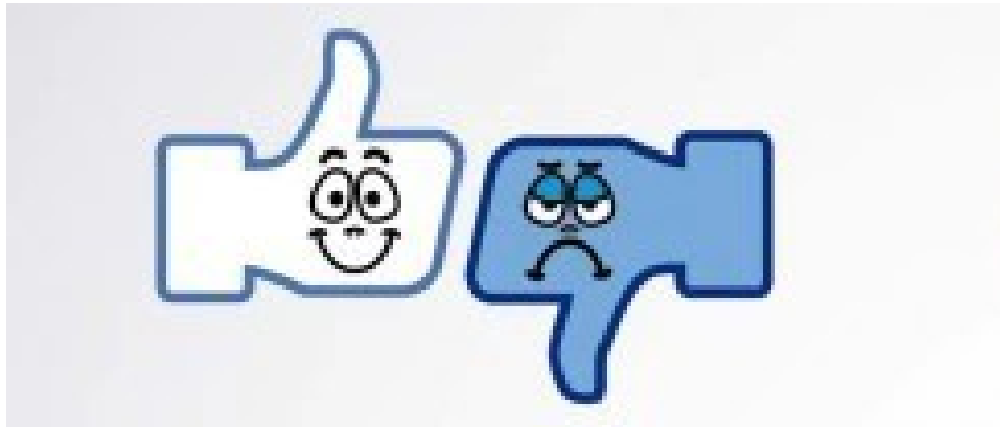

ON/OFF LINE
Preadolescenti e
BEN -ESSERE digitale

***STRATEGIE EDUCATIVE** utili alla connessione e ri-connessione genitore-figlio/a*

CITTA' DI VENEZIA

27.01.2023 dalle 17:30 alle 19:00, 2° incontro tematico on line

dott.ssa Elena Pegoraro, **Servizio di Progettazione Educativa- Comune di Venezia**

Istituto Comprensivo Statale San Girolamo
VENEZIA - 30121 Cannaregio 3022/A

In sintesi

Nel primo incontro:

il punto di vista dei genitori e dei ragazzi sull'utilizzo dei dispositivi digitali

https://www.youtube.com/watch?v=WE0xZGvw_5A

La questione pedagogico-educativa: l'utilizzo positivo vs abuso (tecno-stress)

Nel secondo incontro: "ponti" e non "muri" tra genitori e figli

Come migliorare comunicazione e relazione anche nei momenti di conflitto a causa dei dispositivi digitali?

Quale messaggio «invio» con parole e soprattutto con il mio non verbale?

Come comportarsi di fronte a situazioni "critiche-tipiche"

Cosa sappiamo in generale …

https://www.moige.it/2021/02/05/indagine/

Per esempio alcune info: ricerca (2021) a cura del **Moige** (Movimento Italiano Genitori) in collaborazione con l'Istituto Piepoli, su un campione di **1.144 minori italiani** (primaria, secondaria di primo e secondo grado):

- **1 genitore su 3 stabilisce limiti di tempo di connessione, meno della metà sa cosa fa online il proprio figlio**;

- la maggior parte dei ragazzi preferisce passare il proprio tempo con lo **smartphone** piuttosto che conversare in famiglia; 1 ragazzo su 2 cancella le informazioni sui social e la cronologia; 2 ragazzi su 3 utilizzano lo smartphone **da soli**, senza la presenza dei genitori o di fratelli e sorelle;

- uso dei social network: **informarsi, condividere foto e raccontare parti della vita**: il 62% dei giovani italiani è iscritto ad **Instagram** e **Tik Tok**, in età compresa tra 11 e 14 anni, il 6% dei giovani dichiara di aver scambiato foto personali con gli altri tramite i social, e il 30% dichiara di aver dato il proprio numero di telefono a sconosciuti; quasi 4 su 5 si informano sugli avvenimenti che accadono nel mondo attraverso il web (social) dichiarano di essere "caduti nella trappola" delle fake news nel 56% dei casi.

- **bullismo e cyberbullismo**: quasi 6 bambini su 10 hanno assistito ad episodi di prepotenza, e quasi 1 su 2 ha assistito ad episodi di cyberbullismo. Oltre la metà dei ragazzi che assiste non sa come comportarsi o fa finta di niente (56%). Gli atti di bullismo/cyberbullismo consistono in: scherzi telefonici, messaggi di minacce, insulti, foto o video. I ragazzi, davanti a questi atti, si sentono arrabbiati (37%), soli (25%), isolati (23%). Uno stato d'animo che condividono: uno su due con genitori - uno su 4 con amici - il 14% con i docenti.

