

La **sede** degli incontri è lo **studio di psicoterapia** in via Veneto 3A a Piacenza.

La **durata** di ogni incontro è di circa un'ora e mezza.

La **frequenza** può essere di una o due volte a settimana.

Il **costo** è di 30,00 euro per ogni incontro.

*La migliore preparazione  
per domani è  
fare il tuo meglio oggi.*

*(H. Jackson Brown Jr.)*

Per informazioni e iscrizioni  
contattare la

**Dott.ssa Marilena Tamburrino**

al **339.1316363**

oppure tramite e-mail

all'indirizzo:

[marilena.tamburrino@gmail.com](mailto:marilena.tamburrino@gmail.com)



**Vuoi trovare la giusta serenità e  
concentrazione per fare i compiti?**

**Supporto psicologico  
allo studio  
per adolescenti**

**psychoarea**  
Studio di Psicoterapia Integrata

Studio di Psicoterapia  
Via Vittorio Veneto, 3A  
29100 Piacenza  
[psychoarea@gmail.com](mailto:psychoarea@gmail.com)





## Finalità

L'idea è quella di impostare un sostegno **individuale** con l'adolescente attraverso cui individuare delle strategie per arrivare alla promozione: quale metodo di studio utilizzare a seconda delle materie, delle proprie risorse e abilità, come organizzare il proprio tempo, come programmare le interrogazioni, come motivarsi. Molti possono essere, infatti, i fattori che contribuiscono ad abbassare la **motivazione allo studio**: la relazione con i docenti, la non adeguata organizzazione scolastica, la qualità dell'insegnamento, le dinamiche del gruppo classe, problematiche familiari, personali e sociali.

## Adolescenza

È nel periodo compreso tra i 14 e i 19 anni che l'individuo acquisisce le competenze e i requisiti necessari per assumere le responsabilità di adulto. Durante questa fase entrano in gioco e interagiscono fra di loro fattori di natura biologica, psicologica e sociale.

Sentimenti conflittuali, emozioni intense e contraddittorie, sbalzi di umore, senso di inadeguatezza convivono in questa stagione di vita turbolenta. In questo momento critico avviene la riorganizzazione del sistema del sé. Tramite la fitta rete di relazioni e di scambi l'adolescente verifica il proprio valore e riflette su se stesso.

Questo complesso periodo di crisi può portare ad un tipo di funzionamento psichico nuovo oppure a forme di adattamento disfunzionali e problematiche.

In questo contesto si colloca l'intervento psicologico che può arginare comportamenti devian-

ti e aumentare il senso di **autoefficacia** e di **efficienza** nello studio.

## Modalità



Il professionista psicologo e psicoterapeuta offre il sostegno psicologico esterno di cui necessita l'adolescente per affrontare le **ansie** e le **paure** che emergono durante lo studio, attraverso la "rieducazione" razionale-emotiva.

Questo processo porta all'auto-regolazione delle proprie emozioni, contribuisce all'aumento dell'**autostima** e, di conseguenza, al miglioramento del **rendimento scolastico**.