



L'ADOLESCENZA AI TEMPI DEL COVID-19

DOTT.SSA LUCIA MONICCHI

PSICOLOGA, PSICOTERAPEUTA SISTEMICO-RELAZIONALE

PSICODIAGNOSTA, TERAPEUTA E.M.D.R.

LUCIAMONICCHI@GMAIL.COM

UNA FASE PREZIOSA VERSO L'ETÀ ADULTA

- I **mutamenti** che intervengono dal punto di vista fisico, sessuale, emotivo, cognitivo e sociale rispondono a particolari **esigenze evolutive** che l'individuo deve affrontare per costruire un'identità personale **integrata**. Tali mutamenti sono sostenuti e accompagnati da profondi cambiamenti a livello **cerebrale**.
- Gli **scambi intersoggettivi**, sia nell'ambiente familiare che tra pari, diventano occasione ad affinare la **lettura degli stati mentali** dell'altro e per **differenziare** i tipi di reazioni emotive in base alle situazioni (Siegel, 2014).



EQUILIBRIO TRA VICINANZA E AUTONOMIA

All'**ambivalenza** mostrata dall'adolescente tra il bisogno di **accudimento** e il desiderio di **indipendenza** deve rispondere un atteggiamento genitoriale volto a offrire l'opportunità di contatto e di negoziazione della **vicinanza/lontananza**



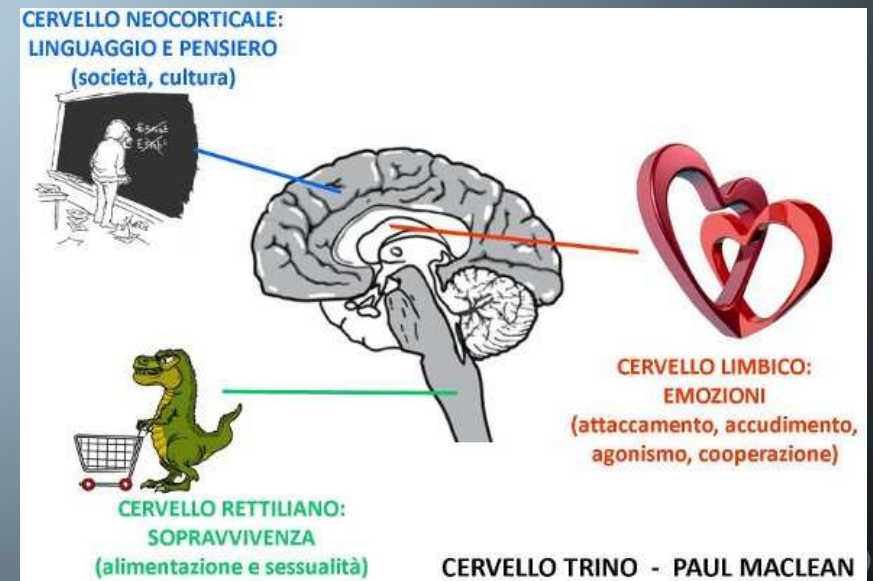
IL GRUPPO DEI PARI

- In senso evolutivistico allontanarsi dalla famiglia è fondamentale per la sopravvivenza e la differenziazione della specie
- Bisogno del gruppo sociale che diventa più importante della famiglia per definire l'identità, l'affiliazione al gruppo è importante per fornire una protezione all'adolescente al di fuori della famiglia
- Per gli adolescenti essere uguali agli altri è la cosa più importante, hanno bisogno di confondersi tra la folla per non sentire troppa distanza
- Sistema esploratorio è un sistema motivazionale rettiliano che ha funzione di trovare le risorse necessarie per la sopravvivenza attraverso comportamenti di ricerca e avvicinamento



IL CERVELLO DELL'ADOLESCENTE

- Gli adolescenti si annoiano facilmente, il loro cervello è fatto per esplorare: la dopamina di base, ossia la sostanza che ci fa sentire super quando una cosa ci piace tanto, è più bassa e per questo gli adolescenti cercano e ripetono le stesse esperienze piacevoli all'infinito.
- La secrezione della dopamina è più elevata ma scende più rapidamente creando un circolo vizioso della gratifica che li può condurre a comportamenti a rischio come abuso di sostanze, ecc.
- Fondamentale questa fase per loro, perché solo conoscendo questa parte del loro cervello (rettiliana) potranno poi accedere alle funzioni superiori in modo più consapevole (sistema limbico e corteccia)



EFFETTI DEL DISTANZIAMENTO SOCIALE

- Bisogno di indipendenza vs minaccia nel contatto con i pari
- Noia e apatia, perché la ricerca è ostacolata e il sistema esplorativo è inibito, possono perdurare perché la situazione di stress è continuativa
- L'adolescente torna a ricreare il legame con la famiglia e ha paura di tornare indietro ad un periodo precedente
- Rischio: ostacolo allo svincolo «il mondo è pericoloso, è meglio restare a casa»



COME AIUTARLI...IN QUARANTENA?

