



“Trattate una persona come se fosse già quella che dovrebbe
essere

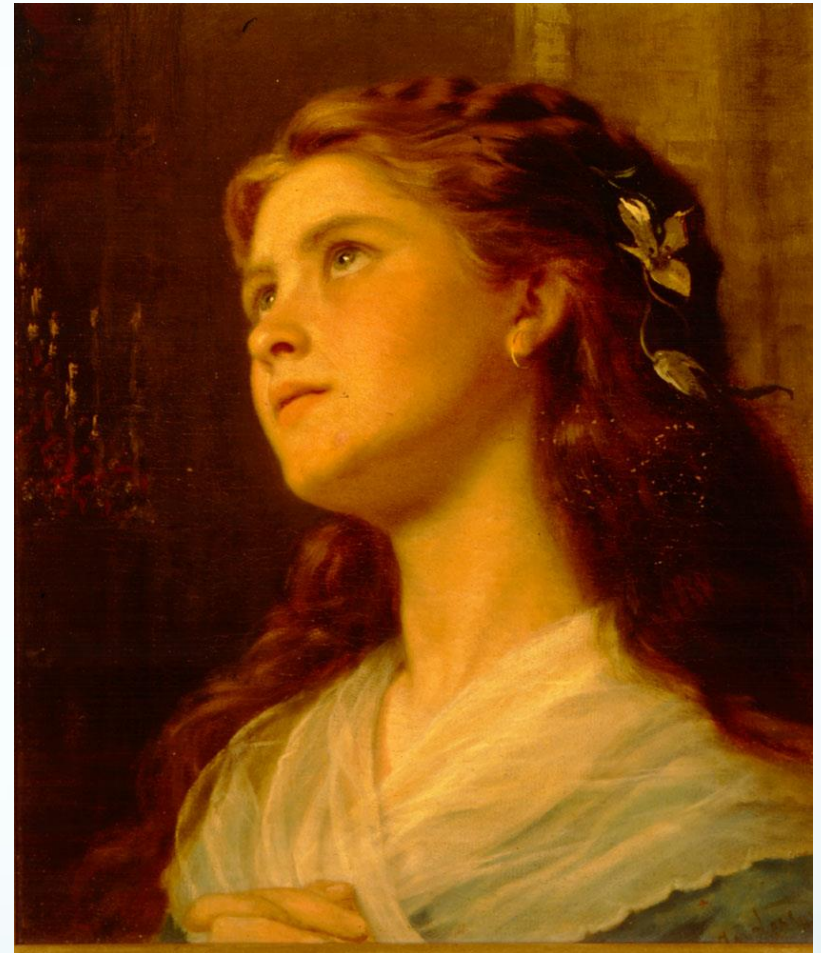
e l'aiuterete a diventare ciò che è capace di essere.”

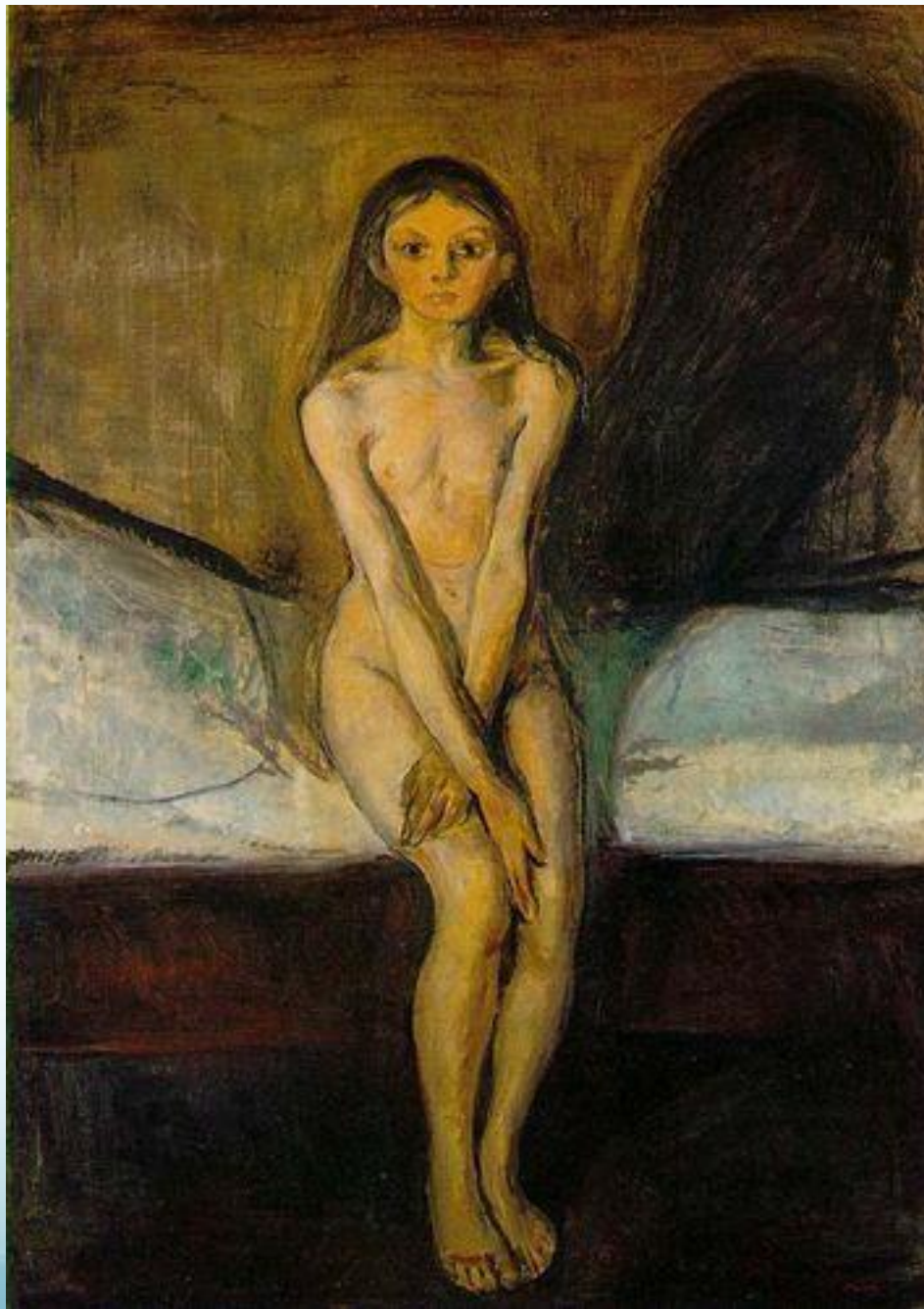
(W.Goethe)

