

LOCKDOWN E GLI EFFETTI DELLE NUOVE TECNOLOGIE



IN PILLOLE...

DOTT.SSA CHIARA MONZANI

PSICOLOGA, PSICOTERAPEUTA, ABILITATA EMDR

PSICOLOGA.CHIARA.MONZANI@ICBOSSIBUSTO.EDU.IT

PREADOLESCENZA



COMPITI EVOLUTIVI FASE SPECIFICI:

- ❖ Separazione-individuazione
- ❖ Mentalizzazione del Sé corporeo
- ❖ Nascita sociale
- ❖ Definizione e formazione di valori

DOVE VIENE GIOCATA OGGI L'ADOLESCENZA?



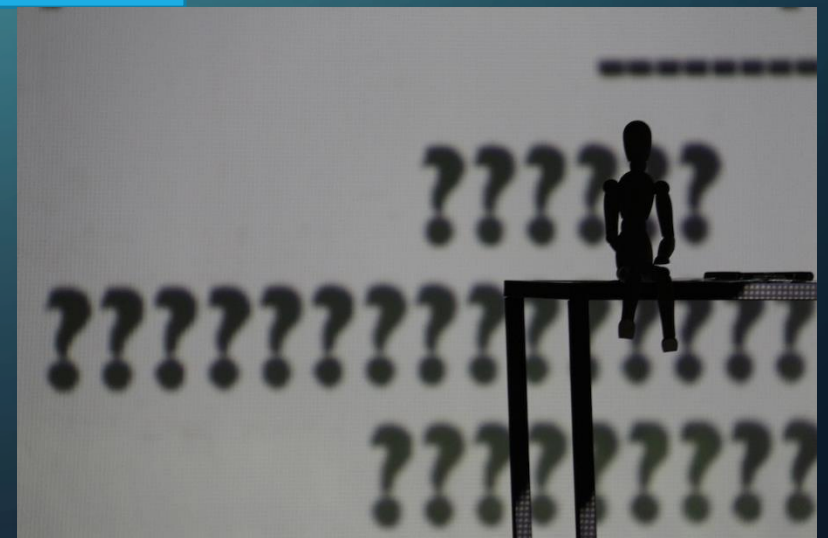
- LA RETE CI PERMETTE DI CONFRONTARCI CON DIVERSE REALTÀ
- SPERIMENTARE DIVERSI ASPETTI DELLA PROPRIA PERSONALITÀ riducendo le conseguenze che questo comporta
- La partecipazione mediata da uno schermo e la presenza sul web, **esclude l'essere corpo** → ciò che la persona è sul web è quello che sceglie di presentare di sé
- Non potendo accedere ai messaggi che la fisicità dei corpi dà, **si impoverisce il confronto con l'altro**, che si costruirà solo sulla base di quello a cui l'interlocutore decide di dare accesso



- Il risultato di questa sperimentazione sarebbe un“**IDENTITÀ FLUIDA**”, instabile e plurale (Postmes *et al.*,2001), che può costituire un problema nella fase adolescenziale



Se gli aspetti del sé non si integrano in una struttura stabile e definita, il rischio è quello di non riuscire a superare i compiti evolutivi che questo passaggio impone, generando conseguenze sia sulla percezione di sé stessi, sia nel rapporto con gli altri



- Il corpo quindi non costituisce più espressione di chi si è, ma mezzo per esprimersi nella forma che si desidera di più, raccontando nello spazio virtuale quello che viviamo giorno per giorno
- ciò che agiamo sul web è più spesso il nostro **SÉ IDEALE** più che quello reale



IMPLICAZIONI:

