



Centro di Psicologia e Psicoterapia

di dr.ssa E. Busso

Via Chiampo, 13 - Pinerolo (To) - www.psicologiapinerolo.it
centro@psicologiapinerolo.it

ADOLESCENTI: IDENTITÀ E RELAZIONI AI TEMPI DEI SOCIAL

A cura della dott.ssa Marcella Brun e del dott. Iacopo Vaggelli, Psicologi dell'età evolutiva

La vita degli adolescenti è online: il 95% dei ragazzi tra i 13 e i 17 anni usa internet e molti sono quotidianamente impegnati con instant messaging (whatsapp, per capirci), social network (non solo più Facebook) e virtual communities (forum di condivisione).

Tutto questo grazie al fatto che i dispositivi impongono la loro pervasiva e invasiva presenza in ogni momento della giornata, essendo per loro natura mobili e sempre connessi. Non a caso, per citarne uno, il fenomeno del vamping (uso dello smartphone nelle ore notturne) è in netto aumento. E non è una casualità se internet trova un posto così "comodo" nella vita degli adolescenti, poiché è un mezzo che ben si adatta al particolare momento di cambiamento che i ragazzi si trovano ad affrontare, proponendo nuove soluzioni ai compiti evolutivi tipici di questa età. I ragazzi iniziano infatti a separarsi e differenziarsi dalle figure genitoriali, a costruire una nuova immagine di sé



(cambia il corpo che si fa sessuato e si affaccia lo spettro della mortalità), a coltivare la propria nascita sociale, immaginandosi in un ruolo al di fuori del contesto familiare, a definire i propri valori e il progetto di vita. Internet, e i social in particolare, si innestano in questo delicato processo offrendo uno spazio ideale per l'auto-rappresentazione (costruzione dei profili come narrazione di sé), relazioni istantanee e appartenenze a gruppi multipli (sperimentazione in diversi realtà), possibilità di comunicare auto-esprimendosi anche alla ricerca di un pubblico e consensi (youtubers). Le



opportunità sono innegabilmente innumerevoli, ma ci sono anche rischi a cui vanno incontro in particolare i ragazzi con personalità psicologicamente più fragili: lo scenario si apre quindi al fenomeno del cyberbullismo, degli Hikikomori (parola giapponese per indicare solitudine e dipendenza), alle communities che alimentano comportamenti problematici (come l'autolesionismo o l'anoressia), fino alle sfide social (che racchiudono tutte quelle catene che nascono sui social network, in cui si viene nominati o chiamati a partecipare da altri attraverso un tag, trovandosi coinvolti nel dover dimostrare la propria resistenza all'alcool o il proprio coraggio sdraiandosi, perché no, sul ciglio di un precipizio alla ricerca del selfie più accattivante).

C'è un paradosso che colpisce: i ragazzi utilizzano internet come strumento di individuazione e ricerca personale, percorso che una volta era relegato ad uno spazio personale ed intimo, ma che oggi viene mostrato online in spazi che proprio della vita privata si nutrono. Si viene ad alimentare quindi un'intimità distorta che, in un meccanismo di ritorno e di amplificazione, inevitabilmente investe le relazioni reali.

Il rapporto degli adolescenti con le tecnologie è dunque complesso e ci pone nella condizione, come genitori, educatori, insegnanti di dover assumere un ruolo attivo per guidare e contenere, richiesta che spesso è fonte di ansia e crisi perché ci vede impreparati o privi di strumenti per fronteggiare il nuovo modo di vivere l'adolescenza. Quello che è in nostro potere è innanzitutto conoscere

"I mestieri più difficili in assoluto sono nell'ordine il genitore, l'insegnante e lo psicologo"

(Sigmund Freud)

Lo psicologo può affiancare genitori e insegnanti nel compito di educare alla serenità e all'autonomia.



