

Lo sviluppo psicologico del preadolescente

Preadolescenza ed adolescenza sono un'età difficile sia per il giovane che per le sue figure di riferimento: genitori ed educatori. Il preadolescente si sente in balia di un mare in tempesta mentre i genitori (e gli educatori) vedono la loro pazienza messa duramente alla prova e spesso vivono con sensi di colpa il difficile rapporto con il proprio figlio. Per esempio sapere che i movimenti sgraziati non sono voluti ma sono la conseguenza di una momentanea immaturità del cervelletto, può evitare inutili rimproveri e prove di forza. L'età di riferimento per la preadolescenza è 10/14 anni per le femmine, 11/12 anni fino ai 15 per i maschi.

Le parole legate alla preadolescenza: *cambiamento, evoluzione, sviluppo, trasformazione, disarmonia, insicurezza, ricerca dell'identità.*

La disarmonia corporea trova la sua specularità nelle caratteristiche psicologiche, aumenta la capacità introspettiva ed analitica.

Il desiderio di accettazione ed approvazione aumenta la sensibilità a tutto ciò che rappresenta il rifiuto.

L'immagine corporea e il senso di identità sono legate al sentire il proprio corpo estraneo.

Il confronto con gli altri diventa una importante fonte di rassicurazione: identificarsi con il gruppo dei coetanei e con gli adulti è un importante canale per arrivare a costruire una identità propria.

Per un adolescente è difficile mettersi nei panni dell'adulto: non sembrano comprendere le ragioni che portano i genitori a porre divieti e regole. La causa sta nell'immaturità del lobo temporale superiore, la zona del cervello che presiede lo sviluppo dell'empatia. Molto attiva è invece l'amigdala, la struttura cerebrale associata alle reazioni emotive e viscerali. Un'altra caratteristica tipica di questa età è il prevalere di un comportamento imitativo sulla capacità di prendere decisioni autonome: la ragione è legata alla quasi inattività della corteccia prefrontale, la sede deputata all'attività di pianificare e stabilire priorità: è perciò che si sceglie di imitare modelli e coetanei.

Anche il sonno subisce delle modifiche. I ragazzi a quest'età tendono a secernere l'ormone legato al sonno, la melatonina, circa due ore più tardi rispetto a quando erano bambini: è per questo che la sera non vogliono andare più a dormire "presto".

Lo sport va incontro alle esigenze del preadolescente di accettazione, confronto con i pari, appartenenza al gruppo, ricerca di una propria corporeità e identità.

Infatti favorisce la costruzione di una corretta immagine corporea attraverso il movimento, il confronto con gli altri coetanei (spogliatoio: condivisione imbarazzi= apertura).

Permette l'adesione al gruppo dei pari e la condivisione di valori, norme, comportamenti, obiettivi.

Favorisce lo sviluppo del senso di responsabilità e dell'autostima grazie al rispetto delle regole che caratterizzano appunto lo sport come ad esempio i regolamenti tecnici e competitivi.

Promuove l'ampliamento del gruppo di riferimento degli adulti: non solo quelli dell'entourage familiare ma anche altri modelli favoriscono la costruzione dell'identità.

Fare sport in un ambiente che oltre a curare il fisico cura gli aspetti etici, culturali, morali è senz'altro una grande opportunità per un giovane in fase di crescita.

I ragazzi hanno bisogno di regole, per essere guidati da parametri che non possono essere legati alla produzione di ormoni ma a valori più profondi e più stabili. E' proprio questo che noi genitori dobbiamo offrire: stabilità in un momento della crescita che è fortemente squilibrato dalla chimica della crescita. Avere informazioni vuol dire essere motivati a seguire un parametro educativo che, ponendo limiti ad un mare di ormoni in tempesta, a volte può incontrare resistenza ma alla fine darà serenità ed equilibrio.