Quello che gli altri credono di noi può influenzare l'opinione che abbiamo di noi stessi e il nostro modo di comportarci.

(D.Siegel)





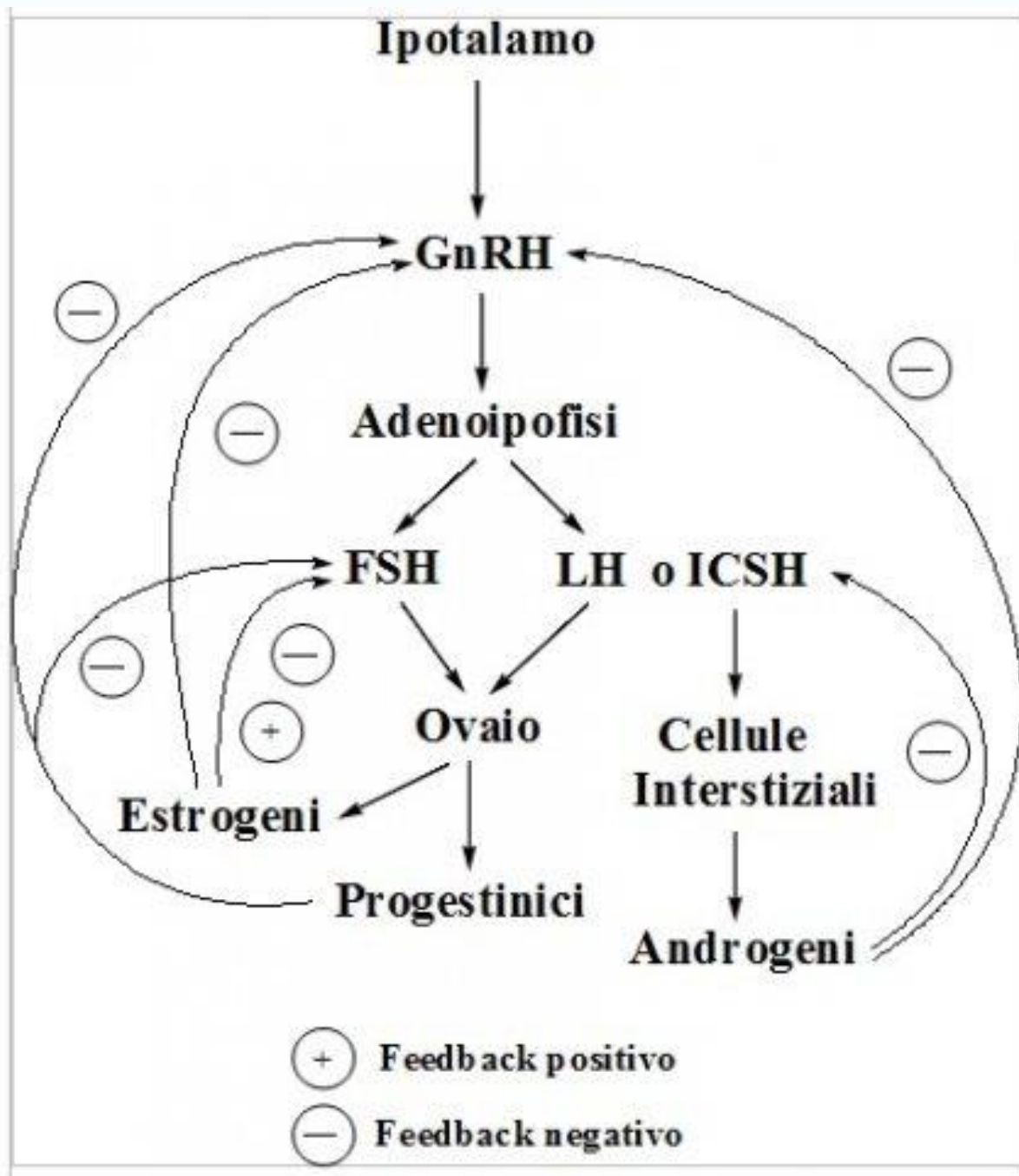


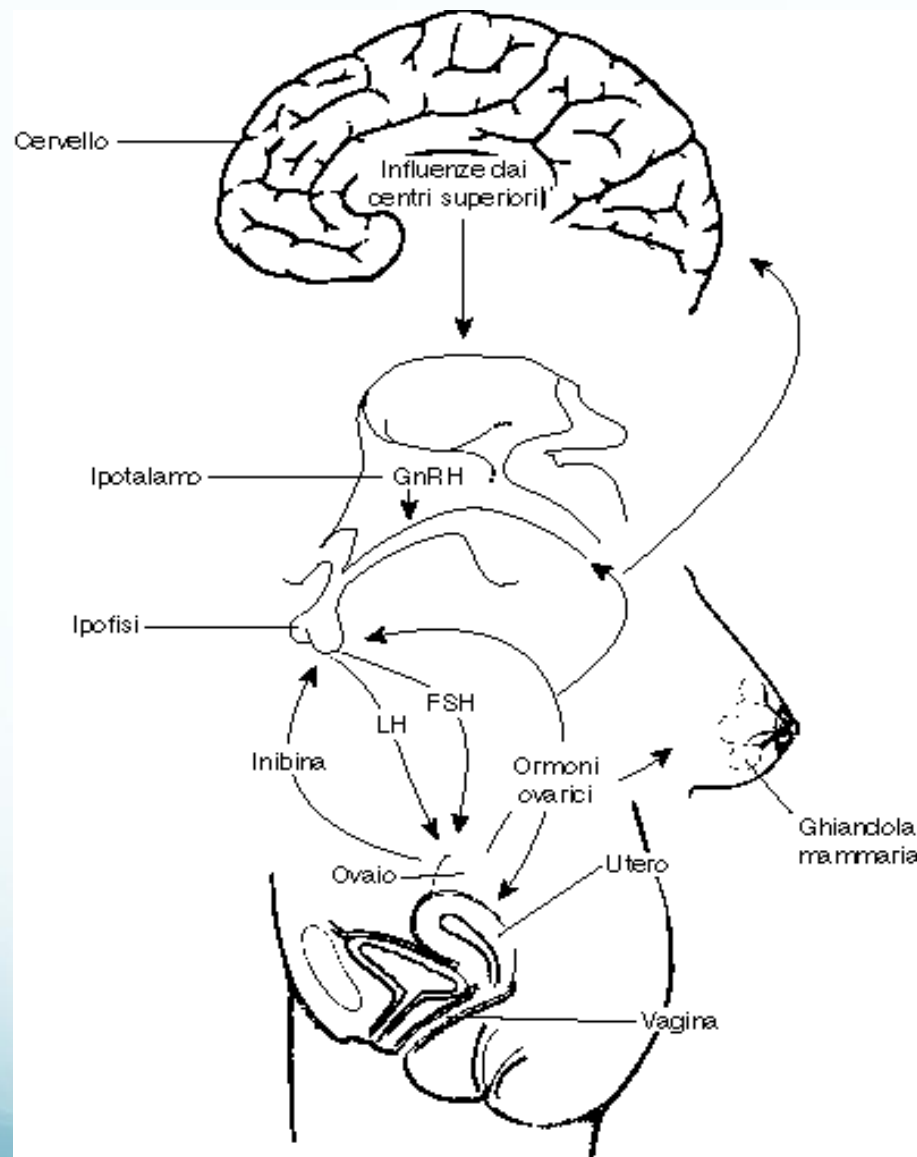
MITI RICORRENTI

- E' solo una questione di ormoni
- E' una fase di immaturità
- L'obiettivo è la totale indipendenza

L'adolescenza è solo parzialmente, e ad occhio nudo, un fenomeno di crescita. Essa è una gigantesca fase di SVILUPPO.

(Bressa et Al.- *Reduci dall'adolescenza*" – Franco Angeli)

