

Genitori e figli adolescenti: cambiamenti e riequilibri all'epoca del distanziamento sociale.

Uno sguardo ai compiti evolutivi dell'adolescenza ed
alle strategie efficaci per accompagnarli.

Dott.ssa Daniela Bellucci

Dott.ssa Elena Fornaciari

Genitorialità

- **Genitorialità:**
 - **legame** di interazione e dipendenza tra il **bambino** a chi di lui si prende cura.
 - Implica **disparità** di responsabilità, doveri e di ruoli.
 - Vede entrambi i **partner attivi** e **partecipi** della relazione.
- Caregiver: **sostiene lo sviluppo fisico, emotivo, relazionale e cognitivo** del bambino.

*Il bambino ricerca un adulto affettivamente significativo che sappia rappresentare una **base sicura da cui partire** per brevi o lunghe escursioni (esplorazione) e un **porto cui far ritorno** per ritrovare vicinanza e supporto. (Ainsworth, Bowlby).*



Genitorialità e Attaccamento



- **Relazione di Attaccamento**

È una modalità **relazionale**, di **elaborazione delle informazioni**, e l'insieme delle **strategie di gestione delle relazioni interpersonali**

- **Assicura**

- **vicinanza** (conforto)
- **protezione** dal pericolo
- la **soddisfazione dei bisogni** attraverso la relazione con un altro significativo (caregiver).

Soddisfazione dei bisogni

- Il **cambiamento** è parte integrante dello **sviluppo** del b.no, cambiano anche i suoi bisogni.
- È necessaria una **diversa attenzione e risposta** dei genitori **alle esigenze** specifiche della **fase di crescita**.

La **modalità relazionale** (attaccamento) richiede un **continuo riaggiustamento** dell'equilibrio tra il ruolo di **protezione** e il bisogno di **autonomia ed esplorazione** del bambino che cresce, rappresentando un vero e proprio **compito congiunto**.

Sintonia interattiva

Permette una buona **Sintonia interattiva** tra gli **stati interni** del genitore e quelli del b.no, e alla loro modalità di **espressione e condivisione** reciproca.

La **Sintonia** non è uno **stato**, ma un **processo** di alternanza di stati di “**Rottura e Riparazione**”

- **rotture, mancati allineamenti, fallimenti** di sintonia, ed **equivoci**.
- Una buona regolazione reciproca permette **strategie di riparazione attiva relazionale**, e il ritorno a **stati sincroni**.



L'adolescenza cos'è?

- Periodo della vita caratterizzato da grandi ***cambiamenti***
- Inizia con la ***pubertà*** e può finire verso ***i 30 anni***
- Si caratterizza per ***compiti evolutivi e conflitti*** specifici
- Coinvolge ***l'intero nucleo familiare***
- Esita in un ***rapporto nuovo con se stessi, con gli altri e con il mondo esterno***

Cambiamenti nella Struttura

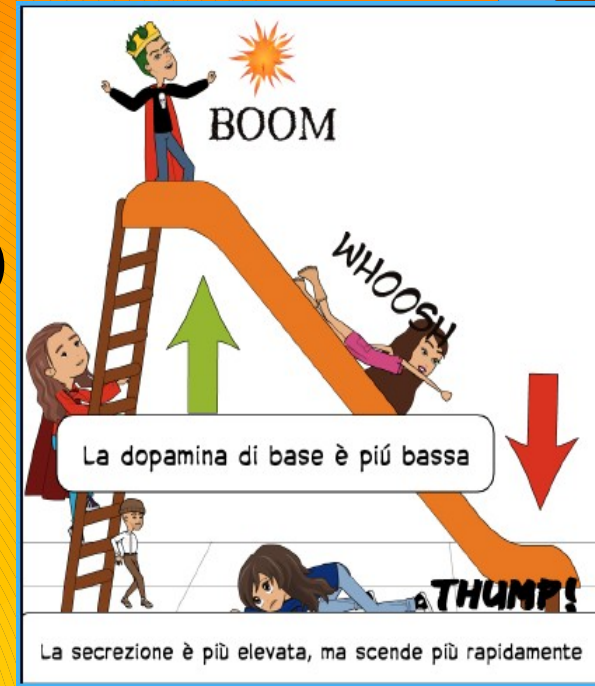
Rimodellamento del sistema nervoso,
secondo per entità solo a quello della prima infanzia.

