

# Comprendere gli adolescenti trasformazioni e bisogni nel periodo pandemico

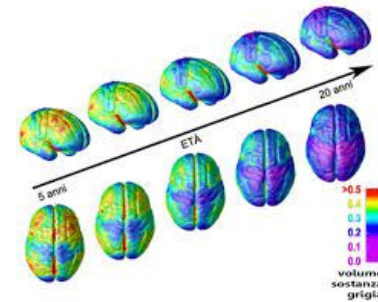
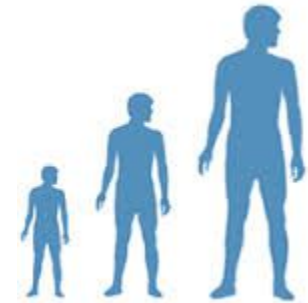
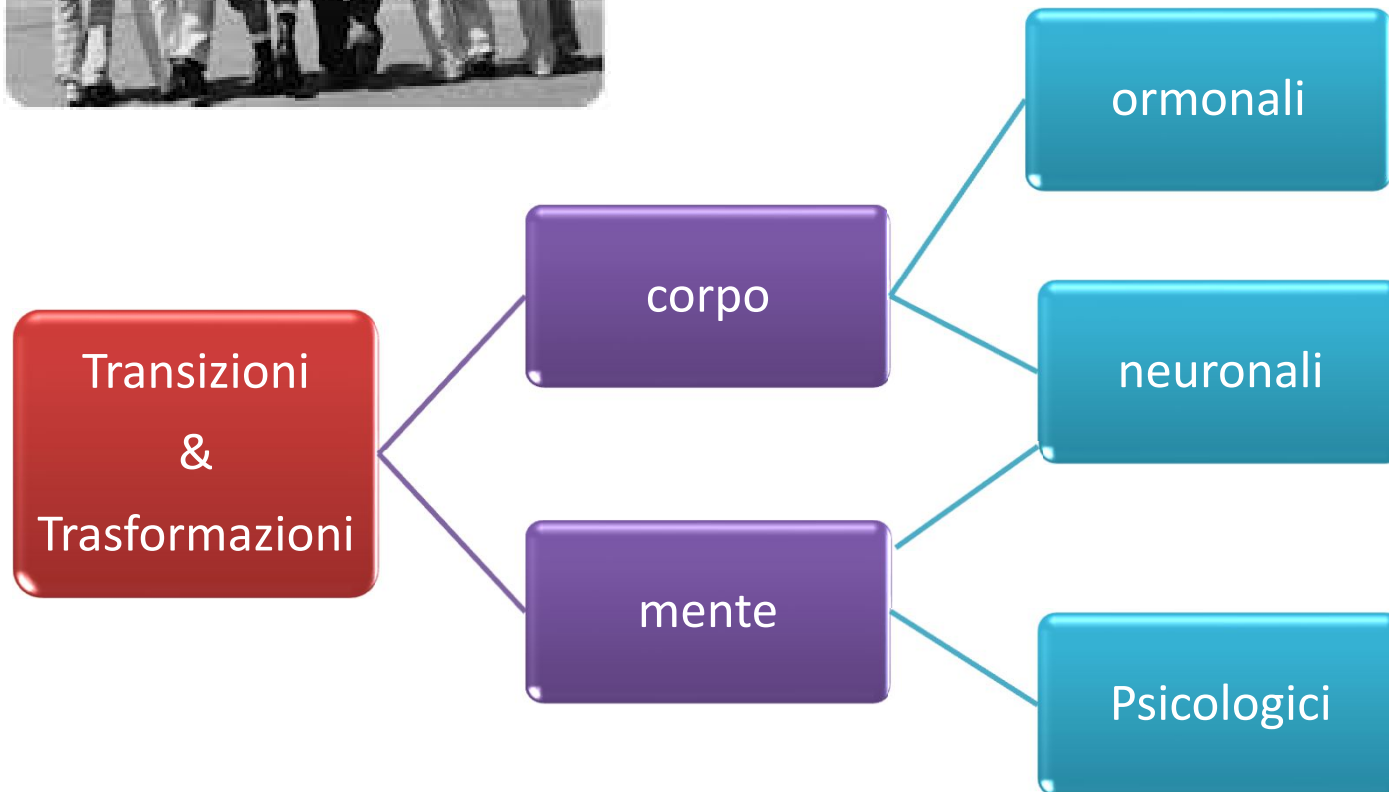


**Stefano Cainelli**

Laboratorio di Osservazione Diagnosi Formazione  
Dipartimento di Psicologia e Scienze Cognitive-  
Università degli Studi Trento

**Liceo G.B. Brocchi, 8 aprile 2021**

# Adolescenza



# Adolescenza

Si conclude quando emerge l'autonomia, la coerenza e la responsabilità con cui l'individuo si rapporta all'ambiente.

- Quando è in grado di stabilire rapporti sociali significativi con un'altra persona e con gruppi di riferimento.
- Quando è in grado di fare scelte consapevoli sul proprio impegno nel mondo sociale (lavorativo).



# Le sfide dell'adolescente

Adolescenza è un periodo della vita umana particolarmente ricchi di **situazioni conflittuali** e di **stati di tensione**.

I conflitti sono **biologici e neurologici**, ma dipendono, anche dalle condizioni **sociali e culturali** dell'ambiente, dalle **esperienze** che ha avuto modo di compiere.



# LE SFIDE: cambiamenti psicologici

## **CORPO**

- accettazione
- sessualità

## **FAMIGLIA**

- separazione
- accettazione

## **IDENTITA'**

- Distacco da modelli
- costruzione

# Il corpo

L'adolescente deve riconoscere le nuove funzioni del corpo (**sessualità, la forza fisica, la capacità di procreazione**) e delle modalità con cui funziona.

**Deve costruire una nuove immagine corporea attribuendo al corpo un nuovo significato affettivo e relazionale**

Si può dire che il corpo precede la mente nella crescita dell'adolescente ed un compito evolutivo importante è la **mentalizzazione del corpo.**



Costruisce la sua immagine sociale differenziandosi dai genitori e ***confondendosi*** con i pari.



## CORPO

Utilizza il corpo per come **mezzo** di comunicazione sociale, per esprimere i contenuti profondi della mente.

Talvolta si vergogna di un corpo imperfetto non rispondente all'ideale di bellezza. E quindi può mettere in atto condotte auto-lesive che mettono a rischio la sua incolumità.

