



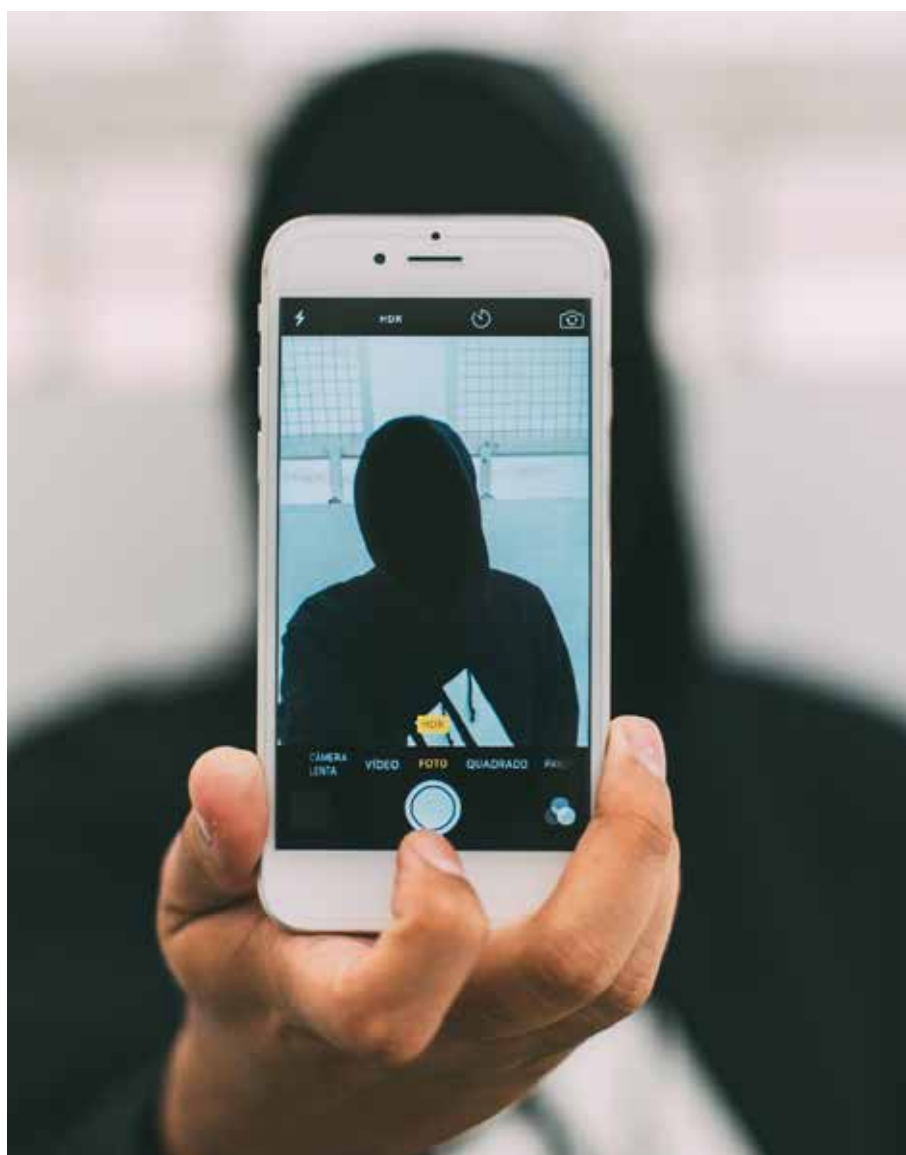
PUNTO

FAMIGLIA

MARZO 2018

PLUS

focus
aggiornamenti
contenuti esclusivi



Far web: genitori e figli nell'epoca del digitale

Potenzialità, rischi e possibilità della rete

FOCUS

- 4** La navigazione delle famiglie nel ricco ed incerto mare del digitale
di Francesco Belletti
- 15** "No agli smartphone, sì alle teste pensanti in classe"
di Pier Paolo Frigotto
- 18** "Provavo piacere a scattarmi foto, fino a che divenne un'ossessione e una persecuzione"
di P. raccontata da Ida Giangrande
- 21** Insonnia blu, vamping e like addiction: le prigioni del web
a cura della Redazione
- 28** Internet tra luci e ombre: gli abusi sessuali sui minori
di Katharina Anna Fuchs
- 35** Familyandmedia: un'opportunità per educare ai media e alle nuove tecnologie
di Fabrizio Piciarelli
- 41** Carlo Acutis, internet e tutto il buono che c'è
di Ida Giangrande

INTERVISTE

- 25** Hikikomori: quando l'isolamento dal resto del mondo è l'unica via d'uscita
Intervista a Marco Crepaldi
- 34** "L'unico modo corretto per utilizzare il web è essere buoni cittadini sia online che offline"
Intervista a Massimiliano Padula

EDITORIALE



Abitare il web insieme

Non sono le nuove tecnologie ad imporsi nelle relazioni, ancora una volta l'uomo deve decifrare i cambiamenti culturali e antropologici del progresso, integrarli e viverli con intelligenza.

di **Giovanna Abbagnara** * Direttore responsabile di Punto Famiglia.

Tranquilla domenica pomeriggio di una giornata di inverno. Dopo un pranzo abbondante dalla mamma eccoci tutti sul divano a goderci il meritato riposo settimanale davanti ad un bel fuoco acceso. Siamo una famiglia numerosa. Quattro figli, di cui tre sposati e con relativa prole dai 2 ai 18 anni. Mentre i piccoli di casa scorrazzano sul tappeto con le costruzioni, noi adulti guardiamo tutti lo *smartphone* compresi i ragazzi dai 12 ai 18 anni. Mi sono chiesta a questo punto: ma **i piccoli che ci guardano cosa pensano?** Forse se per un attimo ci osserviamo dall'esterno, potremmo renderci conto di quanto siamo ossessionati dalla tecnologia, di quanto ci manca il cellulare se per caso è sotto carica e soprattutto di quanto tempo trascorriamo nel mondo virtuale disinvestendo in quello reale.

Non vorrei cadere nella sterile contrapposizione tra chi vede nella nuova tecnologia l'origine di tutti i mali e chi la usa in modo incontrollato e soprattutto senza conoscerne i rischi. Attraverso questo dossier desideriamo, con l'aiuto di molti esperti nel settore e qualche buona prassi, capire come questi strumenti possono essere usati per favorire le relazioni familiari e magari comprendere come siano importanti per la sfida educativa specie quando costituiscono una effettiva mina vagante per i minori.

Prima però di lasciare la parola agli esperti e soffermarci sulla linea educativa, invito gli adulti e in modo particolare noi genitori a farci un reale esame di coscienza.

Come viviamo il nostro rapporto con la tecnologia?

Quanto tempo trascorriamo sui social?

Come utilizziamo lo smartphone in Chiesa o durante un'uscita domenicale?

Come cerchiamo di abitare il mondo digitale insieme ai nostri figli più che dettare divieti?

Se imponiamo regole giuste come ad esempio, evitare a sera dopo cena l'utilizzo del tablet o del cellulare, in che modo riempiamo quello spazio (dialogo con i figli, preghiera insieme, fare un dolce per la colazione...)?

Insomma, nel progetto educativo **non basta contenere i danni** bisogna creare l'alternativa per la quale un figlio preferirà stare con i propri genitori piuttosto che *chattare* attraverso i social.

Non sono le nuove tecnologie ad imporsi nelle relazioni, ancora una volta l'uomo deve decifrare i cambiamenti culturali e antropologici del progresso, integrarli e viverli con intelligenza.

Un bambino, un adolescente iper-connesso che ha centinaia di amici sul suo profilo social ma quasi nessuno con cui condividere una partita di calcetto deve essere visto dai propri genitori. Un adolescente che vive un rapporto di fidanzamento quasi completamente virtuale senza sentire la necessità di uno spazio di relazione abitato da parole e gesti concreti di rispetto e di crescita con l'altra persona è portato a ripiegarsi su se stesso con l'unica conseguenza che qualora quel rapporto finisca, l'isolamento cresca sempre di più perché concretamente non c'è una rete di amici che lo sostiene e sulla cui spalla possa riversare la propria delusione.

Imparare ad abitare il mondo digitale rientra in quella educazione ai nuovi media tanto necessaria per la crescita dei nostri figli. La comunicazione oggi a differenza di ieri non è affatto diminuita per colpa del web. Anzi è cresciuta. La iper-connessione permette di continuare a parlare anche dopo il lavoro, la scuola, durante le attività pomeridiane, durante lo studio. Ma proprio per questa è rischiosa perché non essendoci spazi di silenzio e di riflessione personale finisce per essere povera di contenuti, poco approfondita, una comunicazione fatto per lo più di "mi piace" e "non mi piace". Dovremmo insegnare ai nostri figli a pensare, a trasmettere valori, ragioni di senso. E questo è possibile solo se, come diceva madre Teresa di Calcutta: *"l'esempio vale più di mille parole"*. A patto di alzare lo sguardo dal display.

Nel progetto educativo non basta contenere i danni bisogna creare l'alternativa per la quale un figlio preferirà stare con i propri genitori piuttosto che *chattare* attraverso i social.

I DATI



La navigazione delle famiglie nel ricco ed incerto mare del digitale

Le tecnologie della comunicazione digitale stanno trasformando le relazioni fra le persone, mediandole sempre più con vere e proprie *protesi tecnologiche*. Il concetto di famiglia, e tutti i suoi simboli (la coppia, le relazioni generazionali, le identità sessuali), diventano le prime cavie di un crescente disorientamento culturale. Nella famiglia di oggi il calore delle relazioni corporee, faccia a faccia, si mescola sempre più con le comunicazioni che avvengono con lo smartphone o attraverso Internet. Alcune indicazioni dal rapporto Cisf 2017.

di Francesco Belletti * Sociologo, direttore Cisf (Centro Internazionale Studi Famiglia – www.cisf.it).

Nel corso degli ultimi decenni si è realizzata una profonda rivoluzione antropologica. Le tecnologie della comunicazione digitale trasformano le relazioni fra le persone, mediandole sempre più con vere e proprie *protesi tecnologiche*, e con ciò facilitano i cambiamenti di identità e di comportamento. Questa rivoluzione tecnologica, investendo gli individui, influisce necessariamente anche su ciò che designiamo come famiglia. Il concetto di famiglia, e tutti i suoi simboli (la coppia, le relazioni generazionali, le identità sessuali), diventano le prime cavie di un crescente disorientamento/entropia culturale. Nella famiglia di oggi il calore delle relazioni corporee, faccia-a-faccia, si mescola sempre più con le comunicazioni che avvengono con lo smartphone o attraverso Internet. Questo processo si

NOTA

I dati e alcuni commenti, in forma rivisitata ed argomentata, sono ricavati da diversi capitoli del Nuovo Rapporto Cisf 2017: CISF (a cura di), *Le relazioni familiari nell'era delle reti digitali*, San Paolo 2017.

sta sviluppando con una tumultuosa rapidità, che rende estremamente complesso l'adattamento all'innovazione da parte della generalità delle persone.

Non è la prima volta, nella storia dell'umanità, che avvengono rivoluzioni tecnologiche che stravolgono la vita quotidiana, l'organizzazione sociale ed economica, lo stesso assetto politico di intere regioni del globo. Dall'invenzione della ruota alla prima rivoluzione industriale inglese di fine Settecento, passando per le grandi innovazioni tecnologiche ed organizzative in agricoltura dei monasteri benedettini, alla fine dell'impero romano, senza dimenticare l'invenzione della stampa, il genio dell'uomo è stato capace di trasformare radicalmente la realtà delle cose e il modo in cui l'umanità abita (e custodisce, se possibile) il pianeta. Nei secoli scorsi la penetrazione di queste innovazioni è stata lenta, graduale, e permetteva un progressivo adattamento, "di generazione in generazione", consentendo alle persone di "imparare la novità", all'interno dei tradizionali processi di formazione al lavoro, ai valori, agli stili di vita, che avevano nella trasmissione intergenerazionale e nella valorizzazione dell'esperienza un punto di forza irrinunciabile, in famiglia, nei laboratori artigiani, nei luoghi preposti alla formazione. Gli anziani ne sapevano sempre di più dei giovani (a parte poche situazioni straordinarie), sempre si imparava da quello che era già successo. E c'era tempo per unire il vecchio con il nuovo, nel proprio quotidiano, in famiglia, al lavoro, nella vita sociale. Anche in questi tempi chi si ostinava a non cambiare alla fine veniva emarginato, escluso, sconfitto (come capita oggi a chi si illude di poter vivere completamente "senza digitale"); ma c'era più tempo per adattarsi.