La dott.ssa Maurizia Natale psicologa clinica, scolastica e tutor dell'apprendimento, sostiene i genitori nel percorso di crescita della famiglia, progetta e realizza interventi rivolti alle scuole, affianca i bambini e i ragazzi nel trovare un metodo di studio.

questo mondo (quali sono i social più diffusi e come funzionano i vari Snapchat, Musical.ly, Instagram, Tumblr?) anche per poter trasmettere ai giovani delle competenze più idonee per saper governare le difficoltà a cui possono andare incontro. A dispetto della retorica sui nativi digitali, troppo spesso infatti i nostri ragazzi manifestano indubbie abilità d'uso, che però non sono supportate da adeguata conoscenza e consapevolezza sull'uso degli strumenti. In secondo luogo possiamo porci come mediatori sollecitando lo sviluppo di un senso critico, utile per aiutarli a discernere e detronizzare il ruolo onnipotente di internet e dei suoi miti, per farsi padroni e non schiavi. In ultimo, prendiamoci un tempo per "osservare", guardiamo i nostri figli e proviamo a chiederci: "L'uso dei social o di internet che prevale è evolutivo (ovvero mio figlio sta usando questa



opportunità per crescere e vivere in modo sano la propria vita e le sue relazioni?) oppure regressivo e patologico?”. L'aiuto di un esperto, in caso di forti dubbi, può diradare la nebbia e consentirci una visione più chiara e forse in molti casi, più rilassata del fenomeno. Non dobbiamo infatti dimenticarci di alcuni buone notizie. Gli adolescenti con una buona vita relazionale riferiscono di trascorrere più tempo in rete per mantenere relazioni

amicali già in essere: ciò sfata il mito che sui social vi sia la ricerca di contatti con sconosciuti quando invece si parla più spesso di un prolungamento delle relazioni quotidiane. Inoltre, sebbene la maggioranza dei ragazzi pubblici fotografie di sé, meno del 9% include il nome per intero e pochissimi inseriscono nel profilo un modo per essere contattati; solo l'1% degli adolescenti include il numero di telefono.

MAMMA, ATTENTA A COME PARLO!

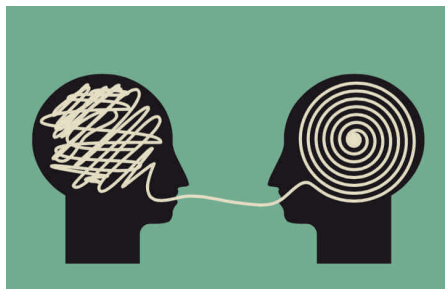
A cura della Dott.ssa Miriam Sanmartino, Logopedista

Fondamentale fin dalla nascita del bambino è lo sviluppo delle abilità comunicative, che comincia prima ancora che il bambino inizi a dire le prime parole. La comparsa del linguaggio è infatti preceduta da vocalizzi, giochi con la propria voce, gesti di richiesta, dare, mostrare e indicare, lallazione (cioè ripetizione di sillabe).

Bisogna però tenere conto che esiste una grande variabilità fisiologica, per cui ogni bambino può presentare uno sviluppo diverso da un altro bambino, pur raggiungendo entrambi le stesse abilità linguistiche nei tempi giusti.

Le prime parole compaiono attorno ai 12 mesi e si assiste, tra i 18 e i 24 mesi a una vera esplosione del linguaggio: il bambino impara e articola tantissime nuove parole e inizia a combinarle tra loro, per creare quella che sarà la prima frase (es. mamma pappa). Ai 36 mesi, in norma il bambino produce circa 1000 parole e ne comprende circa 3000.

Talvolta capita però che vi siano dei ritardi nella comparsa del linguaggio, che il bambino pronunci poche parole e che queste siano poco comprensibili.



Si tratta spesso di un **disturbo di linguaggio**, disturbo che di riscontra in bambini con un quoziente intellettivo nella norma, che non hanno patologie, sindromi o altri disturbi che possono causare questo ritardo.

