

Navigare senza affondare

Fondazione ASPi

Mara Menghetti, vice-responsabile e-www@i e [#join4respect](https://www.instagram.com/join4respect)

Lara Zraggen, responsabile e-www@i e [#join4respect](https://www.instagram.com/join4respect)



ASP

Fondazione della Svizzera italiana
per l'Aiuto, il Sostegno
e la Protezione dell'Infanzia

Fondazione ASPi

Aiuto, Sostegno e Protezione dell'Infanzia

- **Rispetto, diritti e buon trattamento** del bambino.
- **Prevenzione degli abusi sessuali** e dei **maltrattamenti** sui minori.



ASPI

Fondazione della Svizzera italiana
per l'Aiuto, il Sostegno
e la Protezione dell'Infanzia

1. Cosa dicono le neuroscienze

ASPI

Fondazione della Svizzera italiana
per l'Autismo, il Sostegno
e la Protezione dell'Infanzia

Le neuroscienze dicono che nei primi 2 anni di vita del bambino ...

- Il cervello è impegnato a costruire collegamenti strutturali e funzionali per sostenere la vita e l'apprendimento!
- Troppa tecnologia indotta troppo precocemente penalizza il bambino e l'insieme di esperienze sensoriali di cui ha bisogno per lo sviluppo completo.
- Il cervello è stato programmato per svilupparsi in tutte le aree mediante interazioni umane naturali e il gioco. Le tecnologie possono **intaccare il complete sviluppo con effetto duraturo.**



ASPI

Fondazione della Svizzera italiana
per l'Autismo, il Sostegno
e la Protezione dell'Infanzia

Negli adolescenti

Alterazione drastica degli input e risposte corticali= COLLASSO DI EMPATIA E AUMENTO DELL'AGGRESSIVITÀ

- Secondo Gary Small et al. (2008) **Internet aggrava i deficit cognitivi a causa di un arresto della crescita della corteccia prefrontale.** Questo comporterebbe il blocco dello sviluppo dei circuiti neurali ad un livello immaturo, causando l'insorgenza di dipendenza da Internet e comportamenti aggressivi (Ko et al., 2009; Ferguson, 2010).
- Per altri studiosi come Carroll (2011), l'uso cronico dei media digitali possa portare a sintomi di disturbi da deficit di attenzione e iperattività (ADD).

Derbyshire (2009):

"Se dovessimo scansionare il cervello dei giovani che passano molto tempo a giocare al computer e nelle chat room, scopriremmo che la corteccia prefrontale è danneggiata, sottosviluppata o poco attiva, proprio come nei giocatori d'azzardo, negli schizofrenici o negli obesi".

ASPI

Fondazione della Svizzera italiana
per l'Autismo, il Sostegno
e la Protezione dell'Infanzia



INSONNIA E ALTERAZIONE
DEI RITMI CIRCADIANI

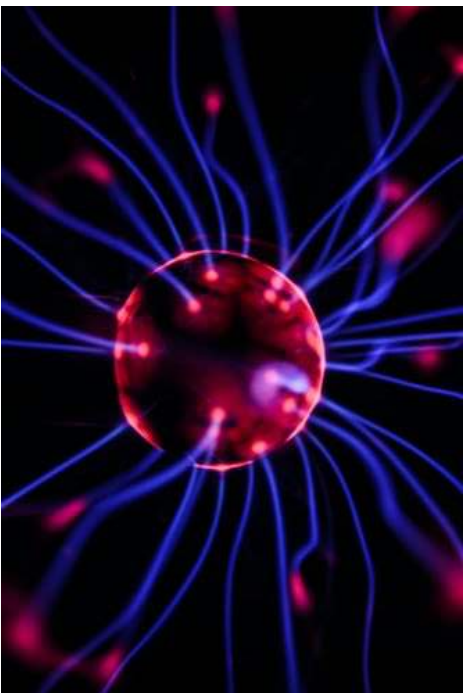
MIGLIOR CAPACITÀ
VISIVA MA MINOR
CONTROLLO DEGLI
IMPULSI

POCA MEMORIA E
CAPACITÀ DI
ATTENZIONE

ASPI

Fondazione della Svizzera italiana
per l'Autismo, il Sostegno
e la Protezione dell'Infanzia

Dipendenza silente: cosa dicono le neuroscienze?



