



Consapevolmente connessi

Genitori, figli e mondo digitale

KI Katya
Iannucci
Psicologa e Mental Coach

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





La Famiglia digitale

Quanto le nuove tecnologie hanno cambiato le abitudini delle famiglie?

Lo dice anche il Pontefice



Papa Francesco ✓

@Pontifex_it

Segui

Siamo tutti chiamati a impegnarci per proteggere i minori nel mondo digitale.

04:30 - 6 feb 2018

945 Retweet **5.039** Mi piace



216

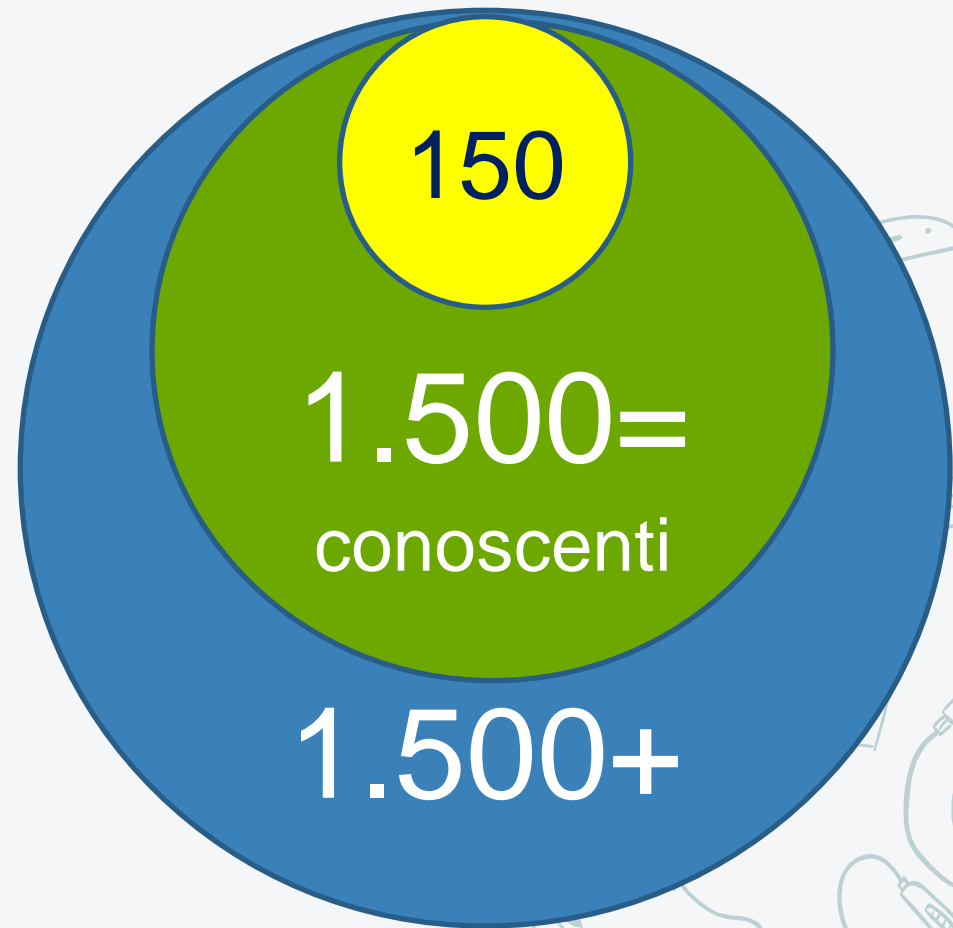
945

5039

Tweet in occasione del Safer Internet Day 2018

La socialità in una nuova era

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



N° di amici reali su Facebook



Quali sono le motivazioni dei figli?

- ✘ 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

Che tipo di **Genitori digitali** siete?