Una parte di questi bambini rientra in una fascia di vero e proprio “ritardo”: seguono le stesse fasi di evoluzione del linguaggio riscontrabili in tutti i bambini, salvo essere in ritardo rispetto ai tempi di norma. Solitamente si esprimono bene con la gestualità e hanno una buona comprensione. Questi bambini sono definiti LATE BLOOMERS, cioè “sbocciatori tardivi”. Supereranno le loro difficoltà, raggiungendo la qualità di linguaggio dei coetanei.



Utile, in questo caso, intervenire con un monitoraggio e un counseling genitoriale: i genitori hanno infatti un ruolo molto importante nello stimolare lo sviluppo del linguaggio dei figli, ad esempio attraverso opportune strategie di gioco.

Un'altra parte di bambini, invece, presenta dei processi di acquisizione insoliti, non seguono la sequenza delle tappe di sviluppo dei coetanei e sono poco comprensibili. Spesso alcuni suoni non vengono prodotti e vengono sostituiti con altri suoni, oppure i suoni sono tutti presenti ma sostituiti o invertiti sistematicamente tra di loro. Hanno una gestualità più scarsa e anche una comprensione più scarsa, pur avendo un quoziente intellettivo nella norma. Sono i LATE TALKERS, cioè i "parlatori tardivi".

E' fondamentale, per loro, un **intervento logopedico**, poiché queste difficoltà del linguaggio tenderanno a non evolvere e si

ripercuoteranno sulle abilità relazionali, comunicative e sul futuro apprendimento scolastico. Se un bambino confonde, inverte, sbaglia i suoni quando parla, tanto più lo farà quando dovrà leggere e scrivere. E' pertanto necessario un intervento in modo tale che il bambino sia sicuro e sappia padroneggiare bene i suoni della lingua, così che li possa manipolare quando inizierà scuola.

Sono più a rischio per il disturbo di linguaggio:

- I bambini maschi;
- I bambini con frequenti otiti in anamnesi;
- I bambini che presentano familiarità per disturbo di linguaggio (un genitore o un fratello che hanno a loro volta presentato un ritardo nell'acquisizione del linguaggio);
- I bambini nati prematuri.

Officina dei Compiti

Da ottobre 2018

Tutti i sabati mattina

UNO SPAZIO PER AIUTARE
BAMBINI E RAGAZZI A:

- fare i compiti
- memorizzare
- imparare a organizzarsi
- concentrarsi
- diventare autonomi

Centro di Psicologia e Psicoterapia

Il Centro di Psicologia e Psicoterapia propone un nuovo servizio: "L'Officina dei compiti". Tutor professionisti, con esperienza nelle difficoltà e nei disturbi dell'apprendimento, aiutano bambini e ragazzi ad affrontare il momento dei compiti scolastici.

L'attività verrà svolta il sabato, in piccoli gruppi per agevolare il confronto e la crescita, ma anche facilitare la motivazione e sostenere l'autostima.

Alcuni degli obiettivi saranno: stimolare la riflessione, consolidare le conoscenze e costruire un metodo di studio personale ed efficace.

Il costo è di 15 euro a incontro (che durerà un'ora e mezza) e ci sarà la possibilità di ottenere uno sconto effettuando l'iscrizione per almeno 10 incontri.

per contatti e info:

Marcella Brun 338 115 67 08

Maurizia Natale 333 74 63 519

Iacopo Vaggelli 366 291 58 68

email: psi.evolutiva@psicologiapinerolo.it



LA NASCITA DI UNA MADRE

A cura della Dott.ssa Emanuela Geraci, psicologa e psicoterapeuta

La gravidanza rappresenta per la donna un periodo molto sollecitante, caratterizzato da diversi **cambiamenti** che riguardano molti aspetti della sua vita: fisici, psicologici e relazionali.