- Gli stimoli legati a strumenti come Whatsapp e la posta elettronica hanno la capacità di stimolare il sistema dopaminergico.
- Effetto sul sistema di gratificazione: risposta compulsiva.
- Effetto sui meccanismi di attenzione: attenzione divisa.

Sintomi dipendenza- LEGGERE I SEGNALI

Perdita di controllo

Calo rendimento scolastico

Isolamento sociale

Difficoltà a disconnettersi

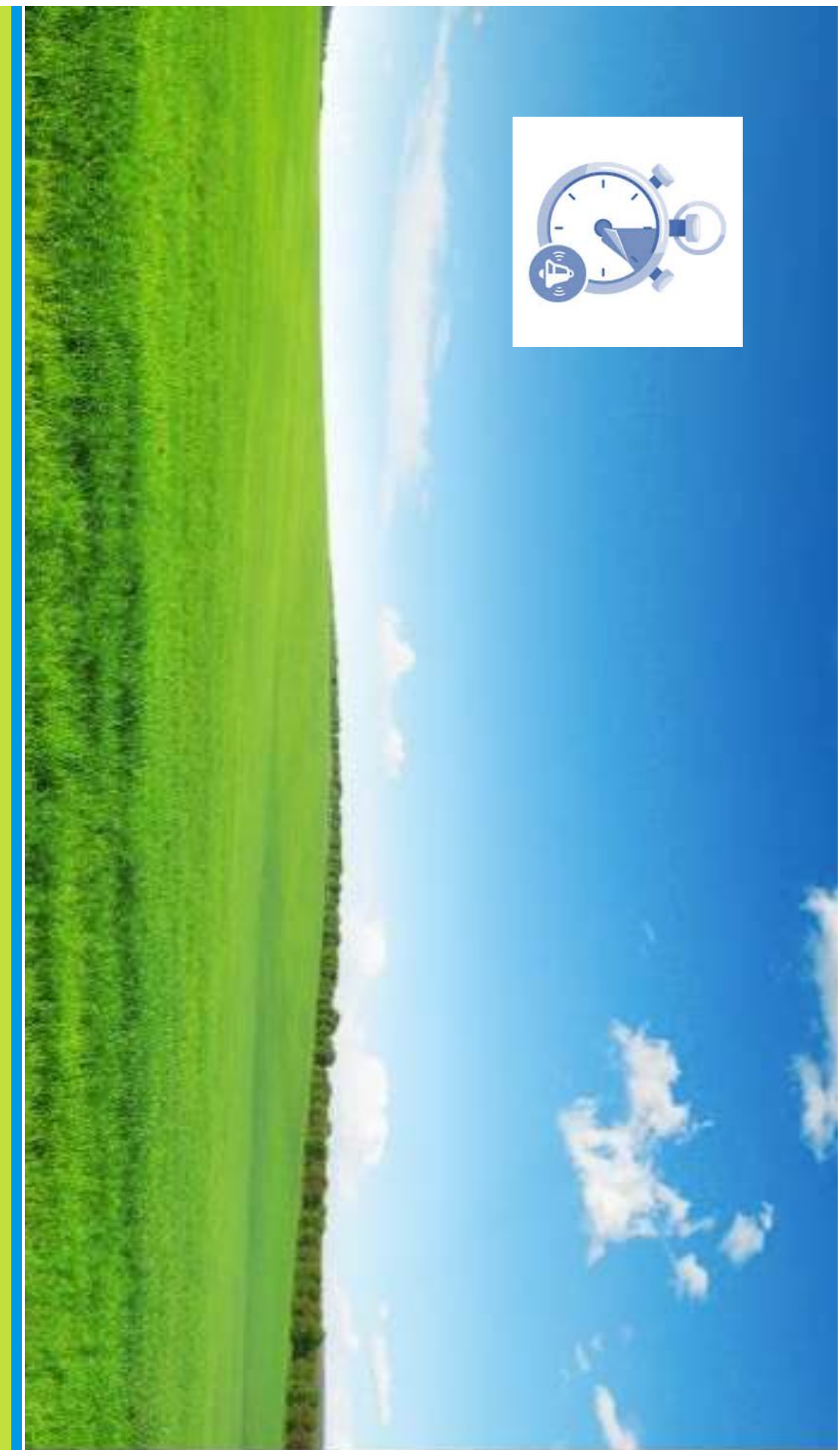
Disinteresse attività offline

Mancanza di sonno

ASPI

Fondazione della Svizzera italiana
per l'Autismo, il Sostegno
e la Protezione dell'Infanzia

Definire dei limiti di tempo in modo
condiviso...**NON PERMETTERE CHE SI PERDANO!**



Alcuni consigli per aiutarli nella gestione del TEMPO

- Trovare / cercare / proporre delle ALTERNATIVE
- RISPETTARE la routine quotidiana
- Definire un SETTING per lo studio
- E poi...

RESISTERE!

RESISTERE!

RESISTERE!

ASPI

Fondazione della Svizzera italiana
per l'Autismo, il Sostegno
e la Protezione dell'Infanzia

3. Influencer: la via per il successo?

ASPI

Fondazione della Svizzera italiana
per l'Autto, il Sostegno
e la Protezione dell'Infanzia

Consigli per aiutare a fare una scelta consapevole

- Seguire gli youtuber/influencer/tiktoker che seguono i vostri figli e discuterne insieme
- Far RIFLETTERE sul fatto che diventare influencer è da considerarsi un lavoro a tutto gli effetti: per guadagnare bisogna investire TEMPO ED ENERGIE e c'è un LIMITE d'età.
