

# DIALOGARE, EDUCARE, ED educarSI CON GLI ADOLESCENTI

Incontri di informazione e formazione aperti a coloro che si relazionano  
con preadolescenti e adolescenti

Con il Coordinamento Scientifico di  
**DANIELA LUCANGELI**



**30 marzo 2023 dalle 16:30 alle 19:30**

**IL DIGITALE TRA USO E ABUSO**

**FAKE NEWS: LA CONDIVISIONE, I SOCIAL, LA VISIBILITA'**

**ALBERTO FRIZZERIN**

*Psicologo Clinico dello Sviluppo - Formatore e Coordinatore E-learning di Mind4Children Srl SPIN OFF Università degli Studi di Padova*



**MOLE VANVITELLIANA (Auditorium Tamburi)**

*Banchina Giovanni da Chio - ANCONA*

**INGRESSO GRATUITO**

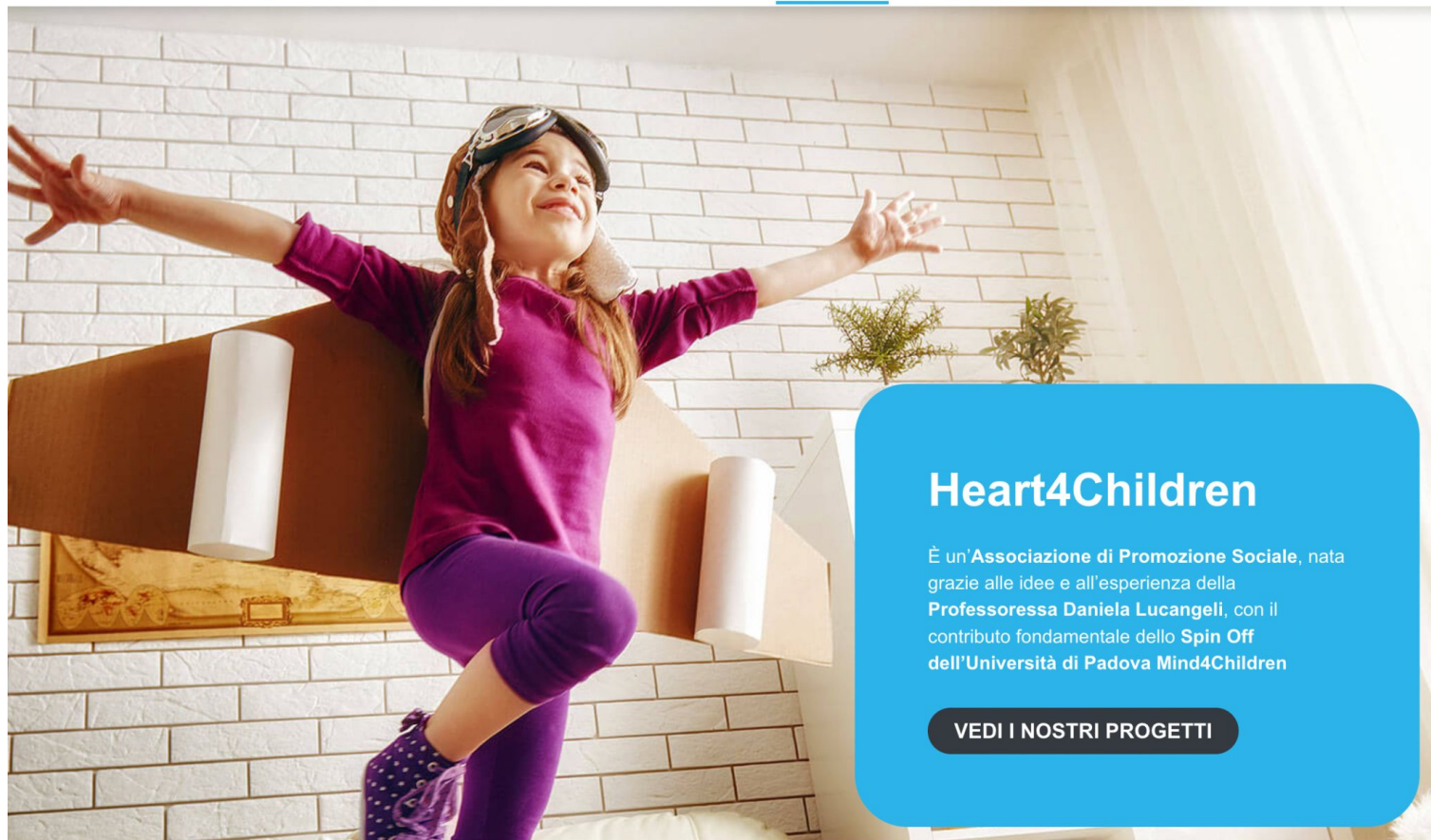




# Digitale e apprendimento: che ruolo in infanzia e adolescenza?"

intervento a cura del Dott. Alberto Frizzerin,

Psicologo, Psicomotricista, Coordinatore dei progetti formativi



## Heart4Children

È un'Associazione di Promozione Sociale, nata grazie alle idee e all'esperienza della **Professoressa Daniela Lucangeli**, con il contributo fondamentale dello **Spin Off** dell'Università di Padova **Mind4Children**

[VEDI I NOSTRI PROGETTI](#)

# Outline

## In questo incontro formativo per professionisti, educatori e genitori:

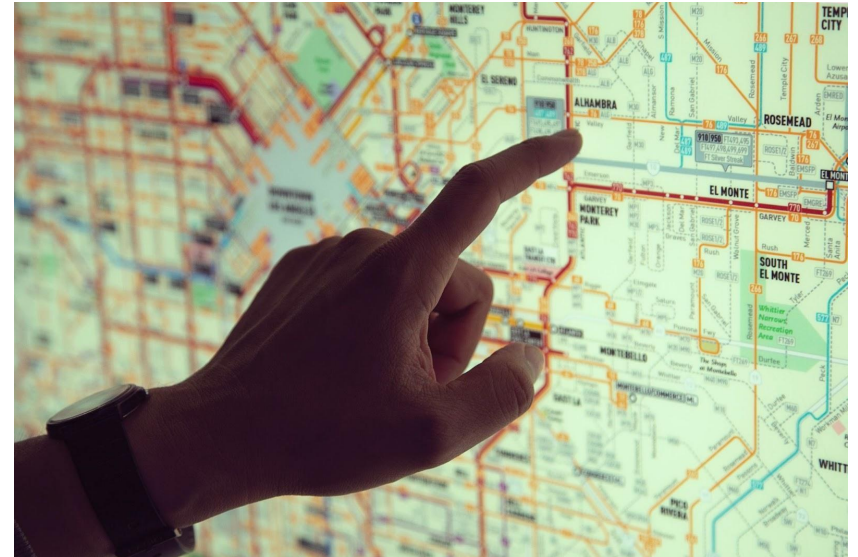
- Nel contesto di vita odierno, che ruolo ha il digitale per i nostri bambini e adolescenti?

risponderemo alle domande:

- Cos'è il digitale oggi, cosa si valuta possa essere tra qualche anno.
- Esistono dei miti sul digitale? E sulle sue conseguenze sui bambini e ragazzi? Che dati oggettivi e scientifici possiamo portare?
- Cosa manifestano le dinamiche del cervello: sviluppo, apprendimento, dipendenza
- Bambini e ragazzi nella rete: scuola e DAD, televisione e contenuti multimediali, videogiochi, pornografia, socialità digitale
- Gli effetti delle tecnologie e il ruolo del sistema famiglia e scuola
- "THM = Take Home Message" e "Ragazzi veri, sentimenti veri"
- Avremo degli strumenti utili a partire da ciò che siamo e stiamo vivendo

...

io ci sono, vi va di iniziare insieme? :)





# Educare

EX - DUCERE: tirar fuori





Fk ha cambiato nome per andare oltre i social attuali: il progetto Metaverso



Studenti della primaria simulano di spararsi durante l'intervallo: "Come nella serie tv Squid Game"



Neuralink di Elon Musk vuole  
“potenziare” l’uomo  
collegando il cervello al PC



La Cina ha limitato i videogiochi online, massimo 90 minuti al  
giorno per i giovanissimi



## La casa domotica





# Gig economy: la vita a portata di click



JAN  
2022

# DAILY TIME SPENT WITH MEDIA

THE AVERAGE AMOUNT OF TIME EACH DAY THAT INTERNET USERS AGED 16 TO 64 SPEND WITH DIFFERENT KINDS OF MEDIA AND DEVICES



GLOBAL OVERVIEW

TIME SPENT USING  
THE INTERNET



GWI.