Può spostare sull'imperfezione del corpo **la vergogna** legata a forme di inadeguatezza più profonde e meno accettabili





## **Paura del corpo**



**Non riuscire ad accettare il carattere sessuato del corpo.**

**Si cerca di annullare la sessualità del corpo con condotte alimentari alterate.**

**Si manipola fortemente il corpo nell'illusione di controllarne la natura.  
Diete , piercing,  
potenziamento fisico, etc.**

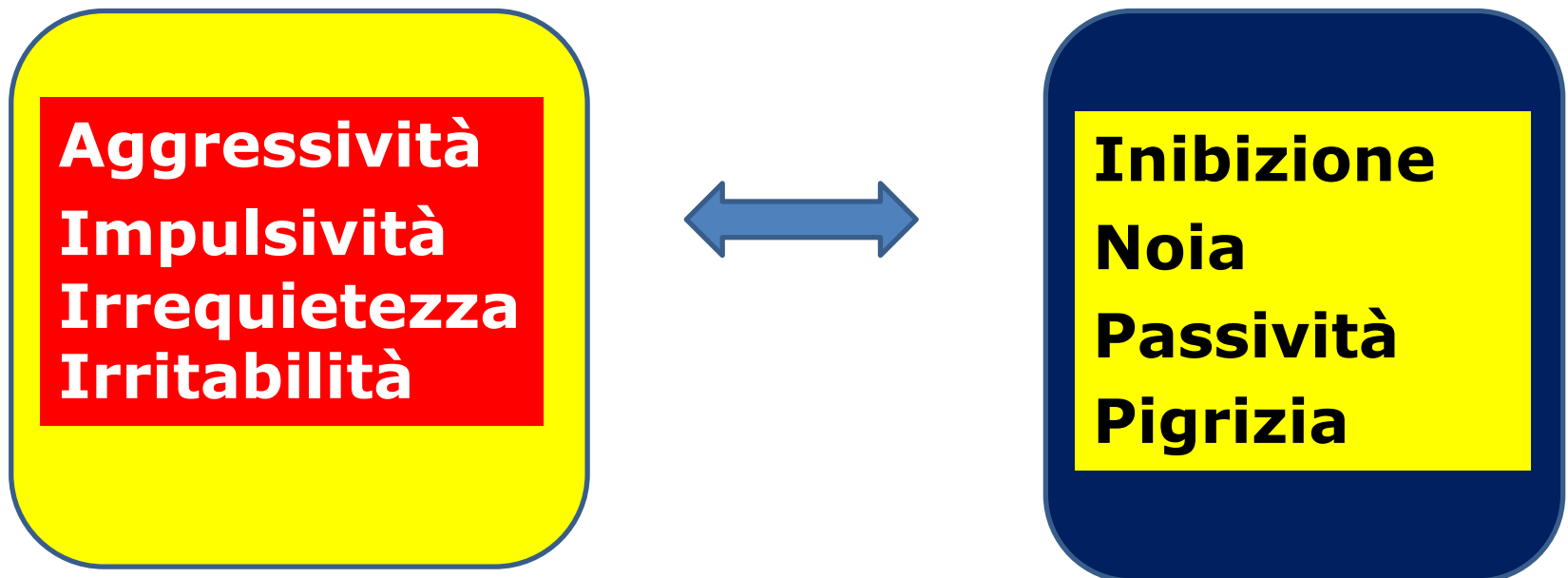
**Compito evolutivo: riconoscere come proprie le pulsioni che nascono dal corpo, senza temerle, negarle, reprimerle e integrandole nell'immagine di sé.**



# La sessualità

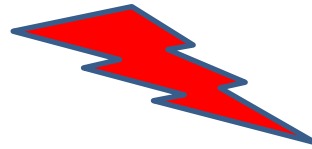
**Alternanza tra impulso sessuale e suo controllo**

**Le fasi alterne di questa lotta si evidenziano negli sbalzi di umore, e negli atteggiamenti mutevoli**



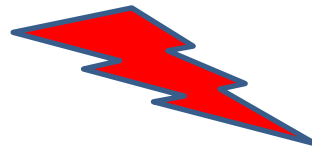


Nostalgia



Autonomia

Desiderio di  
scoperta



Rifiuto altro  
sesso

# Elementi di conflitto

# L'adolescenza: separazioni e autonomie

Lo sviluppo puberale ha un costo energetico molto alto.

Può verificarsi un calo rendimento scolastico, scarsa motivazione e difficoltà ad accettare le regole istituzionali



Ragazzi e ragazze sentono l'esigenza di adottare condotte ed esprimere interessi tipicamente maschili e femminili

Acquisizione di nuove abilità relazionali e sociali che permettono lo sviluppo cognitivo e affettivo

# La separazione dalla famiglia



**Conflitto  
principale**

**Fasi alternanti di litigi e riavvicinamenti.**

# 2- la separazione dalla famiglia

Il nucleo conflittuale con la famiglia si articola tra il bisogno dell'adolescente di crescere e di essere autonomo:

- di farsi guidare da proprie idee e valori e il suo sentirsi ancora molto legato alla famiglia
- il nutrire sentimenti intensi per i genitori e il non sentirsi interiormente libero dai valori ed ideali della famiglia

Emergono nuove parti di sé difficili da esprimere ai genitori



# L'adolescenza: conquiste

- Conquista di autonomie personali e sociali
- Progressiva costruzione dell'identità personale



**Dai genitori, al gruppo dei pari, alla propria identità**



# 3- costruzione dell'identità

Il compito evolutivo dell'adolescenza è l'acquisizione dell'identità: **ossia l'insieme unico di caratteristiche psicologiche che distinguono specificatamente la persona.**

- In passato: Riti di passaggio
- Attualmente: Processo di elaborazione simbolico. La società moderna con la sua complessità richiede la capacità di integrare tra loro ruoli diversi. RITI COLLETTIVI TRASGRESSIVI





# L'IDENTITÀ



L'identità si raggiunge gradualmente mediante un'intensa attività di esplorazione che interessa tutti i campi dell'esperienza

# L'IDENTITÀ

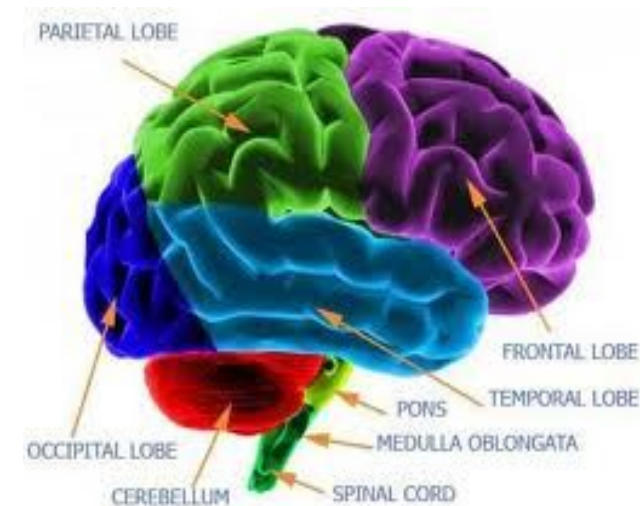
Come si costruisce l'immagine di se stessi?