Che fare?!

La ricerca mostra che il dialogo con genitori consapevoli aumenta la competenza digitale e la capacità di muoversi negli spazi online!

Concentriamoci sul ns “**particolare**” cioè sulla persona che abbiamo di fronte:

- **supervisione rassicurante** (chiari limiti ma anche comprensione e aiuto)
- **interesse** nel comprendere la vita online del proprio figlio
- **esempio** di comportamenti corretti

“**tech talk**”: conversazioni digitali (Hofmann J. B.) e bisogni profondi della persona (Maslow, Erikson)

INFORMIAMO

senza spaventare, demonizzare…

Ricordarsi che internet è come il mondo reale: ci sono aspetti e situazioni belle e brutte. Seguendo delle regole e facendo un po' attenzione ci si può divertire e imparare tante cose interessanti senza rischiare brutte sorprese.

IL WEB Guida alla navigazione sicura/responsabile - cittadinanza digitale

Rendere la rete un luogo navigabile anche da bambini e adolescenti: insegnare a considerare i PRO e i Contro (rischi)

“Il web per amico” (2006) Moige con, tra gli altri, Polizia Postale e delle comunicazioni

- Mai dare informazioni personali, quali nome, indirizzo, numero di telefono, età, razza, entrate familiari, nome e località della scuola, o nome degli amici.
- Mai usare una carta di credito on line senza il vostro permesso.
- Mai condividere le password, neanche con gli amici.
- Mai accettare un incontro di persona con qualcuno conosciuto on line.
- Mai rispondere a un messaggio che faccia sentire confusi o a disagio. Meglio ignorare il mittente, terminare la comunicazione e riferire quanto accaduto immediatamente a voi o a un altro adulto di cui si fidano.
- Mai usare un linguaggio offensivo o mandare messaggi volgari on line.

È molto importante mostrare ai figli come **usare e valutare** le informazioni che trovano su Internet. Non tutte le informazioni on line sono affidabili. Alcune persone o organizzazioni sono molto attente circa l'**accuratezza delle informazioni** che spediscono, ma altre no. Alcune arrivano perfino ad alterarle di proposito. Ricordate di non copiare informazioni on line, propagandandole poi come proprie, e di non copiare software, a meno che non sia chiaramente indicato come gratuito.

I CYBERBULLI

Con il termine cyberbullismo si intende una qualsiasi comunicazione virtuale pubblicata o inviata a un minore allo scopo di impaurire, imbarazzare, infastidire o prendere di mira in altro modo un minore.

È consigliabile che i genitori **stabiliscano delle regole** per tutta la famiglia e che discutano con i propri figli circa l'utilizzo di Internet.

1. Utilizzate Internet con i vostri figli e incoraggiateli a parlare con voi delle loro esperienze sul Web.
2. Insegnate ai vostri figli che le regole di buon comportamento sono da rispettare anche in Internet.
3. Spingete i vostri figli a fare domande e ricordate loro che non tutto ciò che trovano su Internet è vero.
4. Spiegate ai vostri figli che copiare il lavoro altrui (musica, film, videogiochi) è un furto.
5. Controllate il lavoro dei vostri figli utilizzando software specifici che lo permettano e che impediscano l'accesso ai siti che ritenete non adatti.

DIALOGHIAMO

senza colpevolizzare, accusare, “etichettare”…

Ricordarsi che ogni figlio è unico e ragiona con un suo proprio modo diverso dal nostro. Ha una sensibilità, è in crescita e si sta costruendo a fatica la propria unica identità. Ha bisogno di rassicurazione e fiducia nelle proprie capacità. Possiamo aiutarlo a costruirsi una “mente critica”.

Alleniamoci un po' insieme *perché a volte l’incontro/scontro risulta piuttosto impegnativo ...*