Limitanti: preferiscono tenere i giovani lontani da internet, limitano fortemente l'uso dei dispositivi;

Abilitanti: lasciano esplorare il mondo digitale ai propri figli da soli, senza una guida («orfani digitali»);

Mentore: amano passare del tempo online insieme ai propri figli, li aiutano a coltivare le competenze digitali



[Dati raccolti in Nord America su un campione di oltre 10.000 genitori , Alexandra Samuel]

**Le foto rivelano
se sei un tipo:**

- Popolare
- Coscienzioso
- Depresso

**Selfie «vestito
per
impressionare»:
probabilmente
persone
autodisciplinate
e ordinate**

**#gymselfie:
grande enfasi
sul fitness e
sull'apparenza
fisica, un po'
narcisiti**

**Foto di volti
ricevono più
Like (+38%) e
commenti
(+32%)**



Ricerche effettuate dal
team di Psicologi
dell'Università di Harvard

Psicologia di... Instagram



Vita offline



Vita online

Comportamenti

Negativi o
aggressivi

Positivi
(prosociali)

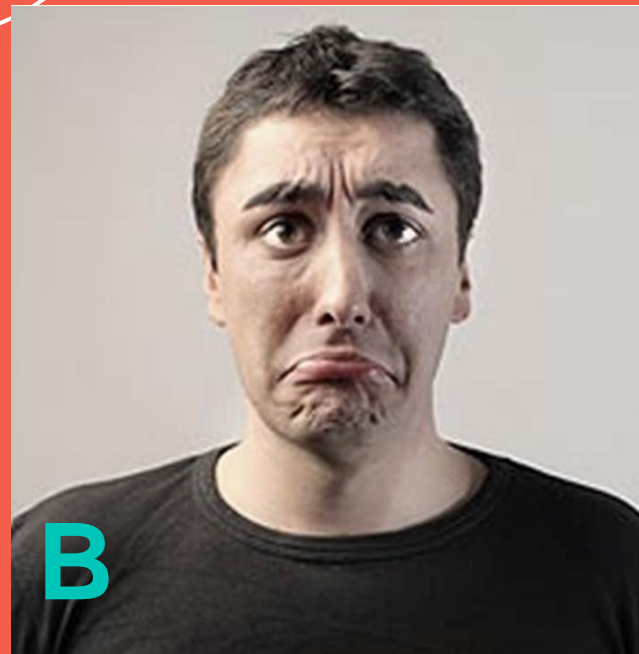
Rimangono

Rimangono

La condotta che abbiamo online rispecchia
quella che abbiamo offline



Che emozione è?



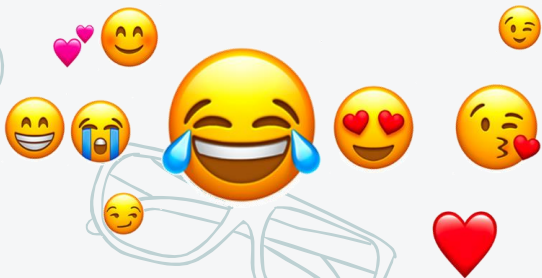
Emozioni digitali e reali

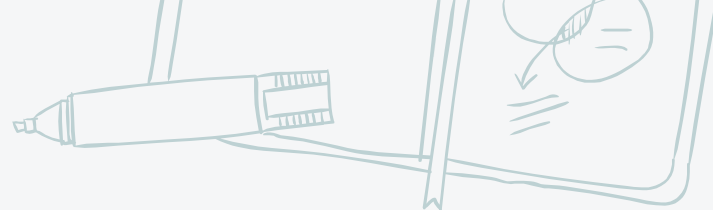


Cosa diciamo online?

✘ Nella **conversazione online** il fatto di non vedersi, facilita elevati livelli di confidenza, è la tendenza a rivelare di più di se stessi alle persone (**«Hyperpersonal disclosure / Rivelazione iperpersonale»**; Whalters, 1996).

✘ Per gli **adolescenti** la mancanza nella comunicazione del linguaggio del corpo (espressioni del volto, contatto oculare, postura, tono di voce, etc.) può rendere **molto difficile capire lo stato emotivo degli altri**.



