



# **ACCOMPAGNARE PREADOLESCENTI E ADOLESCENTI NELLE EMOZIONI DI OGGI**

Dott.ssa Benedetta Maggioni, Psicologa, specializzanda in psicoterapia cognitiva  
comportamentale dello sviluppo e dell'adolescenza



# ALBERI IN TEMPESTA



**RABBIA FRUSTRAZIONE NOIA**

**DEMOTIVAZIONE SOLITUDINE ANGOSCIA**

**PAURA ANSIA SMARRIMENTO**



# ABBIAMO DOVUTO REINVENTARCI

**ALCUNE SEMPLICI RACCOMANDAZIONI PER CONTENERE IL CONTAGIO DA CORONAVIRUS**

- LAVATI SPESO LE MANI CON ACQUA E SAPONE O USA UN GEL A BASE ALCOLICA
- EVITA CONTATTI RAVVICINATI MANTENENDO LA DISTANZA DI ALMENO UN METRO
- NON TOCCARTI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI
- EVITA LUOGHI AFFOLLATI
- EVITA LE STRETTE DI MANO E GLI ABBRACCI FINO A QUANDO QUESTA EMERGENZA SARA FINITA
- COPRI BOCCA E NASO CON FAZZOLETTI MONOUSO QUANDO STARNUTISCI O TOSSISCI. ALTRIMENTI USA LA PIEGA DEL GOMITO

SE HAI SINTOMI SIMILI ALL'INFLUENZA RESTA A CASA, NON RECARTI AL PRONTO SOCCORSO O PRESSO GLI STUDI MEDICI, MA CONTATTA IL MEDICO DI MEDICINA GENERALE, I PEDIATRI DI LIBERA SCELTA, LA GUARDIA MEDICA O I NUMERI REGIONALI



[SALUTE.GOV.IT/NUOVOCORONAVIRUS](https://salute.gov.it/nuovocoronavirus)





# TRA STANCHEZZA E INCERTEZZA





# IN QUESTI MESI ABBIAMO AVUTO:

- Momenti di abbattimento, sconforto e paura
- Attacchi di ansia o rabbia
- Sensazione di essere «in gabbia»
- Desiderio di tornare alla normalità, di svegliarci da un «brutto sogno»
- Paura per la salute fisica nostra o delle persone a noi care
- Noia, solitudine
- Sensazione di stanchezza e disorientamento
- Capacità di ri-organizzarci utilizzando le risorse a nostra disposizione
- Forza di trasformare la paura in coraggio (seguendo norme e protocolli)

**!! E' NORMALE PROVARE EMOZIONI SPIACEVOLI**



**GLI ADOLESCENTI? HANNO  
VISSUTO LE NOSTRE STESSE  
FATICHE?**



# PERCHE' PARLARE DI PRE&ADOLESCENZA?

Impulsivi, trasgressivi, pieni di sbalzi d'umore, sempre connessi, irrazionali ... ma non solo questo;

Avere un'idea di cosa succeda dentro di loro ci permette di avere un atteggiamento rispettoso verso i cambiamenti in atto, di poterli conoscere, comprendere, sostenere e accompagnare verso l'età adulta;

**OGNI RAGAZZO È UNICO: I MASSIMI ESPERTI  
DEI VOSTRI ADOLESCENTI SIETE VOI.**





# EDUCARE – TIRARE FUORI, CONDURRE







# PRE&ADOLESCENTI

## 12 AI 21/25 ANNI



# ETA ' DELLA SPENSIERATEZZA?

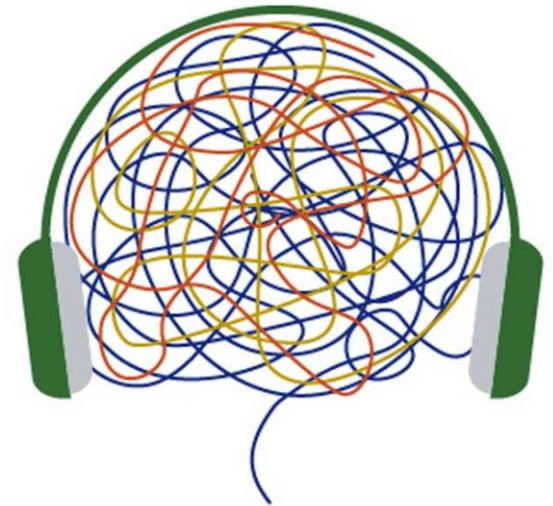




# NELLA MENTE PRE&ADOLESCENTE

Si riteneva che lo sviluppo cerebrale fosse un processo in divenire fino ai 13 anni ma in realtà non è così:

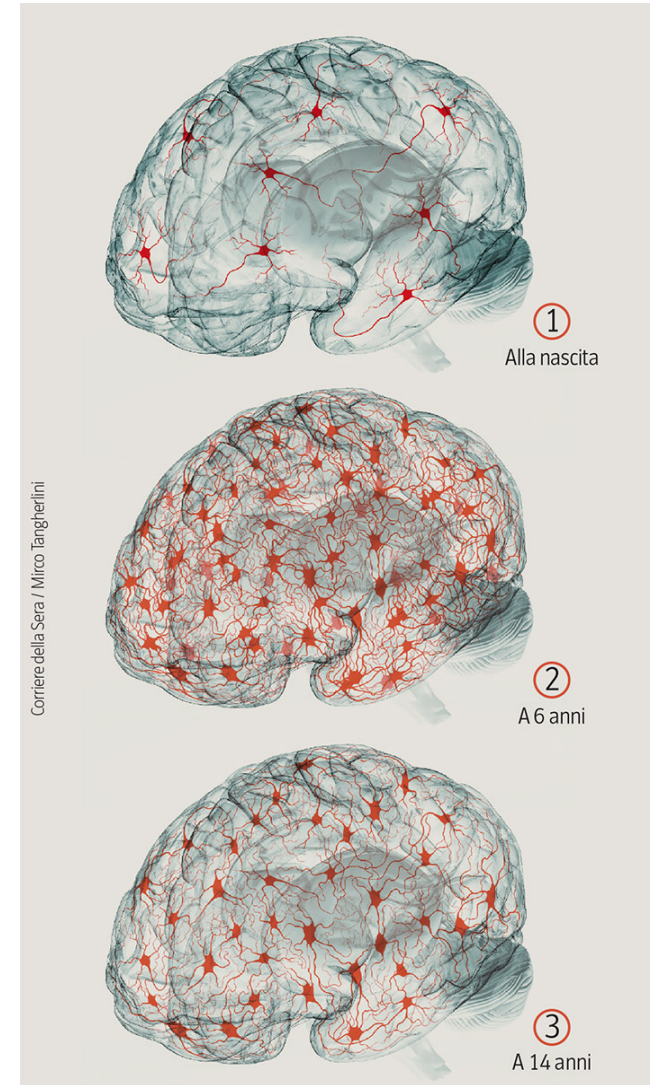
- **Il cervello di un preadolescente NON è compiuto e agisce in modo diverso da quello di un adulto**
- Il cervello di un pre-adolescente ha una maggiore plasticità e flessibilità



