

Navigare l'adolescenza con i figli
Tra conflitto, ascolto ed emozioni

con la Dott.ssa CROVASCE, psicologa dell'Istituto



Orientare alla scelta
Per prepararsi alla scelta della scuola secondaria di II grado
MARTEDÌ 18 NOVEMBRE ORE 19.00

Le emozioni dell'adolescenza
Limiti e validazione del genitore
MARTEDÌ 20 GENNAIO ORE 19.00

Cuore e corpo
L'educazione all'affettività e alla sessualità dei giovani
MARTEDÌ 18 FEBBRAIO ORE 19.00

Educazione al digitale
Una sfida possibile
MARTEDÌ 17 MARZO ORE 19.00



Tutti gli incontri si terranno nell'auditorium della scuola sec. di I grado "Panzini",
via Zeno 21

LE EMOZIONI DELL'ADOLESCENZA

Le Emozioni dell'Adolescenza: Navigare la Tempesta

Una guida per genitori, tra validazione
emotiva e limiti necessari.



Dott.ssa Francesca Crovasce - Prof.ssa Sara Paolucci

Benvenuti a bordo.



Vi sentite a volte in balia di onde imprevedibili? Porte che sbattono, silenzi improvvisi, emozioni che esplodono da zero a cento. Non siete soli. Questa sera, non vi daremo una rotta perfetta, ma una bussola per orientarvi e un'ancora per dare sicurezza. L'obiettivo è navigare questa fase cruciale non solo per sopravvivere, ma per rafforzare il legame con i vostri figli.

Le tappe del nostro percorso.



Prima Tappa: Guardarsi dentro.

Iniziamo dall'empatia, ricordando l'adolescente che eravamo.



Seconda Tappa: La cassetta degli attrezzi.

Impariamo a osservare con occhi nuovi e acquisiamo tre strumenti pratici per trasformare il dialogo.



Terza Tappa: Integrare e agire.

Mettiamo insieme le strategie per costruire risposte educative efficaci e consapevoli.

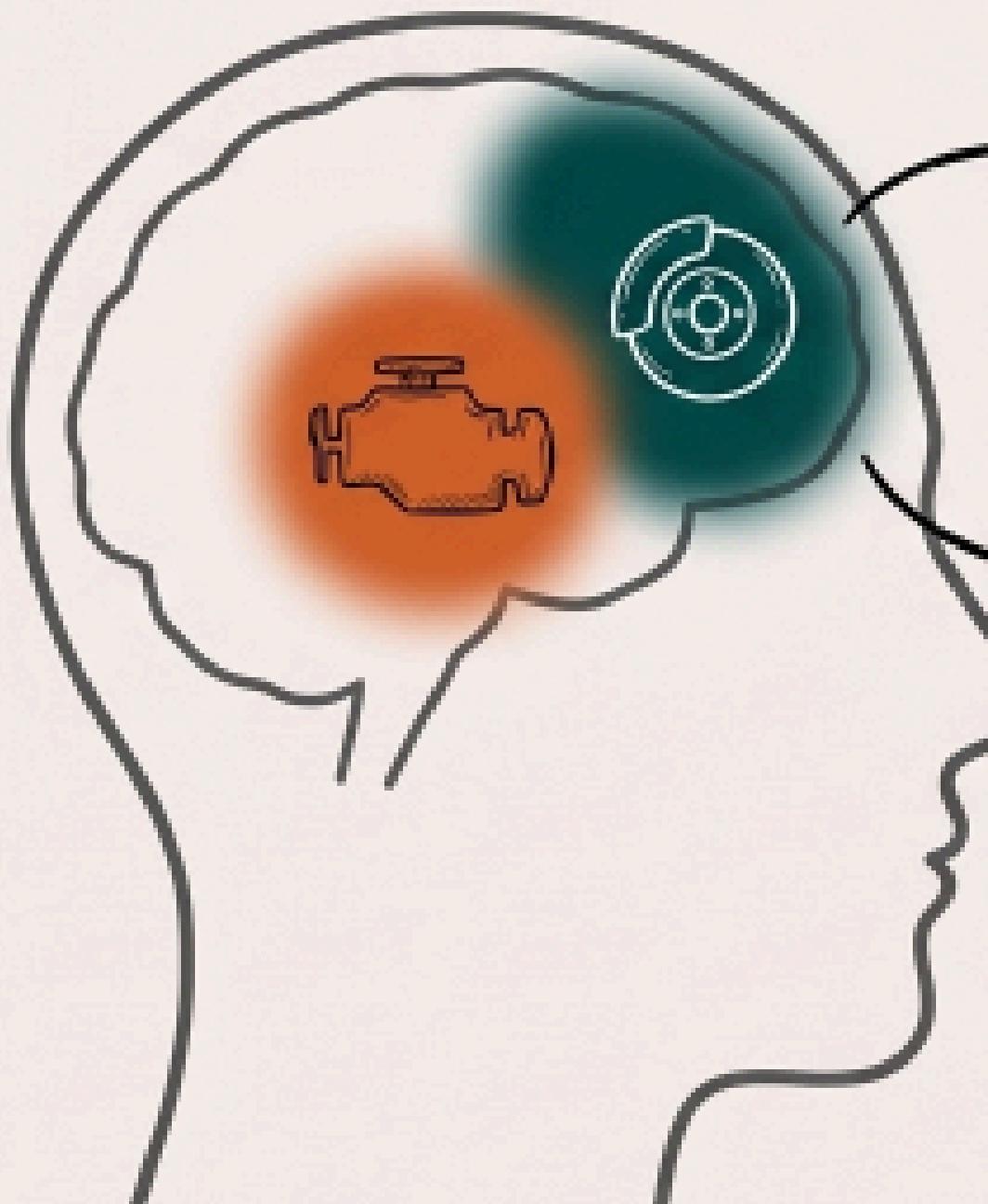
Il Comportamento è Solo la Punta dell'Iceberg.



