

Adolescenti in casa



► Una bussola per orientarsi



I giovani e le nuove tecnologie



Cari genitori,

negli ultimi anni l'incredibile progresso avvenuto nel campo delle nuove tecnologie, non solo ha cambiato le nostre abitudini quotidiane ma, ha anche profondamente trasformato il nostro modo di comunicare e interagire. Se da una parte le nuove tecnologie hanno sicuramente portato numerosi vantaggi, dall'altra parte si è verificato nel tempo un uso non sempre appropriato di questi nuovi mezzi di comunicazione, in particolar modo da parte del mondo giovanile.

Da quando eravate adolescenti la situazione è cambiata a tal punto che, nell'aiutare i vostri figli¹⁾ è diventato più difficile fare affidamento sulle vostre esperienze personali. Molti genitori si sentono a disagio davanti a questi nuovi strumenti utilizzati solo sporadicamente e in maniera differente rispetto ai loro figli, talvolta sentendosi perfino sopraffatti dalle sfide che i giovani affrontano quotidianamente in questo mondo virtuale spesso sconosciuto.

I nuovi media possono rappresentare un pericolo per i giovani? Il loro utilizzo può portare allo sviluppo di una dipendenza o a una maggiore propensione alla violenza? Quale ruolo possono avere i genitori in questa nuova era digitale, nella quale si sentono spesso meno competenti dei loro figli?

Come possono essere integrati i nuovi media nel contesto familiare?

Questi sono solo alcuni spunti di riflessione che troverete in questo numero di "Adolescenti in casa" per permettervi di affrontare con maggiore serenità questi temi con i vostri figli.

Buona lettura!

Radix Svizzera Italiana

Edizione a cura di

¹⁾ Note alle lettrici e ai lettori:

per non appesantire il testo, tutti i concetti espressi in questo opuscolo unicamente al maschile valgono ovviamente anche per il femminile.



RADIX SVIZZERA ITALIANA

I giovani e le nuove tecnologie

*“La scienza viene spiegata dal padre al figlio. La tecnologia viene spiegata dal figlio al padre.”
(Michel Serres)*

Genitori e nuovi media

Internet e le nuove tecnologie hanno modificato molti ambiti della nostra vita quotidiana: lavoro, tempo libero, relazioni, acquisti, ecc. Se per gli adulti l'utilizzo di internet rappresenta soprattutto una fonte di informazione, i giovani invece lo utilizzano prevalentemente per comunicare con gli amici e per divertirsi, ed è proprio questo tipo di utilizzo delle nuove tecnologie che solitamente fa preoccupare i genitori. In effetti, essendo una realtà molto recente e in continuo sviluppo, per gli adulti è difficile orientarsi. Per i genitori è una doppia sfida: da una parte devono adattarsi ai cambiamenti legati alla pubertà, dall'altra devono rapportarsi a delle tecnologie in continua evoluzione che sono ormai parte integrante della quotidianità dei loro figli.

La nuova generazione dei nativi digitali

L'adolescenza è un periodo pieno di domande: “Chi sono? Chi voglio diventare? Come mi considerano gli altri?”. I nuovi mezzi di comunicazione permettono ai giovani di conoscere altre persone senza per forza doversi confrontare fisicamente. Scegliendo per esempio uno pseudonimo o un avatar (personaggio che rappresenta un giocatore) il proprio aspetto fisico non ha più importanza. In internet non si è né belli né brutti, né alti né bassi, né grassi né magri. Ciascuno può costruirsi l'identità che preferisce o addirittura provarne di molteplici.

I nuovi media accrescono il bisogno di sentirsi

« Per mantenere un controllo sull'utilizzo dei nuovi media è consigliabile avere il computer in una stanza comune »



riconosciuti. I social network (come facebook, twitter, instagram, ecc.) permettono di contare i propri “amici”, i messaggi che si ricevono sul proprio telefonino così come pure il numero di “like” ottenuti su un'immagine del proprio profilo dimostrando a se stessi ma soprattutto agli altri che si è molto “popolari”. È importante che i giovani capiscano che la propria autostima non deve assolutamente dipendere dai molteplici riconoscimenti facilmente ottenibili nel mondo digitale, in quanto possono in seguito rivelarsi effimeri e in taluni casi controproducenti (es. della ragazza che per ottenere una maggiore popolarità pubblica sui propri profili social scatti di sé sempre più provocanti e succinti).