**6H 58M**

YEAR-ON-YEAR CHANGE  
**+1.0% (+4M)**

TIME SPENT WATCHING TELEVISION  
(BROADCAST AND STREAMING)



**3H 20M**

YEAR-ON-YEAR CHANGE  
**-2.0% (-4M)**

TIME SPENT USING  
SOCIAL MEDIA



GWI.

**2H 27M**

YEAR-ON-YEAR CHANGE  
**+1.4% (+2M)**

TIME SPENT READING PRESS MEDIA  
(ONLINE AND PHYSICAL PRINT)



**2H 00M**

YEAR-ON-YEAR CHANGE  
**-1.6% (-1M)**

TIME SPENT LISTENING TO  
MUSIC STREAMING SERVICES



we  
are  
social

**1H 33M**

YEAR-ON-YEAR CHANGE  
**+2.2% (+2M)**

TIME SPENT LISTENING  
TO BROADCAST RADIO



GWI.

**1H 01M**

YEAR-ON-YEAR CHANGE  
**[UNCHANGED]**

TIME SPENT LISTENING  
TO PODCASTS



**0H 55M**

YEAR-ON-YEAR CHANGE  
**+1.9% (+1M)**

TIME SPENT USING  
A GAMES CONSOLE



**1H 12M**

YEAR-ON-YEAR CHANGE  
**+1.4% (+1M)**

22

SOURCE: GWI (Q3 2021). FIGURES REPRESENT THE FINDINGS OF A BROAD GLOBAL SURVEY OF INTERNET USERS AGED 16 TO 64. SEE [GWI.COM](https://www.gwi.com) FOR FULL DETAILS. NOTES: CONSUMPTION OF DIFFERENT MEDIA MAY OCCUR CONCURRENTLY. TELEVISION INCLUDES BOTH LINEAR (BROADCAST AND CABLE) TELEVISION AND CONTENT DELIVERED VIA STREAMING AND VIDEO-ON-DEMAND SERVICES. PRESS INCLUDES BOTH ONLINE AND PHYSICAL PRINT MEDIA. BROADCAST RADIO DOES NOT INCLUDE INTERNET RADIO.

we  
are  
social



Hootsuite®

## Educare e crescere nell'era digitale

“Sono gli **adulti stessi** ad essere stati **sedotti da internet**, e spesso si tende a trasmettere questa seduzione ai figli, perché **non c'è una baby sitter più efficace, più formidabile e più a basso costo di un tablet, di un telefonino o di una qualsiasi applicazione digitale**”

Federico Tonioni, fondatore del centro per le dipendenze digitali al Policlinico Gemelli di Roma e responsabile dell'area delle Dipendenze da sostanze e delle dipendenze comportamentali dell'Università Cattolica del Sacro Cuore

## Qualche numero

- 34% bambini che hanno utilizzato uno schermo touch sotto i 12 mesi
- 98% bambini che hanno utilizzato uno schermo touch sotto i 4 anni
- 36% bambini che hanno usato un videogioco o una app sotto i 24 mesi
- 52% bambini che guardano la televisione sotto i 12 mesi
- 95% di ragazzi < 17 anni ha un profilo su almeno un social media
- 50% delle case US ha la TV sempre accesa
- 75% bambini US ha la TV in camera da letto
- L'età media per la prima ricerca pornografica online: 11 anni
- Diagnosi ADHD\* dai 2 ai 17 anni USA 6.1 M pari al 9,1%

\*(attention-deficit/hyperactivity disorder)



## scientific reports



OPEN

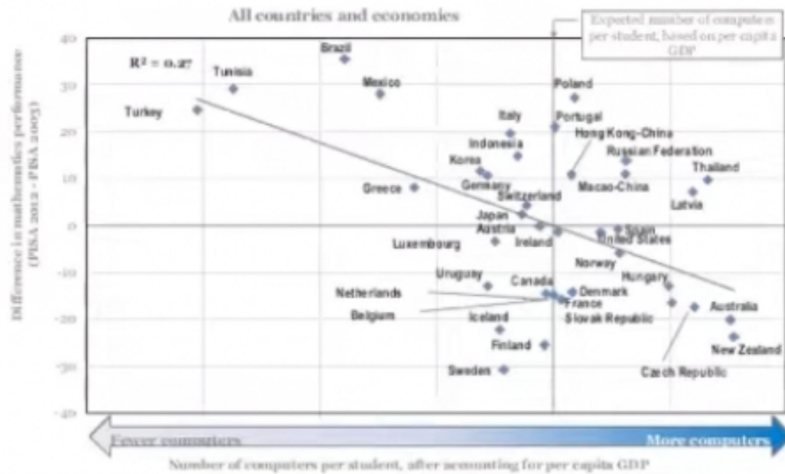
# Longitudinal touchscreen use across early development is associated with faster exogenous and reduced endogenous attention control

Ana Maria Portugal<sup>1,2</sup>, Rachael Bedford<sup>3,4</sup>, Celeste H. M. Cheung<sup>1,5</sup>, Luke Mason<sup>1</sup> & Tim J. Smith<sup>1</sup>✉

Childhood *screen time* is associated with both attentional difficulties (for television viewing) and benefits (in action video gamers), but few studies have investigated today's pervasive *touchscreen* devices (e.g. smartphones and tablets), which combine salient features, interactive content, and accessibility from toddlerhood (a peak period of cognitive development). We tested exogenous and endogenous attention, following forty children who were stable high (HU) or low (LU) touchscreen users from toddlerhood to pre-school. HUs were slower to disengage attention, relative to their *faster* baseline orienting ability. In an infant anti-saccade task, HUs displayed more of a corrective strategy of orienting *faster* to distractors before anticipating the target. Results suggest that long-term high exposure to touchscreen devices is associated with faster exogenous attention and concomitant decreases in endogenous attention control. Future work is required to demonstrate causality, dissociate variants of use, and investigate how attention behaviours found in screen-based contexts translate to real-world settings.

# Prove Pisa

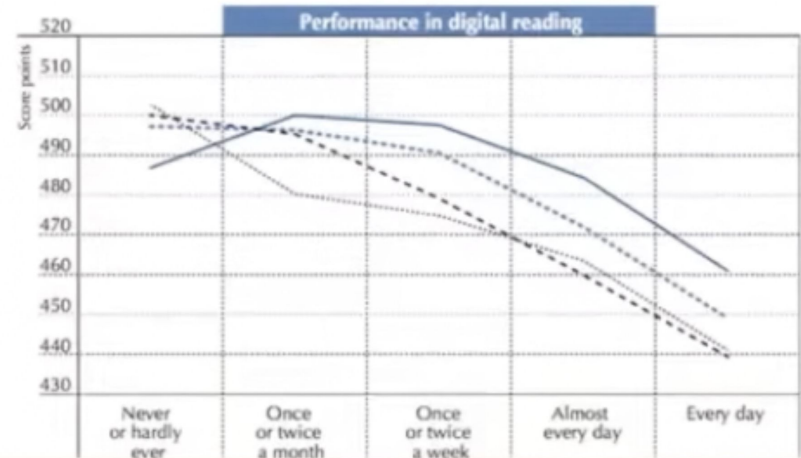
## Trends in mathematics performance and increase in computers in schools



## Frequency of computer use at school and digital reading skills

OECD average relationship, after accounting for the socio-economic status of students and schools

- Browse the Internet for schoolwork
- Use e-mail at school
- ..... Chat on line at school
- - - - Practice and drill (e.g. for foreign-language learning or mathematics)



