

IL CERVELLO DURANTE L'ADOLESCENZA

Anche se all'inizio dell'adolescenza il cervello ha già quasi raggiunto le dimensioni adulte, le connessioni neurali al suo interno sono complete solamente per l'ottanta per cento circa. Il processo che conduce al completamento del restante venti per cento comincia con l'aumento della densità del lobo frontale e si innesca proprio in corrispondenza

Lo sviluppo del cervello durante l'adolescenza

Il lobo frontale, ossia l'area responsabile delle funzioni esecutive – ragionamento, giudizio, autocontrollo e pianificazione – finisce di sviluppare le connessioni che lo associano al resto del cervello attorno ai venticinque anni. Nella prossima manciata di anni, nel cervello di vostro figlio questo fenomeno si compirà assecondando due processi principali. Il primo prevede che gli assoni – i filamenti lunghi e sottili che collegano le cellule nervose e che trasmettono informazioni – si ricoprano di una sostanza grassa e isolante chiamata mielina. Tale processo, detto "mielinizzazione", rafforza e velocizza la comunicazione permettendo ai messaggi neurali di viaggiare migliaia di volte più veloce rispetto a prima integrando i due emisferi cerebrali. In sostanza, il pensiero diventa molto più sofisticato. Il secondo processo consiste nella "sfrondata" dei neuroni inerti o inutilizzati che rende il cervello più efficiente. Entrambi i processi si verificano in periodi diversi nelle differenti aree cerebrali; la corteccia prefrontale sarà l'ultima parte del cervello di vostro figlio a connettersi con il resto. Ciò significa

che, in questo momento, i pensieri inibitori dell'azione che servono a vostro figlio per controllare le emozioni non viaggiano ancora abbastanza velocemente da impedire i comportamenti impulsivi. È per questo motivo che gli adolescenti preferiscono lanciarsi a testa bassa nelle situazioni senza pensare alle conseguenze invece di fermarsi a riflettere prima di agire. La ricerca scientifica ha inoltre evidenziato un altro motivo per il quale gli adolescenti sperimentano il mondo in modo diverso rispetto agli adulti. Durante la pubertà, il nucleus accumbens, la regione neurale che viene spesso definita "centro del piacere", raggiunge le sue massime dimensioni. La crescita è in parte stimolata dall'elevata concentrazione di dopamina, il neurotrasmettitore della ricompensa, la cui azione si somma alla sensazione di eccitamento che accompagna l'affrontare situazioni inedite. Ciò significa che nulla ci sembrerà mai più così bello come lo è stato durante l'adolescenza – e che il senso di ricompensa derivante dal correre rischi è, in questa fase della vita, il più appagante in assoluto.



MAN MANO CHE IL LORO CERVELLO SI SVILUPPA,
GLI ADOLESCENTI SONO SEMPRE PIÙ ATTRATTI
DA RISCHI DE EMOZIONI FORTI.

Il ruolo degli ormoni

Cosa dire degli ormoni, considerati per lungo tempo i responsabili principali dei comportamenti adolescenziali scorretti? Indubbiamente, in questa fase della vita, l'aumento degli ormoni sessuali innesca e velocizza le modifiche corporee – oltre a creare le emozioni sessuali. Tuttavia, è molto più probabile che sia la trasformazione cerebrale a causare gli sbalzi d'umore tipici dell'adolescenza. È anche vero che la maggior concentrazione di ormoni dello stress, come per esempio il cortisolo, rende l'area più emotiva e primordiale del cervello – assieme all'amigdala, che è un po' il suo radar – maggiormente sensibile. Ciò significa che, dato che la corteccia prefrontale non è ancora perfettamente integrata, gli ormoni dello stress innescano molto più facilmente la reazione combatti-o-scappa nel cosiddetto "cervello rettile".

Il messaggio per i genitori

Sapere come funziona lo sviluppo cognitivo a questa età facilita la comunicazione. La



SOCIAL MEDIA

I social media permettono agli adolescenti di restare costantemente in contatto con gli amici. Tuttavia, i nostri figli hanno bisogno di trovare un equilibrio per far sì che il tempo trascorso sullo schermo del cellulare non diventi troppo, interferendo con le attività che si

Per un genitore può essere utile rendersi conto che gli adolescenti usano i social media per fare esattamente le stesse cose che anche noi facevamo alla loro età: spettegolare, stare assieme e flirtare. La differenza principale è che nel mondo virtuale esistono molti meno limiti. Dato che è la corteccia frontale

a regolare capacità di giudizio e autocontrollo e che durante la pubertà tale area è ancora in fase di sviluppo, per gli adolescenti è piuttosto difficile gestire distrazioni e tentazioni. Il compito dei genitori è pertanto quello di aiutarli a trovare un equilibrio stabilendo limiti salutarissimi nell'utilizzo dei social media.