- Monetizzazione a 13 o 18 anni a seconda delle piattaforme
- I followers NON sono veri amici
- fenomeno dell'ODIO online può comportare una FATICA EMOTIVA importante (ricerca costante del consenso, critiche, ansia)

4. Videogiochi e social network: contenuti e rischi

ASPI

Fondazione della Svizzera italiana
per l'Autto, il Sostegno
e la Protezione dell'Infanzia



ASPI

Fondazione della Svizzera Italiana
per l'Autismo, il Sostegno
e la Protezione dell'Infanzia



www.pegi.info/it

Pan European Game Information
20 YEARS 2005-2023

Pan European Game Information

COS'È PEGI ▾ CONSIGLI ▾ NEWS EDITORI CONTATTACI LEVEL 20!

Q ENTER GAME TITLE

SEARCH

Italiano ▾

EXTENDED SEARCH

PEGI aiuta i genitori ad adottare decisioni informate nell'acquisto dei videogiochi.

PEGI fornisce una classificazione dei videogiochi in base all'età in 38 paesi europei. La classificazione in base all'età conferma che il gioco è adeguato agli utenti di una determinata età. PEGI esamina l'idoneità di un gioco sulla base dell'età e non del livello di difficoltà.

[MAGGIORI INFORMAZIONI](#)

DUE LIVELLI DI INFORMAZIONE PER GUIDARE IL CONSUMATORE: LE ETICHETTE PEGI IN BASE ALL'ETÀ

- 3 www.pegi.info
- 7 www.pegi.info
- 12 www.pegi.info
- 16 www.pegi.info
- 18 www.pegi.info

I DESCRIPTORI DI CONTENUTO

- ALCOHOL
- DISCRIMINATION
- DRUGS
- FEAR
- GAMBLING
- SEX
- VIOLENCE
- IN-GAME PURCHASES

[LEGGI DI PIU'](#)