## Specchio della società e società a nostro specchio



## Specchio e Focus attento





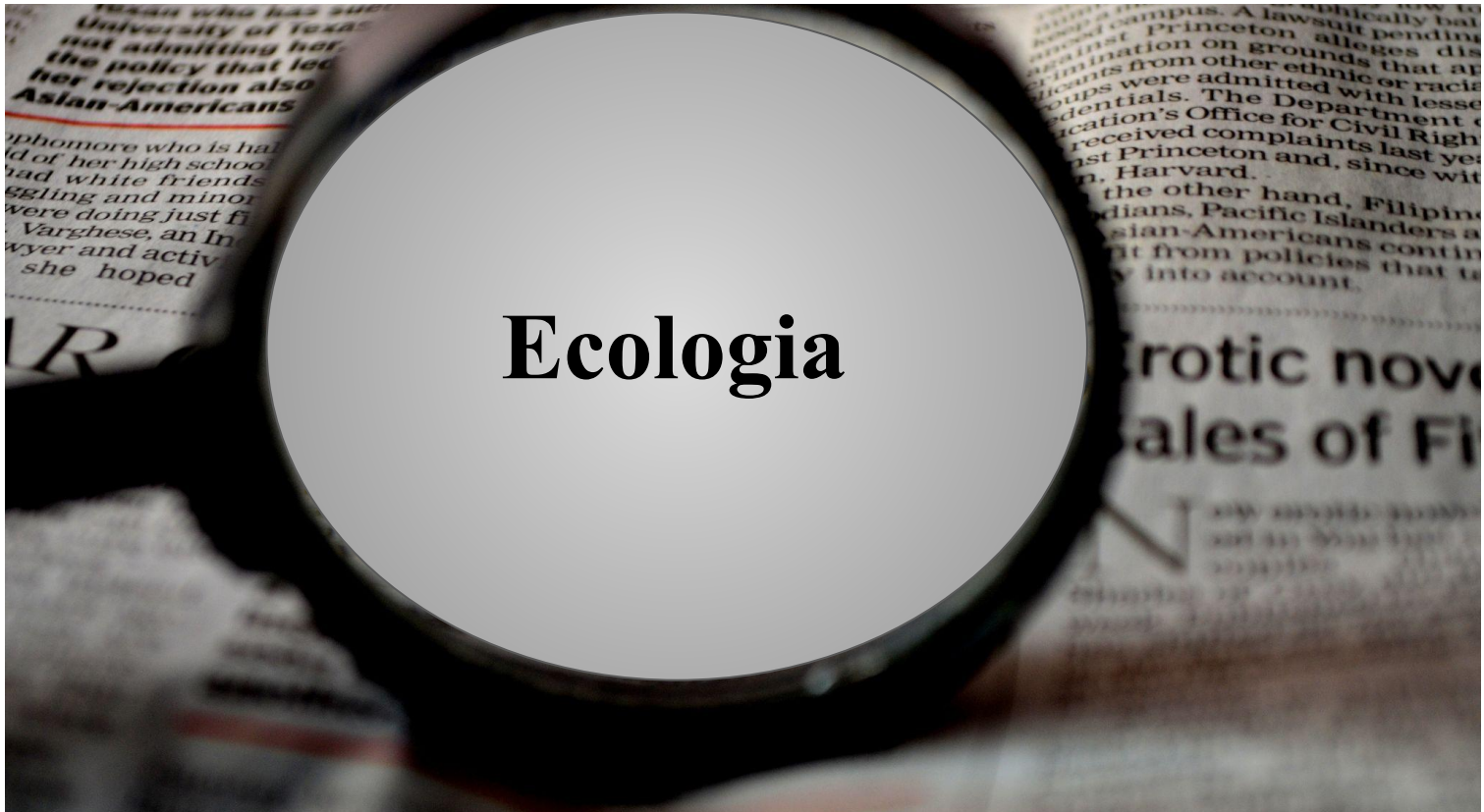
## Il peso delle parole



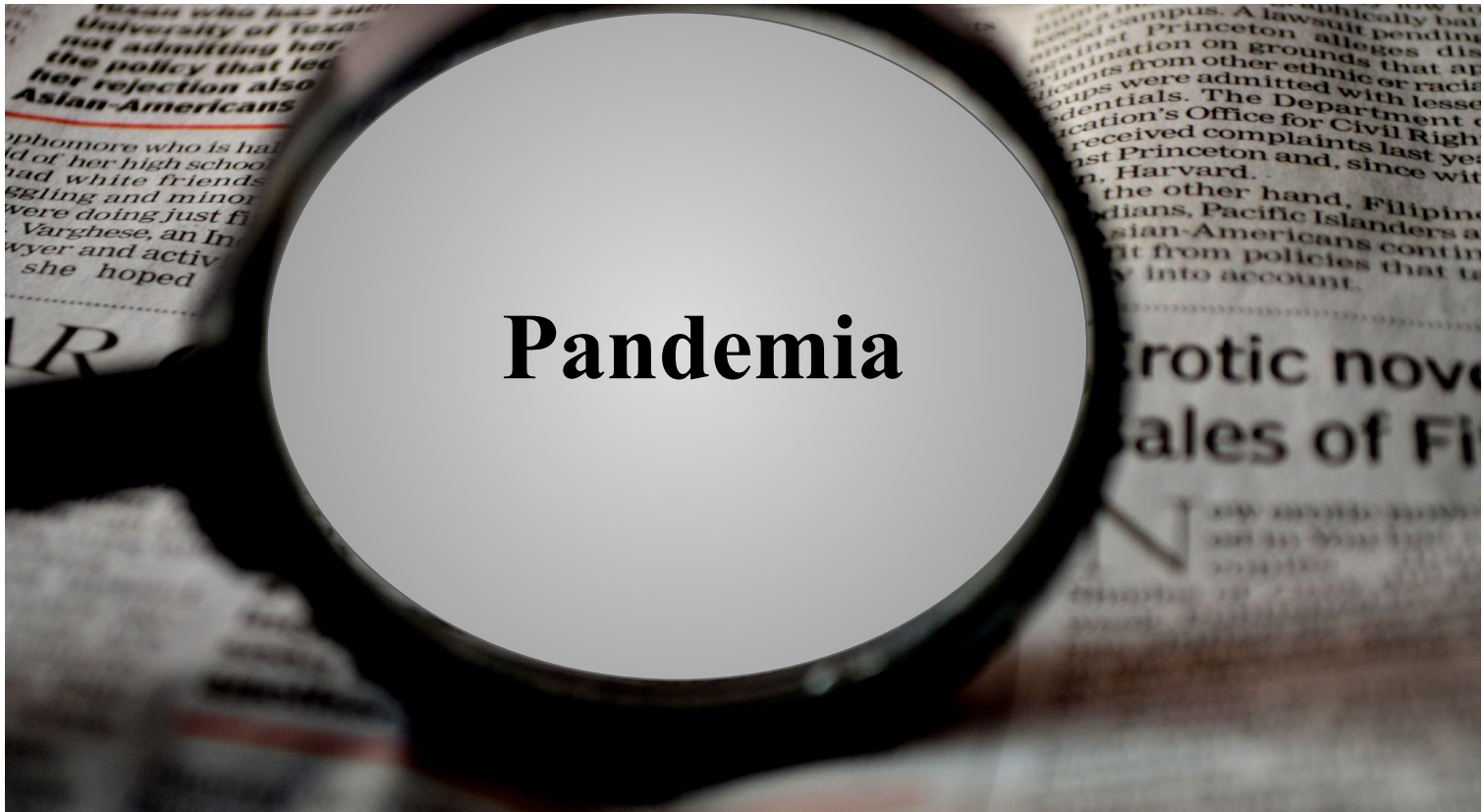
## Il peso delle parole



## Il peso delle parole



## Il peso delle parole

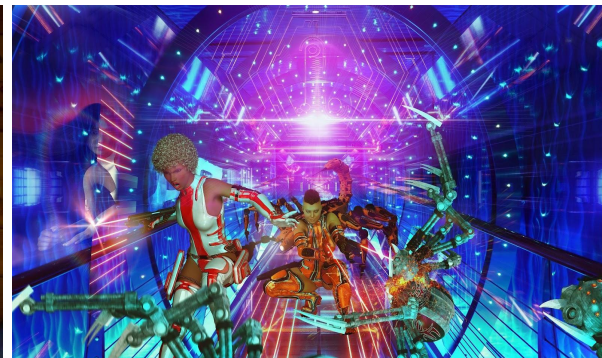




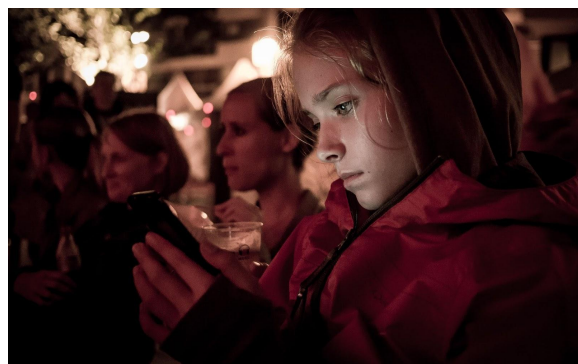
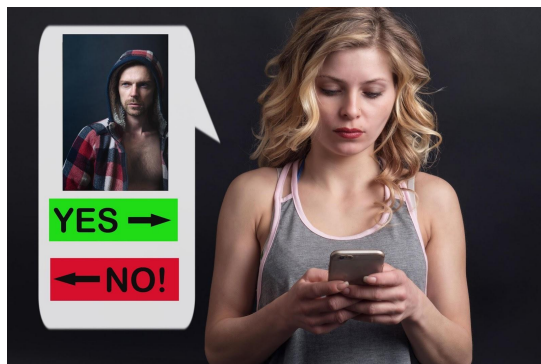
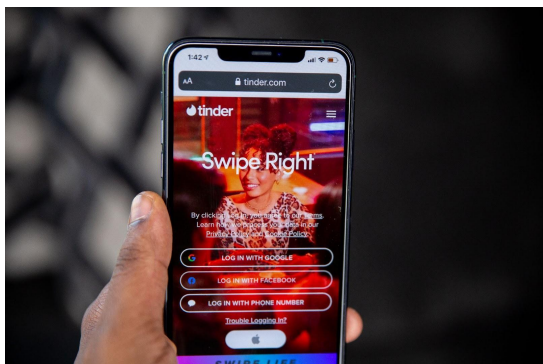
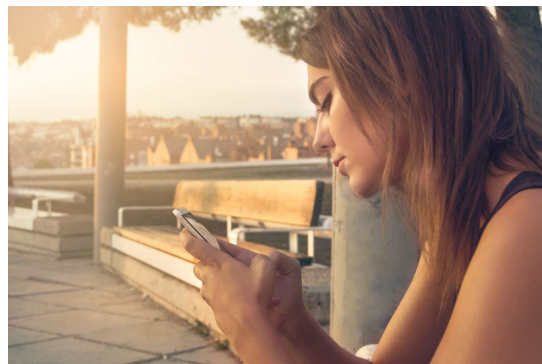
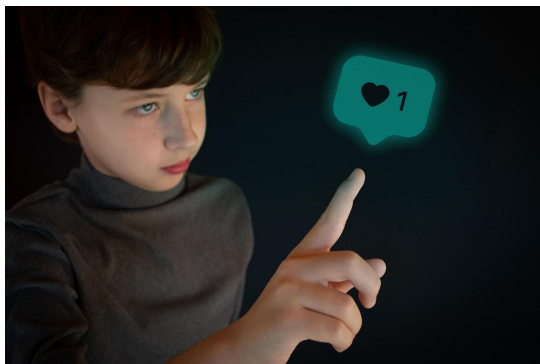
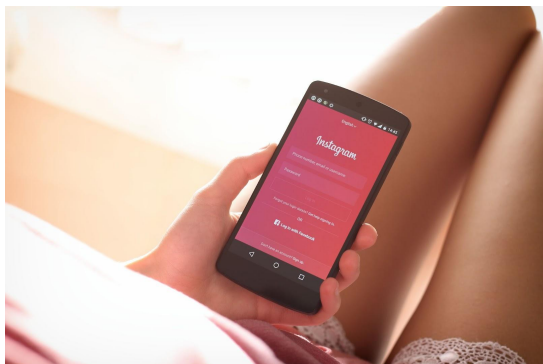
## Il peso delle parole



# E' davvero educazione avventurosa e svago? Per chi?



# E' davvero educazione relazionale e sentimentale? Per chi?



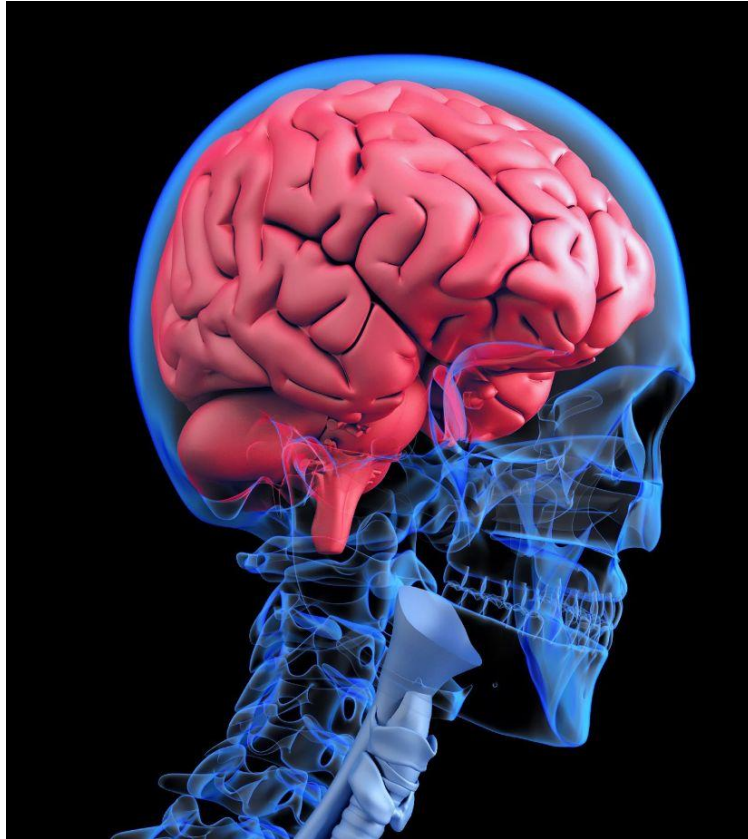


# Una Mutazione Antropologica (cit. Giorgio Capellani)

Stiamo delegando alle tecnologie digitali molte funzioni umane:

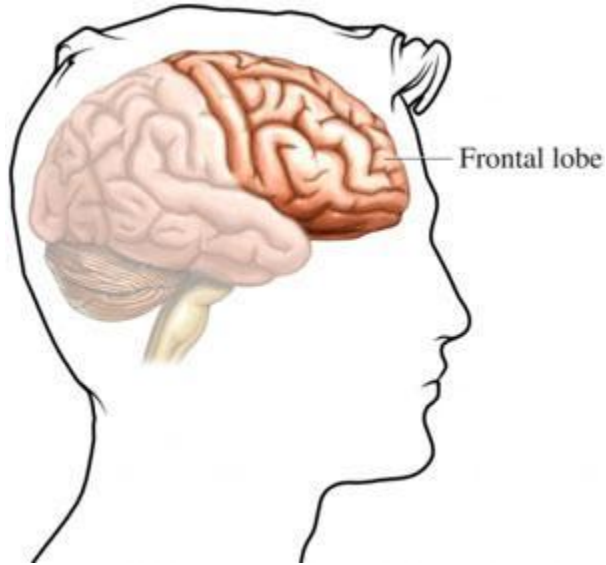
- Memoria nel cloud
- Senso di orientamento con GPS
- Sensi di base con sensori digitali
- Capacità di calcolo a calcolatrici
