

Smartphone e social: facciamone un uso consapevole

Workshop

SUPSI

Lucio Negrini

Programma

- Attività iniziale «la mia difficoltà principale»
- Strategie di intervento/educative
 - Strategie relazionali
 - Strategie organizzative
 - Strategie tecniche
- Riflessione finale

Sintesi della conferenza

- 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

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

Aspetti positivi e aspetti negativi

- Positivo **con uso moderato e guidato**, negativo se uso libero, intensivo e precoce.
- Disturbi del sonno
- Ansia e depressione
- Isolamento
- Sostituzione di altre attività
- Contenuti inappropriati e situazioni a rischio
- Metafora farmaco. Funziona a piccole dosi e con prescrizione. L'abuso è nocivo.



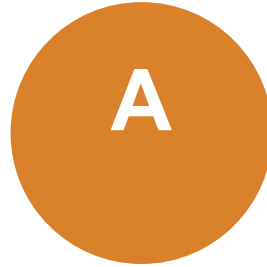
Tre A per orientarsi

- 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,

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

Programma

- Attività iniziale «la mia difficoltà principale»
- Strategie di intervento/educative
 - Strategie relazionali
 - Strategie organizzative
 - Strategie tecniche
- Riflessione finale

Attività 1: La mia difficoltà principale

Pensate qualche minuto a una situazione che vi preoccupa e descrivetela brevemente su un foglio.

Per esempio:

- Mio figlio passa troppe ore davanti ai videogiochi e si arrabbia molto quando gli chiediamo di spegnere. Appena arriva a casa vuole subito giocare e non vuole fare altro.

Possibili difficoltà

1. Tempo d'uso e difficoltà a staccarsi

Uso prolungato dello smartphone e difficoltà a interrompere l'attività senza conflitti o frustrazione.

2. Sonno e uso serale

Utilizzo dello smartphone la sera o durante la notte, con possibili effetti su sonno, stanchezza e umore.

3. Studio, compiti e concentrazione

Distrazioni, notifiche e multitasking digitale che rendono più difficile mantenere l'attenzione e studiare in modo efficace.

4. Chat di classe e pressione a rispondere

Messaggi continui, paura di essere esclusi, malintesi e conflitti che dalle chat possono trasferirsi nella vita scolastica.

5. Social, immagine di sé e confronto

Influenza di like, filtri, immagini ideali e confronto sociale su autostima, umore e percezione di sé.

6. Cyberbullismo, prese in giro ed esclusione

Offese, esclusioni, diffusione di immagini o messaggi e altre forme di aggressione che avvengono negli spazi digitali.

7. Contenuti inappropriati o problematici

Esposizione a pornografia, violenza, challenge rischiose, disinformazione o altri contenuti difficili da comprendere e gestire.

8. Privacy e reputazione digitale

Condivisione di foto, dati personali e informazioni online senza una piena consapevolezza delle possibili conseguenze.

Comprendere il conflitto

Giudizio dei pari

- Il **giudizio dei pari** pesa di più: Like, esclusioni e chat amplificano il bisogno di appartenenza.
- Pressione a **rispondere subito** (Doppia spunta. Vedere chi è online).
- FOMO: Fear of missing out.

Cervello e sviluppo

- Preadolescenti e adolescenti sono particolarmente sensibili.
- Ricerca di gratificazione e autoregolazione non maturano allo stesso ritmo.
- **I social parlano molto bene alla "gratificazione".**

GRATIFICAZIONE

Sistema dopaminergico e ricerca di gratificazione immediata



AUTOREGOLAZIONE

Autoregolazione:
pianificazione, controllo degli impulsi, consapevolezza, limiti.

Attività 2: Comprendere il conflitto

A piccoli gruppi scegliete una situazione presentata prima e provate a rispondere a queste domande:

- Qual è il bisogno del ragazzo?
- Qual è il bisogno del genitore?
- Possibili strategie educative?

Attività 2: Comprendere il conflitto

Esempio: “Dice sempre ‘ancora cinque minuti’, ma poi resta online un’altra ora.”

Qual è il bisogno del ragazzo?

Rilassarsi, restare in contatto, non perdere qualcosa, evitare noia o fatica....

Qual è il bisogno del genitore?