Una situazione critica/tipica… mettiamoci nei panni di …

Papà: Marco, la mamma ed io vorremmo parlare con te *(voce seria, braccia incrociate)*
Marco: Sono qua *(tono di voce duro, non alza lo guardo dal cellulare e cambia velocemente la schermata)*
Mamma: è a proposito del fatto che passi troppo tempo con il cellulare e su internet *(sguardo rivolto al marito, ritmo veloce del discorso, tono di voce basso)* … come anche adesso puoi mettere da parte quel coso per favore mentre ti parlo? Cosa stavi vedendo che noi non possiamo vedere? *(Silenzio. Per qualche istante nessuno parla. Luca alza lo sguardo e smette di digitare. Dopo poco riprende il papà).*
Papà: Bè stai ascoltando o no? Vuoi dirci qualcosa? *(tono di voce più alto, fissa il figlio)*
Marco: Sì che sto ascoltando … cosa vuoi che ti dica? *(tono di voce duro).*
Papà: Non è che voglio che tu mi dica qualcosa, è che tu dovresti sentirti in dovere di darci delle spiegazioni, no?
Marco: Dovere di che? *(espressione sorpresa, sguardo verso la madre)*
Mamma: Dovere di farci capire, non sappiamo cosa vedi, chi incontri, cosa ti interessa così tanto su internet: perché quando siamo arrivati hai cliccato per modificare la schermata? Fammi vedere il cellulare … hai solo 14 anni …
Marco: hai solo 14 anni! Frase tipica, che ne sapete voi? *(tono di voce basso)*
Papà: abbiamo avuto 14 anni anche noi sai? Quindi tante cose, più di quante tu creda, le sappiamo. E adesso smettila. Vuoi dirci qualcosa o no? *(tono di voce molto alto, cammina per la stanza).* Facci vedere cosa guardi.
Marco: No *(sguardo duro, volto rosso)*
Mamma: Marco, non puoi risponderci no e fare finta di niente. Quanto vuoi che ci preoccupiamo*? (è evidente che sta perdendo la pazienza, gesticola nervosamente)*
Marco: Di cosa vi preoccupate? Di che cosa guardo o di me? A nessuno importa niente di me. A voi importa solo di voi stessi! Non capite niente! *(urla, si alza in piedi, fa per andarsene).*
Mamma: _____ *Papà:* _____

Esempi:

Reazione 1 (svilente, fa confronti)

Marco non hai ancora finito di fare la scenata? Ma insomma non è possibile che tu non capisca. Guarda che i tuoi amici raccontano ai loro genitori…ora te ne stai qui fino a che non ti decidi a dirci le cose!

Reazione 2 (delusa, “etichette”)

Marco sei sempre il solito. Ora ti arrabbi, prendi e te ne vai. Vai vai pure in camera tua tanto non ci saltiamo fuori qui!

Reazione 3 (ok)

- fa sentire compreso
- esplicita i propri bisogni
- fornisce un comportamento alternativo

Marco mi sa che ci siamo tutti un po' scaldati. Ho capito che quando ti chiediamo del telefono a te pare che a noi interessi solo quello e non di te. Ho bisogno invece proprio di capire cosa pensi e come stai. Se il telefono per te è off-limits possiamo fare due parole, che ne dici? Ci calmiamo e poi parliamo.

Come si sarà sentito Marco?

Pedagogia implicita (automatismi) e attenzione ai livelli della comunicazione (Io penso/Io sento; 5 livelli)

Pensiamo ad una situazione di difficoltà con ns figlio/figlia causata dall'uso dei dispositivi digitali che si è risolta positivamente. Quali caratteristiche personali abbiano attivato in quella situazione? Quali strategie di comportamento utilizzate si sono rivelate efficaci?

Cosa mi ha voluto dire mio figlio con quel comportamento? A cosa gli serve fare così?

Diverse modalità di “risposta” (PAIO DI OCCHIALI) del ragazzo “password emotiva”

- **indifferenza**: il ragazzo potrebbe sembrare non badare a ciò che diciamo e/o non attribuisce importanza a fatti e discorsi; continua nelle sue attività come niente fosse e non fa alcuna domanda, non commenta, non si coinvolge

- **Eccessiva ilarità**: il ragazzo potrebbe apparire super-agitato, si muove in modo frenetico e fa dei risolini/ridacchia, assume atteggiamenti irriverenti

- **Strategie che aiutino a consolarsi e a scaricare la tensione - fuga** (mangiarsi le unghie, mordersi le labbra, immergersi in “passioni”, tirar tardi, ecc., “sindrome della capanna”)

- **Rifiuto, somatizzazione (mal di pancia, mal di testa…), stress e nervosismo**

- **Strategie che aiutino a «isolarsi»** (prendere e andare via, pensare ad altro, stare sulle nuvole, fare “orecchio da mercante”, “nascondersi” nella propria stanza, mettersi le mani sulle orecchie/sugli occhi/tra i capelli…)

- **Argomentare nell’ottica di un’opportunità di diventare grandi o una sfida per dimostrare le proprie capacità**

Alcune strategie comunicative

Esprimersi con chiarezza e forza e contemporaneamente ascoltare e rispettare l'altro

Il miglior viatico che possiamo dare a nostro figlio è la nostra fiducia in lui, la sensazione che è un essere umano che vale (B. Bettelheim)

a) **Ascoltare/accogliere e far sentire compresi** (no tante parole, CNV, password emotiva) Il messaggio che mando: "**Io sono/sto con te**"

