

Internet

Imparare a riconoscere i rischi.



Internet e i nuovi media sono strumenti che hanno cambiato il nostro modo di vivere. Aprono nuovi scenari e ci permettono di sviluppare capacità e potenzialità fino a qualche anno fa neanche immaginate. Sono diventati indispensabili sia sul lavoro sia nel tempo libero e farne a meno sembra ormai impensabile.

Le tecnologie digitali sono una grossa opportunità per chi le sa cogliere e gestire ma possono rappresentare un potenziale rischio per chi non sa adeguarsi. In questo quaderno parleremo dei rischi connessi all'uso dei media digitali che riguardano principalmente i giovani e i bambini.

La dipendenza da internet

Le nuove dipendenze, dall'inglese "new addictions", comprendono tutte quelle forme di abuso o dipendenza in cui non è implicato il consumo di una sostanza (alcol, cocaina, cannabis, ecc.). La dipendenza in questo caso è data da un comportamento e si parla quindi di dipendenze comportamentali. Di regola si tratta di attività lecite, socialmente accettate e integrate nel normale svolgimento della vita quotidiana come ad esempio internet, smartphone, videogames, sport, lavoro, gioco d'azzardo e shopping compulsivo. Tuttavia questi comportamenti possono divenire problematici fino a costituire vere e proprie dipendenze con gravi conseguenze per l'individuo a livello psichico, affettivo e socio relazionale.

L'IAD (internet addiction disorder) è caratterizzata da un uso compulsivo di internet, da una perdita di controllo riguardo l'uso e da tempi sempre più lunghi trascorsi online. A causa delle ore trascorse in rete, vengono pesantemente trascurati i propri ambiti di vita, quali la famiglia, la relazione di coppia, il lavoro, lo studio e le relazioni in generale fino a un vero e proprio isolamento sociale. La rete diventa una realtà parallela dalla quale diventa difficile disconnettersi. L'esposizione prolungata davanti ad uno schermo è causa anche di un'alterazione del ritmo sonno-veglia, di problemi di postura, di un'alimentazione disordinata, mal di testa, di disturbi alla vista e di spossatezza. L'impulso a connettersi a internet diventa sempre più incontrollabile anche di fronte a queste ripercussioni negative, inoltre l'impossibilità di restare connessi induce agitazione, nervosismo e rabbia con possibile aggressività verso se stessi o gli altri.

Ci sono diversi sottotipi di dipendenza online:

- Dipendenza cibersessuale
- Dipendenza cyber-relazionale e da social network
- Gioco d'azzardo compulsivo online
- Shopping online compulsivo
- Dipendenza da ricerca compulsiva d'informazioni online
- Dipendenza dai video giochi

Le tecnologie digitali possiedono alcune caratteristiche che aumentano il potenziale di dipendenza, come ad esempio la grande diffusione e l'accessibilità. Infatti, i tempi per svolgere le singole attività si sono enormemente abbreviati consentendo la gratificazione immediata del bisogno. Altre caratteristiche sono la facilità e la rapidità con la quale un'esperienza può essere ripetuta portando più facilmente a un abuso. Anche la gratificazione sensoriale ed emozionale gioca un ruolo rilevante: navigare in rete è un'esperienza eccitante e si è esposti a un'enorme varietà di stimolazioni.

È bene specificare però che non è internet in quanto tale a creare dipendenza, bensì determinati contenuti e attività in rete. I giochi di ruolo online, le reti sociali e le chat presentano un alto potenziale di dipendenza soprattutto per i giovani.



Quando online
il tempo vola.



L'eccitazione
del surfare online.

I giovani e i media digitali

I giovani sono un gruppo particolarmente a rischio di dipendenza in quanto l'uso dei media digitali risponde illusoriamente ad alcuni bisogni tipicamente adolescenziali come ad esempio il desiderio di appartenenza ad un gruppo. Le principali attrazioni per i giovani sono i giochi online e le piattaforme di comunicazione come le reti sociali e le chat.

