

Smartphone e social: facciamone un uso consapevole

SUPSI

Lucio Negrini

Alcuni spunti per iniziare

< Ticino e Grigioni

Il digitale rende abili

A Poschiavo un progetto di formazione unico a livello nazionale: l'integrazione delle persone disabili grazie all'inf

< Ticino e Grigioni

APPROFONDIMENTO

I social media: paradiso o inferno per ragazzi e giovani?

Una influencer, una dottoressa, una psicologa e alcuni studenti del Liceo di Lugano hanno discusso di come l'esposizione costante a standard di bellezza irrealistici possa generare insoddisfazione e senso di inadeguatezza, soprattutto nelle ragazze

SVIZZERA

Penuria di inforr d'allarme

Nel 2028 ne mancheranno in Svizzera 36'000. Appello per raddoppiare il numero di universitari e aumentare sensibilmente i posti d'apprendistato

13.11.2021, 08:55 • 20.11.2024, 19:15

< Ticino e Grigioni

Smartphone e giovani: come trarre beneficio dal digitale?

ni del Centro di risorse didattiche e digitali, un del settore - Proponendo molteplici letture

: "Una città digitale per tutti"

La nuova Strategia digitale punta su servizi smart, inclusione e sovranità tecnologica. Otto principi guida e sette ambiti d'azione per trasformare la città

04.09.2025, 20:04 • 04.09.2025, 20:08

Un po' di storia

Oggi sono gli smartphone e i social, ma in passato questi **discorsi sono avvenuti anche per altre tecnologie.**

Per esempio già Platone nel Fedro attorno al 370 a.C parlava degli **effetti negativi della scrittura.**

*« [...] la scoperta della scrittura avrà per **effetto di produrre la dimenticanza nelle anime di coloro che la impareranno**, perché fidandosi della scrittura si abitueranno a ricordare dal di fuori mediante segni estranei, e non dal di dentro e da se medesimi»*

(Platone, Fedro 274c - 275b, trad. it. Giovanni Reale)

Un po' di storia

Propaganda **contro l'elettricità** agli inizi del 1900



Un po' di storia

Dibattito sull'uso della radio da parte degli allievi. Schweizerische Lehrerinnenzeitung, (1948-1949)

Unsere Schüler und das Radio

Emma Eichenberger

Die zunehmende Nervosität der Schüler und die Vermutung, das Radio könnte, mit andern Faktoren, daran nicht ganz unschuldig sein, veranlaßte kürzlich die Lehrerschaft eines großen Schulhauses in einem Arbeiterquartier in Zürich zu einer Umfrage.

Und nun, was sagt uns unsere Erhebung? Sie beweist uns ganz klar, was wir vermuteten, nämlich daß der Einfluß des Radios auf das Nervensystem unserer Kinder ganz enorm groß ist! Man stelle sich vor: Bei zirka 500 Schülern läuft der Radio beständig! (Das Motto der Rediffusion heißt ja: Keine Stunde ohne Musik!) Fortwährend wirken Geräusche auf das Kind ein!

Un po' di storia



Un po' di storia

- Le nuove tecnologie vengono spesso **accolte con timore e preoccupazioni**.
- Con ogni nuova tecnologia si è discusso anche degli **effetti negativi** che possono portare.
- La domanda non è se una tecnologia sia buona o cattiva in assoluto: è **come possiamo integrarle nel miglior modo possibile**.
- Evitare **rifiuto impaurito** ma anche **entusiasmo cieco** .
- Una grossa differenza rispetto al passato è che le nuove tecnologie non sono più così neutre, ma a volte sono **state sviluppate proprio per creare dipendenza**.

