

# ADOLESCENZA : un miscuglio di ansie insicurezze e paure

*Classe I B Liceo Scientifico*



## **Bullismo e Cyberbullismo**

Il bullismo è una forma di comportamento sociale di tipo violento e intenzionale, di natura sia fisica che psicologica ripetuto nel corso del tempo e attuato nei confronti di persone considerate dal soggetto "il bullo" come bersagli facili incapaci di difendersi "le vittime".

Le vittime non denunciano il bullo perchè sono convinte che se lo facessero peggiorerebbero solo le cose. Pertanto, in certa misura, molti ragazzi trascorrono gli anni scolastici in uno stato costante di ansia e insicurezza. Le continue prepotenze possono compromettere l'autostima, causare gravi problemi di salute e rovinare addirittura la carriera a chi le subisce.

A partire dagli anni 2000, con l'avvento di Internet, si è andato delineando un altro fenomeno legato al bullismo, anche in questo caso diffuso soprattutto fra i giovani, il cyber-bullismo. Pur presentandosi in forma diversa, anche quello su Internet è bullismo: far circolare delle foto spiacevoli o inviare mail contenenti materiale offensivo può costituire un danno psicologico

La Camera dei Deputati, in data 17 maggio 2017, ha approvato all'unanimità il testo definitivo sul cyberbullismo.

La legge ha avuto una lunga progettazione, durata oltre tre anni: il percorso è iniziato infatti nel 2013 con la prima vittima accertata di cyberbullismo, una ragazzina di soli 14 anni, Carolina Picchio che, nella notte tra il 4 e il 5 gennaio, che si è suicidata lanciandosi dal balcone di casa, a Novara. Non ne poteva più di essere derisa da un gruppo di suoi coetanei, che qualche settimana prima aveva postato un filmato che la ritraeva ubriaca e in loro totale balia. La prima firmataria del DDL è la Senatrice Elena Ferrara, che era stata la maestra di musica di Carolina e questa legge, composta da 7 articoli e dedicata a tutte le vittime di bullismo on line, privilegia interventi normativi basati esclusivamente su strumenti preventivi di carattere educativo, senza affiancare misure di natura penale, riferendosi però alla prevenzione e al contrasto del solo cyberbullismo

Pertanto, in estrema sintesi, questa legge prevede:

Oscuramento dei contenuti. Ogni vittima di cyberbullismo minore ultraquattordicenne, i suoi genitori o chi ne esercita la potestà può inoltrare

al titolare del trattamento o al gestore del sito internet o del social media un'istanza per l'oscuramento, la rimozione o il blocco dei contenuti diffusi in rete. Il gestore deve provvedere entro 24 ore e se questo non avviene la parte offesa può rivolgere la richiesta al Garante per la protezione dei dati personali che rimuoverà i contenuti entro 48 ore.

Questa legge presenta sicuramente dei meriti:

costituisce un buon punto di partenza nel percorso di prevenzione del cyberbullismo; sottolinea l'importanza della prevenzione attraverso attività che devono coinvolgere i ragazzi, i genitori, i gruppi sociali di riferimento per l'individuazione dei rischi, per la coscienza dell'illegalità dell'atto, per la formazione di una nuova e più funzionale cultura del rispetto individuale e sociale.

L'intero impianto della legge è concentrato sul solo fenomeno del cyberbullismo, che riguarda "un ragazzo su 10". Le vittime di cyberbullismo, dunque, sono il 12% di quel 21% che ha subito bullismo, non del totale dei ragazzi.

Viene previsto inoltre che ogni istituto scolastico adotti sanzioni eque, tempestive e proporzionate alla gravità dell'infrazione disciplinare commessa dallo studente. I provvedimenti disciplinari sinora previsti dai regolamenti d'istituto sono tutti ispirati al principio educativo, volti a responsabilizzare lo student. La legge, tuttavia, non indica le tempistiche entro le quali le specificità per le condotte di cyberbullismo debbano essere integrate all'interno del regolamento d'istituto e del patto di corresponsabilità e soprattutto non sono previsti fondi per i servizi sociali, chiamati a sostenere le vittime e rieducare i cyberbulli.