I giochi di ruolo online



I videogiochi, oltre a essere un passatempo divertente, sono importanti per lo sviluppo perché migliorano le capacità cognitive e permettono di acquisire alcune competenze sociali. Tuttavia, se prendono troppo spazio nella vita di una persona e tendono a sostituirsi alla vita reale possono diventare problematici. Sono soprattutto i giochi di ruolo online a presentare caratteristiche che possono favorire l'insorgere di una dipendenza. Molti di questi giochi si svolgono in tempo reale, non si fermano mai e danno la possibilità di giocare con altre persone di tutto il mondo attraverso la creazione di un proprio "avatar", un personaggio che rappresenta chi l'ha creato, cioè l'immagine virtuale del giocatore reale. Più il giocatore riuscirà a identificarsi con il proprio avatar, tanto più risulterà abile nel gioco. Con il tempo, l'eccessiva immedesimazione con il proprio personaggio può portare a idealizzare il mondo virtuale e le relazioni con gli altri giocatori, visti non come ragazzi reali ma come personaggi virtuali, con caratteristiche grandiose e affascinanti ma spesso lontane dalla realtà. Inoltre, la strutturazione e l'ambientazione del gioco sono sempre più complesse, realistiche e interattive tanto da dare la sensazione di essere all'interno del gioco, favorendo l'identificazione in quella realtà in cui tutto può accadere. Può succedere, soprattutto per i ragazzi più fragili e con difficoltà a relazionarsi, che il virtuale finisca per sostituirsi al reale, favorendo l'alienazione o l'isolamento. Inoltre, la lunga durata del gioco, la difficoltà ad abbandonarlo possono condurre nel lungo periodo a una dipendenza.

Chat e social network

I social network creano delle comunità sociali e permettono di sperimentare amicizie e un senso di sicurezza che non è sempre facile trovare nella vita reale. Attraverso i social i ragazzi hanno la possibilità di sentirsi parte di un gruppo e di essere sempre in contatto con gli amici. Inoltre ricevere commenti positivi, "like" e avere dei follower, influenza la loro autostima spingendoli ad una ricerca continua di approvazione sui social. Di contro non ricevere commenti e avere uno scarso numero di follower rischia di suscitare sentimenti negativi e depressione. Purtroppo i giovani non si rendono conto di quanto tutto questo li condiziona, finendo per vivere una vita finta pur di piacere sui social. Pertanto, le reti sociali presentano un alto potenziale di dipendenza perché forniscono un senso di socialità: internet consente di relazionarsi con un vasto numero di persone senza dovere affrontare le difficoltà e le paure che derivano dal doversi confrontare "face to face" con l'altro. Si crea così un falso senso di socializzazione che rischia di causare problemi di relazione e isolamento sociale della realtà.

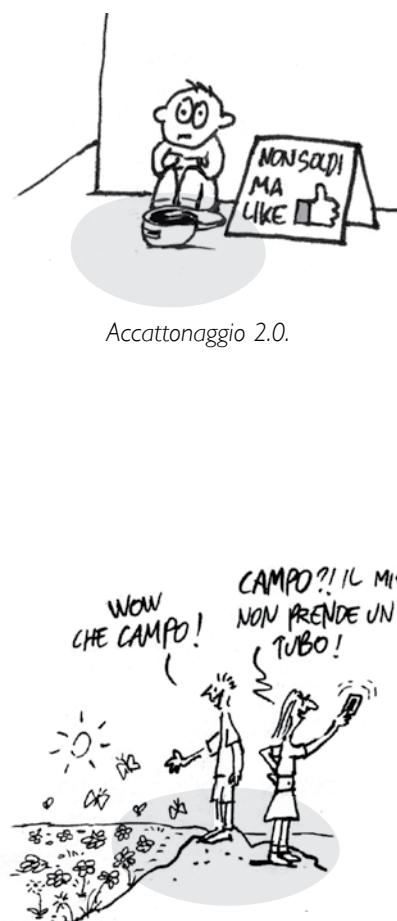
Sono maggiormente a rischio quei giovani che si sentono poco accettati o incompresi, che soffrono di ansia o che hanno una bassa autostima. Anche la mancanza di competenze mediatiche accresce il pericolo di un uso scorretto dei media digitali. Per questa ragione è molto importante che i giovani apprendano precocemente ad utilizzare i media digitali in modo responsabile e critico.

Accattonaggio 2.0.

