dei loro adolescenti. Tutti questi sono davvero essenziali e possono dare ai genitori la capacità di creare un approccio più sofisticato e stabilire i migliori canali di comunicazione possibili che sono considerati essenziali. Nonostante i comportamenti sopra identificati siano considerati i più comuni, ce ne sono anche alcuni considerati altrettanto importanti:

- Sfidare le regole e l'argomentazione (di solito gli adolescenti non valutano i pericoli)
- Cambiamenti drastici nell'aspetto, perché vogliono adattarsi al resto della "banda"
- Scarsa comunicazione perché sentono che gli altri non prestino attenzione alle loro opinioni

### 3.11. Emozioni nell'adolescenza

Inoltre, alcune emozioni sono vissute dagli adolescenti in una forma esagerata e anomala. Le più importanti sono:

- Gioia euforica, perché vogliono sentirsi a proprio agio e creare un ambiente positivo che li aiuti a superare situazioni difficili, quindi esagerano notevolmente questa emozione. Il sorriso, il linguaggio del corpo, come una posizione rilassata e il tono di voce, un modo piacevole di parlare con ottimismo, sono le caratteristiche più comuni della gioia.
- La tristezza è l'opposto della gioia e può essere caratterizzata come uno stato emotivo transitorio per sentimenti come delusione, dolore, disperazione, disinteresse. È importante che in tali situazioni, quando esprimono tristezza, si concentrino sui pensieri negativi. Inoltre, tendono ad evitare altre persone in famiglia e nell'ambiente scolastico.
- La paura è considerata la più importante rispetto alle due emozioni precedenti. Questa è un'emozione chiave per i giovani e può influenzare la loro personalità e la capacità di sviluppare il loro rendimento scolastico. Inoltre, nei casi di paura nell'ambiente familiare, questo può diventare un serio ostacolo e può portare a un ambiente di sfida interna. Alcune delle caratteristiche e delle espressioni di paura più comuni si riferiscono alle espressioni facciali, come l'ampliamento degli occhi; il linguaggio del corpo mostra che sta cercando di nascondersi dalla minaccia. Si verificano reazioni fisiologiche come respiro e battito cardiaco accelerati.
- Il disgusto si riferisce a un forte sentimento di disapprovazione e antipatia verso una situazione o un comportamento di una persona, ecc.

- La rabbia è una delle emozioni più comuni degli adolescenti, perché si trovano in una situazione di vulnerabilità e affrontano situazioni difficili e abbastanza spiacevoli nella loro vita quotidiana, come ad esempio:
  - ♣ Ambiente familiare, che può creare alcune sfide gravi a causa di opinioni diverse che possono diventare davvero dannose per la capacità di stabilire la propria personalità.
  - ♣ L'ambiente scolastico, in cui anche loro si sentono incompresi e possono essere isolati.
- La sorpresa è la sesta emozione principale e può essere:
  - ♣ Positiva, associata a uno stato piacevole;
  - ♣ Negativa, che è associata a uno stato negativo e può portare a situazioni come incomprensioni, conflitti, scarsa comunicazione con amici intimi e familiari e persino un ambiente ostile che può diminuire l'entusiasmo delle persone per la vita;
  - ♣ Neutra, che può potenzialmente includere sorpresa, stupore, noia.
- L'amore è la settima e ultima emozione e può essere considerata la più forte di tutte. L'amore adolescenziale si esprime in molti modi diversi, come il linguaggio del corpo, le espressioni facciali e le azioni. Questo può variare a seconda della personalità di ogni persona. Ci sono diverse situazioni in cui l'emozione e il sentimento d'amore possono avere aspetti diversi:
  - ♣ Amore romantico, che include attaccamento, cura e intimità in cui gli adolescenti esprimono il loro amore per la persona a cui si sentono più vicini e questo può essere una vera risorsa grazie all'autenticità dei sentimenti degli adolescenti e al loro bisogno di amare ed essere amati.

