

Bordighera, 20 settembre 2017

# Online e Offline: nuove forme di interazione

[La Psicologia e il Digitale]

**K**  
Katya  
Iannucci  
Psicologa e Mental Coach

Dott.ssa Katya Iannucci per Istituto Formazione Franchi  
iannuccikatya@gmail.com



# Il fenomeno dei Social network

- Il social network è una **struttura sociale** fatta da persone che comunicano tra loro, in un contesto digitale, le quali sono collegate da amicizie, interessi comuni, conoscenza, ecc.
- I SN **avvicinano materialmente le persone**, le collegano rapidamente, integrano la comunicazione, superando le distanze reali.

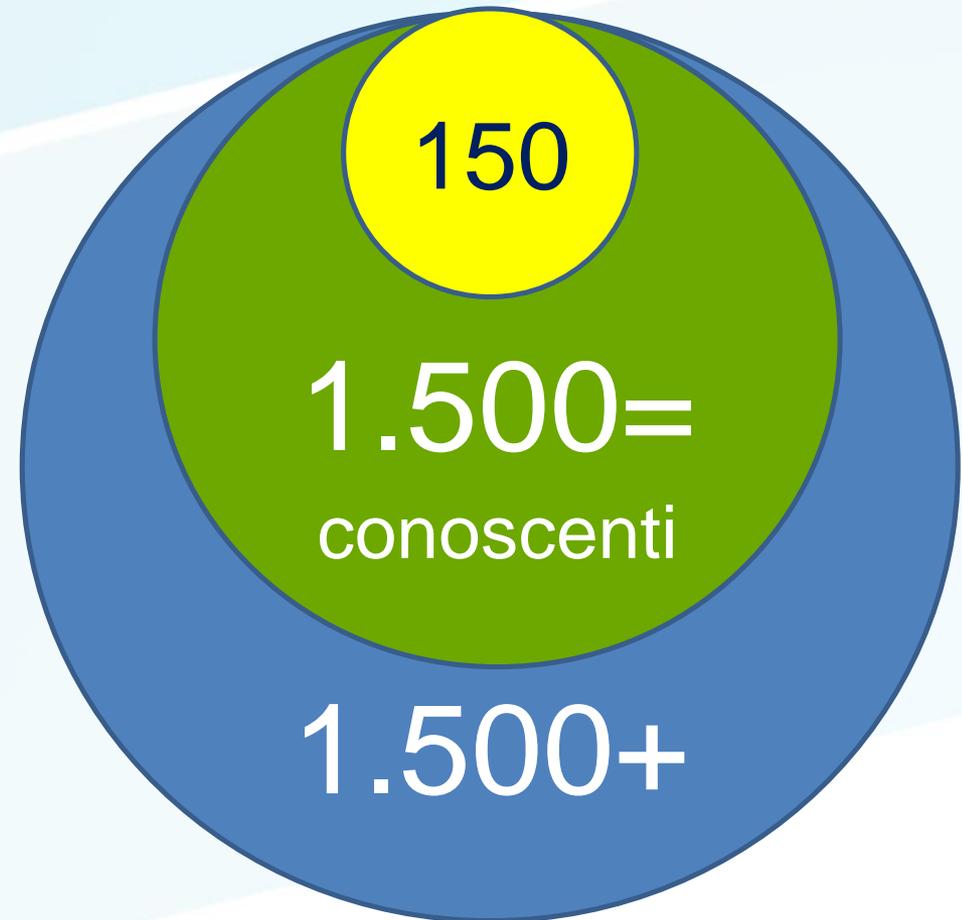




# La socialità in una nuova era

N° di amici reali su Facebook

- **150 legami contemporanei:**  
numero limite entro il quale creare e mantenere una rete di amicizie è piacevole e appagante chimicamente e neurologicamente
- (Dunbar, 2011)





social networks

## Da 6 a 4 gradi di separazione

- Qualunque persona può essere collegata a qualunque altra persona attraverso una catena di conoscenze con non più di 5 intermediari, **6 gradi** (Milgram, 1969) ,
- **Nuova formula:** teoria dei **4 gradi di separazione**, perché grazie a FB e affini, gli intermediari oggi sono soltanto 3, o addirittura 2 nel caso in cui le persone vivano nello stesso paese.