Quando preoccuparsi

Quando l'utilizzo di internet sta diventando problematico si sente sempre più il bisogno di restare in rete e se ciò non è possibile la persona diventa nervosa e irrequieta, talvolta anche aggressiva. Si mente sul tempo di navigazione e ci si sente in colpa se si sta connessi senza permesso.

Il ragazzo non riesce a ridurre il tempo trascorso online e trascura le altre attività del tempo libero. Comincia a comunicare solo con altri ragazzi che incontra in rete trascurando fortemente altre forme di contatto. Si ha un peggioramento del rendimento scolastico, difficoltà di concentrazione, mancanza di sonno e spossatezza. Pertanto, non è la sola quantità di tempo trascorsa online a delineare un uso patologico di internet.



Le competenze Mediali

Le competenze mediali fanno riferimento a quelle capacità che consentono di utilizzare i media in modo consapevole e responsabile. Ciò comprende il saper soddisfare i propri bisogni di informazione e svago attraverso i media ma anche l'essere in grado di giudicare con criterio sia il proprio utilizzo di questi strumenti che i loro contenuti. Utilizzare i media in modo competente vuol dire anche usare con prudenza i dati personali in rete, valutare le informazioni in modo critico e rispettare le regole comportamentali e sociali.

Genitori e insegnanti ricoprono un'importante funzione riguardo la trasmissione delle competenze mediali.

PER LE COMPETENZE
ACQUISITE E IL GIUDIZIO
DIMOSTRATO NELL'USO DI
INTERNET, TI NOMINIAMO
CYBER-CAVALIERE.



Proposte di attività

“Dipendenza”

La dipendenza (addiction) è un processo nel quale si produce inizialmente un comportamento che può avere la funzione di procurare piacere e di alleviare un malessere interiore. In seguito, essa si caratterizza per un costante fallimento del suo controllo e per la sua persistenza a dispetto delle conseguenze negative che produce. La persona, diventando dipendente perde il controllo sulla sua vita e benché desideri uscirne, i tentativi che fa in questo senso si rivelano spesso fallimentari. La dipendenza nasce dal consumo regolare di una sostanza psicoattiva legale (alcol, tabacco, medicamenti) o illegale (eroina, cocaina, droghe sintetiche, ecc.), ma anche da attività sulle quali la persona perde il controllo (gioco d'azzardo, internet, anorexia, bulimia, ecc.)

La dipendenza non si instaura dall'oggi al domani, bensì è frutto di un lento processo e segue delle precise fasi: piacere → abuso → abitudine → dipendenza.

I. Quanto tempo passi online?

⌚ Obiettivo

Far riflettere e rendere consapevoli gli allievi della quantità di tempo trascorso online.

✂️ Svolgimento

Chiedere ai ragazzi di compilare le seguenti schede e discutere in plenarie le risposte.

Quali sono i giochi online e le applicazioni che utilizzate maggiormente?

GIOCHI ONLINE	APP
.....

Quanto tempo passi al giorno online?

0 – 2 h	2 – 4 h	4 – 6 h	più di 6 h
---------	---------	---------	------------

E il fine settimana?

0 – 2 h	2 – 4 h	4 – 6 h	più di 6 h
---------	---------	---------	------------



Stimoli per la discussione

- ▶ Quali sono le applicazioni utilizzate maggiormente dai giovani?
- ▶ Quando secondo voi l'uso delle nuove tecnologie può diventare un problema e portare a sviluppare una vera e propria dipendenza?
- ▶ Secondo voi per quali motivi si passa così tanto tempo online?
- ▶ Quali possono essere i rischi di un uso eccessivo della rete?

2. Autoconsapevolezza

	Obiettivo	Essere consapevoli del tempo che si trascorre online.
	Svolgimento	Scrivere su quattro cartelloni le fasi del percorso della dipendenza “PIACERE – ABUSO – ABITUDINE – DIPENDENZA” disporli a terra e chiedere agli allievi di posizionarsi sopra il cartellone che rispecchia la propria modalità di utilizzo.
	Stimoli per la discussione	<ul style="list-style-type: none">▶ Perché hai scelto questa fase?▶ Che differenza c’è tra abuso e abitudine?▶ Che differenza c’è tra abitudine e dipendenza?