Domanda della serata

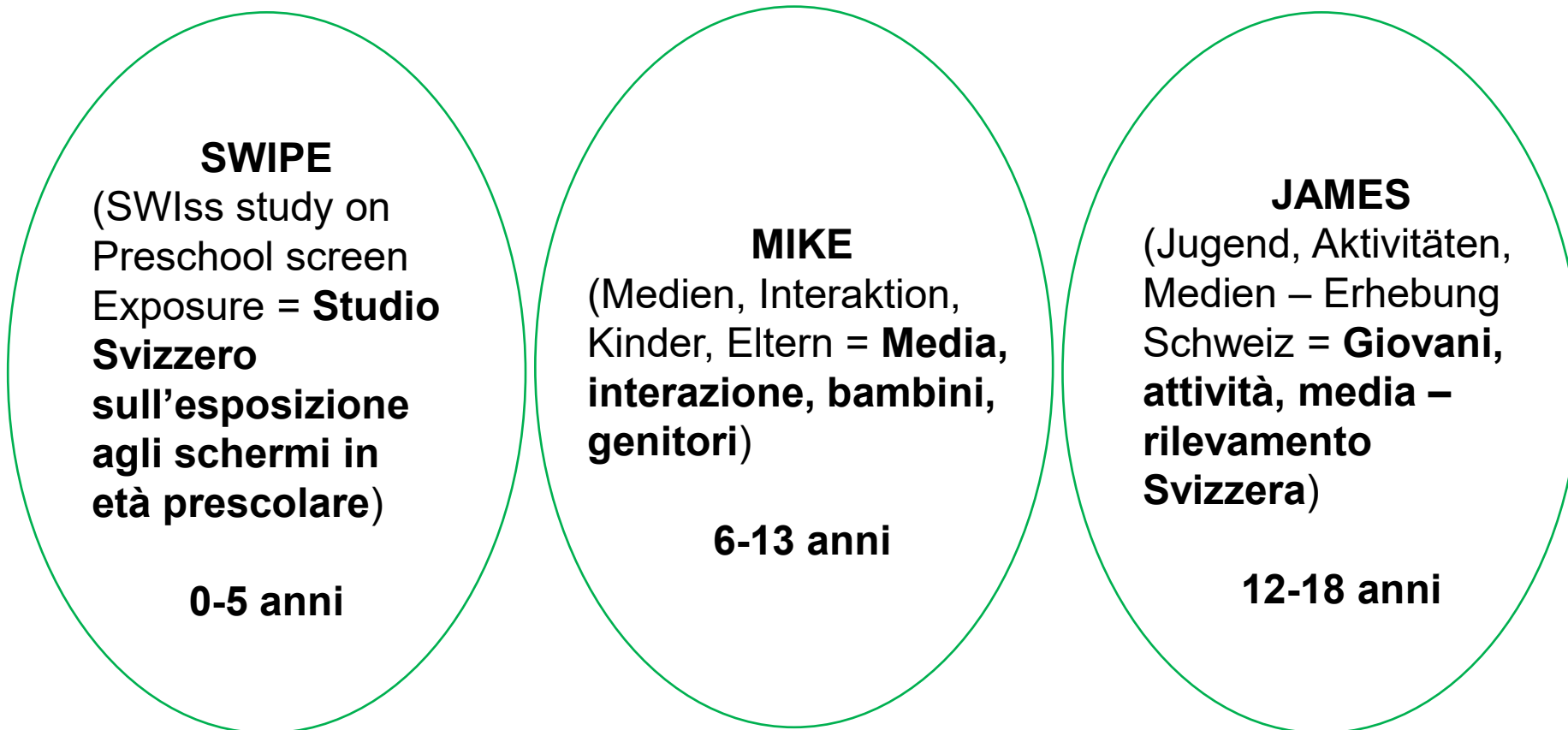
Come possiamo accompagnare i giovani verso un **uso consapevole** riducendo gli **usi problematici** e potenziando quelli **positivi**?

Indice

1. **Il contesto:** Quanto usano le tecnologie i giovani? Cosa fanno? Quando ricevono il primo cellulare?
2. **I social media:** alcune considerazioni sul perché sono così interessanti per gli adolescenti e forse non sono così neutri...
3. **Possibile problematiche:** quali possono essere gli aspetti negativi di un utilizzo non consapevole?
4. **Opportunità:** quali possono essere gli aspetti positivi di un utilizzo consapevole?
5. **Approcci educativi:** cosa possiamo fare come genitori?

1. Il contesto

Come usano i media i bambini/adolescenti in Svizzera?



SWIPE

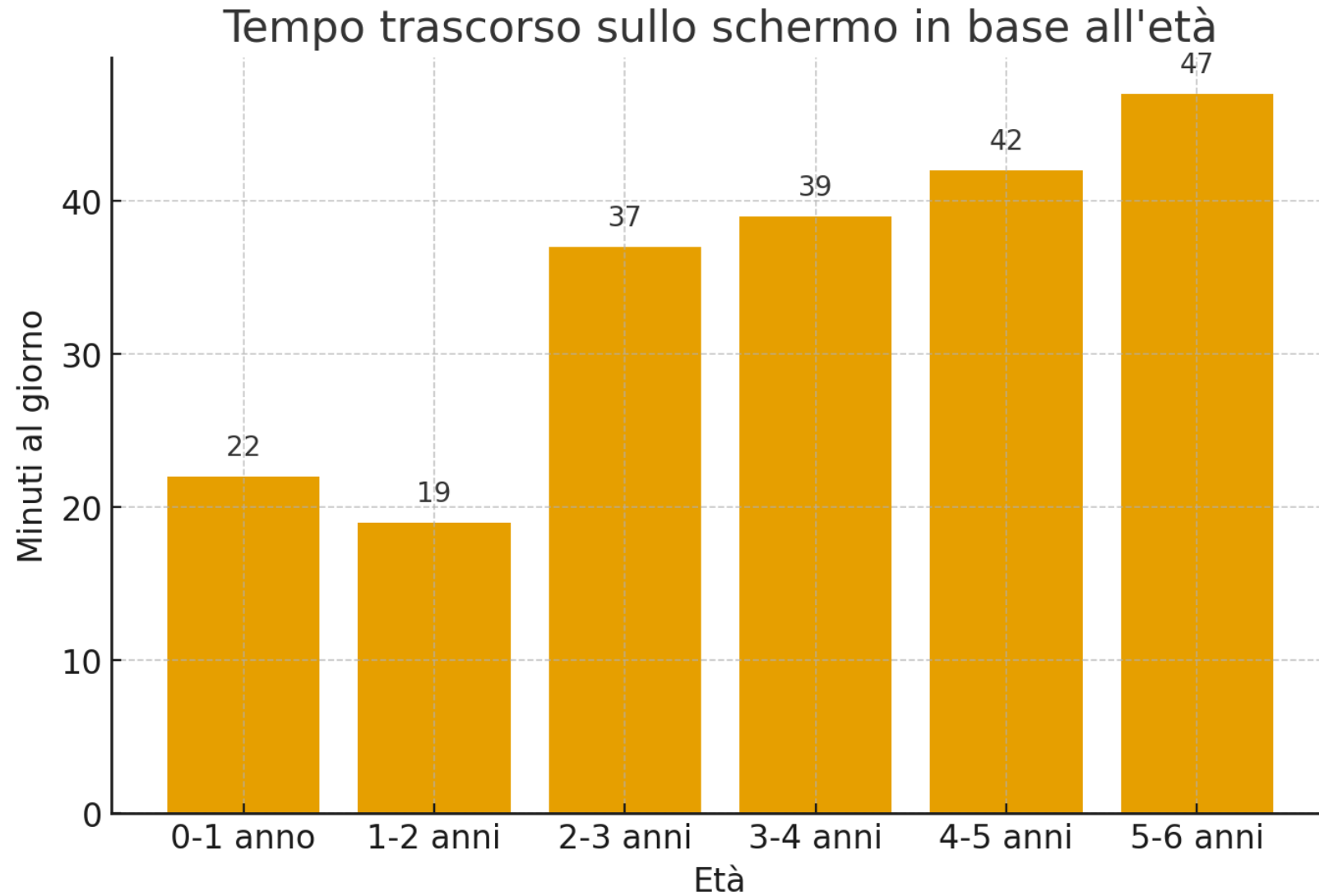
I dispositivi più utilizzati dai bambini 0-5 anni sono :

