

Navigare senza affondare

Fondazione ASPI

Mara Menghetti, vice-responsabile e-www@i! e #join4respect

Lara Zraggen, responsabile e-www@i! e #join4respect

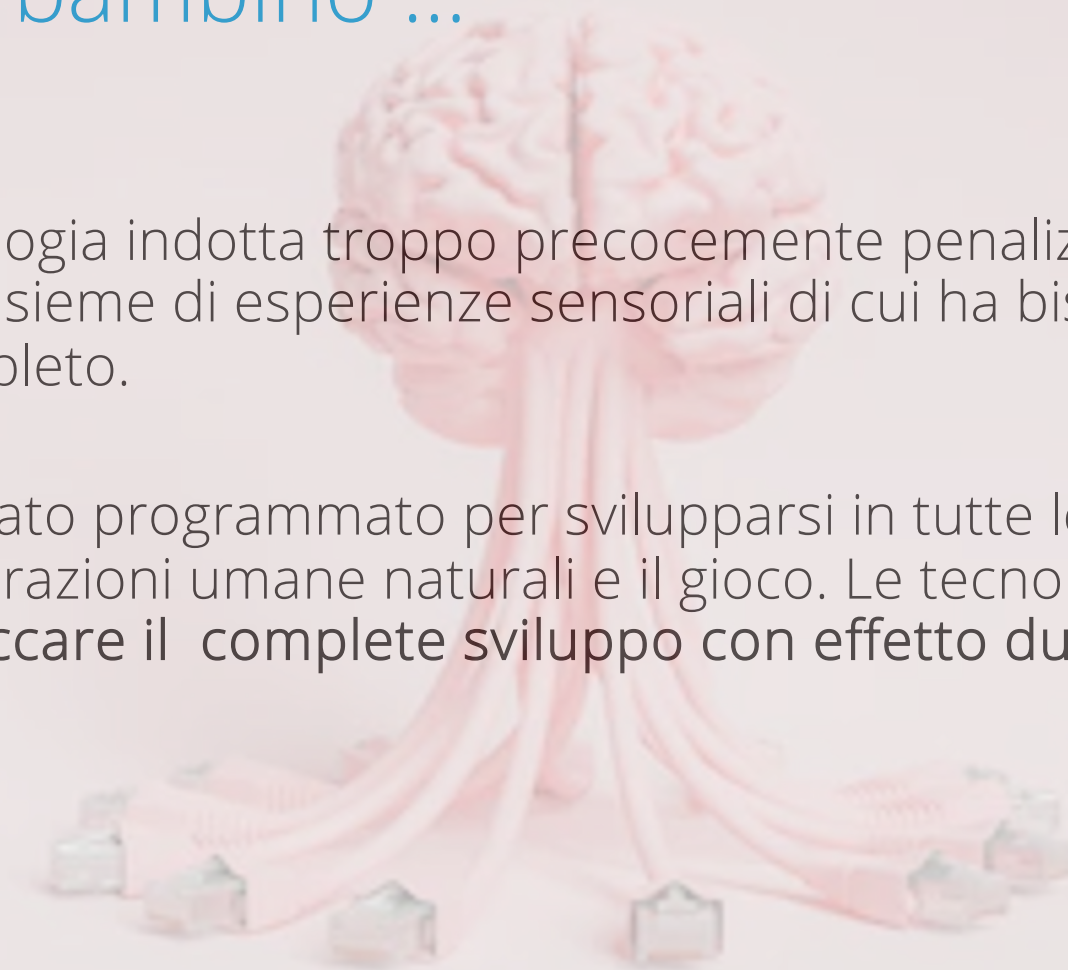


ASPI

Fondazione della Svizzera italiana
per l'Aiuto, il Sostegno
e la Protezione dell'Infanzia

Le neuroscienze dicono che nei primi 2 anni di vita del bambino ...

- Troppa tecnologia indotta troppo precocemente penalizza il bambino e l'insieme di esperienze sensoriali di cui ha bisogno per lo sviluppo completo.
- Il cervello è stato programmato per svilupparsi in tutte le aree mediante interazioni umane naturali e il gioco. Le tecnologie possono intaccare il complete sviluppo con effetto duraturo.