Un altro punto assai discusso del testo, riguarda la possibilità per la vittima di cyberbullismo di chiedere e ottenere la rimozione diretta dei contenuti offensivi, senza l'intervento di un giudice. Il rischio è che, una volta accettata tale procedura nel caso del cyberbullismo, essa venga successivamente riproposta e considerata necessaria per altre questioni (es. diffamazione), lasciandoci alla fine con una rete meno libera

Si nega infine, anche nei casi più drammatici e gravi, il ricorso allo strumento penale, trascurando così del tutto sia la dimensione preventiva della pena, che ha e una evidente funzione simbolico-espressiva, sia ignorando la sua funzione incentrata sulla rieducazione, consacrata dal III comma dell'art. 27 della Costituzione.

### **Un esempio di cyberbullismo:**

L'Australia sotto shock per il suicidio di Ammy 'Dolly' Everett, 14 anni, vittima del bullismo online. La ragazzina era diventata famosa in tutto il Paese per aver prestato il volto alcuni anni fa a una campagna pubblicitaria della Akura, azienda produttrice di cappelli tipici.

A rivelare i motivi del gesto estremo, compiuto il 3 gennaio, è stato nei giorni successivi il padre di Dolly, Tick Everett, in un accorato post su *Facebook*. L'uomo ha invitato chi ha maltratto la figlia fino a spingerla ad uccidersi ad andare ai suoi funerali. "Così vi renderete conto - ha scritto - di quale disastro abbiate fatto. Non avete la metà della forza che aveva il mio prezioso angelo - ha scritto ancora - e che ha dimostrato anche nel mettere in atto il suo tragico piano per sfuggire alla cattiveria di questo mondo". Alla fine del suo post, Everett ha chiesto a tutti di mobilitarsi contro il bullismo "perché solo così la vita di Dolly non sarà andata sprecata".

Dati gli avvenimenti è necessario che il problema sia affrontato su più facce; sono gli educatori, gli insegnanti, i genitori che dovrebbero far capire ai ragazzi che i veri valori sono altri e che la prepotenza e l'insensibilità verso i compagni e soprattutto i deboli non è degna delle persone civili. Secondo me bisogna intervenire subito e con fermezza per stroncare sul nascere tutte le situazioni di bullismo.

## **Gli adolescenti e le dipendenze**

# **Le dipendenze non vanno sottovalutate!**

### **Le dipendenze: tipologie e cause**

Per dipendenza si intende un'alterazione del comportamento legata ad una ricerca ricerca esagerata ed ossessiva del piacere attraverso mezzi o sostanze che sfociano nella condizione patologica. Per quanto riguarda gli effetti, è possibile suddividere la dipendenza in fisica, quando è alterato lo stato biologico, e psichica, quando a cambiare è lo stato psichico e comportamentale. Attualmente quando si parla di dipendenza si fa riferimento, generalmente, a quella causata dal consumo di sostanze stupefacenti, ma non dimentichiamo che si può dipendere patologicamente anche dal cibo (bulimia, anoressia, disturbo da alimentazione incontrollata), dall'alcool e dal gioco d'azzardo.

### **Le dipendenze nel mondo degli adolescenti**

L'adolescenza è uno dei periodi più delicati e difficili nella vita di un individuo e, per questo, il rischio di restare intrappolato in una dipendenza è altissimo. Si tratta di anni in cui essere accettati dai pari e stare al passo con le tendenze del momento è di vitale importanza per non sentirsi emarginati o discriminati. La dipendenza da sostanze stupefacenti o dall'alcool scaturisce proprio da questi schemi comportamentali: se si fa parte di un gruppo di coetanei che fa uso di droga, sarà la stessa pressione e influenza dei pari a spingere l'adolescente ad omologarsi per non sentirsi escluso. Inoltre, la curiosità e la semplice accessibilità a queste sostanze sono ulteriori fattori di rischio che aggravano il problema alimentando la tossicodipendenza tra i giovani. Purtroppo le nuove generazioni sottovalutano la gravità di tali abitudini, non essendo consapevoli delle conseguenze sul proprio organismo: l'abuso di droghe pesanti può causare cambiamenti improvvisi di umore e tendenza alla depressione, oltre al deterioramento del sistema immunitario ed esaurimenti nervosi.

