



ON/OFF LINE

Preadolescenti e

BEN -ESSERE digitale

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

CITTA' DI
VENEZIA



20.01.2023 dalle 17:30 alle 19:00, 1° 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

DAL PUNTO DI VISTA DEI GENITORI DI PREADOLESCENTI DA 11 A 14 ANNI

Penso che la tecnologia e i social possano aiutare i ragazzi nelle relazioni con gli amici. Durante la pandemia sono stati fondamentali.

Non vorrei che navigando in rete mia figlia possa condividere troppe informazioni personali o essere esposta a contenuti violenti

Ritengo che le nuove tecnologie e i dispositivi digitali possano supportare l'apprendimento dei ragazzi, l'acquisizione di competenze utili ad esempio per le professioni del futuro

Il timore è quello che l'uso dei social, del cellulare e dei videogiochi on line crei dipendenza ed abbiano un impatto negativo sia sulla mente sia sul fisico

A mio figlio mancano parecchie ore di sonno e si vede perché è spesso nervoso e reagisce male

Non mi piace l'idea che stia ore ad ascoltare ciò che dicono influencer e youtubers perché potrebbero tramettere messaggi che non condivido. Ho la sensazione che ciò che dicono questi personaggi conti più di ciò che possiamo dire in famiglia.

Da noi funziona così: niente telefonino o tablet durante i pasti, in bagno, alla sera prima di andare a letto

BEN-ESSERE DIGITALE

Quanto tempo bambini e ragazzi dovrebbero stare davanti ad uno schermo?

Molte organizzazioni internazionali si sono espresse (OMS, American Pediatrics Organization, American Heart Association, Società italiana di Pediatria) come segue:

niente schermi prima dei 2 anni;

un'ora al giorno dai 2 ai 4 anni in co-visione

un'ora e mezza/due ore al giorno fino a 10 anni;

2 ore al giorno massimo di attività ricreativa fino a 14 anni (escluso l'utilizzo scolastico);

mai durante i pasti e prima di andare a dormire, a qualunque età, soprattutto alternare momenti online con momenti offline.



PRO (potenzialità, risorse, abilità)

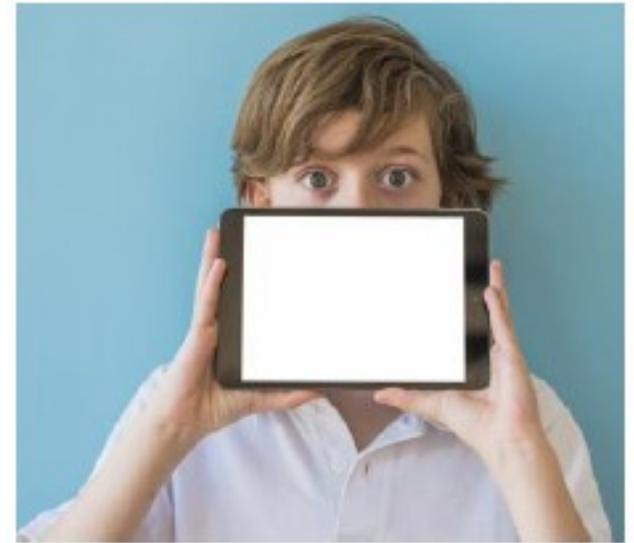
E CONTRO (rischi, tecno-stress) dell'uso di dispositivi digitali e social

Quali sono i rischi della sovra-esposizione agli schermi?

A livello fisico/fisiologico (sedentarietà, riduzione del sonno, secchezza degli occhi, posture errate)

A livello cognitivo (iperstimolazione, problemi di attenzione)

A livello psicologico-relazionale (per esempio, una minore attitudine alla conversazione faccia a faccia).



La vera e propria “dipendenza” da Internet, dagli smartphone e dai videogiochi riguarda una piccola minoranza di giovani e questi casi dovrebbero essere trattati da specialisti competenti in quanto vi è una vera e propria fuga dalla realtà negli ambienti digitali, l’abbandono degli interessi precedenti, l’isolamento sociale e pesanti conseguenze sul benessere psico-fisico.

