

Mio figlio e il cellulare: l'utilizzo dello smartphone in età evolutiva

Presentazione sportello d'ascolto I.C. IV

- Dialogo sulle paure dei genitori nell'uso delle tecnologie
Quando è bene preoccuparsi ed intervenire, consigli per ridurre l'uso.
- Raccolta esigenze dei genitori


Dott.ssa Ilaria Valeriani

**Per appuntamento sportello d'ascolto : ilaria.valeriani.iv@gmail.com
o tel. 348/3167733**

PROGETTO

Crescere à scuola





Lo sportello è un servizio alla persona, un servizio di scambio, di riflessione e di aiuto. Nell'ambiente scolastico e in quello familiare, dove i ragazzi spesso incontrano una molteplicità di emozioni e sentimenti, possono verificarsi situazioni difficili e, a volte, nasce la necessità di trovare risposte e informazioni precise.

A cosa serve l'ascolto????

«Quando qualcuno ti ascolta davvero senza giudicarti, senza cercare di prendersi le responsabilità per te, senza cercare di plasmarti, ti senti tremendamente bene. Quando sei stato ascoltato, sei in grado di percepire il tuo mondo in modo diverso e andare avanti» - Carl Rogers «L'ascolto attivo»



Stimolare la consapevolezza e
la ricerca di soluzioni autonome

COSA TROVANO I GENITORI?

- Ascolto, uno spazio per fermarsi e ascoltare se stessi e verbalizzare i propri dubbi e fatiche quotidiane.
- Sostegno alla genitorialità.
- Confronto su tematiche educative e sulla crescita psicoemotiva del figlio.
- Dialogo gratuito con un professionista esterno.
- Consulenza orientativa rispetto alla scelta scolastica dei figli.
- Aiuto nel dialogo con il figlio.

COSA TROVANO GLI INSEGNANTI?

- Ascolto, uno spazio per verbalizzare le proprie fatiche.
- sostegno al ruolo di insegnante.
- collaborazione per attività da svolgere in classe per migliorare le relazioni scolastiche, la motivazione allo studio, la collaborazione con i docenti.
- Confronto su casi singoli e bisogni educativi specifici.
- Confronto su metodologie didattiche ed educative.



COSA POSSONO TROVARE I RAGAZZI?


-Ascolto, sostegno e ricerca di soluzioni (per esempio litigi con i genitori o con gli amici).

-Aiuto nella crescita (aiutare i ragazzi a gestire ed accettare i propri cambiamenti nel corpo, sostenerli nell'autostima e responsabilizzarli nel modo di pensare e reagire alle situazioni che li circondano).

-Confronto su Strategie e metodi di studio (quando il materiale da studiare è molto e i ragazzi faticano ad organizzare i compiti o a ricordare le cose studiate, a concentrarsi e a gestire l'uso della tecnologia, oppure rispetto all'ansia da prestazione).

-Informazioni utili, scientificamente corrette (per esempio su temi, argomenti e interessi che riguardano la pubertà, gestione dei social e della tecnologia, la salute e sintomi psicosomatici).

-Orientamento rispetto alla scelta della scuola superiore.
(informazioni sulle scuole esistenti e gli indirizzi di studio).



Metodologia: Lo sportello di ascolto si svolgerà da Febbraio 2020 al Giugno 2020 secondo le seguenti fasi:

- 1- Presentazione dell'attività e della psicologa alle classi
- 2- Presentazione del progetto ai genitori
- 3- SPORTELLLO d'ascolto per alunni, genitori e insegnanti su appuntamento
- 4- attività nelle classi richieste dai docenti
- 5- incontro serale con genitori di restituzione sui temi emersi nello sportello

Frequenza: Si prevede di svolgere lo sportello circa due giorni a settimana nel periodo Febbraio – Giugno 2020

SPORTELLO	ORE
RAGAZZI (3° primaria - 3° secondaria)	95
GENITORI	40
INSEGNANTI	30
Percorsi nelle classi	40

SPORTELLO

D'ASCOLTO

Cos'è?

Spazio per
parlare,
riflettere

Di cosa??