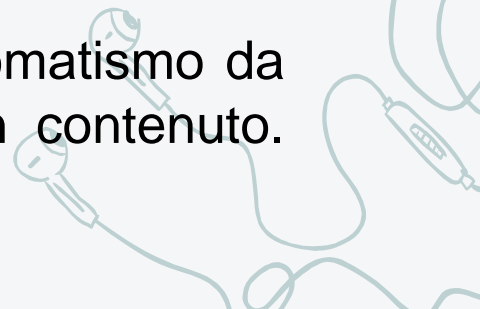
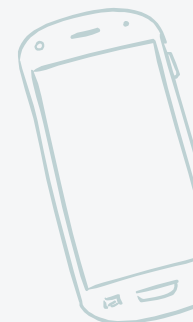


30'' prima di postare e condividere

Per evitare inconvenienti è meglio fermarsi, **riflettere 30 secondi** e rispondere a queste domande:

- Direi la stessa cosa davanti a tutti (ma proprio tutti) i miei amici se ce li avessi di fronte?
- Potrei essere frainteso?
- Perché è così urgente? Avrò ancora bisogno di scrivere/postare più tardi?

Rallentare evita di agire di impulso, in base all'automatismo da social network, e di pentirsi di aver pubblicato un contenuto. Questo serve anche agli adulti



Facciamo un gioco: indovina che frutto è?

*Frutto sferico, ricoperto da
buccia,
con polpa divisa in spicchi,
ricca di succo,
piacevolmente aspra*



Perché condividiamo alcune cose e non altre?

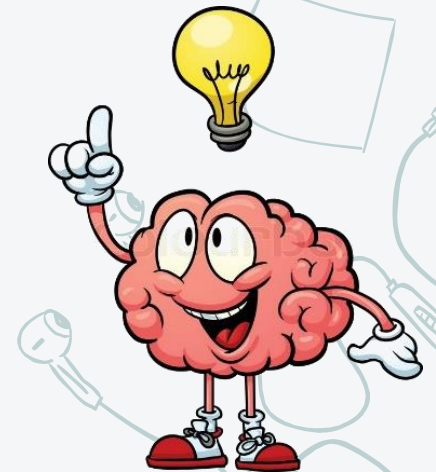
Alcune ragioni psicologiche di base

Molto dipende da:

1. Quanto il messaggio è in linea con le emozioni del momento
2. Cosa proviamo: sentirsi spaventati, arrabbiati o divertiti porta le persone a condividere storie e informazioni (*arousal*)

[Berger, et al., University of Pennsylvania]

La fiducia nella fonte (cioè la persona o l'organizzazione da cui parte la notizia) ha una forte influenza → amici e/o parenti



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?

Rischi (psicologici e sociali)

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

Difficoltà di concentrazione.

FOMO (Fear of Missing Out): è la paura di «essere tagliati fuori», gli altri stanno facendo qualcosa di interessante e noi ce lo perdiamo

Like addiction

Ringxiety:
l'ansia da smartphone

Textxiety:
l'ansia da messaggio



Tecnostress

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

Educazione digitale



Educare all'utilizzo positivo e critico delle tecnologie digitali è fondamentale anche per rafforzare la trasmissione dei valori alle nuove generazioni.

Diventare cintura
nera di Cultura
Digitale 😊

Esposizione agli schermi

Screen time e benessere psicologico: consigli per i genitori

- ✓ **No** ai dispositivi prima di andare a dormire (entro l'ora)
- ✓ **Incoraggiare** i bambini a partecipare ad attività sportive, all'aperto, collettive;
- ✓ **Discutere** con i propri figli degli aspetti educativi del web e favorirne l'uso positivo
- ✓ **Trascorrere** del tempo online assieme ai più giovani

Impariamo a
disconnetterci



Nell'educazione digitale i **genitori** e gli **insegnanti** hanno un ruolo molto importante, come persone di fiducia.

Ricordiamocelo!



Grazie!

Any questions?

Dott.ssa Katya Iannucci

Psicologa e Coach

tel. 333 6048991

iannuccikatya@gmail.com

www.sportbusinessplus.wordpress.com



**Katya
Iannucci**

Psicologa e Mental Coach