La rivoluzione digitale ha dato invece una velocità di cambiamento mai riscontrata prima, anche grazie a innovazioni tecnologiche prima immaginabili solo dagli scrittori di fantascienza, come ad esempio la miniaturizzazione delle fonti di energia (quanto dura oggi la carica di un telefonino e quanto sono piccole le batterie?). Oppure la crescente potenza di memoria dei processori, o la conquista dello "spazio ravvicinato" da parte dei satelliti di telecomunicazione. Questa impressionante rapidità si è avviata dagli anni '80 in poi, da quando la Rete è diventata, ben oltre le intenzioni, un bene comune dell'intero pianeta, e non più solo una sperimentazione avviata per scopi militari negli Stati Uniti, o riservata solo alle esigenze di connessione internazionale del mondo accademico-universitario e della ricerca scientifica più avanzata. E in questi quarant'anni di digitale le "rivoluzioni tecnologiche" si sono succedute con un ritmo impressionante; stai a malapena cominciando ad imparare ad usare Internet sul computer fisso, e all'improvviso tutto ti arriva sullo smartphone, cambiando i tempi e le modalità di interazione sociale, le regole nelle relazioni interpersonali, le fonti di apprendimento (e di arric-

SCHEDA DEL LIBRO



Titolo:

Le relazioni familiari nell'era delle reti digitali. Nuovo rapporto CISF 2017

Curatore:

CISF

Editore:

San Paolo Edizioni

Collana:

Progetto famiglia

Anno edizione:

2017

Pagine:

360 p., Brossura

ISBN:

9788892213289

chimento!), le sfide per la politica. E non si fa in tempo a cambiare, ad apprendere, a trasmettere quanto appreso. Inoltre la rivoluzione digitale, per le proprie specificità, ha investito in modo tumultuoso non solo la società nel suo complesso, ma anche la vita quotidiana, il mondo delle relazioni, i processi di apprendimento e di educazione: potremo dire, sta quasi ridefinendo l'autocoscienza e l'identità stessa delle persone. Per fare solo un esempio: i più vecchi di noi ricordano che venivano insegnate regole ben precise quando chiamavi qualcuno al telefono: il ping pong del "pronto", chi doveva presentarsi prima, le forme di cortesia, ecc. E toccava a chi chiamava presentarsi



La rivoluzione digitale, per le proprie specificità, ha investito in modo tumultuoso non solo la società nel suo complesso, ma anche la vita quotidiana, il mondo delle relazioni, i processi di apprendimento e di educazione: potremo dire, sta quasi ridefinendo l'autocoscienza e l'identità stessa delle persone.

per primo, visto che entravi nel privato dell'altro, "disturbandolo", in qualche modo ("Pronto?" "Pronto. Buon giorno, sono Paolo Bianchi, parlo con casa Rossi? C'è Gianni?" – e chi veniva chiamato poteva anche accelerare, dicendo "Pronto, chi parla?", ma sembrava un po' troppo rude...). Oggi invece la rubrica del telefono cellulare (anche di quelli "antichi", "non smart") ti dice in anticipo chi ti sta chiamando: così puoi non rispondere (ma è già una risposta...), oppure, se rispondi, per dimostrare l'importanza dell'altro non dici "Pronto?", ma dici "Ciao, Paolo, come stai?", perché così fai capire che il tuo telefono – cioè tu – riconosce chi ti chiama, perché è registrato (anzi, addirittura "ti ho salvato sul cellulare") e quindi è una persona che ti interessa. E chi non è proprio "nativo digitale" ricorda sicuramente, nei primi anni di Internet, che circolavano diverse edizioni della "netiquette", il nuovo galateo delle relazioni in Rete.

Quindi oggi dobbiamo affrontare una rivoluzione, quella digitale, che ha due speciali caratteristiche che la rendono una sfida particolarmente complessa e nuova: la rapidità del cambiamento, anzi, dei cambiamenti, che oggi sono tutt'altro che conclusi, e la potenza con cui il digitale può modificare – e di fatto ha già modificato – la vita

quotidiana di ogni persona, e la qualità stessa delle relazioni interpersonali, ad ogni livello, dagli affetti primari (relazioni affettive, famiglia, amici) fino alle relazioni più sociali, con le istituzioni (non solo avere certificati a casa propria, ma anche poter addirittura “votare on line” per le elezioni politiche).

Le sfide del digitale per le relazioni familiari

Si tratta quindi di una rivoluzione che investe la famiglia in modo diretto, potente, senza vie di fuga, ed è proprio questo il motivo che spiega il titolo del Nuovo Rapporto Cisf 2017: “*Le relazioni familiari nell’era delle reti digitali*”, che si pone una domanda semplice ma decisiva: “Le tecnologie digitali di comunicazione rafforzano o indeboliscono le famiglie?”. Per rispondere a questo interrogativo è stata realizzata un’approfondita indagine empirica (3.708 interviste su un campione statisticamente rappresentativo delle famiglie italiane), dedicata alle modalità con cui le *Information & Communication Technologies* (ICT) vengono utilizzate dalle famiglie e ne influenzano la vita quotidiana. In particolare l’analisi descrive il modo in cui le interazioni virtuali entrano nelle famiglie e modificano sia le relazioni interne tra i familiari che quelle di ciascuno di essi con l’ambiente esterno. Dall’ampia messe di dati e informazioni raccolte ci concentriamo, in questo articolo, su due temi prioritari:

- **le differenziazioni esistenti tra le varie condizioni familiari rispetto alle modalità di utilizzo delle ICT;**
- **le problematiche educative che le famiglie affrontano per i propri figli.**

Le famiglie “ibride”: tra relazioni faccia-a-faccia e connessioni digitali

Dal Rapporto Cisf 2017, emergono profonde differenziazioni tra le famiglie italiane, e una complessiva tendenza a mescolare i contatti diretti, faccia-a-faccia, lo stare insieme, con relazioni e connessioni allacciate tramite i vari media e strumenti digitali, in quello che potremmo definire un processo di “**ibridazione delle relazioni familiari**”. Sembra quindi superata la dualistica contrapposizione tra “mondo reale” e “virtuale”, e occorre invece comprendere quella che è una vera e propria nuova “**realtà delle relazioni familiari**”, ormai inestricabilmente mescolate di relazioni corporee, fisicamente tangibili in precise dimensioni di spazi e di tempi condivisi, e di connessioni e relazioni digitali. In particolare sono emersi quattro distinti livelli di progressiva mescolanza-ibridazione:

Sembra quindi superata la dualistica contrapposizione tra “mondo reale” e “virtuale”, e occorre invece comprendere quella che è una vera e propria nuova “realtà delle relazioni familiari”, ormai inestricabilmente mescolate di relazioni corporee, fisicamente tangibili in precise dimensioni di spazi e di tempi condivisi, e di connessioni e relazioni digitali.

1. *famiglie marginali e/o escluse* (il 28,6% del campione); ne fanno parte soprattutto anziani soli o al massimo in coppia, che usano poco o nulla le ICT;
2. *famiglie mature moderatamente in rete* (13,4%): sono prevalentemente adulti di età matura, con figli grandi, nel web in maniera moderata e con una certa selettività;
3. *famiglie più giovani decisamente in rete* (23,8%): gli appartenenti a questo gruppo sono in gran parte un po' più giovani delle precedenti (in media due figli, tutti minori di 18 anni), con una maggiore propensione all'utilizzo delle ICT e maggiori contatti via web;
4. *single giovani e coppie di giovani* (gli "ibridati" veri e propri, 34,2%): in prevalenza single e coppie più giovani (molti conviventi non sposati), assai più istruiti degli altri gruppi di famiglie, molto più immersi nel mondo delle tecnologie, più disponibili ai contatti, più abili nello stare sul web.



Quindi la tendenza alla ibridazione delle relazioni sociali riflette l'esposizione e la competenza nei confronti delle ICT, e aumenta progressivamente nelle generazioni più giovani (età e presenza di figli segnano in modo deciso i quattro tipi evidenziati); essa appare inoltre collegata in modo diretto al livello di capitale culturale delle famiglie (tipo e livello di studi). Interessante anche la maggiore "ibridizzazione" delle famiglie monogenitoriali, in cui si può ipotizzare che il digitale e le connessioni consentano al genitore che non risiede con i propri figli di riuscire a restare più spesso con loro, almeno "in contatto", se non in relazione piena. **Questo processo non appare necessariamente negativo.** La famiglia

“ibridata” non è né buona né cattiva; anzi, dai dati dell’indagine emerge che l’ibridazione delle relazioni interpersonali con la rete sembra avere *più effetti positivi che negativi a riguardo di quasi tutti gli indicatori della coesione familiare*, e in parte anche rispetto alla partecipazione civica nella sfera pubblica. D’altro canto questa ibridazione propone una forma diversa di relazionalità, che non sempre rafforza i legami tra i membri della famiglia. In effetti **essere costantemente connessi non sempre significa “essere in relazione”**. Non serve quindi schierarsi nell’ennesimo scontro tra tradizionalisti e innovatori, o tra apocalittici ed integrati, quanto piuttosto riconoscere le potenzialità, leggere le diverse traiettorie dei diversi gruppi sociali e delle diverse famiglie, e discernere con attenzione rischi e possibilità.

Il Rapporto Cisf 2017 dimostra che l’Italia si muove ancora abbastanza lentamente verso un nuovo orizzonte relazionale ed antropologico. Siamo solo agli inizi di una nuova epoca storica, che non ha ancora un nome preciso, perché non possiamo definirla, anzi non sembra definibile in sé, proprio perché è strutturalmente e culturalmente aperta a tanti possibili esiti. Nel complesso sembra emergere, nel nostro Paese, un processo di “tranquillo cambiamento”, in una progressiva assimilazione (potremmo dire “incorporazione”, per dire della fisicità di questa mescolanza anche digitale) delle nuove tecnologie e dei social all’interno delle relazioni familiari. Le famiglie italiane sembrano affrontare l’impatto delle ICT con una certa prudenza ma anche con una notevole disponibilità: senza chiusure pregiudiziali, ma anche senza altrettanto pregiudiziali ottimistiche fughe in avanti (riscontrabili invece in altri Paesi europei).



Il Rapporto Cisf 2017 dimostra che l’Italia si muove ancora abbastanza lentamente verso un nuovo orizzonte relazionale ed antropologico. Siamo solo agli inizi di una nuova epoca storica, che non ha ancora un nome preciso, perché non possiamo definirla, anzi non sembra definibile in sé, proprio perché è strutturalmente e culturalmente aperta a tanti possibili esiti.

La sfida educativa del digitale in famiglia

Anche le strategie educative nei confronti dei figli sono molto differenziate, e tratteggiano una responsabilità genitoriale **molto eclettica e flessibile, che naviga a vista**, e di volta in volta può orientarsi al concedere ampi spazi di libertà, oppure supervisionare con discrezione, tentando di porre qualche limite. Gli interventi limitativi però sono meno frequenti, probabilmente a causa di modelli educativi genitoriali più permissivi, e insieme perché i genitori si sentono meno competenti dei propri figli, e hanno meno fiducia nell’uso della tecnologia come strumento per governare e orientare l’agire tecnologico dei propri figli.

La diffusione dei media digitali e sociali ha infatti messo radicalmente in discussione il rapporto tra media, genitori e figli, per almeno due motivi: da un lato la connessione in mobilità sottrae i figli al controllo (o alla percezione del controllo) dei genitori.

Mentre la televisione (o il singolo personal computer fisso, della famiglia) era realmente un medium “comune” per la famiglia perché non si poteva spostare e non si poteva così sottrarre alle logiche del consumo condiviso, i dispositivi mobili sono tutto fuorché “comuni”: personali, letteralmente indossati da chi li possiede, essi sono per natura orientati a un consumo individuale, accessibili inoltre sette giorni su sette, ventiquattro ore su ventiquattro. Quindi inevitabilmente “fuori controllo diretto”. In secondo luogo, mentre nei primi media esisteva un rapporto unidirezionale tra produttori di informazioni (il sistema dei media) e i destinatari (famiglie, minori), l’avvento dei media digitali e dei social network cambia drasticamente la prospettiva, perché questi media sono marcatamente *autoriali*, ovvero rendono facilissimo produrre e pubblicare contenuti senza più mediazioni. In famiglia, nel rapporto tra i figli e i media, la preoccupazione per la qualità dei contenuti fruiti non è più sufficiente; essa deve essere affiancata (e persino sostituita) dalla preoccupazione per quel che i figli potrebbero pubblicare, in quanto “autori/produttori” di comunicazione.

