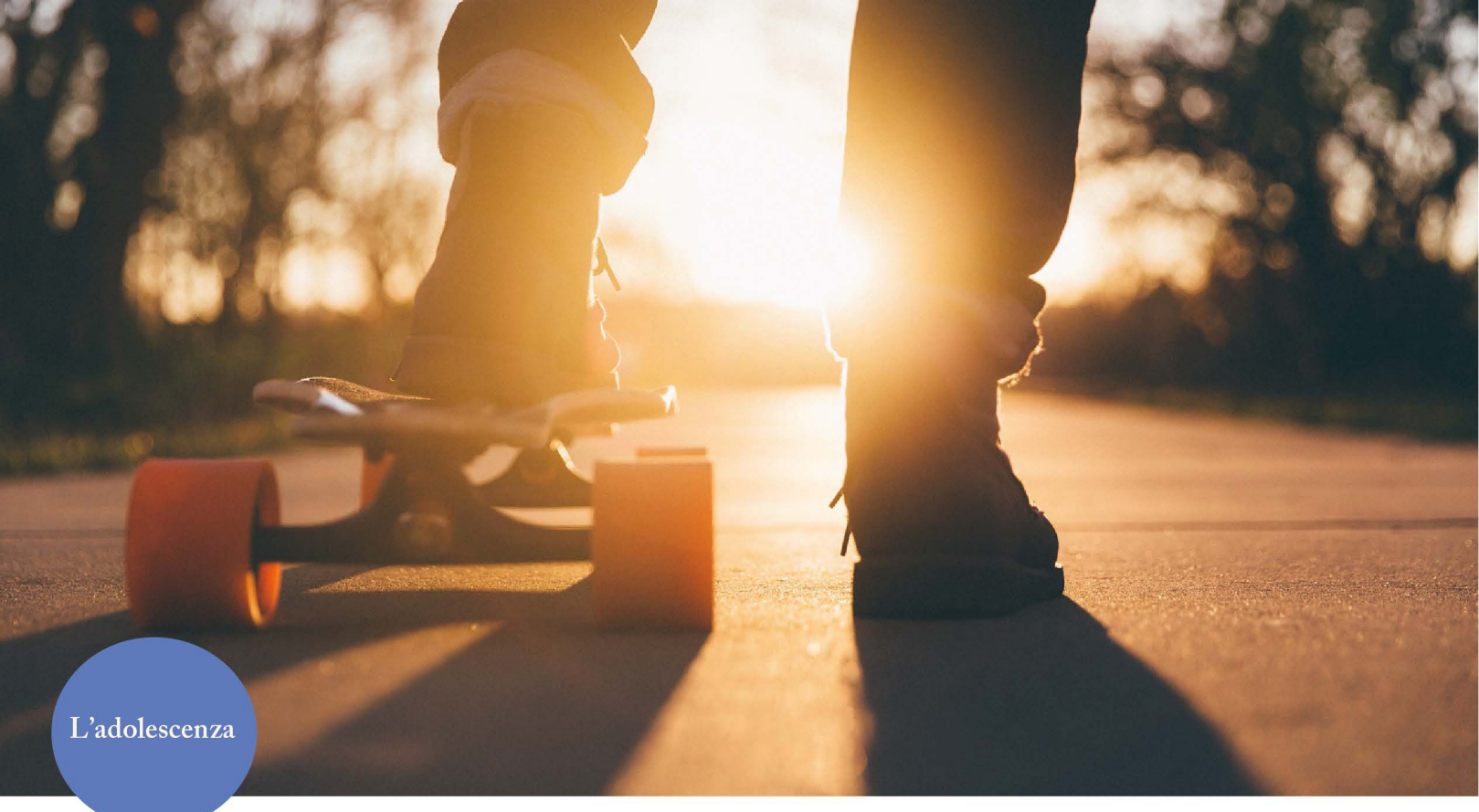
PROGETTO
CRESCERE
Cooperativa Sociale

GENITORI E ADOLESCENZA

Una sfida avvincente



L'adolescenza

Il termine adolescenza deriva da latino adolescere, che significa "crescere, svilupparsi, diventare adulto". Si tratta quindi di un'età molto delicata nello sviluppo e costituisce un complesso periodo di transizione tra l'età della fanciullezza e l'età adulta, durante il quale si verificano profondi cambiamenti fisici e psicologici. Fiumi di inchiostro e chilometri di pellicola cinematografica sono stati usati per raccontare l'adolescenza e certamente ciascuno di noi ha i ricordi ancora vivi di quel periodo così straordinario e ricco di emozioni della propria vita.