(Da quello che dici, capisco che… è così?; Dall'espressione del tuo viso mi pare che … è così? Se ho capito bene ti sei sentito/hai pensato …)

parafrasi/verbalizzazione

messaggio-Io: io penso/sento… piuttosto che tu dovresti (es. "Io mi arrabbio" più che "Tu mi fai arrabbiare")

Verbi come: penso, sento, credo e vorrei

b) **Dire sì oppure no chiaramente guardando al comportamento non alla persona** (e tollerare la frustrazione del figlio) Il messaggio che mando: "**Patti chiari e amicizia lunga**" (questo è possibile/questo non è possibile; Quando succede questo io sento… quando vedo che … io penso che …) es. **Wow! Ottimo lavoro! invece di "Che bravo che sei!**

c) **Fornire suggerimento/alternativa positiva/rinforzo positivo** (è andata così, domani mi aspetto che, la prossima volta potresti/puoi fare diversamente ... per esempio… sai farlo, ti ricordi quando sei riuscito? Un abbraccio, una carezza, uno sguardo)

Il messaggio che mando: **Questo, prima o poi, è nelle tue capacità!** "Buttiamo acqua sul fuoco". (chiudere con il passato): La prossima volta… per rimediare puoi fare/dire … **Volgere al positivo (es. "cerca di riconoscere le fake news" invece di "stai attento a non cadere nella trappola")**

Esempio di CRITICA ASSERTIVA

Quando vedo che… rimanere sui fatti, sul comportamento dell'altro
Provo/Sento… sentimenti, emozioni proprie
Perchè io ho bisogno di … la propria necessità
Quindi ti chiederei di… Alternativa al comportamento con richiesta fattibile
Così riusciremo a… motivazione vantaggiosa per entrambi

Non permettiamo che la situazione di fatica "rovini" lo sguardo, puntiamo sul positivo, **alimentiamo la nostra relazione** con nostro/a figlio/figlia attraverso momenti di spensieratezza, di risate, di gioco/interessi, di «leggerezza»

Alleniamoci con altre situazioni …

ricordando i bisogni e i compiti dei ragazzi a questa età (11-14 anni):

- essere ascoltati e accettati per ciò che sono: distinzione tra comportamento manifesto e bisogno profondo
- trovare spazio per differenziarsi dai genitori
- autorevolezza autentica, guida e punti di riferimento
- ricevere permessi fondamentali (senza doverseli meritare ...)

Carlo 12 anni

Sono le 22:30 e Carlo ha il tablet acceso e sta guardando un video sdraiato a letto.
Il papà passa vicino alla porta socchiusa e si accorge che non sta dormendo
Papà: Carlo! Bisogna che troviamo una soluzione rispetto a quando vai a letto. Ogni sera tua madre ed io dobbiamo insistere o forzarti perché tu spenga il tablet o il cellulare dopo le 22: devi poter dormire a sufficienza!. A me non piace questa situazione.
Carlo: Ma io adesso sono abbastanza grande e vorrei andare a letto più tardi oppure guardarmi qualcosa prima di dormire perché mi rilassa.
Papà: Abbiamo fissato un orario, ti pare un orario che non vada bene per te?
Carlo: Esatto mi pare presto.
Papà: Durante la settimana se spostiamo l'orario più avanti ho paura che tu finisca per addormentarti tardi e poi accumulare stanchezza.
Luca: Ma no, io poi quando spengo mi addormento subito
Papà: Ma chi farà attenzione all'orario per esempio se decidiamo di spostare alle 22:30 come stasera?
Luca: Io, non serve che mi diciate nulla
Papà: _____

Caterina 13 anni

Caterina torna a casa da scuola. Sua madre è colpita dal fatto che non cominci, come al solito, a raccontare della scuola, ma che se ne vada subito in camera sua. Anche durante il pasto, Caterina partecipa appena alla conversazione e scatta a guardare il cellulare ogni volta che riceve una notifica.

Mamma: Ma cosa ti succede oggi?

Caterina: Niente tutto ok

Mamma: Ti conosco e non è tutto ok. Quindi?

Caterina (guardandosi intorno e con aria rassegnata): Mamma oggi ci hanno ridato i compiti di matematica e il mio è insufficiente.

Mamma: Insufficiente?

Caterina: Sì era troppo difficile

Mamma: Se pensi che i compiti siano difficili dovresti impegnarti di più penso che il cellulare non ti aiuti a concentrarti...

Caterina: Cosa c'entra adesso il cellulare?