Il comportamento è spesso il modo con cui l'adolescente comunica un bisogno o un'emozione che non riesce ancora a dire a parole.

Un Cervello in Piena Costruzione: Acceleratore a Tavoletta, Freni Ancora in Rodaggio

Una metafora per comprendere l'adolescenza



Amigdala (Cervello Emotivo)

Iperattivo. Sede di emozioni intense e reazioni impulsive.

Corteccia Prefrontale (Cervello Razionale)

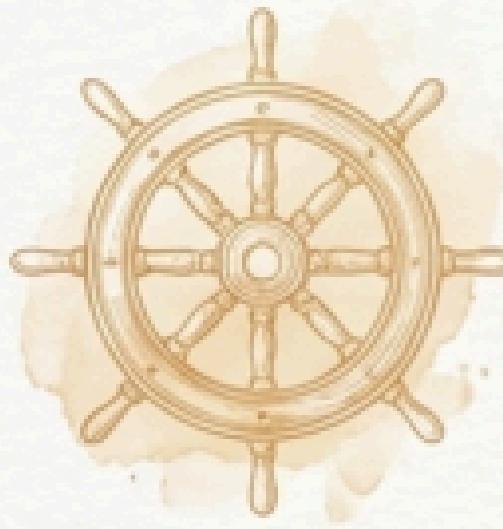
Ancora in sviluppo.
Responsabile di pianificazione, controllo degli impulsi e previsione delle conseguenze.

Questo squilibrio spiega le difficoltà a prevedere le conseguenze e il bisogno dell'adulto come "regolatore emotivo" esterno.

Non è cattiva volontà, è immaturità neurologica.

I Bisogni Sommersi che Guidano il Veliero

Dietro ogni protesta, ogni porta sbattuta, c'è un bisogno profondo che cerca di emergere. Riconoscerlo è il primo passo per capirli.



AUTONOMIA

Il bisogno di sperimentare, di prendere decisioni, di sentire di avere il timone della propria vita. La ribellione è spesso una goffa ricerca di autonomia.



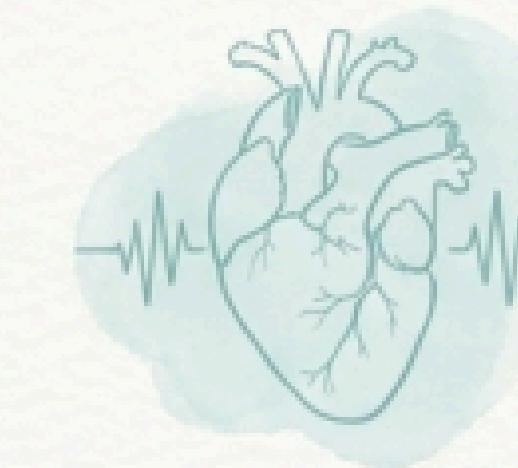
APPARTENENZA

Il bisogno di sentirsi accettati e riconosciuti, sia nel gruppo dei pari che in famiglia.



CONFINI CHIARI

Il bisogno di sicurezza. Anche mentre cercano l'indipendenza, hanno bisogno di sapere dove sono i limiti del porto sicuro.



EMPATIA EMOTIVA

Il bisogno di vedere le proprie emozioni, anche le più scomode, riconosciute e legittimate da un adulto autentico, non da un controllore. (Rif. Lancini)

Una Tempesta Necessaria: La Trasformazione Adolescenziale

L'adolescenza non è una malattia, ma una profonda trasformazione. Comportamenti 'strani' o oppositivi sono spesso manifestazioni di una crescita sana e necessaria.

“L’adolescente deve ‘uccidere simbolicamente il bambino che non può più essere’. È un percorso doloroso, ma indispensabile per diventare se stesso.”

– Ispirato da Stefano Rossi

“Molti comportamenti che ci allarmano non sono patologici, ma manifestazioni evolutive tipiche, un modo per esplorare chi sono.”

– Ispirato da Stefania Andreoli

Per Capire Tuo Figlio, Incontra l'Adolescente che Eri.

L'empatia non è sentire *per* qualcuno, ma sentire *con* qualcuno. Il primo passo per costruire questo ponte è ricordare come ci si sentiva a quell'età. Stiamo per fare un piccolo viaggio nel tempo.