L'adolescenza è l'età delle tempeste emotive, degli innamoramenti irrazionali e degli odi ciechi; è l'età di grandi sfide, di ribellismi e di forti disperazioni; in questa fase di crescita è come se non esistessero le sfumature, per cui spesso l'adolescente vive solo il bianco e il nero e i forti contrasti, insieme a grandi paure e ad una tormentata ricerca di una accettazione di sé. L'adolescente non è più un bambino e non è ancora un adulto e questo duplice movimento di abbandono e negazione dell'infanzia da un lato, e di ricerca di uno statuto stabile di adulto dall'altro, costituisce l'essenza stessa del processo psichico che ogni adolescente attraversa.

Come ogni altro processo di passaggio, è un periodo caratterizzato quindi da tendenze opposte che coesistono e che si manifestano con spinte maturative a voler crescere (progressive) e spinte a voler rimanere bambino, nel mondo rassicurante dell'infanzia (regressive). Si tratta pertanto di una fase dello sviluppo così complessa che spesso mette a dura prova il genitore, talora in confusione e in difficoltà nel comprendere cosa sta succedendo a quel figlio che sembra essere diventato di colpo "uno sconosciuto" o " un nemico".

QUANDO IL GENITORE SENTE DI AVERE BISOGNO DI AIUTO?

- Quando non riesce più a comunicare con il proprio figlio/a
- Quando le liti e i conflitti sono frequenti e non costruttivi
- Quando il figlio mostra segnali o sintomi di un disagio psicologico
- Quando ci sono comportamenti e condotte devianti e distruttive
- Quando il figlio adolescente vive in famiglia una situazione critica: separazione, lutti, trasferimenti
- Quando il genitore si sente costantemente attaccato e/o rifiutato
- Quando il genitore si sente disorientato e incapace nel portare avanti il compito educativo

I CAMBIAMENTI

I CAMBIAMENTI DEL CORPO: in adolescenza si subisce una vera e propria tempesta ormonale, che porta alla comparsa di importanti modificazioni fisiche, sia nel ragazzo che nella ragazza. Compare il seno, la peluria e una modificazione dei fianchi; arriva il ciclo mestruale. Nei ragazzi cambia la voce e la massa muscolare, così come l'altezza, la comparsa della barba e peli nel corpo e aumento delle dimensioni dei genitali. Può sopraggiungere acne, cellulite e forme inizialmente disarmoniche rispetto al completamento dello sviluppo fisico che avverrà in età adulta.

I CAMBIAMENTI RELAZIONALI: se in età infantile i riferimenti relazionali privilegiati erano i genitori, nell'adolescenza il ruolo degli amici e del gruppo dei pari diventa sempre più importante: con gli amici l'adolescente si confronta, fa esperienze, affronta le cose che lo spaventano, combatte il senso di solitudine e sperimenta le prime relazioni amorose. Nel gruppo l'adolescente percepisce un senso di appartenenza che gli dà sicurezza e autostima. Compaiono le prime amicizie "a due" in cui si vive la confidenza, la affettività amicale e i progetti e le aspirazioni per il futuro.

I CAMBIAMENTI COGNITIVI: la mente inizia a compiere ragionamenti che si discostano dal concreto e reale e divengono invece astrazioni. Ora è più capace di ragionare e di riflettere su tematiche importanti, sul senso della vita; ciò gli consente di affrontare materie scolastiche e livelli di approfondimento che sarebbero stati impensabili in età infantile. Spesso si ritrova ad interrogarsi su grandi questioni etiche, ideologiche e sociali. Diventa più capace di critica e di lettura delle incoerenze, più interessato a discussioni e a confronti con i pari e con il mondo degli adulti.