### **Le dipendenze e gli adolescenti: come arginare il problema**

Per combattere il problema delle dipendenze, è importante puntare innanzitutto sulla prevenzione. I giovani devono essere educati circa l'abuso di sostanze stupefacenti o di alcool: solo sviluppando in loro la consapevolezza sui rischi in cui possono cadere, si potrà scongiurare un comportamento pericoloso. Per affrontare il problema connesso soprattutto all'utilizzo di droghe, oggi nelle comunità esistono molte organizzazioni non lucrative, linee telefoniche di assistenza o consulenti individuali pronti a supportare gli adolescenti nei momenti di difficoltà insegnando loro a seguire uno stile di vita sano.

- Vincenzo Caruso

### **Il web**

Oggi c'è un nuovo elemento che contamina ogni aspetto della vita sociale dei giovanissimi: il loro forte coinvolgimento, attraverso le tecnologie, a giocare parte di questi processi anche nella dimensione della virtualità, a instaurare nuove relazioni nel mondo dei social network, a esplorare e moltiplicare identità personali (o esperimenti di esse) attraverso la plurima rappresentazione di sé nel mondo di Facebook oppure all'interno della popolazione degli Youtubers, ovverosia adolescenti che producono video per la piattaforma di Youtube, che quasi sempre hanno per protagonisti se stessi e altri coetanei. Colpiscono la velocità e l'intensità con cui la vita dei ragazzi, nell'arco di un decennio, si è spostata dalla vita reale a quella online, cambiando atteggiamenti e abitudini degli adolescenti, rivoluzionandone stili comunicazionali e relazionali e trasformando, in qualche modo, anche importanti dimensioni quali-quantitative associate ai loro bisogni e contesti di crescita. Analizzando l'indagine periodica Abitudini e stili di vita degli adolescenti italiani, promossa nel corso degli ultimi 16 anni dalla Società italiana di pediatria su campioni rappresentativi della popolazione nazionale, ci si rende conto di quanto massicciamente le tecnologie abbiano penetrato lo stile di vita dei giovanissimi. Se nel 2000 solo il 5% degli adolescenti dichiarava di aver utilizzato almeno una volta Internet, nel 2004 la percentuale era già salita al 57%, per approdare al 100% nell'ultima indagine effettuata e resa disponibile, datata 2014. Se nel 2008 il 42% degli adolescenti utilizzava Internet tutti i giorni, nel 2014 questa percentuale è quasi raddoppiata, salendo all'81%.

- Samuele Mannarino

## **La droga**

Negli ultimi anni l'assunzione di sostanze stupefacenti tra ragazze e ragazzi di età tra i 15 e i 19 anni è purtroppo aumentata. Si parla di un aumento del 2% rispetto al 2013. Lo dicono i dati elaborati dal Dipartimento dipendenze dell'Asl, ben novemila ottocento ragazzi per trentacinquemila farebbe uso di droghe. A conti fatti, più di un adolescente di quattro a Torino ne farebbe uso costante. Una delle ultime frontiere, è quella di utilizzare medicinali specifici in modo improprio, che provocano poi in chi ne fa un uso scorretto, un senso di quiete psicologica e fisica. Preoccupanti sono i dati legati all'uso di ansiolitici e antidolorifici, utilizzati come droga, e delle Smart Drugs, acquistate on-line. La maggior parte dei giovani iniziano a farne uso spinti dalla curiosità, curiosità che spesso uccide. Essa uccide tramite un dolore non percepibile a livello corporeo e di sensazioni, un male che si insinua sempre di più in questa generazione e che la rovina dal suo nucleo.

- Gianluca Gaudio

### **Nello specifico: la cannabis**

La cannabis è una droga che negli ultimi periodi viene utilizzata, e spacciata, sempre più spesso. I giovani, molto spesso, fanno uso di questa sostanza in quantità sempre maggiori. Inoltre è stato scoperto che far uso della cannabis, è peggio che far uso di alcol. Un altro problema è collegato al fatto che i ragazzi iniziano a fumare già dall'età di 13 anni. Oltre a ciò è stata da poco nata la sigaretta elettronica, che convince i giovani che "svapare" non faccia male. Ma in realtà svapare fa male, perché nel liquido contenuto nella sigaretta elettronica, è presente la nicotina. Esso è lo stesso elemento chimico presente nelle sigarette normali.

