La comunicazione con gli adolescenti nell’era della tecnologia

DOTT. VINCENZO BALESTRA

Reale e Virtuale

Realtà di fatto : inconoscibile nella sua essenza ma in parte “sperimentabile”

Realtà percepita : è l’elaborazione cerebrale delle informazioni provenienti dai sensi

Realtà immaginaria : è quella che si presenta nei sogni o si costruisce con la fantasia o si manifesta nei disturbi psichiatrici (deliri e allucinazioni, allucinosi)

Realtà virtuale : prodotta dagli hardware e software tecnologici

In **filosofia** (mito della caverna di Platone, Noumeno e Fenomeno sia in Platone e poi in Kant)
Nella **fantascienza** (Matrix , Blade runner)
Nel **pensiero induista** : Maya come realtà “illusoria”

Modalità di comunicazione

- **Verbale** (parole dette e scritte)
- **Paraverbale** (tono, timbro e frequenza della voce)
- **Non verbale** (postura, mimica del volto, sguardo..)
- **Telepatica** *(molto rara e non controllabile, non siamo ancora sufficientemente evoluti per questa tipologia comunicativa)*

I presupposti della comunicazione

- **1° NON SI PUO' NON COMUNICARE**
- **2° IL SIGNIFICATO DELLA COMUNICAZIONE STA NEL RESPONSO CHE SE NE OTTIENE**
- **3° OGNI INDIVIDUO HA UNA PERSONALE RAPPRESENTAZIONE DELLA REALTA'**

Significatività della comunicazione

- Verbale 5%
- Paraverbale 37 %
- Non verbale 58 %

L’ascolto

Non è un’attitudine spontanea

Si acquisisce con l’allenamento

La preparazione all’ascolto

• **predisporsi all’incontro** cercando di analizzare il motivo/desiderio della comunicazione

• **non porsi con pregiudizi**

• **cercare di comprendere** il più possibile che cosa l’altro ci vuol comunicare cercando di comprendere i “sentimenti” sottostanti a quello che ci dice e non soffermandoci sul significato letterale delle parole

• **essere consapevoli che l’interazione è reciproca** e che quindi dentro di noi nasceranno emozioni e sentimenti che ci riporteranno alle nostre personali esperienze di vita.

L’obiettivo dell’ascolto

non è quello di trovare subito il modo per poter dare una **risposta** o un rimedio “secondo il nostro punto di vista”

ma favorire lo **scambio reciproco** affinchè il soggetto stesso trovi le proprie risposte o le veda da un altro punto di vista

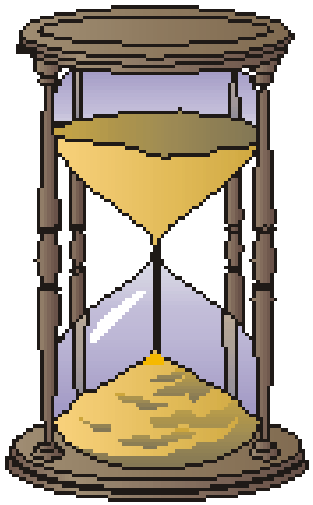
3 problemi contemporanei nella comunicazione

Egocentrismo

- Martin Buber : Ogni vita vera è un’incontro
- Emmanuel Levinas : non esiste un IO senza un TU

L’egocentrismo diffuso nella nostra società rischia di minare alla radice le possibilità comunicative

Il Tempo



- **Il tempo è necessario** per ascoltare, riflettere, comprendere, rispondere.

- **La velocità elevata** delle nostre attività e delle nostre interazioni non permette una comunicazione adeguata

Il corpo e le emozioni

- **La comunicazione non verbale** (quella del corpo) rappresenta la modalità più profonda di contatto.

- **L'assenza del contatto** (comunicazioni con strumenti tecnologici) riduce fortemente le possibilità di comprensione soprattutto quella emotiva

- E' infatti Il **corpo** a trasmettere le nostre **emozioni** ed i nostri **sentimenti**

Considerazioni

- Tra gli esseri umani il **“come”** si comunica, **quando** si comunica ed **il contesto** all’interno del quale avviene la comunicazione sono altrettanto importanti e a volte più importanti del contenuto.

