

REGIONE DEL VENETO



ULSS4
VENETO ORIENTALE

PROGETTO
“**Tutto
inGioco?**”

Piano GAP Regione Veneto

Genitori nella rete

**VIDEOGIOCHI E SOCIAL NETWORK
TRA OPPORTUNITÀ E RISCHI**

Dott.ssa Marta Vecchiato
Dott.ssa Valentina Veronese

Consulenti Psicologhe Psicoterapeute U.O.C. Ser.D. AULSS4 Veneto Orientale

Internet un fenomeno di massa

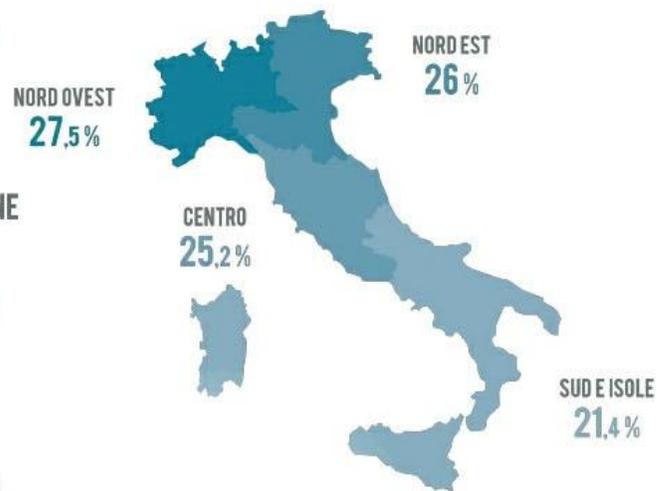
QUANTI USANO INTERNET

40,5 MILIONI

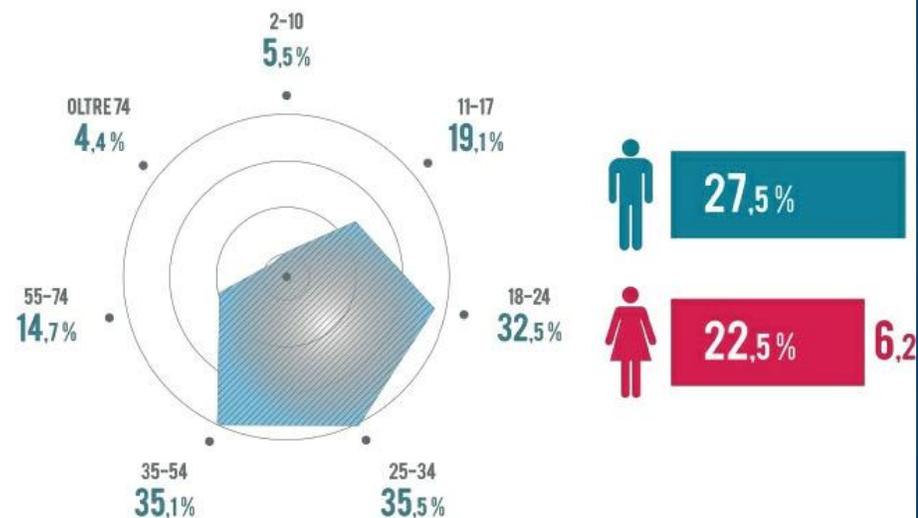
73%
DELLA POPOLAZIONE

28,6 MILIONI
AL MESE

13,8 MILIONI
NEL GIORNO MEDIO



CHI USALA RETE?



© Blogmeter

Fonte: Audiweb/Nielsen Blogmeter

Fonte: Audiweb

Internet un fenomeno di massa

- ❖ *circa 6 ore al giorno online (quasi il doppio del tempo davanti alla TV)*
- ❖ *quasi 2 ore trascorse sui social media*



Le potenzialità della tecnologia



Facilita i contatti, lo studio e il lavoro



Allena funzioni cognitive: attenzione, memoria e concentrazione



Stimola a essere attivi, all'informazione e alla ricerca

Internet irrinunciabile: perché?



