

Adolescenti in casa



► Una bussola per orientarsi



I giovani e le nuove tecnologie



Cari genitori,

da una quindicina di anni viviamo una vera e propria rivoluzione delle tecnologie informatiche e comunicative. Il computer è diventato onnipresente, la telefonia mobile è diventata accessibile a tutti e la comparsa di internet ha capovolto il mondo del lavoro, dei media e del tempo libero. Da quando eravate adolescenti la situazione è cambiata a tal punto che, nell'aiutare i vostri figli¹⁾, vi è diventato difficile fare affidamento sulle vostre esperienze personali. Molti genitori si sentono a disagio davanti a questi nuovi strumenti, da loro utilizzati solo sporadicamente e in maniera differente rispetto ai loro figli. Essi si sentono perfino sopraffatti dalle sfide che i loro figli affrontano quotidianamente nel mondo virtuale.

I nuovi media possono rappresentare un pericolo per i giovani? Il loro utilizzo può portare ad una dipendenza o una propensione alla violenza? Quale ruolo possono avere i genitori in questo mondo digitale, nel quale si sentono spesso meno competenti dei loro figli? Come possono essere integrati i nuovi media nella vita familiare?

In questo numero di "Adolescenti in casa" cercheremo di offrirvi spunti di riflessione per affrontare serenamente questi temi con i vostri figli.

Buona lettura!

Radix Svizzera Italiana

Edizione originale:

¹⁾ Note alle lettrici e ai lettori:

per non appesantire il testo, tutti i concetti espressi in questo opuscolo unicamente al maschile valgono ovviamente anche per il femminile.



DIPENDENZE | SVIZZERA

I giovani e le nuove tecnologie

“La scienza viene spiegata dal padre al figlio. La tecnologia viene spiegata dal figlio al padre.”
(Michel Serres)

Genitori e nuovi media

Internet e le nuove tecnologie hanno modificato molti ambiti della nostra vita quotidiana: lavoro, tempo libero, relazioni, acquisti, ecc. Se per gli adulti internet rappresenta soprattutto una fonte di informazione, i giovani vedono nel web innanzitutto un mezzo per comunicare con gli amici e divertirsi, ed è proprio questo uso delle nuove tecnologie che preoccupa i genitori. I giovani non rischiano di diventare giocatori online asociali o di diventare dipendenti? In effetti, essendo quella dei nuovi media una realtà molto recente e in continuo sviluppo, per gli adulti è difficile orientarsi. Per i genitori è una doppia sfida: da una parte devono adattarsi ai cambiamenti legati alla pubertà, dall'altra devono rapportarsi a delle tecnologie in continua evoluzione che fanno parte del mondo dei loro figli.

La generazione multimediale

Se internet fa parte della vita degli adolescenti è perché esso risponde efficacemente alle loro attese e alle loro necessità. Infatti i giovani sentono il bisogno di essere sempre in relazione coi loro amici e con le loro amiche, e questi mezzi di comunicazione offrono la possibilità di essere sempre in contatto. Non appena rientrano a casa, infatti, si precipitano al cellulare o al computer per continuare a comunicare con gli amici.

« Per mantenere un controllo sull'utilizzo dei nuovi media è consigliabile avere il computer in una stanza comune »



I nuovi media, inoltre, rispondono alla necessità dei giovani di ottenere tutto immediatamente e senza limiti: grazie al cellulare si è sempre raggiungibili e attraverso internet si ha la possibilità di accedere a qualsiasi contenuto a tutte le ore.

L'adolescenza è un periodo pieno di domande: “Chi sono? Chi voglio diventare? Come mi considerano gli altri?”. I nuovi mezzi di comunicazione permettono ai giovani di conoscere altre persone senza doversi confrontare fisicamente. Scegliendo un pseudonimo o un avatar (personaggio che rappresenta un giocatore) il proprio aspetto fisico non ha più importanza. In Internet non si è né belli né brutti, né alti né bassi, né grassi né magri. Ciascuno può costruirsi l'identità che preferisce o addirittura provarne di molteplici. I nuovi media accrescono il bisogno di sentirsi riconosciuti: i social network, facebook per esempio, permettono di contare i propri “amici”, le telefonate che si ricevono sul telefonino dimostrano che si è “popolari”, i punteggi che si realizzano in un gioco online fanno guadagnare la stima degli altri giocatori. Così, anche attraverso lo sguardo virtuale degli altri, gli adolescenti rinforzano la propria identità e la fiducia in se stessi.