3. Rifletti sulla storia

	Obiettivo	Far riflettere gli allievi sui rischi di un uso eccessivo delle nuove tecnologie.
	Stimoli per la discussione	<p>“David frequenta la quarta media e va abbastanza bene a scuola. Da ormai parecchio tempo ama passare il suo tempo giocando alla sua nuova console e inoltre comunica quasi esclusivamente con i suoi amici e compagni di classe usando l’applicazione di Instagram, messanger oppure tramite quella di WhatsApp. La mamma per questo continua a richiamarlo suggerendogli di passare il suo tempo libero diversamente. I genitori hanno anche provato a punirlo togliendoli per un periodo il telefonino ma senza ottenere alcun successo. Anche gli amici ultimamente si sono accorti che David preferisce stare dietro al telefono piuttosto che passare del tempo con loro”.</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Perché, secondo voi, David si comporta in questo modo?▶ Quali potrebbero essere i rischi di questo comportamento?▶ Dal tuo punto di vista perché i genitori di David si preoccupano?▶ Cosa suggerireste di fare per aiutare David?▶ Gli amici in questo caso cosa potrebbero fare?

4. So rinunciare

	Obiettivo	Fare in modo che gli allievi si rendano conto di quanto è difficile rinunciare ad attività che sono diventate abitudini.
	Svolgimento	Chiedere ai ragazzi di scrivere sulla scheda un’attività molto presente e importante nella loro quotidianità cui rinunciare per una/ due settimane. Raccogliere tutti i bigliettini in una scatola, trascorso il periodo, ogni allievo riprenderà il proprio foglietto.



Stimoli per la discussione

- ▶ Siete riusciti a mantenere fede al vostro impegno?
- ▶ Per quanto tempo?
- ▶ Quali sono state le difficoltà incontrate?
- ▶ Quanto è difficile rinunciare a delle attività che sono diventate delle abitudini?

Scheda di lavoro:

Mi impegno a rinunciare per..... settimana/e a:

.....

.....

Data *Firma*

Proposte di attività

“Social network”

Tratte da : www.be.freelance.net
Freelance prevenzione. salute

5. Capire le relazioni nei media sociali



Obiettivo

Rendersi conto della differenza tra amici veri e amici virtuali.



Svolgimento

Lanciare una corda o un gomito al compagno con il quale si ha un'amicizia virtuale per esempio su Instagram. La corda viene tesa soltanto tra amici nella vita digitale. Il gomito passa di mano in mano fino a quando tutti sono collegati tra di loro. Si può anche dividere la classe in due gruppi, maschi e femmine per osservare eventuali differenze di genere nella comunicazione nei media sociali. Questo esercizio può essere ripetuto per altri media sociali come snapchat, tik tok, whatsApp.



Stimoli per la discussione

- ▶ La rete di amicizie digitali combacia con quelle della vita reale?
- ▶ Ci sono analogie tra amici digitali e amici reali?

- ▶ Ci sono differenze? Quali?
- ▶ Quali possono essere i rischi delle piattaforme sociali?

6. Prossimità e distanza tra le persone nei media sociali

 Obiettivo

Riflettere e definire il concetto di amicizia.

 Svolgimento

Formare dei gruppi di quattro allievi, mettere la **Scheda di lavoro A**, ingrandita in formato A3, al centro del tavolo. Porre la domanda “cos’è un’amica o un amico”? Ogni allievo scrive la sua definizione in un rettangolo. Dopo circa 5 minuti ruotare il foglio in senso orario. In silenzio, ogni alunno legge cosa ha scritto il compagno e scrive un commento sul rettangolo corrispondente.