I nove mesi di gestazione sono un tempo utile affinché il feto possa maturare e crescere fino a diventare un essere in grado di affrontare la vita fuori dell'utero materno e la donna possa accogliere ed affrontare i vari cambiamenti legati alla nuova condizione. Questo tempo rende possibile lo sviluppo di un profondo senso di attaccamento che consentirà alla madre di accudire il proprio bambino dopo la nascita e negli anni futuri.

È un periodo per sua natura caratterizzato dall'**ambivalenza emotiva**: si possono alternare momenti in cui si è felici per la nuova condizione ad altri in cui l'emozione prevalente è la paura per come affrontarla. Questi stati d'animo non devono spaventare poiché segnalano il grande lavoro che la mente sta facendo per adattarsi alla nuova realtà. Durante tutti i nove mesi, infatti, c'è una vera e propria ristrutturazione di sé. Così come l'utero si accresce per fare spazio all'embrione e al feto, anche la mente si amplia per formare il "**Sé materno**" e creare uno spazio mentale per il bambino e per la relazione con lui.

Nel corso di questi mesi la donna vede alternarsi fasi psicologiche molto diverse tra loro. Vediamole ora più da vicino.

Primo trimestre

Il primo trimestre è caratterizzato dalla scoperta della gravidanza, che crea una ri-



voluzione nella vita della donna e che richiede la ricerca di un nuovo equilibrio. Fisicamente il corpo della donna è soggetto a intensi mutamenti ormonali e fisiologici, che possono arrecare dei fastidi come stanchezza, nausea, cambiamenti dell'umore, ecc.. Inoltre, i primi tre mesi sono una fase delicata della gravidanza a causa del rischio di interruzioni spontanee e precoci. L'**ansia** che si possa verificare questa possibilità, accompagnata dalla mancanza di segnali dal corpo che possano far sentire la vitalità del bambino, sono elementi comuni a molte donne che attraversano questa fase. Inoltre vi sono le preoccupazioni legate allo stato di salute del proprio bambino, il pensiero che si sviluppino in modo adeguato e che sia sano.



Secondo trimestre

Ora è possibile rasserenarsi rispetto all'eventualità di un aborto spontaneo (evento molto meno frequente in questa fase) e dunque concedersi di **mentalizzare** l'idea che si sta per diventare genitori.

È il periodo in cui si iniziano a percepire i primi movimenti fetali che rendono il bambino reale. I movimenti intrauterini segnano un momento importante. Attraverso questi sussulti e colpetti la madre individua il bambino come altro da sé, come possibile oggetto di una relazione. Questa intima comunicazione fatta di scambi e percezioni, si allarga e, nel momento in cui i movimenti iniziano ad essere percepiti anche dall'esterno, possono coinvolgere l'altro genitore.

Terzo trimestre

In quest'ultimo periodo è l'**idea del parto** ad essere particolarmente presente. Le donne si trovano sovente a pensare al momento in cui si verrà a conoscere il "bambino reale" che potrà, però, essere anche assai diverso dal "bambino immaginario", frutto delle fantasie, desideri e aspettative maturate nel corso dei mesi.

Rispetto al parto molte donne possono provare ansia all'idea di provare dolore, perdere il controllo del proprio corpo, essere ospedalizzate o provano paura all'idea che il proprio corpo possa essere trasformato o lacerato in modo irreversibile. Per questo è importante partecipare ai corsi di preparazione al parto per acquisire le corrette informazioni che aiutano a ridurre queste preoccupazioni e a prepararsi psicologicamente a questo momento.

Come abbiamo visto sono molti le **emozioni** e i **cambiamenti** che vanno affrontati. Infatti, oltre alle trasformazioni fisiche, nella donna si assiste a importanti

modificazioni psicologiche, quali l'aumento dell'ansia, della frustrazione e dei conflitti interiori.