“ ”
GLI ADOLESCENTI HANNO BISOGNO DI AIUTO PER TROVARE IL GIUSTO EQUILIBRIO TRA COMUNICAZIONE VIRTUALE E REALE.



RISOLVERE LE COSE

8 principi chiave

1

Questione di salute

Trattate il discorso social media come una questione di salute, proprio come la nutrizione e il sonno. Spiegate ai vostri figli che i migliori momenti sociali sono quelli che si vivono nel mondo reale e che i costanti paragoni e gli infiniti conflitti che caratterizzano il mondo virtuale possono causare tristezza.

2

Farsi domande

Prima di pubblicare una foto, suggerite ai vostri figli di chiedersi perché lo stanno facendo. Il desiderio di sembrare popolare o ricevere approvazione li far stare meglio? Sono consapevoli del fatto che tutto ciò che viene postato sui social media è una sorta di "vetrina" fittizia di ciò che avviene nella vita reale?

3

Il meccanismo sottinteso

Spiegate loro in che modo alcune applicazioni, come per esempio le mappe multimediali che mostrano in tempo reale dove si trovano i nostri contatti o i sistemi di messaggistica che ci costringono a guardare costantemente il cellulare, sono uno strumento che i social media sfruttano per innescare la "paura di essere tagliati fuori". Una volta compreso in che modo i

4

Zone "smartphone-free"

Stabilite che in alcune aree della casa nessuno può usare il cellulare, nemmeno voi. Siate dei bravi modelli limitando l'uso che fate dei social.

5

Discutete dei limiti

Gli adolescenti, solitamente, hanno già capito quanto i social siano in grado di distrarre. Lavorate in squadra. Suggerite loro di installare un'applicazione che limiti l'utilizzo giornaliero di alcune funzioni del telefono e che permetta anche a voi di monitorare i progressi.

6

Come ci fanno sentire?

Probabilmente i vostri figli sono consapevoli di quanto le continue notifiche tendano a distrarre e quanto rifiutati ci si senta nel momento in cui l'interlocutore si mette a guardare lo schermo del telefono. Fate notare loro che l'utilizzo eccessivo dei social produce anche sintomi fisici, come per esempio mal di schiena e occhi stanchi.

7

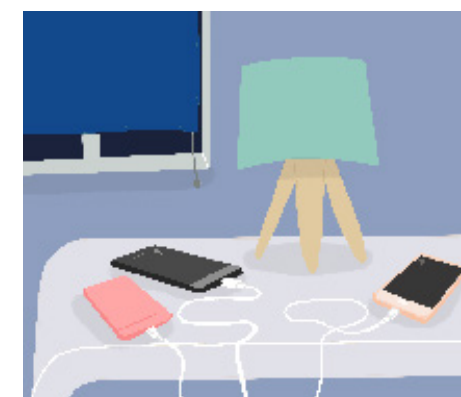
Parlategli dell'"ora d'oro"

Le ricerche dimostrano che maggiore è il tempo che si trascorre online, più si rischia di incappare in fenomeni di cyberbullismo. Un'ora al giorno è la finestra di tempo ideale per restare in contatto con gli amici ed evitare conflitti.

8

Tramonto digitale

Gli adolescenti che usano troppo lo smartphone hanno il 52 per cento di probabilità in più di dormire meno di sette ore a notte, fattore che si ripercuote su benessere, salute e risultati scolastici. Chiedete ai vostri figli di non utilizzare il telefono in camera e di evitare qualsiasi dispositivo elettronico nell'ora prima di andare a dormire.



! CONSIGLI SU MISURA

Età per età

13-14 ANNI

Evidenziare i rischi

Per vostro figlio l'indipendenza digitale è qualcosa di nuovo. Il suo desiderio di conformarsi ai coetanei è forte, quindi spiegategli i rischi che corre.

Schermi grandi

Se pensate che vostro figlio non sia ancora abbastanza maturo per utilizzare consapevolmente i social media, permettetegli di farlo solamente su un computer con lo schermo in bella vista – almeno per ora.

15-16 ANNI

Un passo indietro

Se vostro figlio inizia a esigere un po' più di privacy, suggerite a un fratello maggiore o a un cugino più grande di connettersi con lui nel mondo online per meglio indirizzarlo.

Ridefinite i momenti "smartphone-free"

Presentate i momenti "smartphone-free" come una ricompensa. Potete per esempio pianificare una bella passeggiata assieme, senza portarvi dietro il cellulare, in modo da poter chiacchierare senza distrazioni.

