



Adeguarsi o sfidare i tempi?

PREAMBOLO

Una base affidabile: il nostro cervello

Capire i figli nell'età della crescita 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



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





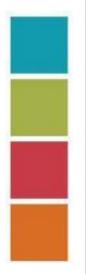
La bell'età

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





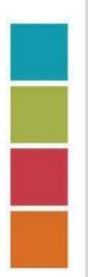


Autoefficacia: avere almeno un aspetto in cui percepirsi riuscito

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

L'età evolutiva, oggi (2)

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)

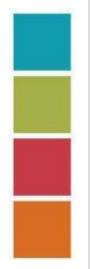
Indebolimento dei riferimenti e modelli adulti

Adulti stressati, sovraccarichi, confusi

Difficile autorità: incostante, incoerente sproporzionata

L'insufficienza dell'Autonomia Personale

La società senza età



L'età evolutiva: oggi (4)

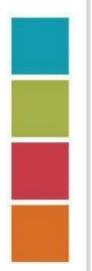
La sciagura delle droghe, la guida spericolata, la sessualità a rischio

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?

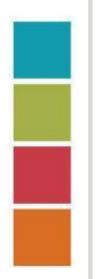
Radicarsi e capire

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



IN SINTESI

1. La cura del corpo

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

2. La cura della mente

Non più di un'ore 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