Quando?

Dal 5
febbraio

Dove????

In un ambiente
privato della
scuola

Come?

Prenotandosi in buchetta

Per: andare più d'accordo con
genitori e amici

Sapere cosa succede al mio corpo

Trovare un modo per studiare più
facilmente

Affrontare l'ansia nei compiti in
classe

Risolvere incomprensioni tra amici
nate nei social e non, e
affrontarle di persona

Sapere che scuola superiore
scegliere



Per i genitori



Su appuntamento scrivendo a ilaria.valeriani.iv@gmail.com
o telefonando 348/3167733



Cosa serve ai ragazzi per accedere ???



L'autorizzazione dei genitori !!!!

Come funziona????



Ci vado solo se voglio io !

Il segreto professionale



Deroga: con il consenso dell'interessato o «qualora si prospettino gravi pericoli per la vita o per la salute psicofisica del soggetto e/o di terzi»

LE EMOZIONI e come le esprimo

- **FELICITA'** = STO BENE CON GLI ALTRI , MI DIVERTO
- **RABBIA** = SONO AGGRESSIVO, GLI ALTRI NON MI VOGLIONO
- **TRISTEZZA**= MI MANCA QUALCUNO / QUALCOSA , SONO SOLO, PIANGO , NON HO VOGLIA DI FARE NIENTE
- **PAURA**=
 - PER QUALCOSA DI IRREALE → NON ESISTE!
 - C'è UNA DIFFICOLTA' CHE MI CREA ANSIA perché STO SOTTOVALUTANDO QUALCOSA.....

Lo sportello


- E' un servizio che crea anche **una rete di sostegno** per il ragazzo in quanto per alcuni casi e con l'autorizzazione del genitore si lavora in collaborazione tra insegnanti , psicologa e Servizi sociali del quartiere.

Lo sportello

- Non è per forza lo spazio della patologia
- E' uno spazio orientato al benessere , è uno spazio per se stessi , a contatto con se stessi.
- E' lo spazio delle conferme : «sto facendo bene e sta andando tutto bene»

Sostegno ai Compiti evolutivi

- Costruzione di un immagine di sè positiva
(Autostima)
- Sviluppo della capacità di ragionamento e di astrazione
(Capacità di scelta)
 - Adattamento al contesto scolastico
(rispetto delle norme di comportamento)
 - Socializzazione tra pari
(sapersi inserire e relazionarsi positivamente)
- Inizio della Separazione-individuazione dalla famiglia
(maggior autonomia operativa)



Mio figlio e il cellulare

l'utilizzo dello smartphone in età evolutiva

- « mio figlio ha sempre il telefono in mano »
- « litighiamo sempre per l'uso del telefono »
- « Le tecnologie sono un grosso problema da gestire »

Ecc....

Opportunità del cellulare

- La connessione mobile semplifica la vita (orientarsi, comunicare velocemente, organizzarsi, fa risparmiare tempo)
- I genitori sono più tranquilli se sanno che i figli sono raggiungibili ovunque. È d'altro canto anche i giovani si sentono più sicuri se hanno con sé uno smartphone.
- Senso di appartenenza: è infatti fondamentale per comunicare e condividere informazioni e/o esperienze con la cerchia di amici, che si tratti di singole persone o di gruppi.
- Intrattenimento e apprendimento: passatempo, studio e aiuto per dsa, libri digitali
- Archiviazione: il crescente spazio di memoria
- Socializzazione /risponde al bisogno di relazione

Rischi

- Attraverso la rete si può venire a contatto con contenuti non adatti all'età o persone malintenzionate
- Uso eccessivo: molti genitori si chiedono allarmati se i figli soffrano di dipendenza da cellulare.
- Rischi per la salute: problemi di attenzione, vista, comportamento ...
- Diventare preda del meccanismo di ricompensa della notifica e del «tutto subito»
- Distanza digitale nelle relazioni
- Costi nascosti: si possono attivare funzioni a pagamento