ASPI

Fondazione della Svizzera italiana
per l'Autismo, il Sostegno
e la Protezione dell'Infanzia

Rischi uso improprio di social e videogiochi

- Diffusione su larga scala di propri dati
- Fake news e challenge pericolose
- Vittimizzazione – cyberbullismo
- Adescamento
- Dipendenza

**LA RETE NON DIMENTICA!!!!!!
UN CLICK È PER SEMPRE**

ASPI

Fondazione della Svizzera italiana
per l'Autto, il Sostegno
e la Protezione dell'Infanzia

Alcuni consigli sull'utilizzo dei social network

- Prestare attenzione ai limiti d'età per l'iscrizione a dei social network
- Se permettete a vostro/a figlio/a di creare un account farlo insieme ed esplorare le funzioni del social o del gioco online stabilendo delle regole
- Rendere attenti sulla diffusione incontrollata e incontrollabile di dati
- Motivare i no e le vostre scelte educative in merito all'uso dei social
- Prima di pubblicare una foto di vostro/a figlio/a chiedere il permesso e discuterne insieme

5. Bullismo e cyberbullismo

ASPI

Fondazione della Svizzera italiana
per l'Autto, il Sostegno
e la Protezione dell'Infanzia

Consigli se mia/o figlia/o è vittima, bullo o spettatore di bullismo

- Parlare, segnalare il bullismo/cyberbullismo è difficilissimo per tutti i ragazzi coinvolti: vittima, bullo o spettatori
- Non agire di impulso, parlarne e se necessario verbalizzare le proprie emozioni e accogliere anche quelle dei ragazzi
 - Es. «Quello che mi stai raccontando è molto forte e mi preoccupa»
- Definire una strategia di intervento **INSIEME!**
 - Es. «Quella che mi stai raccontando è una situazione che non va bene ed è molto importante che facciamo qualcosa per risolverla affinché tutti stiano bene!»





EDUCHIAMO IL GRUPPO
A FARE LA DIFFERENZA!!!

ASPI

Fondazione della Svizzera Italiana
per l'Autto, il Sostegno
e la Protezione dell'Infanzia

8. L'ascolto: uno strumento efficace

- Inondazione emotiva
- Prepararsi ad essere pronti
- Ascoltare per capire e poi rispondere
- NO alle barriere alla comunicazione:
 - Es.: dare ordini; sgridare, minacciare; moralizzare, predicare; ridicolizzare, prendere in giro; cambiare argomento, fare sarcasmo,
- Accoglienza a 360°: astensione e/o consapevolezza del giudizio
- Congruenza, autenticità
- Empatia, vicinanza emotiva
- Tempo
- Comunicazione verbale/non verbale

9. Contratto genitori-figli



Regole di comportamento online

1. Definire una routine quotidiana, il tempo e i momenti di utilizzo dei dispositivi e delle differenti applicazioni e piattaforme
2. Decidere insieme quali app scaricare e scoprirne insieme le varie funzioni
3. Chiedere il permesso reciproco prima di pubblicare determinati contenuti
4. Cosa fare se online si incontrano contenuti che fanno paura, che disgustano, che preoccupano, che sono strani, che non fanno stare bene
5. Definire dei momenti di scambio: quando, in che modalità

10. Link e letture utili

- www.pegi.info
- www.projuventute.ch
- www.147.ch
- www.click&stop.ch
- Rapport du Conseil fédéral, *La protection des enfants et des jeunes face aux cyber-délits sexuels*
- Alberto Pellai
 - (2017) *L'età dello tsunami*
 - (2021) *Vietato ai minori di 14 anni*
- Luisa Santoro (2022), *Bullismo e cyberbullismo. Guida pratica per genitori*

Grazie della vostra partecipazione!



**Non puoi far cessare la
tempesta, ma puoi
cavalcarla, come fa il
surfista sulle onde
dell'oceano.**

Alberto Pellai

ASPI

Fondazione della Svizzera italiana
per l'Autto, il Sostegno
e la Protezione dell'Infanzia