- 1) riduzione della materia grigia:** selezione delle connessioni nervose sulla base genetica e dell'esperienze fatte
- 2) Aumento dei recettori della dopamina** responsabile del circuito cerebrale della 'ricompensa'
- 3) Aumento della sostanza bianca** rende più rapida, coordinata ed efficiente le connessioni.
- 4) Maturazione della corteccia prefrontale** si affinano le **funzioni esecutive** di controllo



Cambiamenti nel Funzionamento

- 1) Miglioramento del **ragionamento logico** (se...allora)
- 2) Aumento della tendenza **cercare sensazioni piacevoli** e a pesare i benefici più dei rischi (noia!)
- 3) Miglioramento delle funzioni **cognitive**, del **monitoraggio degli stati interni e della regolazione emotiva** (tarda adolescenza)
 - Durante tutta l'adolescenza aumenta l'**autocontrollo** (capacità di inibire risposta prepotente)



Compiti di sviluppo

1. Mentalizzare le trasformazioni del **corpo**
2. Formazione dell'**identità** di genere
3. **Autonomizzazione** dalla famiglia
4. Sviluppo **funzione riflessiva**



Questi aspetti fanno tutti parte del processo di **costruzione di un'identità personale integrata.**

1 - Mentalizzare il Corpo

Costruire l'immagine mentale del proprio corpo

- acquisizione della capacità procreativa
- desiderio di ricerca di un partner sessuale.

Strategie utili:

- La **relazione esclusiva con l'amico/a del cuore**: specchio per condividere, rassicurare, confrontarsi, sostenersi nelle esperienze nuove;
- **Il piccolo gruppo**: stesso sesso e età. Funzione: confronto, sfida, emulazione, collaudo nuova corporeità. Significato sociale e comunicativo della corporeità;
- **Coppia amorosa**: gli scambi erotici e il debutto sex permettono la messa a fuoco dell'immagine sex e generativa del corpo.



2 - Formazione Identità di genere



Identità: sentimento soggettivo di *unità e continuità* personale.

- **Identità multipla**, racchiude l'*integrazione* tra diversi ruoli affettivi e rappresentazioni di Se in questi ruoli.
- Questo richiede la disponibilità della **funzione integrativa riflessiva: competenza affettiva e cognitiva** che ha origine dall'interiorizzazione della relazione di attaccamento con un adulto che è stato capace di **attribuire significato psichico a degli eventi mentali** (Fonagy e Target, 2001).

Erickson, 1968



- Attraverso ***processi dinamici*** prende forma il sentimento di Se
 - Si completa quando la percezione di essere uno, unico e coerente, si ***integra*** con la percezione che gli altri hanno di noi (***riconoscimento*** del Se da parte degli altri).

3 - Autonomizzazione dalla famiglia

- **Revisione dei legami** relazionali con I genitori, dovuta all'apertura degli orizzonti familiari verso I pari e l'aspetto sociale
- Ridefinizione del **confine tra i corpi**: il senso del pudore, per l'ingresso nell'area della sessualità
- Inevitabile **conflittualità** data dallo sviluppo di **nuovi livelli di autonomia**; **rinegoziazione** dei livelli di gerarchia all'interno della famiglia
- Riconoscimento di un **nuovo valore dell'adolescente**: non più solo figlio ma anche **soggetto sociale**
- **Separazione reciproca e individuazione correlata**: impegno congiunto in un'impresa i cui esiti saranno decisivi per il futuro di tutti i componenti della famiglia