# Perché gli adolescenti usano i Social?

- Restare in contatto con gli amici
- Fare programmi
- Conoscere meglio le persone
- Presentare se stessi agli altri



Questo avviene anche per le forme tradizionali di comunicazione



# Giovani e internet

- Il mondo digitale va considerato come **un ulteriore contesto sociale** per lo sviluppo degli adolescenti oltre alla famiglia, ai pari, alla scuola.
- È molto importante capire che in questo nuovo contesto i ragazzi si inseriscono molto presto. **Online e offline sono per loro strettamente collegati**



**Vita offline**

**Vita online**

## **Offline**

Persone con forti competenze sociali

Successo sociale limitato

Comportamenti negativi e aggressivi

Rimangono anche offline

Rete di amicizie

## **Online**

Più collegamenti e contatti

Maggiore soddisfazione nelle interazioni online (agio)

Appaiono anche online

Comportamenti pro-sociali/d'aiuto

Rete di amicizie

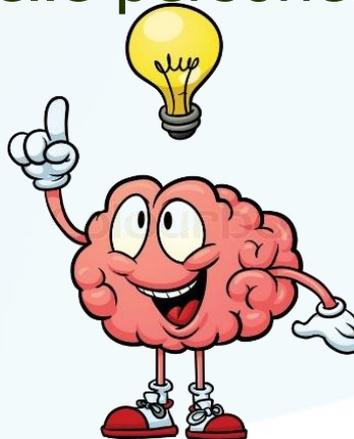


## Quali contenuti scegliere?

- Considerare il «**peso**» di parole e immagini
- Trattare i propri dati personali con **riservatezza**
- Saper riconoscere le **emozioni** anche nel mondo digitale

I **rischi** sono più alti quando l'uso dei social diventa **sostitutivo** anziché integrativo nella comunicazione e nella vita delle persone.

*Quando condividiamo o pubblichiamo un contenuto, anche il nostro cervello deve essere connesso*



Osservatorio Nazionale Adolescenza ha dedicato [un decalogo](#), diffuso in occasione del [Safer Internet Day 2017 \(#SID2017\)](#),



# I gruppi su Whatsapp

1. Le «chat di classe» sono utili se usate **in modo corretto** (esistono regole)

- **Attenzione!** Le liti su Whatsapp non sono virtuali, ma hanno conseguenze nella vita reale

2. Rispettiamo le **regole di comunicazione** ed educazione: come usate il gruppo? Quanti messaggi inviate o ricevete?



# Assertività e mondo digitale

*Esprimere le proprie opinioni in maniera ferma ma cortese, senza offendere nessuno, è possibile*

**NO a:**

Automatismo da Social Network;

Commenti "taglienti"

Errori di ortografia

Linguaggio  
inopportuno/aggressivo



Passive



Assertive



Aggressive

**Sì a:**

Tutte le forme di cortesia: "Grazie",  
"Prego", "Scusa"

Buone maniere: salutare, essere  
gentili, ecc.

# Educazione digitale

*Opportunità e rischi*

- **Educare all'utilizzo positivo e critico delle tecnologie digitali è fondamentale** anche per rafforzare i valori che la scuola trasmette alle nuove generazioni.
- Il primo filtro che abbiamo è di tipo educativo = **competenze digitali a 360°**

Diventare cintura  
nera di  
Comunicazione  
Digitale 😊



social networks

## Rischi (psicologici e sociali)



**Facebook depression:** è una vera e propria forma di depressione che si origina quando si passa gran parte del tempo sui SN

**Disturbi del sonno:**  
**riposo minore o irregolare;** compreso di sonnolenza diurna e una scarsa percezione di salute.