I CAMBIAMENTI NEUROBIOLOGICI: oltre al cambiamento ormonale, anche il cervello dell'adolescente cambia. All'uscita dell'infanzia avviene un vero e proprio sfoltimento delle sinapsi "inutili" e un riassetto delle stesse connessioni (ovvero le strutture che uniscono tra loro le cellule nervose); ciò consente all'adolescente di equipaggiarsi meglio per affrontare il mondo. Non avviene solo questa potatura a livello cerebrale, ma anche un arricchimento di mielina che consente una trasmissione dei segnali più efficiente. Questo significa che il cervello dell'adolescente si modifica e si prepara ad affrontare quelle che sono le grandi sfide e le richieste di questa età.

I CAMBIAMENTI EMOTIVO-AFFETTIVI: su questo piano, l'adolescente vive una profonda trasformazione. Non solo le emozioni sono le compagne di viaggio abituali, con tutte le ambivalenze e gli eccessi previsti, ma anche il mondo affettivo subisce un processo importante. L'adolescente si trova infatti sempre in bilico tra i bisogni di dipendenza ed autonomia, tra la necessità di differenziarsi dai genitori e la paura del distacco da loro. Si è alla ricerca della propria identità e di scoprire il proprio posto nel mondo, si combatte tra un senso forte di onnipotenza e contemporaneamente una significativa difficoltà nell'accettazione di sè. L'affettività adolescente è quindi caratterizzata da un groviglio di intense emozioni e nuovi sentimenti. Anche la comparsa delle prime relazioni amorose segna un fondamentale passaggio psicosessuale ed emozionale verso l'età adulta.

cambiamento

sviluppo

affettività

autostima

sfide

trasformazione

QUALI SONO I GRANDI CONFLITTI DELL'ADOLESCENZA?

In senso psicologico il conflitto è la lotta che avviene all'interno dell'IO quando viene mosso simultaneamente da due forze opposte di pari intensità che richiedono entrambe soddisfazione o ascolto.

L'ADOLESCENTE VIVE DIVERSE SPINTE CONFLITTUALI:

DIPENDENZA/AUTONOMIA

ACCETTAZIONE/RIFIUTO DI SÉ

SENSO DI VERGOGNA/SENSO DI ESALTAZIONE

ONNIPOTENZA/ASSENZA DI FIDUCIA IN SÉ

SOCIALITÀ/RITIRO SOCIALE

PRESTAZIONALITÀ/EVITAMENTO

CHIUSURA/APERTURA

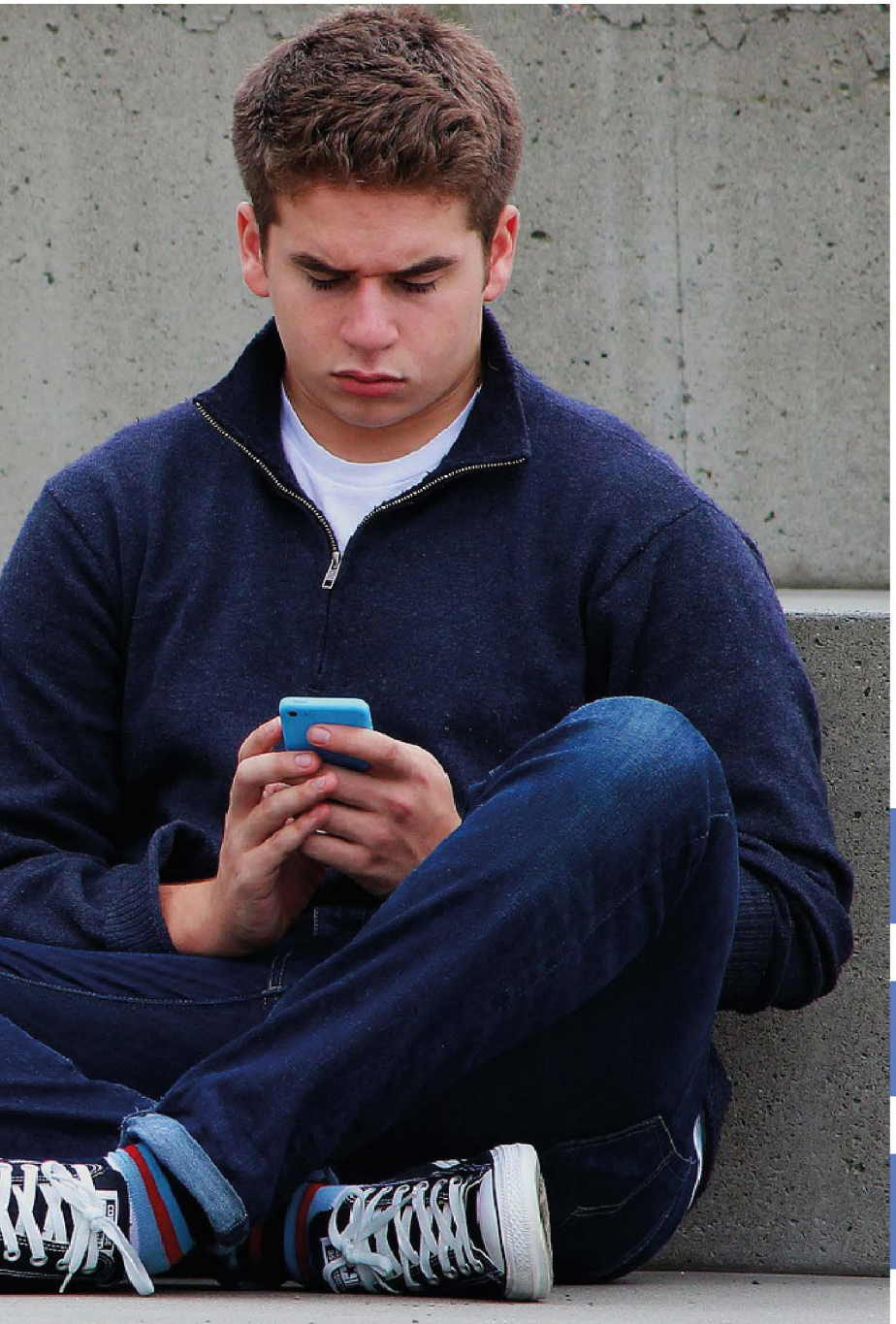
RIBELLIONE/APATIA

RIGORE/LASSISMO

In questa lotta conflittuale tra tendenze ambivalenti, possiamo ritrovare le grandi contraddizioni del periodo adolescenziale e la difficoltà da parte del genitore di comprendere questi tormenti. Non dimentichiamo che l'adolescente convolto in queste battaglie maturative può manifestare malessere e sintomi di un disagio psicologico, per cui è di assoluta importanza essere in ascolto e prestare attenzione a ciò che nostro figlio ci comunica e ci trasmette.

L'ADOLESCENTE SI DESCRIVE COSÌ...

ALCUNE PAROLE DAI COLLOQUI CON I RAGAZZI



" la vita è assurda, ma vale la pena viverla fino in fondo"

"vorrei diventare importante per farla pagare a tutti"

" a volte le mie emozioni mi spaccano la testa e il cuore..."

"mi vedo brutta, il mio corpo non mi piace"

"sono felice quando i miei compagni mi accettano"

"mi isolo con la musica e mi faccio trasportare via"

"mi sento diverso dagli altri, quasi un alieno"

"sono troppo timdo, non avrò mai amici"

"i miei genitori non mi conoscono davvero..."

E IL GENITORE COSA DEVE FARE?

recuperare dentro di sé
la propria adolescenza

essere in ascolto
e cercare di non giudicare

sostenerlo
ed incoraggiarlo
nell'affrontare
le difficoltà

cercare di comprendere
il suo linguaggio
ed interessarsi
al suo mondo

offrirsi come punto
di riferimento
e di appoggio sicuro

continuare ad essere
genitore normativo
ma con elasticità
e negoziazioni

accogliere
i suoi cambiamenti
e non pensare
di averlo "perso"

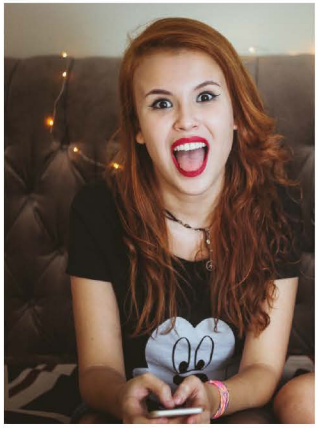
dare spazio
al dialogo
e non porre
solo domande

cercare di stare bene
e di avere
una vita soddisfacente

QUANTO CONOSCETE DI LUI\LEI?