- ♣ Amore sessualizzato, che è un sentimento naturale per tutte le persone e ovviamente questo è più evidente tra i giovani, a causa degli ormoni che creano una vera tempesta ormonale negli adolescenti, creando una situazione che può essere associata all'amore e che è presente per un periodo più breve.
- Il disprezzo - è un'emozione negativa in cui prevale la percezione che gli individui sono inutili e non sono in grado di fare le cose giuste. Tale emozione negli adolescenti può creare una sensazione di isolamento e incapacità di raggiungere i propri obiettivi, il che può portare a scarse prestazioni nell'ambiente scolastico.
- Soddisfazione - Questo è uno stato di soddisfazione emotiva una volta che un individuo ha raggiunto i propri obiettivi e può portare a relazioni migliori.
- Imbarazzo - Un'emozione comunemente riscontrata negli adolescenti, che predomina in situazioni in cui un individuo affronta situazioni difficili e inaspettate. Inoltre, l'imbarazzo può essere visto come una vera sfida per i giovani, poiché potrebbero non avere l'esperienza e la calma per affrontare tali situazioni.
- Senso di colpa - può portare a bassi livelli di autostima negli adolescenti e può creare seri ostacoli per i giovani, poiché possono portare questo stato emotivo per il resto della loro vita
- Orgoglio - Un'emozione positiva perché tratta la soddisfazione interiore del raggiungimento degli obiettivi e questo può essere visto come una motivazione intrinseca. Per gli adolescenti questo è fondamentale per migliorare la loro personalità e raggiungere i loro obiettivi futuri.
- Soddisfazione - Un'altra emozione positiva sempre valida per raggiungere obiettivi, garantire buoni rapporti con gli altri, comportamenti per far fronte alle difficoltà generali della vita.

- Vergogna - Per gli adolescenti la vergogna può essere vista come una situazione catastrofica che può anche essere vissuta in modo irrealistico.

### 3.12. Una buona comunicazione con tuo figlio



• *Ascolta più di quanto parli:* lascia che gli adolescenti si esprimano e, soprattutto, fornisci loro tutti gli incentivi possibili per farlo. Questo può creare un ambiente positivo che può essere esteso ad ulteriori attività. Gli adolescenti hanno bisogno e cercano di esprimere le proprie opinioni e preoccupazioni, poiché devono affrontare molte sfide.

• *Prenditi del tempo da trascorrere insieme* - La comunicazione si basa generalmente sulla condivisione e sul trascorrere del tempo insieme. Una delle principali sfide che devono affrontare sia gli adolescenti che i genitori è che non hanno abbastanza tempo da trascorrere insieme. La mancanza di tempo crea una distanza aggiuntiva tra genitori e adolescenti e può portare alla perdita di fiducia, incomprensioni e interpretazioni errate di molti problemi.

- *Fornire privacy*: gli adolescenti, ora più che mai, hanno personalità forti con accesso a una grande quantità di informazioni. Lo sviluppo delle relazioni personali tra adolescenti, a tutti i livelli, compreso, ovviamente, il rapporto sessuale, richiede che gli adolescenti abbiano il proprio spazio. La riservatezza è una delle principali sfide per i genitori, così come una delle principali richieste da parte degli adolescenti.

- *Tenere il passo con i loro interessi* - Un ottimo modo per capire gli adolescenti e mostrare loro che fai davvero parte della loro vita è prestare attenzione ai loro interessi. Ascoltandoli! Ad esempio, la musica, anche se non si adatta alle tue preferenze, guardare film in base alle preferenze degli adolescenti, ecc., Mostra loro che i genitori sono pronti a mettersi in gioco ed essere parte attiva della loro vita. Questo può anche essere un modo indiretto per garantire che i tuoi ragazzi non siano coinvolti in attività dannose.

- *Sii un genitore amorevole* - Durante i momenti difficili, sia a scuola che nella vita personale, i genitori devono dimostrare che si preoccupano davvero, essere affettuosi con gli adolescenti quando si tratta di emozioni personali ed essere di supporto quando si tratta di un fallimento scolastico. Gli adolescenti hanno bisogno di vedere i loro genitori celebrare i loro successi, sostenerli nei loro fallimenti e perdonarli per i loro errori. Tali azioni li aiuteranno a diventare più maturi, a imparare dai propri errori e ad affrontare i problemi in modo più efficace. Questo li renderà ancora più tolleranti quando i loro genitori li criticano, perché capiranno che è una situazione vantaggiosa per entrambe le parti e le critiche fanno parte del gioco.