- Movimento assegnato i robot
- Capacità logico analitiche e di scelta attribuite all'intelligenza artificiale
- Emozioni e capacità sociali surrogate nei social media
- Capacità di giocare impoverita nei video-giochi
- Sessualità avvilita nella pornografia online

# Nostro cervello





# Funzioni associate ai lobi frontali: “Funzioni esecutive”



- Supervisione
- Controllo
- Pianificazione
- Attenzione sostenuta
- Inibizione
- Memoria di lavoro
- Risoluzione di problemi

# La dinamica della dipendenza

CPF=La corteccia pre frontale controlla in modo più o meno efficace la ricerca compulsiva del piacere, modulando sia AVT che BRS.

Centro della gratificazione (Brain Reward System), rileva la **DOPAMINA** e la traduce in una sensazione piacevole di grado variabile(dalla gioia all'estasi).

3

2

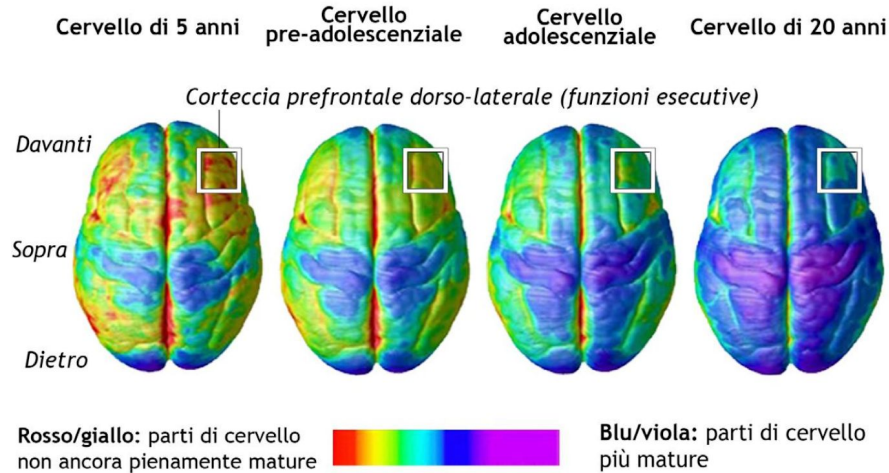
## Le vie delle dipendenze

Apprendimento digitale

AVT= area ventrale tegmentale del tronco cerebrale che, per azione dello stimolo adeguato, rilascia **DOPAMINA**.

