

GENITORI E FIGLI «NELLA RETE»?

Riflessioni e consigli per genitori «consapevolmente connessi»

**Aspetti psicologici nell'uso
dei social network e dei videogiochi**

Francesca Gatti
psicologa psicoterapeuta
Consultorio familiare Val Seriana
05.02.2021

Ci facciamo aiutare dal **dott. Alberto Pellai**,
psicoterapeuta dell'età evolutiva,
autore di molti libri, tra cui:

- ✓ **Tutto troppo presto**
- ✓ **L'età dello tsunami**

Web tra opportunità e competenze

Occorre diventare abili nel gestirne tutte le funzioni, ma anche acquistare una visione di insieme e conoscere il contesto.

Nel costruire un progetto educativo per regolare la vita digitale di chi sta crescendo il primo principio è la **fase-specificità**:

Necessità di selezionare stimoli ed esperienze adeguati alle competenze psicologiche emotive e cognitive di una persona in quel momento.

Quanti si sentirebbero tranquilli se a 11 anni un figlio vagasse da solo di notte per la città? ...probabilmente nessuno...

Eppure permettiamo ai ragazzi di aggirarsi in libertà nel web, senza limiti

La preadolescenza è l'età più vulnerabile di fronte all'iperstimolazione, all'eccesso di eccitazione e alla mancanza di regole che connotano l'attività online: è «l'età dello tsunami»



Cervello COGNITIVO: pensiero, riflessione

Cervello EMOTIVO, ciò che sentiamo

Funzioni associate alla sopravvivenza:
sete, fame, sonno, respiro...

Il cervello emotivo è giunto a piena maturazione negli adolescenti, che vivono sull'onda di ciò che provano più che del pensiero.

Le funzioni cognitive, invece, sono legate alla **corteccia prefrontale**, che è l'ultima zona del cervello che si organizza nel corso dello sviluppo. È questa la zona che permette di sostenere la fatica, la frustrazione e rimandare la gratificazione.

Solo più avanti il ragazzo potrà, per esempio, prevedere le conseguenze delle azioni e inibire il desiderio di piacere ed eccitazione.

Impulsività

- Dobbiamo diventare «il lobo frontale» dei nostri figli
- La prevenzione deve fungere da ascensore

I tempi cambiano

**Maggiore
velocità**

es. fotografie

es. fotografie giornalini / video Youporn

**Stimolo più
vivido**

**Stimolazione
continua**

es. rete, chat, pubblicità, film

Sessualizzazione precoce

L'accumulo di contenuti e immagini a tema sessuale stimola l'ipotalamo e ipofisi a rilasciare gonadotropine, che inducono la secrezione di ormoni **stimolanti** per gli organi sessuali (prima di quanto prevede la programmazione naturale e in modo dissonante rispetto al grado di sviluppo emotivo).

Si viola il DIRITTO AD ESSERE UN BAMBINO, a crescere secondo tappe fisiologiche.

Gli adulti spesso ammiccano, sorridono, assecondano... occorre il coraggio di lanciare un messaggio che **RALLENTI** la voglia di fare cose da grandi

Sexting

L'atto di **condividere** messaggi, immagini o video a contenuto sessuale, prodotti attraverso cellulari, tablet, computer e scambiati via chat o social network

- ✓ Significato protettivo: sposto su un piano virtuale. Esploro aspetti in modalità protetta, senza concretizzare
- ✓ Indicatore di sessualizzazione precoce o strumento per raggiungere altri scopi: popolarità, accettazione

Perdita di controllo: può compromettere la propria immagine, può alimentare pregiudizi in futuro, può esporre a conseguenze penali (*revenge porn*)

Adescamento

Si entra in contatto tramite chat o profilo social, approfondendo la relazione condividendo interessi, poi temi intimi e personali.

CAPPUCETTO ROSSO ... tra le pareti domestiche, senza le sembianze del lupo

Fattori di rischio:

- ✓ Giovane età
- ✓ Interazioni in rete con sconosciuti
- ✓ Postare informazioni personali
- ✓ Convinzione di poter controllare e bloccare
- ✓ Sicurezza di godere di privacy e libertà

Videogiochi

Non vanno demonizzati, ma fatti tornare al loro posto... un'esperienza tra tante

Le nuove tecnologie hanno permesso l'accesso a pratiche non adatte all'età, a cui è difficile resistere.