# PRUNING

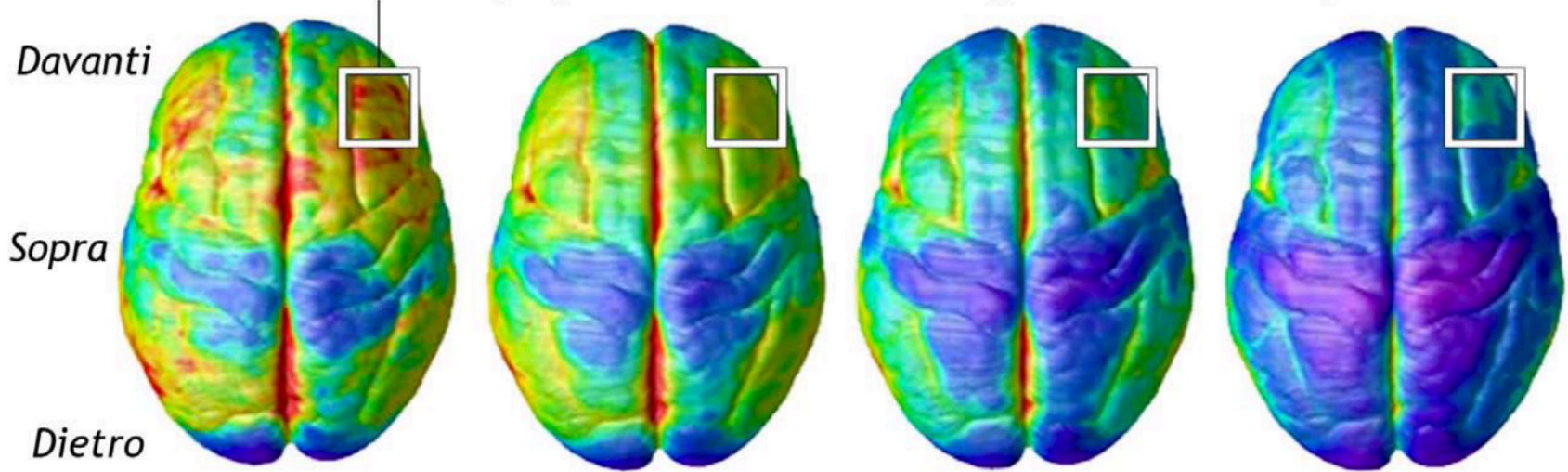
- Con il **Pruning** o **processo di potatura** delle sinapsi (collegamenti stabiliti tra neuroni) si sfoltisce quello che non serve
- La maturazione cerebrale comporta la **selezione delle sole connessioni attive**

**È L'ESPERIENZA CHE MODELLA IL CERVELLO DELL'INDIVIDUO. E' IMPORTANTE CHE RICEVA STIMOLI DIFFERENZIATI, CHE COINVOLGONO NEURONI PRESENTI IN AREE CEREBRALI DIFFERENTI**



Cervello di 5 anni      Cervello pre-adolescenziale      Cervello adolescenziale      Cervello di 20 anni