- il giudizio di realtà
- il giudizio degli altri
- il confronto con i modelli



# I cambiamenti nell'adolescenza

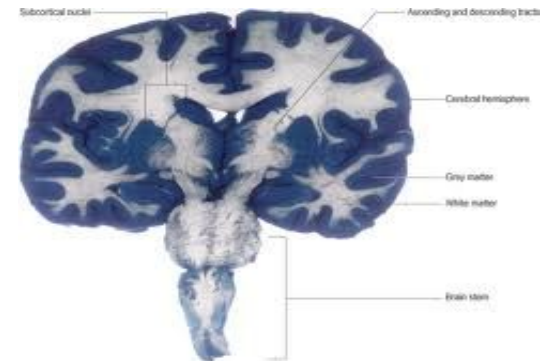
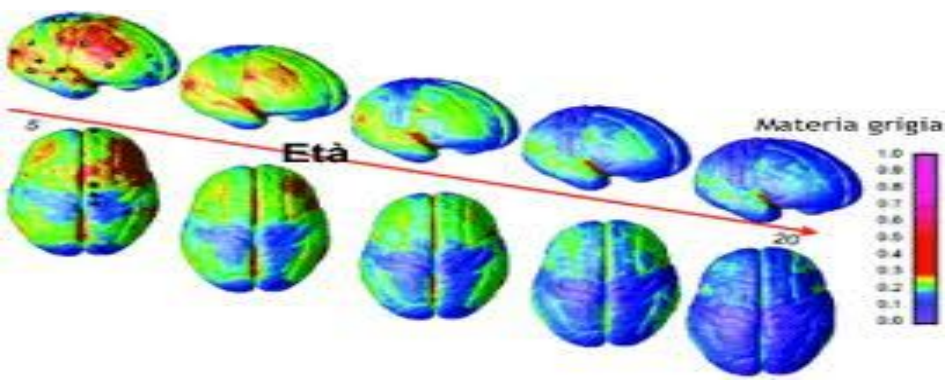
1. Efficienza cognitiva
2. Questione di motivazione
3. Valutazione dei rischi
4. Questione di ritmi...circadiani
5. **Vivere emotivamente**
6. Capire gli altri ...e le emozioni
7. Differenze di genere



Jay Giedd, National Institute of Mental Health NIMH  
Bethesda, Maryland

# 1. Maggiore efficienza cognitiva

- *La materia grigia decresce quando il cervello matura.* Il processo di rarefazione della materia grigia prosegue al tasso dello 0,7% circa all'anno e si arresta all'inizio dei 20 anni.
- Si infittisce **la sostanza bianca** composta dalle guaine lipidiche di **mielina** che garantisce una **trasmissione dei segnali nervosi più veloce e più efficiente (conduttanza impulsi)**



# Pruning = Potatura

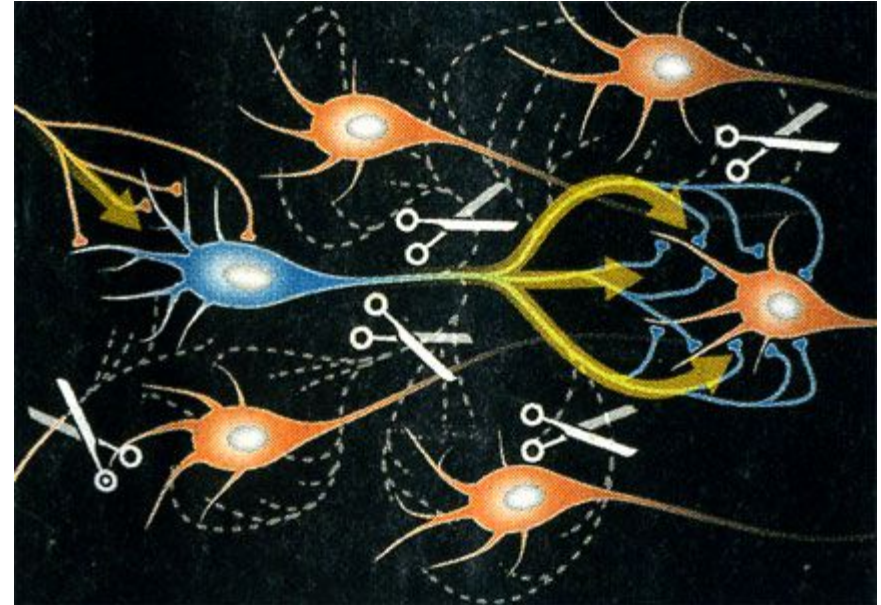
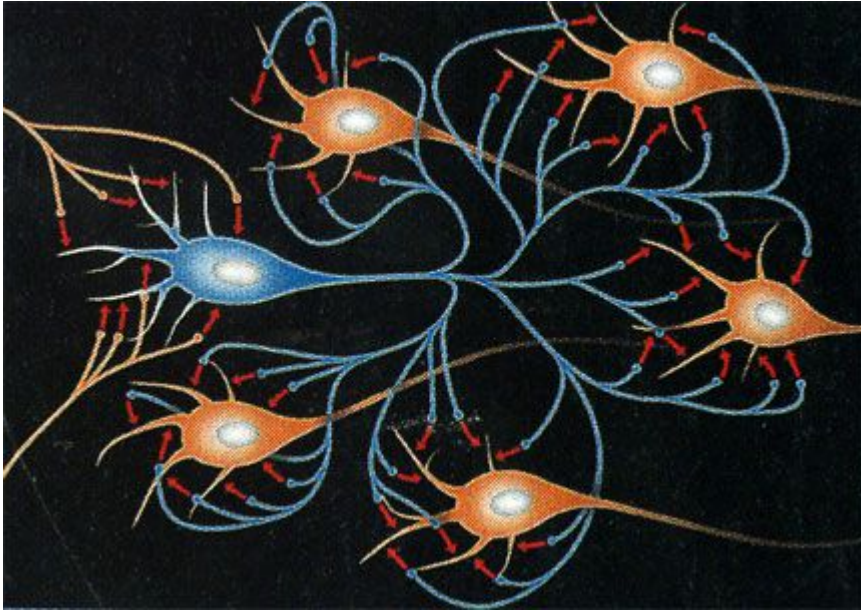
Il cervello affronta un lavoro di riorganizzazione: le cellule (neuroni) e le relative connessioni (sinapsi) che non servono più, vengono "potate" **per lasciare spazio a connessioni a lunga distanza, più difficili da formare, che rendono però il lavoro del nostro organo pensante più efficiente e veloce.**

**Processo controllato dai geni, con tempi precisi, influenzato dall'esperienza e acuito dallo stress** D.J Siegel, 2014





La densità di materia grigia- i neuroni ed i loro dendriti- è massima quando **le ragazze hanno circa 11 anni ed i ragazzi 12 e mezzo**, momento in cui è in atto una seria ondata di recisione di connessioni.