• PRO

- La mediazione relazionale rappresentata dal *social* permette all'adolescente di allenarsi in una sorta di **PALESTRA VIRTUALE**, in cui esercitarsi nella creazione della messa alla prova **DELLE RELAZIONI CON GLI ALTRI**
- Il *web* offre moltissime **POSSIBILITÀ DI CONFRONTO** per il nativo digitale, che risultano attraenti e fonte di ispirazione
- **RIDUZIONE DELLA PROSSIMITÀ** personale online
- **SPERIMENTAZIONE DI PARTI DI SÉ**
- **SVILUPPO DELLA CREATIVITÀ**

• CONTRO

- Maggiore **INSTABILITÀ NELLA COSTRUZIONE DI SÉ** e un'identità più soggetta al cambiamento
- Alcuni bisogni, gestiti attraverso lo schermo, non vengono corrisposti nel modo corretto (es. la ricerca di modelli di riferimento per l'adolescente)
- I modelli a cui hanno accesso i nativi digitali sono spesso irrealisticamente superiori alla realtà, creando una forte discrepanza tra la verità dell'adolescente e quello che vede nei modelli del *web* (Giles & Maltby, 2004)
- Con profonde **CONSEGUENZE SULL'AUTOSTIMA E L'AUTO PERCEZIONE** delle giovani generazioni, dovute agli inconsapevoli processi di idealizzazione che vengono attivati (Barcelos & Vargas Rossi, 2014; Evans, 2014)

PERICOLI DI INTERNET

- Cyberbullismo
- Pornografia
- Ricevere messaggi di natura sessuale
- Contattare e incontrare sconosciuti online



- **PRECOCE ACCESSO AL MONDO VIRTUALE**

L'approccio al mondo *web* avviene sempre più frequentemente e anagraficamente prima, attraverso attività di tipo ludico-ricreative che esercitano un intramontabile fascino per piccoli e grandi (Biolcati et al., 2013)

- Il *web* genera una particolare attrazione, proponendo prodotti adatti ad ogni fascia di età, e i bambini sviluppano fin dalla prima infanzia strutture e stili cognitivi plasmati dall'interazione con la tecnologia:

- precoce **SVILUPPO DELLE ABILITÀ VISUO-PERCETTIVE** (Cristia & Seidl, 2015)

- e lo sviluppo mobilità selettiva a livello di **MOTRICITÀ FINE**, sostenuta dall'uso di dispositivi *touch screen* (Bedford et al., 2016)

- **L'ATTIVITÀ DI PROBLEM SOLVING** e *learning by doing* → l'apprendimento attraverso il fare. Sulla base di tentativi ripetuti, l'utente scopre modalità di azione nuove e progressivamente sempre più funzionali, fino ad individuare la condotta corretta per risolvere il problema.

→ **Analisi per obiettivi vs. Analisi globale necessaria nel mondo reale**

- **MULTITASKING**

- Abilità di gestione di contenuti informativi in parallelo

- → **impoverimento delle capacità di pensiero astratto e memoria associativa**

- Inoltre svolgere più compiti contemporaneamente comporterebbe performance più basse e tempi maggiori di assolvimento dei compiti rispetto allo svolgimento degli stessi compiti con modalità tradizionali. **Le nuove tecnologie sovraccaricherebbero le capacità di attenzione selettiva, con una conseguente difficoltà di archiviazione dei contenuti nella memoria a lungo termine** (Baddeley, 2002)

SÉ – CORPO – MONDO VIRTUALE - EMPATIA

- → maggiore difficoltà nei nativi digitali a gestire le proprie emozioni e nel riconoscerle negli altri. Si osserva in primis un'incapacità di sentirli sulla propria pelle (Brown & Bobkowski, 2011)
- E' come se si percepissero continuamente spettatori di esperienze, che sono di altri, a cui si ha accesso attraverso processi di condivisione
- → ne consegue un impoverimento del bagaglio percettivo che consente di comprendere e riconoscere l'altro.
- QUANDO I CONTATTI ONLINE COSTITUISCONO LA FETTA PREVALENTE DELLE PROPRIE RELAZIONI, IL RISCHIO E' QUELLO CHE DISABILITARE PROGRESSIVAMENTE L'ABILITÀ EMOTIVA AL RICONOSCIMENTO DEGLI STATI ALTRUI.
- L'ABILITÀ EMPATICA DI COMPrensione E CONDIVISIONE DELLE EMOZIONI DELL'ALTRO, OSSIA LA CAPACITÀ CHE PER ECCELLENZA CI CONSENTE DI LEGGERE LA REALTÀ DELL'ALTRO, SAREBBE QUELLA CHE PIÙ RISENTIREBBE DI QUESTA FORMA DI RITIRO SOCIALE IN PRIMA PERSONA (Mayer et al., 2000)