Se queste nuove tecnologie fanno ormai parte della vita di ogni adolescente questo è anche perché rispondono efficacemente alle loro attese e alle loro necessità. Infatti, i giovani sentono il bisogno di rimanere sempre in contatto con i loro amici, e questi mezzi di comunicazione offrono loro la possibilità di farlo. Il fatto che questi mezzi vengano da loro utilizzati come strumento di aggregazione è sicuramente positivo, bisogna però rendere attenti i ragazzi che può essere utile prendersi ogni tanto una pausa dalle nuove tecnologie per dare spazio anche ad altri tipi di interesse come lo sport, la lettura, la musica, ecc.

I nuovi media, inoltre, rispondono alla necessità dei giovani di ottenere tutto immediatamente e senza limiti: grazie a tutti i nuovi dispositivi tecnologici che si hanno a disposizione si è sempre raggiungibili e, attraverso la connessione internet, si ha la possibilità di accedere a qualsiasi contenuto e a tutte le ore. Per questo motivo, diviene fondamentale che i vostri figli imparino a rinforzare le proprie competenze medial, in quanto più sono competenti nel gestire e nell'utilizzare i nuovi media, meglio saranno in grado di proteggersi dai potenziali rischi della rete.



Aspetti positivi e negativi dei nuovi media

I nuovi media hanno sicuramente degli aspetti positivi importanti e unanimemente riconosciuti: permettono ai giovani di affermarsi al di fuori della famiglia, e possono anche favorire lo sviluppo delle loro capacità. Finché non ne viene fatto un utilizzo eccessivo, le nuove tecnologie permettono di sviluppare la concentrazione e la capacità di apprendere. Navigando da una pagina all'altra, i giovani imparano a distinguere rapidamente le informazioni importanti da quelle inutili. L'utilizzo di un computer o di una consolle per videogiochi stimola l'attenzione e permette di familiarizzare con strumenti indispensabili nel mondo del lavoro. Inoltre, il frequente utilizzo di videoportali, come quello più conosciuto di "Youtube", aiutano i giovani ad essere maggiormente disinvolti e creativi favorendo l'espressione artistica così come la capacità di esprimere le proprie idee e i propri sentimenti. Infine, nei videogiochi gli adolescenti devono affrontare delle situazioni complesse che richiedono loro di affinare e rinforzare la loro capacità di analizzare e trovare il più velocemente possibile le soluzioni ai problemi.

Tuttavia, se i nuovi media permettono, come abbiamo appena visto, di sviluppare alcune competenze, il loro utilizzo può però presentare anche alcuni pericoli. Infatti, condividendo informazioni personali o dati sensibili, i giovani corrono dei rischi: talvolta senza esserne del tutto consapevoli gli adolescenti rendono pubblici i propri stati d'animo e non solo, divenendo così un facile bersaglio per persone malintenzionate. I ragazzi, molto spesso non si rendono conto che quello che viene pubblicato in rete, che sia un'immagine, un commento, ecc. anche se apparentemente cancellato, rimarrà comunque a lungo reperibile. Un altro pericolo da non sottovalutare è sicuramente quello legato all'abuso delle nuove tecnologie. In tal proposito, moltissimi giovani hanno difficoltà ad imporsi dei limiti e trascorrono buona parte del giorno, e della notte sul proprio smartphone o più in generale

Alcuni dati riguardo l'utilizzo dei nuovi media

- Si stima che il 77% della popolazione svizzera (dai 14 anni in su) si connette quotidianamente e l'87% dei giovani utilizzano giornalmente o più volte alla settimana internet attraverso i loro smartphones (Marmet et al., 2013).
- In Svizzera i giovani rimangono connessi in media 4,5 ore al giorno fino ad arrivare a 7,5 ore durante il fine settimana di cui un 7% eccede con un comportamento considerato di tipo problematico (Dipendenze Svizzera, 2015).
- Tra i siti web più amati dai giovani svizzeri abbiamo Youtube, Facebook e Google mentre se prendiamo in considerazione le applicazioni tra le più scaricate e utilizzate abbiamo invece: WhatsApp, Instagram e Facebook. I ragazzi prediligono una comunicazione più orientata alle immagini dove utilizzano come strumento i videoportali non più solo come fonte di intrattenimento, per guardare e produrre loro stessi filmati, ma anche come principale fonte di informazione (es. l'uso dei tutorial).
- Infine, per quanto riguarda l'invio di foto e video provocanti l'8% dei giovani intervistati ha dichiarato di aver inviato foto o video di contenuto erotico. Dai dati raccolti le ragazze sembrerebbero più riservate rispetto ai loro coetanei.

davanti a uno schermo. Passare troppo tempo su questi tipi di dispositivi elettronici e avere difficoltà ad interromperne l'uso, sono sicuramente sintomi di un utilizzo di tipo problematico. Infine, occorre prestare attenzione al fatto che l'uso della rete come fuga da una vita quotidiana difficile ha un rischio maggiore di rendere dipendenti.