Il meccanismo neurobiologico della ricompensa

- Lo smartphone è un mezzo che soddisfa dei bisogni , si trova di tutto, ci permette di fare molto, avere attenzione e quindi averlo ci fa convincere che stiamo bene.
- Più gli diamo attenzione e più ci sentiamo ricompensati, abbiamo un ritorno, si attende quel bip, quel trillo, quella vibrazione (sindrome della vibrazione fantasma) che ci fa sperare che sia un sì ad una nostra richiesta, un'attenzione, un contatto desiderato.
- **si attiva quindi un sistema motivante di ricompensa e desiderio che associata alla produzione di dopamina ci fa sentire euforici e siamo indotti a ripetere l'esperienza positiva.**

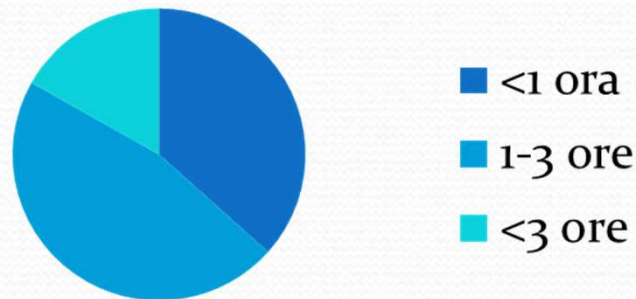
Continua...

- Se continuiamo a ripetere gli stessi comportamenti convinti di guadagnarci in piacere senza accorgerci che **è un sistema automaticosi può arrivare alla dipendenza.**
- Diventiamo più ansiosi e non possiamo più farne a meno (nomofobia), pensiamo che se non abbiamo il cellulare corriamo il rischio di perderci qualcosa di importante. (Decentratura dal sé)
- la nostra mente rimane connessa al bisogno di ricompensa e **ci distraiamo da altre attività più importanti**, che vengono continuamente interrotte con calo di prestazione.

Statistiche

- Nelle classi dalla quarta primaria alla prima media , 4 su 5 possiede un suo cellulare
- Trai 12 e i 14 anni il 75% dei ragazzi si collega ad internet tutti i giorni di cui il 38% sta collegato almeno 1 ora, il 47% da 1 a 3 ore e il 17 % più di 3 ore !! (Società italiana di pediatria)

collegamento internet



Società italiana di pediatria

- Fino ai 12 anni possono usare gli strumenti digitali massimo per un'ora al giorno e sempre con la supervisione di un adulto, mai durante i pasti e prima di dormire e mai contenuti violenti.
- Mai come distrazione nei luoghi pubblici e non come «pacificatore emotivo» perché limita lo sviluppo della regolazione delle emozioni.
- L'uso più di 2 ore al giorno è stato associato a deficit di attenzione, iperattività, aumento del peso corporeo, problemi comportamentali, problemi di vista, udito, sviluppo del linguaggio e socializzazione.
- sarebbe meglio Non regalare lo smartphone prima dei 12 anni.

Qual è l'età minima giusta per avere uno smartphone?

- La situazione può essere molto difficile se a scuola tutti possiedono uno smartphone
- Il problema non è il telefono in sé (l'uso come telefono è residuale) ma la rete.
- **Non c'è un'età giusta ma i bambini dovrebbero acquisire la maturità necessaria prima di ricevere uno smartphone.**
- Ciò significa tra l'altro essere in grado di comprendere quali rischi si possono presentare, cosa è permesso e cosa invece è vietato, vale a dire conoscere gli aspetti tutelati dalla legge.

I rischi della rete

- **Il 57% dei minori spesso naviga da solo;**
- **Il 53% conosce amici che hanno avuto «incontri a rischio» su internet;**
- **9 ragazzi su 10 sopravvaluta la propria capacità di gestire i rischi del digitale.**



I RISCHI CHE CORRONO I ragazzi per la legge

- Scambiarsi messaggi o informazioni è una cosa utile e spesso molto comoda.
- Il rischio però è che proprio perché è facile lo scambio si inviino video o foto all'insaputa dell'altro e che riguardano minorenni.
- Questi sono reati gravi (violazione della privacy..).
- Scrivere insulti verso una compagna/o e inviarlo al gruppo di Wapp è un reato da non sottovalutare. (diffamazione e bullismo)
- Filmare una/o prof mentre fa lezione e pubblicarlo è un reato grave
- Rubare o usare password altrui è un reato.