17-18 ANNI

Tranquillizzatevi

I moderni telefoni permettono ai genitori di immischiarsi nella vita privata dei figli a un livello precedentemente

PROBLEMI CON LE AMICIZIE

Con l'aumento dell'indipendenza, la necessità di

L'essere umano è un animale sociale che si affida agli altri per ricevere protezione. Nel momento in cui si apprestano ad affrancarsi dalla sicurezza della famiglia, gli adolescenti hanno bisogno di trovare un'altra tribù. Il senso di appartenenza è fondamentale: un tempo, l'isolamento era sinonimo di morte certa. Esiste anche una ragione

fisica per la quale sembra che gli adolescenti siano più attaccati agli amici che a qualsiasi altra persona: i test condotti tramite scan hanno evidenziato che il centro cerebrale della ricompensa si attiva molto più facilmente quando i ragazzi di questa età interagiscono tra loro. Mentre cercano il proprio posto all'interno della gerarchia sociale, gli



ESSERE ACCETTATI DAI COETANEI È UNA PRIORITÀ VITALE PER GLI ADOLESCENTI.



RISOLVERE LE COSE

8 principi chiave

1

Aspettarsi i conflitti

Ogni volta che si forma un gruppo nascono dei conflitti volti a stabilire la gerarchia dei membri. Sapere che le litigate "comuni" con gli amici sono inevitabili può ridurre il dolore che le stesse causano.

2

Popolarità diverse

La maggior parte degli adolescenti desidera la popolarità pensando che offra una certa protezione, ma non è sempre così. Le ricerche dimostrano che il 30 per cento degli adolescenti "di successo" è effettivamente popolare perché piacevole, mentre il 70 per cento di essi detiene un certo status sociale soltanto perché incute timore negli altri.

3

Qualità, non quantità

I ragazzi desiderano avere un sacco di amici per sentirsi popolari, ma per essere felici a scuola basta averne anche solo un paio. Spiegate a vostro figlio che non è questione di numeri.

4

Alzare bandiera bianca

Se vostro figlio accetta il fatto di non poter cambiare gli altri e di poter lavorare solamente su se stesso eviterà facilmente la maggior parte dei conflitti dolorosi.

5

La prospettiva degli altri

Nota come "teoria della mente", la capacità di vedere le cose dal punto di vista degli altri è fondamentale per stringere amicizie, trovare compromessi, provare empatia e imparare ad ascoltare. Aiutate vostro figlio a prendere in considerazione le emozioni degli altri. Chiedetegli, "Come sta Jasmine ora che suo padre ha traslocato?" o, "Come pensi si sentirà Jack sapendo che non verrà invitato?"



6

Prendersi una pausa

Uno dei rischi dei social media è che possono alimentare all'infinito i litigi tra compagni. Aiutate vostro figlio a capire quando è ora di distaccarsi per un po' dal cellulare.

7

Atteggiamento volto alla crescita

Spiegate che l'amicizia è tutta una questione di gusti personali e tempismo. Se vostro figlio è preoccupato dal fatto di avere pochi amici, rincuoratelo dicendogli che non sarà sempre così. Spiegategli che il dolore causato dai litigi scompare e incoraggiatelo a seguire attività extrascolastiche che gli permettano di ampliare le sue conoscenze.

8

Dinamiche di gruppo

Di solito, i battibecchi tra ragazze ruotano sempre attorno alle solite figure: la "reginetta", la sua spalla e la ragazza che cerca disperatamente di farsi accettare. Nei gruppi di ragazzi le figure di riferimento sono invece il "leader", il suo secondo, l'intimidatore e il burlone. Disegnate il diagramma delle amicizie assieme a vostro figlio per fargli capire meglio come funzionano questi ruoli.



CONSIGLI SU MISURA

Età per età

13-14 ANNI

Controllo degli impulsi

La maggior parte dei problemi amicali si presenta proprio nella fase in cui gli adolescenti imparano a controllare i propri impulsi. Se vostro figlio intende "vendicarsi" di un suo amico, convincetelo a trattenersi.

Prepararsi ai litigi

I litigi tra coetanei raggiungono il picco in questo periodo, diventando meno frequenti man mano che gli adolescenti acquisiscono sicurezza. Dite a vostro figlio di aspettarsi dei giochi di potere.

15-16 ANNI

L'importanza della discrezione

Visto l'approssimarsi dei primi appuntamenti romantici, spiegate a vostro figlio che anche tra amici si entra a volte in competizione. Suggestegli di far attenzione quando racconta a qualcuno informazioni sensibili.

Comunicazione tra genitori

Forse non conoscete i genitori degli amici di vostro figlio. Create un gruppo sui social per restare in contatto tra voi.

