

MEDIA DIGITALI

GUIDA PER I GENITORI

INDICE

1 - 2 | MEDIA DIGITALI

3 | PERCHE' LE NUOVE GENERAZIONI AMANO I MEDIA DIGITALI?

3 | NPS E ADOLESCENZA: UN PERICOLO DIFFUSO

4 | QUALI SONO I PRO ED I RISCHI DELL'USO DEI MEDIA DIGITALI?

5 | PERDITA DEL CONTROLLO E COME FARE

6 - 7 | COSA FARE CON QUESTE REGOLE E QUALI?



MEDIA DIGITALI

Negli ultimi anni i comportamenti degli adolescenti si sono andati modificando, tanto che tendono ad uscire meno, a socializzare meno, ma al contempo passano una buona parte del loro tempo dinanzi a schermi, come quelli degli smartphone, dei tablet, dei pc, delle consolle per videogiochi.

Ma realmente quali rischi si nascondono dietro a questi comportamenti ed utilizzo di tali attrezzature?

Si sente sempre più usare il termine uso consapevole, uso responsabile, porre dei limiti, delle regole. Data la facilità nell'accesso ai media digitali, questi ormai fanno parte della quotidianità, tanto che le nuove generazioni, non solo si informano, si divertono, comunicano e restano in contatto, tramite tali tecnologie.

Studi e contenuti

Non bisogna demonizzare i media digitale, ma diviene importante che i genitori vigilino su cosa i propri figli fanno online. Si è potuto evidenziare, come bambini dai 6 ai 9 anni abbiano già uno smartphone e la percentuale sale man mano ci avviciniamo alla fascia di età compresa tra i 12 ed i 13 anni.

Ad esempio, l'accessibilità delle attività di gioco d'azzardo online si è notevolmente ampliata nell'ultimo decennio, rendendola un'attività attraente per i giovani, soprattutto ora che i limiti di età sono molto più facili da eludere sulle piattaforme online.

Inoltre, l'emergere degli eSport e del gioco d'azzardo sugli eSport ha ulteriormente contribuito la popolarità del gioco d'azzardo tra i minori. Ad esempio, una recente analisi ha dimostrato che il gioco d'azzardo online ha un impatto mondiale, con una prevalenza di circa il 5-15% tra i giovani di età compresa tra 12 e 17 anni (King et al. 2020).

E' emerso che,ragazzi che all'età di 15 anni mostravano comportamenti di gioco

problematici avevano già manifestato più indicatori di rischio all'età di 10 anni (Rehbein e Baier 2013). Un importante fattore di rischio identificato in questo studio è stato l'esperienza di essere cresciuto in una famiglia con un solo genitore. L'effetto osservato è rimasto costante nel corso del tempo, anche dopo aver tenuto conto della dedizione e della sorveglianza dei genitori.

Forse tale incidenza, è maggiormente correlata al tempo ed alle risorse minori per i genitori single, che ostacola la loro capacità di offrire attività ricreative maggiormente supervisionate per i loro figli. Un altro studio importante (Jeong et al. 2020) che ha seguito 12 mesi, un gruppo di bambini in età compresa tra i 9 ed i 10 anni, ha rivelato una chiara associazione tra il conflitto coniugale dei genitori che si verifica in una fase precoce della vita del figlio e la successiva manifestazione di sintomi correlati al disturbo del gioco.



MEDIA DIGITALI

Studi e contenuti

Numerosi sono i risultati che dimostrano l'importanza del monitoraggio parentale e della gestione dell'attività di gioco nella prevenzione del disturbo da gioco d'azzardo (Bussone et al. 2020).

I genitori che esercitano il controllo sulle abitudini dei bambini sono anche più inclini ad aiutarli a scoprire e impegnarsi in altri giochi, tale elemento può essere individuato come primo fattore di protezione.

Inoltre, nel corso del tempo, si è potuto evidenziare come, il maltrattamento infantile, come abusi emotivi, sessuali o fisici, nonché negligenza fisica o emotiva, sono stati identificati come fattori di rischio che contribuiscono allo sviluppo e alla persistenza del comportamento di uso non consapevole della tecnologia, come il gioco online ed i video giochi online.

