

Genitori si diventa!

percorsi di formazione 
PRIMAVERA 2025

COME FUNZIONANO I NOSTRI FIGLI? TAPPE EVOLUTIVE E SUGGERIMENTI PER ACCOMPAGNARLE

Dott.ssa Ilaria Fabiano (Psicologa e Psicoterapeuta)

Martedì 11 marzo alle 20:30, Lavarone - Biblioteca
incontro rivolto a genitori con figli 0-6 anni

Martedì 18 marzo alle 20:30, Folgaria - Scuola media "Pia Rella"
incontro rivolto a genitori con figli 6-14 anni

LE EMOZIONI COME STRUMENTO NELLA RELAZIONE EDUCATIVA

Dott.ssa Chiara De Monti (Psicologa Psicoterapeuta)

Lunedì 31 marzo, alle 20:30, Carbonare - Sala Civica

Lunedì 7 aprile, alle 20:30, Luserna - Sala Bacher

entrambi gli incontri sono rivolti a genitori con figli 0-14 anni

Info: Magnifica Comunità degli Altipiani Cimbri Maddalena Giotti e Serena Tamanini - 0464/784170



in collaborazione con le biblioteche di Folgaria Lavarone e Luserna

Folgaria, 18 marzo 2025
Dott.ssa Ilaria Fabiano
Psicologa, Psicoterapeuta

www.trasforma-mente.com



BLOG & NEWSLETTER



Un percorso
psicologico per
Trasformare
lenta*Mente*
la relazione con
sè stessi e con
gli altri



FOLGARIA: 18 marzo 2025

QUALI SFIDE E QUALI OPPORTUNITA'
dell'essere OGGI
genitori di adolescenti?

RIASSUNTO BREVE:

Visentini G., «Definizione e funzioni della genitorialità»,
in www.genitorialità.it

- Funzione protettiva
- Funzione affettiva
- Funzione regolativa (contenere, cullare)
- Funzione normativa
- Funzione predittiva
- Funzione rappresentativa (teoria della mente)
- Funzione significante (barriera di contatto, reverie Bion)
- Funzione triadica

GENITORIALITÀ'

- fantasmatica
- proiettiva

LA QUALITA' DELLA CURA importante perchè

- La qualità della cura è importante perchè?
- Diventerà il modo in cui il bambino/a guarderà sè stesso (autostima) e gli altri
- Il legame di attaccamento (=cura) sostiene il cervello e quindi la capacità autoregolativa, l'identità, l'autostima e le relazioni.

GENITORIALITA' cos'è

L'arte di prendersi cura, di sapersi preoccupare, di comprendere, di tenere nella mente l'altro con i suoi desideri e i suoi bisogni.

to care.

“Figli e genitori non si scelgono, si trovano così come sono e non si possono cambiare! Ognuno di noi però può cambiare il proprio comportamento in modo da rendere la convivenza piacevole!”

L'Adolescente ha una storia alle spalle. Importante capire come sono andate le cose prima..

a) 0-3 anni: PRIMA INFANZIA

- Pone le basi per il funzionamento mentale;
- 3a: **separazione** → la mente comincia a funzionare in modo astratto e con il linguaggio è capace di fare ragionamenti (fase no/mio = comando io la relazione, sono io che sono separato, decido io);
- **Costanza di oggetto interno**: interiorizza i G che diventano la voce interna di ognuno di noi (carattere) → torna in A:

b) 3-6 anni: SOCIALIZZAZIONE + REGOLAZIONE EMOZIONI

- Nasce spazio interno per **tenere le emozioni e gestirle** in maniera posticipata nel tempo: questo grazie all'azione di contenimento dell'adulto (es: spiegare le cose mentre si fanno);
- 6a: capaci di contenere le emozioni.

LATENZA

Emozioni latenti per dare spazio agli apprendimenti.

Importante sostenere gli apprendimenti con attività quotidiane e condivise (attività piacevoli pd-md-bno): sport, viaggi, musei, attività culturali, attività del fare (come si lava la macchina), ecc.