- *Divertiti* - Gli adolescenti attraversano questa fase solo una volta e dovrebbero godersela il più possibile. È importante guadagnare tempo e lasciarsi coinvolgere in attività che diano loro piacere e divertimento. Questo può avere un notevole impatto positivo sia sui tuoi figli adolescenti che su di te come genitore. Recenti ricerche hanno dimostrato chiaramente che il "divertimento" può influenzare positivamente gli adolescenti e migliorare il loro stato



psicologico. Gli adolescenti che si divertono con i genitori hanno maggiori probabilità di superare i problemi personali e migliorare le loro prestazioni complessive. Sembra che l'enfasi sul divertimento mentre si trova un equilibrio tra fitness, benessere psicologico e lezioni per tutta la vita per uno stile di vita sano e attivo sia la chiave del successo.

- *Non diventare troppo emotivo.* Non prendertela troppo personalmente quando gli adolescenti sono un po' evitanti.

- *Poni domande chiare che permettano agli adolescenti di dare risposte oneste.* Così facendo gli adolescenti sviluppano un livello di fiducia più elevato, essenziale per avvicinarsi a te.

- *Evita di mostrare che hai bisogno, o peggio ancora, di voler fare disperatamente amicizia con i tuoi ragazzi.*

- *La comunicazione positiva è fortemente influenzata quando le decisioni vengono prese in una situazione di conflitto o litigio.* Pertanto, per assicurarti che venga stabilita una comunicazione positiva, evita di prendere decisioni quando non sei calmo, sia tu che l'adolescente con cui stai comunicando.

- *Poni domande curiose che riflettano la situazione attuale che colpisce i giovani.* Questo può creare un ambiente positivo e un più alto livello di fiducia tra gli adolescenti, poiché capiranno che i loro genitori vogliono conoscere i problemi che hanno.

- *Concentrati sulla creazione di un senso di "lavoro di squadra" all'interno della famiglia.* Ciò aiuterà gli adolescenti a concentrarsi sull'ottenere i migliori risultati comuni possibili e li aiuterà anche a evitare possibili atteggiamenti egoistici che rappresentano una seria minaccia per una comunicazione efficace.

- *Assicurati di comprendere il passaggio degli adolescenti da una fase dell'adolescenza a un'altra.*

- *Mostra comprensione* quando si tratta del concetto di sesso, che è una seria sfida per gli adolescenti. La questione della comunicazione sessuale è influenzata da diversi parametri, come ad esempio cosa è stato spiegato agli

adolescenti di questo argomento, come si sono espressi i genitori, quanto spesso si sono avvicinati all'argomento, quanto gli adolescenti si sentono compresi dai loro genitori.

- *È molto importante la coerenza nella comunicazione familiare.* Entrambi i genitori devono comunicare le stesse regole, aspettative, opinioni su ciò che vuoi da tuo figlio. Ciò richiede la collaborazione di entrambi i genitori e può aiutare ad adattare il loro approccio alla comunicazione in base ai bisogni e ai desideri specifici dell'adolescente.

- *Loda le azioni che consideri positive.* Questo stimola le azioni e il comportamento positivo dell'adolescente.

- *Incoraggia gli adolescenti* quando, nonostante i loro migliori sforzi, le cose non sono andate come previsto, dicendo loro che dovrebbero vederla come un'opportunità per impegnarsi di più, per concentrarsi sui loro obiettivi e che quello che è successo può essere visto come una lezione.

- Un'altra modalità importante che può aiutare a sviluppare una comunicazione efficace tra genitori e adolescenti è la *capacità di fare cose insieme*, come andare a eventi sportivi, anche se i genitori non sono veri tifosi. Questo ti darà l'opportunità di trascorrere del tempo di qualità insieme e creare un ambiente migliore.

- *Evita di dare agli adolescenti istruzioni o consigli non richiesti*, che possono portare a controversie. Evitare tali azioni e fornire consigli fruttuosi può sviluppare una migliore comunicazione e garantire la fiducia tra le due parti, specialmente nei momenti familiari difficili.

- *Parla di comportamenti e non di tratti personali.* Cioè, "quello che hai fatto non era esattamente giusto" e non "Sei uno stupido, non sei capace di niente".

- *Puoi migliorare la comunicazione ascoltando, parlando, comprendendo*, ma soprattutto, devi sapere quando smettere di parlare.

- *Abbraccia tuo figlio ogni giorno e digli che lo ami e lo rispetti.* Questa garanzia può diventare un segno positivo e può creare il contesto rilevante per le azioni future.