1. Smartphone
2. TV
3. Tablet

La media di utilizzo dei media digitali è di **1h22/giorno** con la metà dedicata all'ascolto (senza guardare lo schermo)



SWIPE



SWIPE

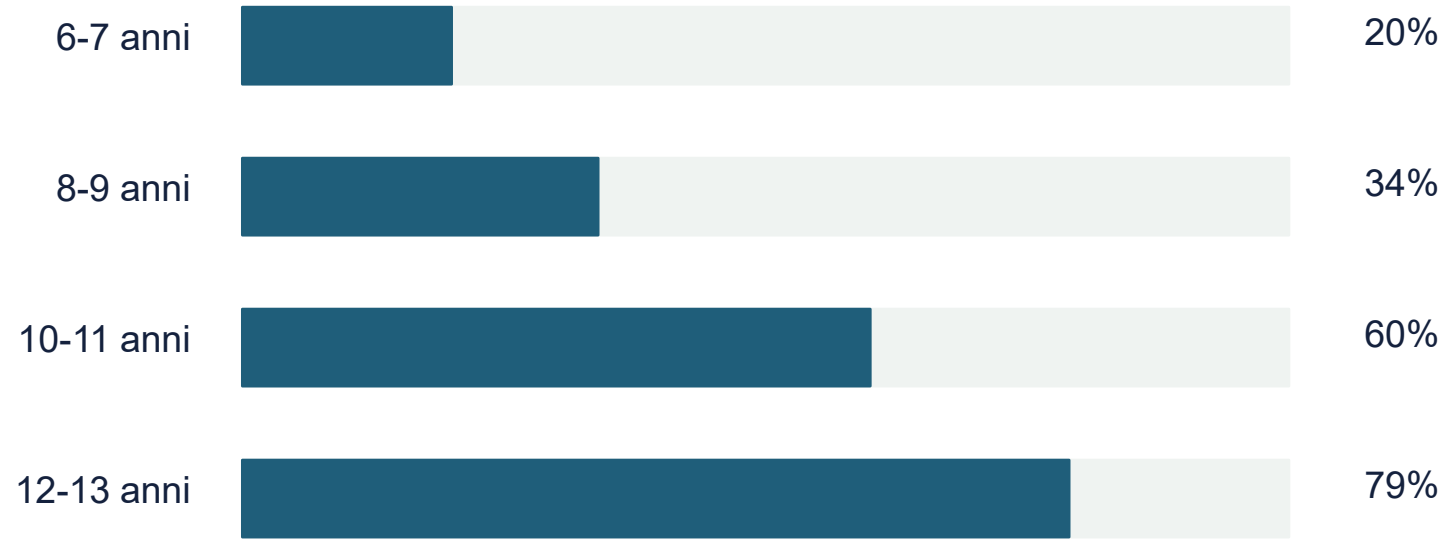
- Le **raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)** prevedono:
 - 0 ore per sotto i 2 anni
 - Massimo 1 ora per 2-5 anni
- La maggior parte dei bambini **utilizza gli schermi in modo moderato e adatto alla loro età**. Tuttavia non tutti le rispettano.

MIKE

I dispositivi più utilizzati dai bambini 6-13 anni sono :

1. Smartphone
2. Tablet
3. Lettore CD

Possesso smartphone



Attività svolte con le tecnologie

Le **5 principali attività** che svolgo i 12-13 enni con le tecnologie **almeno una volta a settimana**:

- Ascoltare musica 90%
- Usare Internet 90%
- Guardare video online 83%
- Usare il cellulare 81%
- Usare social media 68%

JAMES

I dispositivi più utilizzati dai bambini 12-18 anni sono :

