

## **Le tappe dello sviluppo adolescenziale** - a cura di Antonio d'Amore, Psicologo e Psicoterapeuta

L'adolescenza è una fase della vita caratterizzata da cambiamenti profondi, sia dal punto di vista fisico che emozionale e comportamentale; i cambiamenti solitamente cominciano prima nelle femmine (intorno ai 12 anni) e dopo nei maschi (intorno ai 13 anni), terminano intorno ai 18 anni, ed hanno alla loro base processi fisiologici. I principali cambiamenti fisici a cui si assiste in questa fase sono una rapida crescita in altezza, la comparsa della barba nei ragazzi, del ciclo mestruale e del seno nelle ragazze. Data la rapidità con cui si verificano, non è infrequente una certa preoccupazione da parte dei ragazzi per il loro aspetto fisico e, conseguentemente, il bisogno di essere rassicurati dagli adulti.

Ogni fase dello sviluppo di un individuo è caratterizzata da atteggiamenti e comportamenti tipici. L'adolescenza si contraddistingue per la tendenza all'indipendenza e a trascorrere molto tempo con i coetanei. La voglia di acquisire indipendenza porta i ragazzi a sperimentare situazioni ed emozioni nuove, che però talvolta sfociano in sensazioni di delusione o di sconfitta. Ciò provoca repentini cambiamenti di umore e di atteggiamento; un attimo prima sembrano forti e sicuri di sé, un attimo dopo fragili e insicuri. La volubilità, l'iperattività e l'umore triste degli adolescenti sono, spesso, fonte di preoccupazione per i genitori; tuttavia, un'ansia eccessiva per questi comportamenti ed atteggiamenti non è giustificata in quanto, non necessariamente, sono la spia di problemi seri di salute mentale.

Discussioni e liti tra genitori e figli sono frequenti in questa fase. Spesso, i genitori si sentono rifiutati, e in un certo senso lo sono, ma questo rifiuto è solo apparente e consente l'acquisizione da parte dei ragazzi di una propria identità e, quindi, un buon ingresso nell'età adulta.

Il passaggio dei figli attraverso l'adolescenza è generalmente fonte di stress per i genitori; una strategia che di solito consente di fronteggiare adeguatamente i cambiamenti dei figli in questa fase, è quella di:

- mostrare sempre un buon accordo col l'altro genitore;
- stabilire sempre regole chiare, non troppo restrittive, da concordare in anticipo con i ragazzi e che prevedano sanzioni realmente applicabili;
- avere flessibilità nei comportamenti, adattandoli all'umore dei figli;
- fornire consigli utili nei momenti di difficoltà, anche se i figli non sembrano propensi ad accettarli;
- avere un atteggiamento comprensivo e consolatorio nei confronti dei ragazzi.

La conflittualità genitori-figli durante il periodo adolescenziale è sicuramente più bassa, nelle famiglie in cui durante gli anni dell'infanzia e della fanciullezza si è respirato un clima di rispetto reciproco e di collaborazione. La possibilità di parlare apertamente in famiglia dei propri problemi è uno degli aspetti più importanti del rapporto tra genitori e figli. Buoni rapporti e livelli di comunicazione, però, non s'improvvisano, ma richiedono attenzione, tenacia e tempo da parte dei genitori. Il giusto investimento di tempo e di energie durante l'infanzia e la fanciullezza aiuta a prevenire il trasformarsi dei piccoli problemi di queste fasi, nei grandi problemi dell'adolescenza.

Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti che i genitori possono mettere in pratica per ottenere un passaggio più tranquillo verso l'adolescenza:

- fate in modo che in famiglia si instauri un clima di onestà, rispetto reciproco e mutua collaborazione tra voi e vostro figlio;
- favorite l'autonomia e l'affermazione di sentimenti ed aspirazioni (nei limiti consentiti dall'età) da parte di vostro figlio;
- incoraggiatelo a parlare con voi quando è giù di morale o scoraggiato;
- insegnategli la responsabilità per le proprie cose e per quelle di casa;
- insegnategli ad occuparsi delle faccende di casa;
- insegnategli che ogni situazione ha dei limiti e che questi vanno accettati.