I social più usati dagli adolescenti



Nuovi idoli: Youtuber – gamer

- Perché ha così successo ? Anche noi avevamo degli idoli in tv
- La televisione era distante da noi, you tube invece consente di stringere un contatto diretto con la persona , scriverle e conoscerla in occasioni di ritrovo.

Giochi: (cellulare, play.s, pc)

- Minecraft gioco di costruzione - PEGI 7 (varie modalità di gioco anche per adulti)
- Fortnite – gioco di guerra competitivo o modalità collaborativa - PEGI 12
- Gta – gioco di ladri e violenti - PEGI 18
- Roblox – PEGI 7 – contiene vari giochi, si mettono impostazioni legate all'età
- Brawl stars – PEGI 7 - ricercatori di gemme – varie modalità più o meno violente
- Scp: creature mostruose che si trovano in Minecraft

Comprare i giochi

Non fidatevi completamente delle classificazioni:

- 1. Leggete le recensioni.**
- 2. Guardate su Youtube lo streaming per farvi la vostra idea sul processo.**



Implicazione psicologica: difficoltà a distinguere il gioco dalla realtà

SINTOMI CHE DEVONO ALLARMARE I GENITORI per i social

- Connettersi più volte al giorno e più volte nelle stesse ore
- Interrompere frequentemente lo studio o quello che si sta facendo per aprire la connessione sul PC o sul cellulare
- Continuare l'attività anche durante i pasti e di notte
- Vederli molto tesi e nervosi se non si può accedere all'app perché senza connessione
- Sostituire le attività usuali (studio, sport, socializzazione) solo con l'attività on-line
- Necessità di sentirsi sempre considerati, apprezzati dagli altri
- Dire bugie rispetto al tempo passato on-line

TUTTO SOTTO CONTROLLO?

Gaming disorder (dsm -5 Manuale diagnostico)

- Passa sempre più tempo sui videogiochi , se gli vengono date regole le trasgredisce di continuo
- Spende ore della notte a videogiocare e la mattina non vuole andare a scuola , fingendo un malessere
- Non dedica tempo ai compiti e il rendimento inizia a diminuire
- Evita attività con gli amici
- Rinuncia a passioni che coltiva da anni (sport, suonare uno strumento..)
- Diventa più aggressivo si cerca di impedirgli di giocare perchè il tempo di gioco è finito (la rabbia non dipende da altri problemi famigliari o sociali)
- Mangia in modo fugace e sta poco a tavola
- Spende I suoi soldi per e sui videogiochi

Altre problematiche correlate

- Fenomeno Hikikomori
- Cyberbullismo



Quali sono i ragazzi più a rischio di dipendenza ?

- **Età compresa tra i 12 e i 20 anni;**
- **Buona conoscenza dei mezzi tecnologici;**
- **Insicurezza dovuta all'aspetto fisico;**
- **Vita sociale limitata o ritirata – timidezza o difficoltà relazionali;**
- **Spesso soli;**
- **Bassa o scarsa autostima;**
- **Bassa tolleranza alla frustrazione;**
- **Ansia e umore basso;**
(ricerca Associazione Di te.

Adulti, Cosa fare?

- Non confondiamoli con atteggiamenti tipici dell'adolescenza sottovalutando il problema ma neanche amplifichiamolo
- Non stanchiamoci di chiedere ai nostri figli come si sentono e quali emozioni stanno provando , dimostriamoci preoccupati nel dialogo con loro
- Non puniamo , non ricattiamo con frasi tipo: «se non la smetti butto via il telefono» crea ulteriore allontanamento
- Approfondiamo sempre le situazioni che ci sembrano poco chiare o che non ci fanno stare tranquilli.
- Confrontiamoci anche con i genitori degli amici dei nostri figli.
- Chiediamo aiuto ad un esperto

Il ruolo della scuola

- Gli insegnanti possono cogliere alcuni segnali di preoccupazione osservando la dinamica relazionale in classe.
- Ne intuiscono altri osservando i comportamenti individuali;
- in alcuni casi raccolgono delle confidenze dirette o indirette attraverso narrazioni scritte, disegni, messaggi dei bambini o ragazzi.
- Gli insegnanti sono professionisti competenti che passano molte ore con i nostri figli.
- E' BENE CONFRONTARSI CON LORO.
-

I rischi della rete

A chi si rivolgono i ragazzi nelle situazioni a rischio?