**Le connessioni che sono maggiormente usate si rafforzano per esempio : le vie coinvolte nel linguaggio, saranno rafforzate, mentre quelle che non sono usate si estingueranno**

# 1. Maggiore efficienza cognitiva

- Durante l'adolescenza “ si hanno nel cervello meno connessioni ma più veloci.”
- Il cervello diventa una macchina più efficiente: ci permette di avere migliori capacità di giudizio e discernimento ( progressiva integrazione di capacità cognitive, esperienza,intuizione)

(Jay Giedd, divisione di psichiatria infantile del National Institute of Mental Health di Bethesda, Maryland) Nature America 1999



# L'attenzione

- Il cervello reagisce al modo in cui focalizziamo l'attenzione sulle attività.
- L'attenzione incanala l'energia e le informazioni in circuiti cerebrali specifici attivandoli : **più si usa un circuito , più questo si rafforza.**
- Nel periodo adolescenziale **l'attenzione mantiene e rafforza le connessioni e contribuisce a creare nuove connessioni più efficienti**

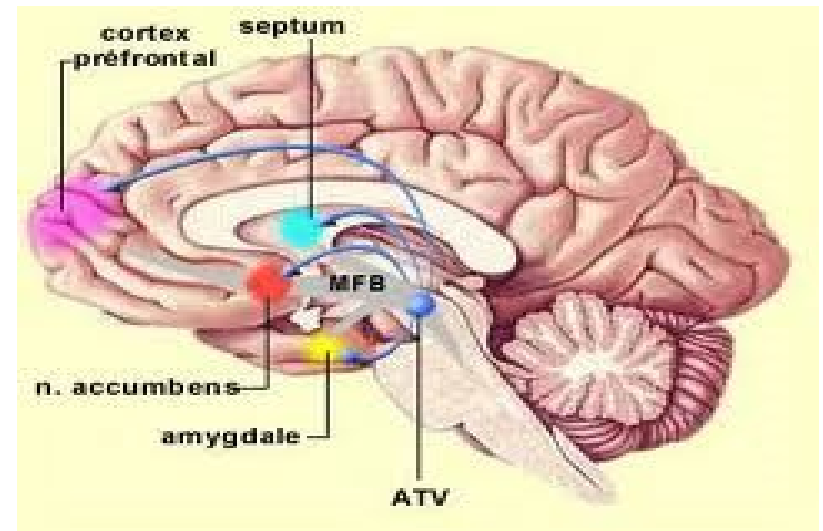
**E' un processo cognitivo che  
Risente delle spinte ormonali e  
dello stress!!**



# Questione di motivazione

Perché è difficile far alzare un adolescente dal divano per fare un'attività?

Si potrebbe incolpare il loro immaturo **nucleus accumbens**, *una regione nella corteccia frontale a ponte con il sistema limbico che dirige la motivazione a cercare ricompense.*

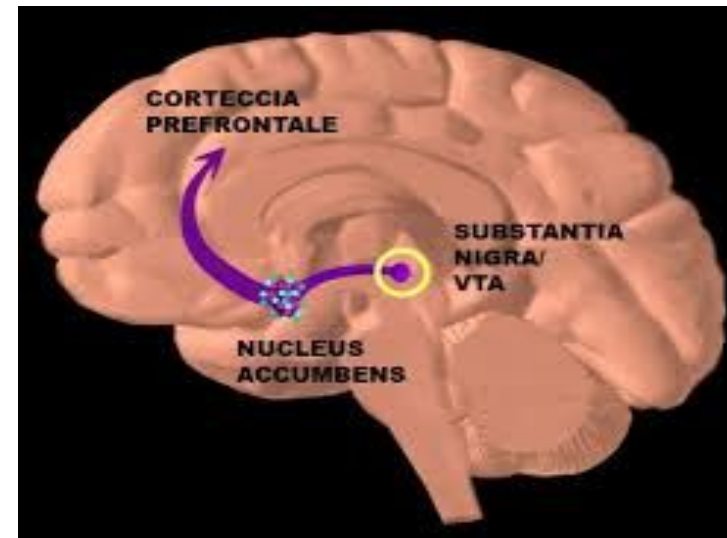


# Questione di motivazione

In adolescenza:

- Livelli di **dopamina** di base inferiori ad adulti e bambini (noia, passività)
- Livelli di rilascio di dopamina maggiore in relazione a esperienze compiute (**ricerca di attività nuove e stimolanti**)

Stimoli che producono motivazione e ricompensa (fisiologici quali il sesso, cibo, o alcool, nicotina, sostanze stupefacenti, ma anche l'ascolto della musica), stimolano parallelamente il rilascio di dopamina nel nucleus accumbens.



# Questione di motivazione

L'accentuata spinta a cercare gratificazione - ricompensa si manifesta in:



- 1 - **Aumento di impulsività** ( impulso incessante innescato dalla dopamina e richiesta di molta energia per fermare l'impulso) **Il Sistema di inibizione e pianificazione della corteccia prefrontale in maturazione può essere aiutato con interventi educativo relazionali)**
- 2 - **Maggiore predisposizione a sviluppo delle dipendenze** ( social network, alcool , droghe , nicotina ma anche cibi con elevato indice glicemico)



# Questione di motivazione

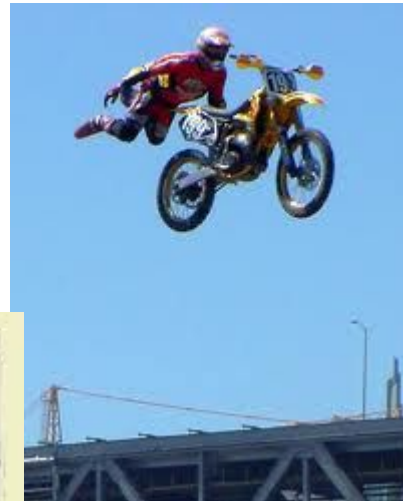
3 - **Iper-razionalità**: Processo cognitivo in cui si dà molta importanza al risultato positivo e meno alle conseguenze negative (esaminare le cose alla lettera senza cogliere la globalità)

**Le reti neurali di valutazione minimizzano la portata di un esito negativo e amplificano quello di un risultato positivo** (i rischi sono conosciuti ma poco considerati)