- Gennaro Gabriele Ciardullo

### **Il fumo**

Un minorenne su 10 è un fumatore abituale, e più della metà dei minori ha fumato qualche volta, ha provato o fuma ogni tanto. Molto preoccupante è anche, come già detto in precedenza, l'utilizzo delle sigarette elettroniche fra i giovanissimi, una moda tanto pericolosa quanto diffusa. Recenti indagini americane (dove il fenomeno è ancora più diffuso) indicano che i ragazzini che "svapano" con le e-cig, finiscano per passare finiscano per passare alle più dannose sigarette tradizionali. E se una piccola percentuale di ragazzi italiani accende la prima sigaretta addirittura alle scuole elementari (9-10 anni), la maggior parte inizia fra medie e superiori, in piena

adolescenza.

- Daniele Bruno

### **La dipendenza da videogiochi**

Durante il 2018, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha inserito il "gaming disorder", nell'undicesima edizione della International Classification of Diseases (ICD). Ciò vuol dire che, la dipendenza da videogiochi, è ora vista come una vera e propria patologia.

Questa dipendenza nasce da un utilizzo distorto dei videogiochi tale da compromettere lo svolgimento di tutte le altre normali attività quotidiane, la salute fisica e le relazioni sociali.

I maschi e i bambini più a rischio.

I dati dell'Osservatorio Nazionale Adolescenza Onlus evidenziano che sono come siano soprattutto i maschi a manifestare problematiche maggiori rispetto all'utilizzo dei videogame. Essi sono anche più inclini al gioco d'azzardo, alle scommesse online e al binge watching, ossia alle abbuffate di serie in streaming e di video su YouTube.

È fondamentale comprendere il confine sottile tra gioco e dipendenza.

Il disagio, quindi, si manifesta quando si verifica un abuso dei giochi elettronici, essi prendono il sopravvento e occupano gran parte della giornata dei ragazzi. Bisogna però ricordare che, giocare in maniera adeguata ai videogiochi può attivare tutta una serie di capacità cognitive come il problem solving o risoluzione dei problemi, l'attenzione prolungata e la reattività. Perciò, piuttosto che attaccarli, è importante insegnargli a sfruttare al meglio la capacità di vivere in multitasking.

- Daria Muto



## **Quando la mente deforma il mondo reale**

# **Anoressia e Bulimia**

### **1. I sensi di colpa attenuati con il cibo**

Nella maggior parte di casi si ammalano le donne. Per milioni di ragazzi e ragazze il cibo e il corpo sono nemici, con conseguenze devastanti, ragazzine di otto anni si trovano già ad affrontare lo spettro dell'anoressia o della bulimia. Sono oltre tre milioni le persone in Italia che convivono con i disturbi del comportamento alimentare, un'epidemia sociale, che riguarda fasce di popolazione sempre più estese; fra questi 2,3 milioni di adolescenti. Nell'Anoressia, il 95,9% delle persone colpite sono donne e il 4,1% uomini. È il disturbo più pericoloso dal punto di vista della mortalità e si stima che chi ne soffre abbia un rischio di morte dieci volte maggiore rispetto alla popolazione generale. Il problema viene soprattutto trattato da medici, psicologi e dietisti. A volte basta una frase per capire che un bambino è a rischio. "Non sembra proprio interessato al cibo." parole che fanno parte dell'esperienza di molti genitori. Spesso si tratta di problemi che si risolvono spontaneamente, ma talvolta tendono a protrarsi nel tempo e a trasformarsi in veri e propri disturbi. Purtroppo la maggior parte dei pazienti con disordini alimentari non sono consapevoli di avere una patologia e interpretano le preoccupazioni altrui come indebite ingerenze, dentro una scelta di vita che viene avvertita come valida e consapevole.