N= 600	%
Ho avvisato i miei genitori	45
Mi sono rivolto all'amico/A del cuore	25
Ho parlato con gli insegnanti	20
Non ho avvisato nessuno	10

Range di età: 12-18

(TELEFONO AZZURRO E DOXAKIDS, 2015)

Statistiche genitori

- Su un campione di 1000 genitori tra i 28 e i 55 anni e i loro figli, il 38% quando il figlio gli chiede di parlare risponde «un attimo» e i figli hanno dichiarato che di solito è perché sono intenti a fare qualcosa sul loro telefono e non vogliono perdere il filo di quello che stanno facendo. (Associazione nazionale Di.te)
- I ragazzi vivono quel «un attimo» come una disconferma e perdono l'interesse a parlare.
- Una richiesta di nostro figlio dovrebbe avere la priorità .

Adulti riflettiamo su

- Che **Esempio** offriamo ai ragazzi ; che rapporto abbiamo noi adulti con la tecnologia?
- Che significato diamo alla tecnologia?
- Riusciamo noi a stare senza o a limitarne l'uso?
- Qual è la nostra **complicità digitale** (sappiamo cosa fanno i ragazzi on line, a cosa si interessano , quali social utilizzano cosa gli piace di ciò che vedono in rete?)
- Vietare o proibire l'uso delle tecnologie non serve.
- Serve comprendere, essere curiosi verso i loro interessi e farsi dire cosa provano.

Se il ruolo dell'educatore è :

Interpretare i bisogni, accudire, essere affettivi, proteggere, regolamentare, limitare, prevedere problemi.

Definizione di genitorialità:

Capacità di modulare nella crescita del figlio concessioni ed imposizioni educative sulla base delle sue necessità di separazione/individuazione.

Adulto = educatore digitale

Diventare **competente digitale**:

- Esplora per primo app e giochi e imparane l'uso;
- Leggi recensioni e confrontati;
- Accompagna nell'esplorazione e osserva il ragazzo nell'interazione;
- Insegna a sfruttare al meglio il web; come si naviga, come si fa una ricerca, come ci si protegge dai pericoli;
- Manteniamo un sereno Clima di fiducia e di dialogo.

come garantire una protezione ottimale dei figli?

IL VELIERO
EMOZIONANTI AVVENTURE IN ACQUE SICURE

- Impostare (un motore di ricerca pre-definito (che visualizza solo contenuti adatti ai bambini e ai minori)).
- Inserire applicazione di controllo Gogostat. Minor monitor
- Inserire la **modalità bimbo** nelle impostazioni dei cellulari (Per i più piccoli)

Non installare app sconosciute o provenienti da fonti poco sicure.

Discutete assieme ai vostri figli sia riguardo ai siti e ai contenuti vietati ai minori.

Consigli per gli adulti

Regola 1: ESSERE PRESENTE

- Fare attività con l'uso della tecnologia insieme.
- La tecnologia come momento di scambio e di dialogo
- Portare esempi di situazioni e parlarne insieme , «a me è successo così»
- Smartphone e tablet sono una grande risorsa per l'apprendimento: **giochi interattivi**, piccoli quiz, e altre applicazioni e programmi sono molto preziosi per sviluppare l'apprendimento in maniera divertente e partecipativa.