1. Smartphone
2. Computer/laptop
3. Console da gioco

Uso degli smartphone

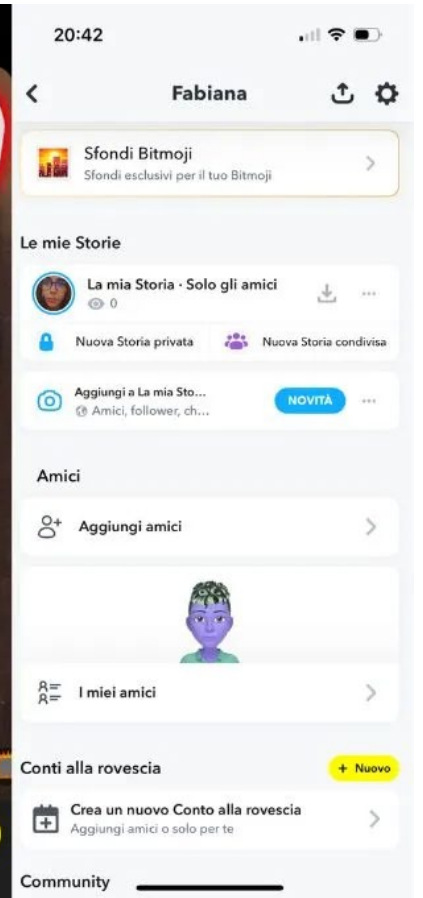
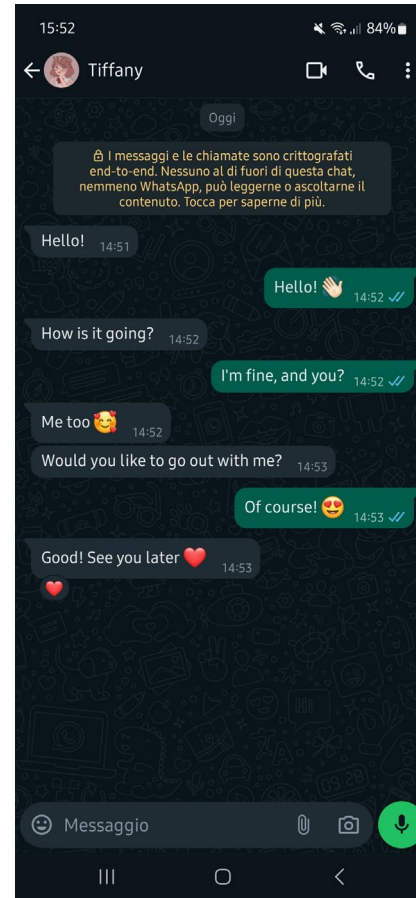
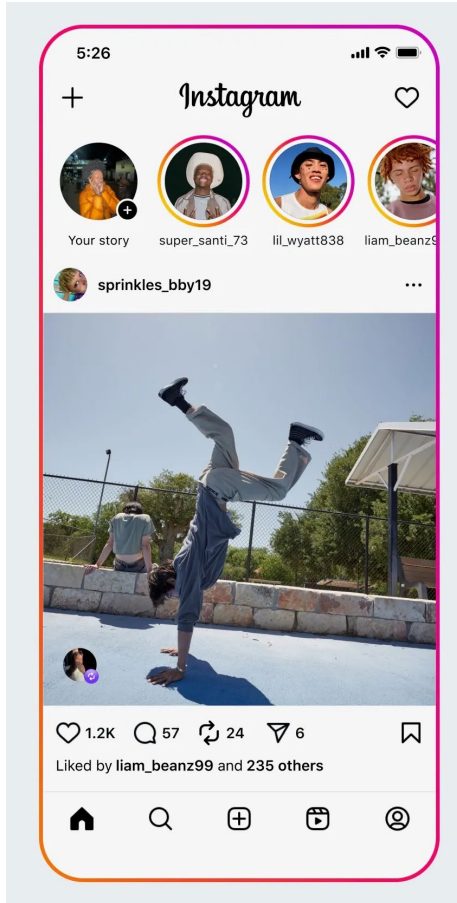


Sintesi

- I bambini entrano in contatto **già da piccoli** con le tecnologie
- I dispositivi sono presenti in **praticamente tutte le case**
- La vita online occupa almeno **circa metà del tempo libero** dei giovani (12-18 anni)
- L'uso degli **smartphone** e dei **social media** è una delle attività che fanno più spesso

2. I social media

Principali social utilizzati



Design persuasivo

Molti meccanismi sono costruiti per ridurre l'attrito all'uso. Un invito nel paese dei Balocchi.

1

Scroll infinito

non c'è un punto naturale di fine

2

Autoplay

il prossimo contenuto parte da solo

3

Notifiche

interrompono e richiamano

4

Like

ricompense sociali e variabili

5

Doppia spunta

pressione a rispondere subito

6

Algoritmi

contenuti sempre più adatti a trattenerci

3. Possibili problematiche

Disturbi del sonno

- Uso degli schermi la sera o di notte **peggiora la qualità del sonno**
 - Luce dello schermo ha un impatto su ormone che favorisce il sonno
 - Stimolazione psicologica dovuta ai contenuti visti
 - Notifiche di notte
- Impatto su umore e rendimento scolastico
- **Alcune regole semplici:**
 - Di notte il telefono resta fuori dalla camera
 - Niente schermi un'ora prima di andare a dormire

Ansia e depressione

- Uso **eccessivo dei social media** è associato a peggiori condizioni di salute mentale e in particolare a **ansia e depressione**.
- Anche **uso precoce (prima di 12 anni)** mostra queste correlazioni.
- **Colpite soprattutto le ragazze.**
- Scrollare passivamente può **pesare su autostima e percezione del corpo**.

