

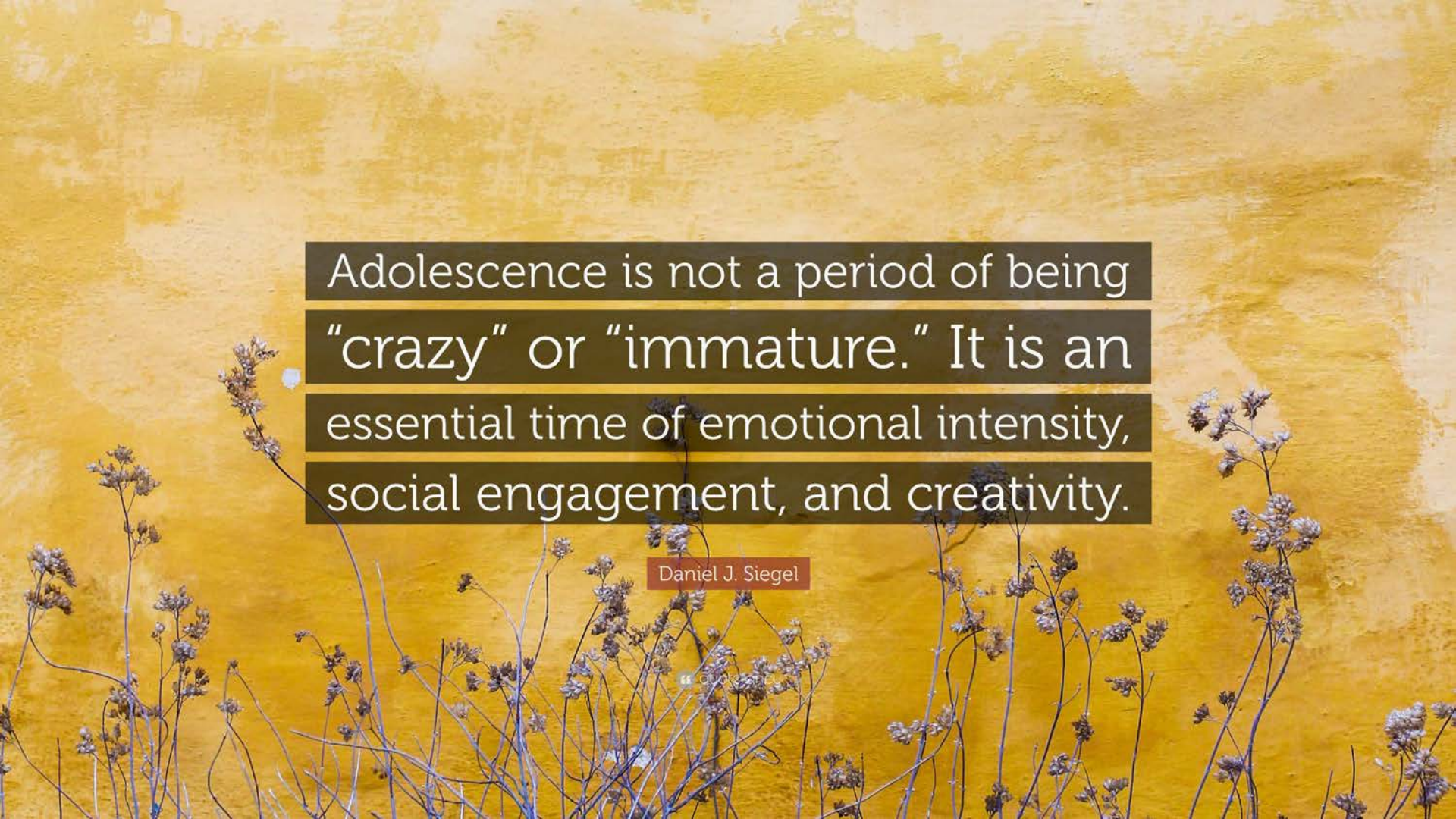
Comunicarea cu adolescenții

As. Univ. Dr. Emanuela Andrei,
As. Univ. Dr. Ilinca Mihailescu, As. Univ. Dr.
Mihaela Moise, As. Univ. Dr. Alexandra Buică
Conf. Dr. Florina Rad



19 aprilie 2024





Adolescence is not a period of being
"crazy" or "immature." It is an
essential time of emotional intensity,
social engagement, and creativity.

