Media digitali

Consigli per i genitori di ragazzi/e tra gli 11 e i 16 anni

Italienisch

Die Stellen für **Suchtprävention** im **Kanton Zürich**

Indice

3
I vantaggi dei media digitali

4
I rischi

6
Cosa fare?

8
Definire le regole e metterle in pratica

10
Segnali di avvertimento

11
Centri di consulenza

12
Strumenti e ulteriori informazioni

Cari genitori e tutori legali

«Mio/a figlio/a sta troppo al cellulare?»
«Come stabilisco dei limiti senza litigare di continuo?»
«Quando è il caso di preoccuparsi?»

Probabilmente conoscete già queste domande. Non esistono risposte semplici. I media digitali costituiscono una sfida per tutti.

I/le giovani hanno bisogno di una guida

Durante l'adolescenza, il cervello attraversa una fase di trasformazione.
Il desiderio e la curiosità sono un forte stimolo per gli/le adolescenti. Non sono ancora in grado di pensare alle conseguenze e di auto-controllarsi. Per questo i rischi legati ai media digitali per loro sono maggiori. I/le giovani hanno pertanto bisogno di una guida da parte degli adulti. Desideriamo fornirvi alcuni spunti a questo proposito.

I media digitali offrono vantaggi ...

I media digitali hanno degli aspetti positivi. Ad esempio:

- Esperienza di intrattenimento e svago
- Esprimere la propria creatività e ideare qualcosa
- Sperimentare dei ruoli
- Praticare l'interazione sociale
- Trovare persone affini
- Imparare qualcosa di nuovo e di utile anche per la scuola e il lavoro

Grazie ai media digitali, i giovani scoprono di saper fare qualcosa e di essere parte di un gruppo. Questo li rende più forti.

I media digitali offrono molte occasioni e possibilità ai/alle giovani. Ecco uno dei motivi per cui sono così appassionanti.

… e rischi

Di seguito descriviamo dettagliatamente i rischi. Ne parli con suo/a figlio/a, in modo che capisca perché ha bisogno di regole.

- Approfitti di un momento di tranquillità, per parlare di uno o due rischi attualmente importanti per lei e per suo/a figlio/a. Chieda che cosa ne pensa.
- Non parli di tutti i rischi in una sola volta. In questo modo si possono innescare delle resistenze. In seguito potrà affrontare gli altri argomenti.

Distrazione

I social media sono concepiti intenzionalmente[1] per spingerci a utilizzare il più spesso possibile i nostri dispositivi e a rimanere online a lungo. È una distrazione enorme, anche durante lo studio.

Disturbi del sonno

Alcuni studi evidenziano chiaramente: chi usa i media digitali in tarda serata o di notte dorme peggio o troppo poco. Questo fa male alla psiche e all'apprendimento.

Scarsa autostima

Spesso nei social media le immagini sono «ritoccate» con filtri e si mostrano solo i successi. Tali immagini possono indurre i/le giovani a non ritenersi belli/e e a considerare noiosa la propria vita. Questo indebolisce il loro benessere psichico.

Offese e mobbing[2]

Le offese e il mobbing online sono particolarmente spiacevoli. In genere, infatti, proseguono anche dopo la scuola.

Potenziamento di comportamenti autolesionistici

Nei social media i contenuti estremi vengono trasmessi con particolare frequenza, perché consentono di rimanere online più a lungo, ad es. comportamenti di autolesionismo, disturbi alimentari, consumo di droghe o pensieri suicidi. Questo tipo di contenuti può influire negativamente sull'umore e favorire comportamenti autolesionistici.

[1] I social media guadagnano attraverso le inserzioni pubblicitarie. Chi è online a lungo, guarda più pubblicità. I social media investono ingenti somme per escogitare nuovi espedienti in grado di farci rimanere più a lungo davanti ai nostri dispositivi.

[2] Il 38% dei/delle giovani tra i 12 e i 19 anni ha già vissuto l'esperienza di informazioni false o offensive diffuse su di loro nelle chat (studio JAMES, 2022).

Informazioni errate e atteggiamenti estremi

Il controllo dei contenuti dei social media è troppo scarso. Esistono molte informazioni distorte da parte d persone e organizzazioni che vogliono influenzare gli altri. Sui social media le fake news e le posizioni estreme si propagano più velocemente della verità. Questo perché i contenuti estremi sono mostrati più spesso, per mantenere più a lungo lo spettatore online.

Visione unilaterale della realtà

Nei social media vengono proposti solo contenuti simili agli interessi finora dimostrati.

Rischio di creare dipendenza

Il principio di funzionamento di alcuni game è simile ai giochi a premio. Si tratta ad es. di aprire «casse del tesoro» per cercare di vincere qualcosa. Questo può creare dipendenza. Anche i social media causano negli utenti un comportamento problematico[3], perché ottimizzati con lo scopo di catalizzare l'attenzione.