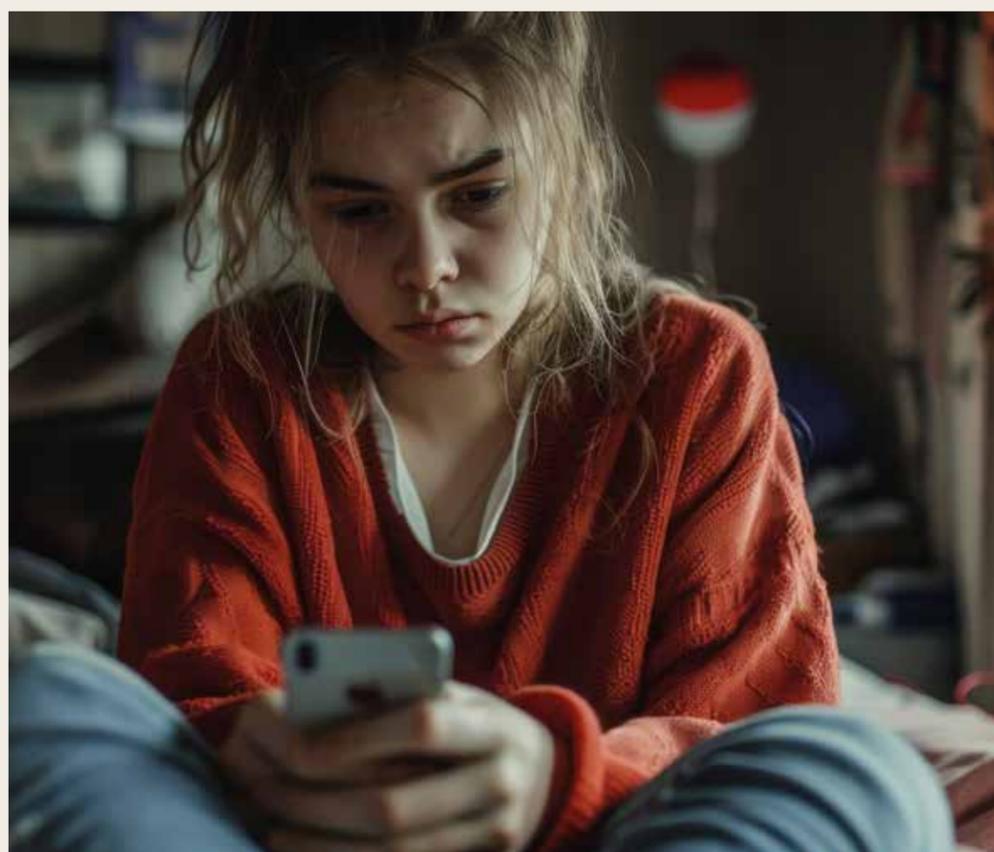
Quando i bambini sono sottoposti a maltrattamenti, i loro genitori o tutori possono trascurare di adempiere alle loro esigenze fisiche e psicologiche, come fornire nutrimento e senso di appartenenza.

Ciò può comportare esiti avversi significativi e duraturi, tra cui emozioni di colpa e vergogna, bassa autostima, compromissione del benessere psicologico e compromissione delle interazioni sociali.

I giovani possono impegnarsi, ad esempio, a giocare ai videogiochi come mezzo per soddisfare i loro bisogni insoddisfatti, come il desiderio di successo o connessione sociale. Inoltre, possono utilizzare i videogiochi come strategia per gestire stati come disperazione o ansia.

Nell'età compresa tra i 12 ed i 19 anni, come anche si evince dalle ricerche ESPAD (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs), il 99% di questi possiede uno smartphone e lo usa quotidianamente. Durante la settimana, nella fascia evidenziata, trascorrono almeno 2 ore e mezza online, raggiungendone 4 nel weekend.

Come dimostrato da numerosi studi internazionali, gli adolescenti usano i media digitali per svago, ma ragazzi e ragazze ne fanno un uso diverso. Infatti, i videogiochi sono maggiormente utilizzati dai ragazzi, mentre i social sono maggiormente usati dalle ragazze.





PERCHE' LE NUOVE GENERAZIONI AMANO I MEDIA DIGITALI?

L'ATTRAZIONE DEL DIGITALE E LA PAURA DI RESTARE ESCLUSI

I contenuti dei media digitali sono resi affascinanti, sono smart, sono comprensibili, sono disponibili ovunque, basta una connessione ad internet.

Il virtuale è in continua evoluzione, è un mondo fluido, veloce, che è in continua evoluzione, fa interagire anche con modalità anonime e per questo facilmente si può esprimere senza timore del giudizio ed al contempo giudicare l'altro senza timore delle conseguenze. Si è in continuo aggiornamento e spesso si ha il timore di perdere qualcosa, l'essere offline fa sentire fuori.

Da qui arriva automaticamente il pensiero verso la nuova ansia sociale, che si può reperire negli ultimi anni, la cosiddetta **F.O.M.O. (fear of missing out-paura di essere tagliati fuori)**, caratterizzata dal bisogno ossessivo di restare continuamente in contatto con le attività che fanno le altre persone e dalla paura di essere esclusi da eventi, esperienze, contesti sociali.

Una vera e propria paura ed ossessione di perdere l'opportunità di interazione sociale.