Daniel J. Siegel



Cuprins

0 1

A d o l e s c e n ța = ?

0 2

N e u r o d e z v o l t a r e a
l a a d o l e s c e n ță

0 3

D e z v o l t a r e a
i d e n t i t ă ț i i

0 4

E m o ții ș i
v u l n e r a b i l i t a t e



0 5

T u l b u r ă r i d e
s ă n ă t a t e m i n t ă l ă
l a a d o l e s c e n ță

0 6

D O s & D O N ' T s
î n c o m u n i c a r e a
c u a d o l e s c e n ță i i



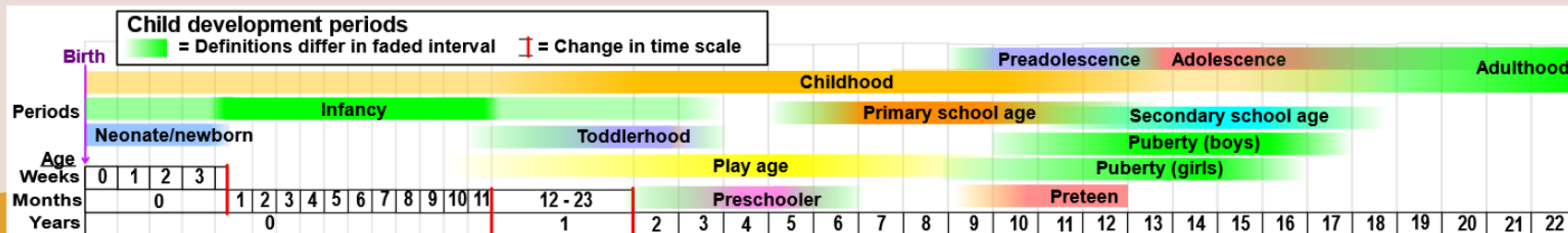
Adolescența = ?

Lat. *adolescere* = *a se maturiza*

= perioada de după debutul pubertății
în care un tânăr se dezvoltă
de la copil la adult

Vârsta este doar un marker brut al
adolescenței

E-motional
S-park
S-ocial
E-ngagement
N-ovelty
C-reative
E-xploration



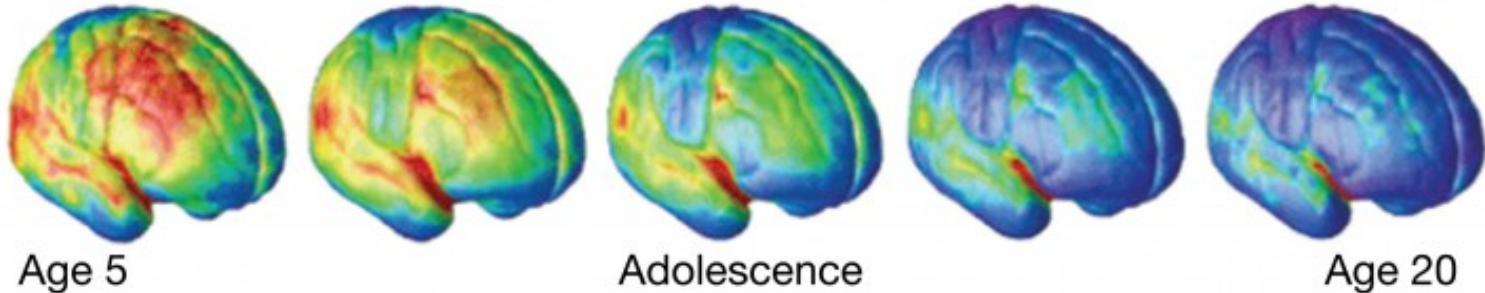
0 2

Neurodezvoltarea la adolescență



- La adolescență, deși o mare parte din materia cenușie a ajuns la maturitate, regiunile care sprijină procesarea informațiilor complexe încă se maturizează (Gogtay et al. 2004; Raznahan et al. 2014)
- Creierul adolescentului este adesea asemănat cu o mașină cu o pedală de accelerație complet funcțională (sistemul de recompensă), dar frâne slabe (cortexul prefrontal)