*Corteccia prefrontale dorso-laterale (funzioni esecutive)*



**Rosso/giallo:** parti di cervello non ancora pienamente mature



**Blu/viola:** parti di cervello più mature

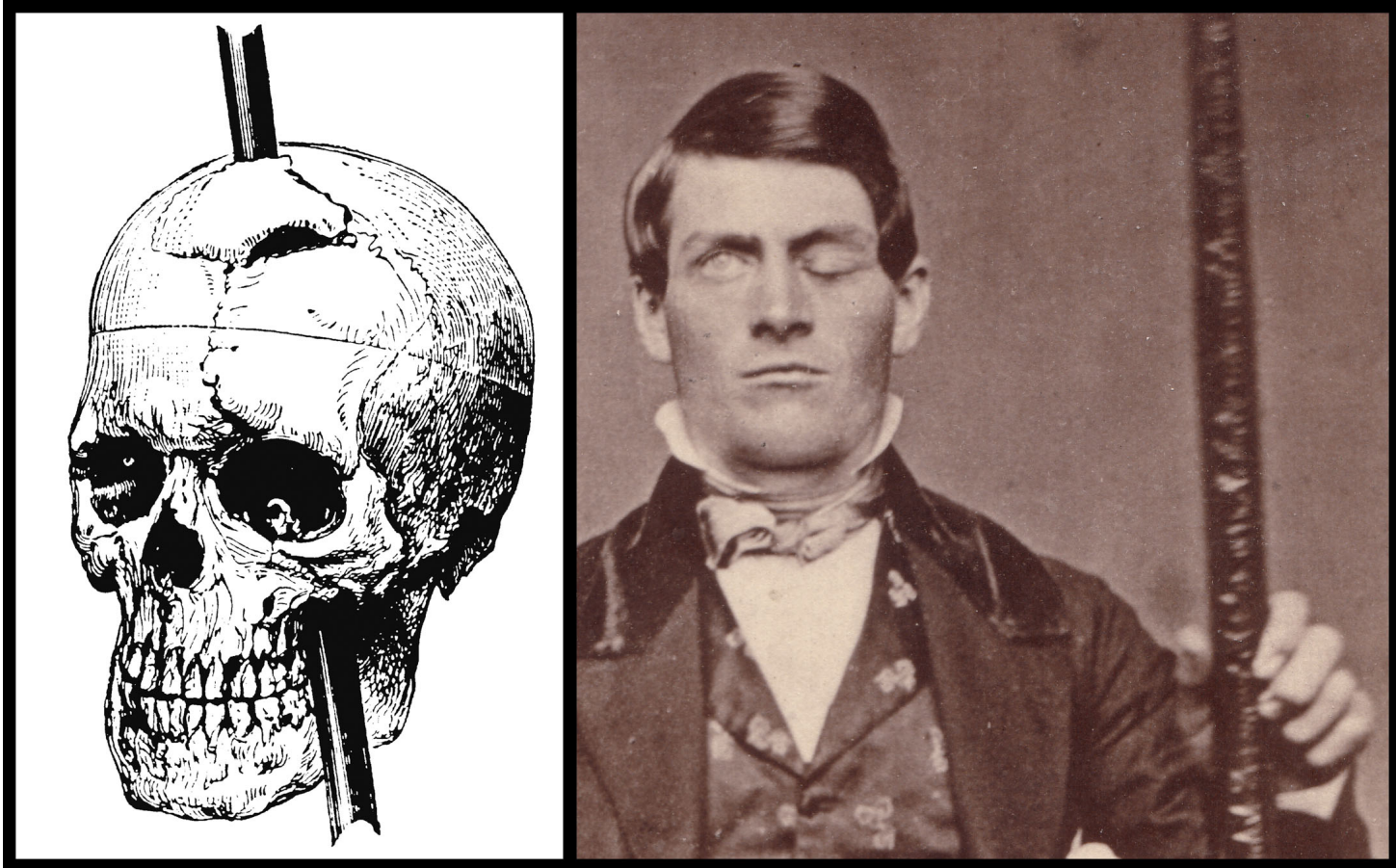


# LA CORTECCIA PREFRONTALE

- Durante la pre&adolescenza le aree della corteccia prefrontale non sono ancora sviluppate

Si occupa di:

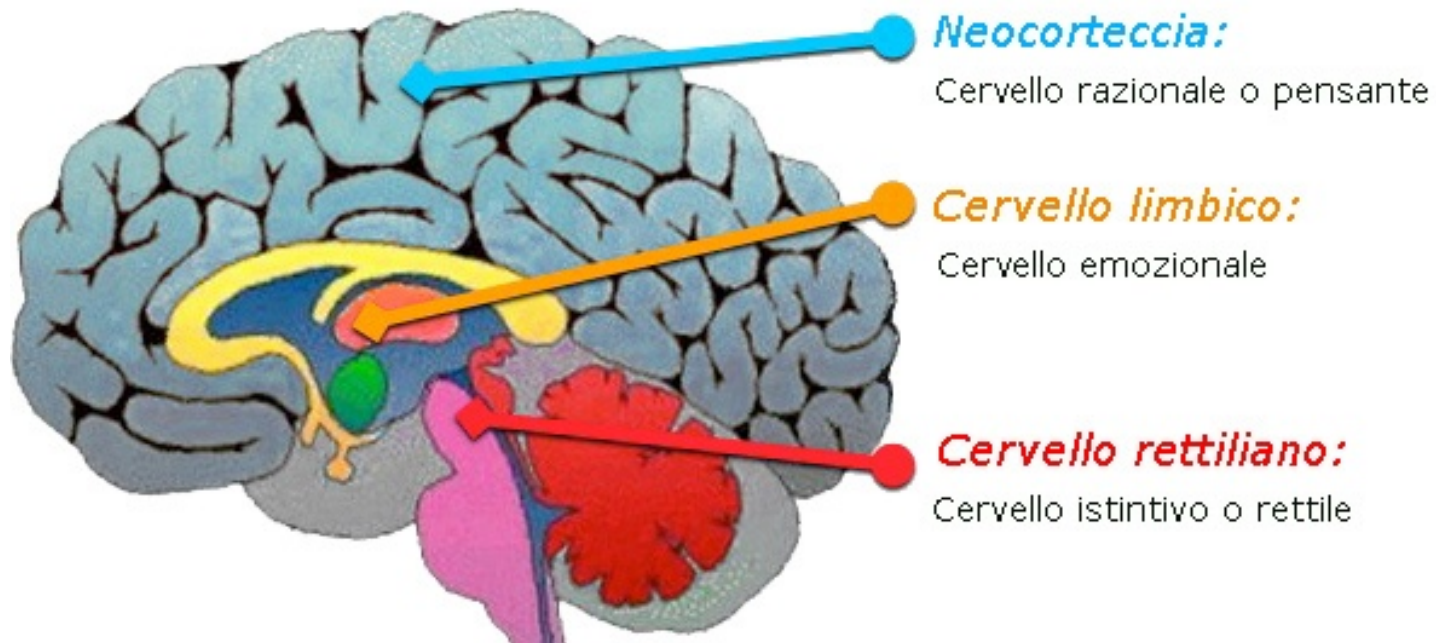
- Prevedere i rischi
- Regolazione emotiva
- Gestione degli impulsi
- Processi decisionali
- Pianificazione (porsi obiettivi perseguibili a medio e lungo termine)
- Organizzazione (selezionare e attuare strategie per raggiungere un obiettivo)
- Competenze pro-sociali
- **E' LA PARTE CAPACE DI DECIDERE**