La bulimia consiste nell'ingerire cibo più del dovuto, e spesso dopo le "abbuffate" i bulimici sia per disgusto del cibo che per i sensi di colpa come gli anoressici vomitano. Per gli anoressici poi per troppa dieta si finisce con l'essere scheletrici, per i bulimici è difficile fare a meno del cibo quindi si finisce con l'essere obesi. Dietro questa insicurezza c'è anche mancanza di considerazione, o il non sentirsi accettati da un gruppo. E questa insofferenza ha come risultato i disturbi alimentari. Una persona non deve cercare di assomigliare a nessuno, perché ogni persona è bella così com'è, e ha caratteristiche che la rende unica.

## **2. La storia di Valentina**

Valentina era una bimba paffutella e insicura. Con l'adolescenza, è entrata nella spirale delle abbuffate e delle diete. E ha cominciato a vomitare. "A 14 anni volevo spogliarmi di un corpo ingombrante, che non mi rispecchiava. Non ero grassa ma paffutella, però bastava per farmi sentire inadeguata. Fino a quel momento avevo saziato la mia fame di affetto con qualsiasi cosa che fosse commestibile. Fin dalle elementari il cibo non mi bastava mai, alle superiori, ho iniziato la prima dieta ferrea. Per gli altri ero solo la classica ragazza rotondetta che stava iniziando una dieta, invece quello era il mio grido di dolore bloccato in gola. Certi giorni ingoiavo di tutto e poi correvo in bagno a vomitare. Dopo il diploma mi sono trasferita a Londra e ho iniziato a colmare la fame d'amore abbuffandomi di continuo. Mi sentivo perennemente in colpa per questo insano meccanismo che non riuscivo a fermare. Nel giro di due mesi ero ingrassata di 20 chili. Quando finalmente ho capito che da sola non potevo farcela, sono ritornata indietro. Ero sfinita, psicologicamente e fisicamente. Mi sono iscritta all'università e ho cominciato ad andare da uno psicologo. Avevo dirottato la mia fame di attenzione dal cibo al mio ragazzo. Finita l'università ho ripreso a viaggiare per lavoro, ma il distacco da lui mi ha riportata verso il consumo compulsivo del cibo e ho cominciato anche a bere. Da un lato volevo distruggermi, dall'altro anestetizzarmi. Vivevo l'inferno. Poi mi trasferii a Rimini, a pochi passi dal centro di cura per persone con disturbi alimentari. Ho capito che il mio rapporto malato con il cibo era solo la punta dell'iceberg e che, in realtà avevo fame di ben altro, una fame vorace, che non ti sazia mai. Poi ho conosciuto un nuovo compagno, e con lui ho costruito un rapporto senza ossessioni. Ma soprattutto ora amo la Valentina che vedo riflessa nello specchio."

## **3. La Cinderella Challenge**

Si chiama Cinderella Challenge, ed è una sfida che vede sempre più adolescenti impegnarsi in una dieta da fame, che può avere conseguenze molto pericolose sulla salute.

Quest'ultima mette al centro dell'attenzione Cenerentola, il fenomeno viene spiegato dalla dottoressa Barbara Greenberg, "Il gioco finale o l'obiettivo è quello di sviluppare un corpo con proporzioni simili a Cenerentola, con quella vita incredibilmente piccola", adatta solo a un personaggio immaginario. Per arrivare ad avere un girovita

irrealisticamente piccolo, le giovani si impegnano in una dieta davvero faticosa. All'inizio può sembrare innocua, ma in realtà è molto pericolosa: "si sentono frustrate e iniziano a detestare i loro corpi. A volte la dieta può portare a disturbi alimentari", aggiunge la specialista. Chi riesce a raggiungere il corpo di Cenerentola "diventa un membro di quello che le adolescenti pensano sia un club esclusivo, e questo è il problema". Per quanto le principesse Disney siano molto amate, non si deve dimenticare siano dei personaggi di fantasia: i loro fianchi striminziti non sono assolutamente replicabili nella vita reale e non dovrebbero essere qualcosa a cui aspirare.

Elisa Gaudio, Camilla Marinaro, Giulia Rappoli

## **Salute Mentale: problemi dai 14 anni**

# **SALUTE MENTALE, IL 50% DEI PROBLEMI INIZIA A 14 ANNI**

### **1. L'adolescenza: periodo più problematico della vita**

L'adolescenza è il periodo più problematico della vita, infatti si verificano tanti cambiamenti e la reazione dei ragazzi non è sempre positiva.