- Permette di andare alla scoperta del mondo
- La presenza dei pari o il credere che questi li osservino amplifica questa tendenza
- Questo aspetto è supportato dal rilascio maggiore di dopamina  
( D.J Siegel, 2014)

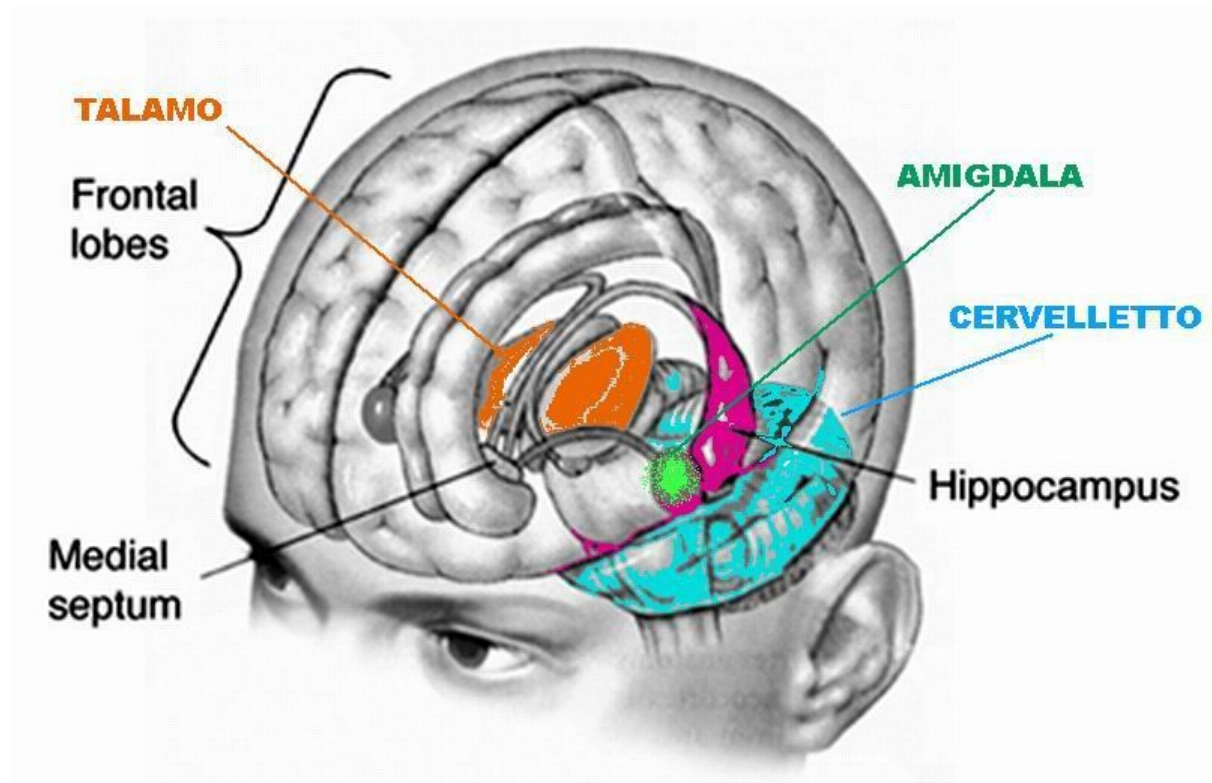
# Valutazione dei rischi: comportamenti sociali bizzarri

- All'origine dei comportamenti apparentemente inadeguati dimostrati a questa età ci sono precise basi neurologiche.



# Valutazione dei rischi

La regione del sistema limbico, si è scoperta essere **ipersensibile alla sensazione di ricompensa** come l'eccitazione che si crea nel correre rischi



**Dopamina + pensiero iper-razionale**



# Valutazione dei rischi

## La corteccia frontale e prefrontale

sede delle funzioni esecutive:

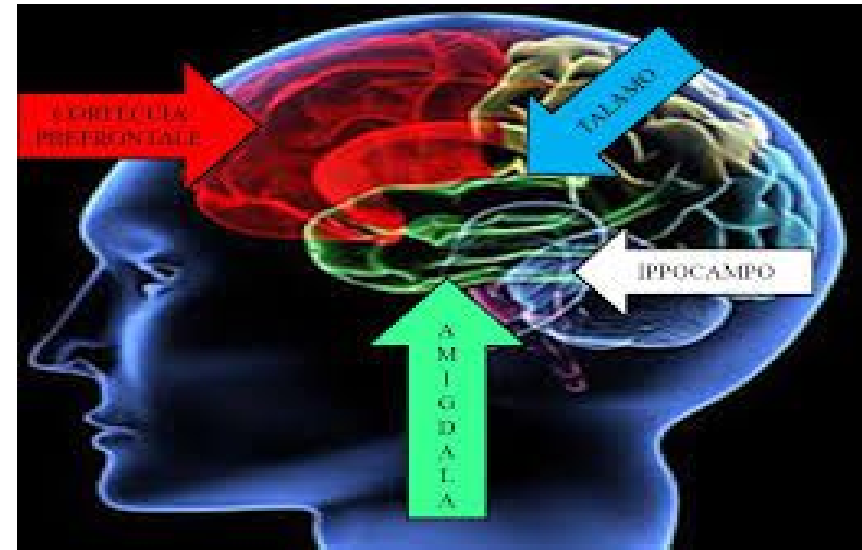
- **impedisce di correre dei rischi eccessivi**
- **inibisce gli atteggiamenti inappropriati**
- guida nel **prendere decisioni** e nella capacità di cambiare strategia
- valutare le **conseguenze delle proprie e altrui azioni**



# Valutazione dei rischi

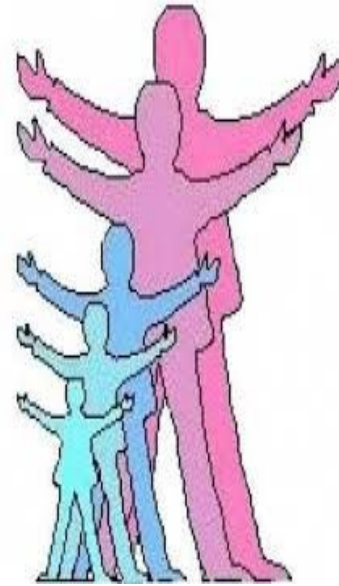
La **Corteccia frontale e prefrontale** ci aiuta a:

- utilizzare il **pensiero astratto e la memoria di lavoro**
- **organizzarsi** su cosa fare domani, o tra una settimana, un anno
- capire le altre persone (coscienza sociale)
- **autoconsapevolezza**