Si creano i CONTENITORI buoni per contenere le pulsioni aggressive o “depressive” dell'adolescenza.

LA PREADOLESCENZA

Il corpo è centrale!

Anche la socialità: importante lo sport
sbalzi di umore, atteggiamenti mutevoli di vicinanza e
distanza

inizia il processo di separazione
nascono nuovi ideali: gruppo dei pari, amica del cuore,
youtuber

il corpo

① **CORPO = CENTRALE**, infatti adolescenza definita anche come quel processo psicologico che ha inizio con la pubertà e termina con il raggiungimento dell'età adulta

Corpo di A:

- Non si picchia (deve essere protetto: far passare le cose con la testa, parlando);
- Non va erotizzato (doccia insieme... → attacchi al corpo, dist. alimentari): bisogna lasciare a A loro privacy e intimità.

Per G:

- Far passare il messaggio che il corpo è una cosa preziosa e degna di cura: promuovere la cura del corpo come acquisizione di responsabilità nei confronti di esso;
- Non si agisce ma ci deve essere un contatto mentale (che è costruito già da infanzia). Aiutarli nello sviluppare la consapevolezza delle potenzialità del proprio corpo e della positività dei cambiamenti che in esso sono operati → rinforzo “stai diventando adulto”;
- Aiutare A nell'accettazione della sua immagine corporea e quindi anche nel riconoscimento dei “limiti” del proprio corpo → dare occasioni per esprimere le loro ansie in un ambiente accettante;

1. COSTRUIRE UNA NUOVA IMMAGINE CORPOREA ATTRIBUENDO UN NUOVO SIGNIFICATO AFFETTIVO E RELAZIONALE

Il modo in cui il corpo viene valorizzato o svalorizzato, vestito, svestito o travestito esprime l'immagine che l'adolescente ha di sé;

È inoltre attraverso il corpo che costituisce la sua identità sociale differenziandosi dai genitori e confondendosi con i pari.

2. SEPARARSI DALL'IMMAGINE CORPOREA INFANTILE (ASESSUATA E SILENTE) INTEGRANDOLA CON UN NUOVO CORPO (SESSUATO, RUMOROSO, SCONOSCIUTO E PERICOLOSO)

Dietro questo lavoro possono esserci 2 conflitti:

- Nostalgia vs autonomia
- Desiderio di scoperta vs rifiuto verso altro sesso

MODALITA' POSITIVE utilizzate in adolescenza per mentalizzare il corpo:

- Considerazione positiva di sé e senso di acquisizione di nuove risorse;
- Relazione intima con amico/a della stessa età e stesso sesso che funge da specchio;
- Relazione con i pari con cui confrontarsi e costruire significati sociali e comunicativi del corpo;
- Relazione d'amore con la scoperta dell'eros e dell'altro corpo necessaria all'appropriazione del corpo sessuato.

MODALITA' NEGATIVE utilizzate in adolescenza per mentalizzare il corpo:

- Svalutazione, depressione, mascheramento di sé;
- Ritiro, introversione;
- Attacco al corpo;



Nascono da un vissuto di perdita e di non riconoscimento di sé e di quello che si sta diventando

Adolescente

- Deriva da Adolesco = incomincio a crescere
- Possiamo dire che è un individuo in bilico tra l'infanzia e l'età adulta, che affronta una serie di cambiamenti cerebrali, fisici, psicologi, relazionali.
- è un processo, non uno stato, di adattamento psichico ai cambiamenti fisici

SESSUALITA' E AGGRESSIVITA'

oltre alla sessualità, l'adolescenza è governata anche dall'aggressività
utili gli sport

PULSIONE SOCIALE

importanza del gruppo e delle novità

BISOGNO DI CONOSCENZA

spinti alla ricerca della verità (uso-abuso di youtube, google)

I genitori non sono più visti come i depositari della conoscenza o come figure in grado di incrementarla e di soddisfare le loro voglie di Verità!

OGGETTI ANTICHI

de-idealizzazione dei genitori.