I SOCIAL NETWORK

- Lo spazio personale diventa un dispositivo per
- RACCONTARSI, RIFLETTERE E SVELARE PARTI DEL PROPRIO SÉ



Costruzione del SÉ E IDENTITÀ SOCIALE

ciò potrebbe portare alla costruzione di un'identità fluida, poco stabile e difficilmente controllabile (Kennedy, 2006) plasmabile non solo dall'individuo ma da tutti i soggetti della sua rete

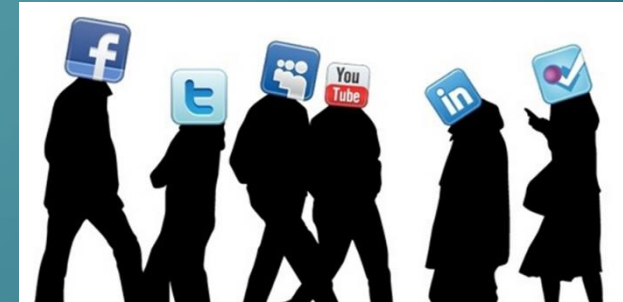
VITA OFFLINE VS. VITA ONLINE

Alcuni studiosi hanno evidenziato come nelle piattaforme *social* serpeggerebbe costantemente la percezione che la nostra condizione sia sempre più svantaggiata rispetto a quella dei nostri "amici" (Park *et al.*, 2009; Chou & Edge, 2012)

DIPENDENZA

INTERNET ADDICTION DISORDER

La dipendenza da Internet è stata riconosciuta e inserita nel Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (DSM 5) da alcuni anni. Il soggetto con tale disturbo fa un uso prolungato dello smartphone o del pc ed è restio a separarsene, tanto che lo stare connesso a giocare o chattare diventa un'ossessione e rischia di trasformarsi in dipendenza.



Si può parlare di dipendenza quando “la maggior parte del tempo e delle energie vengono spese nell’utilizzo della Rete, creando in tal modo menomazioni forti e disfunzionali nelle principali e fondamentali aree esistenziali, come quella personale, relazionale, scolastica, familiare, affettiva”.

STATE OF MIND - Il giornale delle scienze psicologiche

NUOVI DISTURBI LEGATI ALLE TECNOLOGIE

NOMOFOBIA “NO MOBILE (PHONE)
FOBIA” O “SINDROME
DA
DISCONNESSIONE”



SINDROME DA VIBRAZIONE FANTASMA



FOMO:FEAR OF MISSING OUT
(PAURA DI ESSERE TAGLIATI
FUORI

VAMPING



TRANCE DISSOCIATIVA DA
VIDEOTERMINALE (TDV)



VIDEOGIOCHI E DIPENDENZA

Ci sono una serie di caratteristiche dei videogiochi che contengono un potenziale di dipendenza particolarmente elevato

→ ES:

- **ricompense virtuali in relazione al tempo** trascorso a giocare
- **le regole che svantaggiano l'utente se non frequenta** regolarmente l'ambiente di gioco
- un complesso **sistema multilivello**, strutturato in modo che l'evoluzione del proprio personaggio costringa l'utente a giocare in maniera intensiva per diversi mesi;



IL GAMING PORTA CON SÉ ALCUNI RISCHI:

esposizione a contenuti potenzialmente dannosi e violenti;

- approcci indesiderati in caso di videogioco online;
- uso eccessivo e abuso;
- phishing, violazione della privacy;
- disinteresse verso lo studio e le relazioni personali;
- stress, disturbi del sonno, ansia;
- miopia per la continua messa a fuoco statica;
- obesità per mancanza di movimento fisico;
- virus nel device.