Social media

- corpi filtrati
- successi selezionati
- vite performanti
- metriche visibili



effetti possibili

- meno soddisfazione
- confronto continuo
- ansia da prestazione
- vergogna o ritiro

Ansia, autostima e confronto sociale



Isolamento

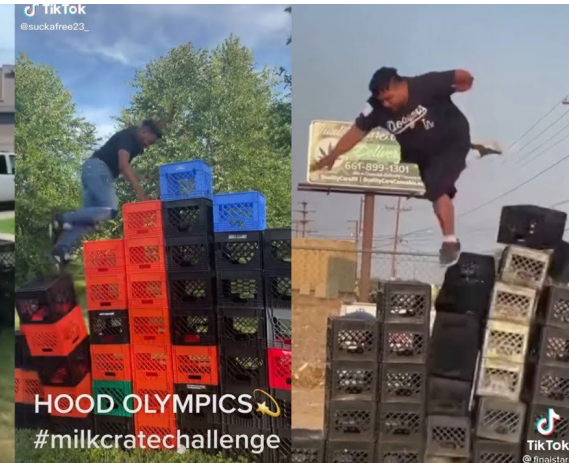
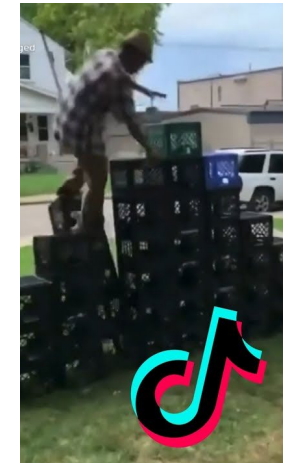
- Sempre connessi, ma **meno profondità relazionale**
- Si vive in “**bolle**” di **opinioni** che rispecchiano le proprie credenze, creando camere dell’eco dove le prospettive diverse vengono filtrate o ignorate
- Difficoltà nella **gestione del conflitto reale**

Attenzione contesa

- **Attenzione va agli schermi** e meno all'interazione con altre persone o all'esperienza che si sta vivendo. Studi mostrano che si è meno concentrati anche solo se il telefono è sul tavolo davanti a noi spento.
- **Frammentazione dell'attenzione:** flusso di iperstimolazione e ipereccitazione offerto dai social provoca una difficoltà a rimanere focalizzati su un compito.

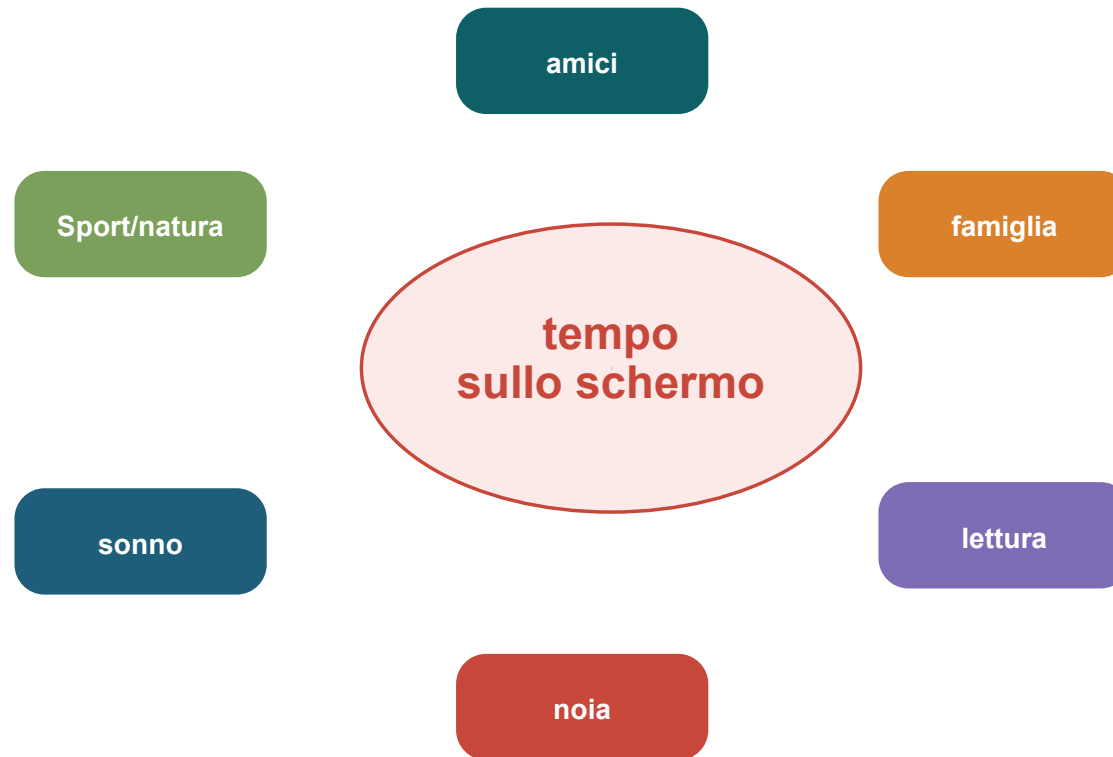
Contenuti inappropriati e situazioni a rischio

- **Contenuti inappropriati:** violenza, contenuti sessuali...
- **Situazioni a rischio:** challenge, cybermobbing, molestie...



Sostituzioni

- Il rischio spesso non è solo ciò che accade sul telefono, ma **ciò che il telefono sostituisce**.
- **Le ore online sono ore non usate per altre attività** importanti per lo sviluppo.



Quando l'uso diventa problematico

1 **perdita di controllo** non riesco a smettere anche se vorrei

2 **irritabilità** forte rabbia o ansia senza telefono

3 **ritiro** meno sport, amici, sonno, passioni

Sucht-Schweiz (2022) stima che circa l'8% dei 12-19 enni ha un **uso problematico dei media**.