Ricerca di nuovi ideali che arricchiscano il sè e il narcisismo.

Anche da parte dei genitori c'è questo processo di caduta del bambino-idolo. A volte l'adolescente è visto come un estraneo.

Alle generazioni è stato attribuito un nome, sulla base delle comuni esperienze culturali:

- Baby boomers o "Boomers" (1946-1964)
- Generazione X (1965-1979)
- Generazione "Millennials" (1980-1994)
- Generazione Z (1995-2012)
- Generazione Alpha o "Screenagers" (2013-2024) per l'importanza degli schermi di computer, tablet e telefoni cellulari nella loro crescita
- Generazione Beta (2025-2038). L'infanzia della Generazione Beta coincide con i progressi tecnologici come l'intelligenza artificiale e la realtà virtuale.

MENTALIZZAZIONE DEL CORPO

rappresentazione affettiva del corpo.

nascono tanti riti sul copo: abbigliamento, travestimento, piercing, tattoo, look capelli

Il corpo può anche diventare la sede degli attacchi: tagli, cdca, tentati suicidi. Lo si costringe a mangiare troppo, bere di tutto, dormire sempre o mai.. corpo come capro espiatorio.

La paura della metamorfosi può portare alla dismorfofobia.

Che cos'è tipico degli adolescenti e che cosa, invece, è causa di preoccupazione? (pagina 2 di 2)

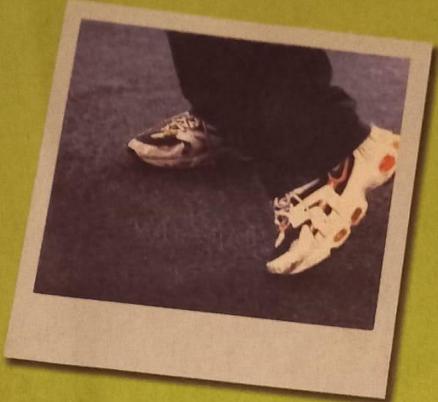
<u>Tipico</u>	<u>Non tipico: causa di preoccupazione</u>
8. Maggiore polemicità, idealismo e contestazione; dogmatismo	Contestazione delle regole e delle convenzioni sociali; litigi con i membri della famiglia, gli insegnanti o altre persone che cercano di affermare la propria autorità
9. Maggiore maturità sessuale; interesse e sperimentazione sessuale	Promiscuità sessuale; partner multipli; pratiche sessuali non protette, gravidanza
10. Difficoltà a prendere le decisioni più comuni	Rimanere paralizzati per l'indecisione
11. Maggiore desiderio di privacy	Isolamento dalla famiglia; interruzione della comunicazione; mentire abitualmente e nascondere le cose
12. Grande interesse per la tecnologia e i social media	Trascorrere molte ore al giorno davanti al computer su siti web pericolosi o che potrebbero innescare comportamenti a rischio; incontri casuali con partner online; rivelare troppo (per esempio, inviare messaggi sessualmente esplicativi, eccedere nei particolari personali postati su Facebook o altri social media)
13. Disordine nella propria camera	Cibo vecchio o andato a male; incapacità di trovare le cose di prima necessità; abiti sporchi perennemente a coprire il pavimento
14. Il ciclo del sonno si sposta a ore più tarde (voglia di essere un "animale notturno" e di dormire fino a tardi nei weekend)	Restare spesso svegli tutta la notte; dormire almeno un'intera giornata durante i weekend; arrivare abitualmente in ritardo a scuola (o restare assenti) a causa del proprio ritmo sonno-veglia



#DanielSiegel

I tratti distintivi dell'adolescenza, che possono essere un dono e allo stesso tempo una sfida, sono proprio ciò di cui abbiamo bisogno da adulti per mantenere la carica vitale della nostra esistenza

Gustavo Pietropolli Charmet



I nuovi adolescenti

Padri e madri
di fronte a una sfida



Raffaello Cortina Editore

PADRE DISERTORE

L'adolescenza non è di sua competenza, ormai il figlio è grande e responsabile delle sue azioni. Padre non si sente in colpa, è in ottima fede, vive mentalmente altrove, nessuno gli ha mai presentato il figlio che è di sua madre.