FATTORI DI RISCHIO

- ✓ Bassa autostima
- ✓ Disturbi d'ansia
 - ✓ Iperattività
- ✓ Difficoltà a riconoscere le proprie emozioni
- ✓ Bisogno di nascondersi nel virtuale

FATTORI DI PROTEZIONE

- ✓ Capacità di autoregolazione
 - ✓ Dialogo in famiglia
- ✓ Tolleranza alle frustrazioni
 - ✓ Sensibilizzazione

Adolescenti e preadolescenti possono stare male quando percepiscono che sé attuale, sé ideale e sé dovuto non sono in equilibrio: creazione di un **AVATAR**, possibilità di sentirsi GIUSTI. Posso costruirmi un'identità su misura.

Spostamento dalla vita reale alla vita virtuale.

Campanelli d'allarme:

- ✓ Tempo di connessione (massimo 2h per un preadolescente)
- ✓ Comparsa di atteggiamenti insoliti (irritabilità, impulsività, scarso rendimento scolastico...)
- ✓ Isolamento e apatia, in favore della connessione
- ✓ Esperienza totalizzante

→ **Classificazione PEGI**

RUOLO DEL GENITORE / EDUCATORE

Occorre porsi in modo proattivo...
a costo di sentirsi etichettare come ANTICHI

È un sistema potente e pervasivo, ma noi adulti non siamo da meno!
Abbiamo il vantaggio di una **RELAZIONE REALE** e **CONTINUA**

Affetto

Accogliere, stimolare dopo un insuccesso.
Disponibilità a parlare, anche se pensano di averla combinata grossa

Autorevolezza

Ruolo di guida riconosciuta, non di controllo

Rimanere al loro fianco

Spesso siamo vicini nelle fasi iniziali (es. creazione account) ma poi ci allontaniamo. Vi è divario tra ciò che ci aspettiamo da loro e ciò che realmente fanno

Possiamo utilizzare diversi tipi di **mediazione restrittiva**:

- ✓ Filtri su motori di ricerca e piattaforme video: rende meno probabile contatto accidentale con materiale inadatto
- ✓ Restrizioni a una sola applicazione o limitare le applicazioni cui si può accedere. L'attenzione è su una singola attività
- ✓ Account per minori: creazione di un ambiente protetto con impostazioni permanenti e generalizzate. Portabilità
- ✓ Filtri sul router (non valgono se poi si usa un wi-fi diverso) o antivirus
- ✓ Restrizioni per videogiochi: linguaggio, chat, acquisti

Formula vincente **MIX** di
DIALOGO e **CONTROLLO**
Mediazione **ATTIVA** e **RESTRITTIVA**
Spazi di **AUTONOMIA** e **DIVIETI**

1. Prendere dimestichezza con il digitale, informarsi
2. Dire la nostra a voce alta: fornire il nostro punto di vista, che faccia da rumore di sottofondo per generare un pensiero critico
3. Evitare TABU': PARLARE (anche di sessualità, da sempre)
4. Dare l'esempio, essere coerenti
5. Non negare con forza, ma aprire al confronto. Utilizzare domande, guardare insieme film e programmi tv, commentare pubblicità

6. Fare da ascensore: aiutare a sviluppare autoriflessività, empatia, pensiero critico e cooperazione porta all'attivazione di reti neuronali, sinapsi tra neuroni

7. Definire limiti e regole di comportamenti inviolabili, un contratto o una serie di norme di utilizzo delle tecnologie, senza demordere (lo facciamo anche in altri fronti: es. orario rientro).
 - tempo massimo (timer?)
 - momenti della giornata
 - luoghi della casa/ device in cui si accede
 - tipologie di giochi (PEGI), applicazioni, social

8. Dare le regole prima, stabilendo una routine: evita sregolazione emotiva, rabbia istantanea e violenta

18 regole
di Janell

9. Supervisionare:

- monitorare attività a lungo
- conoscere PSW e controllare
- concetto di privacy
- uso congiunto di dispositivi

10. Proporre attività scolastiche o extra: sia perché sono un collegamento con la vita reale, sia perché tolgono tempo a quella virtuale

11. Mente adulta comune, concordare linee educative
→ Per crescere un bambino ci vuole un villaggio

12. Saper chiedere aiuto

Parlare, parlare, parlare

Rules: le 18 regole di Janell Burley Hofmann

Ora sei il fiero proprietario di un iPhone. Accidenti! Sei un tredicenne buono e responsabile e ti meriti questo regalo. Ci sono però alcune regole per accettarlo. Leggi con attenzione il seguente contratto. Spero tu capisca che il mio compito è di crescerti e farti diventare un giovane sano ed equilibrato, che sappia stare al mondo e coesistere con la tecnologia, senza esserne dominato. Se non rispetterai le seguenti regole non sarai più il proprietario dell'iPhone. Ti voglio molto bene e non vedo l'ora di scambiare con te milioni di messaggi nei prossimi giorni.