La maggior parte dei ragazzi e delle ragazze tende solo ad un utilizzo eccessivo

Che fare?!

Affinché un genitore possa davvero porsi come riferimento è necessario che:

- garantisca una **supervisione rassicurante** (chiari limiti ma anche comprensione e aiuto)
- sia **interessato** a capire la vita online del proprio figlio
- dia l'**esempio** di comportamenti corretti

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

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



CITTADINANZA DIGITALE

Per educazione civica digitale s'intende un insieme di azioni utili a sviluppare: le competenze di utilizzo della tecnologia; le competenze di comprensione dei contenuti sul web; la diffusione di un comportamento civile all'interno della rete

<https://www.generazioniconnesse.it/site/it/home-page/>

Il Progetto “Generazioni Connesse” è co-finanziato dalla Commissione Europea nell’ambito del programma “Connecting Europe Facility” (CEF), programma attraverso il quale la Commissione promuove strategie finalizzate a rendere Internet un luogo più sicuro per gli utenti più giovani, promuovendone un uso positivo e consapevole.

Il progetto è coordinato dal MIUR con il partenariato di alcune delle principali realtà italiane che si occupano di sicurezza in Rete: Autorità Garante per l’Infanzia e l’Adolescenza, Polizia di Stato, il Ministero per i Beni e le Attività Culturali, gli Atenei di Firenze e ‘La Sapienza’ di Roma, Save the Children Italia, Telefono Azzurro, la cooperativa EDI onlus, Skuola net e l’Ente Autonomo Giffoni Experience.

DAL PUNTO DI VISTA DEI RAGAZZI

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



Indagini sul rapporto dei ragazzi con internet e i social network

Per esempio:

<https://www.youtube.com/watch?v=zrqO5lZ7mzo>

Usi internet nel tempo libero, che uso ne fai? Quali social network conosci e usi? Il senso di instagram, l'averne un account

La figura dell'influencer e dello youtuber che valore ha per te?

Ti è mai capitato di ricevere un commento o una critica che ti ha infastidito su instagram?

Quanto sono importanti per te i "like" e i "follower"?

Cosa comporta nella vita reale essere popolare nei social? Più amici? Più vantaggi?

LE QUESTIONI (11-14 anni c.a.)



Pre-adolescenza come “**età dello tsunami**” (A. Pellai) – instabilità e cambiamenti - ricerca identità
Do not disturb, tra passato e futuro, piccoli ma grandi, grandi ma piccoli... **ESPLORAZIONE** e **SPERIMENTAZIONE**

Relazione e comunicazione genitore-figlio:
assieme **autostima** e senso di **indipendenza** per
«essere in grado di» E. Erikson
necessità di punti fermi dentro e fuori di sé...

Connessioni offline e online (popolazione degli Youtubers, Tik Tok, Instagram, ecc.)



DIGITALE e bisogni profondi

- Velocità di contatto e di reperire info/ Sperimentazione/ Accessibilità senza limiti
- Schermizzazione dell'esistenza (on – off; occasioni per esporsi ma anche no..)
- bisogno di essere visti, fino a sconfinare nel narcisismo (es. selfie mania, like, stories, tutorial, chat, blog, fenomeno del sexting - ovvero sex e texting: condividere messaggi, immagini o video dal contenuto connotato sessualmente in modo più o meno esplicito (cfr Pellai, Erba et al. 2015))
- vs bisogno di privacy e conquista dell'autonomia (es. bedroom cultures: uso di Internet da parte dei ragazzi - nelle proprie camere - senza limiti e senza controllo, apertura verso gli altri e i coetanei, chiusura e isolamento)



Giochi e contenuti digitali: *perché hanno così successo?*

- Offrono esperienze di sfida e stimoli accattivanti
- Personalizzazione dei personaggi
- Danno la possibilità di dimostrare di «essere competenti e abili»
- Sono spazio per «sperimentarsi» magari emulando gli «esperti» youtubers
- Concedono sfogo all'attrazione per «il lato oscuro della forza» ...



