

Liceo A.Volta

**Adolescenza,
crescere insieme
scuola e in famiglia**

Dr.ssa Silvia Di Paola

Obiettivi dell'incontro

- Conoscere le caratteristiche della fase adolescenziale
- Riflettere sul ruolo educativo dei genitori
- Presentare il ruolo della scuola come comunità educativa
- Rafforzare la collaborazione scuola-famiglia



Benvenuta adolescenza!



- Passaggio dall'infanzia all'età adulta



- Ricerca di autonomia e identità



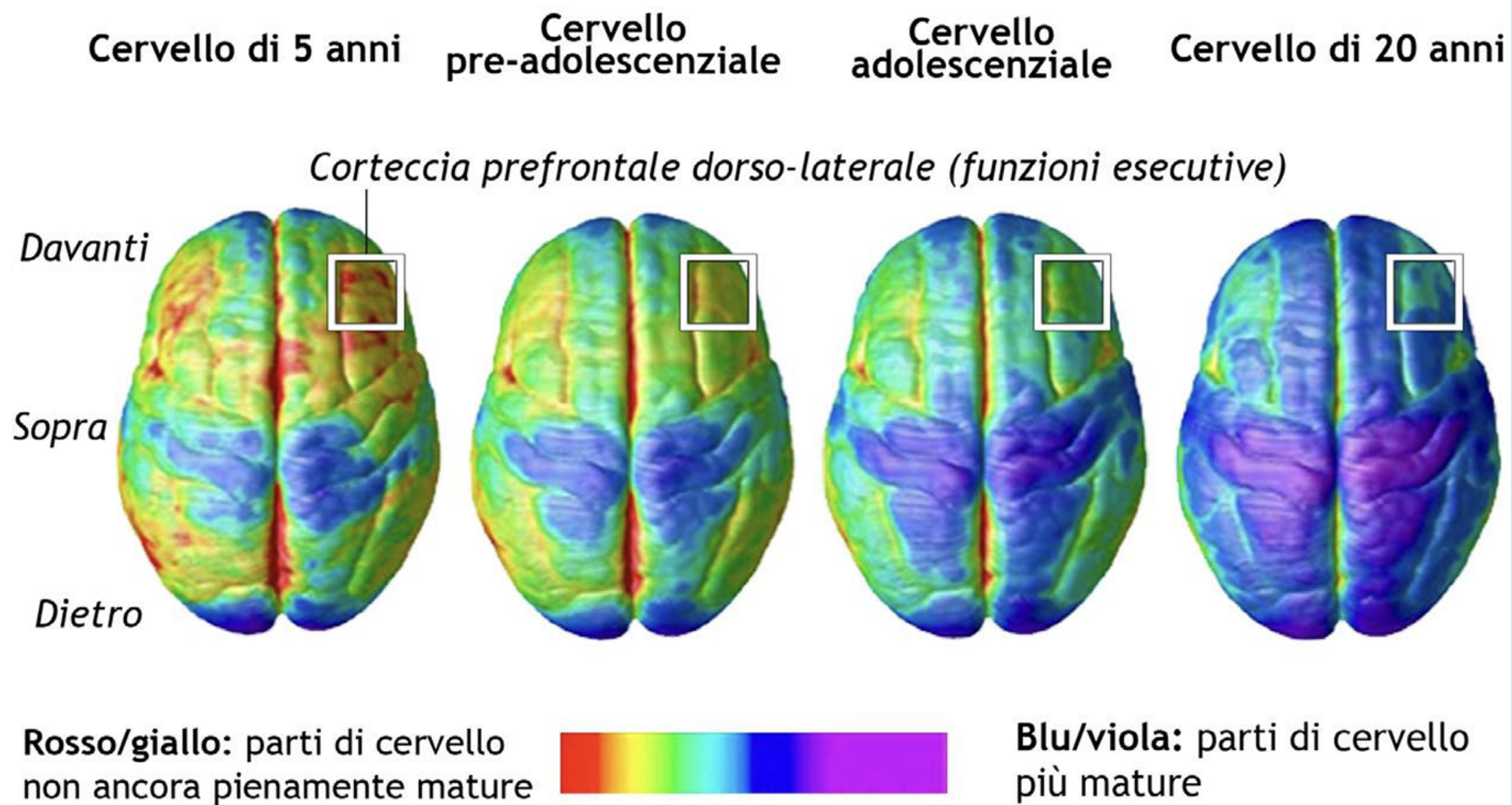
- Importanza del gruppo dei pari



- Oscillazioni emotive e comportamentali



IL CERVELLO IN CRSCITA



Corteccia Prefrontale



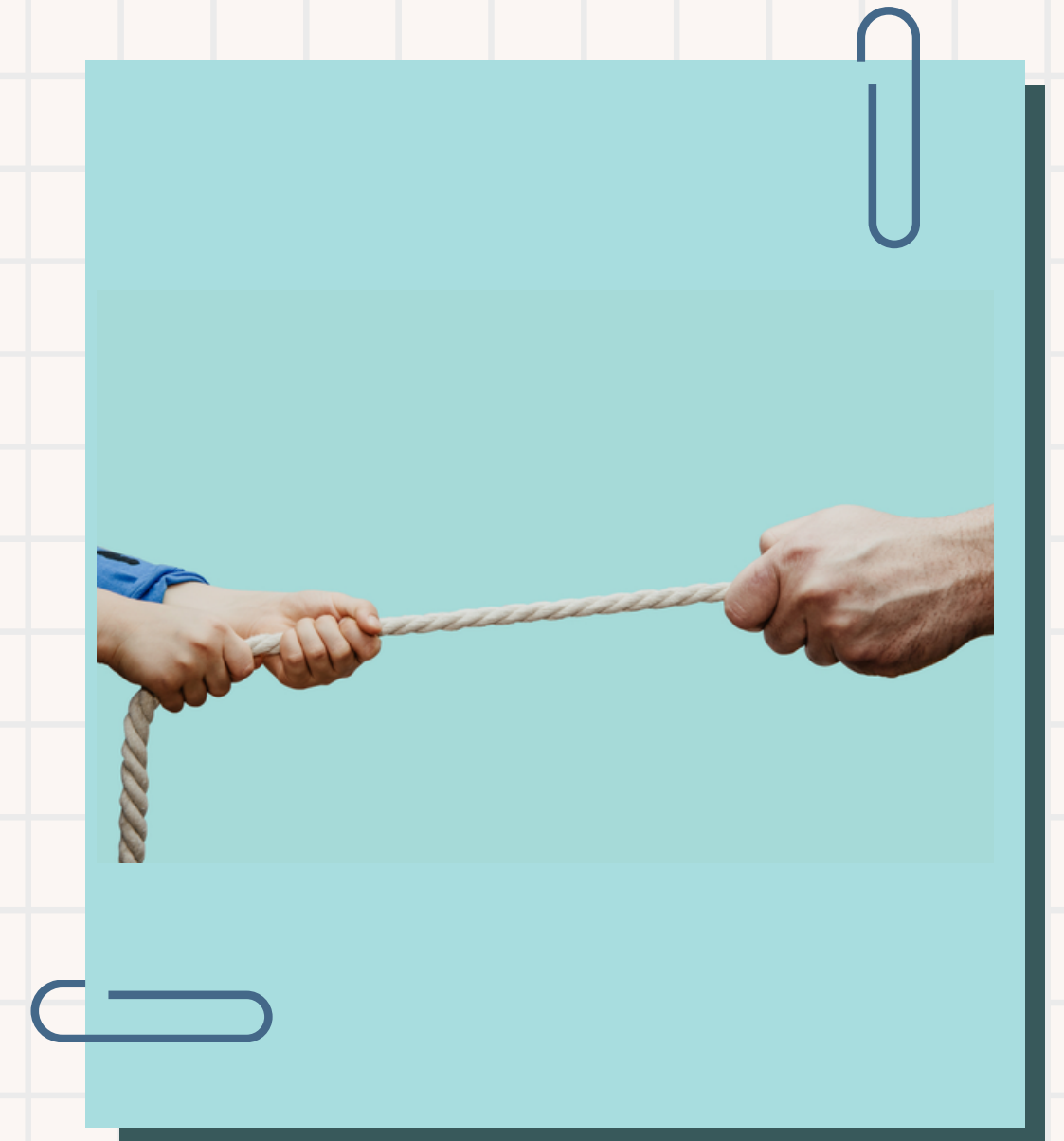
FUNZIONI ESECUTIVE

- attenzione
- concentrazione
- creazione di strategie
- pianificazione
- individuazione delle priorità
- regolazione delle emozioni
- autocontrollo degli impulsi
- valutazione delle conseguenze delle proprie azioni

*Bisogno di sostegno adulto
come 'regolatore esterno'*

IL RUOLO DEI GENITORI

- Condividere regole chiare e coerenti
- Dare responsabilità adeguate all'età
- Accompagnare senza sostituirsi, non proteggerli troppo
- Delega
- Coltivare la comunicazione: ascolto autentico e non giudicante



Comunicazione genitori-figli



- Più domande aperte, meno interrogatori
- Evitare giudizi immediati → promuovere fiducia e apertura.
- Non fare paragoni (ai miei tempi.....)
- Validare le emozioni, anche quando non si condividono.
- Accogliere errori come parte del percorso
- Essere modello di equilibrio (uso della tecnologia, gestione dello stress...)
- Creare momenti dedicati all'ascolto (senza interruzioni digitali).

Spazi di comunicazione

CARPE DIEM



Strategie di gestione della paura e delle emozioni



- Aiutare i figli a nominare le emozioni (“vedo che sei arrabbiato/preoccupato...”)
- Offrire un modello di gestione positiva: respirazione, pausa, condivisione.
- Normalizzare le paure → fanno parte della crescita.
- Evitare minimizzazioni (“non è niente”) o catastrofismi.