**L'ultima parte del cervello a maturare  
è la parte capace di decidere.**

## 5. Vivere emotivamente



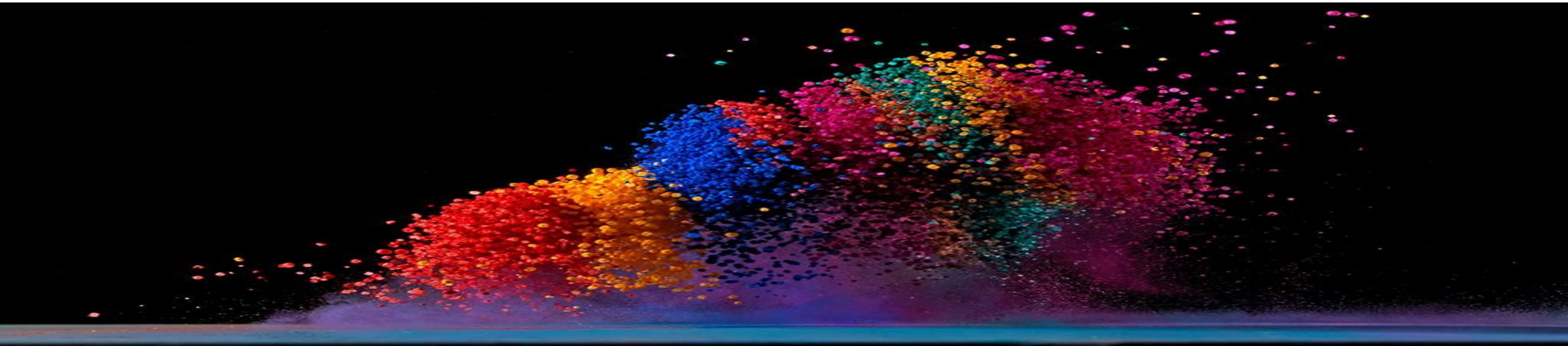
- Gli **ormoni**, tuttavia, rimangono una parte importante della storia del cervello degli adolescenti
- Nell'età in cui il cervello passa dalla proliferazione alla recisione di fibre neuronali, **il corpo subisce l'assalto ormonale della pubertà.**

La ricerca dimostra che i due eventi non sono strettamente correlati poiché lo sviluppo del cervello procede secondo tempi definiti anche se un ragazzo raggiunge la pubertà prima o dopo.

## 5. Vivere emotivamente

- Gli ormoni sessuali sono attivi in modo particolare nel centro emozionale del cervello, il sistema limbico: “ **un accendino delle emozioni**”

**Gli adolescenti sono attivamente alla ricerca di esperienze che creino emozioni intense**



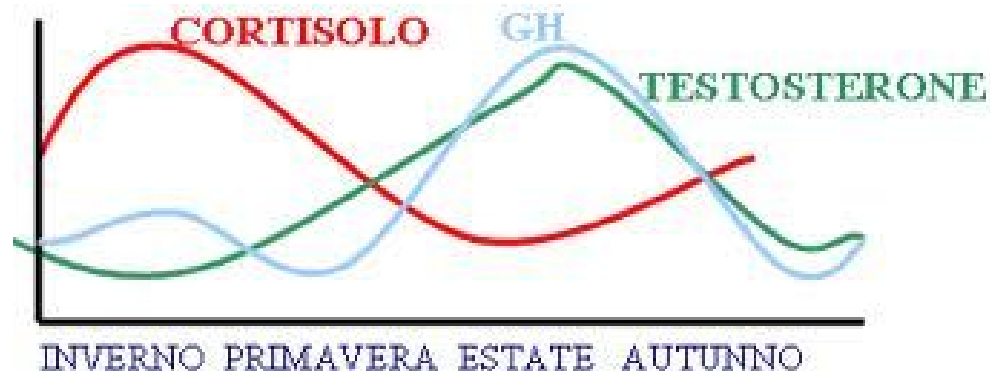
# Vivere emotivamente



Il comportamento incontrollato negli adolescenti è l'effetto di due fattori:

- la **carezza dei controlli cognitivi** necessari per un comportamento maturo (**corteccia frontale e prefrontale**) **Molta accelerazione e poco controllo**
- la produzione abbondante di **ormoni**

Jay Giedd, Nature America 1999



# Differenze di genere

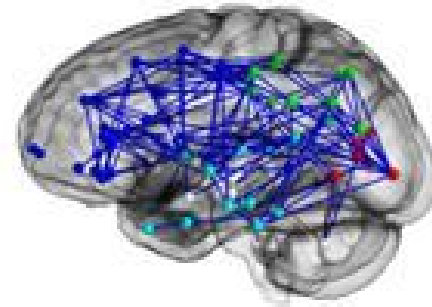
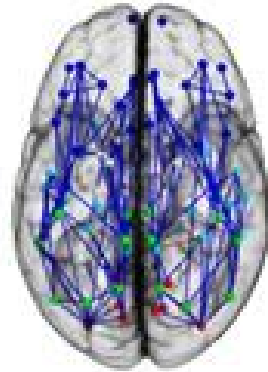
Si possono immaginare le connessioni neurali come intricate strade sulle quali si snoda il traffico di informazioni del cervello.

- Nelle **donne** esiste un **maggior numero di connessioni tra emisfero destro (pensiero intuitivo) e sinistro (elaborazioni logiche)**
- Negli **uomini** una **migliore interconnessione all'interno dei medesimi emisferi**

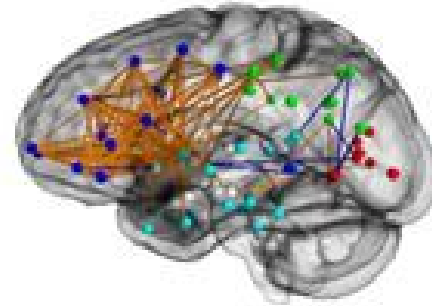
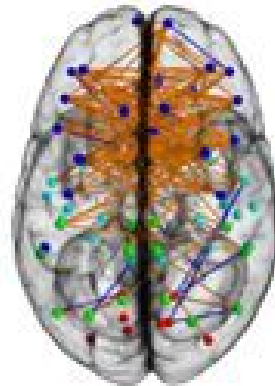
Una specializzazione, questa, che prende il via con l'adolescenza: le differenze tra connessioni nel cervello maschile e femminile si sono dimostrate più accentuate tra i 14 e i 17 anni.