A fronte di questi due elementi, se guardiamo alle consapevolezza della famiglia in tema di media digitali e sociali, si registra una situazione curiosamente contraddittoria: a fronte di una percezione molto forte del rischio educativo legato ai “nuovi media” i genitori non sembrano in grado di attuare adeguati comportamenti di presidio educativo (**vedi tabella 1**). Dal Rapporto Cisf, in particolare, emergono forme diverse di intervento genitoriale rispetto allo stare in rete dei figli, costruite analizzando il diverso interagire di due variabili decisive (**figura 1**): da un lato il controllo (come conoscenza puntuale delle attività digitali dei figli e come loro limitazione/divieto), dall’altro l’educazione (intesa come processo di autonomizzazione e responsabilizzazione dei figli). In questo modello il profilo familiare potenzialmente più efficace potrebbe essere quello del quarto quadrante, in cui sono alti sia l’educazione che il controllo, anche se questo quadrante potrebbe restare vuoto, perché la relazione tra controllo ed educazione è spesso complessa. In particolare potrebbe accadere che la famiglia si affidi soprattutto al controllo (regole rigide, divieti, assenza totale degli strumenti) perché ha provato a educare e non vi è riuscita, o non ci ha nemmeno provato. Quindi è difficile che una famiglia capace di fare “mediazione attiva”, ovvero che presenti un’elevata consapevolezza educativa, sia anche una famiglia in cui i livelli di controllo sono alti. Dalla tabella 1 emerge comunque un dato preoccupante, relativo a oltre il 30% di famiglie con figli minori che “non fa nessuna di queste azioni”: essenzialmente “fuori” da questo ampio spazio di vita – digitale, ma non per questo meno “reale” – dei propri figli.

Se guardiamo alle consapevolezza della famiglia in tema di media digitali e sociali, si registra una situazione curiosamente contraddittoria: a fronte di una percezione molto forte del rischio educativo legato ai “nuovi media” i genitori non sembrano in grado di attuare adeguati comportamenti di presidio educativo

Tabella 1 Azioni di accompagnamento dei genitori rispetto alle attività sul web dei figli (percentuali su un totale di 969 famiglie con figli minori)

<i>Parlo con mio figlio di ciò che fa su Internet.</i>	54,1
<i>Mi siedo vicino a mio figlio mentre usa internet (guardando quello che fa, ma non partecipando realmente).</i>	45,3
<i>Ho dato a mio figlio delle regole relative ai tempi di utilizzo per quanto tempo, quando)</i>	53,2
<i>Incoraggio mio figlio ad esplorare e imparare cose nuove su Internet per proprio conto.</i>	36,9
<i>Condivido con mio figlio diverse attività su Internet.</i>	35,8
<i>Ho dato a mio figlio delle regole relative ai contenuti da cercare su Internet.</i>	49,3
<i>Ho installato degli accorgimenti tecnici (software, filtri, etc) per limitare e controllare il suo uso di Internet.</i>	27,9
<i>Controllo a posteriori il suo uso di Internet.</i>	36,1
<i>Non faccio nessuna di queste cose</i>	30,6

Fonte: Rapporto Cisf 2017 (estratto da p. 121)

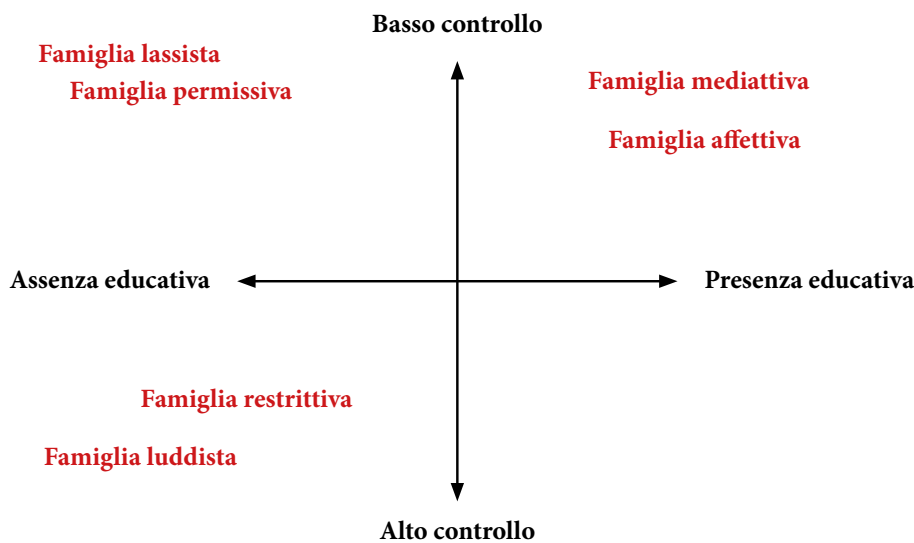
La tipologia così elaborata individua sei profili (vedi figura 1):

- la famiglia **restrittiva**, caratterizzata da un livello alto di controllo (i genitori controllano le e-mail ricevute dal figlio, lo costringono a navigare in casa, verificano sul diario di navigazione quali siti abbia visitato) e da un basso livello di educazione;
- essa può diventare anche famiglia **luddista**, scegliendo per l'”opzione zero”, eliminando i media dall'universo familiare e procrastinando *sine die* il momento dell'acquisto del primo *device* ai figli;
- la famiglia **permissiva** è il caso opposto rispetto a quello della famiglia restrittiva: essa è caratterizzata da un livello basso di educazione, come la precedente, ma anche da un basso livello di controllo (i genitori lasciano fare, non si pongono il problema).
- la famiglia permissiva può diventare famiglia **lassista**, che non vede come i media digitali e sociali rappresentino un problema educativo, lascia fare, è convinta che comunque i propri figli siano sufficientemente attrezzati per cavarsela;
- la famiglia **affettiva** controlla poco, ma presenta un alto livello di presenza educativa, di tipo “orizzontale” (non prescrittiva, quasi-amicale) che si manifesta attraverso l'aiuto costante nei

confronti del figlio, la condivisione del consumo, la forte convivialità;

- l'ultima variante è la famiglia **media-attiva**, fortemente presente nel lavoro di mediazione delle pratiche medialità dei figli, ma molto più attenta (rispetto a quella affettiva) alle pratiche dei figli, soprattutto alla loro elaborazione nella direzione dell'*empowerment* e dello sviluppo del pensiero critico.

Figura 1. I sei modelli di famiglia rispetto ai consumi medialità dei figli. (p. 205)



Come affrontare questa turbolenta ed incessante rivoluzione?

Davanti a questo scenario, è possibile tratteggiare alcune possibili indicazioni operative, o strategie di fronteggiamento, senza la pretesa di fornire ricette o soluzioni a prova di bomba, ma con l'obiettivo di aiutare ogni persona ad affrontare (*coping*) in modo pro-positivo la sfida del cambiamento che questa rivoluzione pone a tutti.

1. **Integrare, non sostituire:** un primo criterio è giocare in modo positivo l'ibridazione, considerando come una risorsa questa contaminazione di linguaggi, strumenti, ambiti relazionali. Serve quindi, prima di tutto, integrare, e non sostituire, l'esperienza faccia-a-faccia e quella digitale, non sostituirla. Il digitale, i social, la Rete, gli smartphone sono risorse preziose se potenziano e rinforzano una trama di relazioni interpersonali dirette; se invece pretendono di sostituirla, costruendo nuovi mondi solo digitali (e qui sì solo "virtuali"), allora il digitale rischia di illudere (avere tanti "amici" su Facebook non è la stessa cosa che avere tanti amici con cui andare a bere una birra!).

2. **Colorare di relazioni il mondo digitale:** altro criterio di *coping* positivo è riuscire a vincere il rischio dell'isolamento, dell'autoreferenzialità, dell'esclusione sociale, sia come ritiro sociale (in Giappone l'hanno chiamato "hikikomori"), per cui per lunghi giorni non esci dalla tua stanza, resti incollato al pc, non hai altri svaghi o persone con cui parlare, quasi ti dimentichi di mangiare..., sia come "recinto chiuso" sulla rete, per cui se sei appassionato di quel videogioco, incontrerai e conoscerai solo chi ha la stessa tua passione (eppure il mondo – ma anche la rete – è così grande...).
3. **La responsabilità di una libertà in azione:** nelle relazioni educative genitori-figli non serve affidarsi solo a divieti o regole rigide (a volte peraltro utili e necessarie, se per esempio un figlio passa al videogioco sei ore al giorno sette giorni a settimana...). È invece necessario pensare sempre che la vera sfida è educare la responsabilità di una libertà in azione. Gli smartphone sono in mano ai figli 24 ore su 24, non si può semplicemente spegnerli. E spesso i figli sono più saggi degli adulti (e di quanto i genitori si aspettano), di fronte a questi strumenti; a volte basta ricordare loro che sono responsabili di quello che fanno e delle sue conseguenze, anche rispetto alle altre persone (*ad esempio postare su Facebook una foto buffa o imbarazzante di un tuo compagno di classe che conseguenze ha e avrà per lui? E fino a quando questa foto resterà memorizzata, accessibile a chiunque? Pensaci, prima di farlo!*).
4. **Negoziare, più che proibire:** se sono la libertà e la responsabilità della persona ad essere in gioco, è quindi opportuno che la famiglia più che a regole e divieti prefissati, opti per soluzioni negoziali del problema, le più efficaci. Negoziare le regole non significa "scendere a patti" con i figli, né retrocedere rispetto a degli standard più esigenti, ma costruire con loro in maniera collaborativa un sistema di criteri che sia ritenuto adeguato – e realistico - da entrambe le parti.
5. **Il valore della dieta:** per molti stili di vita, e anche per l'esposizione al mondo digitale, "*un po' di dieta fa sicuramente bene*". Avere spazi e tempi in cui si dice con forza "adesso no!" consente infatti di capire meglio il valore e la potenza di questi strumenti. Spegnerli i cellulari quando si pranza o si cena insieme (o almeno non rispondere subito agli sms) è un piccolo sacrificio, che si può chiedere anche con decisione, perché consente di far capire che "si può vivere anche senza essere connessi al web". Ma ovviamente questo tempo "non connesso" va riempito di comunicazione, di contenuti, di relazioni, di affetti. Deve essere più bello del videogioco... E, soprattutto, se lo si chiede ai propri figli, devono essere i genitori per primi a lasciare il cellulare spento, con rigore e coerenza: perché l'educazione in famiglia è più una questione di occhi che una questione di orecchie: i figli imparano molto di

più da come vivono i genitori, da quello che fanno (e che i figli vedono), che non dalle parole (troppo spesso “prediche”) che vengono dette. E magari anche una giornata o un week end intero senza connessioni digitali potrebbe aiutare a riscoprire la bellezza dei contatti faccia-a-faccia o il valore di una gita in montagna, senza ricevere notifiche e senza obbligo di foto da postare.

6. **Per i molto piccoli: a piccole dosi, e accompagnati:** sempre in tema di dieta, un’attenzione speciale è necessaria per i bambini molto piccoli, che sono sorprendentemente capaci di muoversi negli innovativi processi intuitivi e non verbali dei nuovi strumenti, ma proprio per questo sono ancora più esposti (e fragili) a condizionamenti e a rischi rispetto ai processi di apprendimento, ai contenuti accessibili, all’estraniamento in un mondo pieno di colori, di suoni, di immagini, di promesse. Questo esige attenzione estrema sia all’uso autonomo degli schermi, sia rispetto al tempo di esposizione, sia sui contenuti da rendere accessibili.
7. **Farsi compagnia tra famiglie:** è molto importante rompere il proprio isolamento e avere l’opportunità di confrontarsi con altre famiglie. Essere in rete con altri genitori aiuta di sicuro a non sentirsi da soli di fronte alle sfide educative, aiuta a minimizzare le paure eccessive e ad inquadrare i rischi effettivi. In questo caso le potenzialità virtuose dell’ibridazione digitale sono ancora più evidenti: si può fare rete tra famiglie perché ci si incontra all’uscita di scuola, o nei giardini pubblici del quartiere, ma questa stessa rete di relazioni faccia-a-faccia può essere ulteriormente rinforzata sulla Rete digitale, con gruppi sui social. Esempio in questo ambito l’esperienza delle *social street*, che connettono sul web le persone di una stessa strada o quartiere, rafforzando le comunicazioni, i legami, la circolazione delle informazioni, le possibilità di mobilitazione, ecc.
8. **Informarsi, imparare, discernere, e soprattutto non arrendersi:** ogni persona (e non solo i genitori) deve accettare queste sfide attraverso una maggiore conoscenza degli strumenti e dei fenomeni, ricercando nuove informazioni, affacciandosi anche su cosa consumano i propri figli, facendo lo sforzo di praticare gli strumenti e gli ambienti digitali che loro conoscono, usano ed abitano. Serve maggiore consapevolezza, maggiore riflessività, maggiore discernimento, inteso come capacità di giudizio nel merito. In altre parole: tocca agli adulti il compito di non arrendersi, cioè non farsi chiudere fuori dalla porta delle stanze (reali e digitali) dei propri figli. Provare a parlare, chiedere, provare a navigare insieme, e se si viene respinti, provare ancora. Il mondo della rete non è “virtuale”, è un mondo reale, e quindi bisogna abitarlo.

ALLEANZA SCUOLA E FAMIGLIA



“No agli smartphone, sì alle teste pensanti in classe”

Lo smartphone rappresenta la vera e propria “emergenza educativa” dei nostri giorni in quanto comporta parecchi rischi come l’accesso a contenuti pericolosi e la possibilità che i giovani diventino “assenti” nei legami amicali e familiari. Cosa fare per affrontare questa emergenza? Parla Pier Paolo Frigotto, preside in una Scuola di Vicenza.

di Pier Paolo Frigotto * Dirigente scolastico dell’Istituto Comprensivo Statale “G. Parise” di Arzignano (VI).