Esercizio di Riflessione: L'Adolescente che Ero

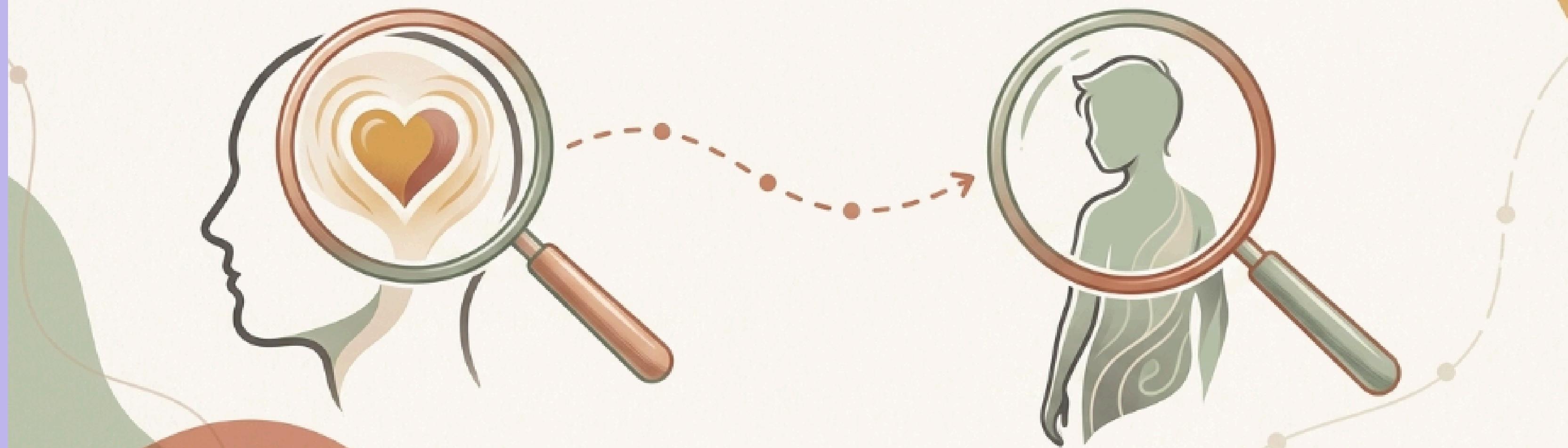
- Che tipo di adolescente ero?
- Quali emozioni provavo più spesso?
- Di cosa avevo più bisogno dagli adulti?
- Cosa mi faceva sentire non capito/a?
- Cosa invece mi aiutava davvero?

Prenditi un momento per rispondere a queste domande onestamente, solo per te.



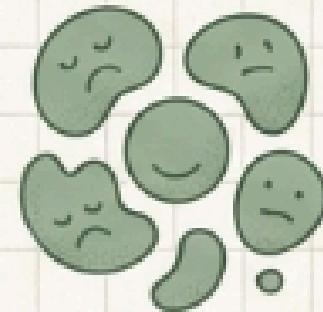
Dall'empatia all'osservazione.

Ora che abbiamo riattivato la nostra capacità di comprendere, spostiamo lo sguardo sul presente. L'obiettivo è osservare nostro figlio per quello che è, non per come pensiamo dovrebbe essere.



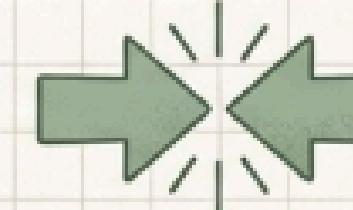
Osservare oltre il comportamento: l'adolescente di oggi.

Prova a descrivere tuo figlio come un osservatore neutrale.
L'obiettivo è raccogliere dati, non emettere sentenze.



Emozioni

Quali emozioni noti più
spesso?



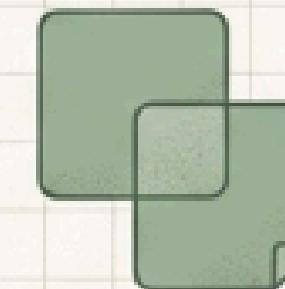
Conflitto

In quali situazioni emerge
maggiormente?



Bisogni

Quali bisogni potrebbero esserci
dietro i suoi comportamenti?
(Autonomia, riconoscimento,
appartenenza, sicurezza...)



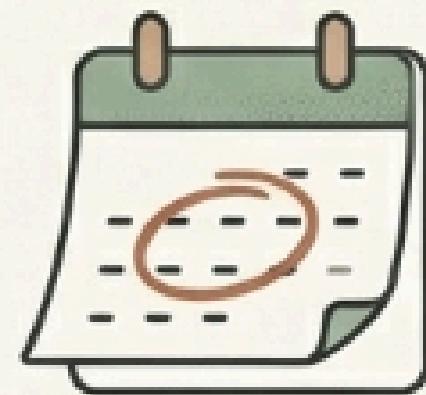
Differenze

In cosa è diverso/a da te alla
sua età?

Isolare un momento: l'anatomia di un episodio.

Scegli un episodio recente e scomponilo nei suoi elementi essenziali.
Sii un cronista, non un critico. La chiave è attenersi ai fatti.

Descrizione dell'episodio



Cosa è successo?
(Solo fatti, senza giudizi).

Azione del figlio/a



Cosa ha fatto o detto?

La tua reazione



Come hai reagito?
(Parole, tono, comportamento).

La tua emozione



Quale emozione provavi in quel momento?



Riflessione: Cosa Chiedeva Davvero Vostro Figlio?

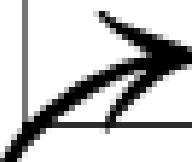
Pensate a un episodio recente in cui vostro figlio vi è sembrato irriconoscibile, arrabbiato o oppositivo. Provate a rileggerlo non come una sfida, ma come un tentativo di esprimere un bisogno.

Quando mio figlio ha [descrivere il comportamento], quale di questi bisogni stava cercando di soddisfare?

- Autonomia
- Appartenenza
- Confini Chiari
- Empatia

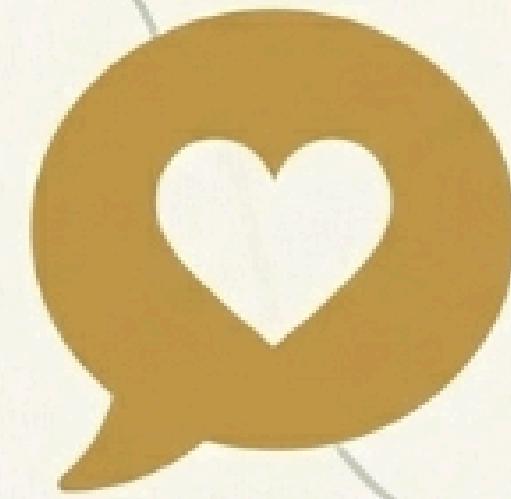
Quale bisogno stava cercando di soddisfare?