- *Usa un linguaggio del corpo adeguato,* che è essenziale per lo sviluppo di una comunicazione efficace, non sederti con le braccia incrociate sul petto, guarda negli occhi dell'adolescente quando parli con lui, si sentirà più a suo agio.

- *Garantisce un dialogo costante riguardo alle attività a scuola* – Questo è di fondamentale importanza per il miglioramento generale degli adolescenti nell'ambiente scolastico, poiché capiranno di essere sotto supervisione. Naturalmente questo dialogo non dovrebbe essere usato come uno "strumento di controllo" ma dovrebbe, invece, essere applicato come uno strumento per mostrare la comprensione delle prestazioni complessive e fornire supporto quando e se necessario. Inoltre, il coinvolgimento della scuola nella procedura di comunicazione generale, in qualità di "moderatore" tra genitori e adolescenti, può essere visto e valutato come uno strumento che porterà le due parti a una migliore comprensione, aumento delle loro prestazioni, più tempo di qualità passato insieme.



### 3.13. Applicazione delle 7 C in comunicazione

È un'altra importante raccomandazione pratica che può portare a risultati positivi rilevanti tra genitori e adolescenti:

♣ **Completezza** - Il messaggio da trasmettere da una persona all'altra deve essere completo per evitare incomprensioni e interpretazioni errate che possono portare a conflitti inutili.

♣ **Concretezza** - La comunicazione interpersonale concreta riguarda anche un messaggio chiaro e si riferisce all'uso di parole e azioni che forniscono una solida comprensione. Questo consiglio pratico è considerato essenziale nella procedura di comunicazione perché applica un approccio realistico e non lascia nulla all'immaginazione delle due parti.

♣ **Cortesìa** - Dimostra cortesia nel tuo atteggiamento e comportamento nei confronti degli altri.

♣ **Correttezza** - L'uso corretto delle frasi appropriate che devono essere scelte con cura per adattarsi alle esigenze e ai requisiti di ogni situazione.

♣ **Chiarezza** - La questione della chiarezza è una vera sfida per i genitori, poiché devono sviluppare un linguaggio chiaro per aiutare gli adolescenti, che li aiuti ad avvicinarsi ai loro genitori e alla loro famiglia. Inoltre, la chiarezza delle parole non lascerà spazio a malintesi, soprattutto quando si tratteranno questioni delicate in cui una formulazione appropriata può diventare un catalizzatore per la comunicazione.

♣ **Considerazione**: la considerazione, non solo può essere considerata uno strumento pratico, ma, soprattutto, può influenzare positivamente lo sviluppo della personalità degli adolescenti, determinando un impatto positivo rilevante nelle loro vite personali.

♣ **Concisione:** la parte finale di questa procedura richiede ai genitori di essere coerenti nel loro approccio, poiché ciò può dare loro la capacità di diventare più efficienti.

### **Rivolgiti anche ai tuoi figli adolescenti**

● **Specifico** - Concentrati sui problemi di ogni situazione e affronta la situazione in un modo unico per diventare più efficiente in termini di tempo e risultati.

● **Realistico** - Quando le cose si fanno molto difficili, sviluppa strategie realistiche e realizzabili che portano davvero a risolvere il problema.





#### IV. BIBLIOGRAFIA

1. Adolphs, R. (2013). La biologia della paura. *Curr Biol.*, 23 (2), R79-93. doi: 10.1016 / j.cub.2012.11.055
2. Almas, AN, Grusec, JE e Tackett, JL (2011). Divulgazione e segretezza dei bambini: collegamenti alle caratteristiche genitoriali materne e alle capacità di coping dei bambini. *Sviluppo sociale*, 20, 624 - 643. doi: 10.1111 / j.1467- 9507.2010.00602.x
3. Arteaga, SM, Kudeki, M., Woodworth, A. & Kurniawan, S. (2010). *Sistema mobile per motivare l'attività fisica degli adolescenti*. IDC 2010, 9–12 giugno 2010, Barcellona, Spagna. ACM 978-1-60558-951-0 / 10/06
4. Bachkirova, T., Cox, E. & Clutterbuck, D. (2010). *The Complete Handbook of coaching*, London: Sage Publications, Ltd
5. Bartle, SE, Anderson, SA e Sabatelli, RM (1989). Un modello di stile genitoriale, individuazione dell'adolescente e autostima dell'adolescente: *risultati preliminari*. *Journal of Adolescent Research*, 4, 283-298. doi: 10.1177 / 074355488943003
6. Boer, D. e Abubakar, A. (2014). Ascolto della musica nelle famiglie e nei gruppi di pari: benefici per la coesione sociale e il benessere emotivo dei giovani in quattro culture. *Frontiers in psychology*, 5, 392. doi: 10.3389 / fpsyg.2014.00392
7. Bower, K. e Schwartz, V. (2010). Questioni legali ed etiche nella salute mentale del college. In J. Kay & V. Schwartz (a cura di). *Assistenza sanitaria mentale nella comunità universitaria*. Chichester, Regno Unito: Wiley-Blackwell.