Alcuni adolescenti riescono a vivere serenamente questa fase della loro crescita, altri, invece, la vivono come un conflitto con se stessi e con tutto ciò che li circonda.

L'adolescente inizia un percorso di adattamento con il suo nuovo essere, un cammino fatto spesso di disagio e tristezza, sentendosi così inferiore, inadatto e sbagliato.

La tristezza è sicuramente uno dei sintomi più diffusi, ma possono esserci altre cause oltre ai cambiamenti del corpo: le prime delusioni d'amore, la perdita di una persona cara, l'indifferenza dei genitori o comportamenti poco comprensivi. La metà di tutte le malattie mentali inizia all'età di 14 anni, ma nella maggior parte dei casi viene sottovalutata, quindi non trattata.

Circa il 10 % dei ragazzi, si dichiara insoddisfatto della propria vita, delle relazioni tra amici, familiari.

### **2. Organizzazione Mondiale della Sanità**

Ed è per questo che l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha dedicato agli adolescenti la Giornata Mondiale della Salute Mentale che si svolge ogni anno il 10 ottobre.

Per il medesimo motivo, gli psichiatri italiani della SIP (Società Italiana Pediatrica) hanno intitolato il loro ultimo congresso "La salute mentale del terzo millennio".

Sono proprio i ragazzi con disagio sociale (ragazzi che non frequentano la scuola, con genitori single e con problemi di abuso di sostanze) ad avere

maggiori probabilità di soffrire di un disturbo depressivo.

Molti di essi non riferiscono ai genitori i loro sintomi depressivi anche perché non li riconoscono come tali.

Dunque i genitori dovrebbero stare attenti ai cambiamenti dell'andamento scolastico e sociale dei loro figli, tenendo d'occhio le altre manifestazioni tipiche della depressione, come i lunghi periodi di tristezza, le frequenti crisi di pianto, le idee o i gesti suicidi, così come i mutamenti dell'appetito e del peso.

Maria Gaia Osso

## Un viaggio tra sogno e realtà

L'adolescenza è la fase della vita durante la quale l'individuo conquista le abilità e le competenze necessarie ad assumersi le responsabilità relative al suo futuro. Questo periodo di transizione prevede una costante evoluzione e continue trasformazioni che spesso vengono scambiate per volubilità, instabilità o squilibrio. In questo momento della vita gli interrogativi e i dubbi su di sé, le trasformazioni del proprio corpo, i conflitti con i genitori rappresentano dei momenti di passaggio. I rapidi e consistenti cambiamenti possono causare una fase di disequilibrio in cui tutto viene messo in discussione.

L'adolescenza suscita al giorno d'oggi una crescente attenzione da parte del mondo degli adulti. Sempre più spesso gli adolescenti sono accusati di eccessiva trasgressione, infatti ogni giorno i giovani vengono definiti dei " Ribelli " privi di scrupoli e incuranti dei consigli degli adulti, come se provassero piacere a trasgredire. In parte questo è vero, infatti molti ragazzi si possono comportare in modo del tutto inspiegabile agli occhi dei genitori, che non riescono più a riconoscere il loro figlio. D'altro canto però si deve considerare che i ragazzi si trovano in un'età che va dai tredici ai venti anni circa, in cui possono succedere vari avvenimenti che possono sconvolgere la loro vita. Alcuni di loro sentendosi spesso insicuri cadono in tentazioni come la droga, il fumo o l'alcool.

Durante l'adolescenza ragazze e ragazzi iniziano a cambiare. Le prime sono le ragazze, con le prime mestruazioni e il fisico che cambia, seguite dai ragazzi con la pubertà. In questi casi però molti adolescenti non accettano i propri cambiamenti fisici. Questo si verifica di più nelle ragazze che, oltre alle imperfezioni, non accettano il proprio corpo considerandosi "grasse" anche se palesemente magre o di costituzione del tutto normale.

Con l'adolescenza poi i ragazzi e le ragazze imparano a conoscere se stessi e hanno il primo fidanzato o fidanzata. Questo risulta essere un problema nel momento in cui si riceve la prima normalissima delusione amorosa: capire che la relazione con quella ragazza o ragazzo non era "destino" potrebbe creare nell'individuo dei sentimenti avversi che potrebbero portarlo a compiere delle azioni del quale si potrebbe poi pentire per riconquistare lui o lei.