- Autonomia
- Senso di appartenenza
- Confini chiari
- Empatia
- Autostima
- Senso di competenza
- Sperimentazione
- Controllo sulla propria vita
- Autenticità
- Riconoscimento
-
.....
-
.....



La cassetta degli attrezzi: tre strategie per trasformare il dialogo.

Ora che abbiamo un episodio concreto su cui lavorare, esploriamo tre strumenti pratici per costruire una risposta diversa e più costruttiva.



La Validazione Emotiva

Riconoscere e dare un nome all'emozione.



Il Metodo Maieutico

Sostituire le risposte con le domande.



La Disciplina Positiva

Usare conseguenze, non punizioni.

Strumento 1: Il potere della validazione emotiva.

Obiettivo: Riconoscere l'emozione di tuo figlio, anche se non approvi il suo comportamento. Validare non significa essere d'accordo, significa capire.

Frase NON validante

Non hai motivo di essere
arrabbiato!
Smettila di esagerare.

Frase VALIDANTE

Capisco che questa situazione ti
abbia fatto arrabbiare.
Sembra che tu sia molto
deluso/a. È così?



Validare NON significa... (Sfatare i falsi miti)



Essere d'accordo: “Hai ragione a urlare contro tuo fratello.”



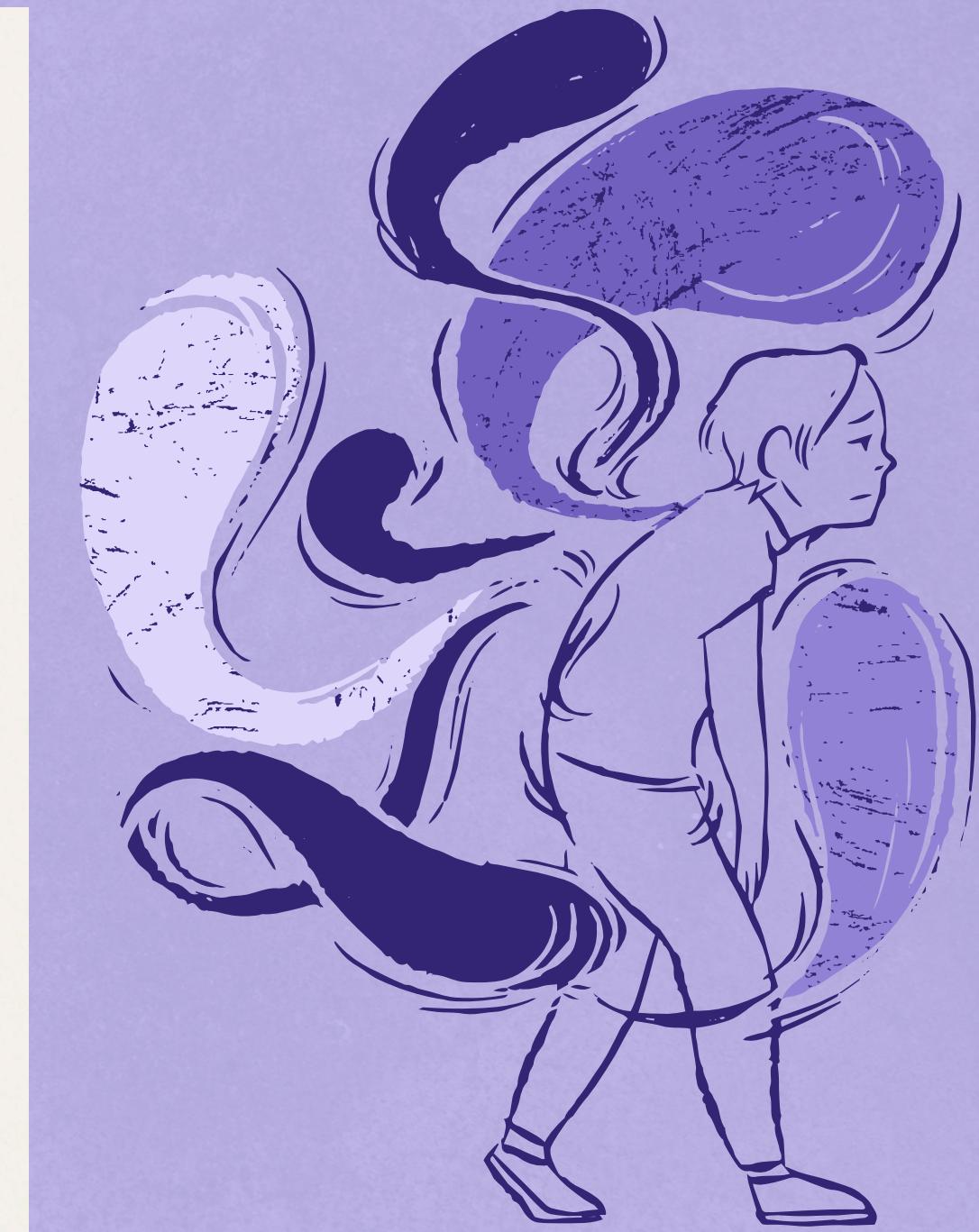
Essere permissivi: “Ok, dato che sei arrabbiato, non devi fare i compiti.”



Minimizzare: “Dai, non è niente di che, passerà.”



Risolvere il problema:
“Non ti preoccupare, ora chiamo io il professore e sistemo tutto.”