L'ILLUSIONE DEL CONTROLLO E LA FUGA DALLA REALTÀ

I media digitali conducono ad avere la percezione del controllo, ottenere un appagamento immediato di qualsivoglia natura, con il minimo impegno.

In "quel mondo" si ha quasi sempre la sensazione di essere accettati, si crea quel senso di appartenenza e quelle sensazioni ed emozioni che forse nella realtà si ha difficoltà ad affrontare.

Altra opportunità che i media digitali offrono è la possibilità di evadere, di distrarsi, da ciò che si vive nella realtà, da ciò che non viene tollerato, da ciò che è ritenuto stressogeno.



QUALI SONO I PRO ED I RISCHI DELL'USO DEI MEDIA DIGITALI?

PRO

I media digitali forniscono una maggiore opportunità nell'apprendere, nel comprendere, nel conoscere, acquisire competenze, creare possibilità sane di interazione.

L'accesso ad una fonte inesauribile di informazioni, tiene in allenamento la conoscenza, si può accedere ad un numero illimitato di informazioni, su tutti gli ambiti, sulle passioni che il ragazzo/a possiede.

Possono essere utilizzati come fonte di sostegno, conducono alla costruzione di skills e competenze sociali, come ad esempio nell'uso non problematico dei videogiochi.

Tramite i media si ha l'opportunità di riflettere sulla propria identità, sull'immagine di sé che si vuole trasmettere, particolarmente in un periodo problematico e difficile come quello adolescenziale.

Altri elementi da evidenziare e a cui stiamo assistendo con un aumento esponenziale è il Cyberbullismo, poiché avviene spesso in totale anonimato e a tal proposito non si ha la certezza dell'essere scoperti o essere puniti.

Altri elementi che sono sempre più presenti sono quelli finanziari, particolarmente correlati alle loot boxes (bottini), quelle scatole presenti in tutti i giochi, che vengono acquistate nei video giochi per procedere di livello o aumentare la performance di gioco.

RISCHI

I media digitali hanno anche un numero importante di rischi, soprattutto per un minore se non monitorato e se non usati con consapevolezza.

Infatti, nel mondo digitale è reperibile sempre con maggiore frequenza la presenza di contenuti inappropriati, offensivi, disadattivi, con cui i ragazzi si trovano a confrontarsi, come ad esempio la presenza di video che riprendono situazioni violente, sessuali, o altro, che può essere inadatto alla fascia di età che si intende considerare, soprattutto fino ai 16 anni di età, dove non si ha ancora una personalità ed un'identità ben definita e per questo si tende anche, al fine di appartenere a qualcosa, ad entrare a far parte di tutto ciò che possa essere trasgressivo.

Nell'adolescente è maggiormente presente la parte impulsiva, proprio a partire dal funzionamento del cervello.

Inoltre, è sempre in maggiore aumento il fenomeno delle scommesse online e conduce gli adolescenti a spendere molto, poiché spesso si può trattare di micro transazioni o tramite valuta virtuale.

Altro elemento di rischio da tenere in considerazione è la protezione dei dati e della privacy, infatti sono sempre più reperibili informazioni o immagini personali, che vengono diffusi senza l'autorizzazione dei diretti interessati (Revenge porn, furti d'identità, etc.)

PERDITA DEL CONTROLLO E COME FARE

QUANDO SI PARLA DI PERDITA DEL CONTROLLO?

Ad oggi si parla sempre con maggiore frequenza di dipendenza dai media digitali.

Quando si parla di dipendenza? Quando si perde il controllo sull'utilizzo e non si riesce più a farne a meno.

I sintomi somigliano a quelli reperibili nella dipendenza da sostanze. Ad oggi, comunque si preferisce di non parlare di dipendenza dai media digitali, ma si parla di uso problematico.

Termini come "gaming disorder", sono stati inseriti per identificare un uso problematico di un mondo digitale specifico, quello dei video giochi.

L'uso problematico, però non riguarda solo i video giochi, ma tutte quelle attività che si fanno su internet, su cui non si ha più controllo.

COME DEVE COMPORTARSI UN GENITORE?

Non esiste una «modalità giusta» di utilizzare i media digitali.
Ogni famiglia ed ogni genitore è diverso

- Però un'unica grande verità è quella di evitare inutili conflitti.
- Importante interessarsi a ciò che fanno i figli online
- Farsi spiegare dai figli cosa fanno online.
- Mostrarsi interessati a tutte le attività, non solo quelle online (Cosa posta sui social? Qual è il videogioco preferito?)
- Atteggiamento aperto e evitate di giudicare.
- Pensare di guardare insieme post, reel, video, giocare insieme ad un video gioco. Questo comportamento offre la possibilità di trascorrere del tempo insieme e scoprire anche skills che non si conoscono.