Ogni fase dello sviluppo di un individuo è caratterizzata da atteggiamenti e

comportamenti tipici. L'adolescenza si contraddistingue per la tendenza all'indipendenza e a trascorrere molto tempo con i coetanei. La voglia di acquisire indipendenza porta i ragazzi a sperimentare situazioni ed emozioni nuove, che però talvolta sfociano in sensazioni di delusione o di sconfitta. Ciò provoca repentini cambiamenti di umore e di atteggiamento; un attimo prima sembrano forti e sicuri di sé, un attimo dopo fragili e insicuri.

La volubilità, l'iperattività e l'umore triste degli adolescenti sono, spesso, fonte di preoccupazione per i genitori; tuttavia, un'ansia eccessiva per questi comportamenti ed atteggiamenti non è giustificata in quanto, non necessariamente, sono la spia di problemi seri di salute mentale.

Discussioni e liti tra genitori e figli sono frequenti in questa fase. Spesso, i genitori si sentono rifiutati, e in un certo senso lo sono, ma questo rifiuto è solo apparente e consente l'acquisizione da parte dei ragazzi di una propria identità e, quindi, un buon ingresso nell'età adulta.

Il passaggio dei figli attraverso l'adolescenza è generalmente fonte di stress per i genitori; una strategia che di solito consente di fronteggiare adeguatamente i cambiamenti dei figli in questa fase, è quella di:

mostrare sempre un buon accordo col l'altro genitore;

stabilire sempre regole chiare, non troppo restrittive, da concordare in anticipo con i ragazzi e che prevedano sanzioni realmente applicabili;

avere flessibilità nei comportamenti, adattandoli all'umore dei figli;

fornire consigli utili nei momenti di difficoltà, anche se i figli non sembrano propensi ad accettarli;

avere un atteggiamento comprensivo e consolatorio nei confronti dei ragazzi.

La conflittualità genitori-figli durante il periodo adolescenziale è sicuramente più bassa, nelle famiglie in cui durante gli anni dell'infanzia e della fanciullezza si è respirato un clima di rispetto reciproco e di collaborazione.

La possibilità di parlare apertamente in famiglia dei propri problemi è uno degli aspetti più importanti del rapporto tra genitori e figli. Buoni rapporti e livelli di comunicazione, però, non s'improvvisano, ma richiedono attenzione, tenacia e tempo da parte dei genitori. Raccontare o leggere storie, giocare, stare insieme durante i pasti, le gite, le vacanze o le festività sono tutti momenti importanti che i genitori dovrebbero dedicare ai propri figli; ciò contribuisce a creare solide basi per un dialogo nei momenti critici dell'adolescenza.

Il giusto investimento di tempo e di energie durante l'infanzia e la fanciullezza aiuta a prevenire il trasformarsi dei piccoli problemi di queste

fasi, nei grandi problemi dell'adolescenza.

Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti che i genitori possono mettere in pratica per ottenere un passaggio più tranquillo verso l'adolescenza: fate in modo che in famiglia si instauri un clima di onestà, rispetto reciproco e mutua collaborazione tra voi e vostro figlio; favorite l'autonomia e l'affermazione di sentimenti ed aspirazioni (nei limiti consentiti dall'età) da parte di vostro figlio; incoraggiatelo a parlare con voi quando è giù di morale o scoraggiato; insegnategli la responsabilità per le proprie cose e per quelle di casa; insegnategli ad occuparsi delle faccende di casa; insegnategli che ogni situazione ha dei limiti e che questi vanno accettati.

Ciascun adolescente è un individuo con personalità, interessi e gusti unici, tuttavia è possibile descrivere una serie di sentimenti, atteggiamenti e comportamenti tipici dell'adolescenza.

Questa, per comodità, può essere suddivisa in tre fasi distinte, una coincidente con gli anni della scuola media (fase iniziale) e due coincidenti con gli anni delle superiori (fase intermedia e finale).