Consigli per gli adulti

Regola 2: DARE LIMITI E REGOLE RAGIONEVOLI

- ✓ Dare struttura con le regole e limiti, orari, Parental Control, filtri e protezioni;
- ✓ Cercare di Evitare di usare la tecnologia a letto e a tavola;
- ✓ Talvolta è complicato«mi dispiace dire sempre no, non lo vedo mai, gli altri genitori lo fanno, non posso sempre stare a discutere...»
- ✓ **Quante ore** al giorno usarlo? Al momento, la maggior parte degli esperti : MASSIMO un'ora al giorno fino ai 10-12 anni.

Consigli per gli adulti

REGOLA 3 - Stabilire un accordo chiaro e condiviso con il proprio figlio quando si consegna lo smartphone:

- ❖ E' opportuno il confronto noi ogni volta che vuoi iscriverti o creare un tuo profilo social.
- ❖ Ogni tanto verificheremo insieme l'utilizzo del telefono . Ti prometto che controllerò il telefono esclusivamente con te presente.
- ❖ Ti informo che ho messo dei filtri sul tuo smartphone per non farti entrare in contatto con contenuti non adeguati per la tua età.
- ❖ Il WIFI in casa per sicurezza ha dei filtri e dei blocchi d'orario e di utilizzo di siti.
- ❖ Non esitare a chiedere il nostro aiuto se sei oggetto di insulti o altro e se ricevi video o foto con contenuti non adatti.

il buon esempio



Adulti... un lavoro su di noi, digitalmente responsabili

- Mantenere un approccio critico alla tecnologia
- Chiediamoci ANCHE NOI sempre: «perché lo sto usando?» «è così importante che pubblichi questo post sui social?», «a quali rischi mi espone comunicare sui social quello che sto facendo?», «che cosa realmente mi dà il fatto di avere like o commenti?»
- Proviamo disagio quando non abbiamo il telefono in mano? Quanto tempo riusciamo a stare senza guardarlo?

Capire i ragazzi

- Osserviamoli ed entriamo in empatia con loro
- Quale bisogno è insoddisfatto?
- Riflettiamo e non reagiamo d'impulso ,prima di giudicare i ragazzi
- Dentro agli smartphone c'è tutto tranne ...il tempo per stare con noi stessi e con le persone con cui vorremmo coltivare una relazione

Soluzioni

- Ci preoccupiamo di ricaricare la batteria del telefono e noi quando ci ricarichiamo?
- Fermarsi per concedersi al **pensiero lento** : incoraggiare i ragazzi a trascorrere almeno mezz'ora tutti i giorni all'aperto per una passeggiata o gioco , tenendo il telefono spento o mod.aereo.
- Fa bene perché **muoversi** produce endorfine , la mente si rilassa e diventa più creativa e propositiva, migliora l'attenzione e la concentrazione , la capacità di ragionare in modo più consapevole senza far prevalere sempre l'impulsività
- **ascoltare se stessi e le proprie emozioni** : per cinque minuti tutti i giorni insieme spegniamo il telefono e stiamo in un luogo in silenzio (all'inizio sembrano eterni) sarà una pausa di relax in cui non parlare ma concentrarsi sul proprio corpo , prestare attenzione a come si respira.

Altre soluzioni

- **Riscoprire il tempo** : incoraggiarci a fare una cosa alla volta togliendo di mezzo le distrazioni, ci fa rendere conto che abbiamo più tempo, fare una lista delle cose da fare nella giornata , valutare insieme il tempo che serve e predisporre delle pause per guardare il telefono ci aiuterà a rimanere concentrati nelle cose che stiamo facendo ed essere più produttivi!
- **Creare luoghi off-limits** , dove non usare la tecnologia (a tavola, a letto)
- **Riempiamo i silenzi** , che si creano perché ciascuno è assorto nel suo mondo on-line , con momenti insieme e chiacchierate.

Bibliografia

- «Mio figlio non riesce a stare senza smartphone»
Giuseppe Lavenia, Ed. Giunti Edu
- Il portale dei bambini.net
- Mamamo.it crescere con i nuovi media
- Libro «Un Emoji per amico»

- ADOLESCENZA E COMPITI DI SVILUPPO –
E.Confalonieri, I.Grazzani Gavazzi – Unicopli



GRAZIE!