Strategie educative



- **L'adolescenza** è un' **impresa evolutiva congiunta** di tutto il sistema familiare: il **compromesso** è la migliore strategia educativa;
- **Il conflitto** emerge perché i genitori sono rappresentanti dell'immagine infantile del Se, quella da cui si vorrebbe emancipare; **contrattare i confini della propria autonomia** permette all'adolescente di esternalizzare le proprie paure riferite alla crescita, al riuscire o meno a diventare un adulto;
- I genitori quindi pongono **i limiti** assumendosi la responsabilità delle sue angosce di crescita, con una **protezione flessibile**, che valorizzi il bisogno **emancipativo** insieme al bisogno di **supporto** del figlio/a;
- **'Genitore tutor'**: studioso dell'indole del figlio, capace di individuare un **percorso di crescita personalizzato** sulla base dei talenti del figlio/a e delle opportunità formative presenti nel contesto di riferimento;
- **Funzione paterna**: non solo separazione dalla f. materna di protezione e normativa del comportamento, ma **responsabilizzante**, di aiuto nello sviluppo della capacità di assumersi impegni nel contesto sociale, considerare le conseguenze del proprio comportamento, riparare ai propri errori;

4 - Nuove capacità di ragionamento



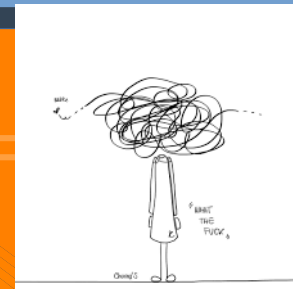
- Stadio delle **operazioni formali** (Piaget) 11-12 anni: trascendere la realtà concreta e **ragionare per ipotesi**
- **Ragionamento ipotetico-deduttivo** (*se...allora*):
 - esaminare diverse ipotesi
 - manipolare mentalmente i pensieri
 - pensiero **astratto**: ideologie, futuro, morale, etica, religione, filosofia

4 - Capacità riflessiva

- Si sviluppa grazie:
 - alla **maturazione neurologica** e alle **condizioni ambientali**, ai **rapporti con adulti e coetanei**, ai contesti in cui sono proposti compiti
 - **gradualmente**: prima nelle aree di maggior interesse
- È correlata **all'istruzione**, all'**esperienza culturale**
- Permette di **pensare al futuro**, programmarlo
- Riflettere sui propri processi di pensiero – capacità **metacognitiva**
- Sviluppa un'idea di Se che comprende sia aspetti cognitivi che affettivi/ relazionali



Conseguenze generali del nuovo pensiero



- **Confronto** con il mondo adulto: iniziano a sviluppare teorie proprie, visioni del mondo e sistemi di valori, idee normative
- Sensibilità all'**incoerenza**: discussioni puntigliose con i genitori (al servizio del pensiero logico-deduttivo)
- **Indecisione**: la capacità combinatoria del pensiero **genera molte possibilità**
- Costruzione con il pensiero di **realtà alternative**: egocentrismo adolescenziale con desiderio di trasformazione del mondo (sopravvalutando pensiero e sottovalutando la complessità della realtà) o **disgusto e ritiro** in se stessi
- consapevolezza dei **diversi Sé nei diversi contesti**, interrogativi sul vero Sé (Chi sono davvero?), superati in tarda adolescenza

Adolescenza e Covid-19



L'attuale situazione implica un contesto fisico, sociale e culturale che rende **complesso fronteggiare** questo delicato **momento evolutivo**.

- Alcuni elementi possono ostacolare la possibilità (e necessità) di **sperimentare ed esplorare tipica** di questa fase evolutiva.
 - Stravolgimento delle abitudini e delle routine quotidiane
 - il distanziamento sociale
 - il senso di incertezza e precarietà

Effetti del Covid-19

Ricerca Gaslini

- **6.800 cittadini** da tutta Italia, di cui 3.245 con figli minorenni a carico. Il 64,7% delle persone che ha compilato il campione è di **sexso femminile**, con un età media nella fascia dei 40-45 anni.
- Rilevazione a 3 settimane dal Lockdown di Marzo
- Dall'analisi sugli **effetti su bambini e ragazzi** è emerso che nel **nel 71% dei bambini con età > di 6 anni** sono insorte **problematiche comportamentali** e sintomi di **regressione** (ritorno a stadi precedenti di sviluppo).
- **Effetti** più frequenti tra **6-18 anni** di età sono stati:
 - Disturbi **d'ansia**
 - Disturbi **somatoformi**: sensazione di **mancanza d'aria**
 - **Alterazione** del ritmo del **sonno** (difficoltà ad addormentarsi e a svegliarsi per iniziare le lezioni online a casa)