#### **Fase iniziale: (12 e i 14 anni)**

- è alla ricerca di una propria identità;
- ha un umore variabile;
- ha una migliore capacità di esprimersi attraverso le parole;
- esprime i propri sentimenti attraverso le azioni più che con le parole;
- dà molta importanza all'amicizia;
- dà poca attenzione ai genitori e talvolta è sgarbato nei loro confronti;
- riconosce i difetti dei genitori e capisce che non sono perfetti;
- cerca persone nuove da amare, oltre ai genitori;
- tende a mostrare comportamenti infantili, soprattutto quando è stressato;
- i suoi interessi ed il suo modo di vestire sono influenzati profondamente dal gruppo dei coetanei;
- è "immerso" nel presente e pensa poco al futuro;
- migliora l'efficienza lavorativa;
- le ragazze sviluppano più rapidamente dei ragazzi;
- si dedica ad attività di gruppo prevalentemente con amici dello stesso sesso;
- mostra una certa timidezza e modestia, ed arrossisce facilmente;
- cerca di mettere in mostra le proprie qualità;



- si accresce la riservatezza;
- fa esperienze con il proprio corpo (masturbazione);
- si preoccupa se alcuni particolari del suo aspetto fisico o un determinato comportamento non sembrano nella norma;
- sfida le regole e si mette alla prova per misurare i suoi limiti;
- fa esperienze occasionali con sigarette, alcol e marijuana;
- si sviluppa notevolmente la capacità di pensiero astratto.

### **Fase intermedia (15 e i 16 anni)**

- alterna momenti in cui nutre grandi e, spesso, irrealistiche aspettative verso sé stesso, a momenti in cui ha una bassa autostima;
- lamenta che i genitori interferiscono con la sua ricerca d'indipendenza;
- dà una grande attenzione al modo di apparire ed al proprio corpo;
- si riduce la stima nei confronti dei genitori e dal punto di vista emozionale è più distaccato da loro;
- ricerca nuove amicizie e le cambia frequentemente;
- dà una grande importanza al gruppo di amici, con alcuni dei quali s'identifica, mentre con altri si mette in competizione;
- il distacco psicologico dai genitori può generare periodi di tristezza;
- tipico di quest'età è avere un diario, che è un aiuto ad analizzarsi interiormente;
- gli interessi intellettuali hanno un'importanza crescente;
- una buona parte delle energie vengono rivolte verso attività creative e lavorative.
- si preoccupa di non essere attraente dal punto di vista sessuale;
- tende a stabilire relazioni eterosessuali, mentre nutre una certa paura per quelle omosessuali;
- mostra sentimenti ambivalenti di tenerezza e paura verso il sesso opposto;
- mostra sentimenti di amore e passione;
- sviluppa ideali e seleziona modelli a cui ispirarsi;
- maggiore presa di coscienza di sé stesso;
- aumenta la capacità di fissare obiettivi personali da raggiungere;
- è interessato a ragionamenti che hanno a che fare con la morale.

### **Fase finale (17 e i 19 anni)**

- si rafforza la propria identità;
- è capace di ritardare le gratificazioni;

- è capace di ragionare più autonomamente;
- è capace di esprimere adeguatamente le proprie idee attraverso le parole;
- ha un senso dell'umorismo più sviluppato;
- ha interessi più stabili;
- è più stabile dal punto di vista emozionale;
- è capace di prendere decisioni in completa autonomia;
- è capace di raggiungere compromessi;
- è orgoglioso delle attività che svolge;
- ha maggiore fiducia in sé stesso;
- si preoccupa degli altri;
- le propensioni lavorative diventano più definite;
- cresce l'attenzione per il futuro;
- comincia a pensare quale sarà il proprio ruolo nella vita;
- è coinvolto in relazioni importanti;
- si fa più ferma l'identità sessuale;
- è capace di amare in maniera più affettuosa e sensuale;
- aumentano le capacità intuitive;
- dà maggior peso alla dignità personale e all'autostima;
- ha la capacità di fissare obiettivi personali e di raggiungerli;
- c'è una maggiore accettazione delle tradizioni socio-culturali e delle istituzioni;
- l'autostima è più legata al giudizio personale e meno a quello degli altri.

*Bazzarelli Giuseppe, Cordiale Jacopo, Favorito Marco , Mannarino Eugenio*