servizio fruibile a tutti 24 ore su 24: ogni persona può entrare a far parte di questo nuovo mondo o dimensione della cultura in ogni momento "producendo", da sola o in gruppo, qualcosa che molti altri potranno vedere e condividere



rappresenta un'immensa **biblioteca mondiale** dove è possibile reperire informazioni di ogni tipo, riguardante ogni conoscenza ed interesse umano



è un **sistema di connessione** che consente di dialogare e scambiare dati con qualsiasi altro computer on-line, ovunque esso si trovi, attraverso, per esempio, la posta elettronica e la chat. Le barriere nazionali e spaziali vengono così abbattute



è possibile, grazie alla videoconferenza, **parlare e vedere contemporaneamente**, persone lontane ed interagire con loro

La tecnologia

Non deve avere lo scopo di calmare o distrarre i più piccoli

Non deve servire come «pacificatore emotivo» perché limita lo sviluppo della regolazione delle emozioni dei bambini

I genitori devono dare il buon esempio, aiutare ad un uso consapevole della tecnologia



Cerchiamo di
diventare
«digitalmente
responsabili»
Cominciamo con un
esame di coscienza

**Siamo
sicuri che
i pericoli
siano
fuori
casa?**



Quando dare lo smartphone al proprio figlio?

- ▶ Tuo figlio ha davvero bisogno del cellulare? I suoi amici ce l'hanno già?
- ▶ Sarà capace di accettare e rispettare le regole che concorderete insieme per gestire al meglio la sua vita online?
- ▶ è capace di distinguere cos'è adatto alla sua età da ciò che non lo è?
- ▶ sarai capace di mantenere la giusta distanza, ossia di stargli accanto per monitorarlo senza intromettersi troppo?
- ▶ sei disposto ad essere paziente, aperto al dialogo e all'ascolto per negoziare, spiegare, correggere e tenere sotto controllo le diverse situazioni?
- ▶ sai quali sono le insidie del mondo online?
- ▶ saprai cogliere i segnali di un uso scorretto, come ad esempio l'insorgere delle difficoltà a concentrarsi, dell'insonnia o l'aumento dell'aggressività?

- ▶ Conosci i rischi della vita sul web (Cyberbullismo, sexting)?
- ▶ sei capace di dare il buon esempio nell'uso della tecnologia, come evitare di "postare" foto di minori o condividere qualunque cosa si fa sui social? riesci a spegnere il telefono qualche volta e a preferire le relazioni reali a quelle virtuali?
- ▶ hai insegnato a tuo figlio l'importanza di raccontare quello che vive a scuola, in palestra o al parco con gli amici? lo fa anche nella sua vita online?
- ▶ hai insegnato a tuo figlio cosa significa avere rispetto di sè e degli altri, visto che sono aspetti che gli serviranno anche sul web?
- ▶ hai coltivato in famiglia l'empatia e il senso di appartenenza al gruppo?
- ▶ hai coinvolto tuo figlio quando dovevi prendere delle decisioni, facendogli imparare a valutare i rischi e le opportunità?
- ▶ sai quali sono le app più usate dai giovani e come funzionano?

PEDIATRI E PSICOLOGI CONSIGLIANO DI NON REGALARE LO
SMARTPHONE AI RAGAZZI PRIMA DEI 13 ANNI PERCHÉ PUÒ INTERFERIRE
CON LO SVILUPPO PSICOLOGICO CAUSANDO:



CALO
DELL'ATTENZIONE,
DELLA MEMORIA E
DELLA
CONCENTRAZIONE



IMPASSIBILITÀ DI
FRONTE AGLI STIMOLI
ESTERNI



DISSOCIAZIONE DELLE
EMOZIONI DAL
CORPO

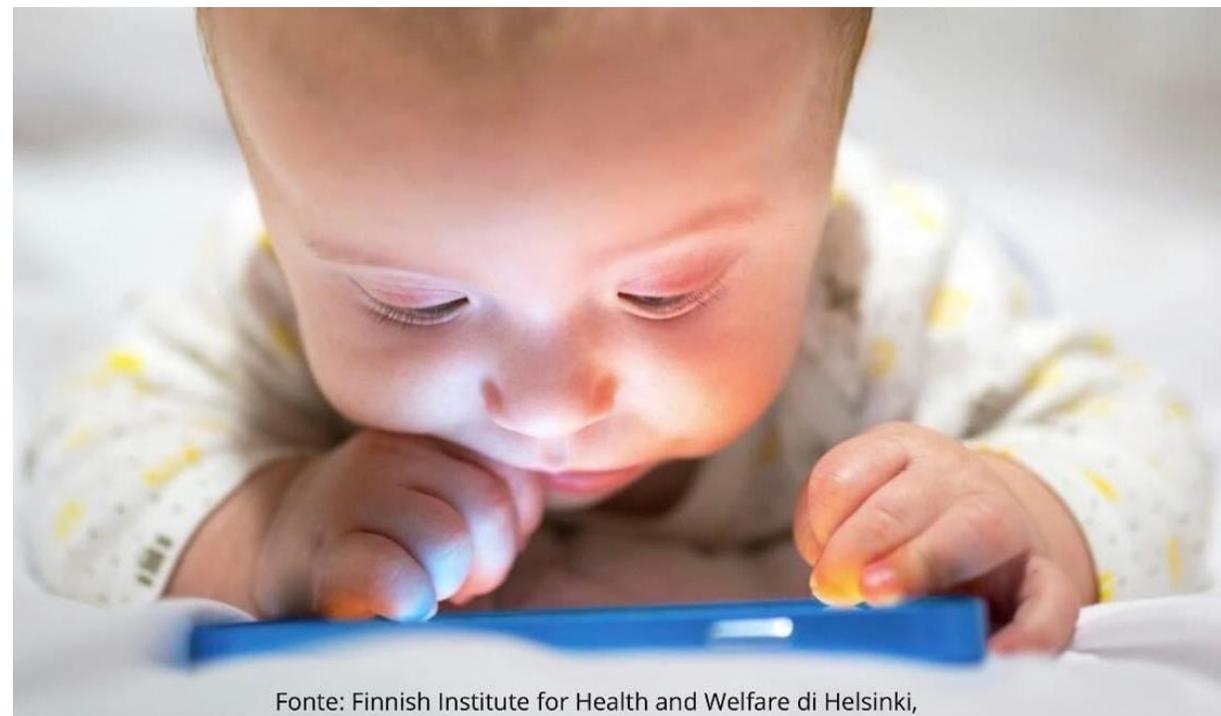


COMPORAMENTI
AGGRESSIVI

minori 0-3 anni

Una ricerca pubblicata sulla rivista MBJ Open mette in luce la correlazione tra tempo trascorso davanti agli schermi e problemi comportamentali nei primi 5 anni di età.

In particolare, i bambini che trascorrono nei primi due anni di vita più di 60 minuti al giorno davanti agli schermi hanno il 59% di probabilità di sviluppare problemi relazionali entro i 5 anni.



Fonte: Finnish Institute for Health and Welfare di Helsinki,



Cerchiamo di capirli e conoscerli mentre attraversano la burrascosa fase della preadolescenza/adolescenza

- ▶ Che cosa rappresenta per loro avere sempre il cellulare in mano?
- ▶ Che cosa trovano lì dentro di tanto interessante e che focalizza tutta la loro attenzione, lasciando a noi, quando va bene, conversazioni a suon di monosillabi?

Mio figlio non ha più la stessa attenzione..

Il cellulare fa sentire continuamente ricompensati e il nostro cervello attiva una sostanza chiamata dopamina che associa l'effetto, il piacere, alla causa, stare su un' app, fare una googlata o guardare un video.



Mio figlio è più aggressivo...