Provate a rispondere a queste domande e poi verificatele con vostro figlio\a

ESERCIZIO



Chi è il suo miglior amico?

Di che colore vorrebbe dipingere la propria camera?

Che cosa lo mette più in imbarazzo?

Si sente benvoluto dai suoi compagni?

Fra le cose che riesce a fare, di quale è più orgoglioso?

Che cosa rimprovera di più ai suoi genitori?

Che cosa vorrebbe fare da adulto?

Che genere di musica preferisce?

Fra le cose che possiede quale gli sta più a cuore?

Chi è il suo insegnante preferito?

Qual è stata la sua più grande delusione?

Che cosa teme di più?

Una notevole somma di denaro, come la spenderebbe?

Che cos'è che vorrebbe cambiare del suo aspetto fisico?

Qual è il genere di film che preferisce?

Quando è che si arrabbia veramente?

È innamorato in questo momento?

GENITORI

FIGLI

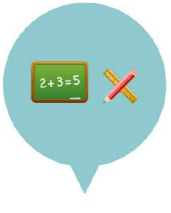
POSSIBILI INTERVENTI

La nostra equipe ha sviluppato negli anni una lunga esperienza rispetto alla comprensione del mondo adolescenziale e sono diversi i tipi di interventi che possiamo realizzare. Alcuni riguardano direttamente i ragazzi, altri gli adulti di riferimento, altri gli operatori e i contesti di vita in cui l'adolescente si sperimenta.

GENITORI:
percorsi psicoeducativi sulla genitorialità, serate formative ai genitori, consulenze brevi di sostegno psicologico, psicoterapie famigliari e individuali.

RAGAZZI:
percorsi di sostegno psicologico e di psicoterapia, colloqui informativi e di orientamento scolastico, valutazione delle abilità di apprendimento e valutazioni psicoattitudinali, percorsi di crescita e formazione (tra pari) attraverso laboratori di arte e cinema, sostegno nei compiti e metodo di studio, sportelli psicologici nelle scuole.

OPERATORI:
formazione e aggiornamento costante dei nostri psicologi sul mondo adolescenza.
formazione e consulenza agli insegnanti.
formazione e consulenza agli operatori sportivi, educatori, enti ricreativi sul territorio.



SCUOLA:
Percorsi in classe, serate dedicate a genitori e figli, progetti psicopedagogici mirati, sportelli psicologici rivolti ad alunni, insegnanti e genitori.

FAQ

(Alcune domande frequenti sull'adolescenza)

Quando inizia e finisce l'adolescenza?
L'adolescenza ha inizio di solito verso gli 11 o 12 anni, periodo in cui cominciano ad essere prodotti gli ormoni sessuali; nei maschi leggermente più tardi, tra i 12 e i 13 anni. La primissima fase dell'adolescenza è detta pubertà e anticipa, con variabilità individuali, l'adolescenza vera e propria che tende a finire intorno ai 18-20 anni. Secondo recenti studi (Lancet Child & Adolescent Health) questi dati numerici stanno progressivamente modificandosi: 10 anni per la pubertà e 24 anni per il termine dell'adolescenza e l'ingresso nella fase adulta.

Perchè l'adolescenza è sempre più precoce?
Questo fenomeno è sempre più osservabile e lo si può rilevare sia dal punto di vista fisico, sia e soprattutto dal punto di vista psicosociale. In generale accade una una grossa spinta all'imitazione e assunzione di atteggiamenti adolescenziali prima del tempo, in quanto si tratta di comportamenti altamente attrattivi. Spesso è temporanea e si esaurisce da sola, ma non va incoraggiata: l'adolescenza precoce impedisce di soddisfare i bisogni relativi all'età effettiva del bambino.

