

Valori e ideali passati di
moda?



Adeguarsi o sfidare i tempi?

Grugliasco, Venerdì 10 marzo 2023





PREAMBOLO

Una base affidabile: il nostro **cervello**

Capire i figli nell'età della **crecita**
conoscendoli meglio



Cervello: organo di enorme plasticità in
costante **evoluzione**

(Cambiamenti, tappe critiche, opportunità)

L'età evolutiva, da sempre

• Crescita, grande orchestra senza direttore: cambiamenti non **sincronizzati**.

La crescita si conclude quando si assume la **responsabilità** di sé

Le **tappe**

Infanzia – pubertà - adolescenza
(fasi) 12-14 anni; 15-17; 18-20; 20-25.



L'età evolutiva, da sempre (2)

Una doppia **separazione**, dall'infanzia e dai genitori, per poter intraprendere un doppio, lungo **viaggio**, verso l'**identità** personale e verso l'**identificazione** sociale.

Squilibrio tra tempi di maturazione diversi: l'**emozionale** prevale sul **razionale**.

Sviluppo dell'**amigdala** e dell'area **pre-frontale**

Maturità: darsi obiettivi; pianificare; controllare i comportamenti



L'età evolutiva: da sempre (3)

Il **piacere** è un motore per il comportamento ma con **responsabilità**.

Una macchina **potente** ma ha bisogno di un **istruttore**

La forte influenza del **gruppo**

Il sistema di **ricompensa** e il ruolo della **dopamina**



La bell'età

La capacità di **imparare** e di ricevere stimoli che **plasmeranno** il cervello adulto.

L'incontenibile **forza della natura** e **gli impulsi** difficili da gestire

Ciò che si semina **rimarrà**

Ciò che per l'adulto è **normale**, abituale per l'adolescente è **confuso** insolito



Valore di sé e autostima

Autoefficacia: avere almeno un aspetto in cui percepirsi riuscito

Autoefficacia ed **efficacia filiale**

L'originalità delle loro risposte e i **punti di forza**

Temperamento e carattere. **Genetica** ed **epigenetica**



L'età evolutiva, oggi

La società del rischio

I disturbi comportamentali raddoppiati nell'ultimo decennio

Si accorcia infanzia si allunga l'adolescenza

Il ritmo dei cambiamenti rende la società più complessa e imprevedibile

Il web e la cattura dell'attenzione

Società ricca di risorse ma povera di valori interiori

Iperstimolazione e noia

Cambia la socializzazione: il virtuale domina sul reale



L'età evolutiva: oggi (3)

Indebolimento dei riferimenti e modelli adulti

Adulti stressati, sovraccarichi, confusi

Difficile autorità: incostante, incoerente
sproporzionata

L'insufficienza dell'Autonomia Personale

La società senza età

L'età evolutiva: oggi (4)

La sciagura delle droghe, la guida spericolata, la sessualità a rischio

Rapidità e facilità dei contatti, rarità dell'amicizia

Processo di maturazione sociale non in linea con la maturazione fisiologica e psicologica

Precocità cui non si è preparati

L'integrazione delle tecnologie dovrebbe essere graduale



Cosa fare? Adeguarsi o sfidare?

Radicalarsi e capire

Mettersi nei panni dei figli, anche senza reciprocità.

Scarso controllo degli impulsi e bassa consapevolezza di sé

Passare dal «faccio solo ciò che mi piace» al «faccio ciò che devo»

Ciò che è giusto e vero è contro-intuitivo



Elogio della cura

Massima cura e minimo controllo

I contatti non possono sostituire le amicizie
Il virtuale non può sostituire il reale

L'intelligenza emozionale

IN SINTESI

1. La cura del corpo

Il sonno, la nutrizione, il movimento (regolare moderato)

2. La cura della mente

Non più di un'ora e ½ (la media oggi è 3 ore)

3. La cura dello spirito

La riflessione, il silenzio, la lettura, la natura

4. Nessun compromesso con alcol e droghe

La modificazione artificiale dello stato mentale non è **MAI** giustificabile