1. Il telefono è mio. Lo pago io. Te lo sto prestando. Non sono la migliore?
2. Saprò sempre la password.
3. Se suona, rispondi. È un telefono. Di' ciao, sii educato. Non ignorare mai una telefonata se sullo schermo c'è scritto "mamma" o "papà". Mai.
4. Consegna il telefono a uno dei tuoi genitori alle 19.30 in punto nei giorni di scuola e alle 21 nei fine settimana. Resterà spento durante la notte e sarà acceso nuovamente alle 7.30 di mattina. Se non vorresti chiamare qualcuno sul telefono fisso perché potrebbero rispondere prima i suoi genitori, non chiamare o non mandare messaggi. Ascolta quell'istinto e rispetta le altre famiglie come noi vorremmo essere rispettati.
5. Il telefono non viene a scuola con te. Fai conversazione con le persone a cui normalmente mandi messaggi. Nella vita è un talento. *Quando esci prima da scuola, in occasione di gite e di attività dopo scuola valuteremo caso per caso.
6. Se il telefono cade nella tazza del gabinetto, si rompe cadendo a terra o scompare, sei responsabile dei costi di sostituzione o riparazione. Taglia il prato, fai il babysitter, metti da parte i soldi del compleanno. Può succedere e devi essere pronto.
7. Non usare la tecnologia per mentire, imbrogliare o deridere un altro essere umano. Non prendere parte a conversazioni che potrebbero far soffrire altri. Sii innanzitutto un buon amico e stai lontano dai guai.
8. Non scrivere in messaggi o email cose che non diresti di persona.
9. Non scrivere in messaggi o email cose che non diresti a voce alta a qualcuno davanti ai suoi genitori. Censurati.

10. Niente porno. Cerca su internet informazioni che condivideresti apertamente con me. Se hai una domanda riguardo qualsiasi cosa, chiedi a qualcuno – preferibilmente a me o a tuo padre.
11. Spegnilo, mettilo silenzioso, nascondilo in pubblico. Specialmente in un ristorante, al cinema o mentre parli con un'altra persona. Non sei maleducato, non permettere all'iPhone di cambiarti.
12. Non inviare o ricevere fotografie delle tue parti intime o delle parti intime di qualcun altro. Non ridere. Un giorno sarai tentato di farlo nonostante tu sia molto intelligente. È rischioso e potrebbe rovinare la tua adolescenza, la tua vita universitaria o quella adulta. È sempre una pessima idea. Il cyberspazio è vasto e più potente di te. Ed è difficile far scomparire qualcosa da questo spazio – inclusa la cattiva reputazione.
13. Non fare miliardi di foto e video. Non c'è bisogno di documentare tutto. Vivi le tue esperienze. Saranno conservate nella tua memoria per l'eternità.
14. Qualche volta lascia il telefono a casa e sentiti sicuro di questa decisione. Non è vivo e non è una tua estensione. Impara a vivere senza. Sii più grande e forte della paura di perderti qualcosa.
15. Scarica musica che sia nuova o classica o diversa da quella sempre uguale che ascoltano milioni di tuoi coetanei. La tua generazione ha un accesso alla musica senza precedenti nella storia. Approfitta di questo regalo. Espandi i tuoi orizzonti.
16. Fai qualche gioco con le parole, qualche puzzle o giochi che stimolino la mente di tanto in tanto.
17. Tieni gli occhi aperti. Guarda cosa succede attorno a te. Osserva fuori dalla finestra. Ascolta gli uccellini. Fai una passeggiata. Parla con uno sconosciuto. Fatti domande senza cercare risposte su Google.
18. Sbaglierai. Ti confischerò il telefono. Ci metteremo seduti e ne parleremo. Ricominceremo. Io e te continuiamo sempre a imparare qualcosa di nuovo. Faccio parte della tua squadra. Siamo insieme in questo.

La mia speranza è che tu possa essere d'accordo su questi punti. Molte delle lezioni elencate qua sopra non si applicano solo all'iPhone, ma alla vita. Stai crescendo in un mondo veloce e in continuo cambiamento. È eccitante e attraente. Non ti complicare le cose quando puoi. Fidati della tua testa e del tuo grande cuore più di qualsiasi apparecchio. Ti voglio bene. Spero ti divertirai con il tuo nuovo e fantastico iPhone.

Bibliografia:

Pellai A., *Tutto troppo presto. L'educazione sessuale dei nostri figli nell'era di internet*, De Agostini, Milano 2021

Pellai A., Tamborini B., *L'età dello tsunami, come sopravvivere a un figlio adolescente*, De Agostini, Milano 2019

Francesca Gatti
psicologa psicoterapeuta
Consultorio familiare Val Seriana
05.02.2021