8. Brassai, L., Piko, BF & Steger, MF (2011). Significato nella vita: è un fattore protettivo per la salute psicologica degli adolescenti? *Int.J. Behav. Med.* 18, 44–51 DOI 10.1007 / s12529-010-9089-6
9. Brownell, J. (2006). Soddisfare le esigenze di competenza dei leader globali: un approccio di partnership. *Gestione delle risorse umane.* 45 (3), 309-336.
10. Brownell, J. (2008). Leading on Land and Sea: Competencies and Context *International Journal of Hospitality Management*, 27 (2), 137-150.
11. Cheung, FM e Leung, K. (1998). Misure della personalità indigena: esempi cinesi. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 29 (1), 233–248.
12. Coelho, VA, Sousa, V., Marchante, M., Brás, P. e Romão, AM (2016). Bullismo e cyberbullismo in Portogallo: convalida di un questionario e analisi della prevalenza. *School Psychology International*, 37 (3), 223-239.
13. Collins, NL (1996). Modelli di attaccamento funzionanti: implicazioni per la spiegazione, l'emozione e il comportamento. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 810-832.
14. Dishion, TJ, Ha, T. e Veronneau, MH (2012). Un'analisi ecologica degli effetti del raggruppamento deviante tra pari sulla promiscuità sessuale, comportamento problema e fertilità dalla prima adolescenza all'età adulta: un miglioramento del quadro della storia della vita. *Dev Psychol.*, 48, 703–717. doi: 10.1037 / a0027304.



15. Dodge, KA e Albert, D. (2012). La scienza in evoluzione nell'adolescenza: commento su Ellis et al. (2012). *Psicologia dello sviluppo*, 48 (3), 624-627. <https://doi.org/10.1037/a0027683>
16. Donenberg, G., Schwartz, R., Emerson, E., Wilson, H., Bryant, F., Coleman, G. (2005). Applicazione di un modello cognitivo-comportamentale del rischio di HIV ai giovani in assistenza psichiatrica. *AIDS Educ Prev.*, 17 (3), 200-16.
17. Dubas JS e Gerris JRM (2002). Cambiamenti longitudinali nel tempo che i genitori trascorrono in attività con i loro figli adolescenti in funzione dell'età del bambino, dello stato puberale e del sesso. *J. Fam. Psychol.* 16, 415–426 10.1037 // 0893-3200.16.4.415.
18. Gomez, P., Gunten, A. e Danuser, B. (2013). Differenze di genere specifiche per contenuto nelle valutazioni delle emozioni dalla prima alla tarda età adulta. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54, 451-458.
19. Più verde, S. (2008). *Metodi di ricerca aziendale*. Londra: Ventus Publishing.
20. Guilamo-Ramos, V., Bouris, A., Jaccard, J., et al. (2011). Un intervento basato sui genitori per ridurre il comportamento a rischio sessuale nella prima adolescenza: costruire alleanze tra medici, assistenti sociali e genitori. *The Journal of Adolescent Health*, 48, 159-63.
21. Henry, DB, Kobus, K. e Schoeny, ME (2011). Precisione e pregiudizio nelle percezioni degli adolescenti sull'uso di sostanze da parte degli amici. Psicologia dei comportamenti di dipendenza: *Journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, 25 (1), 80-89. doi: 10.1037 / a0021874