# Differenze di genere

Uomo



Donna





# Percorso di supporto alla maturazione

## **Gli adulti posso sfruttare la plasticità neuronale di questo periodo per favorire:**

- Capacità interattive e comunicative e di collaborazione più efficaci (soft skills)
- capacità di pensiero e riflessione /confronto di supporto alle funzioni di attenzione e concentrazione
- migliorare le capacità di pianificazione e organizzazione (funzioni esecutive)



## Adolescenza e pandemia



## Social media e connessioni

- **Utilizzo intensivo della tecnologia  
- dipendenza -**
- **Sistemi cognitivo e affettivo in  
disequilibrio**



## Zoom fatigue

- Mancanza di ancoraggi comunicativi e sociali
- Elementi distrattori
- Stanchezza e ansia



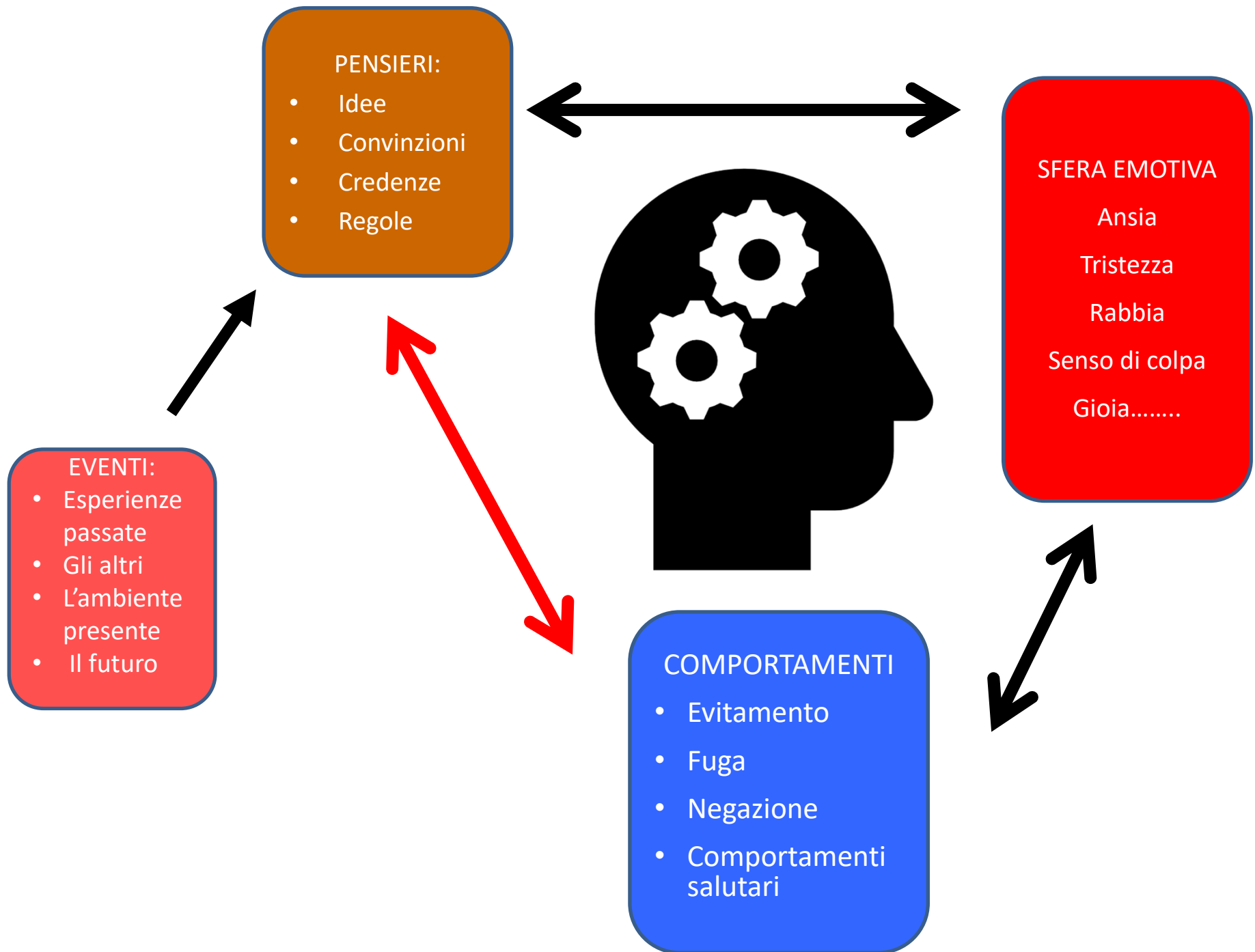
# Comunicazione non verbale



Dov'è il gruppo?

A scuola?

Occasioni di ritrovo sport, musica e  
altro molto limitate o assenti





**Evento stressante**  
**Covid 19 - lock down**



**Attacco - Fight**  
**Fuga - Flight**  
**Congelamento - Freezing**



Influenza sul nostro stato  
emotivo, corporeo,  
comportamentale,  
affettivo



Le usiamo per adattarci e si  
accompagnano a sensazione  
di iperattivazione, vigilanza,  
ansia oppure al contrario di  
ipoattivazione, distacco  
emotivo e abbassamento del  
tono dell'umore



**Quali rischi per ragazze e ragazzi?**

**Problemi nascosti e  
nuove emergenze**



## **Paura preoccupazione e irritabilità**

Gli adolescenti mostrano forti preoccupazioni rispetto alla loro salute ma ancora di più per quel che riguarda la salute dei propri genitori

Difficoltà di elaborazione e comunicazione delle emozioni



**Tristezza e  
Rabbia**

Effetti diversi dello STRESS  
psicologico



# Ansia e Angoscia

**Aumento dei disturbi del sonno**

Comparsa di quadri di **ansia e di depressione**,  
quindi anche di forte chiusura.



## **Attacchi di panico**

Aumento di attacchi di panico

# Solitudine

(I e II ondata)