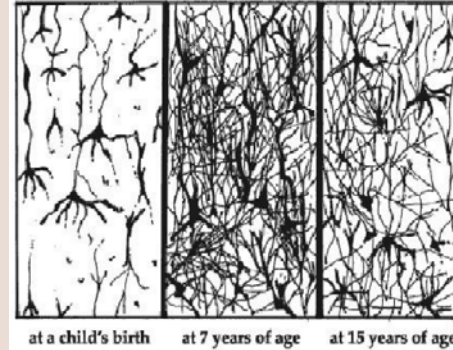
Dynamic mapping of human cortical development



Source: "Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood," Nitin Gogtay et al., Proceedings of the National Academy of Sciences, May 25, 2004; California Institute of Technology.

- Studiile de neuroimagnostică structurală și studiile post-mortem indică faptul că maturizarea creierului este caracterizată printr-o perioadă inițială de creștere/consolidare - în copilărie și apoi trece într-o etapă de tăiere/sculptare în adolescență, care durează până la vârsta de adult tânăr
- Pe parcursul adolescenței, cantitatea de substanță albă din creier crește liniar, în timp ce cantitatea de substanță cenușie din creier urmează un model în U inversat
- Printr-un proces numit pruning sinaptic, conexiunile neuronale inutile din creier sunt eliminate și cantitatea de substanță cenușie este redusă. Totuși, asta nu înseamnă se pierde funcționalitatea creierului; mai degrabă, devine mai eficient datorită mielinizării crescute (izolarea axonilor) și reducerii căilor neutilizate

Synaptic Pruning



The first change after this synaptic growth spurt is a selective pruning which takes place.

In adolescence, most of this pruning is taking place in the frontal lobes.

The adolescent loses approximately 3 percent of the gray matter in the frontal lobes.

THE ADOLESCENT BRAIN

A SECOND WINDOW OF OPPORTUNITY

unicef 
Office of Research - Innocenti

EARLY ADOLESCENCE IS
A TIME OF RAPID
LEARNING AND
BRAIN DEVELOPMENT

THESE INCLUDE
INCREASES IN
SENSATION-SEEKING,
MOTIVATION FOR SOCIAL
RELATIONS AND SENSITIVITY TO
SOCIAL EVALUATION.

A PERIOD OF
VULNERABILITY
AND OPPORTUNITY

PUBERTY INITIATES INTENSE
LEARNING & BRAIN
DEVELOPMENT, WHICH LEAD TO
STRUCTURAL REMODELING AND
NEURAL RE-CONFIGURATION OF
KEY BRAIN SYSTEMS. IT'S A
CRUCIAL TIME TO INVEST IN
ADOLESCENTS.



DOWNLOAD

"THE ADOLESCENT BRAIN:
A SECOND WINDOW OF OPPORTUNITY"
WWW.UNICEF-IRC.ORG/ADOLESCENT-BRAIN

**Repere cognitive și lingvistice:
Raționament complex și operații
mentale formale**

- Autoreglare cognitivă
 - Metacogniția
 - Conștiința de sine
 - Distorsiuni cognitive
 - Publicul imaginar
 - Luare rațională a deciziilor
 - Impulsivitate
 - Vocabular dezvoltat
 - Gramatică rafinată
 - Abilități de conversație
- 

**Repere socio-emoționale și
comportamentale:
Afirmarea identității și autonomiei
personale**

- Stima de sine
 - Fluctuații emoționale
 - Dimensionalitatea crescută a stimei de sine
 - Variații de dispoziție și comportament
 - Conformitatea grupului de egali
 - Comportamente riscante
 - Victimizare egalilor
 - Convingerile morale
 - Considerarea altor perspective
- 

Tipic vs a tipic

Typical vs. atypical adolescent behavior

Typical:

- Increased moodiness
- Increased self-consciousness; feeling “on stage”; increased focus on body image
- Increased parent/adolescent conflict
- Experimentation with alcohol or drugs

Adapted from Rathus & Miller, 2015

Not typical (*Cause for concern*):