Smartphone in classe! È il risultato del gruppo di lavoro di “esperti” voluti dal Ministro dell’Istruzione Valeria Fedeli sull’uso dei dispositivi personali. Anche nell’Istituto Comprensivo Statale “Goffredo Parise” di Arzignano (VI), frequentato da oltre 1500 alunni, sentendo la responsabilità di come gli adolescenti usino maldestramente i propri smartphone, abbiamo preso di petto il problema, ma arrivando a soluzioni diametralmente opposte. Perché lo smartphone rappresenta la vera e propria “emergenza educativa” dei nostri giorni in quanto comporta parecchi rischi come l’accesso a contenuti non adatti o decisamente pericolosi e la possibilità che i giovani diventino “assenti” nei legami amicali e familiari.

Per i ragazzi che non amano guide o istruzioni, in un percorso di scrittura collettiva, abbiamo scritto un romanzo “a 1600 mani” intitolato *Un emoji per amico* (OSA, Edizioni Corsare, Perugia 2017).

Il progetto ha preso forma da una lunga serie di discussioni, approfondimenti e riflessioni su una realtà che cambia in un modo troppo veloce per i tempi della famiglia e della scuola.

Ventidue docenti e gli alunni di trentasette classi (le quinte della Scuola primaria e tutte le classi della secondaria di I grado), coadiuvati da un *team* di “Educatori in scrittura creativa” hanno lavorato due anni per far emergere il mondo degli adolescenti di oggi al tempo dello smartphone.

Il libro racconta le (dis)avventure di Andrea Billetti, detto Billi, a cui per il suo undicesimo compleanno viene regalato un cellulare ultimo modello. Il ragazzo, affascinato dalle mille possibilità che il dispositivo gli offre, inizia ad allontanarsi dagli amici, dalla sua passione sportiva e dallo studio rischiando di mettersi in situazioni pericolose. Virty, un simpatico emoji gli fornirà però un inaspettato e invisibile aiuto per tirarsi fuori dai guai.

Per gli adulti - genitori, insegnanti, formatori - abbiamo pensato, invece, alla guida **Pericolo smartphone** (Pier Paolo Frigotto, Edizioni Corsare, Perugia 2017). È un agile strumento che consente di saperne un po’ di più sullo sterminato mondo dei contenuti accessibili nel web, per condividere con figli o alunni un uso cosciente dei dispositivi (i diritti d’autore sono devoluti al Programma Internazionale per l’Oncologia Pediatrica – PIOP di *Soletterre – Strategie di Pace ONLUS*).

Tanti i temi affrontati: social network, app di messaggistica, fake news, dating app, YouTube e youtuber, giochi on line, Skype e cybersesso, selfie e sexting, revenge porn e sextortion, cyberpedofilia e grooming, pornografia online, cyberbullismo e autolesionismo, deep e dark web, radiazioni e malattie “da cellulare”, consigli su cosa può fare la famiglia, la scuola e il legislatore...

Ci siamo insomma resi conto che solo una scuola che prende seriamente in considerazione non solo le opportunità ma soprattutto i rischi di una connessione continua può offrire un insegnamento adeguato con i new media e sui new media.

Scrivere che “l’uso dei dispositivi promuove l’autonomia delle studentesse e degli studenti” è semplicemente pazzesco. Di quale tipo di *autonomia* parla il Ministero dell’Istruzione?

Ancora una volta ci troviamo di fronte ad una colossale mancanza di presa di posizione seria da parte dello Stato italiano su un tema basilare per l’educazione. Occorre piuttosto pensare, come si sta facendo negli USA e in alcune nazioni europee, a una legge specifica per vietare lo smartphone al di sotto di una certa età o, in alternativa, per fornire ai ragazzini un cellulare con sole configurazioni di base – telefonate, sms e poco altro –, dato che spessissimo i genitori non

**SCHEDA
DEL LIBRO**



Titolo:

Pericolo smartphone. Adolescenti tra web, social e app: una guida per genitori e insegnanti

Autore:

Pier Paolo Frigotto

Editore:

Edizioni Corsare

Anno edizione:

2017

Pagine:

136 p., Brossura

ISBN:

978-88-99136-27-7

sono in grado di porre freni e regole (e la scuola non può farlo al loro posto).

Ma soprattutto è necessario fissare per legge, obblighi di verifica dell'età per i contenuti pornografici e altri contenuti negativi facilmente accessibili online, obblighi che dovrebbero colpire tanto gli operatori italiani quanto gli operatori di siti localizzati all'estero.

Per rendere efficace la verifica dell'età, si potrebbero effettuare **controlli basati sulle carte di credito o su dispositivi** che prevedono contratti con soli utenti maggiorenni e incroci di dati personali associati a database come quello tributario.

Si potrebbe istituire un'**autorità di vigilanza ad hoc che monitori i siti che dalla pornografia traggono profitto**. Questa autorità dovrebbe notificare agli operatori di tali siti le violazioni, indirizzandoli verso soluzioni tecnologiche adeguate oppure irrogando sanzioni, fra cui l'inibizione degli accessi.

Molto importante è anche **incrementare** ulteriormente (e non tagliare, come è invece stato fatto) l'utilissima **attività compiuta dalla Polizia postale**, ultima frontiera per individuare i tantissimi reati commessi *online*.

Ma soprattutto serve interagire seriamente e quotidianamente con i nostri giovani, riprendendone in mano con responsabilità l'educazione e la formazione: ottenere la loro stima e fiducia come genitori, insegnanti, educatori è la condizione indispensabile per esercitare davvero tali ruoli.

STORIA



“Provavo piacere a scattarmi foto, fino a che divenne un’ossessione e una persecuzione”

Fare selfie per rispondere al bisogno compulsivo di guardarsi e di essere guardata. Postare in continuazione per misurare i like, per stare in vetrina, per sentirsi spiante. La storia di una ragazza vittima di cyberbullismo.

di P. raccontata da Ida Giangrande

Ero grassa. Lo sono sempre stata. In famiglia tutti mi dicevano che ero bellissima, mi pizzicavano i fianchi e mi chiamavano affettuosamente *rotolina*. Anche i miei compagni di scuola mi chiamavano così, ma non era un modo affettuoso per dirmi che mi volevano bene.

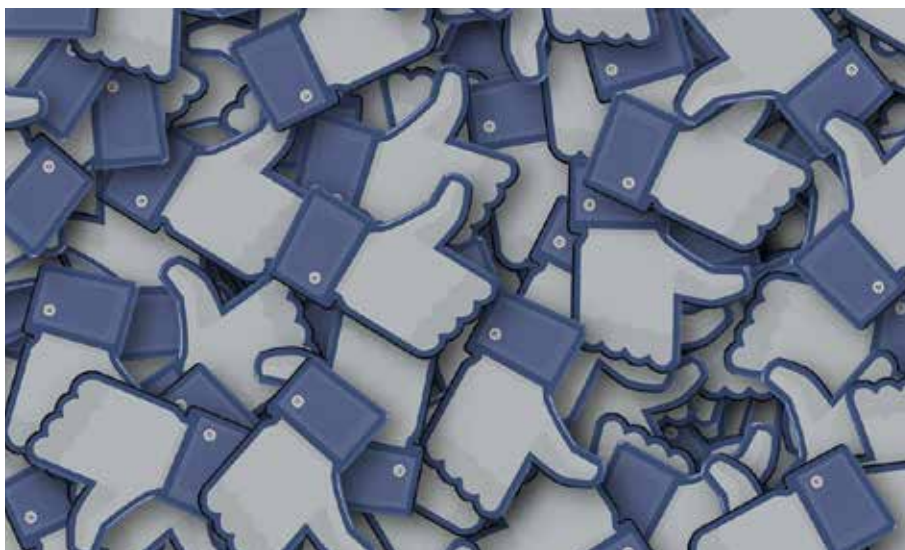
Un giorno sono tornata a casa. Ero sola. Non c’era nessuno. Fuori pioveva. Mi misi davanti alla grande specchiera della camera da letto dei miei, mi spogliai e cominciai a colpirmi lì dove c’era più grasso, sulla pancia, sui fianchi. Non sentivo niente o almeno era più forte il dolore che provavo dentro di quello che stavano provando i miei muscoli.

Non so che cosa successe, da quel momento in avanti qualcosa scattò dentro di me, decisi che sarei dimagrita. Che sarei diventata come mi volevo io. Come mi volevano gli altri. Come erano tutte le altre. Andai da un dietologo e sono passati quattro anni. Quattro anni di privazioni e rinunce per diventare un’altra persona. Oggi quando guardo le poche foto che ho di com’ero prima non mi riconosco più ma subito dopo la dieta cominciai a piacermi. Dopo anni passati a

“Provavo piacere a scattarmi foto, fino a che divenne un’ossessione e una persecuzione”

fuggire dalla mia immagine, finalmente assaporavo il gusto di indossare quello che volevo. Provavo piacere a guardarmi allo specchio, ad essere guardata. Provavo piacere a scattarmi foto, una, due, tre. Non c’erano momenti da vivere ma solo da immortalare. Fino a che scattare foto divenne un’ossessione e la mia immagine una specie di idolo a cui sacrificare tutto.

Mi fotografavo in qualsiasi modo e postavo tutto quello che facevo. Sui social mi apprezzavano. I *like* si sommavano a dismisura e ben presto insieme agli apprezzamenti virtuali arrivarono anche quelli reali. Di punto in bianco ero circondata di ragazzine che volevano essere mie amiche mentre dentro di me, si faceva prepotentemente largo la smania di essere guardata. Volevo sentirmi osservata anche nel mio intimo, non mi bastava piacere, volevo sapere di piacere.



Una sera durante un pigiama party io e le mie amiche cominciammo a scattarci foto, prima un’angolazione poi un’altra e poi via gli abiti. Le foto diventavano sempre più intime. Non ce ne rendevamo conto, stavamo solo giocando a fare le modelle. Sghignazzavamo come oche mentre ci spogliavamo, non ricordavamo più nemmeno quale fosse il telefono che scattava. Alla fine di una lunga notte di follia, ci risvegliammo senza forse nemmeno ricordare quello che avevamo fatto.

Doveva essere un segreto tra di noi, ma bastò che una litigasse con l’altra ed ecco che quelle foto divennero di dominio pubblico. Ricevevo messaggi indecenti ogni giorno. Proposte stomachevoli e inaccettabili. Non ho mai denunciato. Avevo troppa vergogna. Ho sopportato in silenzio fino ad odiare me stessa, il mio corpo e tutto il resto.

Mi fotografavo in qualsiasi modo e postavo tutto quello che facevo. Sui social mi apprezzavano. I *like* si sommavano a dismisura e ben presto insieme agli apprezzamenti virtuali arrivarono anche quelli reali.

La scuola è finita, ed io ho messo distanze enormi tra me e quel passato doloroso. Lo chiamano in tanti modi: *cyber-bullismo*, *revenge porn*, ma la sostanza è la stessa ed io ho sentito che spesso la storia si è conclusa anche in maniera drammatica. Non ne parlavo più da anni, ma qualche volta torno a guardare le foto di qualche anno fa, quando avevo i rotolini sui fianchi, lo sguardo timido e quel velo di pudore sul viso, e mi accorgo che, quasi quasi, ero meglio prima.

- FOCUS -

Selfite, il parere di Tonino Cantelmi, psicologo

È il trionfo del narcisismo digitale, legato al bisogno di rappresentare se stessi. La popolarità è legata ai like e per ottenere like, gli adolescenti, e tanti adulti, sono costretti a rappresentarsi sui palcoscenici social con modalità sempre più impressionanti, più emozionanti, più belle e interessanti. In questo i selfie giocano un ruolo decisivo. Siamo rimasti tutti molto colpiti da alcune vittime di selfie estremi: fotografare se stessi in condizioni pericolose, persino troppo pericolose fino a rischiare la vita e in qualche caso fino a perderla. Tocchiamo in media lo schermo dello smartphone circa 2600 volte al giorno. La selfite rientra in quella forma di colossale dipendenza dalla connessione e dalla socializzazione virtuale verso la quale stiamo viaggiando un po' tutti.

Le categorie sociali particolarmente sensibili ad un abuso del selfie sono gli adolescenti, bisognosi di riconoscimento attraverso la ricerca della popolarità social, e gli adulescenti, cioè quegli adulti che ancora vivono irrisolti temi adolescenziali.

Alcuni per fare un selfie impiegano tempo e energie, con verifiche continue del prodotto da postare e poi con continue ulteriori verifiche sugli altri degli effetti: le conseguenze sono legate ad un impoverimento della capacità di sperimentare e vivere le emozioni con un incremento del tempo impiegato nel rappresentarle attraverso i selfie. Una perdita secca di interiorità a favore di un incremento eccessivo dell'esteriorità di quanto sperimentato e vissuto.



