

L'ADOLESCENZA E LE EMOZIONI.

Le emozioni coinvolgono il corpo e la mente, sono risposte innate, costituite da componenti differenti e da diversi fenomeni involontari e automatici che si verificano nello stesso momento.

-Le emozioni hanno un ruolo fondamentale a livello evolutivo: servono a proteggerci, a riconoscere i pericoli e a difenderci da essi.

-Quando però viviamo un'emozione troppo intensamente o quando non riusciamo a riconoscerla e decifrarla, corriamo seri rischi.

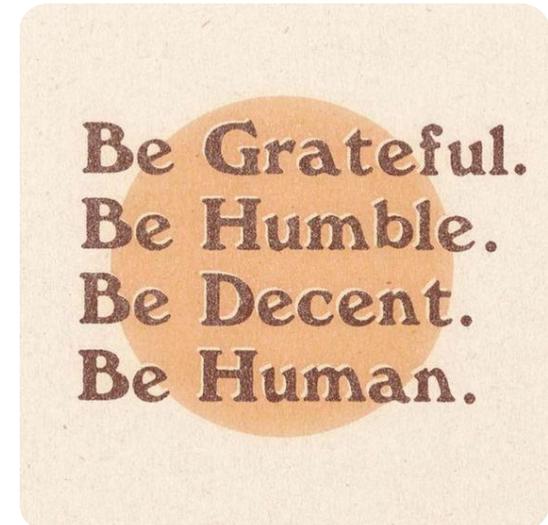
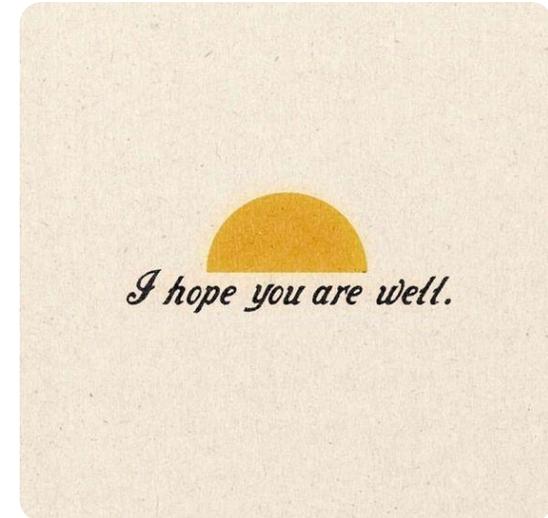
- Com'è fatta un'emozione?

-E' una attivazione fisiologica successiva ad un evento scatenante di cui abbiamo consapevolezza

-Questo evento può essere interno, come un pensiero, o esterno come un amico che ci dà buca.

-L'emozione dà luogo ad una serie di modificazioni a livello del sistema nervoso: cambiamenti nella frequenza cardiaca, nella temperatura corporea ecc...

Viola Lavorato e Gaia Terenzio.



EMOZIONI PRIMARIE- EMOZIONI SECONDARIE

LA PAURA, ad esempio è un'emozione universale, ed è una reazione normale dinanzi ai pericoli che ci motiva a fuggire o evitare di fare qualcosa. Le emozioni negative sono particolarmente utili, dato che si presentano quando ci si trova al cospetto di un pericolo ed è necessario attivarsi immediatamente per sopravvivere.