- Intense, painful, long-lasting moods; risky mood-dependent behavior; SI/SH
- School refusal; perfectionism and unrealistic standards; bingeing, purging, or restrictive eating
- Verbal or physical aggression; running away; threatening to kill or harm self if parents do not give in
- Substance abuse; selling drugs; substance-using peer group





- E. Erikson: **sarcina psihosocială primară a adolescenței este stabilirea unei identități**
- Adolescența = o perioadă de incertitudine, confuzie, explorare, experimentare și învățare cu privire la identitate și calea vieții cuiva
- Erikson a sugerat că majoritatea adolescenților se confruntă cu un *moratoriu psihologic*, în care adolescenții își așteaptă angajamentul față de o identitate în timp ce își explorează opțiunile

• James Marcia – 4 stări identitare

- Folosite pentru a descrie și a identifica progresia procesului de formare a identității unui adolescent

✿ Identitatea este definită operațional dacă un individ a explorat diverse alternative și și-a luat angajamente ferme față de o ocupație, religie, orientare sexuală și un set de valori politice.





Cele patru stări identitare din teoria lui James Marcia

- **Difuzia identității** (cunoscută și sub numele de Confuzia de rol): opusul realizării identității. Individul nu și-a rezolvat criza de identitate, eșuând să se angajeze în vreun obiectiv sau valori și să stabilească o direcție de viață viitoare. La adolescenți, această etapă se caracterizează prin gândire dezorganizată, amânare și evitarea problemelor și acțiunilor.
 - **Executarea identității**: Aceasta apare atunci când adolescenții se conformează unei identități fără a explora ceea ce li se potrivește cel mai bine. De exemplu, adolescenții ar putea urma valorile și rolurile părinților lor sau normele culturale. Ei ar putea, de asemenea, să excludă o identitate negativă sau opusul direct al valorilor sau normelor culturale ale părinților lor.
 - **Moratoriul identității**: Acest lucru amână realizarea identității prin furnizarea de adăpost temporar. Acest statut oferă oportunități de explorare, fie în lățime, fie în profunzime.
 - **Realizarea identității**: Acest statut este atins atunci când persoana a rezolvat problemele de identitate prin angajamente față de obiective, credințe și valori după o explorare amplă a diferitelor domenii.
- 