Possibili segnali di Reazioni da Stress

- Alterazione e disturbi del **sonno**: possono interferire con la prestazione scolastica e di conseguenza l'autostima
- Difficoltà di **concentrazione e di memoria** (fissazione e rievocazione di concetti e abilità)
- Stanchezza e **mancanza di energia**
- **Irritabilità/irrequietezza**
- **Isolamento/chiusura**
- Mal di testa, mal di stomaco, perdita dell'appetito
- Lamentele **somatiche**
- **Regressioni** a stadi precedenti di sviluppo



Adolescenti e social



Osservatorio scientifico della no-profit Movimento Etico Digitale riporta che:

- I ragazzi e ragazze tra gli 11 e i 18 anni trascorrono **più di 4 ore al giorno** sui Social (Campione >2000 ragazzi, Dicembre 2020)
- fanno **fatica a ridurre il loro tempo online** anche se **sanno** che è **eccessivo**.
- situazione che certo non migliora con le misure restrittive e la chiusura delle scuole e con la DaD,
- **Lo smarthphone diventa unico mezzo di comunicazione con il mondo esterno.**

Adolescenti e Social



- Il 79% dei ragazzi tra gli 11 e i 18 anni trascorre più di 4 ore al giorno sui social (28h a settimana, 120 h al mese, 2 interi mesi in un anno).
- Lo **sbloccano** in media **120 volte al giorno e lo usano**, oltre che per essere connessi ai loro coetanei tramite i social, anche per vedere **film, serie tv** o ascoltare **musica** fino a tarda notte.
- E guai ad interferire: un ragazzo su 2 dichiara che gli capita di **scattare, rispondere male o alzare la voce** se disturbato.
- il 40% degli intervistati dichiara di **perdere ore di sonno** perché rimane connesso e attivo online anche di **notte**.



Consigli Utili per le famiglie



- Stimolarli all'uso consapevole - Etica della **responsabilità**
- Vigilare l'intrusione della tecnologia nella nostra vita privata
- Dare l'esempio
- Parlate, chiedete, interessatevi, fatevi raccontare della loro vita sui social **CON** i vostri ragazzi - **Ascolto senza giudizio**

Consigli Utili per le famiglie



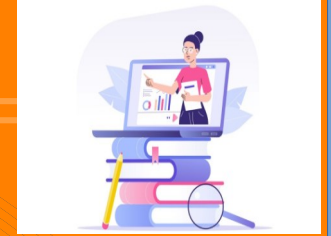
- Attenzione al **tempo di uso**. Esistono numerose funzionalità e app che permettono di tenere traccia delle ore passate davanti allo schermo, è possibile anche **impostare notifiche o blocchi** quando si eccede un determinato numero di ore (utile specialmente nel caso di dispositivi utilizzati dai più giovani)
- Stabilire delle “**no-smartphone-zones**”: creare delle vere e proprie zone della casa dove il telefono “non può entrare” per tutti!Può dare un aiuto significativo nel limitarne l’uso.
- **Disattivare le notifiche**. Questo è un modo semplice ed efficace per frenare il circolo vizioso che ci spinge a controllare il telefono in continuazione.

Didattica a Distanza

- La pandemia ha messo a nudo lo scenario dell'**isolamento sociale**, realtà verso cui già stavamo andando, quarantena o meno.
- Ha fatto emergere a tutti i **pericoli del mondo digitale**
- Per gli adolescenti la **Dad** “terribilmente noiosa, ma abbastanza contenti” vs “bisogno di didattica in presenza”
- La percepiscono una soluzione **accettabile nell'emergenza**, non a lungo termine
- Sentono la **mancanza dell'interazione, della relazione** con l'altro, adulto e/o pari
- Ricerca Ipsos-Save the Children (ragazzi 14-18 anni). Il **42% ritiene ingiusto** che agli adulti sia permesso di andare al lavoro, mentre ai giovani **non è permesso di andare a scuola**.