4. Opportunità

Usi positivi

- Creatività, informazione, appartenenza e competenze: il digitale non è solo rischio.
- Gli **usi positivi vanno resi intenzionali**.

creatività

video, podcast, musica, grafica

informazione

ricerca, attualità

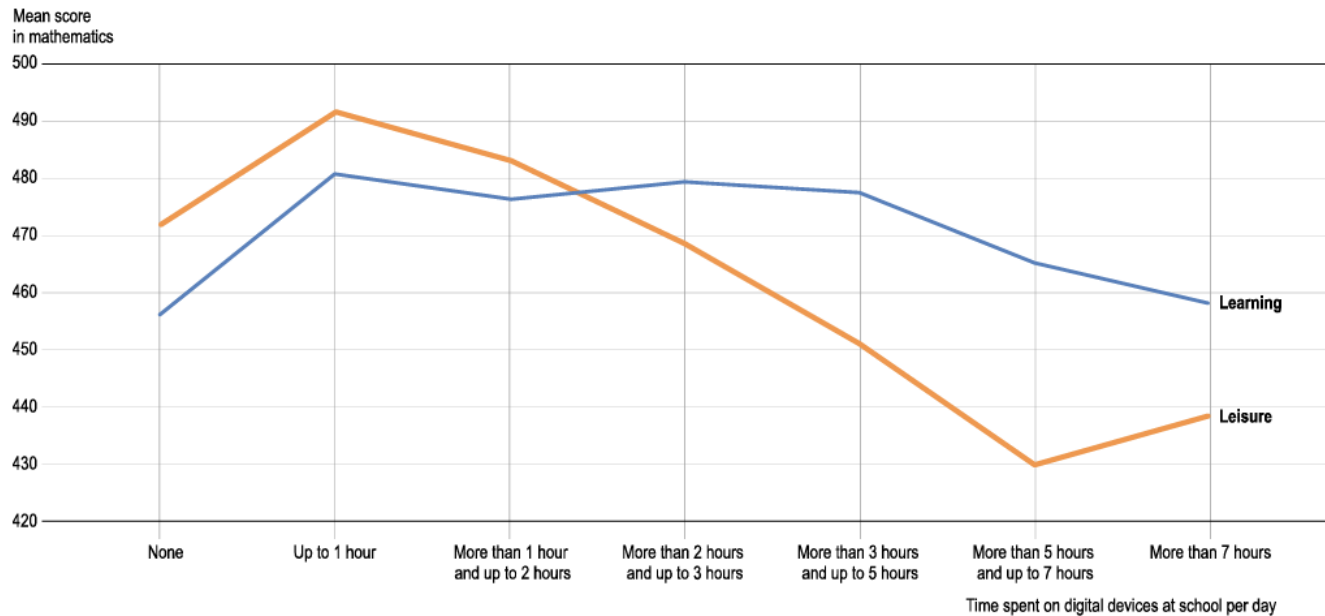
appartenenza

hobby, comunità di interesse

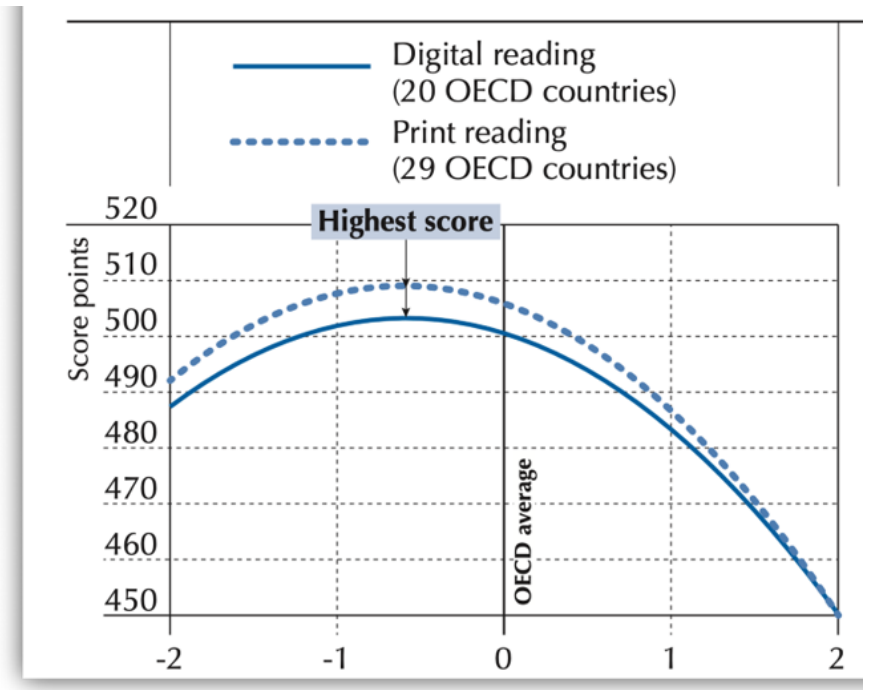
Effetti scolastici

- I dati PISA suggeriscono piuttosto una relazione a U rovesciata: **un uso moderato e orientato all'apprendimento può essere associato a risultati migliori**, mentre l'uso eccessivo o distraente è associato a risultati più bassi.

