

GLI ADOLESCENTI OGGI

Comprenderli, sostenerli, accompagnarli

Intervento della dott.ssa Bommassar (non rivisto dall'autore)

Parte seconda

Essere adolescenti non è facile. Sentiamo spesso frasi stereotipate sugli adolescenti (non hanno voglia, sono sempre stanchi, sono maleducati...), frasi che nascono da pensieri e il pensiero costruisce cultura. Dovremmo fare attenzione a quali parole usiamo perché le parole non sono mai neutre. Essere adolescenti e diventare grandi è stancante. Alcune ricerche nell'ambito delle neuroscienze lo dimostrano. Durante l'adolescenza il cervello si prepara ad una profonda rivoluzione.

Il cervello di un adolescente è immaturo e soprattutto agisce in modo diverso da quello degli adulti. È estremamente plastico. Lo è sempre attenzione, ma nei passaggi cruciali lo è in modo preponderante.

Chi comanda il cervello degli adolescenti? Comanda in questa età il sistema limbico, la sede delle emozioni e del qui ed ora. L'area più matura è quella legata al sistema limbico. È la centrale di controllo nel quale hanno origine emozioni e il bisogno di gratificazione e ricompensa immediata. C'è poi un neurotrasmettitore chiamato Dopamina che ha un ruolo importante nello spingere un soggetto a cercare il piacere e la gratificazione immediata.

L'area meno sviluppata è quella della corteccia prefrontale che è deputata a delle funzioni cognitive (rischio, gestione e regolazione degli impulsi aggressivi, autonomia decisionale...)

Durante l'adolescenza, quando la corteccia prefrontale non è ancora del tutto matura, il cervello si trova in balia di una sorta di iperattività della parte emotiva. Ne va della parte cognitiva. Ecco perché comanda il sistema limbico, ecco perché prevalgono le emozioni.

Domande per la riflessione nei direttivi:

- Quali parole uso per descrivere un adolescente?
- Quali parole uso per narrare l'esperienza di Dio?

Parte seconda/approfondimento

Le otto cose da sapere sul cervello degli adolescenti:

1. Il cervello non smette di maturare
2. Non fa la cosa giusta? Tutta colpa della mielina. Il processo di mielinizzazione ancora in divenire comporta che spesso un adolescente non sappia individuare (e di conseguenza fare) la cosa più giusta. L'educatore, aiutandolo a riflettere sull'azione che deve compiere, o che ha già compiuto, facilita la mielinizzazione e sostiene la progressiva acquisizione di competenza da parte del ragazzo. Questo percorso si compie nell'arco dell'intera età evolutiva e si stabilizza intorno ai vent'anni. Per questo occorre essere pazienti e costanti nel lavoro di sostegno e accompagnamento alla crescita.
3. Il suo cervello prima sente e poi pensa... forse. In preadolescenza il cervello cognitivo è molto più immaturo di quello emotivo. Per questo le azioni dei ragazzi sono fortemente orientate alla ricerca di emozioni forti e intense. Quando un adolescente ci dice: "Non so perché l'ho fatto" non è detto che stia mentendo. Hanno seguito il loro cervello emotivo senza fermarsi nemmeno un minuto a riflettere sulle implicazioni dell'azione che stavano per compiere
4. La mente è molto attiva, e perciò incline alle distrazioni
5. Il cervello ha bisogno di dormire anche se non ha mai sonno. La stanchezza in adolescenza rende più frequenti irritabilità e depressione, e incrementa l'impulsività e la tendenza a compiere azioni rischiose. Fare in modo che un adolescente dorma tutto il tempo necessario al cervello per recuperare le energie emotive e cognitive è di fondamentale importanza per il suo benessere psicologico
6. Se vostro figlio è arrabbiato, quello che dice non vale. Quando un adolescente si arrabbia, il suo cervello emotivo è in balia dell'ira. Ciò che vi dice in questi momenti viene dalla sua parte emotiva, non da quella cognitiva. Siamo sicuri che sia solo il cervello dell'adolescente così o forse anche noi adulti siamo talvolta in balia del cervello emotivo?
7. Se lui è arrabbiato voi state calmi
8. L'adolescenza è un periodo perfetto per coltivare lo spirito. Le attività lente, orientate alla meditazione e alla riflessione sono molto utili in adolescenza a scopo protettivo, perché permettono al ragazzo di rallentare davanti a qualcosa in cui, d'impulso si butterebbero a capofitto. Anche l'adesione a un credo religioso, la pratica di attività ed esercizi spirituali, a patto che non sia imposta né ossessiva, può rivelarsi una straordinaria risorsa per aiutare le aree cerebrali a formarsi e integrarsi nel modo giusto

Domande per la riflessione nei direttivi:

- Alla base di queste indicazioni provare a fare una verifica delle attività proposte.