1

# Sviluppo temporale della corteccia prefrontale dorso-laterale



Le funzioni esecutive sono un complesso sistema di moduli funzionali della mente, che regolano i processi di pianificazione, controllo e coordinazione del sistema cognitivo. La dinamica evolutiva segue uno stimolo «top down» dato dal patrimonio genetico e «bottom up» dato dalle esperienze

# Studio Blikk 2017 (Germania)

- **Target bambini sopra i 6 anni con almeno 30 minuti di utilizzo media digitali al giorno**
- **Deficit di concentrazione**
- **Diminuzione capacità di attenzione**
- **Problemi di organizzazione del linguaggio**
- **Diminuzione della capacità di memorizzazione**
- **Iperattività**
- **Focus sul processo e la velocità e non sui contenuti**
- **Incapacità di giocare per lungo tempo in modo autonomo**

# Rischi e problematiche

Cyberbullismo

Grooming (adescamento online)

Falsificazione di identità

Fake news

Truffe on line

Ciò che pubblichiamo è per sempre

Sexting e revenge porn

Aspetti legali



# Rischi e problematiche

Problemi posturali e muscolo scheletrici

Sindrome del tunnel carpale, gomito del mouse

CVS Computer Vision Syndrome (irrigidimento del cristallino), stanchezza visiva

Attenuazione capacità uditiva (stress acustico da cuffie)

Obesità

Ansia, insonnia, cyberstress, sociopatia, dipendenza

PSE Photosensitive epileptic seizures da utilizzo massiccio di video-giochi

Effetti delle radiazioni elettromagnetiche

# Rischi e problematiche

Journal of Clinical Sleep Medicine → Ahead of Print

 Subscription Required • SCIENTIFIC INVESTIGATIONS

## Sleep habits and sleep disorders in Italian children and adolescents: a cross-sectional survey

Maria Breda, MD, Arianna Belli, MD, Dario Esposito, MD, Andrea Di Pilla, MD, Maria Grazia Melegari, MD, Lourdes DelRosso, MD, PhD, Emanuela Malorgio, MD, Mattia Doria, MD, Raffaele Ferri, MD, Oliviero Bruni, MD

Published Online: January 20, 2023 • <https://doi.org/10.5664/jcsm.10400>

 PDF

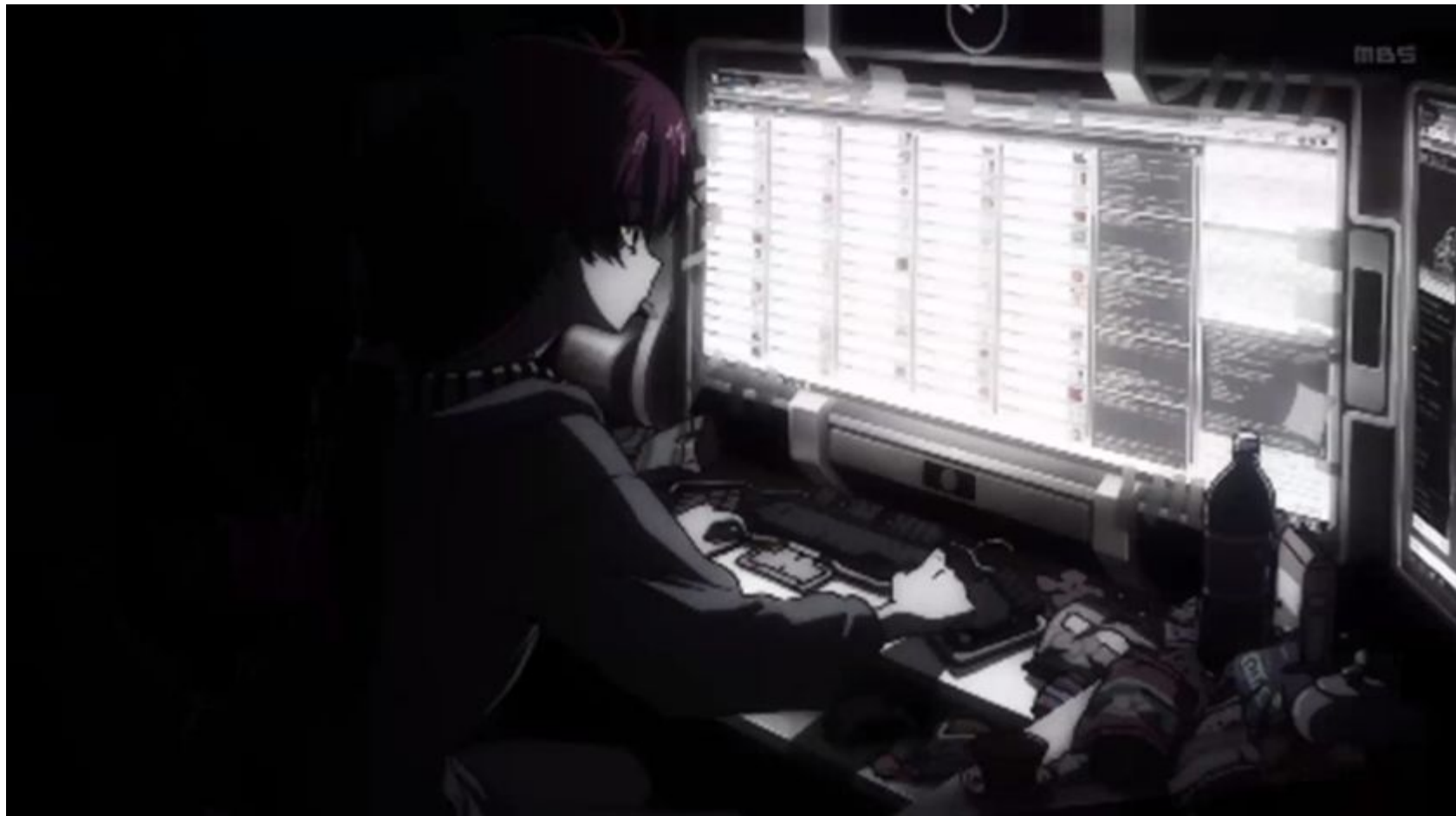
### Abstract

**STUDY OBJECTIVES:** To describe sleep habits and epidemiology of the most common sleep disorders in Italian children and adolescents.

**METHODS:** Cross-sectional study in which parents of typically developing children and adolescents (1-18 years) completed an online survey available in Italy, gathering retrospective information focusing on sleep habits and disorders.

**RESULTS:** Respondents were 4,321 typically developing subjects (48.6% females). Most of our sample did not meet the age-specific National Sleep Foundation recommendations for total sleep duration (31.9% of toddlers, 71.5% of preschoolers, 61.6% of school age children and 41.3% of adolescents). Napping was described in 92.6% of toddlers and in 35.2% of preschoolers. Regarding geographical differences, children and adolescents of Northern Italy showed more frequently earlier bedtimes and risetimes than their peers of Central and Southern Italy. The most frequently reported sleep disorder in our sample was restless sleep (35.6%), followed by difficulties falling asleep (16.8%), >2-night awakenings (9.9%) and bruxism (9.6%). Data also suggest that longer screen time is associated with later bedtimes on weekdays in all age groups.

**CONCLUSIONS:** The current study shows that Italian children are at risk of sleep disorders particularly insufficient sleep, restless sleep and difficulty falling asleep. The study also provides normative sleep data by age group in a large cohort of typically developing Italian children, emphasizing the importance of the developmentally, ecologically, and culturally based evaluation of sleep habits and disorders.



# NOMOPHOBIA

ON THE RISE

66%

of the population suffers from nomophobia

Just four years ago, only 53% of people said they were afraid of losing or being without their phones



77%

of people ages 18-24 are nomophobic, compared to only 68% of people ages 25-34



70%

of women have mobile phone separation anxiety, compared to 61% of men



47%

of men are likely to have two mobile phones, compared to 36% of women



66%

of people sleep next to their smartphones and 20% would rather go shoeless for a week than temporarily release their phones



5ft.

of people report being within five feet of their smartphones the majority of the time



no-mo(bile) phone-phobia

1. The fear of being out of cell phone signal range. 2. The anxiety relating to the sudden loss of a cellular connection.