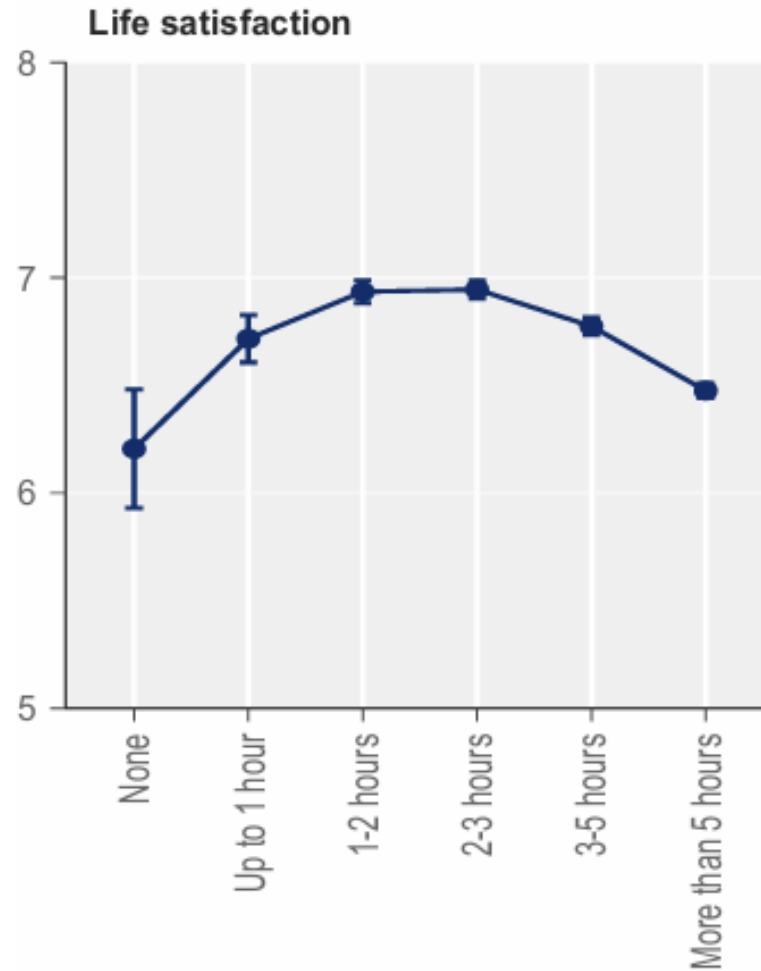
Competenze di matematica



Competenze di lettura



Soddisfazione per la propria vita



Sintesi

- Positivo **con uso moderato e guidato**, negativo se uso libero, intensivo e precoce.
- Metafora farmaco. Funziona a piccolo dosi e con prescrizione. L'abuso è nocivo.



5. Approcci educativi

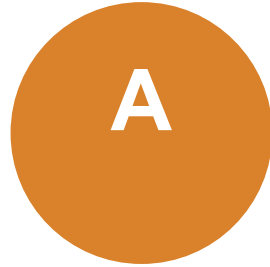
Tre A per orientarsi

- Alternanza, autoregolazione, accompagnamento.



Alternanza

schermo e non schermo, attività diverse



Autoregolazione

imparare a sentire quando basta e a porsi limiti



Accompagnamento

adulto presente, dialogo, co-uso,

Gradualità per età

Autonomia progressiva, non accesso a tutto e subito.

0-5 anni

Uso tecnologie limitato e breve inferiore ai 30 minuti. Per esempio brevi cartoni animati guardati assieme. Fino a due anni evitare del tutto

6-11 anni

Attenzione a scarsa autoregolazione, contenuti inappropriati e fenomeni come cyberbullismo. Non più di un'ora al giorno e meglio evitare di avere uno smartphone

12-14 anni

Fase critica per l'uso dei media. Attenzione a confronto sociale costante, dinamiche di esclusione e sensibilità al design pervasivo dei social. Se possibile evitare smartphone personali e social network fino ai 14 anni.

15-19 anni

Definire regole assieme e monitorare l'uso delle tecnologie.

Definire regole d'utilizzo

chiare

pochi punti,
scritti,
comprensibili

coerenti

vale nel tempo

condivise

discusse
assieme, non
imposte

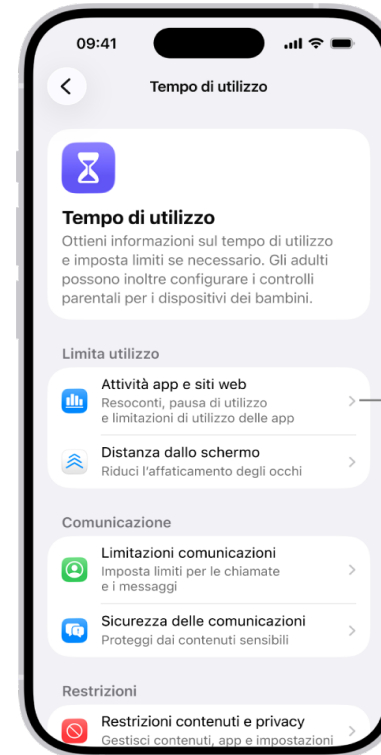
Per esempio:

- Niente cellulari a tavola
- Di notte resta fuori dalla camera
- Evitare tempo schermo al mattino e un'ora prima di andare a letto
- Definire tempo d'utilizzo
- Non si usa mentre si parla con qualcun'altro

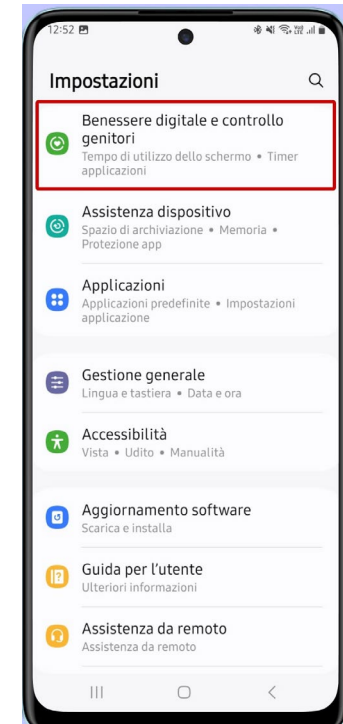
Strumenti di monitoraggio e parental control