Types of Basic Emotions



1. Happiness



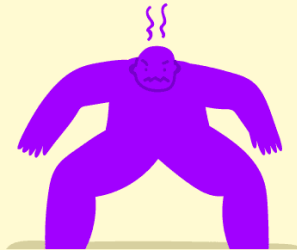
2. Sadness



3. Fear



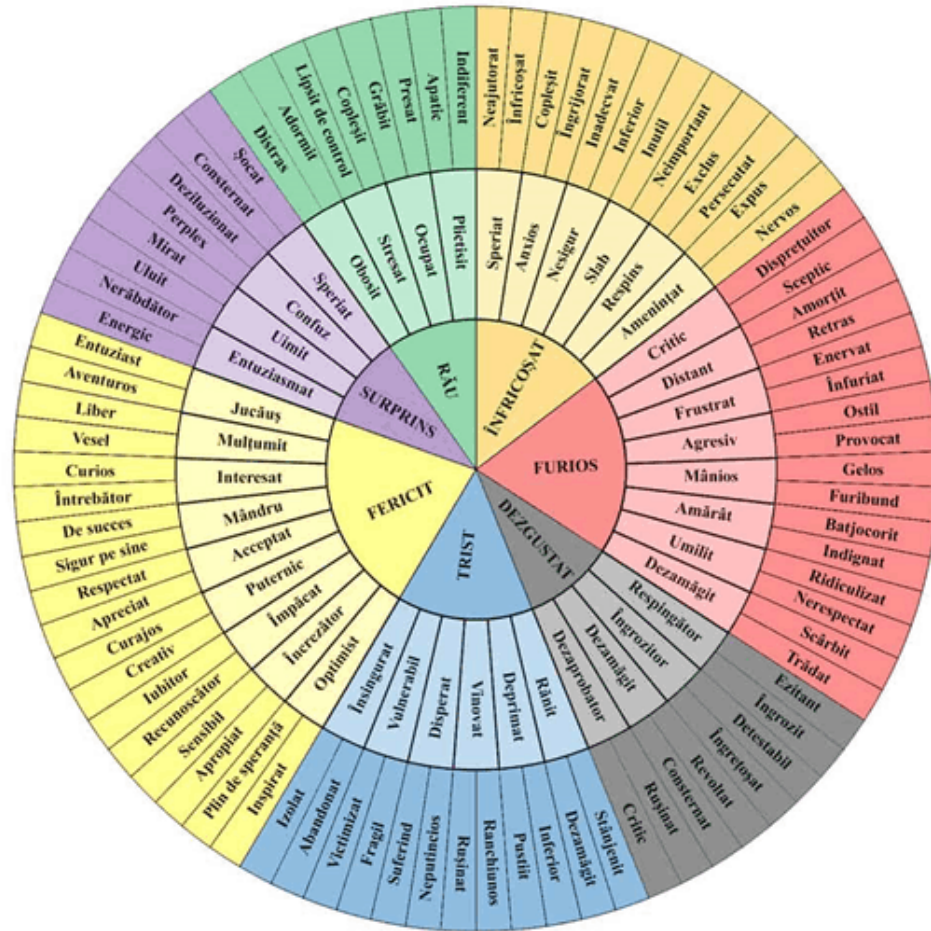
4. Disgust

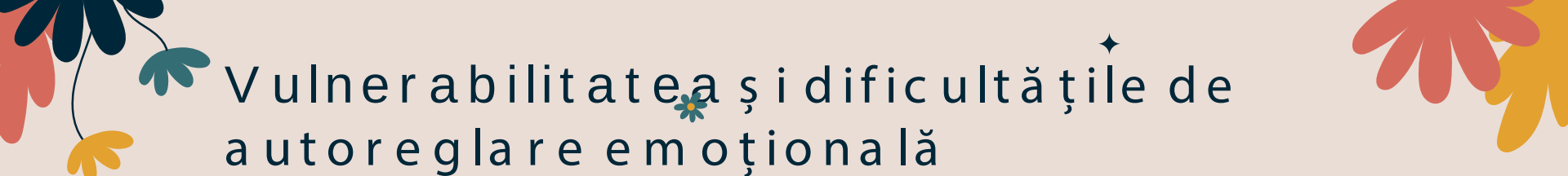


5. Anger



6. Surprise





Vulnerabilitatea și dificultățile de autoreglare emoțională

- Dacă ai avut o viață bună, fără prea multe adversități, orice adversitate va fi percepută ca o traumă. Dacă ai avut o viață grea se schimbă percepția asupra supraviețuirii.
- neajutorarea învățată ("lăsa ca să spal eu vasele, tu pune mâna și învătă", "nu te pricepi tu, lăsa ca fac eu/te ajut eu") -> factor de vulnerabilitate pentru tulburările de internalizare

What causes emotional dysregulation and who's at risk?

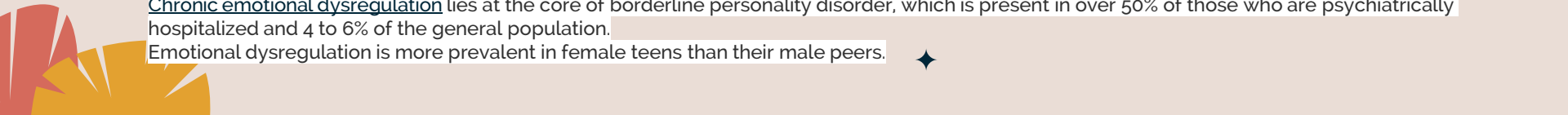


Some causes can be early childhood trauma, child neglect, and traumatic brain injury. Individuals can have biological predispositions for emotional reactivity that can be exacerbated by chronic low levels of invalidation in their environments resulting in emotional dysregulation. Emotional dysregulation can easily be missed as a concern in individuals diagnosed with depression and anxiety disorders. Women are more than likely to have emotional dysregulation than males due to more intense experience of emotions, rumination, and more frequent environmental invalidation.

How common is emotional dysregulation?

Chronic emotional dysregulation lies at the core of borderline personality disorder, which is present in over 50% of those who are psychiatrically hospitalized and 4 to 6% of the general population.