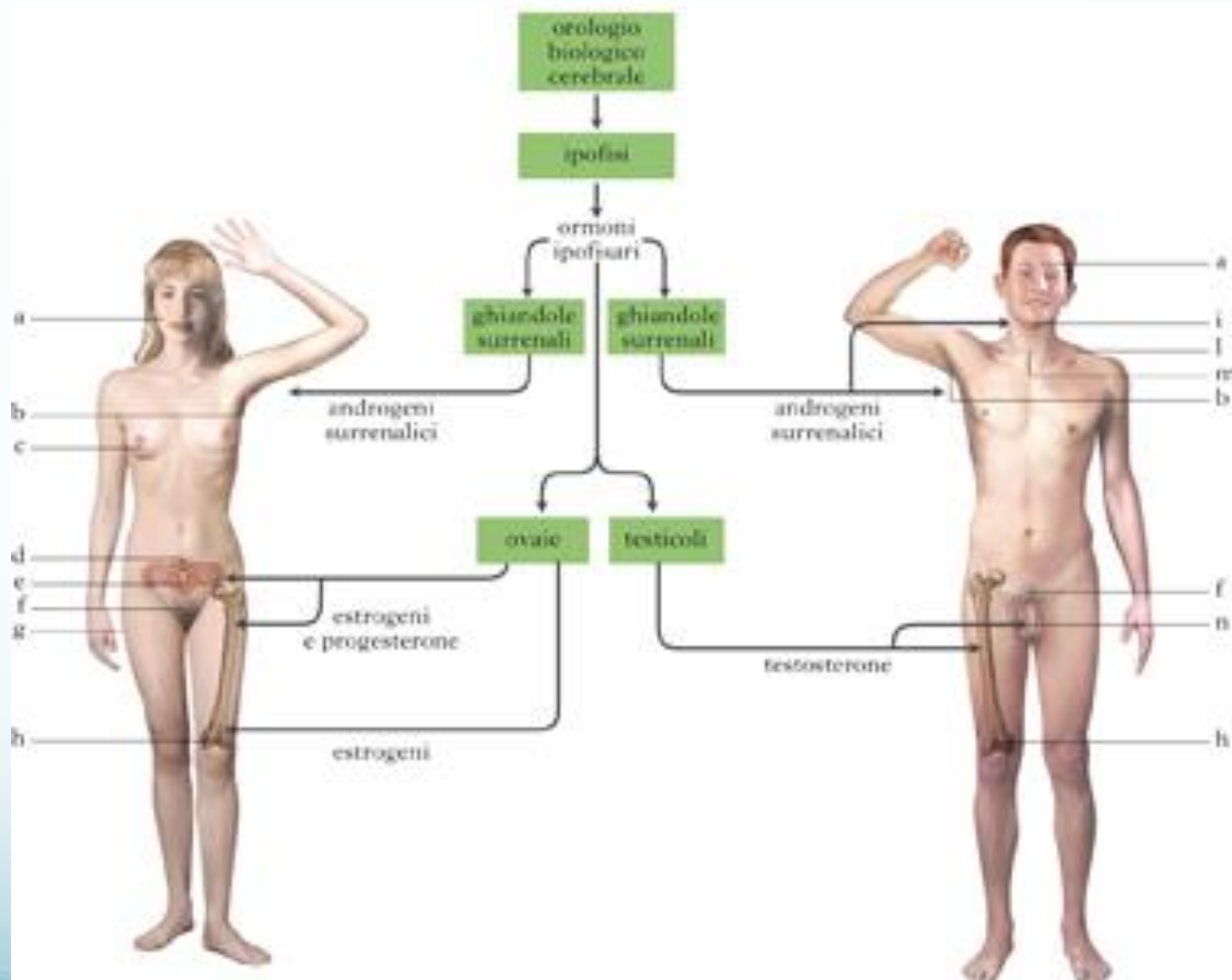




“Non è (solo)
l’aumento dei
livelli di alcuni
ormoni, che
pure si verifica
in questa fase,
a determinare
ciò che avviene
durante
l’adolescenza”

(D.Siegel)

Quello che si vede.....

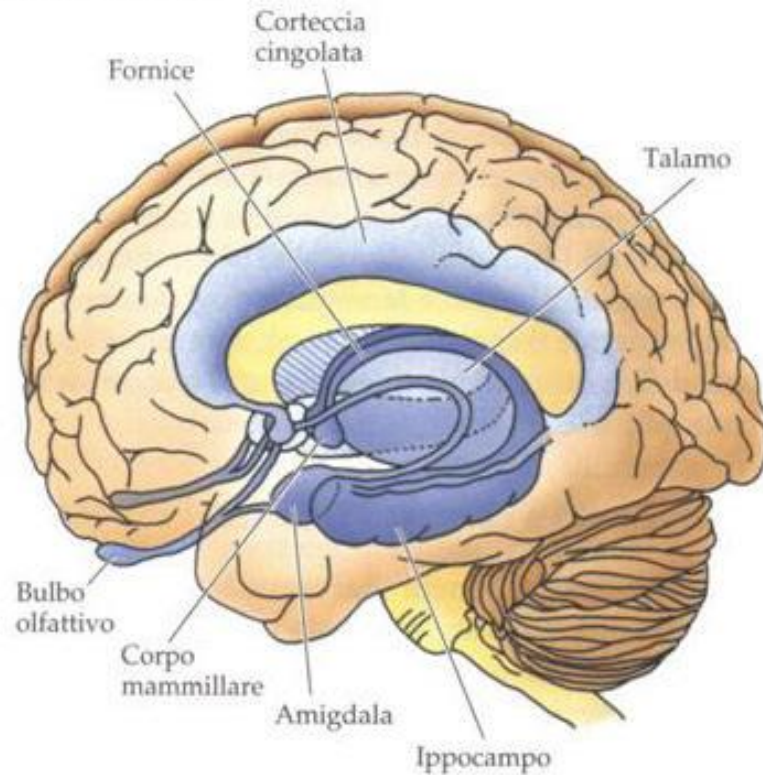


“.....ad avere un influsso ben più importante sono i cambiamenti nello sviluppo del cervello”

(D.Siegel)