17-18 ANNI

Incoraggiate la lealtà

Gli adolescenti tendono a trascurare le vecchie amicizie quando stringono i primi rapporti romantici. Consigliate a vostro figlio di non trascurare gli amici più

“SOLO UN’ALTRA PARTITA.”

Gli adolescenti sono programmati per affrontare i rischi e attuano spesso comportamenti aggressivi e dominanti per stabilire la gerarchia. I videogiochi permettono a vostro figlio di fare lo stesso nel mondo virtuale: è per questo che a volte è per lui così difficile tornare alla realtà.

SCENARIO | Vostro figlio vi chiede di lasciargli il tempo per fare un'ultima partita alla console.

Anche se giocare ai videogame potrebbe sembrarvi un'attività antisociale, per vostro figlio è un hobby legittimo al quale dedicarsi assieme agli amici – solo che tutto avviene su schermo. È altamente probabile che nutra la convinzione che non comprendiate la cultura del gaming e non sappiate quanto sia importante non disturbare i giocatori durante una partita.

Ma, anche se non ha torto, stabilire dei limiti resta importante. Studi scientifici hanno dimostrato che, mentre dedicarsi ai videogiochi per circa un'ora al giorno produce benefici, trascorrere in tal modo tre o più ore ogni giorno può causare comportamenti antisociali, irritabilità e calo del rendimento scolastico.

POTRESTE PENSARE

Il fatto che sia sempre irritato quando gli chiedete di smettere di giocare potrebbe essere fonte di preoccupazione, così come l'idea che il suo hobby sottragga troppo tempo a studio ed esercizio fisico. Vedendolo sempre incollato allo schermo con le cuffie in testa e il controller in mano potreste pensare che si stia isolando dalla famiglia.

VEDI ARGOMENTI CORRELATI

Gli altri giocano tutti a questo videogioco: pagg. 94-95



I VIDEOGIOCHI DONANO A VOSTRO FIGLIO UNA SENSAZIONE DI CONTROLLO. A VOLTE, IL RITORNO ALLA REALTÀ PUÒ ESSERE ARDUO.

COSA POTREBBE PENSARE LUI

- ◉ **I videogiochi** lo fanno sentire competente, potente e padrone della situazione. Per lui è difficile ritornare alla realtà, che è un luogo meno gratificante pieno di gente che gli dice cosa fare.
- ◉ **Se gioca in multiplayer**, potrebbe aver sviluppato un senso di appartenenza alla squadra e aver scalato la gerarchia virtuale grazie alle sue prodezze con il controller. Ordinarli bruscamente di fermarsi potrebbe essere causa di frustrazione, soprattutto se la partita è in una fase cruciale. Se sta giocando in squadra, abbandonare gli costerebbe la fiducia dei compagni.
- ◉ **Forse ritiene di meritare** un po' di relax e gli piace immergersi nelle avventure virtuali per distrarsi dagli impegni scolastici. È probabile che non riesca a trovare attività "reali" altrettanto gratificanti.
- ◉ **Se non giocate mai con lui**, probabilmente ritiene che non siate al passo coi tempi e che non capirete mai perché adora videogiochi.

COME REAGIRE

Sul momento...

Sfruttate una pausa naturale
Concedetegli di terminare la partita. Riconoscete che è difficile ritornare immediatamente alla realtà dopo che ci si è lasciati assorbire così tanto da un'attività.

Buone ragioni
Elencategli le buone ragioni per le quali vorreste che smettesse:

cenare con voi, stare con la famiglia o prepararsi per andare a letto.

Periodo di transizione
Concedetegli qualche minuto per ritornare alla realtà. Nel frattempo provate a offrirgli un incentivo, per esempio la sua bevanda preferita: la stimolazione

Sul lungo termine...

Concordate i limiti
Anche se si dimostra recalcitrante, probabilmente ha visto quanto fatica facciano a scuola i coetanei che restano svegli la notte per continuare a giocare. È pertanto probabile che apprezzerà quantomeno il vostro sforzo. Stabilite assieme quali sono le regole da rispettare e attivate il parental control sulla console come garanzia. Siate coerenti e, con il tempo, i nuovi limiti entreranno a far parte della routine.

Promuovete altre attività
Invece di scagliarvi contro i videogiochi, dimostratevi

favorevoli ad altre attività. Proponetegli di dedicarsi al gaming soltanto dopo aver eseguito le attività più importanti, come lo sport e lo studio.

Il giorno di disintossicazione
Tenete le console negli spazi comuni della casa e stabilite periodicamente dei giorni in cui nessuno le può utilizzare. Insegnate a vostro figlio a cogliere i segnali del super-uso, come per esempio la necessità di giocare sempre più a lungo per sentirsi bene, la difficoltà a smettere e il restare indietro nelle altre attività.

Fatevi coinvolgere