La selfite rientra in quella forma di colossale dipendenza dalla connessione e dalla socializzazione virtuale verso la quale stiamo viaggiando un po' tutti.

Tonino Cantelmi

I RISCHI PER LA SALUTE



Insonnia blu, vamping e like addiction: le prigioni del web

Secondo i dati dell'Osservatorio Nazionale Adolescenza su oltre 8.000 ragazzi di circa 18 regioni italiane, circa 5 adolescenti su 10 dichiarano di trascorrere dalle 3 alle 6 ore extrascolastiche con lo smartphone in mano. Il 16% dalle 7 alle 10 ore, mentre il 10% supera abbondantemente la soglia delle 10 ore. La conseguenza è lo sviluppo di tendenze di natura compulsiva che, se non adeguatamente trattate, possono generare delle vere e proprie psicopatologie. Vediamo alcune.

a cura della Redazione

Insonnia blu

La dipendenza tecnologica cresce di anno in anno e può sfociare in una patologia ben più conosciuta: **l'insonnia**. La luce blu del display dei devices elettronici, computer, smartphone e tablet, contribuisce a rovinare il riposo notturno in quanto modifica la produzione di melatonina, la sostanza che regola il ciclo sonno-veglia. La luce blu è la radiazione luminosa più vicina all'ultravioletto, ed è compresa tra i 380 ed i 500 nm; è di corta lunghezza d'onda quindi di elevata energia. Gli schermi dei dispositivi elettronici utilizzano luce blu per poter essere visibili anche al sole; un uso prolungato, soprattutto di sera, e la distanza ravvicinata di utilizzo sono in grado di ridurre la produzione di melatonina prodotta

dal nostro cervello e quindi anche la durata e la qualità del sonno. Differenti meccanismi regolano il sonno e la veglia: **il Ritmo Circadiano** (24h) è il più importante tra essi e la maggior parte dei cicli biologici rispetta questo ritmo. Il ritmo circadiano è regolato da una serie di input che agiscono sul nostro cervello come ad esempio luce, attività fisica e melatonina. **Cos'è la melatonina?** La Melatonina (N-acetil-5-metossitriptamina) è una sostanza prodotta dalla ghiandola pineale o epifisi, posta alla base del cervello. Agisce sull'ipotalamo regolando il ciclo sonno-veglia e decresce nell'organismo con l'avanzare dell'invecchiamento e quindi dell'età. In assenza di luce, in seguito al mancato stimolo dei recettori posti a livello oculare (retina), la ghiandola pineale



sintetizza melatonina e poco dopo la comparsa dell'oscurità le sue concentrazioni nel sangue aumentano rapidamente, raggiungono il picco massimo tra le 2 e le 4 di notte per poi decrescere gradualmente al mattino. L'andamento ritmico circadiano della melatonina è caratterizzato dunque da basse concentrazioni durante il giorno e livelli significativamente più alti durante la notte. Un team di ricerca del *Rensselaer Polytechnic Institute* di New York ha effettuato uno studio sull'influenza che i dispositivi elettronici hanno sulle nostre ore di sonno e di conseguenza sul benessere del nostro corpo. I risultati dello studio, pubblicati sulla rivista *Applied Ergonomics* evidenziano come la luce degli schermi di tablet e smartphone, dopo solo 2 ore di uso continuato, riduca del 22% la produzione di melatonina. L'indagine è stata effettuata su un campione di tredici ragazzi di 20 anni sottoposti per determinati periodi all'uso di tablet. I ragazzi hanno manifestato da subito una propensione a dormire di meno e ad addormentarsi con fatica rispetto alla media dei coetanei. Il nostro organismo è caratterizzato da ritmi biologici ben precisi, mandando in tilt l'orologio biolo-

gico le luci artificiali fanno credere che sia ancora giorno anche quando è buio. Inevitabilmente la privazione forzata di sonno si riflette sulla salute dell'individuo influenzando negativamente la vita quotidiana.



Vamping

È la tendenza a restare connessi sui social per l'intera notte. Il fenomeno è nato negli Stati Uniti e si sta rapidamente diffondendo anche in **Italia**. I ragazzi alla stregua dei vampiri – da cui deriva, appunto il nome del fenomeno – vivono la loro vita **social** nelle **ore notturne**, sentendosi poi stanchi, fiacchi e inconcludenti nelle ore diurne, nelle quali dovrebbe espletarsi la vera vita adolescenziale. Le cause del vamping si collegano a varie aree della personalità del ragazzo; tra le principali sicuramente vi sono la tendenza alla ribellione e la mancanza di socializzazione. Il bisogno di ribellione, tipicamente adolescenziale, spinge i giovani ad aspettare la quiete notturna per collegarsi. La **notte** costituirebbe, difatti, l'*habitat* perfetto per effettuare ciò che non è concesso durante la giornata, **liberandosi** così dal **controllo genitoriale**. Nello specifico, le **attività notturne degli adolescenti** spaziano dal guardare serie TV al chattare su *Facebook*, postando contemporaneamente foto e selfie su *Instagram* e generano sia una **sensazione di libertà**, dovuta alla trasgressione delle regole e delle raccomandazioni ricevute, sia un piacevole accenno di **autonomia**. In effetti, grazie al *vamping*, i ragazzi azzerano il controllo genitoriale, sentendosi così gli **unici padroni** della loro **vita** e gli **unici artefici** delle loro **azioni**. Un'altra causa del *vamping* è sicuramente la **scarsa concretezza** nelle **attività di socializzazione**. La socializzazione è un aspetto fondamentale della vita umana e in quanto tale non può e non deve essere trascurato o relegato in secondo piano come sta pericolosamente accadendo nella società contemporanea.

Le cause del vamping si collegano a varie aree della personalità del ragazzo; tra le principali sicuramente vi sono la tendenza alla ribellione e la mancanza di socializzazione.

In effetti, gli adolescenti di oggi vivono una vita molto laboriosa caratterizzata da mille **impegni**: la scuola, lo sport, altre attività culturali extracurricolari che **impediscono**, difatti, di **stare insieme ai coetanei** per il solo piacere di farlo. Questo crea un **vuoto relazionale** che i **ragazzi cercano di colmare di notte** proprio grazie al vamping che può essere associato, inoltre, anche al bisogno di sentirsi speciali: essere coinvolti in notturne multichat fa sperimentare all'adolescente la piacevole sensazione di essere parte di un gruppo unico che ha delle altrettanto uniche modalità di comunicazione e di richiamo.

Like addiction

Si definisce *like addiction* la continua ricerca di approvazione, che si raggiunge attraverso like e follower. Per circa 5 adolescenti su 10 è normale condividere tutto quello che si fa, comprese foto personali e private, mettendo tutto in vetrina, sottoponendolo alla severa valutazione della macchina dei "mi piace". Per oltre 3 adolescenti su 10 è importante il numero dei *like* ricevuti, che accrescono l'autostima, la popolarità e quindi la sicurezza personale. Ovviamente, vale anche il contrario, tanto che il 34% dei ragazzi ascoltati rimane molto male e si arrabbia quando non si sente apprezzato.

L'ASSOCIAZIONE



Hikikomori: quando l'isolamento dal resto del mondo è l'unica via d'uscita

Web e hikikomori, come sono correlati? Quanto l'uso e l'abuso di internet incidono sul fenomeno dell'isolamento volontario di molti ragazzi? Parla **Marco Crepaldi**, fondatore dell'Associazione Hikikomori Italia.

di **Ida Giangrande**

Come nasce l'associazione Hikikomori Italia?

Durante i miei studi mi sono imbattuto per caso nel fenomeno giapponese chiamato *hikikomori*. Mi colpì il fatto che nel mondo, milioni di ragazzi della mia stessa età volessero isolarsi. Approfondendo l'argomento mi sono accorto che non era un fenomeno solo giapponese, ma anche europeo e italiano. Attraverso il blog e la pagina facebook mi scrivevano centinaia di persone, genitori soprattutto, in cerca di aiuto, di aggregazione, di informazione. Da qui quindi è nata anche l'associazione Hikikomori Italia che si occupa di sensibilizzare attraverso specifici seminari e permette di intercettare le strutture e i professionisti adeguati. Uno degli obiettivi dell'associazione è anche la ricerca nel settore. Quello dell'isolamento volontario è un fenomeno ancora poco conosciuto.

Possiamo fare una stima degli hikikomori presenti in Italia?

Intorno ai centomila casi, ma è una stima molto orientativa. Molti non sanno di soffrire di questo tipo di disagio. Vivono in contesti

familiari che fanno fatica a chiedere aiuto, quindi non conosciamo precisamente la portata del fenomeno nel nostro Paese.

Chi è un hikikomori?

Un hikikomori sostanzialmente è una persona che a un certo punto della vita si ritira dal mondo e si rinchioda nella propria stanza. Il fenomeno nasce in Giappone e non è ancora ascritto tra le categorie di natura patologica. È più opportuno definirlo un disagio di natura sociale. Il ragazzo si sente inadeguato, non si sente accettato e preferisce restare solo nella propria stanza più che affrontare le aspettative del mondo. La reclusione è la prima fase del disagio a cui ne corrisponde una seconda in cui è possibile lo sviluppo di una serie di patologie paranoide o psicofisiche. La causa dell'isolamento è la pressione sociale, che si manifesta anche all'interno della scuola e prosegue poi nel mondo del lavoro.

Qual è la relazione tra nuove tecnologie e isolamento? Come l'iperconnessione può aiutare il disagio?

Il fenomeno è nato quando il computer non esisteva ancora e non si poteva parlare di smartphone o tablet quindi anche di iperconnessione. Per cui il disagio che porta all'isolamento non è ascrivibile alla diffusione delle nuove tecnologie. La dipendenza da internet può essere una di quelle psicopatologie che si sviluppano a seguito dell'isolamento volontario, di cui parlavo prima, ma non è detto. Il web è legato in maniera duplice al fenomeno hikikomori. È chiaro che po-



ter viaggiare su internet da un capo all'altro del pianeta, aiuta chi ha la tendenza a volersi isolare. C'è però un'accezione positiva: spesso internet rappresenta una porta aperta sul mondo anche quando quella della stanza è serrata a doppia mandata. Permette di raggiungerli lì



LO TROVI
SUL WEB

Associazione
Hikikomori
Italia

SE LEGGI SU CARTACEO
SCANSIONA
IL SEGUENTE
CODICE QR
CON LO SMARTPHONE.
SE LEGGI DA TABLET O
PC CLICCACI SU.



dove si sono rintanati e rappresenta un segnale di apertura da parte loro. Nella fase clinica si è rilevato che i ragazzi che non usano internet hanno una difficoltà maggiore ad uscire dal disagio. Quelli che invece mantengono una qualche forma di relazione sociale attraverso le chat ne escono più facilmente.

Quale tipo di chat sono più usate da questi ragazzi?

Se sono presenti sui social lo fanno sempre attraverso l'uso di nickname, mai con il loro nome originale. Utilizzano invece Whatsapp, Skype e Telegram che è la chat che usiamo anche noi dell'associazione e che conta 400 under 25 e 400 over 25. Poi abbiamo chat regionali per appartenenza geografica. Sono tutte molto usate, su queste chat i ragazzi arrivano a scambiarsi circa diecimila messaggi al giorno, questo dimostra la loro necessità di comunicare con il mondo esterno, pur essendo fisicamente isolati.

Quanti ragazzi ne sono concretamente usciti?

Dipende dallo stato del disagio, non è possibile fare una stima precisa, perché come dicevo prima è un fenomeno ancora poco conosciuto in Italia. Conosco ragazzi che ne sono usciti brillantemente perché presi in tempo, e altri che invece non riescono. In definitiva non è sufficiente risolvere il singolo caso, ma eliminare la radice che determina il fenomeno: la pressione di realizzazione sociale. Avere ottimi voti, costruirsi una carriera brillante, essere sempre in forma, sono tutti standard che pesano sulle loro spalle, li fanno sentire inadeguati e li spingono a isolarsi. Nella loro stanza essi non sentono il giudizio. Rinchiudersi è la scelta migliore per fuggire dalle aspettative sociali.

- IL PARERE -

Cosa possiamo fare per prevenire questo disagio?

“Occorre partire dagli adulti e dalla loro capacità di affascinare i ragazzi. Il problema è che gli adulti sono deludenti, incoerenti, inaffidabili e troppo preoccupati per se stessi. Verso gli 11 anni, secondo una ricerca (<http://www.moige.it/la-dieta-mediatica-dei-nostri-figli-7279146>), i ragazzini trovano nel web le risposte che non danno più gli adulti. A 14 anni l'adulto è insignificante per la quasi totalità dei ragazzini e il web è il punto di riferimento. Per alcuni ragazzi lo diventa troppo”.

Tonino Cantelmi, psicologo e psichiatra



LO TROVI
SUL WEB

**Indagine
“La dieta mediatica dei nostri figli (2013)”**

SE LEGGI SU CARTACEO
SCANSIONA
IL SEGUENTE
CODICE QR
CON LO SMARTPHONE.
SE LEGGI DA TABLET O
PC CLICCACI SU.



