



COSI' PICCOLI E COSI' GRANDI



Scuola di counseling Il Mutamento

ADOLESCENZA

- Dall'infanzia all'età
l'età adulta
- Dalla dipendenza
all'indipendenza
- Dall'appartenenza
al gruppo familiare
all'appartenenza al
gruppo dei pari



UNA METAMORFOSI

Cambiamenti

- fisiologici
- biologici
- psicologici
- sociali



CAMBIAMENTI FISICI

Possono creare difficoltà

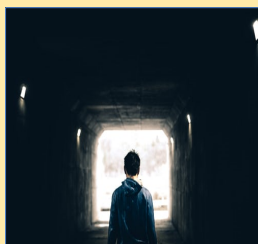
- peggioramento dell'autostima
- senso di goffaggine e insicurezza
- forte ansia legata all'aspetto fisico



STATO EMOZIONALE

Influenzato da

- incremento di ormoni
- relazioni sociali
- convinzioni
- atteggiamenti
- percezione di sé



IL PENSIERO EGOCENTRICO

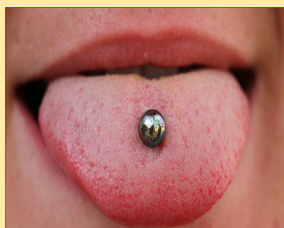
- si sentono guardati da tutti
- vogliono attirare l'attenzione
- possono sentirsi invincibili oppure sfigati
- hanno la sensazione che nessuno possa comprenderli



IL PENSIERO EGOCENTRICO

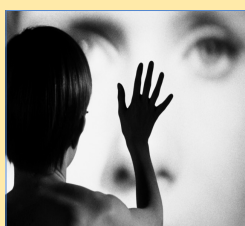
L'adolescente non vuole essere capito, ed è per questo che si lamenta tutto il tempo di essere frainteso.

(Stephen Fry)



L'IDENTITA'

Gli adolescenti hanno il compito di formarsi un'identità personale unica e individuale



PROCESSO DI INDIVIDUAZIONE

- indipendenza dalle relazioni familiari
- allentamento dei legami con gli oggetti del passato
- maggiore capacità di assumere un ruolo nella società



IL DIFFICILE EQUILIBRIO

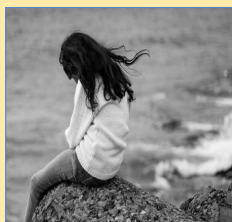
Formazione di
un'identità
separata

Integrazione nella
società



RISPOSTE EMOZIONALI

Adattarsi a
situazioni nuove e
doversi adeguare
ai cambiamenti
personali è motivo
di ansia e stress.



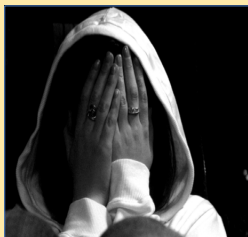
RISPOSTE EMOZIONALI

- scarsa capacità di tollerare i cambiamenti
- fatica a controllare le reazioni
- vistose oscillazioni dell'umore



RISPOSTE EMOZIONALI

Vergogna e disgusto per se stessi originano lo sviluppo di forti meccanismi di difesa che si manifestano con comportamenti inadeguati



RISULTATO?

- scontenti e arrabbiati
- si ribellano a tutto e a tutti
- si chiudono nel proprio mondo
- sembrano non avere il minimo interesse per il proprio futuro e, spesso, neanche per il presente;
- non riconoscono più alcuna autorità né autorevolezza ai genitori

IL SILENZIO

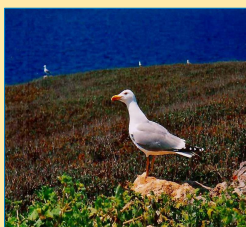
Non vogliono parlare di sé con i genitori se non quando hanno l'esigenza di farlo e non in risposta ai loro inviti e alle loro domande

Gli adolescenti devono ritirarsi, perché l'acquisizione dell'indipendenza è un aspetto centrale del loro percorso



I COETANEI

La forte ricerca di individuazione può creare emarginazione
L'esigenza di stringere legami può creare difficoltà di adattamento e mancanza di autonomia



LA SCUOLA

Che sia uno dei principali fattori di stress è normale ma non è una condizione estrema.
Eppure oggi molti adolescenti non si percepiscono in grado di farvi fronte



EUSTRESS

E' una tensione positiva
Può far dormire male la notte prima di un'interrogazione ma è ciò che rende attivi prima di una verifica.
Ha lo scopo di sollecitare l'attenzione e di migliorare le prestazioni



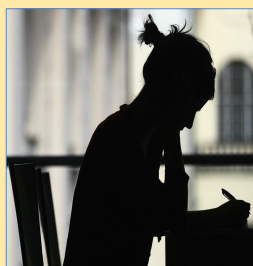
STRESS

Quando si estende alla quotidianità e fa sentire gli adolescenti davanti a un esame perenne.