**1848 - VERMONT: PHINEAS GAGE È AL LAVORO  
ALLA COSTRUZIONE DI UNA NUOVA FERROVIA**

# CERVELLO EMOTIVO

- Nei pre&adolescenti il cervello che PENSA è più immaturo di quello che SENTE
- **IL CERVELLO EMOTIVO FA DA PILOTA NELLA LORO VITA**

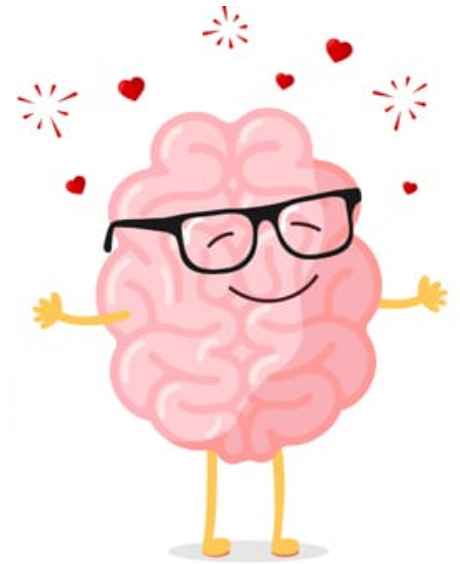






# DOPAMINA

- È il neurotrasmettitore che permette di sperimentare piacere e che dirige la motivazione verso i comportamenti gratificanti.
- In pre&adolescenza, le esperienze eccitanti provocano un rilascio di dopamina molto superiore rispetto che in età adulta.



**MAGGIORE SENSIBILITA' E VULNERABILITA' A SVILUPPARE DIPENDENZA VERSO TUTTO CIÒ CHE È IMMEDIATAMENTE PIACEVOLE ED ECCITANTE.**



# NON SI PUO' ASPETTARE CHE PASSI

E' un periodo della vita a cui dare valore, in cui ragazzi imparano, **SI ALLENANO** a stare con gli altri, a costruire legami, a dare e ricevere aiuto utilizzando coraggio e creatività

**PIU' ALLENIAMO QUESTE ABILITA' ADESSO, PIU' SARANNO SOLIDE DA ADULTI**





# LE SFIDE DI UN PREADOLESCENTE

- **Accettare i cambiamenti fisici:** «Diventerò come gli altri?»»
- **Processo di emancipazione-distacco dalla famiglia:** «ce la faccio senza mamma e papà?», «E se agli altri non vado bene?»»
- **Nuove regole:** «Ciao Maestra, buongiorno Prof!»»

**OGNI SFIDA È "IN REALTÀ DUPLICE" PERCHÉ INCLUDE SIA IL RAGAZZO CHE L'ADULTO CHE SE NE OCCUPA**



# I BISOGNI DI UN PREADOLESCENTE



I PREADOLESCENTI hanno bisogno di sentirsi adeguati, desiderati e degni di attenzione

**I PREADOLESCENTI  
COMBATTONO UNA BATTAGLIA  
INTERNA TRA IL LORO BISOGNO  
DI AUTONOMIA E QUELLO DI  
ESSERE RASSICURATI**



# LE PAURE

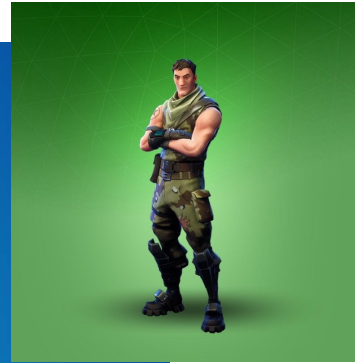
I ragazzi tra i 10-13 anni hanno sono maggiormente preoccupati di: insuccesso a scuola, negli sport o nelle situazioni sociali, apparire o comportarsi in modo strano, morte o malattie mortali, sesso (attrarre o ripugnare gli altri), essere raggirati o plagiati, perdere le proprie cose, essere derubati.



# I BISOGNI DI UN ADOLESCENTE

1. **AUTONOMIA - ESPLOREAZIONE:** una ricerca incerta della propria identità
2. **AFFILIAZIONE:** entrare in un gruppo per trovare supporto, condivisione e approvazione
3. **APPARTENENZA:** sentirsi parte di un gruppo di cui condivido valori e attività

**SCUOLA, SPORT E GRUPPO SODDISFANO A PIENO  
I BISOGNI DI UN ADOLESCENTE**



**COME E' POSSIBILE CHE UN GIOCO GRATUITO  
FACCIA INCASSI DA RECORD?**





# FORTNITE GUADAGNA SUI BISOGNI DEGLI ADOLESCENTI

«FORTNITE arriva a **incassare oltre tremila euro al minuto** grazie a una community di milioni di giocatori che ogni giorno si sfida all'ultimo proiettile per conquistare le mappe»

**Il gioco è gratuito ma per comprare nuove «skin» o altri oggetti per personalizzare il proprio personaggio servono soldi veri**

Chi gioca con la **SKIN INIZIALE** (gratuita) è un **NOOB** «novellino, inesperto»

**PRE&ADOLESCENTI HANNO BISOGNO DI SENTIRSI ACCETTATI, APPREZZATI E PARTE DI UN GRUPPO**  
**FORTNITE L'HA CAPITO**



**QUALI SONO STATE LE DIFFICOLTA' DI  
QUESTO ANNO CON  
PRE&ADOLESCENTI?**

**QUALI LE RISORSE?**



# ADOLESCENTI E COVID-19

- Esplorare se stessi e il mondo → **CHIUDERSI IN CASA, IN UNO SPAZIO RISTRETTO E CONDIVISO CON LA PROPRIA FAMIGLIA**
- Momenti piacevoli con i coetanei → **STARE LONTANI**
- Mettersi in gioco con sfide, gare ed esami  
→ **SOSPENDERE MOLTE ATTIVITA', ROUTINE, SPAZI DI CRESCITA**