Strumenti di monitoraggio e parental control

- Già integrati nei dispositivi o app da scaricare
- Servono a essere consapevoli del proprio consumo
- Evitano sovraconsumo e dipendenze
- Si possono inserire dei limiti d'utilizzo
- Parental control per evitare accesso a contenuti indesiderati, shopping online o giochi d'azzardo



Iphone e Ipad:
«tempo di utilizzo»



Android: «benessere digitale e controllo genitori»

Modello adulto

- L'adulto funge anche da **modello**.
 - Quanto e quando usiamo noi lo smartphone?
 - Per cosa lo usiamo?
- Promuovere **dialogo e curiosità**



Azione collettiva – patti digitali

«Per crescere un bambino ci vuole un villaggio». Proverbio africano

- Definire le regole e farle rispettare non è semplice
- Spesso ci si sente soli
- “tutti ce l’hanno”, “sono l’unico che non posso usarlo” mettono in crisi.
- **Patti digitali** aiutano a passare da “sono l’unico genitore rigido” a “abbiamo scelto insieme alcune soglie comuni”.

Per concludere - alcune misure concrete

- Definire regole d'uso del digitale in famiglia
 - Momenti familiari senza schermi
 - Uso di timer e funzioni di benessere digitale
 - Accompagnare l'uso delle tecnologie
 - Promuovere alternative
 - Promuovere patti digitali tra famiglie
-
- Paracelso: **«È la dose a trasformare una sostanza in veleno»**

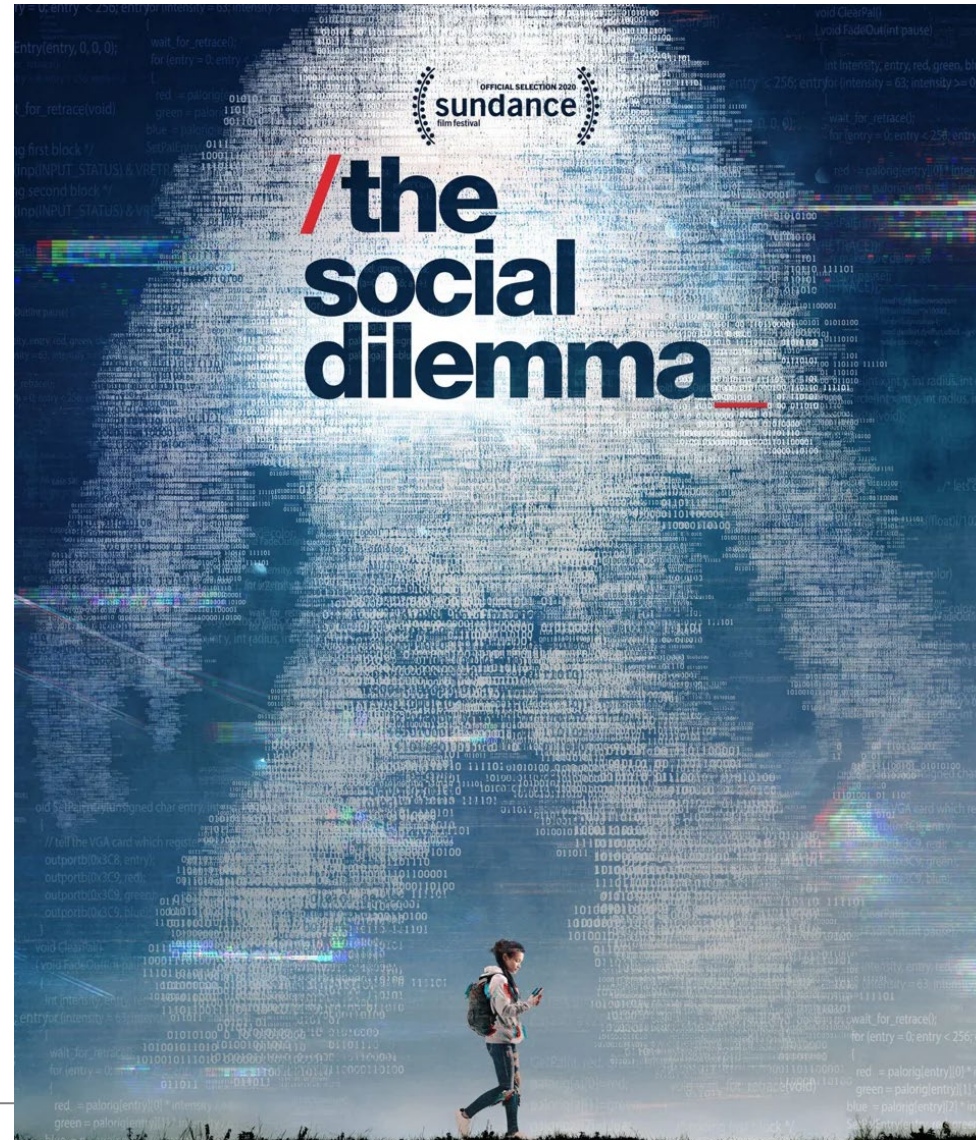
Materiali di approfondimento

Lecture e video consigliati



Materiali di approfondimento

Lecture e video consigliati



Workshop

- Per genitori di figli adolescenti
- Sabato **5 settembre** dalle 10 alle 12
- Scuola secondaria di Stampa
- Su **iscrizione**, massimo 20 partecipanti

Domande?