- La comunicazione più incisiva e penetrante è quella **non verbale**. **Il corpo** è uno strumento fondamentale di comunicazione.

- La comunicazione «**tecnologica**» è **riduttiva** perché il corpo è assente.

L’espressione delle emozioni oggi:
emoticons o faccine

:-)

:(

La multimedialità e i *cambiamenti della comunicazione*

❖ -televisione e internet : ***villaggio globale***
❖ -cellulare : annullamento delle distanze e ***modifica del linguaggio*** e ***delle forme di espressione***
❖ **-**accesso ad una mole "infinita" ***di informazioni*** *(gestione dell'abbondanza)*
❖ -chat e altri collegamenti virtuali : ***identità fittizie e /o multiple***, ***involuzione delle capacità non verbali di comunicazione e di contatto umano.***
❖ -***dalle emozioni*** espresse ***alle icone*** che le esprimono (es . gli smiles e le frasi criptiche : tvb)
❖ -cambiamento nel ***modo di pensare e di elaborare le informazioni :***
•riduzione dello sforzo mnemonico (archivi informatici sempre accessibili)
•riduzione del lavoro soggettivo di connessione di senso (ipertesti e "zapping")
•riduzione dell'integrazione tra percezioni, pensieri ed emozioni (ovvero tra Interiorità ed esteriorità)
•rafforzamento del mondo " fantastico e allucinato".
•dimensione «autistica»

L'intelligenza del futuro

- Intelligenza disciplinare
- **Intelligenza sintetica**
- Intelligenza creativa
- Intelligenza rispettosa
- **Intelligenza etica**

dal libro " I miti del nostro tempo "
di Umberto Galimberti

La multimedialità come risorsa

- **Svagarsi ed evadere** dalla vita reale riducendo lo stress
- **Socializzare** con altri utenti e arricchire la propria rete sociale
- Sviluppare una **maggiore tolleranza** nei confronti delle diversità
- Migliorare la **conoscenza** delle tecnologie informatiche e della lingua inglese
- Accedere a **notizie** non riferite né da giornali né da televisione
- Divenire un **soggetto attivo** e una risorsa per gli altri
- Trovare nella **comunità virtuale** un aiuto che non si riesce a trovare nelle relazioni sociali reali
- Poter parlare apertamente, **liberi** da molti pregiudizi legati al riconoscimento identitario (aspetto fisico, religione, razza,etc..)

I rischi della multimedialità

- **Ridurre lo sviluppo** e le potenzialità della propria personalità (nell'essere umano la personalità si struttura e si sviluppa principalmente attraverso le relazioni affettive)

- Sviluppare **pseudo identità** o identità multiple

- Occupare gran parte del tempo libero **riducendo le proprie attività sociali** (il problema non è l'utilizzo in sé ma l'isolamento, soprattutto nei bambini)

- Essere **ingannati** e **condizionati** dalla rete " sociale" virtuale (non esiste alcuna garanzia della veridicità delle informazioni e spesso non ci sono "filtri"). Rischio del cyberbullismo

- **Difficoltà nelle relazioni sociali** " faccia a faccia"

I rischi della multimedialità

- **Appiattire le esperienze** ad aspetti ripetitivi e monotematici (es : giochi virtuali)

- Favorire lo sviluppo di **disturbi mentali** soprattutto in persone predisposte (che già avevano disturbi pre-esistenti) :

-ds dell'umore
-ds psicotici (deliri e allucinazioni)
-ds del comportamento : apatia, difficoltà relazionali, difficoltà ad affrontare le responsabilità e la fatica del vivere, ritiro sociale per eccessiva paura del giudizio e dell'esclusione

- **Ds fisici** (ds visivi, sindrome del tunnel carpale, ds legati alla sedentarietà, ds alimentari,ds del sonno etc)

Principali Social Networks

- Facebook
- Twitter
- Linkedin
- Ask.fm (for me)
- Pinterest
- Youtube
- Instagram
- WhatsApp