L'importanza del ruolo dei genitori nell'uso dei media

I genitori hanno un ruolo centrale nell'educazione mediatica dei propri figli. I ragazzi hanno bisogno di confrontarsi con i genitori per poter costruire una propria opinione: i figli devono potersi misurare con le convinzioni, le norme e i valori degli adulti. Discutere insieme di un videogioco, così



« ...è oggi possibile conoscere altre persone senza doversi confrontare fisicamente »



© da Flickr, foto di Paulo Fehlauer

Glossario cybernetico

- **Diffusione dei dati personali "sensibili"** (ai giovani molto spesso capita che in maniera inconsapevole o del tutto irresponsabile pubblicino o condividano immagini private e/o informazioni troppo personali sui propri social o sulla rete in generale, diventando così più vulnerabili).
- **Cyberbullismo** (negli ultimi anni con l'avvento delle nuove tecnologie il fenomeno del bullismo ha preso sempre più spazio nel mondo virtuale trovando appunto un terreno molto fertile per far diffondere tramite i nuovi media digitali messaggi, immagini o filmati offensivi e diffamatori aventi lo scopo di danneggiare, in taluni casi anche in maniera molto seria, la reputazione della vittima).
- **Abuso di dati** (appropriarsi dei contenuti altrui è illegale anche nel mondo virtuale, se ad esempio vostro figlio sta facendo una ricerca scolastica ricordategli sempre che se utilizza dei dati o dei concetti sviluppati da un'altra persona deve sempre citare le fonti da dove provengono).
- **Bad literacy** (molto spesso le informazioni veicolate nella rete non sono sempre del tutto veritiere è dunque opportuno che i vostri figli sviluppino grazie anche al vostro aiuto un buon senso critico su quello che si legge, avvalendosi il più possibile di fonti ufficiali e autorevoli).
- **Gioco d'azzardo online** (la facilità di accesso ottenuta grazie alle nuove tecnologie ha portato il mondo giovanile ad avvicinarsi precocemente al gioco d'azzardo).
- **Indebitamento** (alcuni ragazzi per avanzare di livello ad es. in un gioco scaricato online, spendono all'inizio piccole somme di denaro reale che poi, nel tempo e in alcuni casi, possono diventare delle somme considerevoli).
- **Esposizione a contenuti indesiderati** (l'accesso illimitato può portare il giovane volontariamente o meno ad accedere a contenuti violenti o di carattere sessuale o pornografico).
- **Utilizzo eccessivo** (molti giovani hanno difficoltà a imporsi dei limiti e trascorrono buona parte del giorno, e della notte, davanti allo schermo del proprio smartphone o del proprio tablet. Passare troppo tempo con questi strumenti e avere difficoltà ad interromperne l'uso sono sintomi di un utilizzo problematico. Inoltre, quando i ragazzi trascorrono il loro tempo online per fuggire dai propri problemi quotidiani hanno un rischio maggiore di sviluppare una vera e propria dipendenza).

come di una trasmissione radiofonica o televisiva, permette agli adolescenti di sviluppare una propria opinione personale. Sicuramente i ragazzi sono più esperti di voi sulle nuove tecnologie, poiché sanno gestire meglio gli aspetti tecnici.

Ma anche se non sapete utilizzare tutte le funzioni dei nuovi apparecchi tecnologici, siete sicuramente più consapevoli dei limiti che bisogna darsi nell'uso del telefonino o di internet.

Ed è proprio di questo che è importante discutere con i figli. Il buon senso e l'educazione hanno un ruolo importante anche nel mondo virtuale e come genitori avete l'esperienza necessaria per insegnare ai figli come comportarsi in una società. ■



Consigli e risorse per i genitori

“Crescere un bambino, è insegnargli a fare a meno di noi” (Ernest Legouvé)

Mostrate interesse verso ciò che i vostri figli fanno davanti allo schermo

Non c'è bisogno di essere al corrente delle ultime novità per interessarsi alle attività che svolgono quotidianamente i vostri figli connessi davanti a uno schermo. I nuovi media possono offrire diverse occasioni importanti per confrontarsi con loro: discutete insieme dei loro programmi preferiti, della musica che ascoltano, dei vari pericoli presenti nella rete e del perché apprezzano maggiormente determinate attività piuttosto che altre. Osservateli per esempio mentre giocano, parlate dei personaggi che scelgono, il ruolo che assumono e del loro pseudonimo; i vostri ragazzi si sentiranno valorizzati nell'insegnarvi anche loro delle cose. È importante che voi parliate con i vostri figli di ciò che li appassiona piuttosto che bloccare qualsiasi discussione con il pretesto che non ne capite nulla o che non vi interessa. Se all'interno della famiglia non esiste dialogo riguardo le attività che appassiano i vostri figli, nasce il pericolo che questi si isolino, rifugiandosi per esempio in un uso problematico delle nuove tecnologie.