- Genitori a casa
- Genitori al lavoro

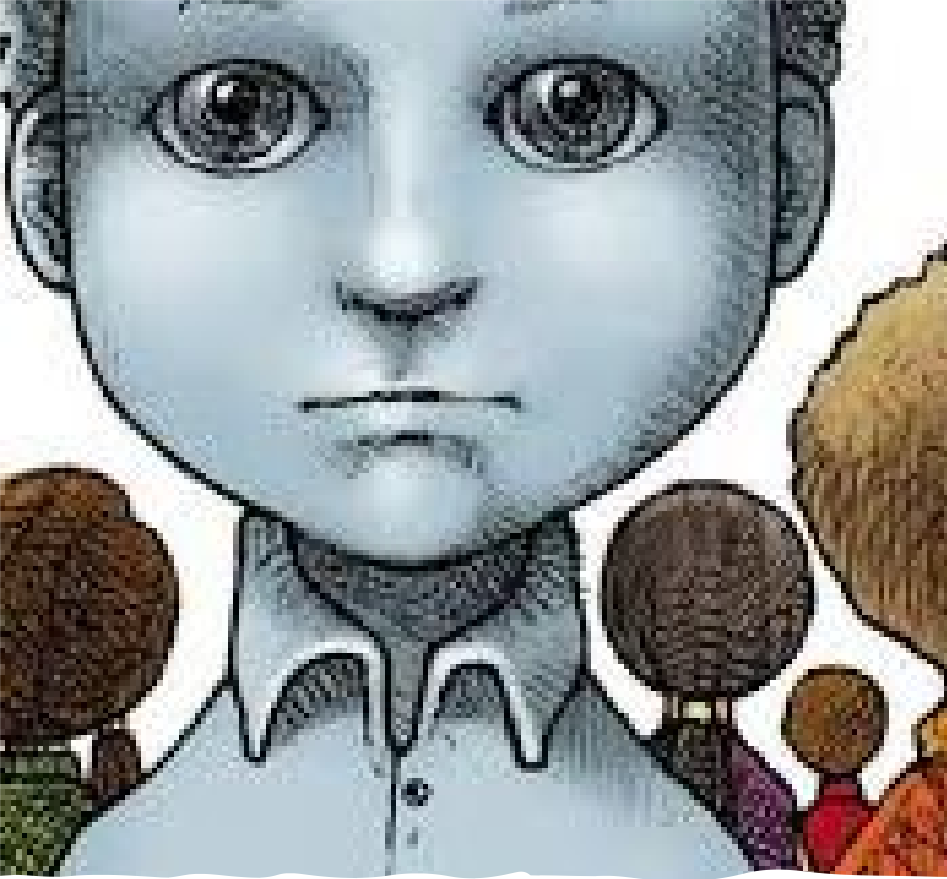






**Autolesionismo  
e  
tentato suicidio**

Richieste di aiuto nell'ordine del  
25/30 % in più  
(Ambulatori e centri clinici)



Altre  
fragilità

Lo stress acuisce difficoltà  
esistenti

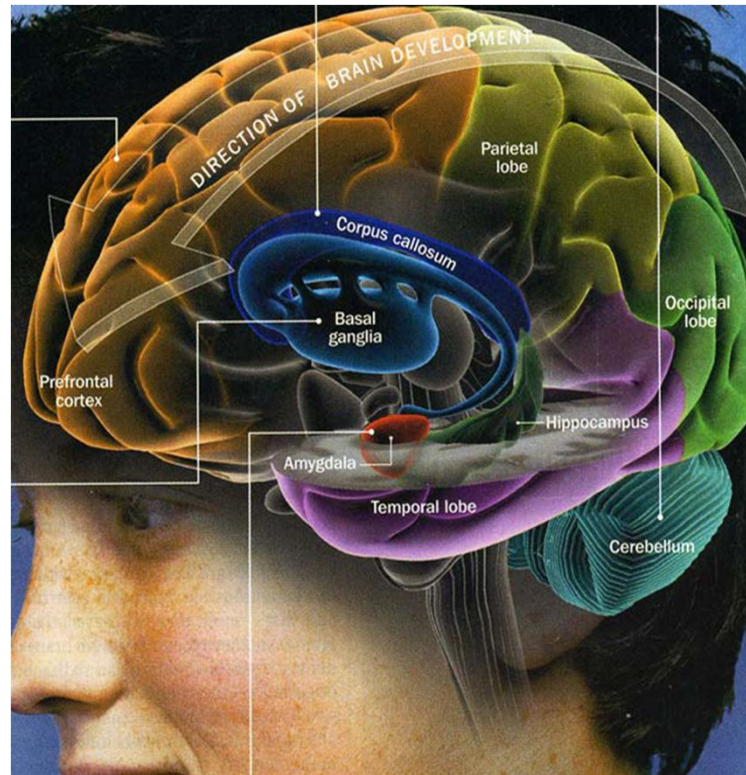
# Difficoltà sul campo

**Stanchezza,**  
**paura e ansia**  
influenzano le  
prestazioni e i  
processi cognitivi  
sottostanti di

**Attenzione**

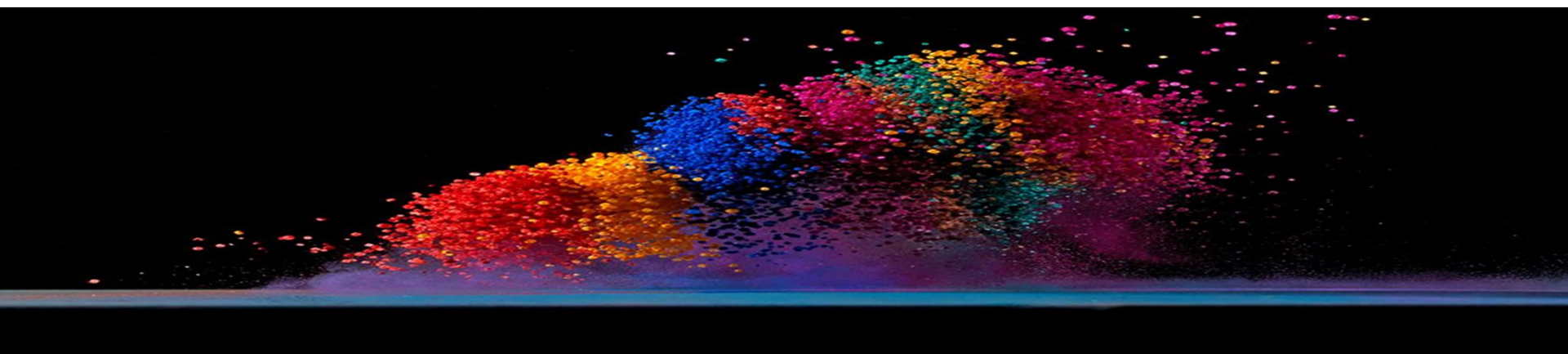
**Memoria**

**Percezione**



Forte effetto sulle  
capacità di:

**concentrazione,**  
**comprensione e**  
**apprendimento**



# Nuove Strategie

per l'attenzione

il contatto  
sociale




l'interattività



la produttività  
e l'efficacia

il coinvolgimento  
emotivo

# Bisogni emergenti

- **Relazione** 
  - **Espressione** 
  - **Creatività** 
- **Gruppo**
  - **Sentimenti e valori: fiducia, aiuto, amicalità**
  - **Soluzioni per gestire lo stress e le dipendenza**

# Cosa fare?

Può essere più utile aiutare i ragazzi a costruire ciò che il loro cervello non sa ancora fare:

- **comprendere i segnali di stress**
- **fornire ordine e stabilità**
- **aiutarli a organizzare il loro tempo**
- **comprendere i bisogni e non aumentare il conflitto**
- **mantenere la comunicazione**
- **accettare le loro idee e attivando riflessioni più ampie**

**Cerchiamo di applicare le virtù educative  
testate da tempo: la pazienza e la relazione.**





---

**GRAZIE PER  
L'ATTENZIONE**