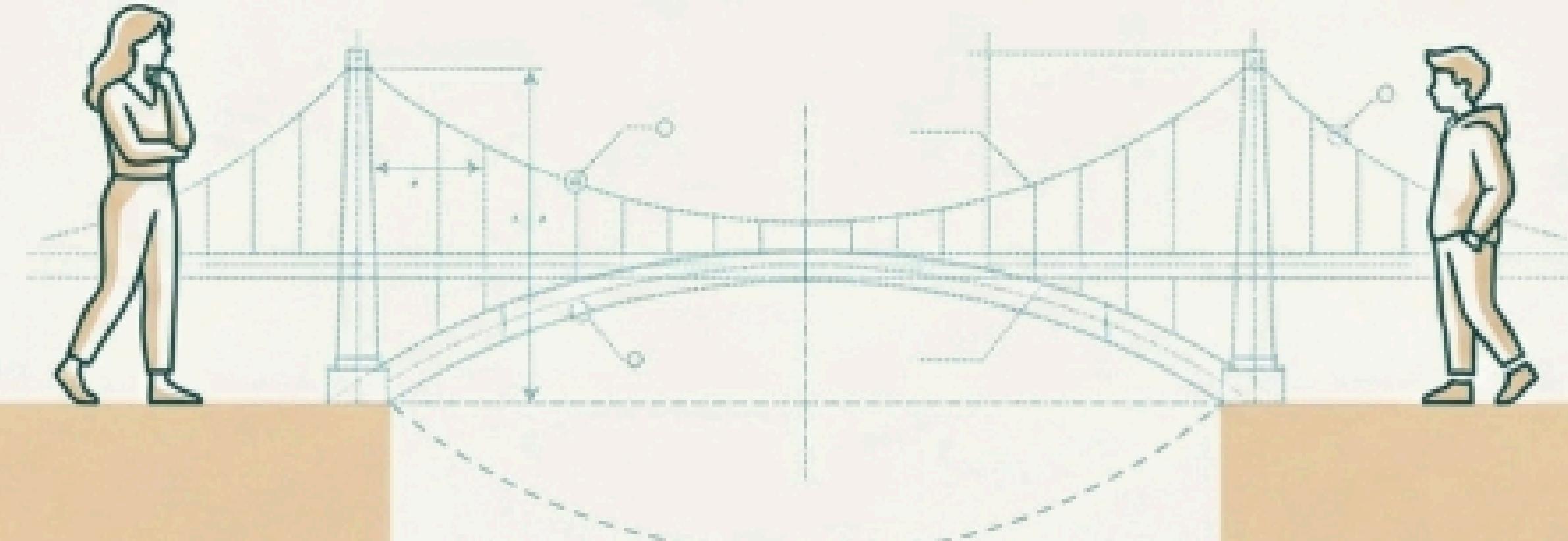


La Validazione Emotiva è il Progetto per il Nostro Ponte



Cos'è la validazione? È l'atto di riconoscere e dare legittimità ai sentimenti di nostro figlio, senza necessariamente approvare il suo comportamento.

Comunica un messaggio potente: "Vedo quello che provi, e la tua emozione ha senso."





Trasformare il Giudizio



Sperimentare l'Ascolto

1

ESERCIZIO 1



Trasformare il Giudizio in Validazione

Obiettivo: L'obiettivo di questo esercizio è imparare a sostituire frasi giudicanti o minimizzanti con frasi che riconoscono e accolgono l'emozione del figlio.

Frasi-Ponte per Praticare la Validazione

Non sai da dove iniziare? Prova con queste frasi. Non sono formule magiche, ma aprono la porta alla connessione.



- Capisco che ti senti...



- Dev'essere stato difficile...



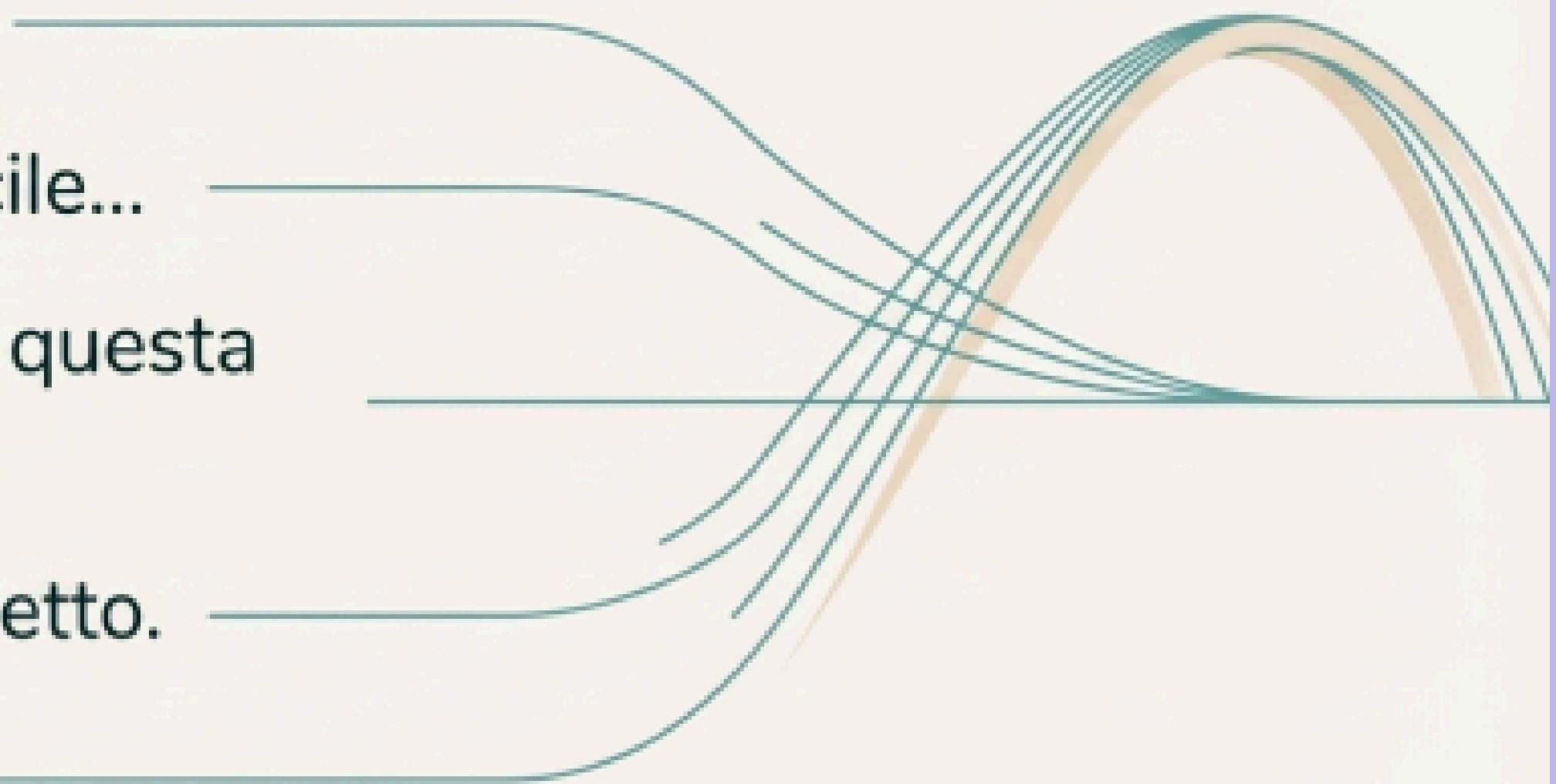
- Ha senso che tu provi questa emozione.