**NIENTE SAREBBE STATO PERFETTO MA VISSUTO IN PRIMA PERSONA, IL COVID-19 SEMBRA AVER SOSPESO BISOGNI, DESIDERI, OBIETTIVI DEGLI ADOLESCENTI**



# PREADOLESCENTI E COVID-19

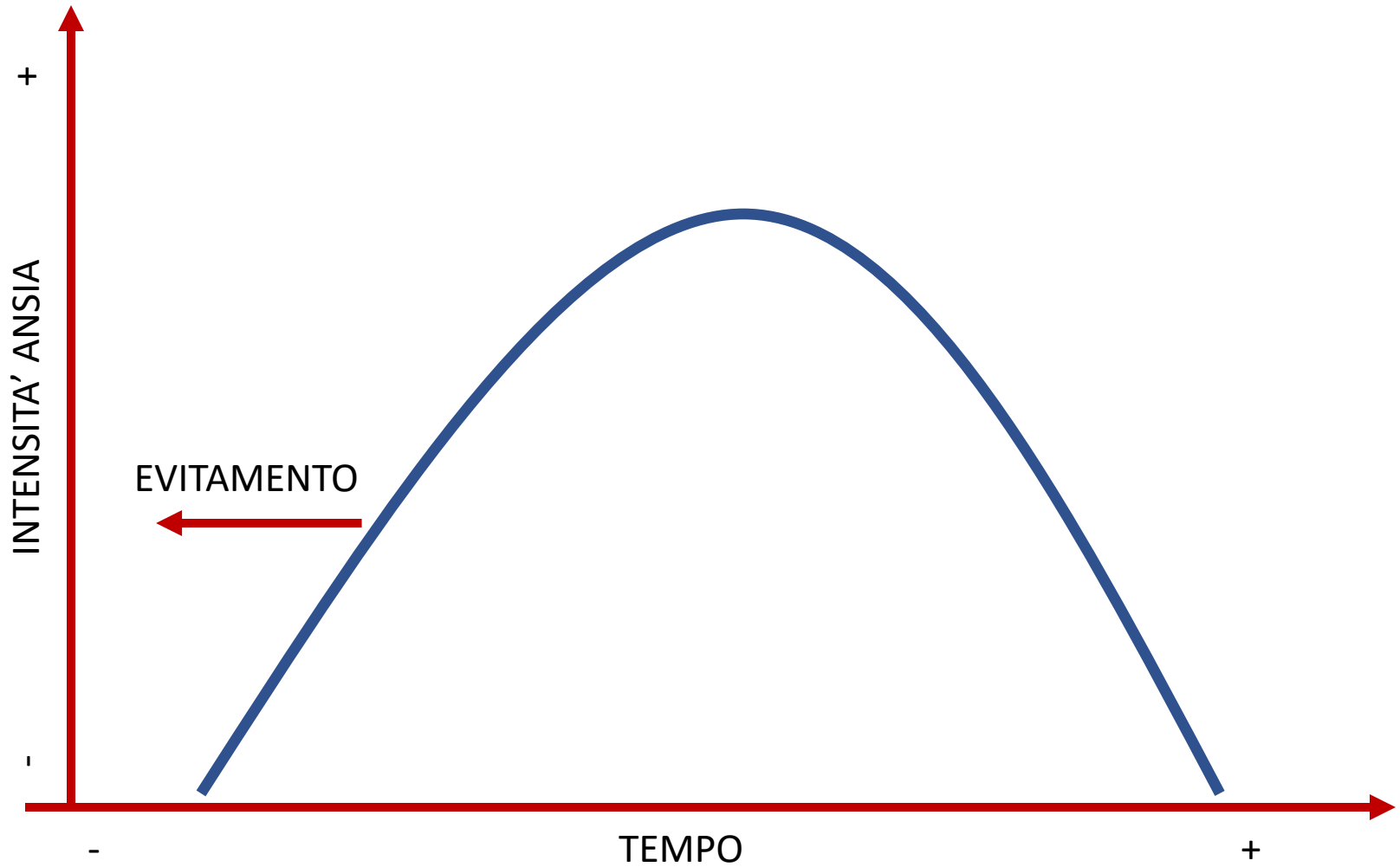
**I preadolescenti stanno affrontando questi mesi in modo diverso rispetto agli adolescenti**

Stare con gli altri, mettersi in gioco, sbagliare, farsi accettare, sentirsi rifiutati, fare o non fare parte di un gruppo è una sfida evolutiva importantissima ma molto faticosa per i preadolescenti

**STARE IN CASA, PROTETTI E COCCOLATI DA GENITORI E PARETI, È SPESSO PIÙ SEMPLICE E RASSICURANTE -> EVITAMENTO DELL'ANSIA**