Insidia dei costi

Gli acquisti in-app possono provocare debiti.

Truffa e molestia[4]

In rete si possono incontrare persone pericolose o malintenzionate e subire molestie sessuali.

Reati penali

Chiunque insulti gli altri, scarichi o condivida immagini a sfondo sessuale o violento e usi la proprietà intellettuale degli altri (musica, immagini, ecc.) è perseguibile penalmente (copyright).

Voi genitori siete importanti. Potete supportare i/le giovani nell'affrontare i rischi.

[3] Il 7% circa dei/delle giovani tra gli 11 e i 15 anni usa i social network in modo problematico. Quasi il 3% dei/delle giovani tra i 14 e i 15 anni presenta un comportamento problematico in tema di videogiochi (HBSC, 2022).

[4] Quasi la metà dei giovani ha ricevuto un approccio online da parte di uno sconosciuto con intenzioni sessuali indesiderate (studio JAMES, 2022).

Cosa fare?

Sottolinei le cose positive

Molte famiglie hanno spesso controversie a causa dei media digitali. L'umore migliora se si parla anche degli aspetti positivi. Così i/le giovani si sentono presi/e sul serio.

«Mi ha colpito il modo in cui impari con questa app.» «Mi fa piacere che online tu trovi persone che pensano come te.»

Mostri interesse

Chieda quali esperienze fa suo/a figlio/a attraverso i media e che cosa ne pensa. Si faccia spiegare le applicazioni.

Offra un aiuto

Comunichi che è sempre disponibile in caso di domande e preoccupazioni. Reagisca se ha una strana sensazione.

Si assicuri che suo/a figlio/a abbia sufficiente tempo libero lontano da uno schermo

Per i/le giovani sono molto importanti le esperienze nel mondo non digitale. L'attività fisica e gli incontri in loco con altri/e giovani favoriscono la salute mentale.

«Se vedi o affronti qualcosa di spiacevole, per favore rivolgiti a me. So che in rete esistono molte cose strane. Non è colpa tua se ti capita di vedere contenuti di questo tipo.»

Si informi

Prima di consentire l'uso di un dispositivo, di un'app, di un gioco o di un film: si informi meglio sull'argomento e sulla sua idoneità per suo/a figlio/a, ad es. su internet o chiedendo ad altri genitori. Osservi le indicazioni relative all'età. Chieda a suo figlio perché vuole usarlo/a e che cosa sa al riguardo.

Non tutto insieme

Grazie agli smartphone, i/le bambini/e possono accedere a tutti i tipi di app e contenuti. Soprattutto l'uso dei social media ha un effetto sopraffacente per i/le bambini/e tra gli 11 e i 12 anni. Perciò, autorizzi l'uso delle app e dei social media solo in modo graduale.[5]

Ricorra alla tecnologia

All'inizio accompagni da vicino l'uso. Ricorra eventualmente anche alle opzioni tecniche. In questo modo può essere sicuro ad es. che le app non vengano scaricate senza il suo consenso. Istruzioni: vedere sul retro.

Dia il buon esempio

I/le giovani osservano i genitori e vengono influenzati dal loro comportamento. Il tempo trascorso insieme lontano dallo schermo contribuisce in molte famiglie al raggiungimento di un buon equilibrio.

Chieda assistenza

Si preoccupa per suo/a figlio/a?
Non sa bene come tutelarsi? Cerchi di parlarne con amici, conoscenti o esperti. Accettare aiuto è indice di forza.

Si accordi su alcune regole

Le regole tutelano dai rischi e servono da orientamento. Per quanto possibile, stabilite insieme delle regole. Può trovare alcuni suggerimenti alle pagine seguenti.

[5] Ad es. all'inizio solo SMS o app per chat come Threema. Solo più avanti, nel corso dell'adolescenza, potranno essere utilizzate anche singole app con contenuti di libero accesso (anche problematici), come Instagram, Snapchat o TikTok.

Definire le regole e metterle in pratica

Prenda accordi su:

Correttezza

Parli con suo/a figlio/a del perché è necessario che si comporti in modo rispettoso online. Un principio valido per tutti è il seguente:

- «Non parliamo male degli altri e non diffondiamo pettegolezzi.»
- «Non diciamo mai cose negative a qualcuno online, ma solo in un dialogo personale. E lo facciamo in modo rispettoso.»

Impostazioni

Molte app cercano di catturare la nostra attenzione con messaggi di notifica. Una soluzione utile:

- Disattivare o limitare le notifiche
- Silenziare il dispositivo

Contenuti

Osservi le raccomandazioni sull'età per app, giochi e film.
Autorizzi le applicazioni solo gradualmente.