- TiK Tok
- Reddit

I social networks / i pro

- Antidoto alla **noia**
- Modo per **impiegare il tempo**
- Ricerca di **lavoro**
- Recuperare **vecchi amici**
- Sapere cosa **gli altri pensano di te**
- Restare in **contatto**
- Condividere **interessi**
- Ridurre le **distanze**

I social networks / i contro

- **Profili** falsi o più profili
- Poca **privacy**
- **Disturbi** psichici e fisici e possibile dipendenza
- **Molestie** e cyberbullismo
- **Limitazione** della propria libertà
- Non si vivono **relazioni** vere e si resta superficiali
- Pubblicazione di **materiale non appropriato**

Dinamiche adolescenziali e incontro con il virtuale

A questa età ***l'incontro con il virtuale*** può essere pericoloso.
Infatti quest'ultimo assicura :

- **copie del reale** indolori e modificabili

- la permanenza rassicurante in una **fase infantile** (narcisismo e onnipotenza)

- **l'evitamento del duro lavoro di elaborazione** tra apparente e reale : identità, responsabilità, rapporto con le difficoltà della vita

In questa condizione il soggetto vive in una fase di transizione " scarsamente evolutiva "

La Dipendenza

Le esperienze virtuali possono creare **dipendenza** perché sono fonte di ***piacere e gratificazione***, non solo per i contenuti che propongono ma per l'uso stesso degli strumenti.
Negli adolescenti i mezzi sono sovente più ambiti e valorizzati rispetto a quanto consentono di realizzare, per il solo piacere che procura l'usarli e il giocarvi

(La Barbera, 2005)

NOMOFOBIA = NO MObile FOBIA

La nomofobia (sindrome da disconnessione) è la paura di rimanere sconnessi dal contatto di rete di telefonia mobile.

- Il soggetto che presenta questa sindrome cerca il contatto continuo ed esasperato con l'apparecchio tecnologico che gli consente di avere la sensazione di **tenere sotto controllo la situazione costantemente**.
- **Tra i rischi** di chi soffre di nomofobia c'è quello di innescare un meccanismo di **dipendenza patologica** nella quale non si riesce più a fare a meno di una connessione internet e di un cellulare.
- La paura di essere disconnessi può portare ad esperire vissuti di ansia e depressione e anche ***la sola idea di essere senza dispositivi tecnologici genera malessere, irrequietezza ed aggressività.***

Le caratteristiche psicologiche e comportamentali che distinguono la dipendenza, da una ponderata e controllata attività di utilizzo del cellulare, possono essere:

- L'uso continuo del telefono cellulare ed il ***trascorrere molto tempo su di esso;***
- l'avere sempre con sé uno o ***più dispositivi*** ed il ***caricabatterie***, per evitare di restare senza batteria;
- il mantenere ***sempre il credito***;
- l'esperire vissuti di ***ansia e nervosismo*** al solo pensiero di perdere il proprio portatile o ***quando il telefono cellulare non è disponibile o non utilizzabile;***
- ***il monitoraggio costante dello schermo*** del telefono, per vedere se sono stati ricevuti messaggi o chiamate, o della batteria, per controllare se il telefono è scarico;
- il mantenere il telefono ***cellulare acceso sempre*** (24 ore al giorno);
- l'andare a dormire con ***cellulare o tablet a letto***;
- ***l'uso*** del cellulare ***in posti poco pertinenti.***

Come governare la velocità del progresso tecnologico ?

L’uomo contemporaneo non può chiamarsi fuori dalle tecnologie digitali e dal loro impatto sulla sua vita ma nel frattempo ***queste tecnologie continuano a progredire e a complicarsi con velocità non più gestibili***

La possibilità di non lasciarsi “manipolare o influenzare “ in modo massiccio e passivo non è dunque data solo dalla capacità di aggiornamento (quasi impossibile vista la velocità dei cambiamenti) ma dallo ***sviluppo :***

- ***del senso critico***
- ***della consapevolezza***
- ***della spiritualità***

Il Futuro

- **Metaverso** ed aumento dei problemi di privacy, controllo e condizionamenti
- **Robotica**
- **Transizione ecologica ed approvvigionamento di energia**
- **Materie prime** per i dispositivi tecnologici (**litio**, coltan, altre terre rare)
- **Modificazioni dei circuiti cerebrali**
- **Acqua**

Cosa Fare ?