Stabilite delle regole

È preferibile definire con i vostri figli delle regole ben precise riguardo l'utilizzo delle nuove tecnologie, regole che devono tener conto dei loro bisogni in funzione alla loro età. Non si tratta semplicemente di vietare l'uso o di fissarne la durata, bensì anche di definire quali tipi di attività possono essere svolte (giocare, navigare, chattare, ecc.) e in quali orari. Infatti, non si può accettare che il ragazzo rimanga connesso fino a tarda ora quando all'indomani deve andare a scuola, così come non si può tollerare che chatti o giochi per tante ore consecutive a qualsiasi ora del giorno o della notte. L'offerta dei nuovi media è talmente attraente che per i giovani risulta difficile darsi dei limiti da soli. Le regole che fissate con i vostri ragazzi non devono essere arbitrarie, ma devono, al contrario, servire a evitare gli eccessi. Per aiutarvi in questo compito potete stabilire insieme a vostri figli un budget del tempo da trascorrere online giornaliero o settimanale che sia chiaramente adatto alla loro età. Oggigiorno inoltre esistono anche delle utilissime applicazioni scaricabili sul proprio smartphone che possono aiutare, in particolar modo i vostri figli, ad avere una maggiore consapevolezza di quanto tempo effettivamente trascorrono stando connessi.



Rammentate che non ci sono regole universali! Ogni genitore stabilisce con i propri figli le regole sull'uso della televisione, del tempo da poter trascorre navigando su internet o giocando ai videogiochi. Rimanete dunque flessibili per poter adeguare le regole da voi stabilite alle situazioni e alle esperienze fatte dai vostri figli.

Limitate i rischi

Per mantenere un maggiore controllo sull'uso dei nuovi media cercate di fare in modo di non lasciare troppo tempo da soli i vostri figli davanti ad uno schermo e almeno in casa fate in modo di far utilizzare tutti i dispositivi tecnologici come ad esempio la televisione, il computer fisso, il tablet, la console per videogiochi in una stanza comune della casa (per es. in salotto). Inoltre, sui dispositivi di ultima generazione è possibile anche installare dei sistemi di controllo che permettono di filtrare i contenuti violenti e pornografici, di bloccare la divulgazione dei dati personali, di mettere dei limiti di tempo o di sbloccare un gioco o una determinata applicazione solo in determinati orari. Alcuni di questi filtri sono già integrati nei diversi dispositivi tecnologici altri invece possono essere scaricati o acquistati nei diversi negozi specializzati. È utile ricordare, che questi "filtri" permettono sicuramente di limitare i rischi, ma nessuna di queste soluzioni tecniche offrono una sicurezza completa né tanto meno possono sostituire il dialogo con i vostri figli su un utilizzo eccessivo o sui pericoli che si celano all'interno della rete.

Aiutate i vostri figli ad essere critici

Anche se su internet si trova di tutto, non necessariamente è tutto vero! Se i vostri figli navigano in internet, guardano la televisione, leggono le notizie direttamente dai loro smartphone è importante che essi imparino ad analizzare sempre con un occhio critico le informazioni che reperiscono. Insegnate loro a smistare le informazioni più importanti, ad analizzare con un maggiore senso critico le immagini che vengono veicolate molto spesso in maniera subliminale dalle pubblicità e a sondare la veridicità delle informazioni provenienti da fonti ufficiali e differenti. In tal proposito, ricordate ai ragazzi che neppure il telegiornale trasmette una visione oggettiva della realtà! Discutete sempre con i vostri figli di quello che vedono, sentono ed imparano. Consultate assieme a loro i siti

di riferimento ufficiali e comparate queste informazioni con quelle trovate sui vari social o su altri siti. Chiedete il loro parere sulle notizie che ascoltate insieme alla radio o alla televisione. Esprimete la vostra opinione, formulate le vostre critiche davanti a certi contenuti e argomentate stando attenti però a non denigrare i ragazzi e i loro gusti personali.