- Grazie per avermelo detto.



- Sono qui per te.



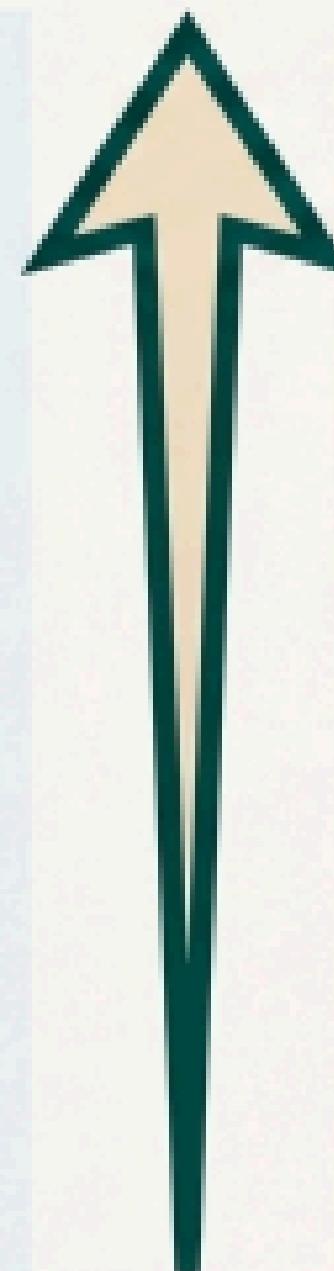
La Differenza tra Reagire e Accogliere

Da:

"Non fare il broncio, sei esagerato!"

MESSAGGIO IMPLICITO

*La tua emozione è sbagliata.
Non dovresti sentirti così.*



A:

"Vedo che sei arrabbiato,
dev'essere stato frustrante."

MESSAGGIO IMPLICITO

Vedo la tua emozione. È legittima e sono qui con te.

Vedere la Validazione in Azione

Scenario 1: Rientro da scuola

Figlio (arrabbiato):** "Odio la scuola, la prof mi ha umiliato!"

Reazione NON validante

"Non esagerare, non è nulla di cui arrabbiarsi. Avrai fatto qualcosa tu. Pensa a studiare invece."

Reazione VALIDANTE

"Caspita, sembra terribile. Capisco che tu sia furioso, dev'essere stato molto frustrante sentirsi umiliato davanti a tutti."

Scenario 2: Frustrazione per un compito

Figlia (sconfortata):** "Non ce la farò mai, questo compito è impossibile!"

Reazione NON validante

"Dai, smettila di lamentarti e impegnati di più. Non è così difficile."

Reazione VALIDANTE

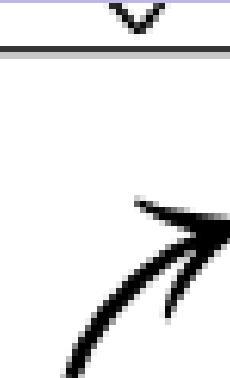
"Ti sento molto scoraggiata. È frustrante quando ci si sente bloccati e sembra di non riuscire ad andare avanti. Sono qui se vuoi parlarne."



1. VALIDA LE EMOZIONI

Scrivi la frase esatta che hai pronunciato.

Riforma la frase senza esprimere giudizio, ma accogliendo l'emozione.



Domanda di Riflessione



Come cambia il tono della relazione quando un'emozione viene accolta invece che respinta? Cosa significa, per te, essere veramente ascoltato?

Strumento #2: Il Metodo Maieutico

Da Predicatore a Coach: stimola la riflessione, non dare soluzioni.



L'obiettivo è aiutare l'adolescente a trovare le sue risposte attraverso domande aperte e potenti. Questo sviluppa pensiero critico e responsabilità.

Esempi di Domande Potenti

Invece di "Devi studiare di più!"

"Secondo te cosa è successo durante l'interrogazione?"

Invece di "Te l'avevo detto!"

"Cosa hai imparato da questa esperienza?"

Invece di "La prossima volta fai così..."

"Che alternative c'erano? Cosa potresti fare di diverso la prossima volta?"