MINORI ONLINE



Internet tra luci e ombre: gli abusi sessuali sui minori

Nel 2016 in Europa sono stati denunciati 57mila casi di abuso sessuale su minori attraverso la rete. Secondo la banca dati dell'Interpol, nel mondo ogni giorno cinque bambini, talvolta molto piccoli tra 3 e 4 anni di età, sono vittime di abusi sessuali finalizzati alla produzione di pedopornografia online. Come difendersi?

di Katharina Anna Fuchs * Docente Incaricato

Il progresso e l'espansione delle tecnologie legate a internet e dei nuovi mezzi di comunicazione (PC, tablet, smartphone, etc.) negli ultimi anni hanno influenzato la cultura giovanile e lo sviluppo degli adolescenti. Rispetto ad altri media, internet è considerato un ambiente altamente sessualizzato e, dato che una larga parte delle attività *online* dei giovani e degli adolescenti non è adeguatamente controllata, il numero dei giovani (soprattutto maschi) che hanno incontrato – intenzionalmente o accidentalmente – la pornografia *online* è sempre in aumento. Le ricerche mostrano che l'impatto della pornografia in internet sui giovani è un fenomeno mondiale che assume delle dimensioni terrificanti in relazione ai numeri e alle diverse forme del problema. Sappiamo che oltre tre miliardi di persone usano internet, oltre il 25% delle quali sono minorenni ossia hanno una età inferiore a 18 anni.

Associato dell'Istituto di Psicologia dell'Università Gregoriana, coresponsabile per i corsi offerti dal CCP.

Da questo punto di vista sembra chiaro e ben comprensibile che tanti genitori e tutori siano preoccupati e si chiedano se i loro figli o protetti siano in pericolo. Senza dubbio sia internet di per sé sia i social media ad essi connessi – come *Facebook*, *Instagram*, *Snapchat*, *Twitter* o le *chatroom* in generale, per menzionare solo alcuni – hanno tanti vantaggi ed entro certi limiti possono facilitare la vita quotidiana, permettendo di trovare delle informazioni su un argomento qualsiasi in pochi secondi o stare in contatto con familiari, parenti, amici o colleghi in tempo reale senza doversi alzare o uscire da casa. Offrono quindi tante possibilità e molta comodità.

Esiste tuttavia anche un lato pericoloso e oscuro di internet: i controlli sulle tracce che lasciamo mentre stiamo navigando, le truffe sull'anonimato, i pagamenti senza preavviso, i rischi per la sicurezza e la mancanza degli strumenti di difesa contro tali rischi. Più concretamente molti bambini e adolescenti hanno sperimentato che i messaggi ricevuti dagli amici virtuali non hanno sempre dei contenuti piacevoli, ma spesso rappresentano delle minacce o delle offese. Queste nuove forme di abuso si chiamano:

- *cyber-bullismo* (l'uso delle nuove tecnologie per intimorire, molestare, mettere in imbarazzo, far sentire a disagio o escludere altre persone);
- *cyber-grooming* (adescamento sessuale attraverso la rete);
- *sexting* (invio di testi o immagini sessualmente esplicite tramite internet o telefono cellulare);
- *sextortion* (pratica spesso usata da cyber criminali per estorcere denaro alle vittime: il malintenzionato contatta la vittima, la convince a farsi mandare foto e video sessualmente espliciti e poi chiede un riscatto per non rendere pubblico questo materiale).

Le nuove forme di abuso si chiamano:

- cyber-bullismo
- cyber-grooming
- sexting
- sextortion

Un modo popolare, ormai da qualche anno, di “mostrare se stessi” è il cosiddetto *selfie*. Anche se i *selfie* sembrano dipingere immagini quotidiane apparentemente normali degli individui, non necessariamente mostrando corpi nudi, essi sono considerati l'esempio dell'esibizionismo digitale. Questo esibizionismo non conosce limiti o controlli. Una volta che un'immagine è stata postata, può seguirti ovunque, sempre.

Un altro rischio immenso, già accennato prima, è l'esposizione dei minori al materiale pornografico e l'abuso sessuale online sui minori. Diversi studi¹ possono confermare le dirette influenze della pornografia nei processi di sviluppo dei bambini e degli adolescenti in

¹ Ad esempio: Eric W. Owens, Richard J. Behun, Jill C. Manning & Rory C. Reid (2012): The Impact of Internet Pornography on Adolescents: A Review of the Research, *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment & Prevention*, 19:1-2, 99-122.

relazione agli atteggiamenti sessuali, alle idee, ai comportamenti e all'aggressività sessuale, dato che la pornografia veicola immagini di una relazione tra sessi che mostra un maschio dominante e una femmina sottomessa. Importante è anche l'impatto del materiale sessualmente esplicito sulla concezione di sé, sull'immagine del corpo, sul comportamento sociale, nonché sullo sviluppo cerebrale e fisico dell'adolescente.

Riguardo all'abuso sessuale online, alcuni numeri condivisi da diversi esperti durante il Congresso Mondiale "Child Dignity in the Digital World"² organizzato dal *Centre for Child Protection*³ della Pontificia Università Gregoriana possono dare un'idea più chiara sulle dimensioni di questo fenomeno: nel 2016 in Europa sono stati denunciati 57mila casi di abuso sessuale su minori attraverso la rete – immagini di nudo, filmati prodotti con il ricatto o con la forza fisica. Secondo la banca dati dell'Interpol nel 2016 ogni giorno cinque bambini – talvolta bambini molto piccoli, tra 3 e 4 anni di età – sono stati vittime di abusi sessuali nel mondo finalizzati alla produzione di pedopornografia online. La persona che ha subito l'abuso attraverso la rete viene sottoposta a molteplici sofferenze, non sapendo chi ha accesso a questo materiale e chi possiede una sua foto molto intima. Anche se oggi giorno esistono già delle misure (ad esempio il software PhotoDNA di Microsoft⁴) che possono essere utilizzate per sopprimere una foto esplicita nel web, è sufficiente che una persona abbia scaricato il materiale prima sul proprio computer per consentirgli di pubblicarlo di nuovo.

Come espresso nella "Dichiarazione di Roma" del 6 Ottobre 2017, che indica diverse direzioni – specificate in 13 punti di azione – per una migliore protezione dei minori dai rischi nella rete e dalle diverse forme di abuso online, la prevenzione richiede un approccio interdisciplinare, internazionale e multiforme.⁵ Dovrebbero essere educate maggiormente le persone che vivono in contesti di maggior rischio, come ad esempio bambini o adolescenti che vivono e crescono in una famiglia disfunzionale o in un ambito criminale. Nei suddetti casi si dovrebbe investire nella loro stabilizzazione. È inoltre necessario garantire ai giovani un *empowerment*, una educazione adeguata sui temi della sessualità e sull'uso delle moderne tecnologie e dei mezzi di comunicazione, affinché i giovani si rendano conto delle conseguenze del condividere in rete le proprie immagini – non raramente di nudo.

² <https://www.childdignity.com/>

³ <http://childprotection.unigre.it/>

⁴ <https://www.microsoft.com/en-us/photodna>

⁵ <https://www.childdignity.com/blog/declaration-of-rome>

“Si tratta di risvegliare la consapevolezza della gravità dei problemi, di fare leggi adeguate, di controllare gli sviluppi della tecnologia, di identificare le vittime e perseguire i colpevoli di crimini, di assistere i minori colpiti per riabilitarli, di aiutare gli educatori e le famiglie a svolgere il loro servizio, di essere creativi nell’educazione dei giovani a un adeguato uso di internet – che sia sano per loro stessi e per gli altri minori –, di sviluppare la sensibilità e la formazione morale, di continuare la ricerca scientifica in tutti i campi connessi con questa sfida”⁶ (Papa Francesco, 6 ottobre 2017).



Si tratta di risvegliare la consapevolezza della gravità dei problemi, di fare leggi adeguate, di controllare gli sviluppi della tecnologia

Papa Francesco

⁶ https://w2.vatican.va/content/francesco/it/speeches/2017/october/documents/papa-francesco_20171006_congresso-childdignity-digitalworld.html

EDUCARE



“L’unico modo corretto per utilizzare il web è essere buoni cittadini sia online che offline”

“Il web siamo noi. I media, soprattutto nella loro declinazione digitale, rimandano inevitabilmente a una dimensione umana e perciò, vanno educati”. A dirlo è **Massimiliano Padula**, docente all’Università Lateranense e presidente del Copercom (Coordinamento delle Associazioni per la Comunicazione).

di **Ida Giangrande**

Il selvaggio web come il selvaggio west: niente regole, tutto può essere il contrario di tutto e il pericolo è sempre dietro l’angolo. Esiste un senso etico della vita e della persona nel mondo digitale? Il web ha bisogno di essere educato secondo lei?

Decisamente sì. Perché il web siamo noi. I media, soprattutto nella loro declinazione digitale, rimandano inevitabilmente a una dimensione umana. Attraverso un *device* mobile connesso alla rete, ad esempio, possiamo relazionarci, possiamo condividere il bello, il buono, il giusto. Oppure possiamo scegliere di cedere al brutto, al male e cadere così in spirali di odio, conflitto, falsità. Questa è la premessa che ci fa affermare che “i media siamo noi”; essi, infatti, sono il traslato della nostra qualità etica. Educare i media significa, quindi, educare l’uomo che proietta in essi se stesso, la propria esistenza, le proprie virtù oppure le proprie istanze ostili e negative.

Come è cambiata la relazione genitori figli con l'avvento dei social nell'era dell'iper-connesione?

La relazione genitori-figli è sempre stata complessa. Il legame è sempre stato conflittuale ma questo *gap*, con il passare del tempo (con la crescita, con la maturità, con la pazienza e il confronto), andava diminuendosi. Questo “incontro generazionale” è oggi più difficile perché la tecnologia spinge sul presente, si caratterizza per una velocità di azione e di comprensione mai vista prima, cambiano i tempi e gli spazi della relazione familiare, si fa fatica a riconoscere e rispettare i ruoli e le autorità. Ebbene, tutto questo riduce il nostro spazio di conciliazione: quello dei genitori che spesso fanno fatica a capire i figli *millennials* e iperdigitalizzati. E quello dei figli che si trovano spiazzati dai linguaggi, dai codici e dai tempi dei loro padri e delle loro madri.

Posto che il mondo digitale è considerato una conquista sociale e non vogliamo assolutamente demonizzarlo. Esiste un modo corretto di usare le nuove tecnologie?

Demonizzare il mondo digitale vuol dire esecrare l'esistenza *tout court*, demonizzare, in un certo senso, noi stessi. Come ho già sottolineato, gli spazi mediali sono la risultante e la proiezione delle nostre gioie, della nostra bellezza ma anche delle nostre angosce e ambiguità. Sta a noi decidere di colorarli di positivo o ingrignarli con comportamenti discutibili. L'unico modo corretto per “utilizzare” il web è essere buoni cittadini indipendentemente dal nostro vivere *online* o *offline*.

Quali sono i consigli che darebbe ai genitori per insegnare ai propri figli a usare le nuove tecnologie adeguatamente?

Innanzitutto la conoscenza. È fondamentale conoscere che cos'è il web non a livello tecnico ma comprenderne tempi e spazi, linguaggi e modalità di relazione, potenzialità e minacce. Non amo molto ricette o decaloghi perché credo siano di difficile applicazione. Rappresentano un allenamento al limite ma – come sappiamo – i limiti, prima o poi, vengono superati. Io, nei miei scritti e nei miei incontri di formazione, anche un po' provocatoriamente, utilizzo sempre una metafora che chiamo *no media of land*. Si tratta di una zona franca da media, una sorta di spazio personale e autentico in cui è possibile riscoprire la piacevolezza della relazione interpersonali. Nel caso di una famiglia, penso al momento del pranzo e all'opportunità che tutti i *devices* vengono silenziati e allontanati per dare spazio alla conversazione, al guardarsi negli occhi. Si tratta di un momento dal sapore catartico, teso alla riscoperta della meraviglia della relazione genitori-figli senza alcuna interferenza o mediazione tecnologica.

Sempre più spesso sento parlare di famiglie che non svolgono più il loro compito educativo e contemporaneamente vedo bambini di pochi anni spesso parcheggiati in un angolo con tablet o telefono tra le mani. Possiamo dire che l'uso e l'abuso delle nuove

Nel caso di una famiglia, penso al momento del pranzo e all'opportunità che tutti i *devices* vengono silenziati e allontanati per dare spazio alla conversazione, al guardarsi negli occhi. Si tratta di un momento dal sapore catartico, teso alla riscoperta della meraviglia della relazione genitori-figli senza alcuna interferenza o mediazione tecnologica.

tecnologie rappresentano la prima via di fuga delle famiglie dal ruolo educativo?