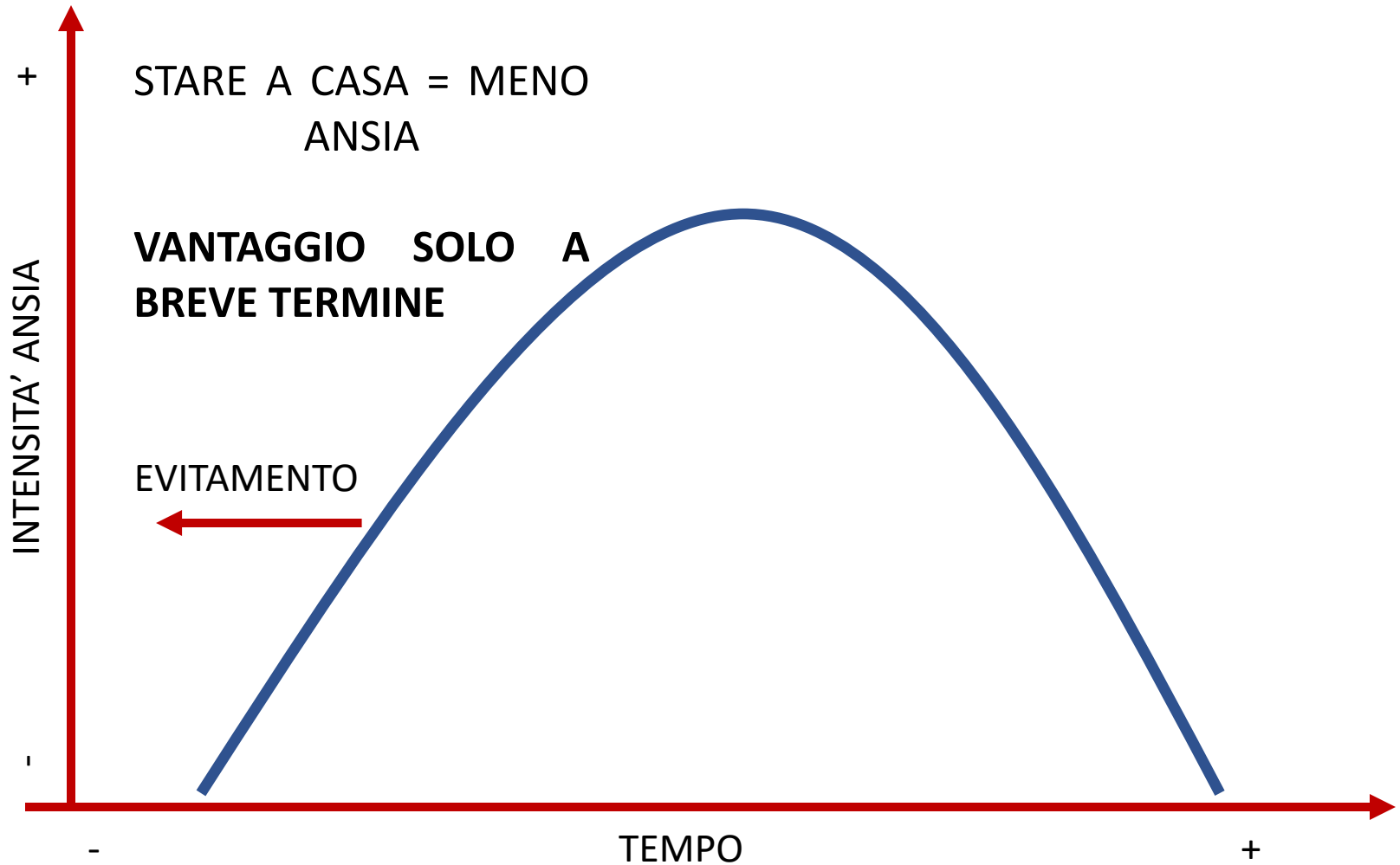


# PREADOLESCENTI E COVID-19





# PREADOLESCENTI E COVID-19





# PREADOLESCENTI E COVID-19

- Nella ripresa di attività sociali, fuori casa o online, gli adolescenti sono spinti e sostenuti dai pari (*Attenzione a chi è molto isolato*)
- **I PREADOLESCENTI non riescono a sostenersi tra loro**, hanno bisogno di figure educative **ADULTE** che comprendano le loro fatiche ma che li spronino nel tornare a mettersi in gioco

**«SO CHE E' FATICOLO MA TI ASPETTO!»**





# 2020-21 = COVID-19, PRE&ADOLESCENZA E ...

**Solitudine, noia, frustrazione, insicurezza,  
tristezza, rabbia, demotivazione**



sembrano prendere il sopravvento,  
scaraventando i ragazzi in un turbinio di  
emozioni talvolta violente e disorganizzate





# COME POSSO RISPONDERE A...

- Demotivazione, abbattimento, rabbia  
→ **RESILIENZA**
  - Perdita degli obiettivi prestabiliti  
→ **RIDEFINIZIONE degli OBIETTIVI**
  - Crisi emotive piu' forti  
→ **GESTIONE DELLE EMOZIONI**
- **STARE IN RELAZIONE**



**« NON LO SAPEVI, DI POTER  
ASSUMERE NUOVE FORME,  
MODIFICARE I CONTORNI E I  
CONFINI DELLA TUA SAGOMA.  
O MEGLIO NON LO SAPEVI  
PERCHÉ NON CI AVEVI MAI  
PROVATO »** ALBERTO PELLAI



# LA RESILIENZA

- **INGEGNERIA-METALLURGIA:** capacità di un materiale di resistere agli urti senza spezzarsi
- **INFORMATICA:** un sistema che continua a funzionare, nonostante alcune anomalie
- **BIOLOGIA:** organismi in grado di autoripararsi dopo aver subito un danno





# LA RESILIENZA

**CAPACITÀ DI RESISTERE, FRONTEGGIARE E RIORGANIZZARE POSITIVAMENTE LA PROPRIA VITA DOPO AVER SUBITO UN EVENTO NEGATIVO.**

- Non è resistenza passiva ma una risposta consapevole che ricostruisce e che si traduce in potenzialità e prospettive di crescita

