

## **8 tratti dell'adolescenza che ogni genitore deve conoscere**

Qualcuno ha detto che avere un figlio adolescente è come convivere con una persona che ha una "follia passeggera". Ma perché gli adolescenti si comportano così?

L'adolescenza è un periodo in cui i giovani si vedono così cambiati a livello fisico e psicologico da rimanerne sconcertati. Dall'altro lato, scoprono il proprio "io", anche se non si riconoscono. Vogliono essere se stessi ma non sanno come fare. Sono tremendamente insicuri.

È in questa tappa che nasce l'intimità, la vita interiore, ed è per questo che è tanto importante. È un viaggio di cui non si conosce la meta. Gli adolescenti sono insicuri ma non vogliono protezione. Vogliono essere se stessi.

Per questo motivo è necessario che si sentano amati. Dobbiamo conoscerli per poterli comprendere e far sì che si sentano valorizzati, accolti e amati. Ecco alcune caratteristiche che ogni genitore di un adolescente deve conoscere:

### **1. Nasce la sua intimità**

L'adolescente scopre il proprio "io" ma non si riconosce. Scopre la sua interiorità e la protegge. Per questo ha bisogno di tranquillità, di isole di silenzio, per riflettere sulla sua vita. Non ama che si indaghi sulla sua intimità. Vuole che siano rispettati la sua autonomia, il suo modo di essere, le sue conversazioni, le sue cose.

Pensa per conto proprio e per questo mette in discussione le nostre idee e i nostri valori, ma bisogna dirgli gli aspetti positivi che ha perché li conosca e li sviluppi, perché spesso non li conosce – vede solo le cose negative, anche ingigantite.

### **2. Si definisce la sua personalità e ha bisogno di affermarsi**

L'adolescente non vuole aiuto perché vuole fare tutto da solo, anche se a volte non sa come. Discute perché vuole affermare la sua indipendenza, il suo pensiero, e per questo si ribella contro tutto, soprattutto contro i suoi genitori.

Per questa ragione bisogna sapere perché gli adolescenti si comportano così: vogliono essere se stessi, agire per conto proprio, e la loro crescita non va impedita, anche se va orientata.

### **3. Cambia la sua immagine**

Gli adolescenti a volte crescono molto rapidamente, e il risultato non è a loro gradito. Possono avere dei complessi e passare un brutto periodo. Per questo bisogna sottolineare gli aspetti positivi, perché non sono molto obiettivi. Bisogna aiutarli a valorizzarsi, per aumentare la loro autostima.

### **4. Instabilità affettiva**

Gli adolescenti non controllano i loro sentimenti o i loro stati d'animo. Il sistema limbico, strato anatomico fondamentale dell'affettività, è al massimo per via dello sviluppo ormonale. Amano le emozioni forti, il rischio, perché valorizzano molto la ricompensa emotiva per queste attività.

Parte del loro cervello, però, non è maturata totalmente. In concreto, parliamo della corteccia prefrontale, che è l'ultima a maturare, con il pensiero, l'autocontrollo, il controllo degli impulsi, l'attività decisionale, il giudizio...

Gli adolescenti hanno tutte emozioni vissute al massimo, senza un controllo che razionalizzi ciò che vivono, e un momento possono essere estremamente espansivi e quello successivo sprofondare nell'abisso per qualcosa di insignificante.

Il loro cervello sta imparando a gestirsi, ma il controllo e il pensiero non sono del tutto operativi. L'affettività è al massimo, ma soffre momenti di squilibrio che non sanno controllare.

Per questo gli adolescenti danno priorità agli stimoli, agli impulsi, al "mi va", piuttosto che a ciò che è logico e ragionevole. Perché non hanno il filtro dell'intelligenza né l'autocontrollo in azione.

## **5. Insicurezza per tutti questi cambiamenti**

Cercano di dimostrare, soprattutto a se stessi, che possono farcela. Vedono tutto negativo, e la loro autostima è in genere bassa. Per questo a volte si mostrano prepotenti o insolenti, o hanno atteggiamenti aggressivi.

## **6. Incertezza**

Gli adolescenti non sanno cosa vogliono e per questo hanno bisogno del nostro affetto, della nostra fiducia e della nostra chiarezza di visione per essere aiutati a incanalare le cose

## **7. Si aspettano una libertà intesa come maggiore autonomia**

Gli adolescenti non capiscono che le azioni hanno le loro conseguenze, che la libertà comporta responsabilità, che va di pari passo con la responsabilità. Sono come due facce della stessa moneta, ma bisogna spiegarglielo.

In famiglia si possono dare loro delle responsabilità, come "livelli" che devono raggiungere con i loro comportamenti responsabili per avere più libertà. Se la devono guadagnare...

Dall'altro lato, visto che la corteccia prefrontale non è maturata, non si possono lasciare soli di fronte a situazioni che li trascendono, che non possono controllare, perché sono tutto "acceleratore" e niente "freno", anche se non se ne rendono conto e credono di essere già maturi.

## **8. Scoprono il valore dell'amicizia**

Per questo spesso la antepongono alla famiglia, ma non vuol dire che non diano valore a quest'ultima, ma semplicemente che considerano molto importanti gli amici perché anche a loro succede lo stesso: sono degli incompresi.

Per riassumere, gli adolescenti hanno bisogno di essere aiutati ad approfittare delle loro enormi possibilità per maturare e migliorare come persone, e a vedere le grandi energie che hanno dentro di sé e che lottano per uscire. Dobbiamo aiutarli a svilupparsi, concentrandoci specialmente sui loro punti di forza e sui loro talenti, sulle loro qualità "speciali", sulle cose buone che hanno, sugli sforzi che mettono in atto, perché li promuovano e li mettano al servizio degli altri.

Hanno bisogno che confidiamo in loro, che li crediamo capaci di grandi cose, che li aiutiamo nel processo di formazione della loro personalità, ma permettendo loro di essere "se stessi". In definitiva, che li aiutiamo a maturare, rispettando la loro intimità, le loro cose.

L'affetto che diamo loro è l'artefice della loro maturazione. A maggiore ribellione deve corrispondere più affetto, ma un affetto incondizionato, qualsiasi cosa accada... È come se ci dicessero: "Se ti importa di me, prestami attenzione!"

*di M<sup>a</sup> José Calvo*