Altra problematica è il rischio delle “microtransazioni”, i videogiocatori sono, infatti, spesso spinti all'acquisto di monete virtuali usate nei giochi per potenziare i personaggi e le prestazioni.



CONTENUTI LESIVI, PORNOGRAFIA E PEDOPORNOGRAFIA

Il sesso online



Fonte: dati Osservatorio Adolescenza Onlus

RISCHI PER GLI ADOLESCENTI TRA GLI 11 E I 17 ANNI:



Fonte: dati Eu Kids online periodo 2016/2018



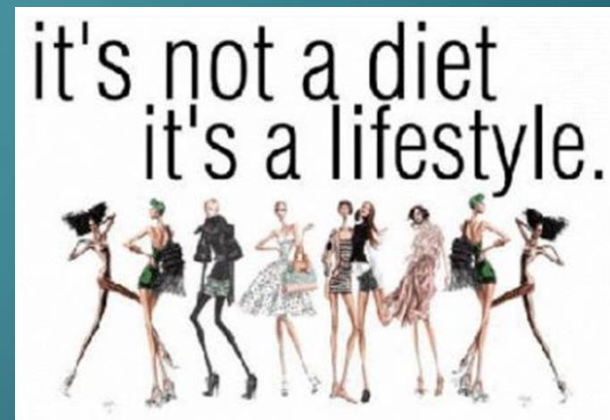
REVENGE PORN E SEXTORTION



DIPENDENZA DA LIKE

La ricerca di approvazione può diventare un bisogno cronico, una totale dipendenza dal piacere agli altri ancora prima che a sé stessi, creando un estraniamento interno che nel tempo può portare a nevrosi e depressioni.

FENOMENO PRO ANA



BODY SHAMING

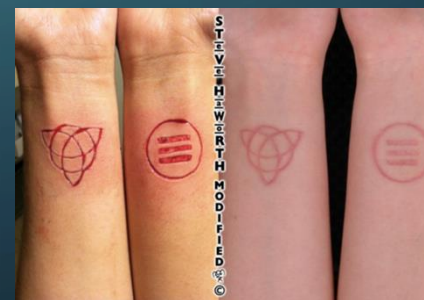


AUTOLESIONISMO

CUTTING



SCARRING



BRANDING



SELFIE ESTREMI E CHALLENGE

Daredevil selfie



Selfie col treno



I Ragni di Lecco - Arrampicata Alpinism Climbing
21 hrs · 🌐

Dai genitori di Igor

"Fate il più possibile per far capire ai vostri figli che possono SEMPRE parlare con voi, qualunque stronzata gli venga in mente di fare devono saper trovare in voi una sponda, una guida che li aiuti a capire se e quali rischi non hanno valutato. Noi pensiamo di averlo sempre fatto con Igor, eppure non è bastato. Quindi cercate di fare ancora di più, perché tutti i ragazzi nella loro adolescenza saranno accompagnati dal senso di onnipotenza che se da una parte gli permette di affrontare il mondo, dall'altra può essere fatale."