Aspetti positivi e negativi dei nuovi media

I nuovi media hanno sicuramente degli aspetti positivi importanti e unanimemente riconosciuti: permettono ai giovani di affermarsi al di fuori della famiglia e possono, anche, favorire lo sviluppo delle loro capacità. Finché non ne viene fatto un utilizzo eccessivo, le nuove tecnologie permettono di sviluppare la concentrazione e la capacità di apprendere. Navigando da una pagina all'altra, i giovani imparano a distinguere rapidamente le informazioni importanti da quelle

« ...è oggi possibile conoscere altre persone senza doversi confrontare fisicamente »



I genitori domandano:

Nostra figlia trascorre intere serate in internet. Io e mio marito la lasciamo fare perché non ne capiamo niente di computer, e almeno non c'è il rischio che vada in giro a ubriacarsi o che frequenti cattive compagnie. Facciamo bene?



una trasmissione radiofonica o televisiva, permette agli adolescenti di sviluppare una propria opinione personale. Sicuramente i ragazzi sono più esperti di voi sulle nuove tecnologie, poiché sanno gestire meglio gli aspetti tecnici. Ma anche se non sapete utilizzare tutte le funzioni dei nuovi apparecchi tecnologici, siete sicuramente più consapevoli dei limiti che bisogna darsi nell'uso del telefonino o di internet. Ed è proprio di questo che è importante discutere con i figli. Il buon senso e l'educazione hanno un ruolo importante anche nel mondo virtuale e come genitori avete l'esperienza necessaria per insegnare ai figli come comportarsi in una società.

L'importanza del ruolo dei genitori nell'uso dei media

I genitori hanno un ruolo centrale nell'educazione mediatica dei propri figli. I ragazzi hanno bisogno di confrontarsi con i genitori per poter costruire una propria opinione: i figli devono potersi misurare con le convinzioni, le norme e i valori degli adulti. Discutere insieme di un videogioco, così come di



La cosa migliore sarebbe che voi acquistaste quel minimo di competenza con il computer affinché vostra figlia non sia sola in balia di internet. Se però non ne avete la possibilità, perché non provate almeno a domandarle di mostrarvi cosa fa quando è online facendole così sentire che siete presenti e interessati? Stando davanti ad uno schermo infatti non ci si ubriaca, ma le cattive compagnie purtroppo possono essere frequentate pure in internet con conseguenze anche pesanti. I seguenti dati danno un'idea dei rischi che corrono gli adolescenti navigando in internet.

«In Svizzera più del 50% degli adolescenti è stato molestato, offeso o compromesso in internet. Questo risulta da una recente indagine svolta da Microsoft alla quale hanno partecipato più di 20 mila ragazzi tra i 14 e i 18 anni di dieci paesi europei. I risultati sono allarmanti anche in Svizzera: il 46% dei giovani consultati mette in rete fotografie e informazioni personali e il 52% dichiara di essere già stato molestato. Il 33% dei giovani svizzeri dichiara che in caso di molestie sul web si rivolgerebbe direttamente ai genitori. E' dunque ancora più importante che in quanto genitori abbiate sufficienti conoscenze per quanto riguarda internet e sicurezza.»

[Mediacorner Microsoft, Gennaio 2009]



« Molti giovani hanno difficoltà ad imporsi dei limiti trascorrendo buona parte del giorno e della notte davanti allo schermo »



© da Flickr, foto di Paulo Fehlauer

Consigli e risorse per i genitori

“Crescere un bambino, è insegnargli a fare a meno di noi” (Ernest Legouvé)