Come sviluppare risorse per prevenire e fronteggiare lo stress

- Promuovere routine sane (sonno, alimentazione, attività fisica).
- Valorizzare passioni ed hobby
- Allenare al problem solving (“Quali soluzioni possibili ci sono?”)
- Coltivare il senso di appartenenza: famiglia, scuola, gruppo.



Valutazione



Valutazione

I voti valutano le competenze, non le persone

Evitare confronti

Un voto negativo non è un fallimento

Promuovere la responsabilità

Valorizzare i miglioramenti

Fiducia negli insegnanti e nei ragazzi

Offrire sostegno senza sostituirsi

Riconoscere stati di difficoltà propri e dei figli



- Nei figli: cambiamenti improvvisi (umore, sonno, rendimento scolastico, amicizie).
- Negli adulti: irritabilità, stanchezza cronica, difficoltà a staccare.
- Importanza del chiedere aiuto → non segno di debolezza ma di responsabilità.
- Collaborazione con la scuola e professionisti come risorsa.

Collaborazione scuola-famiglia



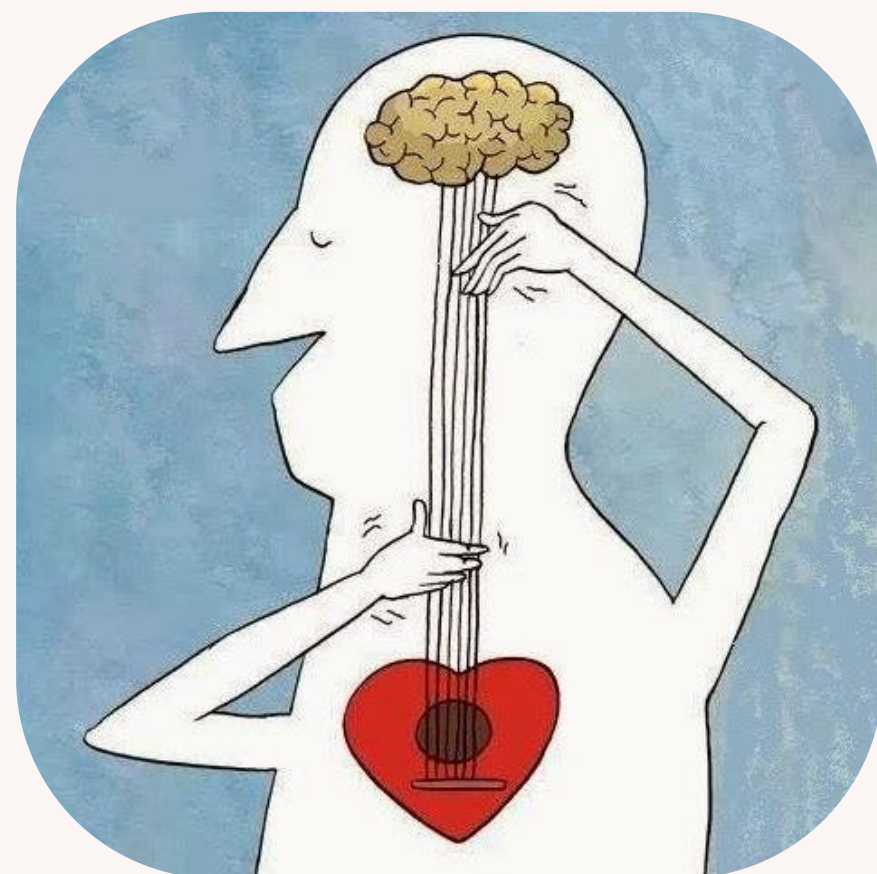
- Obiettivo comune: il benessere e la crescita armonica dello studente
- Fiducia reciproca e dialogo costruttivo
- Affrontare insieme eventuali difficoltà
- Valorizzare i punti di forza di ciascun ragazzo

Il ruolo della scuola

- **Luogo di apprendimento e di crescita personale**
- **Educare al metodo di studio e alla responsabilità**
- **Offrire occasioni di socializzazione e cittadinanza attiva**
- **Collaborare con le famiglie nel percorso formativo**



SPORTELLLO D'ASCOLTO



QUANDO?

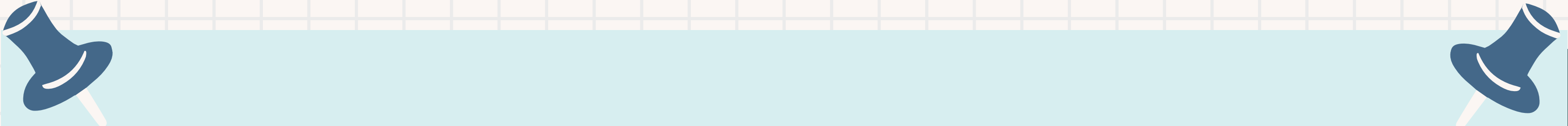
GIOVEDI' dalle 13 alle 17

DOVE?

Aula di alternativa 3° piano

COME?

sportello.ascolto@liceovolta.eu



Grazie

Dr.ssa Silvia Di Paola