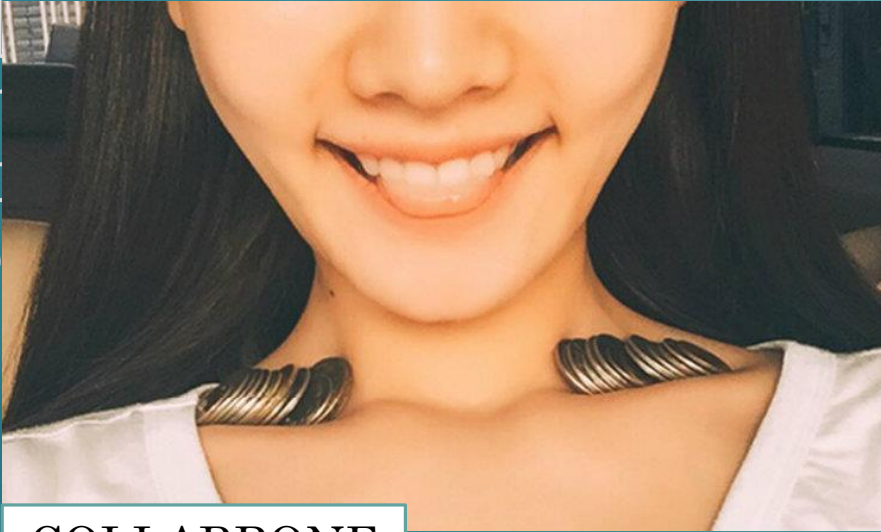
I funerali del nostro amico Igor saranno domani, giovedì 13 settembre alle ore 15.30, presso la sala del cimitero di Lambrate.



👍 🗨️ 🔄 266

24 Comments 104 Shares

Blackout game



**COLLARBONE
CHALLENGE**



**BIKINI
BRIDGE**



**BELLY
BUTTON
CHALLENGE**



**A4 WAIST
CHALLENGE**

SHARENTING



Con questo termine si intende la condivisione, da parte dei genitori, di molte troppe informazioni e foto dei propri figli sui vari social sottoponendoli ad una sovraesposizione non voluta.

Proprio per la portata significativa che inizia ad avere il fenomeno, sono stati introdotti provvedimenti legali e in alcuni stati i figli, una volta raggiunta la maggiore età, possono denunciare i genitori per il materiale diffuso in Rete.

Le foto messe in Rete circolano e diventano disponibili praticamente per chiunque e possono trasformarsi facilmente in materiale pedopornografico.

Non solo, questa diffusione costante da parte dei genitori, può causare anche danni a livello psicologico nel minore che viene sovraesposto fin dalla nascita.

Una ricerca svolta dalla Child Rescue Coalition, la cui missione è proteggere i bambini dallo sfruttamento sessuale, mostra che all'età di 2 anni, il 90% dei bambini ha già una presenza sui social media e che prima dei 5 anni vengono postate più di 1500 foto che li rappresentano. Diviene fondamentale proteggere la privacy del proprio figlio assicurandosi che la sua immagine non cada nelle mani di malintenzionati.



MIO FIGLIO E' PRONTO PER UNO SMARTPHONE?

Alcune domande che aiutano a trovare una risposta.

USO DEI DISPOSITIVI DIGITALI



In che modo utilizza i dispositivi digitali a cui ha già accesso?
Quali attività preferisce fare?
E' in grado di rispettare gli orari e le regole sull'uso di questi dispositivi?



TEMPI E LUOGHI SMARTPHONE

Conosce i luoghi in cui è vietato usare uno smartphone (ad es. la scuola)?
Ha chiaro in quali momenti della giornata lo smartphone deve restare spento e perché? (ad es. fuori dalla stanza da letto)



PRIVACY E SICUREZZA

Conosce le basi della protezione personale dei propri dati: quali non devono essere condivisi e perché?
Conosce gli strumenti per restare al sicuro nel web come nell'interazione con le app?



SOCIAL E CONDIVISIONE

Sa come funzionano i social e quali sono i rischi?
Ha gli strumenti per riflettere prima di condividere foto o video personali o di amici?
Sa come difendersi da sconosciuti o da bulli e sa chiedere aiuto?

USO E GESTIONE DELLE APP



Conosce il funzionamento delle app e dello store?
Conosce il significato di pagamento inApp?
Comprende le autorizzazioni che un app chiede?