Tecno-stress



Quali «segnali» di corpo e mente del ragazzo dicono di un'eccessiva esposizione al digitale?

Poca pazienza e accumulo di aggressività/nervosismo (es. comparsa di tic nervosi es. mangiarsi le unghie, leccarsi le labbra)

Poco ascolto e «noia» di fronte alle spiegazioni

Attenzione selettiva a «filtro» (memoria «pesce rosso»): il cervello si 'distrae' (multitasking, analfabetismo emotivo (Goleman), minore concentrazione, ecc.

Atteggiamento di sfida costante e tendenza a distinguere in winner o loser (vincente o perdente)

Tendenza a lasciar perdere di fronte a compiti «troppo impegnativi» (sindrome del game over)

Stile di vita poco salutare (e-gobba, sgranocchiare, sedentarietà, pigrizia) e propensione a sentirsi “**annoiati**” (abituati ad “effetti speciali”) Alcuni specifici fenomeni: es. cyberbullismo, ritiro sociale, confort zone, mode estreme e violenza (sfide), fissazioni/manie

FOMO, Fear Of Missing Out



TECNO-STRESS DIVERSO DA DIPENDENZA...

"Dipendenza da internet", è una patologia vera e propria:

- si trascorre tanto tempo online da perdere la percezione
- dei propri bisogni primari, come il sonno e la fame.
- Si sviluppano sentimenti di rabbia, tensione, ansia
- o depressione quando non si può accedere alla rete.
- Il bisogno di essere online aumenta sempre di più e, parallelamente, si manifesta la necessità di possedere accessori sempre migliori per il computer e per il suo utilizzo.
- Si ricorre a discussioni e bugie, soprattutto quando si parla del tempo trascorso online. Si manifestano segnali di isolamento sociale e scarsi risultati in ambito scolastico.



Il primo strumento nelle mani dell'adulto di riferimento è quello di mantenere un dialogo aperto con il ragazzo, di ascolto. Poi è necessario rivolgersi a dei servizi di supporto psicologico presenti sul territorio – per esempio: consultori familiari, servizi di Neuropsichiatria Infantile, centri specializzati sulle dipendenze, Polo adolescenti Ulss3 <https://www.aulss3.veneto.it/Polo-adolescenti>

Tel. **041 2608202** (Venezia) oppure tel. **041 5295994**

Punto Unico di Accoglienza (Venezia e Mestre): lun – ven ore 8.30/13 tel. **0412608010**
(raccomandato in particolare per i genitori di minori 12-14 anni)

Educazione al positivo utilizzo del digitale

Per un'azione «de-tox»...**poche regole e chiare**



S
T
O
P

- Il dispositivo digitale è un po' come un qualsiasi altro oggetto della vita del ragazzo
- no uso in qualsiasi momento (es. quando qualcuno parla, quando si è tutti insieme, a tavola, in bagno...)
- sì al fare altro cioè avere interessi, amicizie, sport (realtà digitale vs realtà) - «esempio» di genitori, fratelli/sorelle maggiori, coetanei
- «Dieta digitale» (contenuti e tempi digitali; momenti della giornata)
- no «premi» e «punizioni» digitali» (ti tolgo il cellulare per una settimana ...) ma sì a *patti chiari e amicizia lunga*
- no digitale come «comfort food» ma mediazione di contenuti, formazione di una coscienza critica, co-visione e “calma apparente”

Nel prossimo incontro:

***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”
Costruire ***ponti*** genitore-figli**



*La comunicazione elettrica
non sarà mai un sostituto
del viso di qualcuno
che con la propria anima
incoraggia un'altra persona
ad essere coraggiosa e onesta
Charles Dickens*

Grazie!