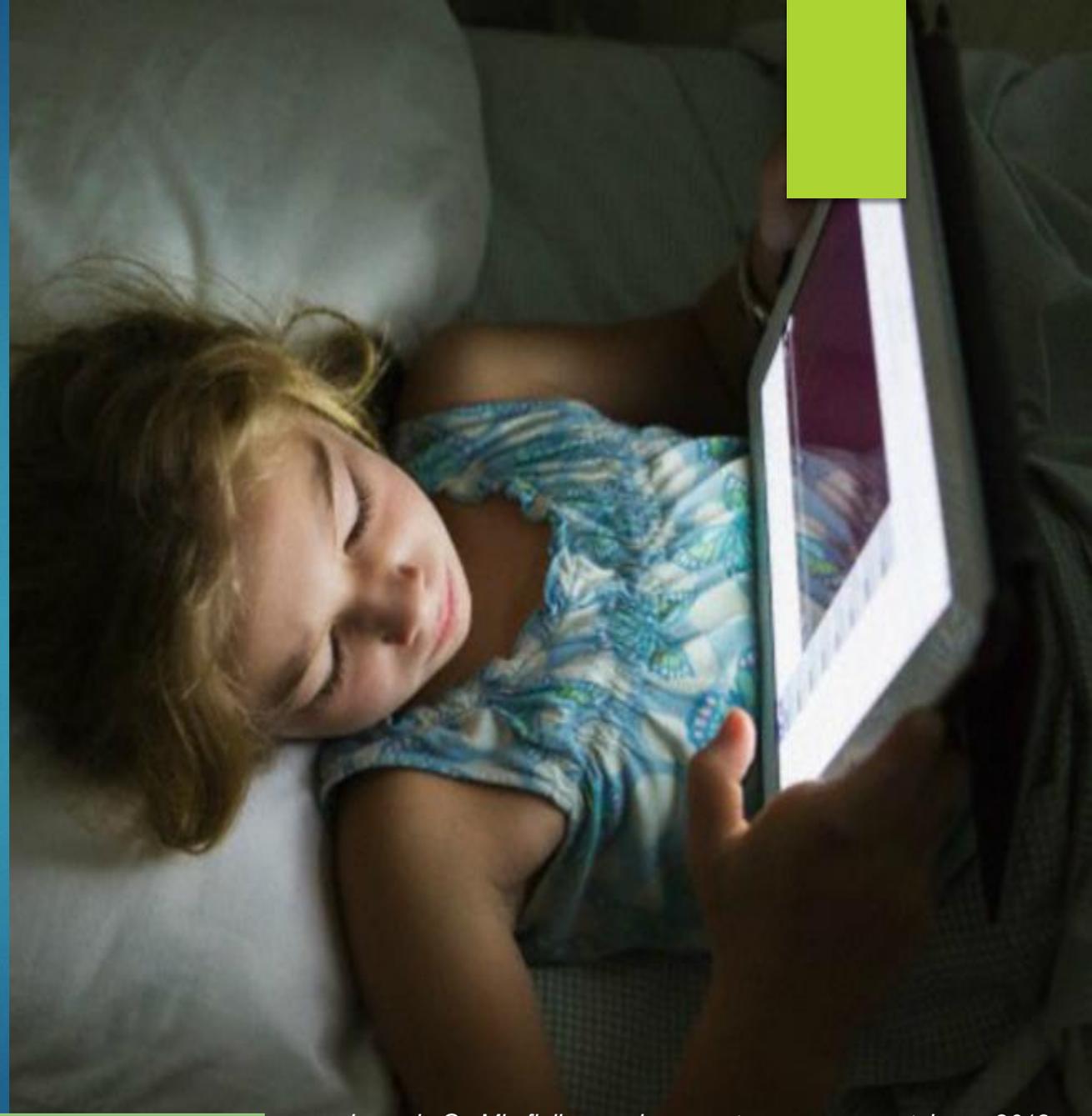


La rabbia è una delle emozioni primarie
che conosciamo fin da bambini..

Se si toglie il cellulare si sentono
minacciati e non capiti

I ragazzi restano svegli:

- perché mantengono contatti con i coetanei
- perché la luce blu degli schermi da input al cervello come se fuori ci fosse ancora luce



Lavenia G., Mio figlio non riesce a stare senza smartphone, 2019



Mio figlio è peggiorato a scuola...

I mezzi tecnologici hanno la capacità di distrarre, di assorbire tutte le attenzioni

Parental Control

Il parental control o filtro famiglia è un software capace di selezionare le pagine web in base ad alcuni criteri, evitando così l'esposizione dei ragazzi a contenuti online considerati pericolosi, violenti o semplicemente non adatti alla loro età.



I SOCIAL NETWORK

Quali relazioni?

- ❖ bidirezionali («amicizia..»)
- ❖ di gruppo
- ❖ a stella (Twitter..)