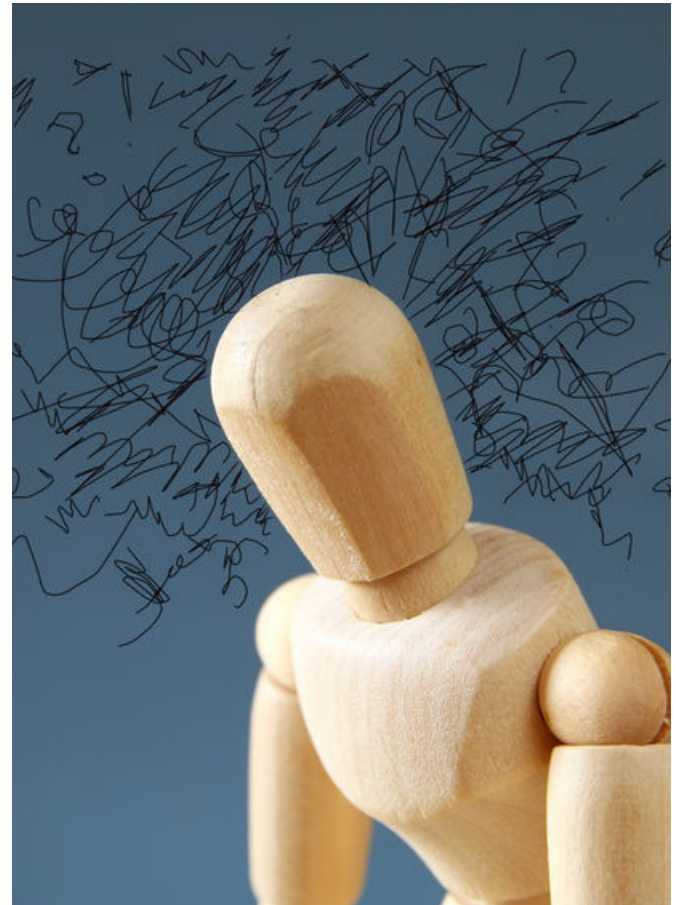


**LA RESILIENZA TRASFORMA UN EVENTO TRAUMATICO IN  
UN'OCCASIONE DI APPRENDIMENTO**



# UNA PERSONA NON RESILIENTE

- **GIUDICA:** «La vita è ingiusta. Non doveva andare così. Le persone sono egoiste e non capiscono»
- **SI ARRENDE:** «I miei sforzi sono inutili, non mi porteranno nessun risultato. Mollo tutto»
- **RISTAGNA:** «Continuo a pensare che non cambierà mai niente. Sono sfiduciato.»





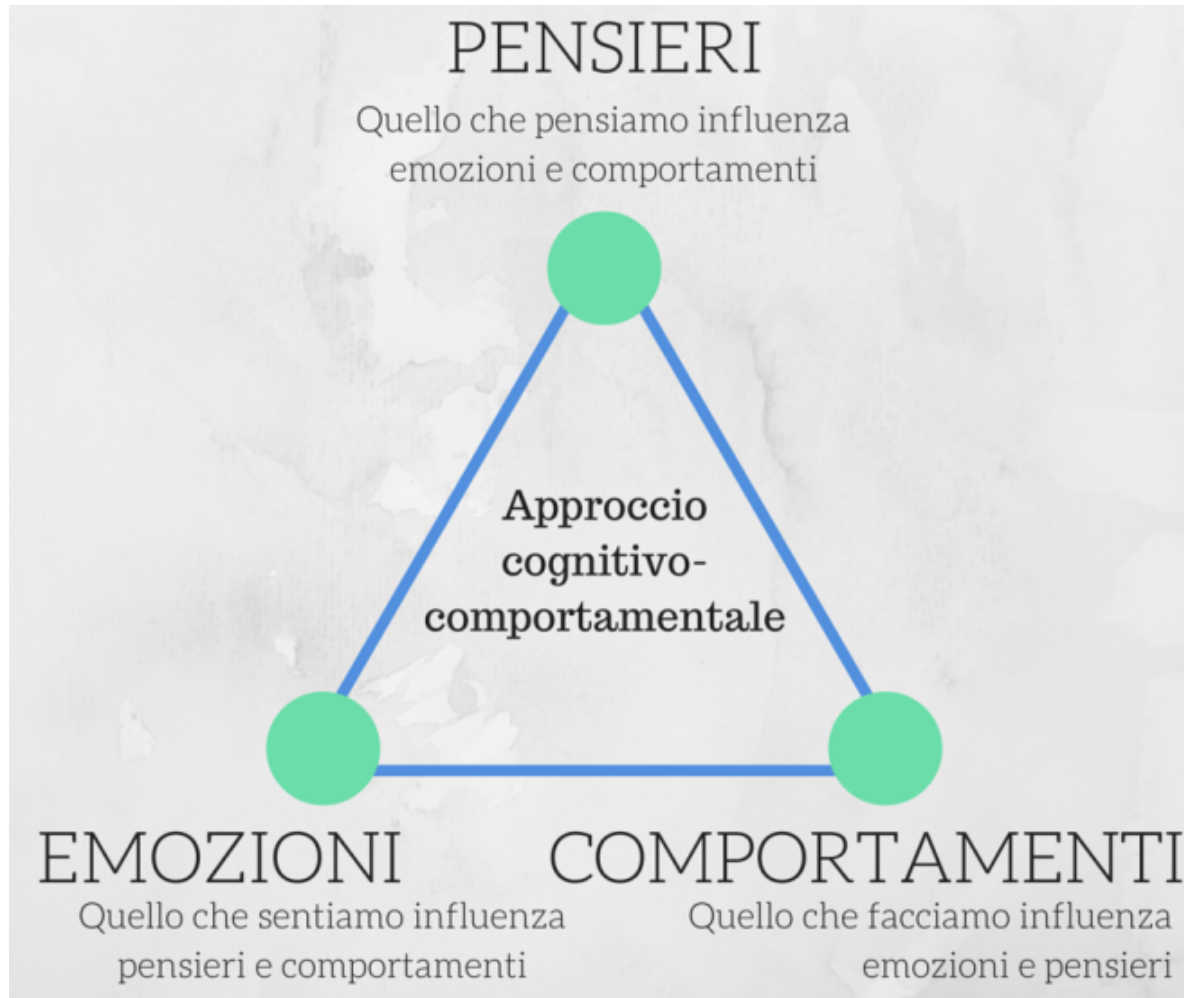
# UNA PERSONA RESILIENTE

- **RICOSTRUISCE:** «Mi metto in gioco, vivo e colgo le opportunità tra le difficoltà di questo momento»
- **RIORGANIZZA:** «Provo a ricostruire il mio presente in modo creativo e alternativo»
- **RESISTE:** «Il passato o un evento mi ha distrutto ma posso riorganizzare la mia vita»





# ATTENZIONE AI PENSIERI!





# SOS – CRISI EMOTIVE

Quando l'attivazione emotiva è molto ALTA RICORDIAMOCI CHE:

- è completamente **prigioniero della mente emotiva**
- il suo cervello **non elabora le informazioni**
- è **travolto dalle emozioni**





# SOS – CRISI EMOTIVE

## 1. SINTONIZZARSI SULLO STATO EMOTIVO DEL/DELLA RAGAZZO/A e NOMINARE L'EMOZIONE

«Vedo/Sento che sei proprio  
ARRABBIATO/IMPAURITO/TRISTE.»