Ovviamente c'è anche altro: difficoltà soggettiva ad entrare nella parte e assumere i doveri.

Di solito, un fatto grave lo richiama al ruolo con risultati anche straordinari

PADRE DEBOLE

padre accudente, partecipativo, ma necessita di costante conferma che fa il buon padre. Conferma sia dai figli, che dalla compagna.

La costante ricerca di approvazione e consenso al ruolo lo rende debole agli occhi dei figli adolescenti

LA MADRE in LUTTO

La nuova corporeità generativa del/la figlio/a può provocare il timore che possa venir fuori un mostro sessuale.

La mamma soprattutto appare turbata dalla fame di relazioni della figlia.

Può decidere di distanziarsi.

Lutto dell'immago infantile del bimbo idolo porta a sentimenti di perdita e vuoto

LA MADRE in LUTTO

Emergono angosce relative alla nuova spinta di socializzazione del figlio/a che entra nei gruppi.

Angoscia che nuovi valori (dei pari) possano spingerlo verso brutte azioni.

I coetanei diventano fonte di preoccupazione per la mamma

LA MADRE in LUTTO

Nuove relazioni affettive e sentimentali.

Angoscia per il timore che il figlio/a possa essere inglobato/a in una relazione che annienti tutto quella che la mamma ha costruito finora.

Partner del figlio diventa il sostituto parentale.

Perdita del prestigio dei valori materni, perdita di controllo.

LA MADRE in LUTTO: possibile soluzione

può riportare su di sè gli investimenti narcisistici effettuati sui figli.

Ricerca del nuovo Sè anche per i genitori (gruppi aiutano)

Altro spunto riflessivo

<https://www.instagram.com/reel/DEzauxyNHBu/?igsh=MWY1c2F6azZqa2FkbQ==>

RIASSUNTO COMPITI EVOLUTIVI adolescente

1. mentalizzare il corpo (mi piace)
2. socializzazione - debutto nella società
3. separazione-individuazione
4. costruzione nuovi ideali e nuovo sè (ideale di sè e sè reale)

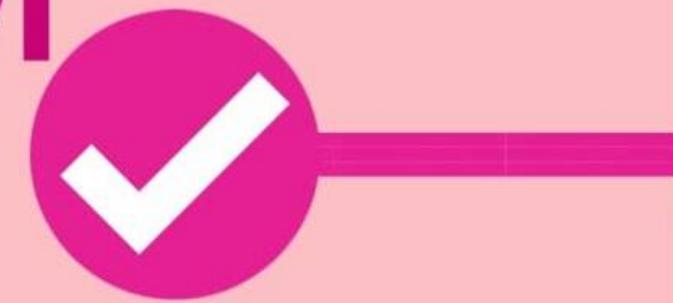
COSTRUZIONE IDENTITA'

Quale Ideale?

paura di essere brutti...

“

**LA PAURA DI
ESSERE
BRUTTI, NON
DI ESSERE
CATTIVI**



I figli

(di Kahlil Gibran)

I vostri figli non sono figli vostri.

Sono i figli e le figlie del desiderio che la vita ha di sé stessa.

Essi non provengono da voi, ma attraverso di voi.

E sebbene stiano con voi, non vi appartengono.

Potete dar loro tutto il vostro amore, ma non i vostri pensieri. Perché essi hanno i propri pensieri.

Potete offrire dimora ai loro corpi, ma non alle loro anime. Perché le loro anime abitano la casa del domani, che voi non potete visitare, neppure nei vostri sogni.