 Stimoli per la discussione

- ▶ Quale definizione possiamo dare al termine di amicizia?
- ▶ Quando tutti i membri del gruppo hanno dato la loro definizione far discutere insieme e far trovare una definizione comune del termine di amicizia scrivendola nel rettangolo centrale.
- ▶ Discutere con il resto della classe sul concetto di amica/amico sulla base delle definizioni elaborate nei gruppi individuando analogie e differenze tra le amicizie reali e quelle virtuali

 Approfondimento

Discutere in piccoli gruppi il concetto di amica/o tramite il seguente questionario (compilare con sì – no – forse)

Cose che farei con loro o che direi loro	Veri amici	Altri ragazzi che conosco o compagni	Persone conosciute in internet
Svelare il mio amore segreto			
Raccontare il litigio tra i miei genitori			
Scrivere un messaggio anonimo			
Andare al cinema			
Permettere di leggere il diario personale			
Svelare il mio soprannome			

Scheda A

Prossimità-distanza tra le persone nei media sociali

Scrivi qui i tuoi pensieri, risposte, riflessioni, idee

Scrivi qui la definizione comune

Scrivi qui i tuoi pensieri, risposte, riflessioni, idee

Scrivi qui i tuoi pensieri, risposte, riflessioni, idee

Scrivi qui i tuoi pensieri, risposte, riflessioni, idee

7. Le immagini su internet

◎ **Obiettivo** Riflettere sul fatto che le immagini che si pubblicano possono suscitare emozioni e impressioni differenti.

✗ **Svolgimento** Assegnare agli allievi il compito di trovare almeno 10 fotografie di profili Instagram e nominarle con i numeri da 1 a 10. Dividere la classe in 4 gruppi. Due gruppi ricevono le immagini da 1 a 5, gli altri 2 le immagini da 6 a 10. Ogni gruppo dovrà attribuire a ogni profilo social tre parole chiavi proposte nella **Scheda di lavoro B**, ritagliare queste didascalie e incollarle sotto l'immagine. I ragazzi possono scrivere altre proposte per descrivere le fotografie. Alla fine dell'attività di gruppo, l'insegnante chiede agli allievi di appendere alle pareti le immagini con le didascalie. Le fotografie uguali con didascalie diverse saranno appese le une vicine all'altra.

💬 **Stimoli per la discussione**

- ▶ Perché una fotografia suscita associazioni di pensieri diversi?
- ▶ Perché a un'immagine si associano caratteristiche diverse?

Scheda B

Didascalie delle immagini di profili

LA FALLITA	LA PUPA
L'URLATRICE	LA SECCHIONA
LA COCCOLONA	LA SICURA DI SÈ
LA CREATIVA	L'AMMALIATRICE
LA MISTERIOSA	LA SELVAGGIA
L'EGOISTA (femmina)	LA CONTADINA

LA PAUROSA	L'AMICA DEL CUORE
LA SOGNATRICE	LA CAPRA
IL PERDENTE	L'ADDORMENTATO
LA VITTIMA	IL BULLO
IL PLAYBOY	IL SECCHIONE
IL CREATIVO	IL SICURO DI SÈ
IL MISTERIOSO	IL FICO
L'EGOISTA (maschio)	IL BURLONE
IL PAUROSO	IL CONTADINO
IL SOGNATORE	L'AMICO FIDATO
L'APPROFITTATORE	IL POCO DI BUONO
.....



Altri strumenti e informazioni sul tema internet

- Prevenzione delle dipendenze attraverso il rafforzamento delle *life skills* (quaderno unico)
- Giovani e tabacco / quaderni 1,2
- Giovani e alcol / quaderni 1,2,3,4,5,6
- Giovani e canapa / quaderni 1,2,3,4

Tutte i quaderni sono scaricabili gratuitamente dal sito

www.radixsvizzeraitaliana.ch
www.dipendenzesvizzera.ch



Siti web per insegnanti:

www.be-freelance.net

Programma di prevenzione delle dipendenze per le scuole con proposte didattiche



Altro materiale:

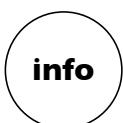
Potete inoltre ordinare

"Navigare, giocare online, chattare ...parlarne con i bambini e gli adolescenti" a:

Radix Svizzera Italiana

info@radix-ti.ch

www.radixsvizzeraitaliana.ch



Altre informazioni sulle dipendenze:

www.radixsvizzeraitaliana.ch ⇒ informazioni sulle dipendenze

www.dipendenzesvizzera.ch ⇒ informazioni sull'alcol e altre droghe

www.safezone.ch ⇒ consulenze online

Edizione italiana a cura di

Radix Svizzera Italiana

info@radix-ti.ch

www.radixsvizzeraitaliana.ch

Settembre 2016