22. Hesse, E., & Main, M. (2000). Attaccamento disorganizzato di neonati, bambini e adulti: collasso nelle strategie comportamentali e attenzionali. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48, 1097–1127
23. Higher Education Mental Health Alliance (HEMHA) (2013). *Bilanciare sicurezza e supporto nel campus: UNA GUIDA PER I TEAM DEL CAMPUS*. Estratto <https://www.jedfoundation.org/wp-content/uploads/2016/07/campus-teams-balancing-safety-support-campus-jed-guide.pdf>
24. Hockley, M. e Harkin, J. (2000). Comunicare con studenti con difficoltà di apprendimento durante l'istruzione superiore. *Ricerca sull'azione educativa*, 8 (2), 341-360, DOI: 10.1080 / 09650790000200121
25. Holm, JM e Minton, CA (2016). Un modello predittivo della persistenza adolescenziale nella consulenza. *Rassegna dei servizi per l'infanzia e la gioventù* (67), 161-167. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2016.06.005>
26. Houck, C., Swenson, R., Donenberg, G., Papino, A., Emerson, E., & Brown, LK (2014). Emozioni degli adolescenti prima dell'attività sessuale e associazioni con fattori di rischio sessuale. *AIDS e comportamento*, 18 (8), 1615-1623. doi: 10.1007 / s10461-014-0716-0
27. Hussain, K. (2007). Una considerazione islamica dell'educazione morale occidentale: un'esplorazione dell'individuo. *Journal of Moral Education*, 36 (3), 297-308. doi: 10.1080 / 03057240701552802.

28. Kamal, MZ e Sultana, SA (2000). *Barriere allo sviluppo nell'istruzione aperta e a distanza*, Bangladesh, Bangladesh University Press.
29. Kapidzic, S. & Herring, SC (2011). Genere, comunicazione e auto-presentazione nelle chat per adolescenti rivisitati: i modelli sono cambiati? *Journal of Computer-Mediated Communication* 17, 39-59 doi: 10.1111 / j.1083-6101.2011.01561.x
30. Keijsers, L. e Poulin, F. (2013). Cambiamenti evolutivi nella comunicazione genitore-figlio durante l'adolescenza. *Psicologia dello sviluppo*. *Pubblicazione online anticipata*. doi: 10.1037 / a0032217
31. Keim, J., Ryan, AG e Nolan, BF (1998). Dilemmi affrontati quando si lavora con difficoltà di apprendimento nell'istruzione post-secondaria. *Annals of Dyslexia* 48, 273-291.
32. Kelly, L., Duran, RL e Miller-Ott, AE (2017). Genitori in elicottero e contatto telefonico tra genitori e figli al college, *Southern Communication Journal*, 82 (2), 102-114, DOI: 10.1080 / 1041794X.2017.1310286
33. Laird, RD, Marrero, MD, Melching, JA e Kuhn, ES (2012). Strategie di gestione delle informazioni nella prima adolescenza: cambiamento evolutivo nell'uso e associazioni transazionali con adattamento psicologico. *Psicologia dello sviluppo*. *Pubblicazione online anticipata*. doi: 10.1037 / a0028845
34. Larson RW, Richards MH, Moneta G., Holmbeck G. e Duckett E. (1996). Cambiamenti nelle interazioni quotidiane degli adolescenti con le loro famiglie dai 10 ai 18 anni: disimpegno e trasformazione. *Psicologia dello sviluppo*, 32 (4), 744-754. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.32.4.744>

35. Lashley, KS (1930). Meccanismi neurali di base nel comportamento. *Psychological Review*, 37 (1), 1–24. <https://doi.org/10.1037/h0074134>
36. Laursen B. e Collins WA (2009). *Relazioni genitore-figlio durante l'adolescenza* In Lerner Richard M., editore; & Steinberg Laurence., Redattore. (Eds.), *Manuale di psicologia dell'adolescenza*. New York, NY: Biblioteca in linea di Wiley
37. Lawrence, EM, Rogers, RG e Wadsworth, T. (2015). Felicità e longevità negli Stati Uniti. *Soc Sci Med.*, 145, 115-9. doi: 10.1016 / j.socscimed.2015.09.020
38. Lee, JM, Johns, S., Smith-Darden., JP, Hong, JS e Voisin, DR (2019). Incarcerazione familiare e bullismo tra adolescenti afroamericani urbani: i ruoli di mediazione dell'esposizione a norme delinquenziali, traumi e comportamenti esternalizzanti. *Famiglie nella società: The Journal of Contemporary Social Services*, 100 (4), 422-432.
39. LeMoyne, T., & Buchanan, T. (2011). "Hovering" è importante? Genitorialità in elicottero e suoi effetti sul benessere. *Spettro sociologico*, 31, 399-418. doi: 10.1080 / 02732173.2011.574038
40. Manasians, D. (2003). Dilemmi digitali: un'indagine sulla società di Internet. *Economist*, 25 gennaio, 1-26.
41. Mancini-Cross, C., Backman, KF e Baldwin, ED (2009). The Effect of the Language Barrier on Intercultural Communication: A Case Study of Educational Travel in Italy, *Journal of Teaching in Travel & Tourism*, 9, 1-2, 104-123, DOI: 10.1080 / 15313220903042004