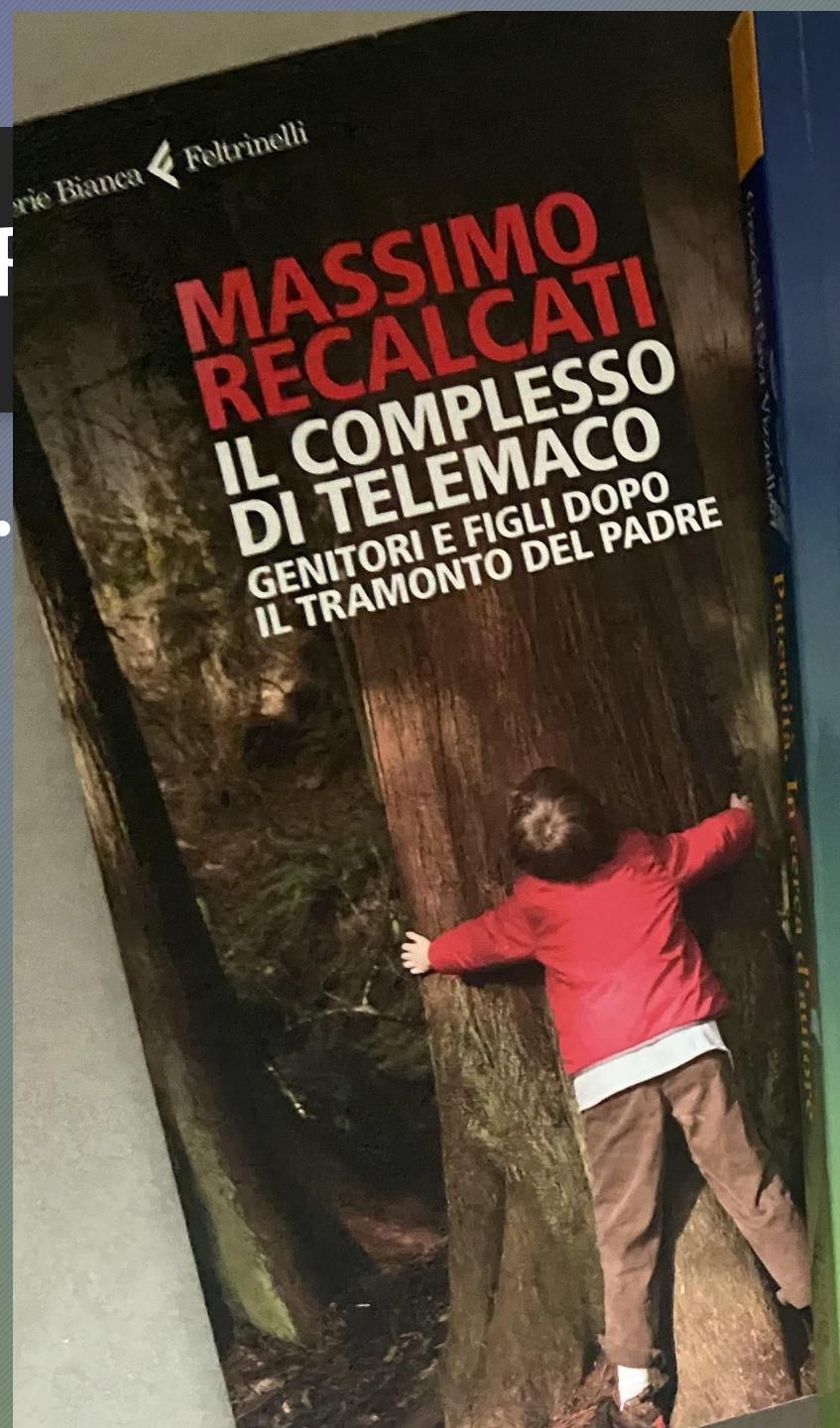
Potete sforzarvi di essere simili a loro, ma non cercare di renderli simili a voi.

Perché la vita non torna indietro e non si ferma a ieri.

Voi siete gli archi dai quali i vostri figli, come frecce viventi, sono scoccati.

L'Arciere vede il bersaglio sul percorso dell'infinito, e con la Sua forza vi piega affinché le Sue frecce vadano veloci e lontane.

Lasciatevi piegare con gioia dalla mano dell'Arciere. Poiché così come ama la freccia che scocca, così Egli ama anche l'arco che sta saldo.