Mamma: Mi pare che il tempo che passi con il cellulare sia molto ultimamente forse sarà il caso che ti organizzi meglio no?

Luca 11 anni

Luca: (sbirciando il cellulare) Vorrei che una volta tanto mi venisse la febbre, come a Davide, lui si che ha tutte le fortune! Devo studiare e andare a scuola ogni giorno, che rottura! Vorrei giocare con i videogiochi oggi pomeriggio uffa non posso mai stare tranquillo!
Papà: Che?
Luca: Sì dai! Lui può saltare la scuola e io mai. Sono pieno di compiti per casa. Sono proprio stufo di andare a scuola tutti i giorni, odio i compiti e quella di italiano, proprio non la sopporto. Sai cosa fa?
Papà: Farà il suo lavoro cosa vuoi che faccia, perché non è brava?
Luca: Tutti i giorni dice come dovremmo comportarci (e la imita) per prendere un bel voto nella sua materia!
Papà: Bè, direi che vi indica la strada e faresti bene a darle retta no?
Luca: Stai scherzando! Non voglio essere il cocco della maestra sennò in classe mi prendono in giro, già non ho tanti amici figurati! Se almeno Davide non avesse la febbre potremmo giocare on line!
Papà: _____

Giulia 14 anni

Giulia da un po' è in camera sua con le amiche e provare mille outfit per postare stories su instagram e video su TikTok. La mamma le sente sghignazzare e ridere. Pensa che ritrovarsi per studiare non sia stata una bella idea!
Mamma: (bussa alla porta, apre la porta e rimane sulla soglia) Che succede qui?
Giulia e le amiche si stoppano e si guardano stupite.
Giulia e le amiche: Nulla
Mamma: Giulia parlo con te, cosa combinate? Non mi pare stiate studiando o mi sbaglio? Come erano gli accordi?
Giulia: Ma dai, finiamo una cosa e poi iniziamo tanto abbiamo pochi compiti
Mamma: Avete pochi compiti? (rivolgendosi alle amiche di Giulia)
Amiche in coro: Assolutamente sì!
Giulia: Visto?!
Mamma: Bè poi non ti lamentare con me! Vedrai che finirai a farli dopo cena anche stavolta. Ti arrangi eh? (la mamma, risentita, fa per uscire)
Giulia: ok ok ciao (la mamma esce e le sente tornare a ridere e scherzare con musica ad alto volume)
Mamma: _____

GIACOMO

Giacomo passa molto tempo giocando online.

Papà: “Mio figlio Giacomo pretende con forza di giocare con un videogioco sul pc. Vorrei solo sapere come gestire al meglio questo continuo giocare online da parte di mio figlio; vorrei capire se abbiamo alternative a discussioni estenuanti, anche violente con lui. L’utilizzo del pc è variabile da giorno a giorno; ha anche un tablet e quello è sempre acceso anche quando fa i compiti”.

Roberto

Il rendimento scolastico di Roberto è in calo ed è molto arrabbiato con sé stesso e i suoi genitori perché gli hanno vietato l’utilizzo di Internet fino al recupero delle materie insufficienti.

FEDERICA

Federica si affida ad un blog per dare e trovare suggerimenti su come affrontare la sua ansia da quando quasi quotidianamente alcuni compagni di classe hanno cominciato a prenderla in giro per il suo aspetto e per come si veste. Con il tempo, Federica ha iniziato a isolarsi e a passare sempre parecchio tempo online, creando profili falsi sui social network per sentirsi apprezzata
dagli altri.

"Noi non vediamo le cose come sono;
vediamo le cose come siamo"

C.G. Jung

Grazie!

- **Per concordare un colloquio gratuito e personalizzato "Ben-Essere Educativo"**: elena.pegoraro@comune.venezia.it cell. 3454365032

Alcuni spunti di lettura … in biblioteca comunale ☺

- Bonanomi G., Pilla F., *Prontuario per genitori di nativi digitali. 100 domande e risposte su tecnologia e genitorialità*, Ledizioni, Milano, 2018
- Pellai A., *L'età dello tsunami. Come sopravvivere ad un figlio pre-adolescente,* DeAgostini, 2017
- Provantini K., Longoni M., *Generazione tablet. I sì e I no per crescere nell'era del web*, Mondadori, 2014
- Rasponi F., Piga M., Mazzoni E., *Mio figlio è stato rapito da internet. Come educare all'uso degli schermi digitali dall'infanzia all'adolescenza*, in.edit, 2018

Le immagini utilizzate in questa presentazione sono state reperite gratuitamente nel sito internet: www.freepik.com