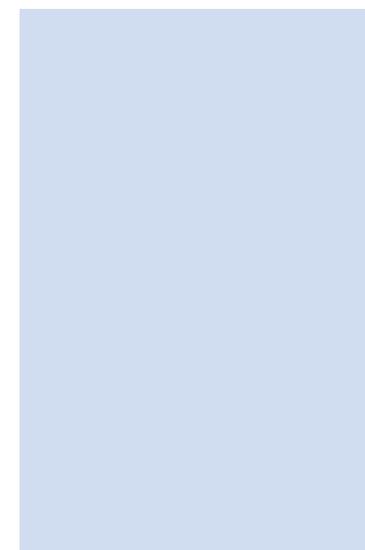
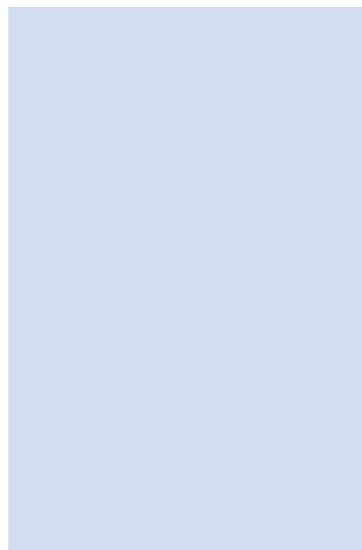
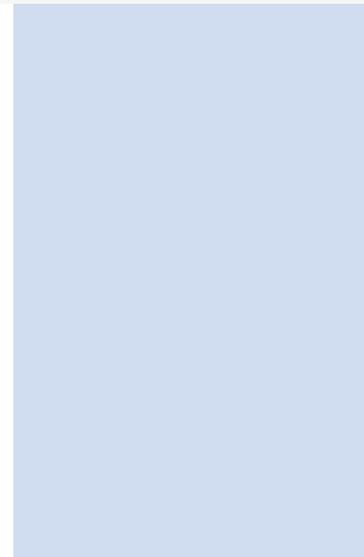
LA RABBIA, è uno stato affettivo intenso che si attiva nell'individuo in risposta a stimoli interni ed esterni e alla loro interpretazione cognitiva. La funzione adattiva della rabbia risiede nell'istinto di difendersi per sopravvivere nell'ambiente in cui si trova e nel rispondere a un torto subito. L'emozione della rabbia non sempre sfocia in azioni violente. All'interno della categoria emotiva della rabbia riscontriamo diversi stati emotivi ad esempio, il furore e l'ira, irritazione fastidio ecc...



LA TRISTEZZA E LA GIOIA

LA TRISTEZZA È un'emozione contraria alla gioia alla felicità. Essa può essere provata in condizioni normali, durante la vita di tutti i giorni, oppure a causa di un evento particolarmente drammatico, come una perdita, un lutto o una scomparsa. Molti pittori, poeti, musicisti hanno prodotto le loro migliori opere in momenti di grande tristezza e malinconia. La tristezza è un sentimento fisiologico se limitato ad occasioni circoscritte.

LA GIOIA, è un'emozione piacevole di alta intensità che proviamo quando crediamo, con certezza, che uno scopo per noi molto importante sia stato realizzato. La gioia è un potente motore della vita, ci spinge a migliorare, a essere curiosi e aperti al mondo: è l'emozione che più di tutte ha reso l'uomo creativo, portandolo a evolversi attraverso scoperte e conquiste



LA VERGOGNA, IL SENSO DI COLPA E L'ORGOGLIO

LA VERGOGNA, è un'emozione che per un certo verso risulta come negativa che mette l'individuo nella condizione di sentirsi sempre inadatto

IL SENSO DI COLPA, segue la trasgressione e attiva l'angoscia della punizione. È quel momento in cui una persona mette in discussione l'azione da esso compiuta "cosa ho fatto?"

L'ORGOGLIO, è un'emozione che va di pari passo con una forte autostima e fiducia nelle proprie capacità. Un uso smisurato di orgoglio prenderebbe automaticamente il nome di superbia.



Let's just
be who we
really are.



L'ADOLESCENZA

L'ADOLESCENZA, è quel periodo della nostra vita che costituisce vari cambiamenti sia a livello fisico che psicologico e che ci prepara ad iniziare ad affrontare la vita come un adulto. Il mondo che circonda l'adolescente comincia a comportarsi diversamente nei suoi confronti, come se le modificazioni subite dal ragazzo autorizzassero gli adulti ad avanzare delle nuove richieste e a nutrire differenti aspettative. Le relazioni interpersonali dall'adolescente che fino a quel momento hanno caratterizzato il suo mondo affettivo si modificano. È come se il ragazzo si vedesse privato dei diritti infantili e si sentisse all'improvviso solo e spaesato. Questo vissuto può comportare sentimenti di apatia, malinconia, noia e rabbia, che l'adolescente deve riconoscere e affrontare per dare nuovo senso di colpa ad un'esperienza soggettiva e relazionale che gli crea difficoltà.



LA FAMIGLIA



THIS
is OUR
HAPPY
DANCE

Fra i compiti che la famiglia deve sviluppare, quello più importante consiste nel creare delle relazioni adeguate con il membro che sta attraversando questa fase. Nell'adolescenza uno degli eventi principali, che accomuna genitore-figlio, riguarda la trasformazione del rapporto. I principali soggetti del processo di "separazione-individuazione" non sono solo gli adolescenti, ma anche i genitori che devono accettare di separarsi dal figlio, stimolando e favorendo in lui una crescita di autostima.