....e quello che non si vede

(b) Sistema limbico



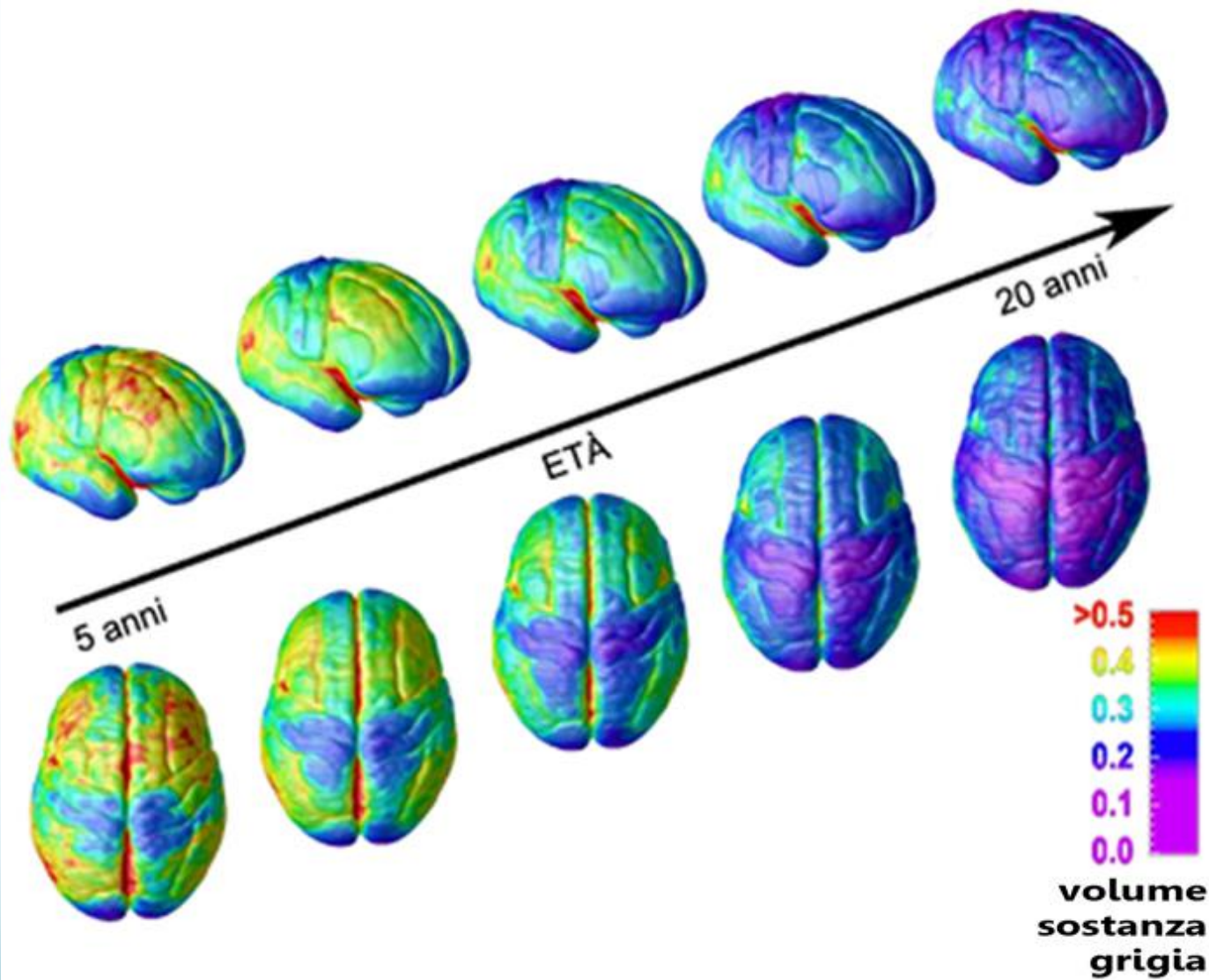
.....per così dire

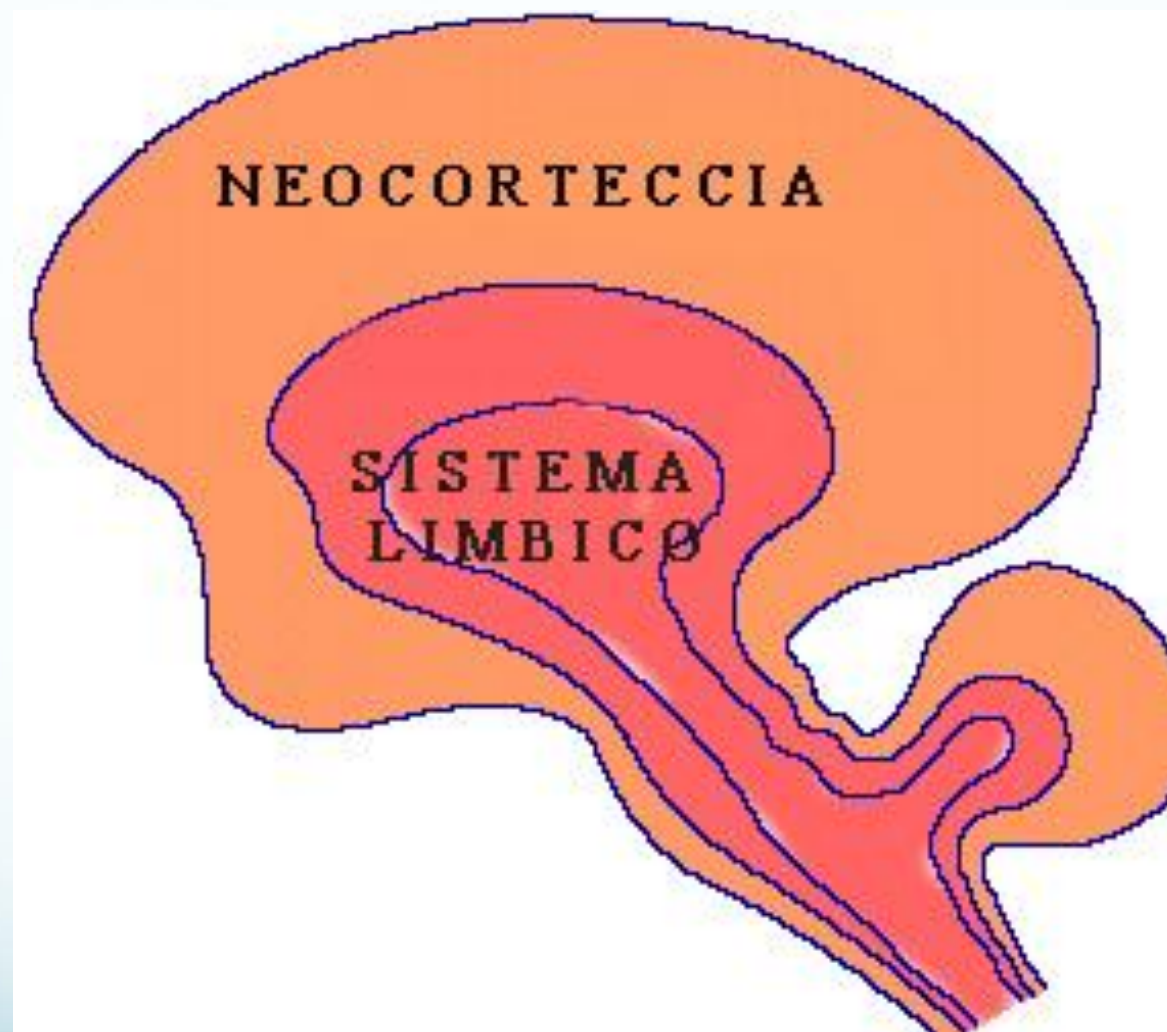
- Amigdala Emozioni (paura, rabbia)
- Ippocampo Memoria
- Cervelletto Coordinazione
- Ipotalamo Comportamenti sex