IDENTITA' E CORPO NEI SOCIAL NETWORK

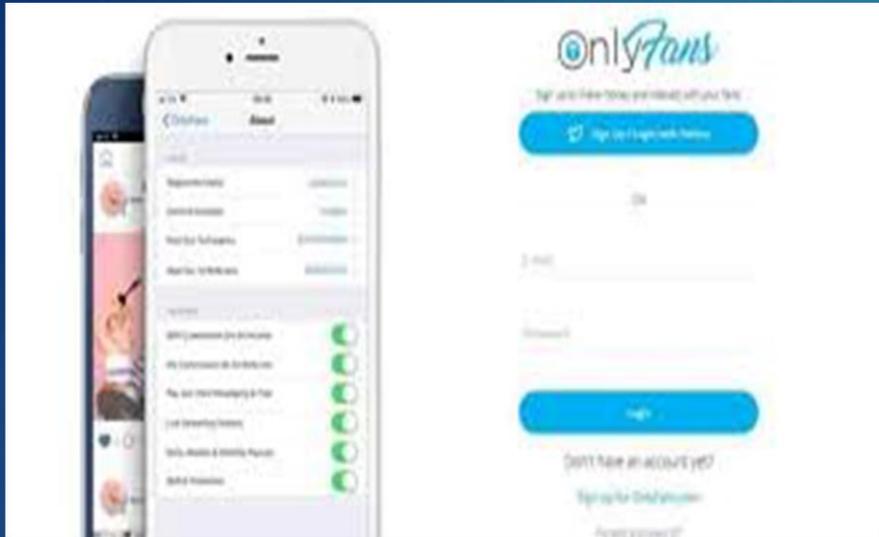


QUALE MODELLO A CUI ISPIRARSI?

Secondo l'Osservatorio Nazionale Adolescenza, 5 adolescenti su 10 dichiarano di avere un modello specifico a cui ispirarsi, che stimano e che seguono attraverso il web e i social network.



QUALI ALTRI RISCHI?