Si tratta di una modalità non nuova. Quanti figli di generazioni precedenti erano “parcheeggiate” davanti ad un televisore. Ora succede dando loro smartphone o altri strumenti simili. C'è però una differenza. Nel caso della televisione, un genitore poteva controllare i tempi, gli spazi e i contenuti della visione. Poteva, attraverso un rimprovero o pigiando il tasto *off* del telecomando, interrompere quel momento. Ora con i dispositivi digitali e con la connessione perenne, questo meccanismo di controllo è più difficile. Quindi tocca ai genitori (ri)prendere in mano il proprio ruolo genitoriale (che con la televisione – diciamolo – era stato un po' tralasciato) e (ri)assumersi la responsabilità accompagnando il proprio figlio ad una visione di contenuti adeguati.



Adolescenti e smartphone! Secondo la Ministra Fedeli è buono utilizzarli anche in classe. Da esperto del settore lei cosa ne pensa?

Prima di portare lo smartphone è indispensabile portare in classe l'intelligenza. Degli adulti (genitori, insegnanti, educatori *tout court*) che devono capire come la tecnologia supporta l'uomo e non lo annienta. E dei ragazzi che devono imparare che con la tecnologia si può andare oltre la mera dimensione ludica e affettiva ed entrare in territori formativi molto interessanti e produttivi. Pertanto, se l'uso dello smartphone non è supportato dall'intelligenza, dall'educazione alle relazioni autentiche, all'affettività, alla sessualità sana, sarà soltanto uno dei tanti diversivi che servono a poco o a nulla.

EDUCAZIONE ONLINE



Familyandmedia: un'opportunità per educare ai media e alle nuove tecnologie

Alzi la mano chi sa a memoria le date di compleanno dei propri amici senza che sia Facebook a suggerirglielo? Chi al minimo dubbio su una questione non si rivolge a Google o a Wikipedia? Cosa ci sta succedendo? Come usare al meglio le possibilità del mondo digitale? Ce lo dice Familyandmedia, una proposta di orientamento per insegnanti, educatori e comunicatori.

di Fabrizio Piciarelli * Digital Marketing Specialist & Web Content Editor - Family and Media (Pontificia Università della Santa Croce).

Ansia di non avere la connessione, nervosismo per la batteria scarica del cellulare oppure ossessione compulsiva che ci fa controllare ogni cinque minuti Whatsapp per vedere se c'è qualche nuovo messaggio. Diciamolo chiaramente: siamo sempre più dipendenti e succubi delle tecnologie, al punto tale da non riuscire proprio più a farne a meno. Nella maggior parte dei casi, la fascia più colpita è quella dei ragazzi, ma anche gli adulti non sono da meno. Un sondaggio inglese ha svelato quante volte al giorno prendiamo in mano il nostro telefonino. La media calcolata è stata ben 221 volte al giorno!

Dipendenza dal digitale. Ecco tutte le nuove “patologie”

Gli esperti del settore, hanno individuato tutta una serie di nuove patologie e disturbi, strettamente collegati ad un uso eccessivo e poco equilibrato, delle nuove tecnologie:

- *la nomofobia*: ossia una vera e propria difficoltà e fastidio a separarsi fisicamente dal proprio cellulare. Si arriva perfino a dormire con il telefono sotto il cuscino. La compagnia britannica *You Gov* di indagini sociali ha scoperto che ben 6 ragazzi su 10 tra i 18 e i 29 anni vanno a letto con il proprio cellulare acceso. Chi è affetto da questa patologia, registra forti stati di ansia quando è senza credito o ha la batteria del cellulare scarica.
- *text Neck (collo dolorante) e text Claw (infiammazione ai tendini della mano)*: recenti ricerche rivelano che l'84% dei giovani del Regno Unito accusano forti dolori di schiena causati dall'eccessiva curvatura in basso del collo per utilizzare gli strumenti digitali; molti altri invece soffrono di infiammazione ai tendini e al tunnel carpale per l'eccessivo utilizzo di chat e messaggi.
- *insonnia e abbassamento della vista*: usare un tablet o un cellulare prima di dormire, toglie il sonno, in quanto le luci lcd degli strumenti digitali sopprimono la produzione naturale di melatonina fino al 22%. Inoltre sono causa di rossore e irritazione agli occhi, affaticamento, visione offuscata e mal di testa.
- *la sindrome della vibrazione fantasma*, che si verifica ogni volta in cui, erroneamente, controlliamo lo smartphone credendo che stia vibrando.
- *depressione, ansia e stati di animo negativi*: esiste una relazione diretta e causale tra l'utilizzo assiduo dei social networks e i nostri stati emotivi e psicologici: paura, ansia, solitudine, gelosia, tristezza, scarsa capacità di concentrazione. In generale, chi usa frequentemente i social, mostra percentuali molto più alte in negativo dei propri stati d'animo, rispetto a chi ha invece un utilizzo normale e controllato.
- *amnesia e mancanza di memoria*: alzi la mano chi sa a memoria le date di compleanno dei propri amici senza che sia Facebook a suggerirglielo oppure chi al minimo dubbio su una questione non si rivolge a Google o a Wikipedia senza sforzarsi di ricordare? Cosa ci sta succedendo? L'affidarsi in modo esclusivo ai propri dispositivi digitali per tenere traccia di tutti i nostri dati utili, provoca una diminuzione della nostra capacità di immagazzinamento e ricordo dei dati personali importanti.

Questo è quello che gli esperti chiamano *effetto Google*: vale a dire una sorta di indebolimento progressivo della memoria in generale (*ad esempio non ricordare date di eventi storici o nozioni varie di base imparate a scuola*) dovuto all'abitudine di cercare le risposte a ogni quesito sul motore di ricerca Google, invece di sforzarsi a ricordare o a ragionare.



LO TROVI SU
WEB

**Social network
e depressione:
una ricerca
scientifica
dimostra la loro
correlazione**

SE LEGGI SU CARTACEO
SCANSIONA
IL SEGUENTE
CODICE QR
CON LO SMARTPHONE.
SE LEGGI DA TABLET O
PC CLICCACI SU.



Ma il dato di fatto forse più sorprendente è che in molti casi non siamo assolutamente consapevoli di questa dipendenza. Si è persa la consapevolezza e il controllo del mezzo. Usare lo smartphone o il tablet è diventato un automatismo, cui non facciamo più caso.

La nuove tecnologie: cosa c'è di buono da prendere?

Attenzione però a non puntare il dito contro il progresso e a demonizzare la tecnologia. Sarebbe troppo facile ma completamente inutile. Smartphone, tablet, pc, reti sociali, se usati con equilibrio e buon senso, possono rivelarsi molto utili, addirittura preziosi alleati dal punto di vista educativo e formativo. Ad esempio, uno dei modi più intelligenti che un genitore può fare delle nuove tecnologie è quello di usarli per stimolare e sviluppare il senso critico dei propri figli.

Ma il web può essere di prezioso aiuto anche per la terza età. Internet infatti può aiutare gli anziani a superare la solitudine e la depressione. Uno studio della Pennsylvania State University ci rivela i motivi positivi per cui negli Stati Uniti gli over 65 sono sbarcati in massa sui social:

- la necessità di mantenere integre le pre-esistenti relazioni sociali;
- la volontà di «costruire» nuovi rapporti (seppur virtuali);
- la curiosità e il desiderio di «seguire» i percorsi di crescita di figli e nipoti.

Familyandmedia: una proposta di orientamento per insegnanti, educatori e comunicatori

Il problema non sono quindi gli strumenti in sé, ma l'uso che se ne fa. Quello che serve è una cultura per un utilizzo consapevole e cosciente dei media e delle nuove tecnologie. Così come esiste una vasta e diffusa cultura per una corretta e sana alimentazione, che ci preservi dalle malattie, come l'obesità e il diabete, e ci permetta di condurre una vita equilibrata, altrettanto necessaria è una "dieta tecnologica", per evitare eccessi dannosi che possono nuocere al corpo e alla mente.

Proprio da questa esigenza nasce nel 2005 Familyandmedia, un progetto di ricerca della Pontificia Università della Santa Croce di Roma, che analizza e mette a fuoco il rapporto tra famiglia, mezzi di comunicazione e società.

Familyandmedia pubblica ogni settimana nuovi articoli, interviste, recensioni di film e di libri e ricerche relative al rapporto tra famiglia e media, con uno sguardo internazionale. Il sito infatti è in tre lingue: italiano, inglese e spagnolo. Ma non solo. Familyandmedia, oltre ad

Attenzione però a non puntare il dito contro il progresso e a demonizzare la tecnologia. Sarebbe troppo facile ma completamente inutile. Smartphone, tablet, pc, reti sociali, se usati con equilibrio e buon senso, possono rivelarsi molto utili, addirittura preziosi alleati dal punto di vista educativo e formativo.

essere un progetto editoriale, è anche ricerca, con una duplice finalità:

Da una parte studia come la famiglia è rappresentata dai mass media, individuando anche i modi e gli effetti della fruizione dei contenuti dell'offerta mediatica e dell'utilizzo delle tecnologie. Dall'altra si propone di esaminare come le istituzioni che promuovono la famiglia elaborano le loro proposte e comunicano il loro messaggio nello spazio pubblico.

L'obiettivo principale è contribuire a diffondere una sensibilità e una cultura per un rapporto corretto ed equilibrato con i media e la tecnologia, in un'ottica di crescita umana e formazione del carattere. Familyandmedia, insieme a molti altri siti web, vuole contribuire a diffondere questa cultura, per un utilizzo corretto e appropriato dei new media e delle reti sociali. È un passo importante per costruire una famiglia e una società equilibrata, libera e sana.

Ma a chi si rivolge Familyandmedia? A tutti i genitori e a tutte le famiglie, ma un'attenzione particolare è rivolta alle associazioni di famiglia, agli educatori, agli insegnanti e ai formatori. Il concetto di famiglia alla base del progetto è quello inteso dall'antropologia cristiana. Familyandmedia intende promuovere, attraverso l'analisi empirica, una visione positiva dell'antropologia naturale della famiglia, offrendo "un'ossatura" che guidi a lungo termine l'azione comunicativa delle organizzazioni e delle istituzioni dedite a promuovere la famiglia. Buona lettura!



LO TROVI
SUL WEB

Familyandmedia

SE LEGGI SU CARTACEO
SCANSIONA
IL SEGUENTE
CODICE QR
CON LO SMARTPHONE.
SE LEGGI DA TABLET O
PC CLICCACI SU.



BUONE PRASSI



In Trentino un percorso che aiuta genitori e figli a conoscere ed evitare i rischi del web

Prosegue in Trentino il corso per insegnare a genitori e figli a muoversi in rete dribblando i rischi del web. Si tratta di un ciclo di incontri al termine del quale sarà consegnata l'attestazione "Digital Family Responsibility".

a cura della Redazione

Il *Safer Internet Day* (Giornata mondiale della sicurezza in rete) ha dato il via al mese trentino per riflettere sulle opportunità e i rischi delle nuove tecnologie per i giovani. Durante l'evento inaugurale è stato lanciato un innovativo percorso per genitori e figli: un ciclo di incontri al termine del quale sarà consegnata l'attestazione "*Digital Family Responsibility*". Il progetto si rivolge alle famiglie che si metteranno alla prova affrontando un percorso formativo con simulazioni, suddiviso in tappe sui temi: cyberbullismo, adescamento online e furto di identità. L'iniziativa, di stampo sperimentale, coinvolge 32 gruppi di genitori e figli iscritti alle scuole: Artigianelli, Sacro Cuore, Liceo Leonardo da Vinci e Marie Curie di Pergine. In occasione del convegno finale del *Safer Internet Month Trentino*, previsto per il 6 marzo, ore 8.30, presso l'Auditorium Santa Chiara, genitori e figli racconteranno l'esperienza e riceveranno le prime attestazioni "Digital Family Responsibility". In sintesi si tratta di un percorso laboratoriale per far conoscere alle famiglie degli studenti delle scuole superiori i social network e i pericoli del web. In particolare lo scopo è aumentare la dimestichezza dei genitori nell'utilizzo

della rete, che sta modificando profondamente le abitudini di vita relazionale dei giovani, sia tra di loro, a scuola che in famiglia. Altro importante obiettivo è aumentare il dialogo e lo scambio di informazioni tra genitore e figlio su quanto accade nel mondo virtuale.

Il format del progetto prevede un'aula informatica, la presenza di formatori e di 32 gruppi composti da uno o due genitori e il/i figlio/i. Il laboratorio sarà suddiviso in tre incontri:

1° incontro - Spiegazione del programma; creazione delle identità virtuali in aula; accesso alla documentazione.

2° incontro - Simulazione di attacchi online, cyberbullismo, adescamento online e furto di identità. Ogni coppia potrà reagire all'accaduto aiutandosi con la documentazione a disposizione, ma soprattutto instaurando un dialogo tra genitore e figlio su che cosa stia accadendo e come sia opportuno reagire.

3° incontro - Restituzione in aula dell'esperienza vissuta in presenza di un coordinatore.

