«GENITORI E FIGLI: agitare bene prima dell'uso»

SOS: ADOLESCENZA

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara

Created by Nicole Ferrari

Smartphone
ADOLESCENZA
Scuola
AMICI
Comprensione
Internet
Facebook
Gruppo
PAURA
CRESCERE
alcool
Voglia
Sesso
Ansia
Corpo
Futuro
Adolescenza
Esco
Fumo
Passioni
Teen
DI
Insicurezze
SMARTPHONE
amici
BELLO
Paura
ANSIA
Sfide
CHIUSURA
RABBIA
Voglia
FUTURO

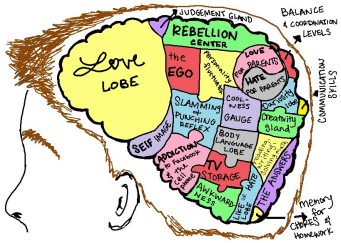
Ieri era un bambino… oggi? Boh!!

Partiamo da una premessa:
trovarsi tutto ad un tratto davanti ad uno «straniero» che fino al giorno prima era il tuo bambino mentre ora: in un momento è triste poi subito felice all'improvviso, sbatte porte e si rinchiude in camera, cambia forme e odore …sicuramente non è facile!!

Anche per tuo/a figlio/a non è semplice sai?
Si ritrova improvvisamente dentro ad un corpo che cambia rapidamente ed una mente che è continuamente sulle montagne russe..
Tutto questo fa parte dell'adolescenza!
Questi cambiamenti talvolta portano a delle discussioni poiché non si riesce a comprendere da cosa sono innescati…

Perciò.. Capiamo da dove arrivano, ti va?…..

La mente di un adolescente? Questione di chimica…

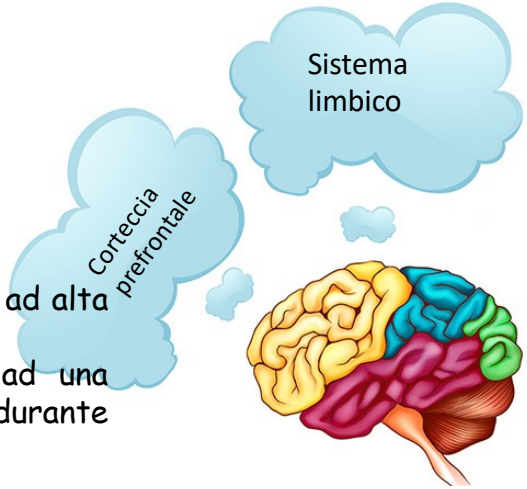


Durante questo periodo di cambiamento **il cervello è uno dei protagonisti**!

Ti capita mai di….

Vedere tuo/a figlio/a molto arrabbiato, sbatte le porte e ti risponde in modo inaspettato…

Oppure, si chiude in camera, non vuole raccontarti cos'è successo…



Queste situazioni possono essere ricondotte a due diverse aree del cervello:

- Il **sistema limbico** si occupa della regolazione emotiva e in questa fase di sviluppo funziona ad alta intensità.
- La **corteccia prefrontale**, invece, si occupa dell'elaborazione di un giudizio rispetto ad una situazione, valutando costi e benefici. Anche questa parte si sviluppa e cambia durante l'adolescenza ma mooolto lentamente.

L'evoluzione del cervello, in questo periodo in particolare, ha tempistiche diverse. Ciò fa si che i comportamenti messi in atto da tuo/a figlio/a siano spesso impulsivi ed irrazionali. Inoltre, anche gli ormoni hanno un ruolo decisivo nei movimenti emotivi intensi (positivi o negativi).

Tutti questi fattori sono, quindi, responsabili degli sbalzi d'umore dei nostri ragazzi.

Genitori, figli e....

«Non entrare!!»
«Non voglio essere disturbato!!»
«Lasciami stare…Ho bisogno di stare da solo»

Queste sono solo alcune delle frasi che spesso si sentono dire dai ragazzi quando entrano nell'adolescenza.

Ma… Capiamo perché..

Il cervello si trasforma insieme al corpo. Ma non cambia solo questo. Dal mondo circostante vengono richieste più responsabilità poiché non sono più bambini.
Questo muove in loro il desidero di indipendenza dai genitori ed entrano in campo in modo più incisivo **gli amici**.

Le relazioni con i pari diventano fondamentali nel processo di crescita insieme alla figura genitoriale.
Questo perché permette loro di avere qualcuno di simile che condivide la sua stessa esperienza nel qui ed ora.

Mio figlio/a si è innamorato!!

Pianti disperati, notti insonni, testa tra le nuvole, umore ballerino, richieste inaspettate? Sta iniziando ad entrare in gioco un nuovo protagonista… il cuore!

Senza dubbio per tuo/a figlio/a il primo amore sarà una scoperta molto intensa, caratterizzata da emozioni (gioia, dolore, rabbia, tristezza…) e sensazioni fisiche di ogni tipo (farfalle allo stomaco, mancanza di appetito, distrazione…).

Tuo/a figlio/a in questo periodo della sua vita sta iniziando a comprendere che oltre ad essere amato da te può lui/lei stesso/a amare e soprattutto ricevere amore, instaurando una relazione affettiva con un/a suo/a coetaneo.

Questa esperienza evolutiva consente sia di scoprire nuove emozioni interne sia di esplorare e sperimentarsi in una realtà esterna diversa rispetto a quando era bambino/a.

In che cosa può esserti utile Spazio Giovani?

- Approfondire queste tematiche rispetto al tuo rapporto genitore-figlio/a sia individualmente che insieme a lui/lei.
- Migliorare il rapporto con tuo figlio/a rispetto a conflitti che possono insorgere in questa fase evolutiva.

I colloqui si possono svolgere: singolarmente (un genitore), in coppia (entrambi i genitori), con genitori e figli