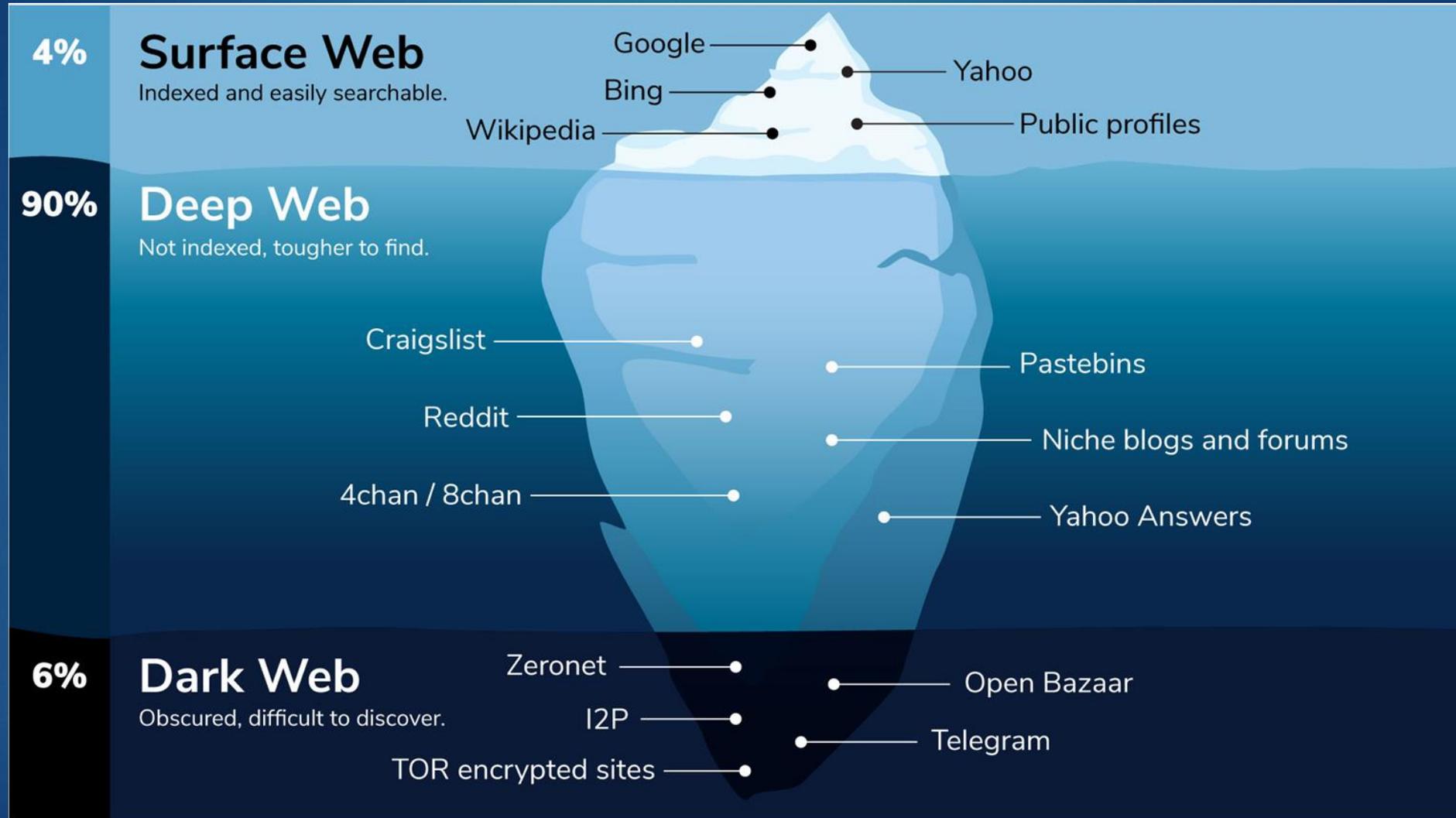


Onlyfans



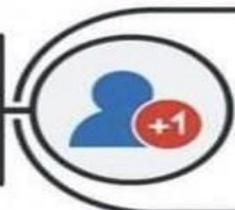
Cyberbullismo

IL LATO OSCURO DEL WEB E LE SFIDE ESTREME



LE FASI DELL'ADESCAMENTO DEI MINORI ON-LINE

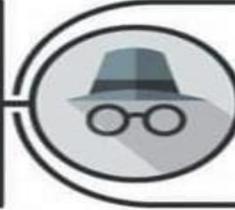
1. FASE L'AMICIZIA
Si instaura l'avvicinamento e si crea il contatto con la vittima.



2. FASE SOLIDIFICAZIONE DEL RAPPORTO
Si cementifica l'amicizia e si instaura un clima di fiducia.



3. FASE VALUTAZIONE DEL RISCHIO
Si controlla che non ci sia l'interferenza dei genitori e si fa l'analisi degli aspetti logistici (es. dove è posizionato il pc).



4. FASE ESCLUSIVITÀ DEL RAPPORTO
Si cerca di costruire un legame affettivo e si instaura una profonda intimità virtuale.



5. FASE FASE SESSUALE
Si passa all'invio di materiale pornografico o all'incontro.



Graphic by Giorgia Pineda

I giochi online

- ▶ A differenza dei giochi offline che si condividono vis a vis, **si fanno da soli o con amici virtuali**
- ▶ **Ci giocano le persone di ogni età**
- ▶ Le attività ludiche proposte dalla rete possono **rispondere ai bisogni di crescita dei ragazzi**
- ▶ **Sono senza fine** perché continuamente aggiornati



Tipologie di videogioco



La classificazione PEGI

Il PEGI (Pan European Game Information) è un metodo di classificazione dei videogiochi secondo due parametri:

- ▶ L'età per cui un determinato videogioco è consigliato
- ▶ Il tipo di contenuto

Questa classificazione, tradotta in etichette applicate ai videogiochi, aiuta i genitori ad adottare delle decisioni informate nell'acquisto.