CONOSCENZE TECNICHE

Sa in autonomia (mostrandolo sullo smartphone dei genitori):
* Impostare il proprio profilo e le preferenze di sistema.
* Impostare le preferenze per le app.
* Spiegare i termini del menu?

CONSIGLI UTILI

LE REGOLE PER LO SMARTPHONE

SEI PUNTI DA CONSIDERARE



LE IMPOSTAZIONI

Prenditi del tempo con tuo figlio per conoscere il software del telefono e come si gestiscono le sue funzioni.
Dai una regola perché siano costantemente aggiornate e verificate

LE CHIAMATE

Decidi da subito a chi deve sempre rispondere tuo figlio e a chi no, es.:
→ Rispondere sempre ai genitori;
→ Non rispondere a numeri sconosciuti



A CASA

In quali momenti della vita familiare lo smartphone deve essere spento, es.:
→ Mai lo smartphone durante i pasti;
→ Lo smartphone va spento almeno 1h prima di andare a letto.

LO STORE

Decidi come gestire la possibilità di download di nuove app. Impostare una password permette di creare occasioni di dialogo in famiglia sulle autorizzazioni richieste ed evita spiacevoli sorprese economiche:
→ Chiedere il permesso prima dei download



SOCIAL E CHAT

L'educazione digitale su questo tema è vasta e complessa non bastano le regole per insegnare ad aver rispetto dei propri dati e di quegli degli altri ma è comunque utile pretendere che:
→ Tutti gli amici del profilo devono essere persone conosciute anche dai genitori

IL CONTROLLO

Lo smartphone è un privilegio non un diritto, i genitori devono poter accedere allo smartphone quando lo ritengono necessario per la sicurezza di un figlio:
→ Tutte le password devono essere condivise con i genitori



REGOLE PER UNA NAVIGAZIONE SICURA NEL WEB



COSA NON FARE

Non fare mai in rete quello che non faresti faccia a faccia con qualcuno!



L'IMPRONTA DIGITALE

Non dimenticare che ogni attività svolta in rete viene in qualche modo registrata e ne resta una traccia. E' come un'impronta personale e quindi occorre rispettare le regole di comportamento e il buon senso, sempre!



I DATI PERSONALI

Ogni volta che ci si registra per un qualche servizio si trasmettono alcuni dati. E' fondamentale che si conoscano quali sono i propri dati personali che devono restare privati sempre e perché!



LA PUBBLICITA'

La gran parte dei servizi nel web che si dicono "gratuiti" vivono in realtà di pubblicità e dei dati che noi stessi gli forniamo durante le attività online. Bisogna sempre riflettere prima di trasmettere dati personali o cliccare su una pubblicità (banner).



LA CONDIVISIONE

La rete permette una condivisione istantanea con gli amici e i parenti. Bisogna sempre sapere cosa non deve essere condiviso e cosa ha bisogno di autorizzazioni prima di essere condiviso (ad es. la foto di un'altra persona).



I CONTENUTI

I contenuti inappropriati in rete esistono e il loro numero è quasi sconfinato. Un bambino o un ragazzo deve sapere cosa fare quando li incontra (avisare subito un adulto, chiudere la pagina).



CONSIGLI PER GENITORI

PER INSEGNANTI:
IN PARTICOLARE DA PAG 14 A PAG 19

SI CONSIGLIA LA LETTURA DELLA SEGUENTE GUIDA:
«MINORI ONLINE A CURA DALL'ASSOCIAZIONE PEPITA
ONLUS»

IN PARTICOLARE

CAP 3 PAG 59: “GUIDANO UNA FERRARI, MA SENZA
PATENTE”: COME PORSI CON I MINORI

CAP 5, PAG 83: “STRUMENTI DI PROTEZIONE ONLINE”

<https://www.pepita.it/pepita-informa/pepita-informa-pubblicazioni/>

