

Compiti evolutivi nell'adolescenza.

Mentalizzazione del corpo;

Processo di separazione-individuazione;

Definizione valoriale;

Nascita sociale.

Mentalizzazione del corpo.

La mentalizzazione del corpo richiede all'adolescente un grande sforzo, i cambiamenti corporei (sviluppo della muscolatura, crescita dello scheletro, sviluppo dei caratteri riproduttivi, modifica del timbro della voce ...) sono repentini, disarmonici e, spesso, "a velocità differenti" rispetto agli altri.

I cambiamenti corporei sono complessi da interiorizzare e possono essere vissuti dai ragazzi con paura e ansie ("Sarò normale? Sarò come gli altri?").

La velocità dei cambiamenti ha, generalmente, differenti ripercussioni: nei maschi il ritardo nella crescita può ingenerare senso di inadeguatezza rispetto ai modelli di virilità maschile; nelle femmine l'anticipo può causare senso di vergogna, maggiore conflitto con i genitori per il desiderio di maggiore autonomia.

Il "nuovo corpo" mette in crisi l'identità di bambino sin lì presente e richiede all'adolescente una ristrutturazione della propria identità e delle relazioni, con se stesso e con gli altri.

Come aiutarli?

Introdurre l'argomento dei cambiamenti corporei con il figlio prima che questi siano in atto.

Non ironizzare o banalizzare (“non preoccuparti il corpo non è così importante...”), supportarli nel riconoscimento delle caratteristiche personali positive anche con riferimento a persone conosciute “piacevoli e che piacciono”, senza essere dei modelli di bellezza.

Comunicazione con il genitore dello stesso sesso.

Il cervello adolescente.

Il funzionamento del cervello è più efficiente.

Nel periodo dell'adolescenza si assiste a una massiccia riorganizzazione neuronale con un aumento della velocità di trasmissione dei neuroni (1), il corpo calloso che collega emisfero destro ed emisfero sinistro si ispessisce rendendo più efficiente lo scambio tra i due emisferi (2) e aumento della sostanza grigia con un aumento delle sinapsi (12 anni circa) a cui segue un'operazione di potatura (pruning) delle connessioni poco utilizzate con aumento dell'efficienza di quelle più utilizzate (3).

Lo sviluppo della corteccia prefrontale (processi decisionali) si sviluppa a due velocità.

La corteccia orbito-frontale (circuitto socio-emotivo) si sviluppa prima, più lentamente la corteccia dorsolaterale (circuitto del controllo).

Adolescenti irresponsabili, avventati, distratti e poco consapevoli delle conseguenze delle proprie azioni?

La ricerca delle sensazioni forti, l'amore per il rischio e la sopravvalutazione dei vantaggi e la sottovalutazione degli svantaggi e dei rischi divengono risorse per esplorare ambiti sconosciuti, per intraprendere progetti arditi e coraggiosi e per un atteggiamento di apertura verso i cambiamenti.

Adolescenti e gruppo dei pari.

Gli amici sono un luogo di crescita, di confronto, di rispecchiamento e di costruzione della propria identità. Per i ragazzi è importante che i propri genitori riconoscano l'importanza e la significatività dei legami di amicizia che hanno saputo costruire e per i genitori le relazioni amicali dei propri figli possono diventare un modo diverso di guardare al proprio figlio.

L'importanza attribuita dal ragazzo alle opinioni e alle scelte scolastiche degli amici spesso è vissuto dai genitori come una mancanza di considerazione del proprio (di genitore) punto di vista e una preferenza accordata dal figlio alle opinioni degli amici o, ancora, segno di debolezza del figlio. In realtà, questo atteggiamento può nascondere il bisogno dell'adolescente di non sentirsi solo nell'affrontare il nuovo ciclo scolastico e il suo desiderio di essere sostenuto.

Gli amici sono un luogo di crescita, di confronto, di rispecchiamento e di costruzione della propria identità. Per i ragazzi è importante che i propri genitori riconoscano l'importanza e la significatività dei legami di amicizia che hanno saputo costruire e per i genitori le relazioni amicali dei propri figli possono diventare un modo diverso di guardare al proprio figlio.