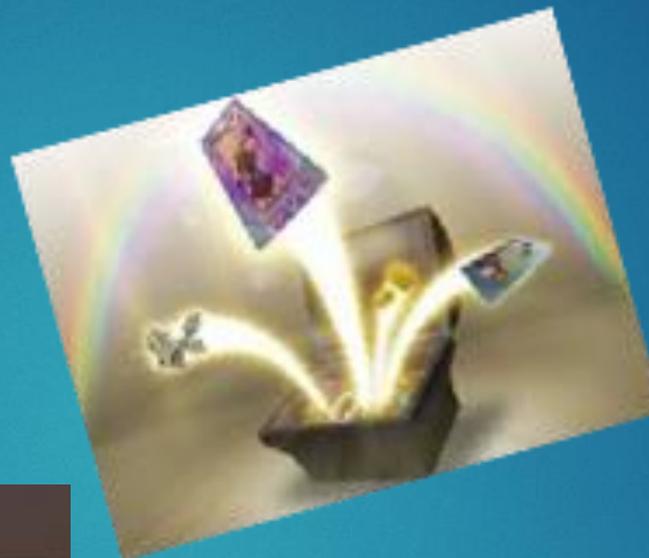
Sito: <https://pegi.info>



Potenzialità dei videogiochi

- ▶ Fanno sentire parte di un gruppo e sono argomento di confronto
- ▶ I ragazzi socializzano in spazi virtuali e non possiamo tenerli lontani da questo mondo ma dobbiamo averne consapevolezza.
- ▶ Sono giochi di abilità, impariamo quindi dai nostri errori e hanno effetti positivi sull'autostima, grazie ai successi raggiunti
- ▶ Aiutano a migliorare le capacità esplorative che si usano nello scoprire le regole del gioco, ad allenare la memoria e l'attenzione, a focalizzare, analizzare, elaborare informazioni visive
- ▶ Potenziano le capacità di prendere decisioni accurate e in tempi brevi, stimolano le funzioni, il pensiero in parallelo, il ragionamento, il pensiero strategico e quello ipotetico
- ▶ Permettono di avere una maggiore flessibilità a impegnarsi contemporaneamente in compiti multipli

Loot boxes



Cosa può fare un genitore?

- ▶ Stimolare i bambini fin da piccoli a fare esperienze reali perché reale e virtuale sono due mondi paralleli, ognuno con caratteristiche proprie
- ▶ Incoraggiare i ragazzi a coltivare interessi reali, amicizie ed attività
- ▶ Sostenerli se hanno difficoltà a inserirsi in un gruppo o se non sanno come comportarsi affrontando una situazione nuova
- ▶ Dare strumenti per capire cosa succede attorno a loro e interessarsi a quello che fanno
- ▶ Cercare sempre un confronto e un dialogo

Proibire non serve...

conoscere, capire, e intervenire è la via più utile da percorrere anche se ci vuole tempo, presenza, costanza ed empatia per ridurre la distanza digitale e guadagnare in vicinanza relazionale

Mettiamo delle regole per un uso consapevole del device...

Ad esempio:

- ▶ Vietarne l'uso a tavola, la notte e durante le occasioni sociali e cerchiamo, come adulti, di rispettarle dando per primi il buon esempio
- ▶ Se siamo a tavola o tra amici godiamoci il momento senza pubblicare sui social qualsiasi cosa stiamo facendo
- ▶ Ascoltiamo i ragazzi quando dicono « quando ho bisogno sei sempre al telefono » « mi dici sempre di aspettare un minuto »
- ▶ Riflettiamo su cosa stiamo insegnando con i nostri comportamenti

Quali norme di comportamento dare per il tempo trascorso online?

- ▶ Dare un tempo di gioco, bisogna informarsi su quanto dura una partita al gioco online e prenderla come unità di misura. È inutile dire «ci stai 20 minuti» se poi dura un tempo maggiore, creerebbe solo tensione
- ▶ Chiedere di fare delle pause, staccarsi dallo schermo con una frequenza regolare farebbe bene anche a noi adulti. Chiediamo ai ragazzi di rispettare le pause e in quel tempo magari facciamoci raccontare cosa è successo nel gioco
- ▶ Il tempo non può essere tutto dedicato ai videogiochi, questa è una regola per aiutare i ragazzi ad entrare nel mondo adulto. Sarebbe bene fare una stima e cercare di pianificare le giornate

CONTATTI

▶ 334 - 6707087 o 334 -1088586

▶ gap@aulss4.veneto.it