Proteggere il tempo per studio, sonno, famiglia, sport; ridurre conflitti quotidiani; aiutare il ragazzo a sviluppare autocontrollo.

Possibili strategie educative

Concordare tempi chiari prima dell’uso; usare timer visibili; prevedere rituali di chiusura; rivedere insieme i dati di utilizzo dello smartphone; evitare di iniziare attività digitali infinite poco prima di cena o di dormire.

Strategie relazionali

- **Curiosità** prima del giudizio
- Fare **domande aperte**:
 - “Cosa ti piace di questa app?”
 - “Come ti senti dopo un’ora lì?”
- Distinguere:
 - Uso intenso
 - Uso problematico

Da evitare:

- Solo **divieti**: educare non significa solo vietare. Bisogna dare anche delle alternative
- **Controllo** totale: meglio lavorare anche su fiducia
- **Demonizzazione**
- **Ironia** o **svalutazione** (“state sempre lì”)

Strategie relazionali

“Ho notato che...”

descrizione concreta, senza giudizio.

“Mi preoccupa perché...”

bisogno dell’adulto.

“Capisco che per te...”

riconoscimento del bisogno del ragazzo/a.

“Mi aiuti a capire...”

domanda aperta.

“Proviamo a trovare un accordo...”

regola concreta e verificabile.

Esempio:

“Ho notato che la sera fai fatica a staccarti dalla chat. Mi preoccupa perché poi dormi poco e il giorno dopo sei stanco. Capisco che per te restare in contatto con gli amici sia importante. Mi aiuti a capire cosa succede se non rispondi subito? Proviamo a trovare un accordo che ti permetta di restare in contatto, ma anche di dormire meglio.”

Strategie relazionali

Costruire un esempio di “conversazione efficace” alternativa al rimprovero. Partendo da uno studio di caso visto prima.

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

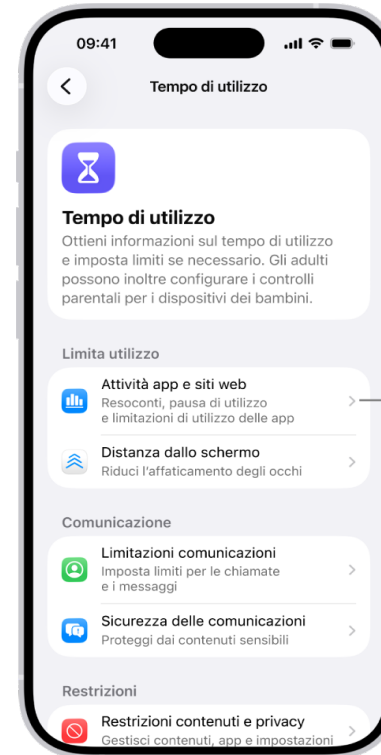
Strategie organizzative

Ogni gruppo costruisce una bozza di “Patto digitale familiare” con 5 regole chiare riflettendo anche su cosa è emerso dai casi sopra per integrare le varie casistiche.

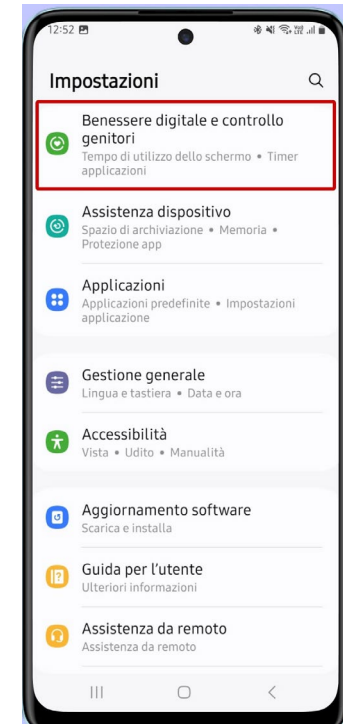
Strumenti di monitoraggio e parental control

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»

Altre risorse

Fumetti su questi temi: <https://www.websters.swiss/it/s4>

Materiali per le famiglie: <https://www.benesseredigitale.eu/materiali/per-le-famiglie/>

Riflessione finale

- Cosa porto a casa
- Cosa proverò ad implementare
- Di cos'altro avrei bisogno