Le quattro fasi dello sviluppo cerebrale

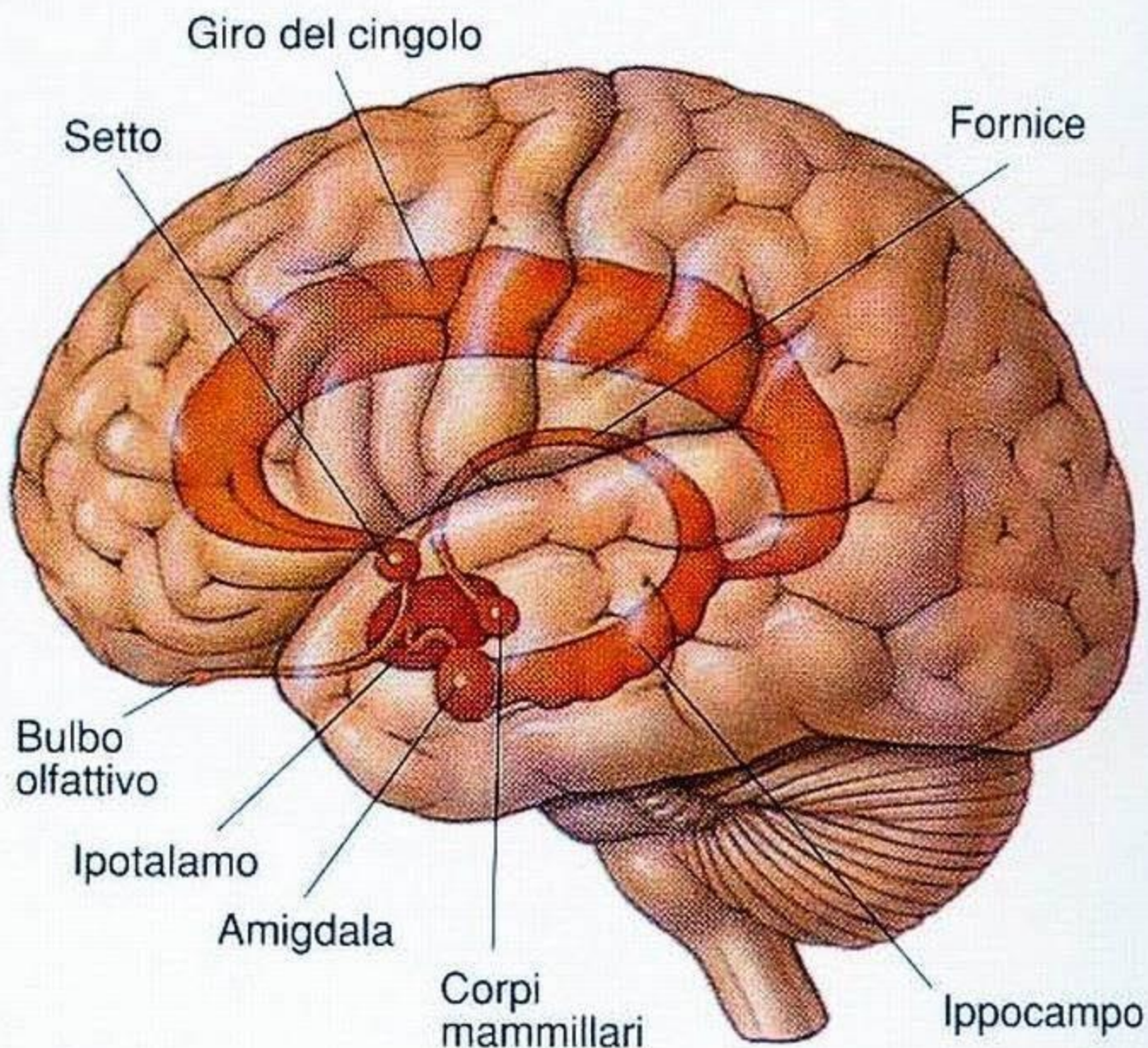
Lo sviluppo del cervello può essere diviso in quattro processi:

- **PROLIFERAZIONE** fase in cui si generano nuovi neuroni
- **SINAPTOGENESI** fase in cui avviene la formazione di nuove connessioni (sinapsi) tra neuroni
- **PRUNING** o sfoltimento sinaptico è il processo in cui vengono eliminate dal cervello le connessioni meno importanti o poco utilizzate
- **MIELINIZZAZIONE** processo con cui gli assoni delle vie neurali importanti vengono ricoperti da una guaina isolante, la mielina, che li rende più veloci e stabili.





IL SISTEMA LIMBICO (Cervello Primitivo) 📢



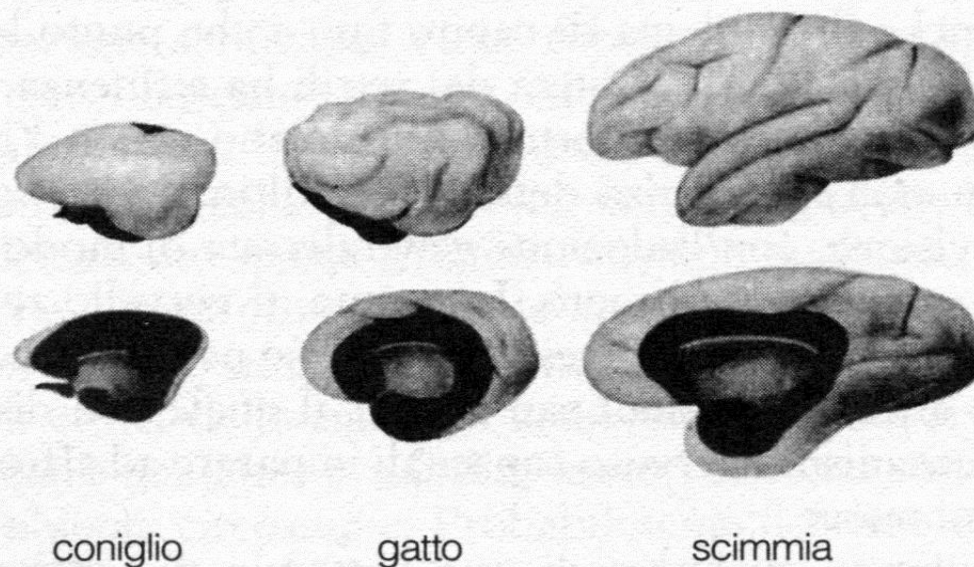


Figura 2

*La maggior parte della corteccia del sistema limbico (cervello dei mammiferi antichi) è contenuta nel lobo limbico che circonda il tronco cerebrale. Questa figura (che rappresenta in scala la grandezza relativa dei cervelli di coniglio, di gatto e di scimmia) permette di constatare che il lobo limbico rappresenta un denominatore comune nel cervello di tutti i mammiferi. La neocorteccia dalla rapida evoluzione, che può essere paragonata a un numeratore che cresce, è la parte in grigio. I disegni in alto e in basso presentano rispettivamente gli emisferi cerebrali visti dall'esterno (parte laterale) e dall'interno (faccia mediale). (Da MacLean, in AA.VV., *Recent Developments in Psychosomatic Medicine*, a cura di Wittkower e Cleghorn, Pitman, London 1954.)*

