**Che cos’è l’adolescenza?**

L’**adolescenza** è un periodo di rapido sviluppo fisico e profondi cambiamenti emotivi, che sono fonte di confusione e disagio per il ragazzo ed i genitori.

**Dal punto di vista fisico:**

* Per la velocità con cui avvengono questi cambiamenti, alcuni adolescenti diventano molto preoccupati per il loro aspetto fisico. Alcuni, soprattutto se la loro crescita o maturazione si verifica più rapidamente od in ritardo rispetto ai loro amici, possono avere bisogno di molte di rassicurazioni. In questo caso è bene ricordare loro che i ritmi di crescita possono essere differenti e l’età in cui hanno luogo questi cambiamenti è diversa per ciascuno. Altri possono mostrarsi eccessivamente orgogliosi del nuovo aspetto, mettendo in mostra i caratteri appena sviluppati.

**Dal punto di vista psicologico:**

* I ragazzi a questa età iniziano a pensare e sentire in modo diverso. La loro vita si sviluppa maggiormente al di fuori della famiglia e stringono forti rapporti con gli amici della loro stessa età. E’ questa l’età in cui si trascorre molto tempo in compagnia, al telefono o in chat, con gli amici. Le amicizie hanno un ruolo importante per diventare più indipendenti e costruire un senso di identità che è distinto da quello della famiglia.
* I genitori diventano meno importanti ed il rapporto con loro comincia a cambiare. Emergono per la prima volta disaccordi e conflitti. I ragazzi cominciano a sviluppare una visione propria delle cose e della vita, che spesso non viene condivisa dai genitori. L’abbigliamento e l’aspetto fisico sono un modo per dimostrare l’appartenenza al gruppo dei coetanei.
* I genitori si sentono rifiutati, e in un certo senso lo sono. Ma questo è spesso necessario perché i giovani possano sviluppare una propria identità. I rifiuti ed i conflitti spesso non hanno che fare con la personalità dei genitori, ma semplicemente con il fatto che questi sono i loro genitori, dai quali i figli cercano di diventare indipendenti.
* L'adolescenza è il momento in cui si ha voglia di conoscere il mondo per trovare il proprio posto. I giovani vogliono provare cose nuove, nuove esperienze, alcune delle quali possono essere rischiose o addirittura pericolose. Colorarsi i capelli, tingersi le unghie di nero, vestirsi in modo stravagante rappresentano modalità inoffensive e transitorie per opporsi ai genitori, che dovrebbero essere accolte come uno dei sistemi possibili per costruire una nuova identità diversa da quella familiare. I genitori dovrebbero invece vigilare sui comportamenti che possono mettere a rischio i ragazzi e riservare a quelli regole ed atteggiamenti di vigilanza.