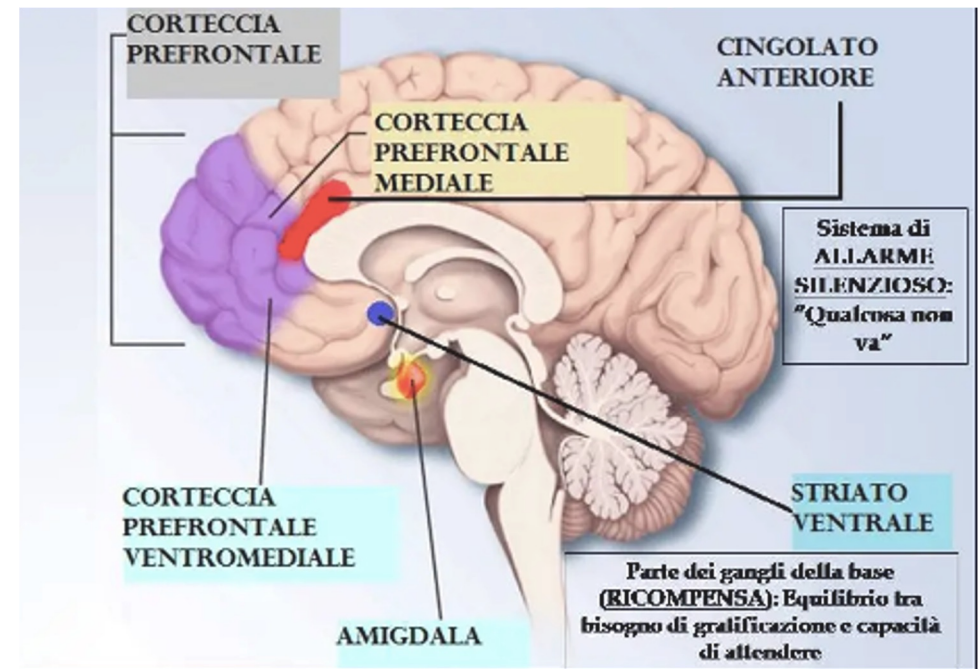
Neuroscienze: adolescenti

Alterazione drastica degli input e risposte corticali= COLLASSO DI EMPATIA E AUMENTO DELL'AGGRESSIVITÀ

- Secondo Gary Small et al. (2008) **Internet aggrava i deficit cognitivi a causa di un arresto della crescita della corteccia prefrontale.**

Derbyshire (2009):

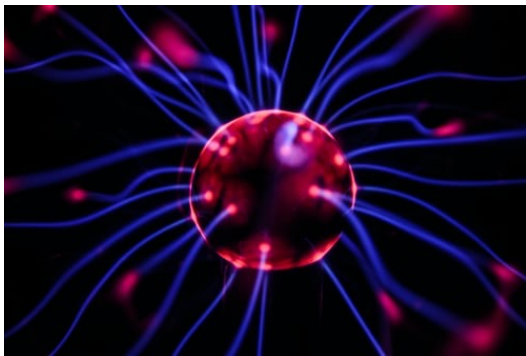
“Se dovessimo scansionare il cervello dei giovani che passano molto tempo a giocare al computer e nelle chat room, scopriremmo che la corteccia prefrontale è danneggiata, sottosviluppata o poco attiva, proprio come nei giocatori d'azzardo, negli schizofrenici o negli obesi”.



1. Utilizzo delle tecnologie

Dipendenza/abuso delle tecnologie

**IN SVIZZERA IL 7,4%
DEI GIOVANI TRA I 15 E I 19 ANNI PRESENTA UN UTILIZZO PROBLEMATICO DI
INTERNET (MONITORAGGIO SVIZZERO DELLE DIPENDENZE 2015).**



- Gli stimoli legati a strumenti come Whatsapp e la posta elettronica hanno la capacità di stimolare il sistema dopaminergico.
- Effetto sul sistema di gratificazione: risposta compulsiva.
- Effetto sui meccanismi di attenzione: attenzione divisa.

Definire dei limiti di tempo in modo
condiviso...NON PERMETTERE CHE SI PERDANO!



- RISPETTARE la routine quotidiana
- Definire un SETTING per lo studio
- Trovare / cercare / proporre delle ALTERNATIVE
...e poi **RESISTERE! RESISTERE! RESISTERE!**

2. Influencer: la via per il successo?

Consigli per aiutare a fare una scelta consapevole

- Conoscere gli youtuber/influencer/tiktoker che seguono i vostri figli e discuterne insieme
- influencer = lavoro a tutto gli effetti: per guadagnare bisogna investire TEMPO ED ENERGIE e c'è un LIMITE d'età.
- Monetizzazione a 13 o 18 anni a seconda delle piattaforme
- I followers NON sono veri amici
- fenomeno dell'ODIO online può comportare una FATICA EMOTIVA importante (ricerca costante del consenso, critiche, ansia)

3. Videogiochi e social network: contenuti e rischi

www.pegi.info/it

PEGI Pan European Game Information
20 YEARS 2003-2023

COS'È PEGI ▾ CONSIGLI ▾ NEWS EDITORI CONTATTACI LEVEL 20! Italiano ▾

Q ENTER GAME TITLE SEARCH EXTENDED SEARCH

PEGI aiuta i genitori ad adottare decisioni informate nell'acquisto dei videogiochi.