Durante l'adolescenza si intensifica
l'attività dei circuiti cerebrali che
utilizzano la dopamina

La dopamina ha un ruolo fondamentale
nel creare la spinta a cercare
gratificazioni

Durante l'adolescenza il livello di base della dopamina è inferiore a quello di base caratteristico di altre età della vita mentre il suo rilascio in reazione alle esperienze compiute è maggiore

Il cervello dell'adolescente è caratterizzato da una forte spinta a cercare gratificazioni.

Correre rischi e cercare gratificazioni attivano il circuito della ricompensa.

La spinta a cercare la gratificazione si manifesta in tre modi:

- Impulsività

- Rischio di sviluppare dipendenza

- Iper-razionalità

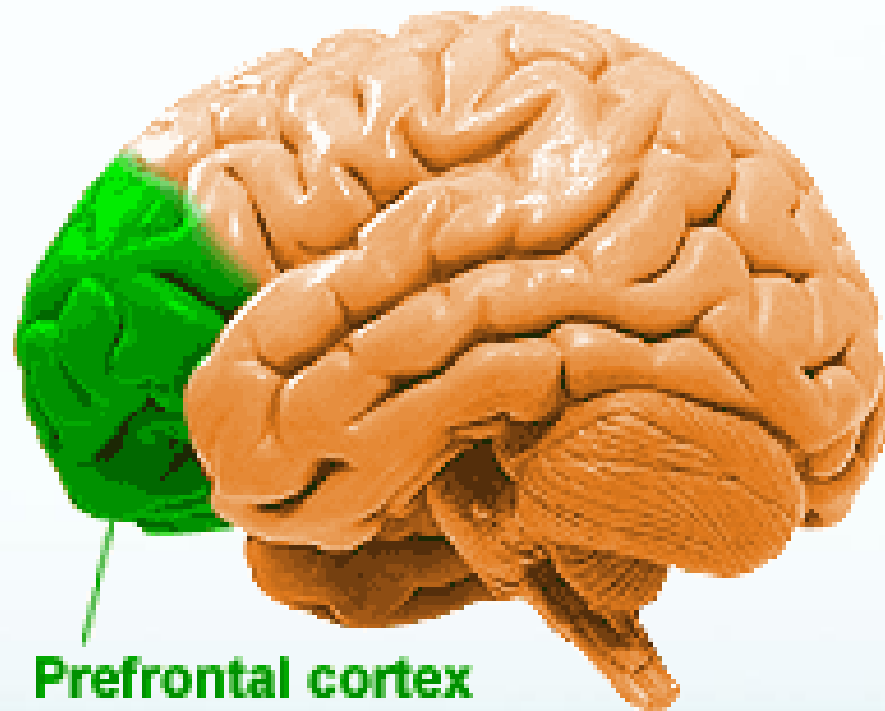
Il rischio/la novità
è gratificante
per il cervello!!!!!!!



A CHE SERVE TUTTO QUESTO?

Presa di distanza dalla famiglia
Coraggio di andare a vivere da soli
Emergere di nuove abilità
Costruire un senso di identità
E di appartenenza a un gruppo

CORTECCIA PREFRONTALE



FUNZIONI DELLA CPF

La regione è implicata nella pianificazione dei comportamenti cognitivi complessi, nell'espressione della personalità, nella presa delle decisioni e nella moderazione della condotta sociale.

L'attività basilare di questa regione è considerata la guida dei pensieri e delle azioni in accordo ai propri obiettivi.

La distruzione dei due terzi anteriori crea danni alla concentrazione, all'orientamento, alle abilità astratte, al senso di giudizio, e alla soluzione di problemi di abilità; distruggere invece il lobo orbitale (frontale) porta alla conduzione di condotte sociali inappropriate.

Memoria di lavoro

Riconoscimento visivo complesso

Ausilio nello svolgimento di “compiti difficili”
(fare attenzione)

Prendere decisioni vantaggiose (valutazione
dei rischi)