#### Sources

- [1] [http://articles.chicagotribune.com/2012-01-18/health/health-0118-cellphone-20120118\\_1\\_smart-addiction-phone-users-404-machines](http://articles.chicagotribune.com/2012-01-18/health/health-0118-cellphone-20120118_1_smart-addiction-phone-users-404-machines)
- [2] [http://www.huffingtonpost.com/2012/02/nomophobia-fear-of-being-without-mobile-phone-on-the-rise\\_n\\_1317979.html](http://www.huffingtonpost.com/2012/02/nomophobia-fear-of-being-without-mobile-phone-on-the-rise_n_1317979.html)
- [3] <http://www.securemex.com/blog/2012/02/66-of-the-population-suffers-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phones/>
- [4] <http://www.adnet.com/phone-are-using-your-smartphones-from-the-shower-to-the-bed-700001795/>

Brought to you by





# Comportamenti a rischio

Da cosa dipendono i comportamenti a rischio? Fino a pochi anni fa si pensava che i comportamenti degli adolescenti dipendessero soprattutto della classe sociale del contesto familiare (deprivato) di appartenenza...

Oggi è possibile affermare il contrario che ciò che ha grande influenza sugli adolescenti è la società globalizzata (soprattutto i suoi modelli esteriori, competitivi e prestazionali) e l'estremo conformismo sociale verso i modelli proposti dai media.

fonte: "Adolescenza e comportamenti a rischio", tra Patologia e Trasgressione, Giulia Pianfetti, [psicologionline.net](http://psicologionline.net)

## Le varie forme di utilizzo patologico di Internet (PIU)

1. Dipendenza cibersessuale (Cibersex Addiction): il sesso virtuale comprende tutte quelle attività che si possono svolgere in Rete e che provocano un'eccitazione sessuale. La dipendenza da sesso virtuale sembra emergere come uno dei disturbi più diffusi tra coloro che presentano una dipendenza da Internet (circa il 20% secondo Young, 1997). Il rapporto tra uomini e donne sembra essere di 5 a 1, ma il coinvolgimento delle donne è in crescita. Gli uomini si collegherebbero alla Rete soprattutto per guardare foto pornografiche mentre le donne sarebbero più interessate alle chat erotiche. Le caratteristiche di Internet che sembrano favorire il coinvolgimento sessuale sono: Anonimato: protegge l'utente e gli permette di esprimersi liberamente. Convenienza: la Rete è uno strumento molto comodo perché offre la possibilità di collegarsi tranquillamente da casa, mantenendo una certa privacy. Evasione: l'eccitazione che si sperimenta, provoca una sorta di fuga mentale, un'evasione dai problemi quotidiani.

## Le varie forme di utilizzo patologico di Internet (PIU)

2. Dipendenza ciber-relazionale (Cibersex Relational Addiction): si caratterizza per la tendenza ad instaurare rapporti d'amicizia o amorosi con persone conosciute on-line, principalmente via chat, forum o newsgroups. Si tratta di una forma di relazione nella quale gioca un ruolo fondamentale l'anonimato, il quale permette di attribuirsi specifiche fisiche e caratteriali anche molto lontane da quelle che il soggetto presenta nella vita reale. Gli individui diventano molto coinvolti nelle relazioni online, gli amici online diventano rapidamente più importanti di quelli reali e dei familiari. In molti casi questo conduce all'instabilità coniugale o della famiglia.

## Le varie forme di utilizzo patologico di Internet (PIU)

3. Gioco d'azzardo patologico online (Net Compulsion o Net Gambling): la dipendenza dai giochi in Rete comprende una vasta categoria di comportamenti, quali il gioco d'azzardo patologico, i videogame, lo shopping ed il commercio compulsivo online. In particolare, gli individui utilizzerebbero i casinò virtuali, i giochi interattivi, i siti delle case d'asta o le scommesse su Internet, per perdere elevati importi di denaro, arrivando anche ad interrompere l'attività lavorativa o a compromettere i rapporti significativi. Queste attività hanno diverse caratteristiche in comune: la competizione, il rischio ed il raggiungimento di eccitazione immediata.

## Le varie forme di utilizzo patologico di Internet (PIU)

4. Sovraccarico cognitivo o Eccesso di informazioni (Information Overloaded): è un bisogno incontrollato di passare molto tempo in Rete per trovare notizie, aggiornamenti o qualsiasi altra informazione. Il soggetto che ne soffre non è mai soddisfatto del materiale che ha trovato, e continua la ricerca, fino al punto in cui questa si trasforma in ossessione. L'esito di questa ricerca, di solito si conclude con l'incapacità di riuscire a prendere una decisione o scegliere una specifica informazione sulla quale focalizzare l'attenzione, a causa della confusione tra pareri discordanti e del sovraccarico di informazioni che si viene a creare. Tale ricerca in molti casi tende a divenire invalidante a tal punto che chi ne è coinvolto spesso finisce per esaurire completamente il tempo libero, ed in casi più gravi, anche quello lavorativo.



## Le varie forme di utilizzo patologico di Internet (PIU)

5. Gioco al computer (Computer Game Addiction): negli anni '80, giochi quali il Solitario e il campo minato furono programmati nei calcolatori ed i ricercatori scoprirono che il gioco ossessivo sul computer era diventato un vero problema nelle organizzazioni dove questi calcolatori erano utilizzati, dato che gli impiegati trascorrevano la maggior parte del giorno a giocare piuttosto che a lavorare. Attualmente vi è la tendenza al coinvolgimento in giochi interattivi virtuali, come per esempio i MUD (multi user dungeon), nei quali i partecipanti giocano contemporaneamente ed interagiscono tra di loro. L'anonimato consente di esprimere se stessi liberamente e di inventare dei personaggi che sostituiscono la vera personalità dell'individuo.

## Il Modello ACE (Young, 1998)

**Accessibilità:** la facile ed immediata accessibilità ad ogni servizio, con gratificazione immediata di ogni bisogno.

**Controllo:** l'elevato controllo che si può esercitare sulle proprie attività online, non disgiunto da una irrealistica percezione di onnipotenza.

**Eccitazione:** la straordinaria quantità di stimoli a cui è possibile sottoporsi e il conseguente stato di eccitazione che può essere facilmente raggiunto.

## Il Modello ACE (Young, 1998)

L'accessibilità quale requisito fondamentali della Rete, permette di esplorare e navigare in siti di non facile portata e con estrema rapidità. Il controllo favorisce la possibilità per l'utente di consultare facilmente attività personali gestite online. L'eccitazione rappresenta l'elemento di attrazione per chi utilizza Internet, percepito quale strumento affascinante e misterioso per le opportunità che favorisce, come quella di assumere identità e ruoli diversi a seconda delle situazioni.

Aspetti positivi: rappresenta un primo tentativo che mette in luce le enormi potenzialità della Rete

Aspetti critici: non è un modello causale, non è chiaro come agiscano i diversi fattori. E' un modello statico, che non considera gli aspetti cognitivi e le risposte emozionali.