La gravidanza viene a costituirsi, dopo l'infanzia e l'adolescenza, come un terzo processo di **separazione-individuazione**; la donna infatti raggiunge con la maternità una maggiore e articolata individuazione di se stessa come donna e come madre attraverso una differenziazione dei propri confini personali e del proprio spazio interno nei confronti della propria madre, del partner e delle altre figure significative.

La gravidanza comporta una destrutturazione dei precedenti modi di pensare e di agire e a una ristrutturazione di modelli mentali e comportamentali più funzionali alla nuova situazione di vita.

La donna, inoltre, da un punto di vista psicologico, si trova in un momento particolare. Diventare madre comporta confrontarsi emotivamente con la propria madre e implica la fine del **ruolo esclusivo di figlia**. Ora la donna è allo stesso tempo figlia di sua madre e madre del proprio bambino. Riaffiorano esperienze infantili e conflitti irrisolti che portano al confronto con i propri modelli genitoriali.

La gravidanza è, dunque, un periodo ricco di rielaborazione del passato, di progettazione verso il futuro e di intense emozioni. Proprio per questo può essere utile un **sostegno psicologico** che permetta di dare significato ai propri vissuti, riconoscere le proprie fragilità per accoglierle o affrontarle e per contenere ansie e paure legate a questo particolare periodo di vita.



STRESS E ANSIAnon hanno età

INFANZIA e ADOLESCENZA

prove scolastiche e prestazioni sportive

ETÀ ADULTA

lavoro e impegni

COME LA RICONOSCO

Il nostro corpo ci manda dei segnali

FISICI

tensione muscolare,
cefalea, palpitazione,
vertigini, nausea,
digestione difficoltosa,
senso di oppressione,
nodo alla gola, facile
affaticabilità

EMOTIVI e PSICOLOGICI

nervosismo, irritabilità,
sonno disturbato,
difficoltà di
concentrazione, paura
ansia

COMPORTAMENTALI

difficoltà di
organizzazione,
eccessivo consumo di
alcol, tabacco,
cioccolato, caffè,
desiderio di fuga, o
isolamento, iperattività

COME LA AFFRONTO

Dott.ssa Elena Busso
Psicologa - Psicoterapeuta
Riceve a Pinerolo, Orbassano, Torino

Adotta un corretto
stile di vita

Mantieni un orario
regolare di sonno

Evita gli stimolanti

Respira bene

Pratica attività
fisica rilassante

Fai scelte
ragionevoli

.....e chiedi aiuto ad uno specialista se il disagio permane!





L'équipe dell'età evolutiva è composta da psicologi, psicoterapeuti, logopedisti e tutor dell'apprendimento.

Nell'équipe adulti sono raccolte le competenze di psicologi, psicoterapeuti e sessuologi clinici



L'Equipe del Centro di Psicologia e di Psicoterapia

è composta da diversi professionisti e professioniste con approcci teorico-metodologici diversi: psicologi, psicoterapeuti, sessuologi clinici, tutor dell'apprendimento, logopedisti e con la collaborazione medica di foniatra, psichiatra, neuropsichiatra infantile.

Via Chiampo n° 13 Pinerolo (To) – www.psicologiapinerolo.it –



Dott.ssa Elena Busso psicologa-psicoterapeuta.....	339 474 60 06
Dott.ssa Marcella Brun psicologa.....	338 115 67 08
Dott. Federico Facchini psichiatra.....	327 612 41 81
Dott.ssa Emanuela Geraci psicologa-psicoterapeuta.....	345 036 47 54
Dott.ssa Maurizia Natale psicologa.....	333 74 63 519
Dr. Francesco Rizzi psicologo-psicoterapeuta.....	331 4242102
Dott.ssa Azia Sammartano foniatra.....	328 64 30 742
Dott.ssa Miriam Sanmartino logopedista.....	333 151 86 99
Dott. Iacopo Vaggelli psicologo-psicoterapeuta.....	366 291 58 68