- Mostrare interesse, ma non assecondare.
- Negoziare delle regole.
- Far comprendere il perché delle regole (definizione dei tempi di utilizzo, dei luoghi e dei momenti) e definizione di queste insieme, solo così i ragazzi possono capirne i motivi che stanno alla base di queste regole.





COSA FARE CON QUESTE REGOLE E QUALI?

- Per quanto tempo si può stare online? (creare un planning giornaliero o settimanale anche in relazione al tipo di attività-per esempio il termine di un episodio di una serie, al termine del livello di gioco). Produrre un limite di questo tipo crea minor frustrazione, poiché comunque si fa concludere l'attività che si sta effettuando.
- In quali luoghi usare i media digitali? Ecco, ad esempio, la camera da letto dovrebbe essere uno di quei luoghi demonizzati, poiché il sonno è importante e poiché numerosi studi riportano che l'utilizzo della tecnologia poco prima di addormentarsi, crea difficoltà nell'addormentamento e nella tenuta del ritmo sonno-veglia.
- Quali attività online sono permesse? Chiarire quali sono le attività che non tollerate (cyberbullismo, stalking, attività illegali, pornografia, etc.). Per quanto riguarda i videogiochi, vedere i cosiddetti PEGI, segni presenti sui vide giochi sicuri.
- Discutere con altri genitori.
- Parlare con i figli delle conseguenze rispetto alla trasgressione delle regole fissate.
- E se non vengono rispettate le regole? Quando stabilite le regole insieme ai vostri figli, discutete anche delle conseguenze in caso di mancato rispetto delle stesse.
- Mai usare i social come premio o come punizione.
- Aiutare i ragazzi a organizzare il tempo libero in modo funzionale (sport, hobby, etc.)
- Trovare un equilibrio
- Parlare dei rischi associati ai media digitali (Hai qualche amico che si è trovato in qualche situazione pericolosa sui social? A te è successo?)
- Rassicurare la vostra presenza se dovesse trovarsi in difficoltà, senza paura del giudizio o della punizione
- Parlare delle strategie potenziali da adottare nel mondo virtuale e chiedere di analizzare il proprio comportamento verso il digitale.





COSA FARE CON QUESTE REGOLE E QUALI?

Negli ultimi anni sempre più bambini dai 7 ai 13 anni, passano del tempo sui media digitali. A tal proposito il discorso risulta ben diverso. Risulta fondamentale continuare a vigilare sull'utilizzo che ne fanno. Mai far utilizzare, anche in questo caso, i media digitali in camera da soli.

Non far mai passare il messaggio che i media digitali siano l'unico modo per sconfiggere la noia. Anche in questo caso stabilire regole chiare, precise ed eventuali conseguenze della trasgressione di questi. Aiutare nello sviluppo del senso critico, affrontando anche i contenuti e discutendo di questi.

In questa fascia di età il modello siete voi come genitori, il modello imitativo più importante per loro, quale uso come genitori fate dei media digitali. Quello sarà lo specchio più importante per loro.

Le regole valide per loro, lo devono essere anche per voi come genitori. Se si decidono di applicare regole diverse dalle vostre, fare attenzione a spiegarne le motivazioni. Affrontare un dialogo in merito e metter in campo auto critica e stile comunicativo aperto.

QUANDO PREOCCUPARSI?

Il tempo di permanenza online è uno dei primi campanelli d'allarme

- Fatica a disconnettersi?
- Il suo rendimento scolastico è cambiato?
- Si isola?
- Si osserva un minor tempo trascorso con gli amici?

QUALI SEGNALI?

Vita sociale

- L'uso dei media prende sempre più spazio
- Isolamento nel mondo reale
- Frequenti conflitti familiari
- Le attività online sono fonte di problemi finanziari

Salute Mentale

- Cambiamento nella salute mentale (calo dell'umore, stress, etc.)
- Scarso controllo dell'impulso (ad es. nervosismo)
- Disregolazione emotiva

Salute fisica

- Qualità del sonno
- Stanchezza
- Cambiamento nell'assunzione di cibo e rapporto con questo
- Conseguenze fisiche (vista, muscoli, deambulazione, etc.)

CERCARE DI COMPRENDERE SE DIETRO ALL'USO DEI MEDIA DIGITALI CI SIA ALTRO

- E se usasse i media digitali come meccanismo di fuga da altro?
- Cercare di comprendere le reali cause
- Ha difficoltà relazionali? Soffre di solitudine, stress, scarsa autostima, etc. da coprire dietro ad un display o ad uno schermo.

TENERE APERTO IL DIALOGO COSA ALTRO FARE?

- Non condannate l'utilizzo dei media digitali
- Non esprimere giudizi negativi sulle attività online
- Non proibire
- Non esitate a chiedere aiuto a dei professionisti, strutture pubbliche, private, associazioni, comunità. (come la Comunità Incontro ETS).