## Ora tocca al Prof



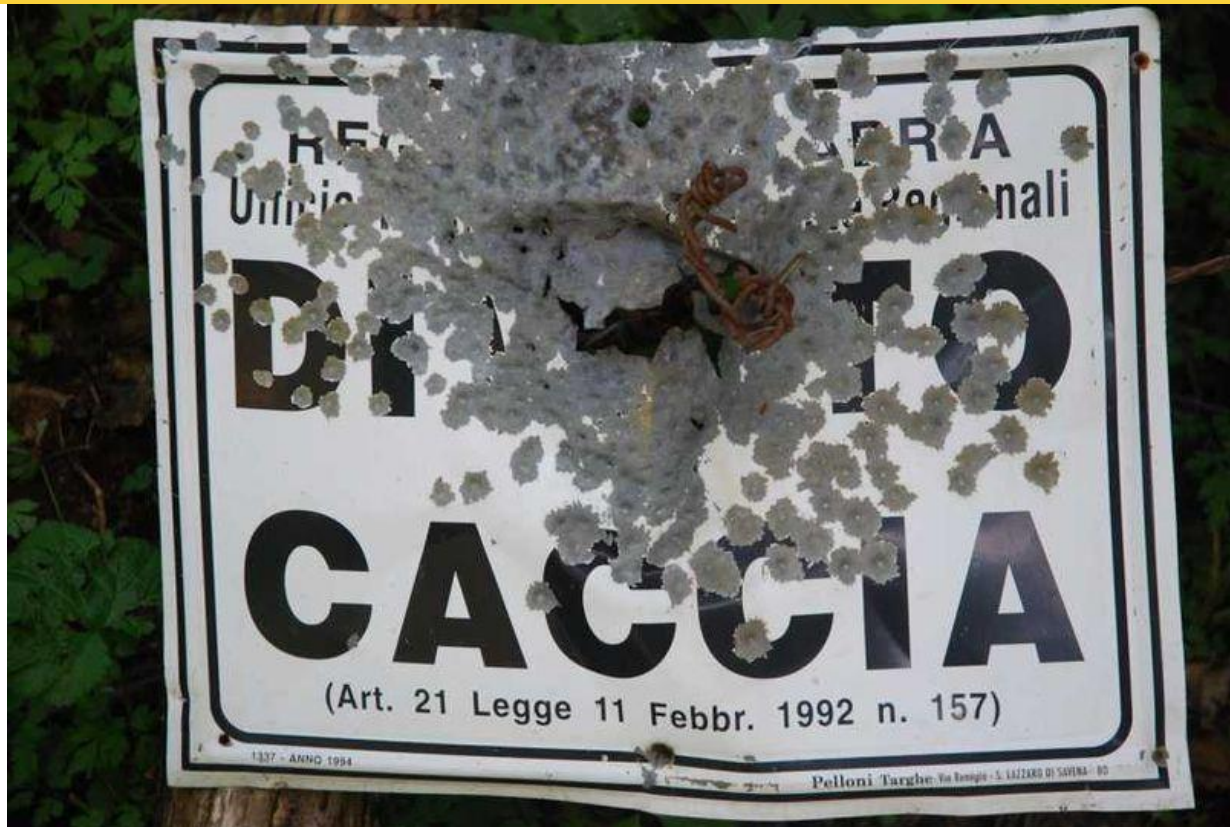
Questo sembra essere ancora più evidente **in particolare nell'adolescenza**, in cui la famiglia non è più il principale modello a cui fare riferimento, ma anzi sono i pari e spesso le figure dello spettacolo quali cantanti, attori, e soprattutto gli influencer, i fashion blogger ad avere un ruolo cruciale nella determinazione di scelte e comportamenti. Basti pensare al noto esperimento di Bandura della Bambola "Bobo", in cui mostrò che la sola osservazione possa determinare **l'apprendimento e l'imitazione diretta del comportamento osservato**. La televisione, la radio, i social media, hanno un **impatto esponenziale nella divulgazione di contenuti e valori che spesso vengono acquisiti e adottati acriticamente**. Questo non solo grazie alle modalità di trasmissione dei contenuti, ma anche per la quantità di informazioni a cui si è esposti. La psicologia sociale ci insegna infatti le numerose implicazioni dell'effetto del gruppo sulle scelte sociali individuali. Emblematico è l'esperimento di Solomon Asch, psicologo polacco che nel 1956 elaborò un modello sperimentale per mostrare gli effetti del conformismo sociale. Nell'esperimento venne valutata la tendenza ad essere influenzati dall'opinione della maggioranza anche quando quest'ultima era in evidente contrasto con quanto fornito dai dati sensoriali.

“Tutti ce l’hanno...” “Sono l’unica che non...”





## Regole



# I figli di Steve J. e ... di Bill G. ...

Cosa pensano i sui figli dell'iPad? Steve Jobs rispondeva: “non l'hanno mai usato. Noi poniamo limiti alla tecnologia che i bambini usano a casa” NY Times 2010

“non abbiamo mai voluto che ci dessero ciò prima di 14 anni, anche se si lamentavano di non essere al passo con i loro compagni scuole con gli amici... Abbiamo fissato un orario preciso oltre il quale vanno spenti telefoni, televisori e computer. quando erano più piccoli questa regola gli aiutava anche ad andare a dormire ad un'ora ragionevole. inoltre non portiamo mai cellulari a tavola: disturbano momenti importanti per la famiglia come lo sono i pasti” Bill Gates, The Mirror 2017

E portano i loro ragazzi alle scuole Waldorf senza tecnologia, The Times 2018



## Il re



## Nello studio





Devono eccellere



Devono eccellere





Devono eccellere



# Performance



Devono eccellere



# Prestazione



# Perfezione





E se il mio invece... la mia...





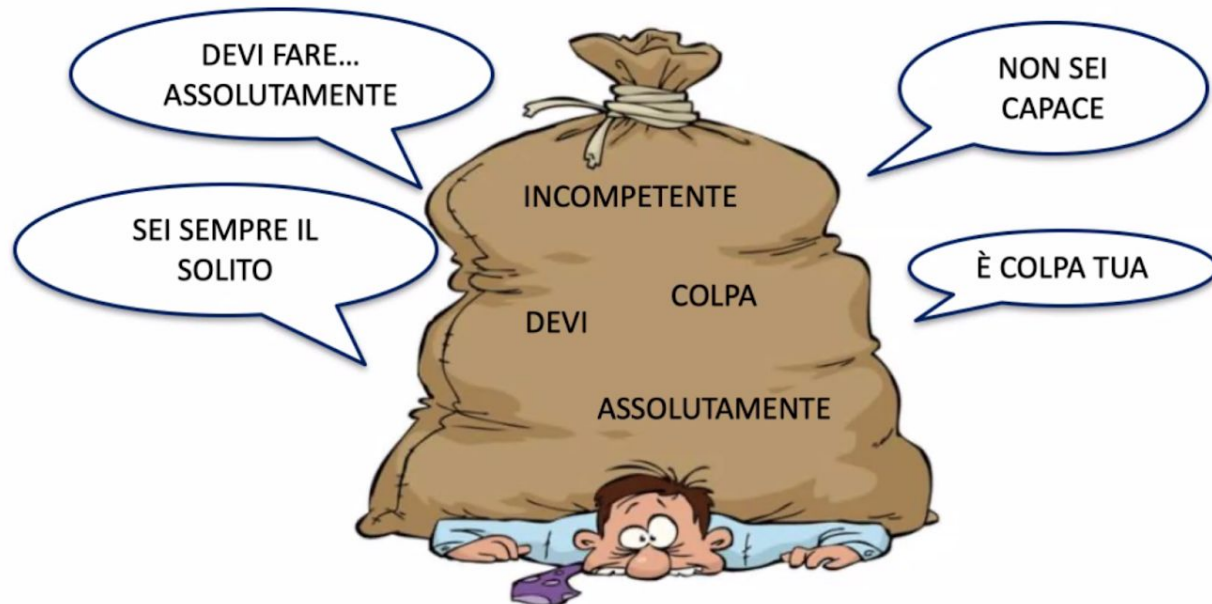
## Educare e crescere nell'era digitale

“Sono gli **adulti stessi** ad essere stati **sedotti da internet**, e spesso si tende a trasmettere questa seduzione ai figli, perché **non c'è una baby sitter più efficace, più formidabile e più a basso costo di un tablet, di un telefonino o di una qualsiasi applicazione digitale**”

Federico Tonioni, fondatore del centro per le dipendenze digitali al Policlinico Gemelli di Roma e responsabile dell'area delle Dipendenze da sostanze e delle dipendenze comportamentali dell'Università Cattolica del Sacro Cuore

A casa e ... a scuola

# IL «PESO» DELLE PAROLE



# A casa e ... a scuola

L  
d  
ni

E  
\_A



**LA SCUOLA CHE SOGNIAMO**

A man with short brown hair and a beard is shown from the chest up, looking slightly to the right and speaking. He is wearing a dark blue button-down shirt. The background is dark and out of focus, with a vertical light streak. The image has black bars at the top and bottom.

THE SOCIAL DILEMMA

**Come guadagnano  
i social**

## Allenamento alle regole nel digitale

Spazio: evitare una pervasività tecnologica nei locali di casa o a scuola

Tempo: dare chiare regole su tempi e modi di utilizzo (e non aspettare le superiori!!!)

Dialogo con i bambini e con i genitori

Connettività: limitata nel tempo

Contenuti: verificarli e studiarli

Modalità: casa, come utilizzare i vari strumenti

Effetti: aiutare a comprendere gli effetti fisici e psicologici

Netiquette: comprendere come comportarsi in rete

Responsabilità: comprendere risvolti legali e penali

## Allenamento alle regole

Segui le indicazioni riportate sui videogame in cui viene indicata l'età minima consigliata per un determinato gioco. Ricorda comunque di aggiungere una valutazione personale, controllando se il tuo bambino è effettivamente pronto per quel tipo di gioco, a prescindere dall'età.

Anche quando si tratta di bambini con qualche anno in più, non perdere mai di vista i loro gusti in fatto di videogiochi e il loro comportamento di fronte ai contenuti proposti. Così facendo potrai notare immediatamente eventuali cambiamenti comportamentali e, di conseguenza, intervenire prima che la situazione degeneri.

Se, ad esempio, si tratta di giochi d'azione, presta qualche attenzione in più alla presenza di elementi violenti. Giochi dedicati alle corse in auto e moto o agli sport in generale possono essere ugualmente appassionanti, senza però contenere il fattore violenza.