- Utilizzare la famiglia come gruppo dei pari per dare un'identità all'adolescente con cui può riconoscersi
- Avere poche regole chiare e definite
- Comunicarle in modo chiaro
- Premiare l'adolescente se le rispetta: è importante attivare il sistema delle ricompensa



COME AIUTARLI...IN QUARANTENA?

- Quando non rispetta le regole, non urlare!!!
- Dare sanzioni che voi stessi vi sentite che riuscite a fare rispettare (altrimenti perderete di credibilità)
- Rispettare la porta chiusa della camera e bussare prima di entrare



COME AIUTARLI... IN QUARANTENA?

- È il caregiver (genitore, insegnante, educatore, terapeuta ecc) che deve modulare l'arousal del ragazzo
- Dare una funzione alla corteccia cerebrale dell'adolescente considerando la sua emozione e offrendo significato
- Es: sei triste? Ma che tipo di tristezza?
 - Solitudine
 - Perdita
 - Sconfitta



COME GESTIRE UNA CRISI DELL'ADOLESCENTE

- Nel momento in cui un adolescente perde il controllo la corteccia cerebrale è sconnessa, non si deve provare a dare significato a ciò che è successo, parlare... **MA:**
 - Restare in prossimità
 - Evitare il contatto (la vicinanza può essere fonte di pericolo in quel momento)
 - Controllare che l'ambiente vicino sia sicuro
 - Avvicinarsi lentamente
 - Parlare con tono calmo
 - Guardare il ragazzo negli occhi e chiedere quando e quanto mi posso avvicinare
 - Solo quando sarà tornata la calma si può offrire conforto e vicinanza, non riprendere l'argomento!



TECNOLOGIE E ADOLESCENTI:

5 RACCOMANDAZIONI (SOCIETÀ ITALIANA PEDIATRIA)

- **Parla con tuo figlio** – favorire una comunicazione aperta tra genitore e adolescente, spiegando ai ragazzi cosa vuol dire un utilizzo positivo e intelligente dei media device, prestando attenzione ai contenuti che vengono pubblicati e letti. Ricorda loro che è indispensabile proteggere la privacy online per tutelare se stessi e la propria famiglia.
- **Comprendi, impara e controlla** – il genitore dovrebbe monitorare il tempo che il proprio figlio spende su tablet, smartphone e pc, imparando per primo le tecnologie a disposizione per poterle comprendere per quanto è possibile, giocando insieme a lui e condividendo per quanto possibile le attività sui media device.
- **Stabilisci limiti e regole chiare** – occorre limitare il tempo di utilizzo di smartphone, tablet e pc durante il giorno o nei fine settimana, stabilendo orari precisi di divieto per esempio durante i pasti, i compiti e le riunioni familiari. Considerare i media come un'opportunità per tutta la famiglia per vedere insieme film o condividere contenuti social o messaggi in chat e video.



TECNOLOGIE E ADOLESCENTI: 5 RACCOMANDAZIONI (SOCIETÀ ITALIANA PEDIATRIA)

- **Dai il buon esempio** – come genitore l'esempio è fondamentale, per questo mamme e papà dovrebbero limitare per primi l'utilizzo di smartphone quando si è in famiglia e durante i pasti; è importante inoltre che i genitori scelgano sempre contenuti appropriati e linguaggi adeguati sui social network.
- **Fai rete** – è indispensabile la collaborazione tra genitori, pediatri e operatori sanitari per tutelare e sostenere i ragazzi attraverso campagne di informazione che forniscano una maggiore consapevolezza degli aspetti positivi ma anche dei rischi che presenta l'uso eccessivo dei media device.



VADEMECUM PER LA CONVIVENZA:

- Ognuno deve avere dei propri spazi
- Condividere emozioni
- Scandire dei tempi, creando delle routine per avere una quotidianità
- Spazi individuali + attività condivise
- Coinvolgere nelle attività comuni
 - Per responsabilizzare
 - Per fare squadra
- Facciamoci condurre da loro: chiediamo aiuto per situazioni tecnologiche o altro
- Organizziamo giochi da tavolo, puzzle, disegniamo insieme a loro magari delle t-shirt che potranno utilizzare...date spazio alla fantasia facendovi guidare da loro!
- Eseguite lavori di manutenzione in casa facendovi aiutare
- Eseguite attività insieme: cucina, taglio capelli, smalto...
- Fatevi organizzare una cena romantica!



GRAZIE PER L'ATTENZIONE!

Bibliografia:

- P. D. Maclean: «Evoluzione del cervello e comportamento umano», Einaudi, 1984
- D. J. Siegel: «La mente dell'adolescente», Raffaello Cortina Editore, 2014
- A. R. Verardo e G. Lauretti: «Riparare il trauma infantile. Manuale teorico-clinico d'integrazione tra sistemi motivazionali e EMDR», Giovanni Fioriti Editore, 2020.