Mostrate interesse verso ciò che i vostri figli fanno davanti allo schermo

Non c'è bisogno di essere al corrente delle ultime novità per interessarsi a ciò che i vostri figli fanno al computer o guardano in televisione. I media possono offrire occasioni importanti per confrontarsi con loro: discutete insieme dei loro programmi preferiti, della musica che ascoltano, di internet e del perché apprezzano maggiormente determinate attività. Osservateli mentre giocano, parlate dei personaggi che scelgono, il ruolo che assumono e del loro pseudonimo; i vostri ragazzi si sentiranno valorizzati nell'insegnarvi anche loro delle cose. È importante che parliate con i vostri figli di ciò che li appassiona piuttosto che bloccare qualsiasi discussione con il pretesto che non ne capite nulla o che non vi interessa. Se all'interno della famiglia non esiste dialogo riguardo le attività che appassiano i figli, nasce il pericolo che questi si isolino, rifugiandosi per esempio in un uso problematico del computer.

Stabilite delle regole

È importante definire con i figli delle regole sull'utilizzo dei media elettronici, regole che devono tener conto dei bisogni e dell'età dei ragazzi. Non si tratta semplicemente di vietare l'uso o di fissarne la durata, bensì anche definire quali attività possono essere svolte (giocare, navigare, chattare, ecc.) e in quali orari. Infatti non si può accettare che il ragazzo rimanga al computer fino a tarda ora quando all'indomani va a scuola, così come non si può tollerare che giochi alla console per tante ore consecutive o telefoni a qualsiasi ora del giorno o della notte.

L'offerta dei nuovi media è talmente attraente che per i giovani risulta difficile darsi dei limiti da soli. Le regole che fissate con i vostri ragazzi non devono essere arbitrarie, ma devono, al contrario, servire a evitare gli eccessi.

Ogni genitore stabilisce con i propri figli le regole sull'uso della televisione, del telefono, di internet e dei giochi al computer, ma anche per le ore di sonno, l'abbigliamento, la paghetta, il comportamento in famiglia, il consumo di alcol, droghe, ecc. Non ci sono regole universali! Rimanete flessibili per poter adeguare le regole da voi stabilite alle situazioni e alle esperienze fatte dai vostri figli.



Limitate i rischi

Per mantenere un controllo sull'utilizzo dei nuovi media si consiglia di installare il computer in una stanza comune della casa (per es. in salotto) piuttosto che nella camera dei figli. Esistono dei software speciali che riducono il pericolo di accesso a contenuti indesiderati e che evitano la trasmissione di informazioni personali. Si possono anche installare sistemi di controllo che permettono di filtrare i contenuti, di bloccare la divulgazione dei dati personali, di mettere limiti di tempo o di sbloccare un gioco solo in certi orari. Alcuni filtri sono integrati al sistema di navigazione del computer, altri possono essere scaricati o comprati negli appositi negozi. Questi differenti strumenti permettono di limitare i rischi, ma nessuna soluzione tecnica offre una sicurezza completa, né tanto meno può sostituire il dialogo con i figli sui pericoli di un uso eccessivo delle nuove tecnologie.

Incoraggiate i vostri figli ad essere critici

Anche se in internet si trova di tutto, non necessariamente tutto è vero! Se i vostri figli navigano in internet, guardano la tv o giocano al computer, è importante che essi analizzino con un occhio critico le informazioni che ricevono. Insegnate loro a smistare i dati, ad analizzare le immagini e le pubblicità, a sondare la veridicità delle informazioni recuperando e controllando fonti differenti. Neppure il telegiornale trasmette una visione oggettiva della realtà! Discutete coi ragazzi di ciò che vedono, sentono ed imparano. Consultate assieme i siti di riferimento ufficiali e comparate queste informazioni con quelle trovate sui forum o nei blog. Domandate la loro opinione quando ascoltate la radio o guardate la televisione. Esprimete il vostro parere, formulate le vostre critiche davanti a certi contenuti, stando attenti però a non denigrare i ragazzi e i loro gusti personali.

Discutete con i vostri figli su un uso responsabile dei nuovi media

Avvertite i vostri figli che esistono dei limiti nell'utilizzo dei nuovi media. Internet è uno spazio pubblico soggetto a leggi e a regole. Se, per esempio, vostro figlio ha creato un suo blog, egli è responsabile del suo contenuto e della legalità delle cose pubblicate. Non è permesso

fotografare e diffondere le immagini di una persona senza la sua autorizzazione (e quella dei suoi genitori, se si tratta di un minore). E' vietato utilizzare i dati personali di altre persone o scaricare musica o film attraverso siti di scambio. È punibile insultare o usare espressioni discriminatorie nei confronti di una persona all'interno dei forum. Parlate con i vostri figli dei pericoli legati all'utilizzo delle nuove tecnologie, incoraggiateli a confidarvi le loro esperienze negative e a rivolgersi a voi nel caso abbiano dei problemi.