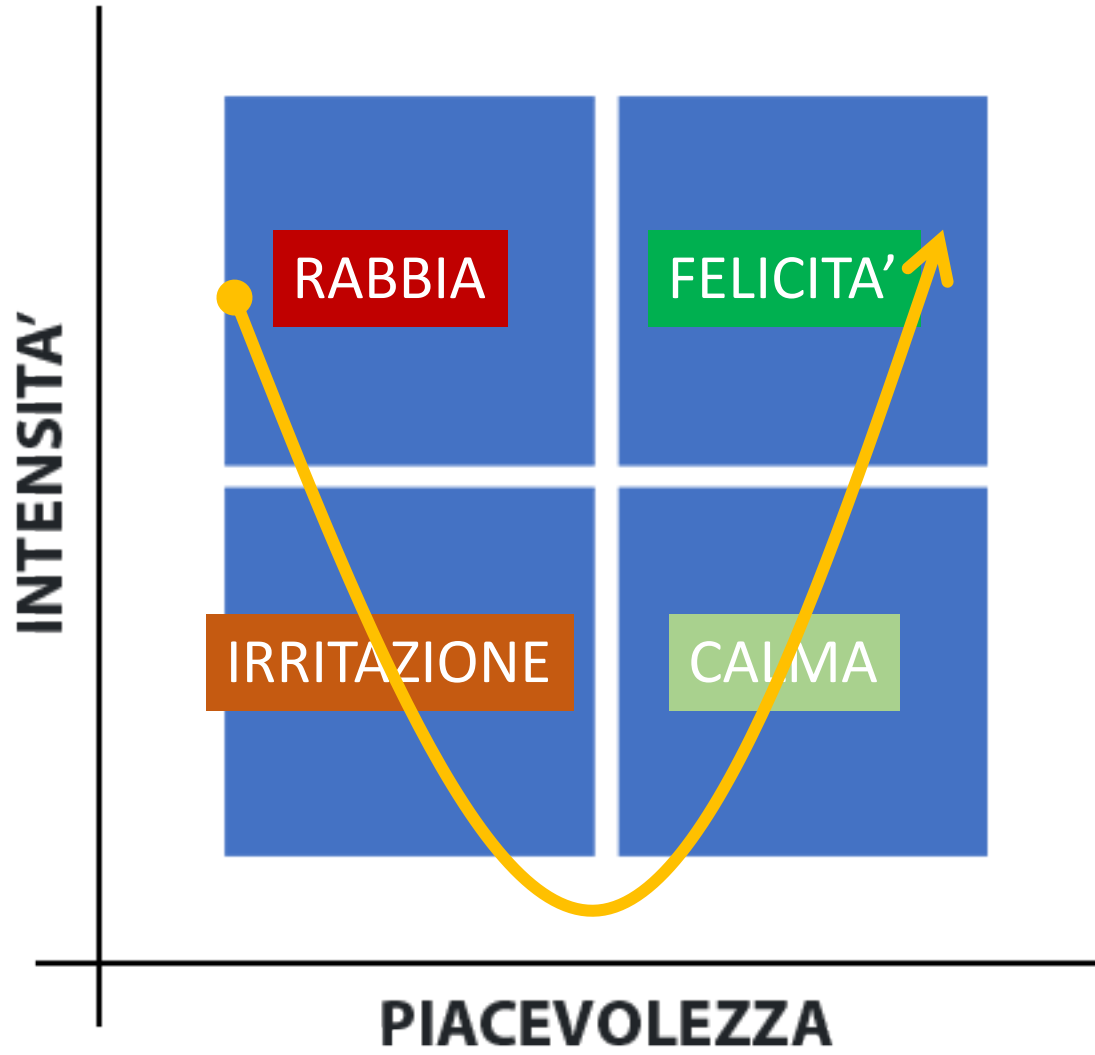
## 2. VALIDARE L'EMOZIONE: ricordiamoci che l'emozione è sempre «giusta», quello che si può modificare è la sua intensità e i pensieri.

«Posso solo immaginare come ti senti...  
è normale essere ARRABBIATI/IMPAURITI/TRISTI in questa  
situazione. Capita anche a me.»



### 3. QUANDO L'INTENSITA' DELL'EMOZIONE SI E' ABBASSATA (serve tempo!), **FARE DA CERVELLO RAZIONALE-PENSANTE:**

- Analizzate insieme i pro e i contro della sua scelta/comportamento
- Raccontategli un episodio in cui anche voi (o altri vostri atleti) vi siete trovati davanti ad una difficoltà e avreste voluto mollare e cosa avete fatto
- Riportatelo in una situazione in cui ha provato la stessa emozione, ricordate le strategie utilizzate per affrontare quel momento
- Valutate insieme le possibili alternative





DOTT.SSA

**BENEDETTA MAGGIONI**

*Psicologa*

Specializzanda in psicoterapia  
cognitivo comportamentale

Albate e Lissone  
+39 3357260328

dottoressamaggioni@gmail.com

  @benedettamaggionipsicologa

***CLICCA E SEGUIMI SU:***

FACEBOOK:

<https://www.facebook.com/benedettamaggionipsicologa/>

INSTAGRAM:

<https://www.instagram.com/benedettamaggionipsicologa/>