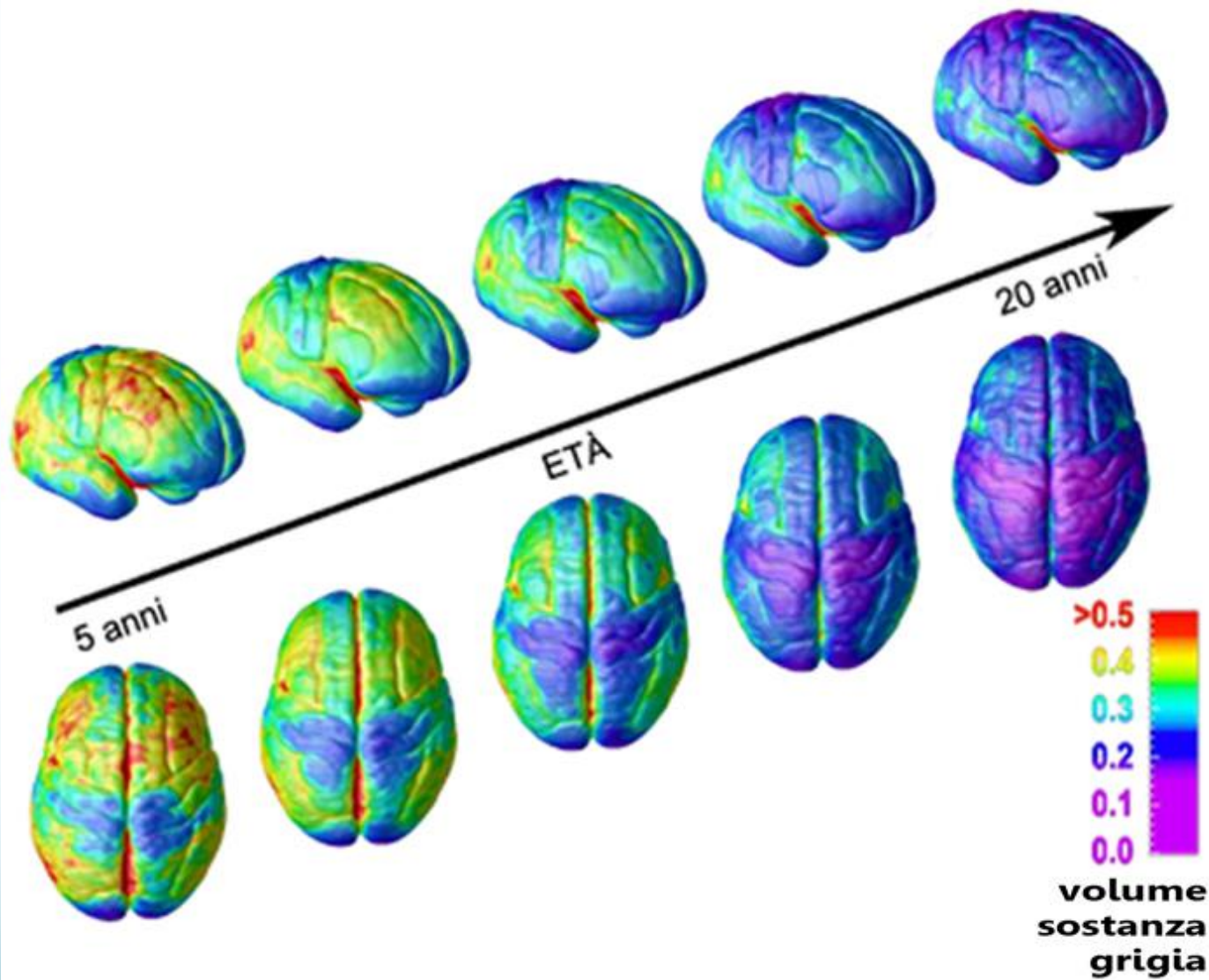
Pianificazione in funzione degli obiettivi

Le funzioni esecutive sono coinvolte nelle abilità come:

- distinguere pensieri contrastanti,
- determinare bene e male, migliore e meglio, uguale e diverso,
- determinare le conseguenze delle attività correnti,
- lavorare per un determinato obiettivo,
- predire dei risultati,
- fare aspettative basate sulle azioni,
- e "controllo" sociale (sopprimere stimoli che se non soppressi possono portare a condotte sociali inaccettabili).

La corteccia prefrontale come centro di raccordo interviene sia nelle reti interne al cervello e al corpo nel suo complesso, sia nelle reti che collegano fra loro i cervelli di persone diverse, le reti che chiamiamo relazioni





Le quattro fasi dello sviluppo cerebrale

Lo sviluppo del cervello può essere diviso in quattro processi:

- **PROLIFERAZIONE** fase in cui si generano nuovi neuroni
- **SINAPTOGENESI** fase in cui avviene la formazione di nuove connessioni (sinapsi) tra neuroni
- **PRUNING** o sfoltimento sinaptico è il processo in cui vengono eliminate dal cervello le connessioni meno importanti o poco utilizzate
- **MIELINIZZAZIONE** processo con cui gli assoni delle vie neurali importanti vengono ricoperti da una guaina isolante, la mielina, che li rende più veloci e stabili.

Capacità di pensiero concettuale e astratto
Maggiore spinta a cercare gratificazioni
Voglia di novità

Fonti del potenziale e della passione per il
pensiero creativo

Impulsività e pensiero iper-razionale

La mancanza di integrazione del cervello ha come naturale conseguenza una riduzione della flessibilità mentale e della resilienza, ossia della capacità di resistere e riprendersi da condizioni di stress e difficoltà

L'azione di alcuni tipi di droghe, fra cui l'alcool, può causare l'interruzione del funzionamento integrato del cervello

Non solo le droghe

Poiché durante l'adolescenza la regione prefrontale è interessata da un processo di “ristrutturazione” ci sono maggiori possibilità che questa area cerebrale perda temporaneamente la sua funzione di integrazione , di collegamento reciproco di regioni diverse

Il funzionamento del cervello è “stato dipendente”, ossia è influenzato dal contesto

Le emozioni possono emergere
repentinamente e intensamente senza
l'effetto “calmante” e “regolatore” della
corteccia prefrontale.

COINVOLGIMENTO SOCIALE

MAGGIORE INTENSITA' DELLE EMOZIONI

ESPLORAZIONE CREATIVA

RICERCA DI NOVITA'

TRE CONSIGLI UTILI

Offrire l'opportunità di guadagnarsi le cose

Dormire a sufficienza

Controllare il denaro che spendono

www.genitoriattenti.com

RICORDARE:



La CPF è “in ristrutturazione”!!!

..e ciò che non viene usato viene potato!!

Incoraggiare la riflessione sui valori e sulle sensazioni istintive

Aiutare a focalizzare l'attenzione (rinforza le connessioni)

Utilizzare l'intuizione come guida per le decisioni, perseguendo valori positivi tenendo conto di ciò che ci sta davvero a cuore

Ma di questo parlerete nelle
prossime puntate!!!!!!



GRAZIE DELL'ATTENZIONE!