IL TESTIMONE



**Carlo Acutis,
internet e tutto il buono che c'è**

“Internet ha un grande potenziale”, a dirlo è il Servo di Dio, Carlo Acutis che ha utilizzato internet per annunciare il Vangelo al mondo intero.

di Ida Giangrande

C'è sempre del buono negli strumenti che il mondo ci mette a disposizione eppure, non sempre noi siamo in grado di farlo emergere, di utilizzarli nella maniera più corretta. Anche per internet e le nuove tecnologie, è così, ad insegnarcelo è stato il Servo di Dio, Carlo Acutis.

Morto prematuramente per una *leucemia fulminante*, il giovane ha utilizzato internet per raggiungere gli angoli anche più remoti della terra e annunciare il Vangelo che salva. Per approfondire quest'aspetto della spiritualità di Carlo, decido di chiamare sua madre, la signora Antonia, che mi accoglie subito con gentilezza e disponibilità.

Non ho molte domande da farle, mi piace restare ad ascoltarla. La tenerezza che mi raggiunge attraverso la sua voce quando mi parla di suo figlio, mi accarezza il cuore. Sento il suo afflato materno che ripercorre i ricordi di quando Carlo, ancora piccolo, giocava a fare l'ingegnere informatico. Sorride, ripensando a quelle scene di vita quotidiana che come un album dei ricordi le passano negli occhi e attraverso il cuore. “Carlo ha saputo cogliere tutto il buono che c'è in internet” mi dice mamma Antonia. “Ho una grande scrivania nel mio ufficio, e lui, con il suo computerino si metteva accanto a me e cominciava a navigare alla ricerca di informazioni sui miracoli eucaristici. Voleva fare una mostra. Non una cosa da dilettanti, ma una

mostra precisa, dettagliata, che raccontasse la potenza dell'Eucarestia. Andava a Messa ogni giorno da quando aveva fatto la prima comunione e non mancava mai di fare un po' di adorazione eucaristica o prima o dopo la Liturgia". Mi racconta della mostra di Carlo, che sta girando il mondo, fino agli estremi confini della terra per raccontare il mistero di Gesù nascosto in un piccolo pezzo di pane. E tutto è partito da lì, dall'enorme potenzialità che internet mette a disposizione dell'uomo. "Ma come tutte le cose il male è sempre dietro l'angolo e può contaminare ogni cosa", sottolinea mamma Antonia, e con il cuore ferito, la voce spezzata fa riferimento alle giovani anime sedotte dal fascino del dark, dalla pornografia alla prostituzione, dal bullismo alla pedofilia. "Dietro la maschera dei social si nascondono insidie inimmaginabili. Non puoi mai sapere con chi stai chattando, chi c'è davvero dall'altro lato dello schermo, se un ragazzino come te o uno malintenzionato che ti sta tendendo un losco tranello. Io controllavo Carlo, anche se non ce ne era bisogno. Era un ragazzino speciale. Chiedeva il permesso per fare tutto ma non aveva segreti. Dopo la sua morte, la diocesi di Milano ha controllato la cronologia del suo pc, non una sbavatura, non una parentesi, ogni sito visitato era tendente solo alla ricerca, al bene, a Dio. Ricordo che suo zio gli regalò alcuni programmi di quelli che vengono utilizzati dai professionisti della grafica e che io non avrei mai saputo usare. Ma lui era bravissimo. Strutture il sito per la parrocchia, il sito per le attività di volontariato dei padri gesuiti presso cui studiava, aiutava gli amici ad usare il computer per elaborare le loro tesi di esami per la scuola. Era sempre pronto ad aiutare il prossimo, il suo compagno di banco o un senzatetto per lui non faceva alcuna differenza. Diceva sempre che internet ha un potenziale altissimo, che può arrivare ovunque e quando oggi vedo che la pagina del sito dedicato alla sua mostra ha quasi 50.000 visualizzazioni al giorno per ogni lingua mi ricordo di queste parole e gioisco per l'intuizione che ha avuto". La mostra di cui parla Antonia, raccoglie fotografie e notizie dei miracoli eucaristici avvenuti in tutto il mondo. Mi colpisce vedere la didascalia che accompagna il miracolo avvenuto in Argentina tra il 1992, 1994 e 1996.

L'allora Arcivescovo di Buenos Aires era Jorge Mario Bergoglio, attuale papa Francesco. Come non restare affascinati di fronte al miracolo di Tumaco, quando la potenza di Gesù eucaristia, blocca l'avanzare di un orrendo tsunami che rischiava di inghiottire tutto il villaggio. A guardare la mostra pensata da Carlo e realizzata con l'aiuto di internet quasi mi stupisce pensare che ci possa anche essere del marcio in questo universo digitale. Eppure c'è e Antonia lo sottolinea con determinazione.

"Sono milioni i ragazzini che restano intrappolati nelle piaghe di internet. Attirati loro malgrado dalla pornografia, sempre dietro l'an-



LO TROVI
SUL WEB

**Mostra
sui Miracoli
Eucaristici
realizzata dal
Servo di Dio
Carlo Acutis**

SE LEGGI SU CARTACEO
SCANSIONA
IL SEGUENTE
CODICE QR
CON LO SMARTPHONE.
SE LEGGI DA TABLET O
PC CLICCACI SU.



golo, che talvolta non aspetta di essere cercata ma viene a cercarti. Centinaia le patologie legate all'iperconnessione, mi viene da pensare allo smartphone ad esempio. Uno strumento abile, potente, forse troppo potente nelle mani di ragazzini appena adolescenti che non hanno ancora il senso dell'errore e non sono ancora emotivamente in grado di gestire un'affettività precoce. Perché comprare uno smartphone ai ragazzini? Me lo chiedo e lo chiedo ai genitori. Perché non aspettare che siano più grandi, che abbiamo filtri più spessi, un senso critico più sviluppato. C'è bisogno di controllo. I figli non possono essere affidati nelle mani di internet o della televisione come se fosse una tata, ma d'altro canto se i genitori hanno il compito di tutelare i figli da ciò che di selvaggio c'è sul web, chi pensa a tutelare loro? Stiamo parlando di madri e padri che devono lavorare perché altrimenti non mangiano e che si trovano a dover gestire uno spazio potenzialmente infinito come internet. Mi chiedo allora quanta carenza c'è da un punto di vista legislativo in questo universo. Quante norme abbiamo che tutelano e regolano la navigazione ad esempio? Uno Stato civile può lasciare libero arbitrio alla diffusione selvaggia del porno, alla prostituzione che è diventata anche una voce del Pil (prodotto interno lordo)?”.

“Sono solo una madre – conclude alla fine di quella che ha tutta l'aria di essere lo sfogo rabbioso di un cuore ferito – una madre che ha avuto la fortuna di avere un figlio eccezionale, ma in fondo tutti i ragazzi sono eccezionali. Sono un enorme potenziale proprio come internet, sta a noi società civile, comunità di adulti tirare fuori da loro tutto il buono che c'è. Carlo diceva sempre: “Tutti nascono come originali, ma molti muoiono come fotocopie”.

Me lo chiedo e lo chiedo ai genitori. Perché non aspettare che siano più grandi, che abbiamo filtri più spessi, un senso critico più sviluppato. C'è bisogno di controllo. I figli non possono essere affidati nelle mani di internet o della televisione come se fosse una tata.

LE PAROLE DI PAPA FRANCESCO



Il Santo Padre: “La sfida che oggi ci si presenta è reimparare a raccontare”

“Oggi i *media più moderni* possono sia *ostacolare* che *aiutare* la comunicazione in famiglia e tra famiglie. La possono *ostacolare* se diventano un modo di sottrarsi all’ascolto. La possono *favorire* se aiutano a raccontare e condividere. Anche in questo campo, i genitori sono i primi educatori”. A dirlo è stato papa Francesco in occasione della 49° Giornata Mondiale delle Comunicazioni Sociali del 2015.

a cura della Redazione

I nuovi media rappresentano una vera e propria sfida per le famiglie di oggi. Lo ha sottolineato più volte papa Francesco nel corso del suo Pontificato. In particolare nel Messaggio per la 49° *Giornata Mondiale delle Comunicazioni Sociali del 2015*, il Santo Padre è stato particolarmente incisivo e ci sembra opportuno riportare fedelmente le sue parole.

Era il 23 gennaio del 2015, vigilia della festa di san Francesco di Sales, protettore dei giornalisti. Dal Vaticano il Papa disse: “Oggi i *media più moderni*, che soprattutto per i più giovani sono ormai irrinunciabili, *possono sia ostacolare che aiutare* la comunicazione in famiglia e tra famiglie. La possono *ostacolare* se diventano un modo di sottrarsi all’ascolto, di isolarsi dalla compresenza fisica, con la saturazione di ogni momento di silenzio e di attesa disimparando che «il silenzio è parte integrante della comunicazione e senza di

esso non esistono parole dense di contenuto» (Benedetto XVI, *Messaggio per la 46ª G.M. delle Comunicazioni Sociali*, 24.1.2012). La possono *favorire* se aiutano a raccontare e condividere, a restare in contatto con i lontani, a ringraziare e chiedere perdono, a rendere sempre di nuovo possibile l'incontro. Riscoprendo quotidianamente questo centro vitale che è l'incontro, questo *inizio vivo*, noi sapremo orientare il nostro rapporto con le tecnologie, invece che farci guidare da esse. Anche in questo campo, i genitori sono i primi educatori. Ma non vanno lasciati soli; la comunità cristiana è chiamata ad affiancarli perché sappiano insegnare ai figli a vivere nell'ambiente comunicativo secondo i criteri della dignità della persona umana e del bene comune.

La sfida che oggi ci si presenta è, dunque, *reimparare a raccontare*, non semplicemente a produrre e consumare informazione. È questa la direzione verso cui ci spingono i potenti e preziosi mezzi della comunicazione contemporanea. L'informazione è importante ma non basta, perché troppo spesso semplifica, contrappone le differenze e le visioni diverse sollecitando a schierarsi per l'una o l'altra, anziché favorire uno sguardo d'insieme.

Anche la famiglia, in conclusione, non è un oggetto sul quale si comunicano delle opinioni o un terreno sul quale combattere battaglie ideologiche, ma *un ambiente in cui si impara a comunicare* nella prossimità e un soggetto che comunica, *una comunità comunicante*. Una comunità che sa accompagnare, festeggiare e fruttificare. In questo senso è possibile ripristinare uno sguardo capace di riconoscere che la famiglia continua ad essere una grande risorsa, e non solo un problema o un'istituzione in crisi. I *media* tendono a volte a presentare la famiglia come se fosse un modello astratto da accettare o rifiutare, da difendere o attaccare, invece che una realtà concreta da vivere; o come se fosse un'ideologia di qualcuno contro qualcun altro, invece che il luogo dove tutti impariamo che cosa significa comunicare nell'amore ricevuto e donato. Raccontare significa invece comprendere che le nostre vite sono intrecciate in una trama unitaria, che le voci sono molteplici e ciascuna è insostituibile.

La famiglia più bella, protagonista e non problema, è quella che sa *comunicare*, partendo dalla *testimonianza*, la bellezza e la ricchezza del rapporto tra uomo e donna, e di quello tra genitori e figli. Non lottiamo per difendere il passato, ma lavoriamo con pazienza e fiducia, in tutti gli ambienti che quotidianamente abitiamo, per costruire il futuro».

La famiglia non è un oggetto sul quale si comunicano delle opinioni o un terreno sul quale combattere battaglie ideologiche, ma un ambiente in cui si impara a comunicare nella prossimità e un soggetto che comunica, una comunità comunicante. Una comunità che sa accompagnare, festeggiare e fruttificare.

PUNTO **FAMIGLIA** PLUS

Supplemento a **Punto Famiglia magazine** - puntofamiglia.net
del 5 marzo 2018

Direttore responsabile: **Giovanna Abbagnara**

Direttore editoriale: **don Silvio Longobardi**

Caporedattore: **Ida Giangrande**

Hanno collaborato a questo numero: **Francesco Belletti, Pier Paolo Frigotto, Katharina Anna Fuchs, Fabrizio Piciarelli**

Scrivi al direttore: direttore.responsabile@puntofamiglia.net

Segreteria amministrativa: segreteria.amministrativa@puntofamiglia.net

Progetto grafico: **Luca Memoli**

Foto: p. 2: Rehan Qureshi / Shutterstock.com; p. 4: goodluz / Shutterstock.com; p. 21: Monkey Business Images / Shutterstock.com; p. 25: ker_vii / Shutterstock.com; p. 31: Marcin Kadziolka / Shutterstock.com; p. 44: giulio napolitano / Shutterstock.com.

© EDITRICE PUNTO FAMIGLIA
Via Adriana, 16 - 84012
Angri (SA)
Tel. 081.94.06.13 - fax 081 513 31 29
www.puntofamiglia.net

Scopri tutte le pubblicazioni di Editrice Punto Famiglia
www.famiglia.store