2. PONI UNA DOMANDA MAIEUTICA

Strumento 3: Disciplina positiva, non punitiva.

Obiettivo: Distinguere tra punizioni (spesso impulsive e non collegate all'azione) e conseguenze (logiche, rispettose ed educative).

Focus sulla regola

La regola coinvolta nell'episodio era chiara e condivisa?

- [Sì] [No]

Punizione istintiva

(es. "Niente telefono per una settimana!")



Conseguenza educativa

(es. "Dato che non hai rispettato
rispettato l'orario, domani dovrai
occuparti tu di trovare una
soluzione per recuperare il
compito non fatto.")

Dalla Punizione alla Conseguenza. Cambiare la prospettiva cambia il risultato.



La Punizione

Fa pagare l'errore.

(Guarda al passato / Focalizzata sulla colpa)



La Conseguenza

Insegna cosa fare al posto dell'errore.

(Guarda al futuro / Focalizzata sulla responsabilità)

Soddisfare i nostri bisogni in modo sano ci permette
di passare dal far 'pagare' al far 'imparare'.

I tre motori emotivi della disciplina

Le nostre reazioni nascono da tre aree principali di bisogno.



Bisogni di Struttura

Controllo

Autorevolezza

Efficienza Immediata

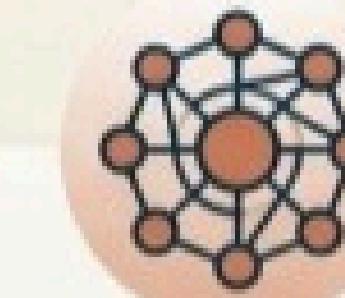


Bisogni di Sicurezza

Sicurezza futura

Rispetto

Protezione Emotiva



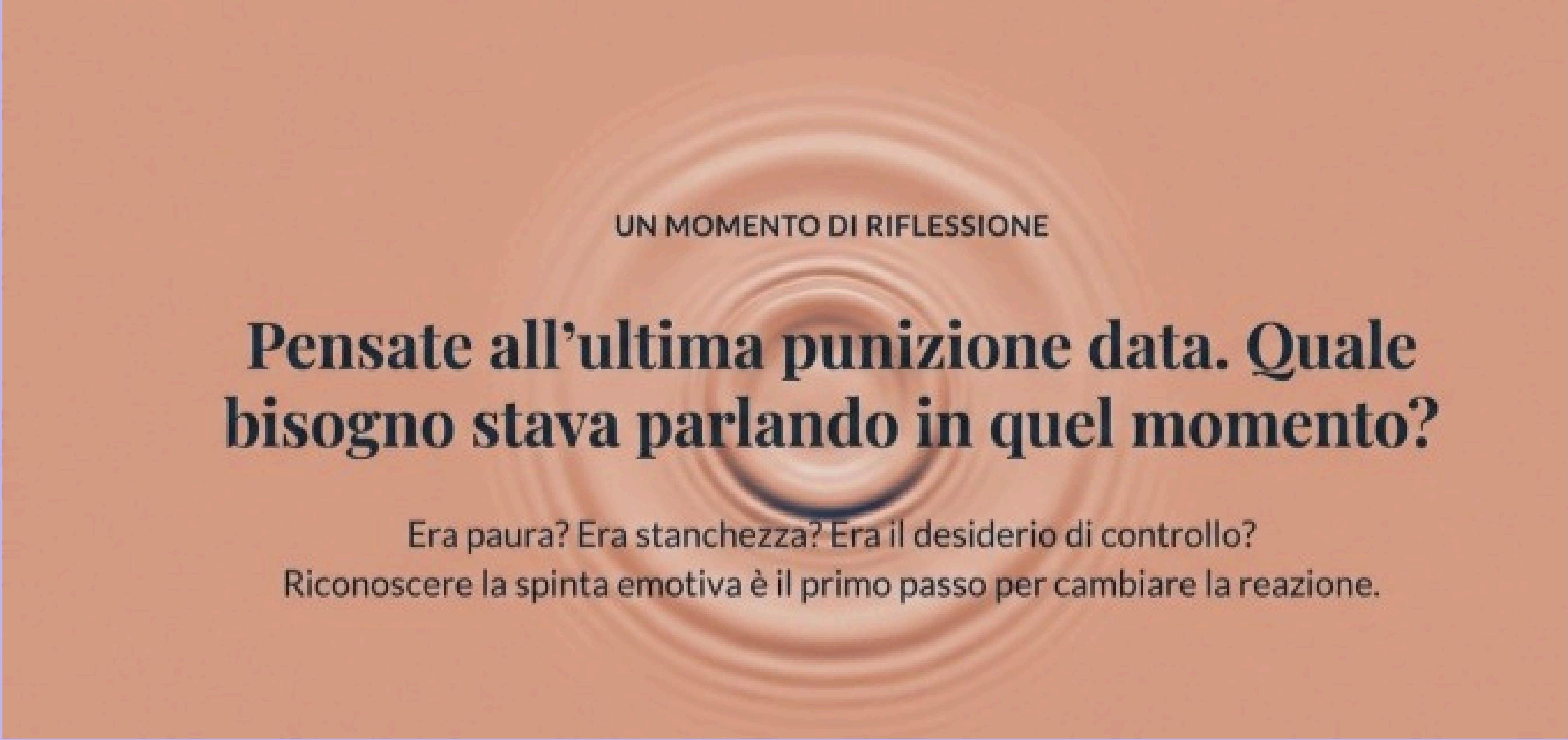
Bisogni di Contesto

Coerenza storica

Riduzione del conflitto

Sostegno Sociale

Esploriamo cosa accade quando questi bisogni non vengono soddisfatti.