**Difficoltà di concentrazione.**

**Nomofobia** (no mobile phone phobia), è la paura incontrollata di rimanere disconnessi dalla rete di telefonia mobile



*Dal punto di vista del Docente*

## Il Tecnostress

- Cioè l'uso **prolungato** ed **eccessivo** di più dispositivi contemporaneamente (multitasking)
- Effetti sulla salute
- Essere sempre connessi non significa lavorare meglio, anzi sarebbe un maggiore beneficio imparare a "**disconnettersi**", salvando il tempo libero (**Pausa digitale**).

social networks

# *Dal punto di vista degli Studenti* **Il Cyberbullismo**

Come riconoscere un Cyberbullo?

**1. Aggressività**

**2. Mancanza autocontrollo**

**3. Scarsa tolleranza alle frustrazioni**

**4. Mancanza di empatia**

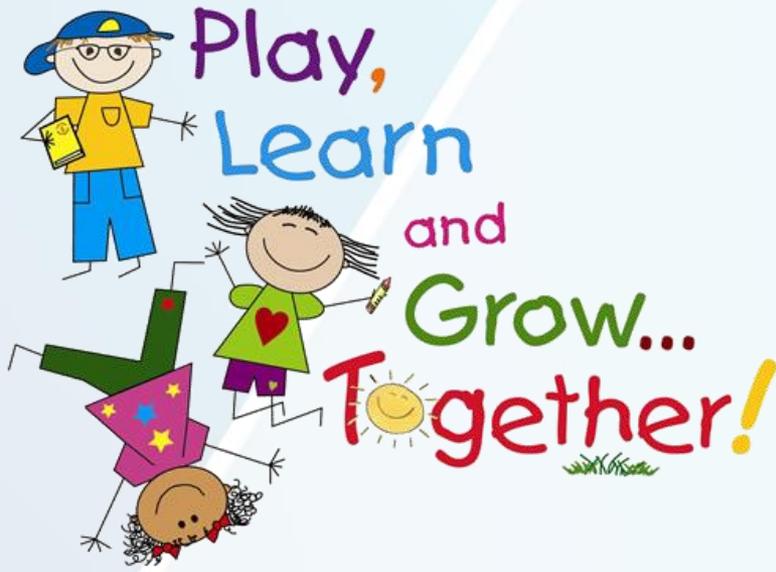
**5. Mancanza di sensi di colpa**



# Cosa può fare la Scuol@?

1. Contribuire alla formazione delle **competenze mediali-digitali** di Docenti e Studenti
2. Diffondere **l'educazione digitale**
3. Integrare la didattica tradizionale con la **didattica multimediale**.

Gli insegnanti possono sfruttare il potenziale del mondo digitale in modo mirato per **favorire l'apprendimento, l'attenzione e la condivisione** in classe.





## Cosa possono fare i Docenti?

- **Familiarizzare** con Internet e il mondo dei Social
- **Aiutare gli studenti a sviluppare un buon senso critico:** conoscere e rispettare le regole di Internet, essere consapevoli, saper dire di No.
- **Parlare con i ragazzi:** contribuisce alla loro educazione ed è un grande aiuto in caso di problemi.
- ***Essere un esempio positivo***





## Il feedback efficace per lo studente

- **Comportamento positivo** = Rinforzo positivo (qualcosa ben fatto) «Bravo, perché...»;
- **Comportamento negativo** = correzione specifica, seguita da spiegazione;

Come fare quando vogliamo rinforzare oppure scoraggiare un comportamento?

Vita offline

Vita online

!Ci deve essere concordanza tra comunicazione verbale e non verbale!





# È fondamentale Costruire una forte sinergia...

- **...Tra ragazzi, Docenti, Genitori e Professionisti** affinché ci sia una vera educazione sull'uso corretto e senza rischi dei Social Network.



*Educare all'uso  
corretto e  
consapevole dei  
social network,  
senza  
«demonizzarli»*

*Grazie!*



ISTITUTO FORMAZIONE FRANCHI



**Katya  
Iannucci**  
Psicologa e Mental Coach



**I Social Network  
sono fatti dalle  
persone non solo  
dalla Tecnologia**

**Dott.ssa Katya Iannucci**  
Psicologa e Coach  
tel. 333 6048991  
iannuccikatya@gmail.com  
www.sportbusinessplus.wordpress.com