STRESS

Causato non tanto dai brutti voti quanto dalla sensazione di essere riconosciuti solo in base al rendimento scolastico.



I GENITORI

Non sanno cosa aspettarsi da un figlio adolescente

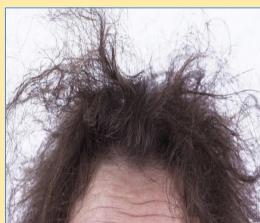
Figli che cambiano +
Genitori disorientati =

Ansia di tutti



I GENITORI

- Distacco emotivo dall'adolescente nel momento in cui è necessario un sostegno
- Tendenza a gestire la sua vita per far fronte al senso di impotenza



I GENITORI

- La protezione ansiosa genera paura
- Tutto sembra più difficile da affrontare
- Lo stress aumenta



I GENITORI

Vivere lo stress legato a alla loro età permette agli adolescenti di acquisire

- efficacia,
- autonomia,
- abilità strategiche



RESILIENZA

Capacità di fronteggiare le sfide e di resistere alle frustrazioni, connessa

- alla personalità
- alla storia passata
- all'ambiente di vita



SOCIAL E STRESS

Dover ottenere il riconoscimento degli altri ed essere sottoposti a controllo e giudizio rende i ragazzi fragili e insicuri

I social moltiplicano lo stress



SOCIAL E STRESS

- la fatica ad entrare in contatto con le emozioni
- l'incapacità di esprimere i sentimenti con le parole
- la difficoltà a mettersi in relazione

sono aspetti che la vittima e il bullo hanno in comune



SOCIAL E STRESS

I figli ne sanno più dei genitori che, sentendosi inadeguati, hanno abdicato alla funzione di educatori, lasciando alla tecnologia un compito che prima era loro.



EDUCAZIONE

- Non si impara dai manuali e non si basa su prediche ed esortazioni ma sull'esempio
- Possiamo portare gli adolescenti solo dove noi stessi siamo in grado di andare.



EDUCAZIONE

Disprezzare la tecnologia la rende più interessante
Il compito degli adulti è rendere appetibile la realtà attraverso esempi di vita sani



CREDIBILITA'

Non si acquisisce
imponendo regole,
urlando minacce,
facendosi amici e
complici dei figli

Gli adolescenti hanno
bisogno di vedere adulti
sereni e realizzati nella
quotidianità



I MESSAGGI

Se vengono ricoperti di
regali e comodità a
prescindere dai loro
comportamenti, non
sperimentano l'attesa e
la conquista.

Regalando tutto li
derubiamo del
desiderio.



ALCUNE ATTENZIONI

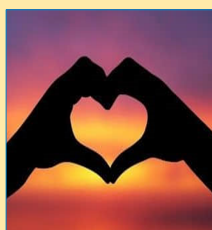
Usare un linguaggio
costruttivo e
incoraggiante

Accettare i contrasti

Evitare gli atteggiamenti
ipercritici

Non pungolarli per
suscitare le reazioni che
vogliamo

Osservarli da lontano



Socrate 469- 399 a.C.

"La nostra gioventù ama il lusso, è maleducata, se ne infischia dell'autorità e non ha nessun rispetto per gli anziani.

I ragazzi d'oggi sono tiranni. Non si alzano in piedi quando un anziano entra in un ambiente, rispondono male ai loro genitori..."

Platone, 428-347 a.C.

E avviene pure...che il padre impaurito finisce per trattare il figlio come suo pari, e non è più rispettato, che il maestro non osa rimproverare gli scolari e costoro si fanno beffe di lui, che i giovani pretendano gli stessi diritti, le stesse considerazioni dei vecchi, e questi, per non parer troppo severi, danno ragione ai giovani.

(La repubblica libro VIII)

E. Dickinson

Di asse in asse ho mosso i miei piedi:
un percorso lento e circospetto,
le stelle sopra di me sentivo
e il mare intorno.
L'unica certezza,
che i centimetri a venire
sarebbero stati gli ultimi
E questo mi dava
quell'andatura vacillante
che alcuni chiamano Esperienza.