Perchè l'adolescente detesta il suo corpo?
Il corpo dell'adolescente diviene terreno di emozioni e di vissuti altamente contrastanti, a volte ci troviamo di fronte ad una vera e propria dismorfofobia, ovvero una alterata e distorta percezione di sè. L'adolescente può iniziare ad odiare e rifiutare alcune parti del proprio corpo o in generale il suo aspetto fisico complessivo; ciò può manifestarsi in diversi modi a volte altamente opposti tra di loro, a partire dal nascondersi (con l'abbigliamento) all'esibirsi (con l'abbigliamento e trucco) alla richiesta di interventi chirurgici, all'uso eccessivo della palestra, al ricorrere a diete ferree, al mangiare troppo, all'imitare gli influencer, al tagliarsi, ai gesti autolesionistici, ai disturbi alimentari. Tutto ciò può trovare spiegazione in quell'adolescente che non ha sviluppato una sufficiente sicurezza e fiducia di base interna, per cui il diventare adulto è temuto e angosciante: il corpo diventa così l'oggetto di questo attacco. Rispetto ai genitori, il corpo può essere attaccato e ripudiato in quanto rappresentativo di un legame filiativo con padre e madre con cui si è in conflitto.

Attaccando, deformando e deturpando quanto ricevuto da loro (il corpo indesiderato) l'adolescente si appropria di un potere pari a quello genitoriale ("posso fare del mio corpo quello che voglio, anche distruggerlo"). Sono quindi tutti tentativi, a volte disfunzionali e pericolosi, a volte transitori e non preoccupanti, per riportare sotto il proprio controllo un corpo in cambiamento che sembra sfuggire loro e in cui ancora non si riconoscono.

Mio figlio è un egoista. Pensa solo a se stesso, cambierà con il tempo?
Spesso non si tratta di egoismo ma di una autocentratura dell'adolescente su se stesso, sui suoi bisogni, i suoi dilemmi, le sue paure, i suoi desideri, le sue nuove scoperte. È come se fosse così tanto concentrato e assorbito da sé, che tutto il resto scivola (apparentemente) in secondo piano. Molte volte dietro a questa domanda, il genitore dovrebbe chiedersi se nelle retrovie emotive non sia presente un'altra questione "mio figlio non pensa più a me", con conseguente rabbia e senso di abbandono, vissuti altamente critici che il genitore dovrebbe risolvere internamente, evitando il più possibile di dare giudizi o appellativi morali. In ogni caso si può e si deve richiamarlo in termini educativi e sapere che questa fase così "egoistica" non durerà a lungo.

Mio figlio non parla: come devo comportarmi?
Paradossalmente niente è più comunicativo del "mutismo" di un adolescente. Anche in questo caso ci troviamo di fronte ad un paradosso: l'adolescente presenta un'aspettativa confusa di essere smascherato (e quindi svelato) e nel contempo ha paura di essere troppo trasparente, alla mercè di altri (soprattutto gli adulti), che non lo comprendono. Spesso occorre semplicemente avere pazienza ed evitare interrogatori o richieste elevate di comunicazione. Quando il mutismo si presenta come evento nuovo, eccezionale, in un ragazzo che un tempo era loquace, allora è preferibile cercare dei mediatori esterni o interni alla famiglia per superare questa fase di blocco.

Spesso si parla di ritiro sociale degli adolescenti: cos'è?
Si tratta di un nuovo fenomeno psicosociale in cui i ragazzi, nativi digitali, si distanziano dal mondo esterno ed iniziano a trascorrere gran parte della loro vita in casa, spesso nella loro stanza, dedicando molte ore al cellulare o al computer. Rifiutano gli inviti degli amici, iniziano a disertare la scuola, annullano gli impegni sportivi, evitano i contesti esterni, soprattutto quelli socializzanti. L'adolescente ritirato sociale di solito è un ragazzo con ottimi voti a scuola, intelligente, sensibile, integrato che ad un certo punto" crolla" e diventa incapace di gestire il livello di perfezione che il mondo esige. La casa (ed il mondo digitale) diventano l'unico porto sicuro e non prestazionale in cui rifugiarsi. In queste situazioni è spesso consigliabile un percorso di aiuto psicologico da offrire al ragazzo e all'intera famiglia.