42. Marcia, JE (1966). Sviluppo e convalida dell'io - stato di identità, *Journal of Personality and Social Psychology*, 3 (5), 551-558.
43. McAteer, J., Pringle, J., Mills, KL, Jepson, R., Anand, NP, Hogg, E. e Blakemore, SJ (2017). *Una revisione sistematica dello sviluppo fisiologico dell'adolescente e della sua relazione con il comportamento correlato alla salute*. Edimburgo: NHS Health Scotland
44. Nicol, D. & Macfarlane-Dick, D. (2006 ). *Valutazione formativa e apprendimento autoregolato: un modello e sette principi di buone pratiche di feedback*, studi sull'istruzione superiore, Routledge.
45. Nowak C., e Heinrichs N. (2008). Una meta-analisi completa del programma parentale Triple P - Positive che utilizza la modellazione lineare gerarchica: efficacia e variabili di moderazione. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 11 (3), 114 <https://doi.org/10.1007/s10567-008-0033-0>
46. Pearl Ben-Joseph, E. (2018). *Teens Health: Cyberbullying* Recuperato da <https://kidshealth.org/en/teens/cyberbullying.html>
47. Perri et al. (2019). I comportamenti rischiosi per la salute degli adolescenti maschi nella regione dell'Italia meridionale: implicazioni per le malattie sessuali e riproduttive. *J. Clin. Med.*, 8, 1414; doi: 10.3390 / jcm8091414
48. Peters, HP (2013). Divario tra scienza e media rivisitato: scienziati come comunicatori pubblici. *Proc Natl Acad Sci. 110*, 14102–14109.

49. Pincus, D. (2020). *5 segreti per comunicare con tuo figlio. Responsabilizzare i genitori* <https://www.empoweringparents.com/article/5-secrets-for-communicating-with-teenagers/>
50. Plutchik, R. (1980). *Emozione: teoria, ricerca ed esperienza: vol. 1. Teorie dell'emozione, I*, New York: Academic.
51. Plutchik, R. (2002). *Emozioni e vita: prospettive da psicologia, biologia ed evoluzione*, Washington, DC: American Psychological Association
52. Pringle, J., Mills, K., McAteer, J., Jepson, R., Hogg, E., Anand, N. e Blakemore, SJ (2016). Una revisione sistematica dello sviluppo fisiologico dell'adolescente e della sua relazione con il comportamento correlato alla salute: un protocollo. *Revisioni sistematiche*, 5, 3. <https://doi.org/10.1186/s13643-015-0173-5>
53. Prodromou, A. (2019). Progetto "*Gestione della comunicazione nel turismo*": 2018-1-RO01-KA202-049151
54. Racz, SJ e McMahon, RJ (2011). La relazione tra conoscenza e monitoraggio dei genitori e problemi di condotta di bambini e adolescenti: un aggiornamento di 10 anni. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14, 377–398. doi: 10.1007 / s10567-011-0099-y
55. Segrin, C., Woszidlo, A., Givertz, M., Bauer, A. e Murphy, M. (2012). L'associazione tra genitore eccessivo, comunicazione genitore-figlio e diritto e tratti adattivi nei bambini adulti. *Relazioni familiari*, 61, 237-252. doi: 10.1111 / j.1741-3729.2011.00689.x