Date il buon esempio

Regole e limiti sono necessari, ma è altrettanto importante che voi diate il buon esempio. Non siete credibili se li rimproverate di passare troppo tempo al computer mentre il vostro televisore di casa è sempre acceso. E' vero che le regole non devono essere uguali per tutti i membri della famiglia, ma le differenze non dovrebbero essere arbitrarie, bensì ragionevoli e comprensibili. Dopotutto i bisogni non sono gli stessi per tutti! E' importante che voi siate un modello, ma questo però non significa che i vostri figli debbano imitarvi o che per tutti valgano le stesse regole. Essere un modello per i vostri ragazzi significa essere il più possibile coerenti, non cambiare opinione senza giustificazione, né permettere oggi una cosa che ieri era proibita senza dare una motivazione sensata.

Aiutate i vostri figli a diventare indipendenti

Malgrado i pericoli e le incertezze, le nuove tecnologie vengono generalmente accettate di buon occhio dai genitori, poiché permettono di credere di avere un certo controllo sui figli adolescenti. Se i vostri figli passano le loro serate davanti allo schermo chattando o giocando, voi sapete dove sono e non dovete preoccuparvi di quello che potrebbe succeder loro fuori di casa. I vostri ragazzi per crescere hanno bisogno di imparare a divenire progressivamente indipendenti. Essi devono poter fare le loro esperienze lontano dalla famiglia sapendo che possono sempre contare su di voi in caso di problemi. È importante trovare un buon compromesso tra concedere fiducia e libertà ai propri figli e il bisogno, rassicurante, di controllo da parte dei genitori.

“Adolescenti in casa” è una pubblicazione rivolta ai genitori che esce due volte all'anno ed affronta in particolare il tema della prevenzione delle dipendenze nell'adolescenza.

Questo progetto nasce da un'iniziativa di Dipendenze Info Svizzera, da Radix Svizzera Italiana e dalla Conferenza Cantonale dei Genitori. L'edizione italiana è curata da Radix Svizzera Italiana.

Per saperne di più...

Adolescenti in casa: una bussola per orientarsi:

- N°1 “Essere genitore di un adolescente”
- N°2 “Lo fanno tutti... L'influenza, le compagnie e i consumi”
- N°3 “Parlare con gli adolescenti di alcol, di tabacco o di droghe”
- N°4 “Le uscite, le feste, i consumi”
- N°5 “Limiti, regole e responsabilità”
- N°6 “Rischi: Necessità? Pericolo?”

Potete trovare ulteriori informazioni sui siti:

www.secuity4kids.ch
www.actioninnocence.org
www.skppsc.ch
www.safesurfing.ch
www.swissgamers.net

Potete richiedere gratuitamente il seguente opuscolo a Radix Svizzera Italiana:

- **Navigare, giocare online, chattare...parlarne con i bambini e gli adolescenti.**

Indirizzi utili:

Centri di consulenza sulle dipendenze:

Ingrado, via agli Orti 3, Lugano; tel. 091 973 30 30
Antenna Icaro, via Molo 3, Bellinzona, tel. 091 826 21 91

Servizio Medico Psicologico

Coldrerio, Via Mola 6, tel. 091 646 62 15
Lugano-Viganello, Via Luganetto 5, tel. 091 815 21 51
Locarno, Via Bramantino 27, tel. 091 816 03 11
Bellinzona, Vicolo Sottocorte 4, tel. 091 814 31 41

Edizione italiana a cura di Radix Svizzera Italiana.
Avete domande, commenti, suggerimenti?
Inviatceli a: info@radix-ti.ch



RADIX SVIZZERA ITALIANA

Cp 4044, 6904 Lugano

Tel 091 922 66 19

www.radixsvizzeraitaliana.ch



www.genitorinforma.ch