Stabilisci dei tempi di gioco chiari e sensati: i bambini sotto i 10 anni non dovrebbero trascorrere più di 60 minuti davanti allo schermo. A partire dai 10 anni si può introdurre anche un monte ore settimanale. Sempre in linea generale, puoi calcolare un massimo di 9 ore alla settimana.



## Allenamento alle regole

Durante l'adolescenza i giovani diventano sempre più indipendenti dai loro genitori e preferiscono trascorrere il loro tempo in compagnia dei propri coetanei piuttosto che con la famiglia. Per quanto si tratti di un desiderio assolutamente comprensibile, non sospendere del tutto il tuo controllo sull'uso dei media. Adatta piuttosto le regole alle nuove esigenze di tuo figlio e dimostrati più disponibile ai compromessi.

Se tuo figlio si dimostra responsabile e rispettoso delle regole, puoi anche dargli la libertà di organizzare e suddividere il tempo che dedica ai media. Le tue linee guida si limiteranno a individuare, riconoscere e, nel caso, correggere un comportamento errato nell'uso del mondo digitale.

Invece di definire un orario giornaliero, limitati a individuare un limite settimanale. Per i ragazzi a partire dai 13 anni, si consiglia in generale un tempo che va dai 90 ai 120 minuti al giorno (quindi non più di 10/14 ore a settimana).[9]

I videogiochi per ragazzi sono spesso ricchi di adrenalina, hanno atmosfere avvincenti e compiti che presentano vere e proprie sfide. Attenzione, però, che i contenuti di questa tipologia di videogame siano effettivamente indicati per l'età di tuo figlio.

Giochi online o giochi di ruolo possono comportare un impegno significativo per i bambini, soprattutto se non offrono la possibilità di fermare e salvare il gioco. Scadenze, fretta e pressioni da parte di compagni di gioco possono invadere il tempo libero dei ragazzi e trasformarsi in un'ossessione più che in un passatempo. Spiega a tuo figlio che tipo di rischi corre e non perdere mai di vista il tempo di gioco che investe settimanalmente

## Allenamento alle regole

### Vietato Vietare:

È una frase che i genitori non amano, ma Internet e ovunque: proibirne l'uso significa indurre i ragazzi a connettersi fuori di casa e il divieto non aiuta la consapevolezza e il confronto. e sapere di più su Infinity attualmente disponibili consiglio la lettura del portale [www.ilfiltro.it](http://www.ilfiltro.it)

a essere determinante è la moderazione, non necessariamente la completa eliminazione

“Non puoi togliermelo!”

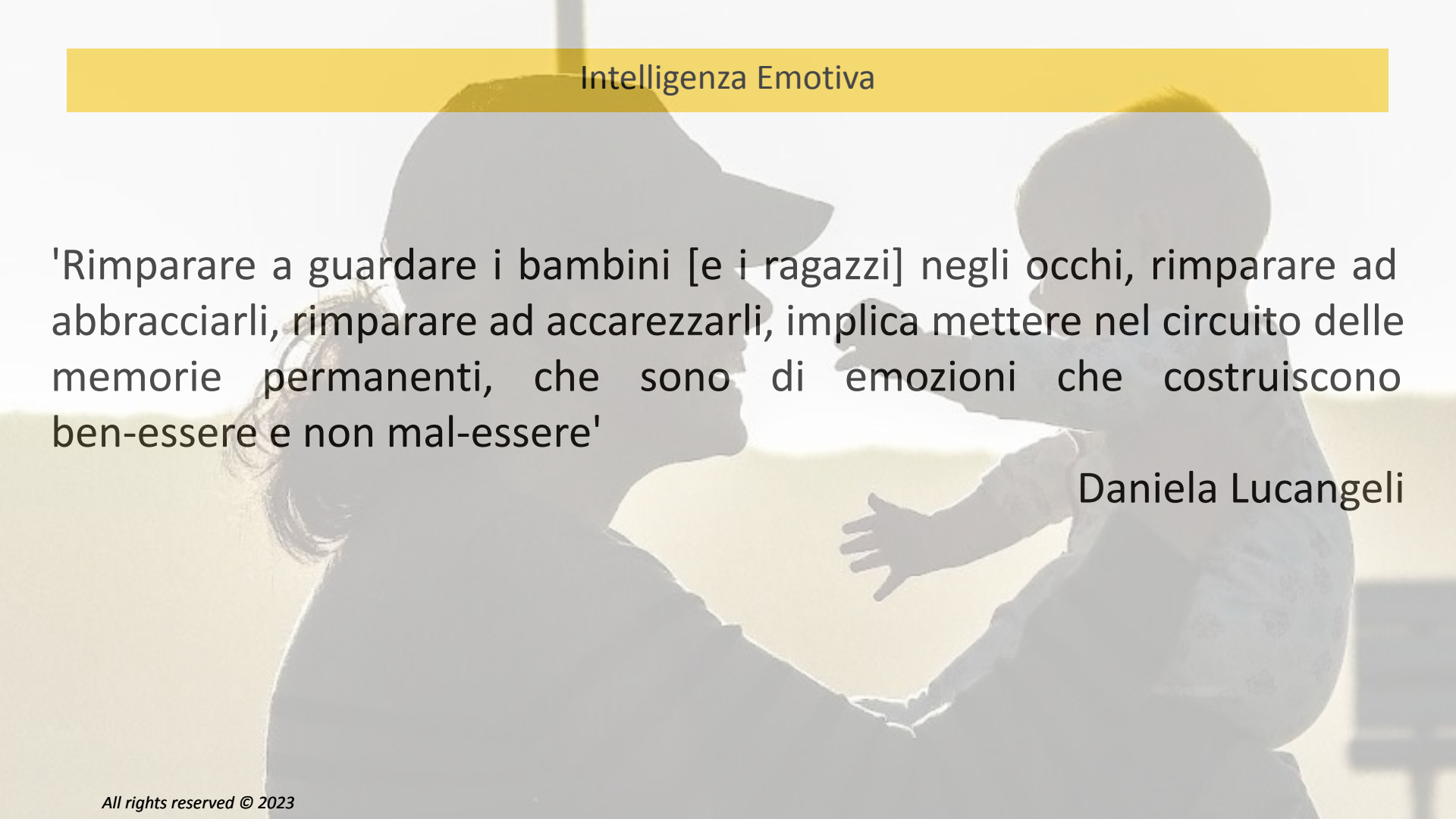
è l’affermazione standard dei miei ragazzi quando si dimenano per non mollare i video, videogiochi o social network.

“Mi rilasso” e io “Figurati, ti sei accorto della tensione muscolare accumulata quando non hai passato il livello?”

“Lo utilizzo per la scuola” e io “Per quanti minuti prima di essere rapito su altri lidi?”

“Se mi togli internet, rimango solo ed è tutta colpa vostra” e io “Se non diamo un limite, è colpa nostra davvero”

## Intelligenza Emotiva

The background of the slide features a soft, warm-toned image showing the silhouettes of a woman and a young child. The woman is on the left, wearing a cap, and the child is on the right, reaching out towards her. They appear to be in a close, affectionate embrace. The lighting is bright and diffused, creating a gentle, intimate atmosphere.

'Rimparare a guardare i bambini [e i ragazzi] negli occhi, rimparare ad abbracciarli, rimparare ad accarezzarli, implica mettere nel circuito delle memorie permanenti, che sono di emozioni che costruiscono ben-essere e non mal-essere'

Daniela Lucangeli



# Digitale e apprendimento: che ruolo in infanzia e adolescenza?"

intervento a cura del Dott. Alberto Frizzerin,

Psicologo, Psicomotricista, Coordinatore dei progetti formativi

# DIALOGARE, EDUCARE, ED educarSI CON GLI ADOLESCENTI

Incontri di informazione e formazione aperti a coloro che si relazionano  
con preadolescenti e adolescenti

Con il Coordinamento Scientifico di  
**DANIELA LUCANGELI**



**30 marzo 2023 dalle 16:30 alle 19:30**

**IL DIGITALE TRA USO E ABUSO**

**FAKE NEWS: LA CONDIVISIONE, I SOCIAL, LA VISIBILITA'**

**ALBERTO FRIZZERIN**

*Psicologo Clinico dello Sviluppo - Formatore e Coordinatore E-learning di Mind4Children Srl SPIN OFF Università degli Studi di Padova*



**MOLE VANVITELLIANA (Auditorium Tamburi)**

*Banchina Giovanni da Chio - ANCONA*

**INGRESSO GRATUITO**

