

Capranica Prenestina

Giovedì 28 Dicembre 2023

Convegno

Navigando l'adolescenza: sfide, trionfi, opportunità.

L'adolescenza è un periodo di trasformazione tumultuosa, segnato da cambiamenti fisici, emotivi e sociali. Le emozioni sono confuse, vengono vissute in modo amplificato e con frequenti sbalzi emotivi, si alternano velocemente e con repentini cambiamenti sia di intensità che di connotazione emotiva.

Spesso la confusione e gli sbalzi si trasformano in ansia, poiché le emozioni, diventano difficili da contenere e da gestire.

L'ansia può provocare propri **attacchi di panico** o **comportamenti autolesionistici**: tagli e ferite provocate sulla pelle con cui placano l'eccessiva e incontenibile tensione emotiva.

In questa fase gli adolescenti sono chiamati ad assolvere compiti evolutivi impegnativi: bisogno di affermare la propria individualità: l'adolescente sente il bisogno di affermare la propria individualità e di essere riconosciuto come persona.

Bisogno di scoprire la propria personalità: l'adolescente sente il bisogno di scoprire chi è, qual è il suo temperamento e i suoi desideri.

Ciò provoca una grande confusione ed una paura di perdere il controllo sia su di esse sia sui comportamenti.

In questo delicato contesto, il ruolo dei genitori diventa cruciale nel plasmare il percorso dei loro figli. Gli stili educativi adottati possono influenzare in modo significativo il modo in cui gli adolescenti affrontano sfide e sviluppano le proprie capacità di fronteggiare il mondo. In questo articolo, esploreremo alcuni degli stili educativi dei genitori e il loro impatto sulla vita degli adolescenti.

Gli adulti che adottano uno stile educativo autoritario stabiliscono regole ferree e aspettano un'obbedienza incondizionata. Sebbene questo possa fornire una struttura chiara, gli adolescenti potrebbero sentirsi soffocati e limitati nella loro esplorazione personale. È importante trovare un equilibrio tra la disciplina e il sostegno all'autonomia per permettere agli adolescenti di sviluppare una sana indipendenza.

Al contrario, gli stili educativi permissivi possono mancare di limiti chiari, consentendo agli adolescenti una libertà eccessiva. Sebbene l'autonomia sia essenziale, è altrettanto importante fornire una guida e stabilire confini sani. Genitori permissivi potrebbero riscontrare difficoltà nell'instillare un senso di responsabilità nei loro figli, creando sfide quando devono affrontare il mondo esterno.

Gli stili educativi assertivi si concentrano sulla comunicazione aperta e sul coinvolgimento attivo. Questo approccio implica una guida rispettosa, dove i genitori ascoltano le opinioni degli adolescenti, ma mantengono comunque un ruolo guida. La chiave è trovare un equilibrio tra l'autorità e la flessibilità, creando un ambiente in cui gli adolescenti si sentano supportati e compresi.

Indipendentemente dallo stile educativo adottato, la comunicazione è fondamentale. Gli adolescenti spesso affrontano sfide complesse e richiedono un ambiente sicuro per esprimere i propri pensieri e sentimenti. Genitori che adottano una comunicazione aperta e empatica creano un terreno fertile per instaurare un rapporto di fiducia con i propri figli.

Pertanto gli stili educativi dei genitori giocano un ruolo cruciale nell'adolescenza dei loro figli. Trovare un equilibrio tra l'autorità e l'apertura alla comunicazione è essenziale per supportare lo sviluppo sano e l'autonomia degli adolescenti. Affrontare questa fase con empatia e comprensione può contribuire a plasmare individui consapevoli, pronti ad affrontare le sfide della vita adulta. In ultima analisi, i genitori fungono da timone nella navigazione di questa fase complessa, guidando i loro figli verso un futuro di successo e realizzazione personale.

Nel panorama sempre più digitalizzato in cui viviamo, gli adolescenti sono immersi in un mondo virtuale che ha un impatto significativo sulla loro vita quotidiana. Tuttavia, c'è un lato oscuro di questa connessione costante: l'uso inconsapevole di Internet.

Gli adolescenti di oggi, infatti, crescono in un'era in cui la connettività è onnipresente. Smartphone, tablet e computer sono diventati estensioni naturali di sé stessi, aprendo un mondo di opportunità ma anche esponendoli a rischi inconsapevoli: per esempio l'uso eccessivo e non ponderato di Internet (con implicazioni sulla salute mentale e fisica), la violazione della privacy, il cyberbullismo, la dipendenza da social media e la condivisione non autorizzata di informazioni personali.

La mancanza di consapevolezza può anche rendere gli adolescenti vulnerabili a truffe online e comportamenti pericolosi.

Inoltre, studi indicano che l'uso eccessivo di Internet può influenzare negativamente la salute mentale degli adolescenti: si pensi alla dipendenza dai social media, all'esposizione a contenuti dannosi online che possono contribuire a problemi come l'ansia, la depressione e l'isolamento sociale.

Per affrontare questo problema, è essenziale promuovere l'educazione alla consapevolezza digitale nelle scuole e nelle famiglie. Infatti, è cruciale anche l'educazione digitale dei genitori, dal momento che, anche loro, condividono sempre più frequentemente informazioni sui propri figli dando vita a quello che oggi viene definito il fenomeno dello "sharenting", vale a dire la pubblicazione, attraverso i social media o altre piattaforme digitali, di una quantità significativa di informazioni sulla propria vita familiare e sui propri figli, comprese foto, video e dettagli personali, non comprendendo appieno la c.d. "**Permanenza delle Informazioni**". Una volta condivise online, le informazioni, infatti, possono permanere in rete per lungo tempo e potrebbero essere difficili da rimuovere o controllare.

Dunque, non può che essere imprescindibile il coinvolgimento attivo dei genitori e degli educatori: creare un dialogo aperto sulla sicurezza online, incoraggiare la comunicazione e monitorare l'uso di Internet sono passi importanti per proteggere gli adolescenti e guidarli verso un utilizzo consapevole delle risorse digitali.

Queste sono le motivazioni che hanno spinto la nostra Associazione Spazio Neutro-APS a dare vita, insieme a Don Davide, a questo convegno: l'uso inconsapevole di Internet tra gli adolescenti è una sfida crescente che richiede una risposta consapevole e collaborativa. Educare i giovani sulla sicurezza online e coinvolgere la comunità educativa sono fondamentali per promuovere un ambiente digitale sano. Solo attraverso la consapevolezza e l'educazione digitale possiamo guidare gli adolescenti verso un utilizzo responsabile di Internet, consentendo loro di navigare nell'inconscio digitale in modo sicuro e informato.