Didattica a Distanza



Rischi:

- Difficoltà attentive/distraibilità dell'ambiente domestico
- **Meno interazione** coi docenti se classi «complete»
- Maggiore possibilità di «nascondersi» dietro lo schermo
- Difficile sviluppo empatia e socializzazione
- Demotivazione
- Rischio di **isolamento e dispersione scolastica** maggiore



Da l' 11° RAPPORTO GRUPPO CRC (20.11.20)- Convention on the Rights of the Child

monitoraggio delle politiche attuative per i diritti dell'infanzia e dell'adolescenza

- **Invisibilità dei diritti** dei minori: no titolari di diritti ma unicamente figli, alunni, portatori di contagio...
- occorre **uno spazio d'ascolto strutturato** per i giovani da parte delle Istituzioni: hanno opinioni competenti!
- **più risorse** per la next generation

La Min. Azzolina ha detto che 'sono **esempi da seguire**' perchè sono stati molto resilienti!

Pratiche di potenziamento della resilienza

(> *adattamento di tutte le specie al modificarsi dell'ambiente*)

- respiro profondo
- gentilezza
- condividere ottimismo, speranza, comicità
- lasciarsi assorbire dalla natura
- supportare competenze genitoriali (mindful parenting, lettura condivisa coi figli, ruolo più attivo paternità, estensione congedi padri)
- investire sui luoghi delle politiche attive, i territori, le comunità locali, per dare risposte

Attività fisica

- Scaricare lo stress, l'agitazione, l'iperattività attraverso l'**attività fisica** possibilmente all'aria aperta.
- Fare **sport** contribuisce al riassorbimento del **cortisolo**, conosciuto anche come l'ormone dello stress.
- In caso di paura, ansia, angoscia la quantità di **cortisolo** nell'organismo è significativa. Durante l'esercizio fisico, l'organismo lo assimila e **lo stress diminuisce**.
- Lo **sport regola** la relazione tra pensiero-emozione- comportamento: insegna ad affrontare le sfide con determinazione e **resilienza**;
- Lo **sport**, come la scuola, aiutano ad apprendere competenze di cittadinanza attiva, legate alla costituzione e quindi le **regole**;



Regole, non pressioni

"Le **norme di prevenzione** potrebbero rappresentare una **sfida** per questi bambini. Ma tutto sta alla **capacità degli adulti di gestire le nuove regole in modo sereno**, senza un eccessivo controllo. Non chiediamo loro continuamente di mettere la mascherina, di stare lontani, di stare attenti. **Quando tornano** a casa non tartassiamoli di domande sul distanziamento e sulle regole, ma invece **chiediamo "come è stata la tua giornata?"**. Ricordiamo che vanno a scuola non in guerra. E il genitore o l'insegnante spaventato è anche 'spaventante', il bambino non si sente sicuro e si attacca a mamma e papà per proteggerli a modo suo".

Alberto Pellai



In adolescenza si gettano le basi della futura capacità di far fronte alle crisi della vita.

‘Non solo i genitori, ma tutti gli adulti hanno una grande **responsabilità educativa** nei confronti delle nuove generazioni.

Oggi in particolare i giovani sembrano avere un futuro incerto e se non vi è la possibilità di garantire loro alcuna rotta prestabilita, almeno **occorre sostenerli e accompagnarli** in questa fase, **fornendo loro tutti gli strumenti possibili** per navigare’ (Pietropolli Charmet, 2012).

Grazie

- Dott.ssa Daniela Bellucci
3487339594 - danibell.side@gmail.com
Riceve a Reggio Emilia e Modena
- Dott.ssa Elena Fornaciari
3483742836 - fornaciari.e@gmail.com
Riceve a Reggio Emilia