PER APPROFONDIRE

“Abbiamo bisogno di genitori autorevoli” di Matteo Lancini - Mondadori

“Come sopravvivere con un adolescente in casa” di Anna Oliverio Ferraris - Bur

“La famiglia adolescente” di Massimo Ammaniti - Editori Laterza

“Quello che i ragazzi non dicono” di Nan Coosemans - Sperling & Kupfer

“L'età dello Tzunami” di Alberto Pellai e Barbara Tamborini - De Agostini Editore

“La fatica di diventare grandi” di Marco Aime e G. Pietropolli Charmet - Einaudi

“Leggimi nel pensiero” di Maura Manca - Mondadori

www.adolescienza.it
www.generazioniconnesse.it
www.guidagenitori.it
www.minori.gov.it

ITAS MUTUA ASSICURAZIONI

Fondata nel 1821 a Trento da liberi cittadini per far fronte comune contro la piaga degli incendi, Itas Mutua è la compagnia assicuratrice più antica d'Italia e ha mantenuto la propria caratteristica di essere proprietà degli assicurati. Nel tempo Itas è sopravvissuta a grandi cambiamenti storici, sociali ed economici. È cresciuta in termini di dimensioni e di diffusione, oggi opera in tutto il territorio nazionale; ha aggiunto via via prodotti e servizi, affiancando generazioni di soci assicurati divenendo cosi uno dei primi 10 gruppi assicurativi italiani. Attraverso l'assicurazione di tipo mutualistico la Compagnia ha mantenuto vivo e inalterato lo spirito solidaristico e ogni territorio in cui è presente elegge il proprio delegato/assicurato il quale ogni anno partecipa all'assemblea generale allo scopo di approvare il bilancio e ogni tre anni eleggere il Consiglio di Amministrazione della Compagnia.

"ACCOMPAGNARE I FIGLI NEL LORO PERCORSO DI CRESCITA E NELLE LORO EMOZIONI"

CICLO DI INCONTRI ANNO 2020

Itas Mutua, come impresa di comunità, attraverso l'agenzia Marchignoli SAS, vuole rafforzare il principio di condivisione, attraverso l'ascolto dei propri soci/assicurati. Da queste prerogative nasce la collaborazione con la cooperativa Progetto Crescere e un ciclo di incontri formativi rivolti principalmente ai genitori. L'iniziativa è sostenuta da Itas Mutua e realizzata grazie alle competenze del team di lavoro della cooperativa sociale Progetto Crescere. La condivisione, la fiducia, la cura per le persone sono alla base di questa iniziativa volta a costruire relazioni nelle comunità, a sostenere le famiglie e a favorire il processo di crescita dei minori.

PROGETTO CRESCERE

Progetto Crescere (ex L'Arcobaleno Servizi e Centro Lina Mazzaperlini) è una cooperativa sociale di servizi educativi e sanitari composta da un'equipe professionale multispecialistica di neuropsichiatri infantili, psichiatri, psicologi e psicoterapeuti, educatori, logopedisti, pedagogisti, terapisti della neuro-psicomotricità evolutiva e psicomotricisti. Al centro dell'agire della cooperativa vi è l'unicità della persona e la lettura del suo bisogno. I servizi offerti, diagnostici, riabilitativi, educativi e di consulenza, interessano tutte le fasce di età (bambini, adolescenti, adulti) e prevedono interventi mirati, anche per coppie e famiglie, a livello psicologico, psicosociale, educativo e del linguaggio. Relativamente ai Disturbi Specifici di Apprendimento, Progetto Crescere gestisce l'appalto per l'AUSL di Reggio Emilia per la riabilitazione dei DSA e dei disturbi del linguaggio. Inoltre collabora con le scuole per progetti di sensibilizzazione, screening e formazione rivolti ad alunni, insegnanti e genitori e attiva centri pomeridiani specialistici.

ITAS MUTUA

ITAS ASSICURAZIONI
Marchignoli SAS di Marchignoli Diego e C.
AGENZIA DI REGGIO EMILIA
SUBAGENZIA DI SANT'ILARIO D'ENZA

PROGETTO CRESCERE
Cooperativa Sociale