Ciascun adolescente è un individuo con personalità, interessi e gusti unici, tuttavia è possibile descrivere una serie di sentimenti, atteggiamenti e comportamenti tipici dell'adolescenza. Questa, per comodità, può essere suddivisa in tre fasi distinte, una coincidente con gli anni della scuola media (fase iniziale) e due coincidenti con gli anni delle superiori (fase intermedia e finale).

### **Fase iniziale: (12 e i 14 anni)**

è alla ricerca di una propria identità;

ha un umore variabile;

ha una migliore capacità di esprimersi attraverso le parole;

esprime i propri sentimenti attraverso le azioni più che con le parole;

dà molta importanza all'amicizia;

dà poca attenzione ai genitori e talvolta è sgarbato nei loro confronti;

riconosce i difetti dei genitori e capisce che non sono perfetti;

cerca persone nuove da amare, oltre ai genitori;

tende a mostrare comportamenti infantili, soprattutto quando è stressato;

i suoi interessi ed il suo modo di vestire sono influenzati profondamente dal gruppo dei coetanei;

è "immerso" nel presente e pensa poco al futuro;

migliora l'efficienza lavorativa;

si dedica ad attività di gruppo prevalentemente con amici dello stesso sesso;

mostra una certa timidezza e modestia, ed arrossisce facilmente;

cerca di mettere in mostra le proprie qualità;

si accresce la riservatezza;

fa esperienze con il proprio corpo (masturbazione);

si preoccupa se alcuni particolari del suo aspetto fisico o un determinato comportamento non sembrano nella norma;

sfida le regole e si mette alla prova per misurare i suoi limiti; fa esperienze occasionali con sigarette, alcol e marijuana;

si sviluppa notevolmente la capacità di pensiero astratto.

### **Fase intermedia (15 e i 16 anni)**

alterna momenti in cui nutre grandi e, spesso, irrealistiche aspettative verso sé stesso, a momenti in cui ha una bassa autostima;

lamenta che i genitori interferiscono con la sua ricerca d'indipendenza;

dà una grande attenzione al modo di apparire ed al proprio corpo;

si riduce la stima nei confronti dei genitori e dal punto di vista emozionale è più distaccato da loro;

ricerca nuove amicizie e le cambia frequentemente;

dà una grande importanza al gruppo di amici, con alcuni dei quali s'identifica, mentre con altri si mette in competizione;

il distacco psicologico dai genitori può generare periodi di tristezza;

tipico di quest'età è avere un diario, che è un aiuto ad analizzarsi interiormente;

gli interessi intellettuali hanno un'importanza crescente;  
una buona parte delle energie vengono rivolte verso attività creative e lavorative.  
si preoccupa di non essere attraente dal punto di vista sessuale;  
tende a stabilire relazioni eterosessuali, mentre nutre una certa paura per quelle omosessuali;  
mostra sentimenti ambivalenti di tenerezza e paura verso il sesso opposto;  
mostra sentimenti di amore e passione;  
sviluppa ideali e seleziona modelli a cui ispirarsi;  
maggiore presa di coscienza di sé stesso;  
aumenta la capacità di fissare obiettivi personali da raggiungere;  
è interessato a ragionamenti che hanno a che fare con la morale.

### **Fase finale (17 e i 19 anni)**

si rafforza la propria identità;  
è capace di ritardare le gratificazioni;  
è capace di ragionare più autonomamente;  
è capace di esprimere adeguatamente le proprie idee attraverso le parole;  
ha un senso dell'umorismo più sviluppato;  
ha interessi più stabili;  
è più stabile dal punto di vista emozionale;  
è capace di prendere decisioni in completa autonomia;  
è capace di raggiungere compromessi;  
è orgoglioso delle attività che svolge;  
ha maggiore fiducia in sé stesso;  
si preoccupa degli altri;  
le propensioni lavorative diventano più definite;  
cresce l'attenzione per il futuro;  
comincia a pensare quale sarà il proprio ruolo nella vita;  
è coinvolto in relazioni importanti;  
si fa più ferma l'identità sessuale;  
è capace di amare in maniera più affettuosa e sensuale;  
aumentano le capacità intuitive;  
dà maggior peso alla dignità personale e all'autostima;  
ha la capacità di fissare obiettivi personali e di raggiungerli;  
c'è una maggiore accettazione delle tradizioni socio-culturali e delle istituzioni;  
l'autostima è più legata al giudizio personale e meno a quello degli altri.