Aiutate i vostri ragazzi ad utilizzare in modo responsabile i nuovi media

Rammentate ai vostri figli che ciò che è illegale nella vita reale lo è anche nella realtà virtuale: internet è uno spazio pubblico soggetto a leggi e a regole. Se, per esempio, vostro figlio ha creato un suo blog o viene seguito dai molti "followers" (seguaci) su un determinato video portale egli è responsabile del suo contenuto e della legalità delle cose vengono pubblicate. Inoltre, non è permesso fotografare e diffondere le immagini di una persona senza la sua autorizzazione (e quella dei suoi genitori, se si tratta di un minore). È vietato utilizzare i dati personali di altre persone o scaricare musica o film. È punibile per legge insultare o usare espressioni discriminatorie nei confronti di una persona all'interno di chat, social, blog, ecc. Parlate con i vostri figli anche dei pericoli legati all'utilizzo delle nuove tecnologie, incoraggiateli a confidarvi le loro esperienze negative e a rivolgersi a voi nel caso abbiano dei problemi.

Date il buon esempio!

Dare regole e limiti ben precisi rientra sicuramente nei compiti genitoriali, ma è altrettanto importante che anche voi diate il buon esempio, senza il quale si rischia di essere meno credibili. È vero che le regole non devono essere uguali per tutti i membri della famiglia, ma le differenze non dovrebbero essere arbitrarie, bensì ragionevoli e comprensibili. Dopotutto i bisogni non sono gli stessi per tutti! Per questo è importante che voi, quali figure di riferimento principali per i vostri figli siate un modello, senza che questo deve significare che i vostri ragazzi debbano imitarvi o che per tutti valgano le stesse regole. Essere un modello per i vostri ragazzi significa essere il più possibile coerenti, non cambiare opinione senza giustificazione, né permettere oggi una cosa che ieri era proibita senza dare una motivazione sensata.

Aiutate i vostri figli a diventare indipendenti

Malgrado i pericoli e le incertezze, le nuove tecnologie vengono generalmente accettate di buon occhio dai genitori, poiché permettono di credere di avere un certo controllo sui figli adolescenti. Se i vostri figli passano le loro serate davanti a uno schermo chattando o giocando,

voi sapete dove sono e non dovete preoccuparvi di quello che potrebbe succedere loro fuori di casa. I vostri ragazzi per crescere hanno bisogno di imparare a divenire progressivamente indipendenti. Essi devono poter fare le loro esperienze lontano dalla famiglia sapendo che possono sempre contare su di voi in caso di problemi. È importante trovare un buon compromesso tra concedere fiducia e libertà ai propri figli e il bisogno di controllo da parte dei genitori.

Per saperne di più...

Potete richiedere gratuitamente i seguenti opuscoli a Radix Svizzera Italiana:

- **Navigare, giocare online, chattare...parlarne con i bambini e gli adolescenti**
- **Navigare in rete**
- **Ciberdipendenza**

Ulteriori informazioni sui seguenti siti:

- www.ti.ch/ragazzi • www.giovanimedia.ch • www.147.ch
- www.thewebsters.ch • www.skppsc.ch

Indirizzi utili:

Centri di consulenza sulle dipendenze:

Ingrado, via Trevano 6, Lugano, tel. 091 923 92 83

Antenna Icaro, via Zorzi 15, Bellinzona, tel. 091 826 21 91

Servizio Medico Psicologico

Coldrerio, Via Mola 6, tel. 091 646 62 15

Lugano-Viganello, Via Luganetto 5, tel. 091 815 21 51

Locarno, Via G.A. Orelli, tel. 091 816 26 11

Bellinzona, Vicolo Sottocorte 4, tel. 091 814 31 41

Se lo desiderate potete discutere di questi temi con un nostro consulente.



RADIX SVIZZERA ITALIANA

Cp 4044, 6904 Lugano

Tel 091 922 66 19

Email: info@radix-ti.ch

www.radixsvizzeraitaliana.ch

www.radixscuola.ch

Safe Zone

Consulenza online sulle dipendenze

www.safezone.ch

"Adolescenti in casa" è una pubblicazione rivolta ai genitori che esce due volte all'anno ed affronta in particolare il tema della prevenzione delle dipendenze nell'adolescenza. Il progetto originale nasce da un'iniziativa di Dipendenze Svizzera da cui sono tratti alcuni testi della pubblicazione. Le pubblicazioni in italiano sono curate da Radix Svizzera Italiana.