



LA MENTE ADOLESCENTE

Rossella Vendola, 20 maggio 2017

Miti che circondano l'adolescenza

- Gli ormoni impazziti fanno andare gli adolescenti fuori di testa
- L'adolescenza è una fase di immaturità, non si deve far altro che aspettare che il teen cresca
- Per crescere l'adolescente deve passare dalla dipendenza dagli adulti ad una completa indipendenza dal mondo degli adulti

A proposito di ormoni...

- Non è l'aumento del livello di alcuni ormoni, che pure si verifica in questa fase, a determinare ciò che avviene durante l'adolescenza
- Ad avere un influsso ben più importante sono i cambiamenti nello sviluppo del cervello
- Durante l'adolescenza si intensifica il rilascio di dopamina, un neurotrasmettitore che ha un ruolo fondamentale nel creare la spinta a cercare gratificazioni. Questo porta i ragazzi ad essere particolarmente attratti da esperienze elettrizzanti capaci di dare sensazioni di euforia. Aumenta l'impulsività, ma gli impulsi possono essere tenuti a freno grazie all'intervento di particolari fibre nervose nella parte superiore del cervello in grado di creare uno spazio tra impulso e azione. È proprio durante l'adolescenza che queste fibre regolative cominciano a svilupparsi per controbilanciare il sistema di gratificazione della dopamina, si parla di controllo cognitivo.

Immaturi/maturi?

- L'adolescenza non è semplicemente una fase da superare, È un periodo della vita da valorizzare
- Considerando l'intensità delle emozioni, il coinvolgimento sociale, la ricerca di novità e l'esplorazione creativa come aspetti fondamentali, positivi e irrinunciabili dell'essere adolescenti, l'adolescenza diventa una fase della vita di grande importanza, cui non si deve semplicemente sopravvivere, ma la cui essenza va tenuta viva.
- Fondamentale sia per i ragazzi sia per gli adulti è avere un atteggiamento di rispetto, non di disprezzo verso i cambiamenti importanti e necessari che avvengono nella mente e nel cervello durante l'adolescenza, accettando e valorizzando i cambiamenti e offrendo ai ragazzi il sostegno e la guida di cui hanno bisogno.
- L'appello è per un aumento della comprensione empatica e della comunicazione rispettosa, per creare integrazione tra le generazioni

- Il lavoro dell'adolescenza – il mettere alla prova i limiti, la voglia di fare esperienze nuove ed eccitanti- può essere determinante per gettare le basi per lo sviluppo di tratti fondamentali del carattere che consentiranno di vivere, da adulti, un'esistenza ricca di senso e di spirito di avventura

Dalla dipendenza all'interdipendenza

- Se è vero che in questa fase della vita è presente una spinta naturale e necessaria verso l'autonomia dalle persone adulte che ci hanno cresciuto, è altrettanto vero che i rapporti con gli adulti possono offrire molto anche durante l'adolescenza
- Un percorso sano verso l'età adulta non porta totale isolamento all'insegna del far da sé, ma all'interdipendenza, ossia alla dipendenza reciproca
- Nel corso dell'esistenza passiamo dalla dipendenza dalle cure altrui tipica dell'infanzia, al progressivo allontanamento dei genitori e dalle altre persone adulte a favore di un avvicinamento ai coetanei nell'adolescenza, per arrivare nel tempo a imparare sia a dare sia a ricevere aiuto dagli altri. Questa è l'interdipendenza

Le quattro caratteristiche fondamentali dell'adolescenza


1. La ricerca di novità

Aspetti positivi: Man mano che la sperimentazione di novità si affina traducendosi in vivace curiosità per la vita, progettualità e spirito di avventura, emergono anche l'apertura nei confronti del cambiamento e la passione di vivere

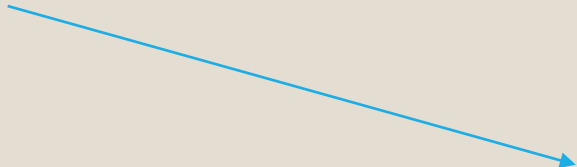
The diagram consists of a vertical blue arrow pointing downwards from the title '1. La ricerca di novità' to the 'Aspetti negativi' section, and a horizontal blue arrow pointing to the right from the same title to the 'Aspetti positivi' section.

Aspetti negativi: la ricerca di sensazioni forti e la maggiore propensione al rischio portano a dare più importanza all'eccitazione, al brivido che può scaturire da un'esperienza e a minimizzarne le possibili conseguenze negative: questo a sua volta può portare ad adottare comportamenti pericolosi e dannosi. L'Impulsività può indurre a tradurre in atto un'idea senza prima fermarsi a riflettere sulle conseguenze

- 2. Il coinvolgimento sociale

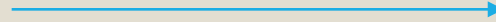


Aspetti negativi: i teenager che si isolano dagli adulti e si circondano soltanto di pari mostrano comportamenti più a rischio: quest'ultimo aumenta interiormente quando è presente un rifiuto assoluto degli adulti, della loro esperienza del loro modo di ragionare



Aspetti positivi: L'intensa socialità presente nell'adolescenza favorisce la formazione di relazioni di sostegno che costituiscono il fattore che maggiormente consente di prevedere benessere, longevità e felicità nel corso della vita

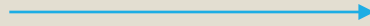
- 3. La maggiore intensità delle emozioni



Aspetti negativi: l'emotività potrebbe prendere il sopravvento, causando impulsività, sbalzi di umore e una reattività accentuata, che a volte può essere controproducente

Aspetti positivi: le emozioni intense possono essere fonte di energia e carica vitale e donare entusiasmo e gusto per la vita

◦ 4. Esplorazione creativa:



Aspetti negativi: la ricerca del senso della vita durante gli anni dell'adolescenza può portare a una crisi d'identità, ad essere vulnerabili nei confronti delle pressioni del gruppo dei pari, a un senso di disorientamento e di mancanza di scopo

Aspetti positivi: se si riesce a mantenere nel tempo la capacità di pensare, immaginare, percepire il mondo con uno sguardo nuovo e di esplorare con creatività la gamma di esperienze possibili, si può limitare notevolmente l'emergere del senso di routine che talvolta soffoca la vita adulta coltivando al suo posto l'esperienza della straordinarietà dell'ordinario

- **ES:** Esplorazione creativa
- **S:** Socialità intensa
- **E :** effervescenza emotiva
- **N:** novità

- Adol- **essen** -za

Adolescenza