Durata, orario e luogo

Gli esperti concordano: vietato l'uso di dispositivi digitali nella camera dei/delle giovani prima di dormire o durante la notte. Diversamente, la loro salute mentale ne risentirebbe.

Occorre inoltre stabilire sempre la durata, il luogo e l'orario adeguati. Ecco alcuni spunti utili:

- Momenti e luoghi lontani da ogni schermo (idealmente per tutta la famiglia), ad es. quando si dialoga, a tavola, nella stanza dei figli, prima di fare colazione, la domenica mattina ...
- Più tempo libero in assenza di schermi che davanti a uno schermo
- Durata massima di utilizzo per i dispositivi di facile controllo (ad es. console per videogiochi)

- Le regole dovrebbero essere appropriate per suo/a figlio/a e per lei.
- Più giovane è suo/a figlio/a, minore sarà il tempo trascorso davanti allo schermo come pure il numero di app, mentremaggiore dovrà essere il controllo.
- Le regole vanno costantemente rinegoziate. Questo è normale perché i/le giovani sono in continuo sviluppo.

In caso di conflitto nel pretendere il rispetto di regole, dica il più pacatamente possibile:

«Abbiamo questa regola per proteggerti dai rischi. Non per farti arrabbiare.»

Segnali di avvertimento

«È il caso di preoccuparsi?»

La maggior parte dei segnali di allarme di seguito elencati si presenta occasionalmente in tutti gli adolescenti. Sono molti i punti validi nel caso di suo/a figlio/a? Allora vale la pena di approfondire.

Oltre ai media, sono molte le cose che possono turbare i/le giovani. Cerchi di dialogare con suo/a figlio/a e di confrontarsi con le altre persone di riferimento. In caso di dubbi: chieda consiglio. Gli indirizzi sono riportati a destra.

Possibili segnali di allarme

- Forti sbalzi emotivi, senso di svogliatezza
- Di recente, forte tendenza a ritirarsi e ad evitare il contatto
- Perdita di interesse e di gioia per gli hobby
- Cambio o perdita di amicizie
- Peggioramento del rendimento scolastico
- Alterazione del sonno
- Frequente senso di tristezza
- Frequente aggressività
- Frequenti preoccupazioni legate al denaro
- Aumento del consumo di media per svago

«Ultimamente ho l'impressione che tu sia triste. Vuoi dirmi cosa ti preoccupa?»

Centri di consulenza

«Cosa mi devo aspettare quando chiamo un centro di consulenza?»

Può esserne certo/a: qualsiasi cosa la preoccupi, anche altri genitori hanno domande simili. Chiedere aiuto è sempre indice di forza. I professionisti dei centri di consulenza hanno esperienza e sensibilità. I colloqui sono riservati. A volte può già essere utile una semplice telefonata. I servizi di consulenza di questi centri sono gratuiti:

Consultori per genitori nel Cantone di Zurigo

- **elternnotruf.ch**
  Consulenza telefonica 24h su 24: 0848 35 45 55
- Centri cantonali di assistenza all'infanzia e alla gioventù: **zh.ch/kjz**
- I centri di consulenza per i giovani sono aperti anche ai genitori: **jugendberatung.me**
- Centro prevenzione dipendenze nella sua regione: **suchtpraevention-zh.ch/kontakt**

Consulenza per i giovani

- 24h su 24, anonima e gratuita: **147.ch** e n.° di tel. 147
- Centri di consulenza giovanile: **jugendberatung.me**
- Consulenza sulle dipendenze: **safezone.ch**

Strumenti e ulteriori informazioni

medien-kindersicher.de
Istruzioni guidate per la sicurezza tecnica e le impostazioni di controllo parentale

giovaniemedia.ch
La vasta piattaforma svizzera su questo tema. Con consigli, suggerimenti specifici e molte informazioni utili

mediennutzungsvertrag.de
Modello di contratto per l'uso dei media

spieleratgeber-nrw.de
Guida ai giochi digitali

thesocialdilemma.com
Il film «Das Dilemma mit den sozialen Medien» (Il dilemma dei social media) illustra con chiarezza le tecniche utilizzate dai social media per catturare la nostra attenzione. Il documentario può essere visto con un abbonamento di prova gratuita a Netflix, anche in compagnia di giovani.

zh.feel-ok.ch/webprofi-os-test
Autotest per i giovani sul consumo online

Questo opuscolo è disponibile in molte altre lingue

Download e ordinazione gratuita (ZH): suchtpraevention-zh.ch/infomaterial

Opuscolo sull'argomento in linguaggio semplice:
giovaniemedia.ch/offerte-consigli/ordinare-pubblicazioni-di-giovani-e-media

Aprile 2024; Immagini: iStock, Crafft