56. Shaffer, DR e Kipp, K. (2010). *Psicologia dello sviluppo infanzia e adolescenza* (8<sup>a</sup> ed.) Belmont, USA: Wadsworth, Cengage Learning
57. Shiel Jr., WC (2020). *Definizione medica di ormone*. MedicineNet. <https://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=3783>
58. Shiner, R. & Caspi, A. (2003). Differenze di personalità nell'infanzia e nell'adolescenza: sviluppo della misurazione e conseguenze. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 44, 1, 2-32
59. Shirai, M. & Suzuki, N. (2018). La tristezza è solo un'emozione? Risposte psicologiche e fisiologiche alla tristezza indotte da due diverse situazioni: "Perdita di qualcuno" e "mancato raggiungimento di un obiettivo". *Frontiers in Psychology*, 8, 288. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00288>.
60. Shrier, LA, Harris, SK, Sternberg, M. e Beardslee, WR (2001). Associazioni di depressione, autostima e uso di sostanze con rischio sessuale tra gli adolescenti. *Prev Med.*, 33, 179–189.
61. Shrier, L., Harris, S., Beardslee, W. (2002). Associazioni temporali tra sintomi depressivi e malattie sessualmente trasmissibili auto-riferite tra gli adolescenti. *Arch Pediatr Adolesc Med.*, 156 (6), 599-606.
62. Shulman, EP, Smith, AR, Silva, K., Icenogle, G., Duell, N., et al. (2016). Il modello dei sistemi duali: revisione, rivalutazione e riaffermazione. *Dev. Cogn. Neurosci.* 17, 103–117
63. Silk, JS, Davis, S., McMakin, DL, Dahl, RE e Forbes, EE (2012a). Perché i bambini ansiosi diventano adolescenti depressi? Il ruolo della minaccia valutativa sociale e l'elaborazione



della ricompensa. *Psychol Med.*, 42, 2095–2107. doi: 10.1017 / S0033291712000207.

64. Spirito, A., Hernandez, L., Cancilliere, MK, Graves, H., Barnett, N. (2013). Migliorare la comunicazione genitoriale e genitore-adolescente per ritardare o prevenire l'insorgenza dell'uso di alcol e droghe nei giovani adolescenti con disturbi emotivi / comportamentali: una sperimentazione pilota. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 24 (5): 308–322. doi: 10.1080 / 1067828X.2013.829013

65. Stafford, L. e Bayer, CL (1993). *Interazione tra genitori e figli*. Newbury Park, CA: Sage

66. Staicu, ML e Cuțov, M. (2010). Rabbia e comportamenti a rischio per la salute. *J Med Life*, 3 (4), 372-5.

67. Stanford Children's Health (2019). *Il bambino in crescita: adolescente (dai 13 ai 18 anni)*. <https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=the-growing-child-adolescent-13-to-18-years-90-P02175>

68. Toombs, E., Unruh, A. e McGrath, P. (2017). Valutazione del toolkit di comunicazione genitore-adolescente: usabilità ed efficacia preliminare dei contenuti di un intervento online. *Servizio infermieristico aperto*, 5 (1), 29-36. doi: 10.1002 / nop2.107

69. Trickett, PK, Gordis, E., Peckins, MK e Susman, EJ (2014). Reattività allo stress nei giovani adolescenti maltrattati e confronto tra maschi e femmine. *Child Maltreat.* 19, 27–37

70. Trimpop, R. (1994). *La psicologia del comportamento a rischio*. Amsterdam: Elsevier Science.

71. Wadman, R., Thul, D., Elliott, AS, Kennedy, AP, Mitchell, I. e Pinzon, JL (2014). Riservatezza degli adolescenti:

comprensione e pratiche degli operatori sanitari. *Pediatria e salute dei bambini*, 19 (2), e11 – e14. doi: 10.1093 / pch / 19.2.e011

72. Whitworth, L., Kimsey-House, K., Kimsey-House, H. e Sandahl, P. (2007). *Coaching coattivo: nuove abilità per guidare le persone verso il successo nel lavoro e nella vita* (2 °ed.). Mountain View, CA: Davies-Black

73. Wight, D. e Fullerton, D. (2013). Una rassegna degli interventi con i genitori per promuovere la salute sessuale dei propri figli. *The Journal of Adolescent Health*, 52, 4–27.



# Erasmus+

ErProgramma Erasmus +, KA2, professionale, istruzione e formazione - Cooperazione per l'innovazione e lo scambio di buone pratiche - Partenariati strategici per l'istruzione e la formazione professionale



## PARTENER



**ZIVAC  
GROUP  
CENTRAL**



**I.I.A.P.H.S.**



**RIVENSCO  
CONSULTING**



**TECHNOLOGICAL  
SCHOOL NO.1  
ALEXANDRIA**



**Association of  
Parents of High  
Technology Nr. 1**