Per i genitori

- Non fornire cellulari o tablet durante il periodo delle scuole elementari.

- Durante questo periodo è bene privilegiare sempre il gioco e il contatto diretto con gli altri bambini, evitando il virtuale.

- Dai **10/11 anni** si può iniziare ad assecondare il desiderio di utilizzare i social, accompagnando il figlio, parlandone insieme.

- **Il divieto non è mai utile, l'attenzione sì.** Il limite minimo d'accesso ai social è di **13 anni**, ma non c'è modo di verificare che venga rispettato: le piattaforme possono fare poco, **il controllo è in mano ai genitori** (parental control)

Per i genitori

Un genitore deve iniziare a preoccuparsi quando si accorge che la **vita reale del figlio si sta riducendo** per colpa dei social network

Dare l'esempio nell'utilizzo personale dei social. Mostrare ai figli che c'è una differenza tra vita privata e pubblica. Far capire che esistono dei livelli di privacy da proteggere.

E' importante insegnare ai ragazzi a usare il cellulare in **modo responsabile e non più di due ore al giorno**

Controllo del cellulare dei i figli minorenni con il loro consenso.

Cosa fare ? Suggerimenti per i giovani

Non limitarsi al consumo "acritico" delle informazioni ma seguire una mappa concettuale per dare senso e connessione alle stesse

Non passare "troppo tempo" da soli usando i presidi tecnologici.

Informarsi correttamente sui danni fisici e psicologici derivanti dall'abuso e dall'esposizione prolungata.

Utilizzare la **comunicazione virtuale come " mezzo e utile strumento"** e non come fine. Non rinunciare al dialogo e agli incontri personali perché il linguaggio verbale e corporeo sono molto più ricchi ed evolutivi

E' necessario ***crearsi*** una vera e propria ***cultura all'utilizzo*** : consumare e non abusare. Il rischio è quello di una dipendenza e di un impoverimento globale (soprattutto dell'intelligenza emotiva, della capacità critica e di sintesi) con notevole riduzione della libertà.

Organizzare la conoscenza

"E' meglio una testa ben fatta che una testa piena".

Vi è una significativa differenza tra **"una testa piena "** nella quale il sapere è accumulato e non dispone di un principio di selezione e di organizzazione che gli dia senso e

una **"testa ben fatta",** che comporta un'attitudine generale a porre e a trattare i problemi chiedendosi il perché delle cose.
In una testa ben fatta esistono principi organizzatori che permettono di collegare i saperi e di dare loro senso, attraverso i ***processi di sintesi*** e ***costruzione di mappe concettuali.***

Cosa fare ? Suggerimenti per gli educatori

Intervenire nei ***processi educativi scolastici*** per promuovere attitudini capaci di ***organizzare la conoscenza***

Insegnamento in famiglia e a scuola ***all'uso corretto della tecnologia*** (non tanto in senso tecnico, perché molto spesso gli adolscenti ne sanno di più degli adulti, ma come strumento utile e non fine a se stesso)

Non demonizzare inutilmente (come adulti) il progresso tecnologico ma ***fornire esempi e strumenti*** per un uso equilibrato e congruo

Informare correttamente ***sui danni*** fisici e psicologici derivanti dall'abuso e dall'esposizione prolungata.

E' necessario ***creare*** una vera e propria ***cultura all'utilizzo*** evidenziando anche i numerosi fattori positivi.