PEGI fornisce una classificazione dei videogiochi in base all'età in 38 paesi europei. La classificazione in base all'età conferma che il gioco è adeguato agli utenti di una determinata età. PEGI esamina l'idoneità di un gioco sulla base dell'età e non del livello di difficoltà.

DUE LIVELLI DI INFORMAZIONE PER GUIDARE IL CONSUMATORE: LE ETICHETTE PEGI IN BASE ALL'ETÀ

3 7 12 16 18
www.pegi.info www.pegi.info www.pegi.info www.pegi.info www.pegi.info

I DESCRITTORI DI CONTENUTO

BAD LANGUAGE DISCRIMINATION DRUGS FEAR GAMBLING SEX VIOLENCE IN-GAME PURCHASES

MAGGIORI INFORMAZIONI — LEGGI DI PIÙ —

Consigli sull'utilizzo dei social network

- Prestare attenzione ai limiti d'età per l'iscrizione a dei social network
- Creare un account insieme ed esplorare le funzioni del social o del gioco online stabilendo delle regole
- Rendere attenti sulla diffusione incontrollata e incontrollabile di dati
- Motivare i no e le vostre scelte educative in merito all'uso dei social
- Prima di pubblicare una foto di vostro/a figlio/a chiedere il permesso e discuterne insieme

**LA RETE NON DIMENTICA!!!!
UN CLICK È PER SEMPRE**

4. Diffusione e condivisione di dati di minorenni (sharenting)

Prima di pubblicare, chiedersi...

- Io ho il diritto/il consenso di utilizzare la fotografia?
- Il bambino è esposto a qualche rischio a causa della foto (p.es. con la pubblicazione da parte della scuola o dell'associazione sportiva o di altri dati personali)?
- Il bambino potrebbe essere danneggiato o umiliato a causa della fotografia?
- Nella fotografia il bambino viene mostrato in una situazione intima (mentre piange, dorme, fa i propri bisogni, etc.) oppure perché è nudo o presentato in una posa non proprio innocente?
- Il bambino è riconoscibile nella foto (di fronte, il viso)?
- Se fossi io quello della foto avrei piacere che fosse mostrata così com'è sui social media?

- Cosa implica per il bambino la mia decisione di condividere questa fotografia sui social media? Il bambino ne beneficia in qualche misura o sono solo io a soddisfare le mie esigenze?



5. Bullismo e cyberbullismo

Consigli se mia/o figlia/o è vittima, bullo o spettatore di bullismo

- Parlare, segnalare il bullismo/cyberbullismo è difficilissimo per tutti i ragazzi coinvolti: vittima, bullo o spettatori
- Non agire di impulso, parlarne e se necessario verbalizzare le proprie emozioni e accogliere anche quelle dei ragazzi
 - Es. «Quello che mi stai raccontando è molto forte e mi preoccupa»
- Definire una strategia di intervento INSIEME!
 - Es. «Quella che mi stai raccontando è una situazione che non va bene ed è molto importante che facciamo qualcosa per risolverla affinché tutti stiano bene!»

IL GRUPPO FA LA DIFFERENZA!!



5. L'adescamento

Procedura

- A chi rivolgersi in caso di adescamento, cyberbullismo sexting, violazione della privacy?
- Cosa fare e come?

