

L'adolescenza e l'emergere di nuove emozioni

Testo tratto dal sito: [Guida Psicologi](#)

" Rabbia, paura e vergogna sono alcune delle emozioni che un adolescente si trova a vivere. Le emozioni non sono nemiche da combattere ma amiche da conoscere.

[..]

La fase adolescenziale (periodo tra i 13 e i 18 anni) è caratterizzata da uno sviluppo a livello fisico, cognitivo, sessuale, emotivo e affettivo, e comporta per ogni livello l'emergere di emozioni spesso in contrasto tra di loro. I cambiamenti a livello fisico, le nuove esperienze, i nuovi contesti vissuti, generano nei giovanissimi emozioni contrastanti tra di loro ma a volte conseguenti.

Vergogna, paura e rabbia sono solo alcune delle numerose emozioni che si trovano a vivere i ragazzi e che vengono respinte perché ritenute negative, creando preoccupazioni e ansia nei genitori, che in alcuni casi cercano il "rimedio".

Ma un rimedio non c'è! **L'adolescenza va vissuta in tutte le sue caratteristiche**, va accolta in tutti i suoi aspetti, positivi e negativi. È necessario trasmettere ai ragazzi che **vivere le emozioni, negative o positive che siano, non è un male da evitare, ma un bene da vivere per crescere**. In questo periodo una delle emozioni che sembra emergere è la vergogna, che a sua volta genera ansia. Ansia di essere giudicati, ansia di non dire la cosa giusta, ansia di come apparire, ansia di ciò che non si conosce, ansia di vivere.

Come gestire il tutto? Accogliendo tutto ciò che avviene, prendendo sia gli aspetti positivi che quelli negativi, perché sarà l'insieme a formare la nuova identità dei ragazzi. Cercare la perfezione, in un'epoca storica in cui l'apparenza conta più dell'essenza, può creare falsi modelli da seguire, può portare i ragazzi ad affidarsi a modelli sbagliati o comunque non congruenti con la propria personalità. È importante in questa fase **trasmettere ai ragazzi che non devono essere perfetti ma cercare di essere se stessi**. Sicuramente sbaglieranno, ma saranno quegli stessi sbagli a formarli e a far sì che successivamente si migliori.

Non bisogna far crescere i ragazzi in un contesto dove l'errore o un difetto siano indice di "persona sbagliata". I ragazzi hanno bisogno di capire che in questo periodo di cambiamenti e nuove esperienze, **loro devono viverli sia i momenti di gloria che le delusioni e non per questo arrendersi**. Devono fortemente credere in se stessi e in ciò che sono. Solo accettando la possibilità di sbagliare e solo vivendosi i momenti così come vengono, riusciranno ad arrivare ad una fase adulta con consapevolezza. **I genitori hanno l'onere di essere genitori e non amici, di guidarli, di spronarli ad andare oltre le loro paure**. Devono essere delle guide e degli esempi e non dei giudici di se stessi e degli altri. I genitori hanno il dovere di educare i giovani alla vita così come si presenta, per fare in modo che siano pronti ad affrontare qualsiasi sfida con i giusti mezzi.

[..]

Anche se tutti hanno vissuto esperienze simili il modo di viverle cambia da persona a persona. Quindi si deve sempre partire dalla buona comunicazione e da una buona empatia per far si che i ragazzi abbiano fiducia e riescano a viverla serenamente la loro vita. ”

Per l'articolo completo clicca sul sito: [Guida Psicologi](#)