Emotional dysregulation is more prevalent in female teens than their male peers.



0 5



Children & young people

Mental health problems often develop early

1/10

children
aged 5-16 have
a diagnosable
condition



1/2

of all mental
health problems
are established
by the age of 14



3/4

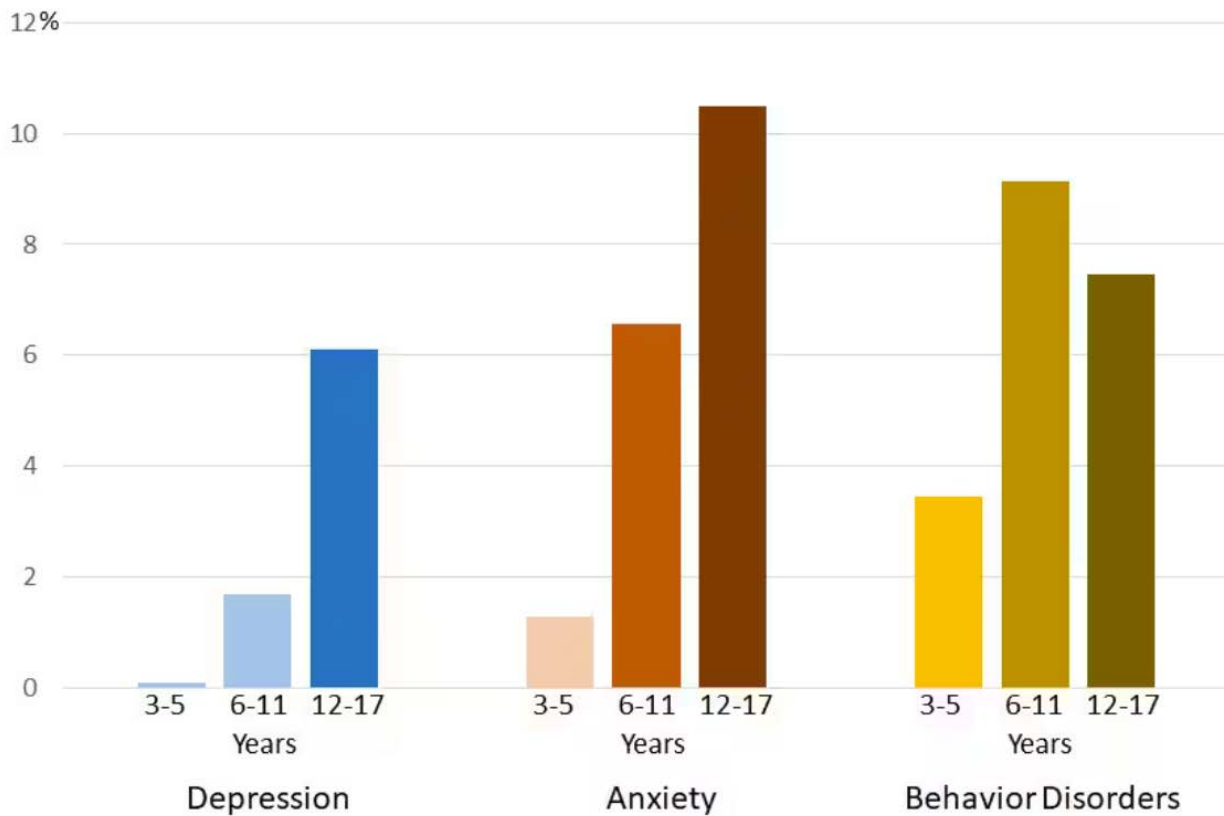
of all mental
health problems
are established
by the age of 24



Source: The five year forward view for mental health, Mental Health Taskforce, 2016

BBC

Depression, Anxiety, Behavior Disorders, by Age



Entering Adulthood: Getting Help for Mental and Substance Use Disorders

The big life changes that 18-to-25-year-olds experience when transitioning into adulthood come with a range of emotions. While it can sometimes feel like you're the only one going through ups and downs, **you're not alone.**