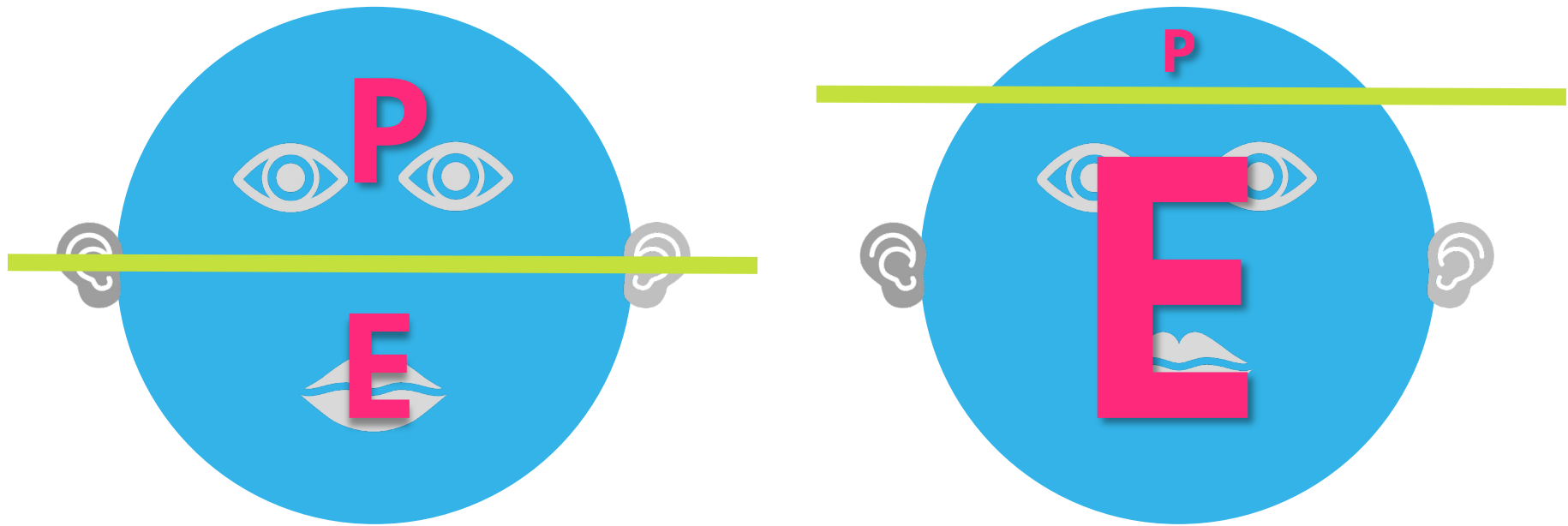
Non fare domande ma accogliere quello che il bambino o ragazzo dice spontaneamente:
"ti ascolto, ci sono, non ho capito bene". Non indagare o farsi spedire materiale.

Contattare la Centrale di Allarme (0884 25 55 55-urgenze 117) e rivolgersi alla Polizia cantonale giudiziaria, sezione dei reati contro l'integrità delle persone SRIP o alla sezione dei reati informatici.

6. L'ascolto: uno strumento efficace

- Tuo/a figlio/a arriva a casa e ti racconta di essere stato preso in giro e di aver trascorso tutta la ricreazione da solo/a
- Un genitore ti chiama per avvisarti che tuo/a figlia/a ha condiviso stiker sessualizzati nella chat di classe.

Inondazione emotiva



PREPARARSI AD ESSERE PRONTI

Ascoltare per capire e poi rispondere

Le barriere alla comunicazione:

1. dare ordini
2. Sgridare, minacciare
3. Moralizzare, predicare
4. Dare consigli, offrire soluzioni
5. Cercare di persuadere, discutere
7. Elogiare, assecondare, compatire
8. Ridicolizzare, prendere in giro
9. Analizzare, diagnosticare
10. Rassicurare, consolare
11. Fare domande, interrogare, indagare
12. Cambiare argomento, fare sarcasmo, non dire niente
13. Dire «Anch'io... »

- Accoglienza a 360°:
astensione e/o
consapevolezza del
giudizio
- Congruenza, autenticità
- Tempo
- Comunicazione
verbale/non verbale
- Empatia, vicinanza
emotiva

Regole di comportamento online

1. Definire una routine quotidiana, il tempo e i momenti di utilizzo dei dispositivi e delle differenti applicazioni e piattaforme
2. Decidere insieme quali app scaricare e scoprirne insieme le varie funzioni
3. Chiedere il permesso reciproco prima di pubblicare determinati contenuti
4. Cosa fare se online si incontrano contenuti che fanno paura, che disgustano, che preoccupano, che sono strani, che non fanno stare bene
5. Definire dei momenti di scambio: quando, in che modalità

9. Consigli, link e letture utili

- www.pegi.info
- www.projuventute.ch
- www.147.ch
- www.click&stop.ch
- https://www.giovanimedia.ch/fileadmin/user_upload/Smartphone-Checkliste/IT_Checklist_Smartphone.pdf
- Rapport du Conseil fédéral, *La protection des enfants et des jeunes face aux cyber-délits sexuels*
- Alberto Pellai
 - (2017) *L'età dello tsunami*
 - (2021) *Vietato ai minori di 14 anni*
- Luisa Santoro (2022), *Bullismo e cyberbullismo. Guida pratica per genitori.*

Grazie della vostra partecipazione!



**Non puoi far cessare la
tempesta, ma puoi
cavalcarla, come fa il
surfista sulle onde
dell'oceano.**

Alberto Pellai