UN MOMENTO DI RIFLESSIONE

Pensate all'ultima punizione data. Quale bisogno stava parlando in quel momento?

Era paura? Era stanchezza? Era il desiderio di controllo?
Riconoscere la spinta emotiva è il primo passo per cambiare la reazione.

“Se l’adulto riesce a riconoscere il proprio bisogno, può vedere quello del ragazzo.”

Prima di agire sull’altro, dobbiamo decodificare noi stessi. Senza questa chiarezza interna, la nostra visione dell’altro rimane offuscata dalle nostre reazioni, paure o stanchezza.

Disciplina positiva: comprendere la differenza tra punizioni e conseguenze

Esercizio pratico per genitori



Istruzioni: Leggi ogni situazione.

1. Leggi ogni situazione.
2. Scrivi nella colonna “**Risposta immediata**” cosa diresti o faresti d’istinto.
3. Confronta con la colonna “**Conseguenza educativa**” che propone alternative basate su apprendimento e rispetto.

Situazione	Risposta immediata (Punizione)	Conseguenza educativa (Conseguenza naturale o logica)
Non fa i compiti 	<ul style="list-style-type: none">Lasci gli altri usano i videogiochi e tu no finché non hai finito.	<ul style="list-style-type: none">Finisci i compiti prima di giocare.Se non fai i compiti oggi, dovrà finirli domani senza TV.
Risponde male a un adulto 	<ul style="list-style-type: none">Se mi rispondi così, stasera non esci di casa.	<ul style="list-style-type: none">Puoi riprovare a parlare con il giusto tono, oppure puoi aiutarmi finché non ti senti pronto a chiedere con rispetto.
Rompe qualcosa 	<ul style="list-style-type: none">Ora ti metto in punizione. Niente uscite per una settimana.	<ul style="list-style-type: none">Ricostruire o riparare il danno, o fare una piccola mansione per contribuire al costo della riparazione.
Non mette in ordine la camera 	<p>Basta! Ora metti in ordine subito o ti tolgo il telefono.</p>	<ul style="list-style-type: none">Mettere in ordine la camera prima di fare qualcosa d’altro.Altrimenti, il weekend sarà impegnato a pulire.
<p> Ora rifletti: Come ti fa sentire punire? Come si sente tuo figlio?</p> <p> Ora sviluppa una disciplina educativa: Queste conseguenze aiutano tuo figlio a imparare la responsabilità e il rispetto? Come puoi usarle nelle situazioni quotidiane?</p>		

L'equazione efficace: Connessione Prima della Correzione.

Validazione + Limite Chiaro

(Vedo come ti senti)

(Ecco la regola)

Relazione Efficace

Attivare il pensiero critico

“È qui che le domande diventano più potenti delle sanzioni.”

Una sanzione chiude il discorso e impone una sofferenza passiva.

Una domanda apre il discorso e attiva l'intelligenza.



SANZIONE (Passiva)

“Vai in camera tua,
sei in punizione.”



DOMANDA (Attiva)

“Cosa pensi sia
successo qui? Come
possiamo risolvere?”

Le **domande** invitano il ragazzo a processare l'accaduto, **stimolando la corteccia prefrontale** invece di attivare la reazione di difesa.

La Formula del Porto Sicuro: Empatia + Regola

Il segreto non è scegliere tra essere empatici o essere fermi. È essere entrambi. La sequenza è la chiave.



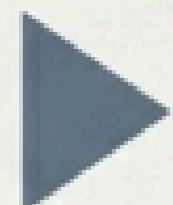
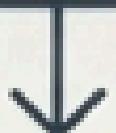
VALIDA L'EMOZIONE/IL DESIDERIO: ('Capisco che...')

Esempio: "Capisco perfettamente che volessi restare di più con i tuoi amici e che ti stavi divertendo un mondo."



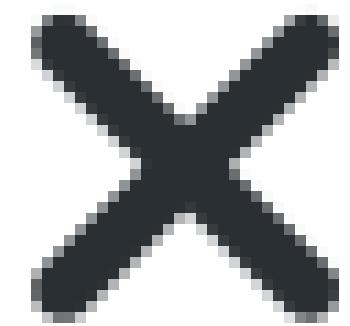
STABILISCI IL LIMITE/LA REGOLA: ('...e la regola è...')

Esempio: 'E allo stesso tempo, la regola che abbiamo concordato è che il rientro è alle 22:00.'



APPLICA LA CONSEGUENZA (se necessaria): ('...quindi...')

Esempio: 'Quindi, come sai, la conseguenza è che sabato prossimo l'uscita sarà anticipata.'



3. STABILISCI IL LIMITE

L'Architettura completa



Un sistema integrato dove la relazione è il motore principale dell'educazione.

La Vostra Rotta, da Oggi

Non serve una rivoluzione. Basta un piccolo passo,
una frase diversa, un ascolto più profondo.

- 1. OSSERVA:** “Fermati prima di reagire. Cosa sta succedendo davvero?”
- 2. ASCOLTA E VALIDA:** “Metti da parte il giudizio. Cerca di capire e nominare l’emozione (“Vedo che sei...”).”
- 3. APPLICA LIMITI CHIARI:** “Con calma e coerenza, stabilisci la regola.”
- 4. SOSTIENI E ACCOMPAGNA:** “Resta presente. Fagli sentire che, anche dopo una tempesta o una conseguenza, il porto è sempre lì per loro.”



Quale sarà il tuo primo, piccolo passo per essere il loro Porto Sicuro?

Un'idea che porto a casa.

Quale idea, frase o consapevolezza porti via con te?

Al termine di questo percorso, fermati un istante.
Non devi ricordare tutto, ma solo ciò che è più
significativo per te, adesso.



GRAZIE