8.8 million

young adults reported having a mental illness



42%

of those with mental illness went untreated



5.1 million

young adults reported having a substance use disorder



87%

of those with substance use disorders went untreated



Patologizarea experientelor de viata



- Adolescentii au tendinta sa patologizeze experientele de viata, intr-un context cultural care normalizeaza asta (in special pe social-media)
- Obtin scoruri uriase la toate instrumentele de evaluare
- Ar trebuie sa nu ne speriem, sa nu patologizam suplimentar si sa transmitem parintilor si adolescentului cat mai putine date tehnice
- In loc sa spun “copilul e un border antisocial” as putea sa formulez “este un copil cu o sensibilitate emotionala si dificultati de reglare emotionala, cu o tendinta de a ocoli regulile societatii, rebeliune” (M. Ciumageanu)



0 6

DOs & DON'Ts
în comunicarea
cu adolescenții



Comunicarea cu adolescenții

DOs

- Construiți o relație
- Ascultați activ, cu empatie, validând emoțiile și experiențele descrise; atenție la feedback
- Vorbiți CU ei și nu lor
- Observați și fiți pregătiți
- Respectați-le limitele și intimitatea
- Controlați-vă reacțiile
- Puneți întrebări oneste

DON'Ts

- Nu țineți predici
- Nu fiți dictatori
- Nu discutați atunci când sunteți nervoși
- Nu-i forțați să vă vorbească
- Nu fiți condescendenți
- Păstrați confidențialitatea
- Nu o luați personal
- Nu folosiți vinovăția sau rușinea pentru a-și schimba comportamentul
- Nu uitați de umor ♦ 😊

Tips to be a good support



L i s t e n



A s k



C o m f o r t



H e l p

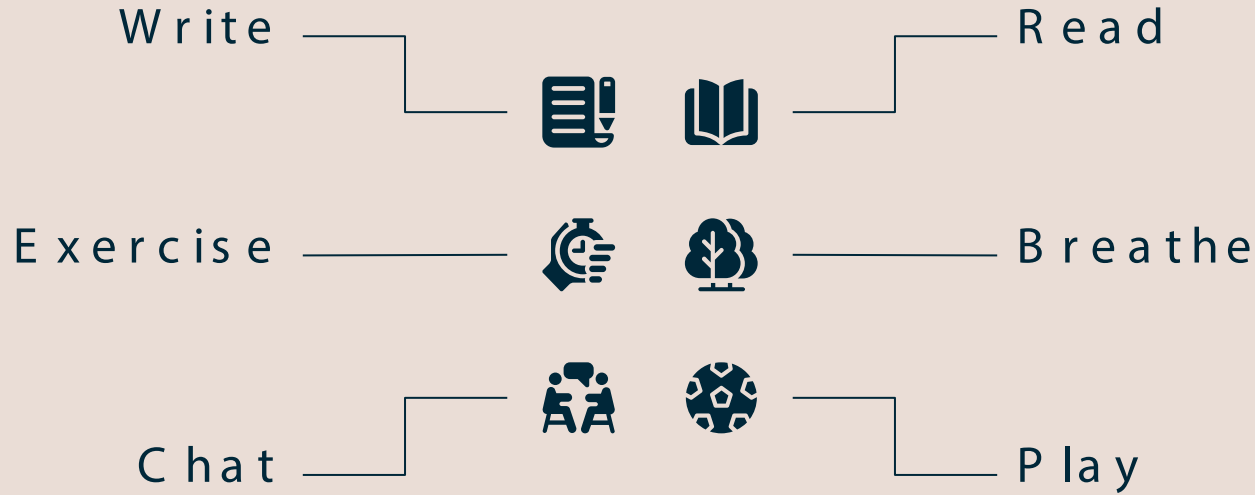


T e a m

**Create a safe
environment**

**Try to identify
the signs**

Building mental wellness



Good habits for mental health

T i m e	M o n	T u e	W e d	T h u	F r i	S a t	S u n
9 :0 0					Hike		Hike
10 :0 0		Write		Write		Write	
11:0 0	Walk		Therapy		Yoga		
12 :0 0		Exercise				Therapy	
13 :0 0	Write		Write				
14 :0 0				Exercise			



Vă mulțumesc!

emaandrei@gmail.com