LEADERALISTE E RICERCA

P. FONAGY, G. GERGELY
E.L. JURIST, M. TARGET
**REGOLAZIONE
AFFETTIVA,
MENTALIZZAZIONE
E SVILUPPO
DEL SÉ**

Raffaello Cortina Editori



DANIEL J. SIEGEL
TINA PAYNE BRYSON

12 strategie rivoluzionarie per favorire lo sviluppo mentale del bambino

Raffaello Cortina Editore



DANIEL J. SIEGEL, TINA PAYNE BRYSON

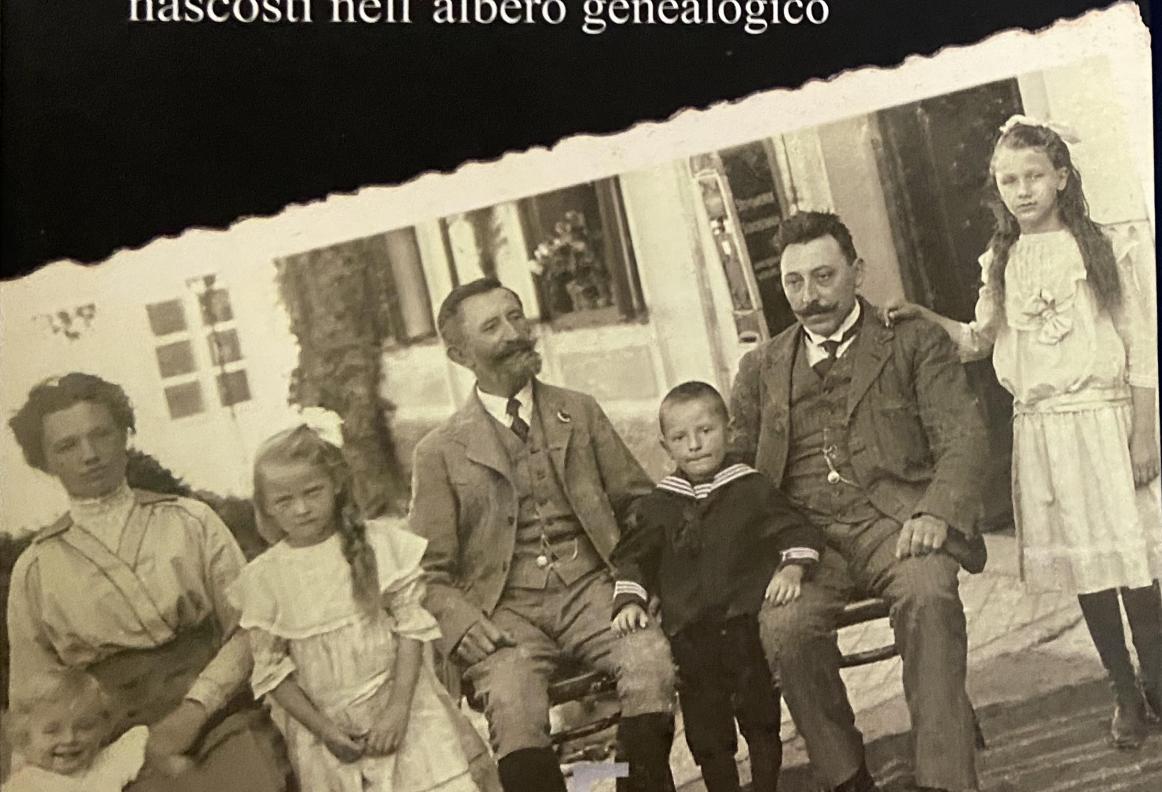
**12
strategie
rivoluzionarie
per favorire
lo sviluppo
mentale
del
bambino**

-spunti-e-

Anne Ancelin Schützenberger

LA SINDROME DEGLI ANTENATI

Psicoterapia transgenerazionale e i legami
nascosti nell'albero genealogico



Elliot L. Jurist

Tenere a mente le emozioni

La mentalizzazione in psicoterapia



Raffaello Cortina Editore