Riconoscere e rimuovere precocemente ***i fattori di vulnerabilità*** per una possibile dipendenza

Promuovere a tutti i livelli ***i fattori protettivi e le abilità sociali (Life Skills)***

Favorire la realizzazione e lo sviluppo dei

PRINCIPALI FATTORI PROTETTIVI

- **Coinvolgimento dei genitori nella vita dei figli (esercizio autorevole delle funzioni genitoriali, attaccamento sicuro e organizzato durante gli anni dell'infanzia)**

- **Senso di appartenenza alla famiglia e al tessuto sociale**

- **Percezione delle proprie competenze scolastiche**

- **Adeguato comportamento in famiglia nell'utilizzo di alcol, farmaci e strumenti tecnologici**

- **Proposte di orizzonti valoriali a contenuto significativo (sia in senso laico che religioso)**

- **Formazione sociale-morale ed esperienze di gruppo e /o di volontariato**

NIDA (National Institute on Drug Abuse)
Fattori Protettivi

Legami familiari forti e positivi
Monitoraggio da parte dei genitori dei comportamenti dei figli e delle attività che conducono con i pari
Regole di condotta chiare che la famiglia fa rispettare
Coinvolgimento dei genitori nella vita dei loro figli (soprattutto la capacità di ascolto)
Successo scolastico; Forte legame con le istituzioni, come ad esempio la scuola e le organizzazioni religiose
Rispetto delle norme sociali da parte dei genitori

Ridurre o eliminare il più precocemente possibile i

PRINCIPALI FATTORI di VULNERABILITA'

- **Disturbo della condotta (difficoltà di adattamento)**
- **Disturbo dell'attenzione con iperattività (ADHD)**

- **Assetto temperamentale orientato per la ricerca di novità e sensazioni forti**
- **Timidezza eccessiva, isolamento, maladattamento allo stress**

- **Aggressività nei maschi**
- **Ds dell'umore nelle femmine**

- **Incapacità a rimandare la fruizione delle gratificazioni**

(ridotto controllo degli impulsi e mancato rispetto delle regole sia in famiglia che a scuola)

Genitorialità problematica :

- **Modelli di attaccamento insicuro o disorganizzato durante la prima infanzia**
- **Clima educativo familiare**

-autoritario

-eccessivamente protettivo e permissivo

NIDA Fattori di rischio/vulnerabilità

Ambiente familiare disordinato, in particolare quando i familiari abusano di sostanze o soffrono di disturbi mentali
Genitorialità inefficace, in particolare nei confronti di bambini con difficoltà caratteriali e problemi comportamentali
Mancanza del legame di attaccamento tra genitore e figlio
Comportamento in classe inappropriato in quanto timido o aggressivo
Fallimento scolastico
Scarse abilità sociali (Life Skills)
Affiliazione con pari caratterizzati da comportamenti devianti
Percezione che in ambito familiare, scolastico, dei pari e della comunità vi sia approvazione nei confronti del consumo di sostanze

Life Skills (le principali individuate dall'OMS)

Decision making : capacità di prendere decisioni. Competenza che aiuta ad affrontare in modo costruttivo i processi decisionali nelle diverse situazioni e nei contesti di vita. Dato che è impossibile non scegliere (anche non scegliere è una scelta) la cosa importante e cercare di fare le scelte utili ed evolutive.

Problem solving : capacità di risolvere i problemi. Capacità di affrontare efficacemente i problemi esplorando in modo creativo le diverse alternative possibili e le conseguenze delle varie operazioni.

Comunicazione efficace : capacità di sapersi esprimere sia verbalmente che non verbalmente in modo efficace e congruo al contesto.

Esprimere opinioni e desideri, ma anche bisogni e sentimenti ed essere in grado di ascoltare gli altri negli stessi aspetti. Significa inoltre essere capaci, in caso di necessità, di chiedere aiuto

Life Skills (le principali individuate dall'OMS)

- **Gestione delle emozioni** : riconoscere le emozioni in sé e negli altri (empatia), essere consapevoli di come le emozioni influenzano il comportamento e riuscire a gestirle in modo appropriato

- **Gestione dello stress** : consiste nel riconoscere le cause di tensione e di stress nella vita quotidiana e nel controllarle, sia tramite cambiamenti nel proprio modo di vedere le situazioni o nell'ambiente o nello stile di vita, sia tramite la capacità di rilassarsi

- **Senso critico** : riconoscere e valutare i vari fattori che influenzano gli atteggiamenti e il comportamento, quali ad esempio la pressione dei coetanei e l'influenza dei media

- **Conoscenza di sé** : conoscenza dei propri punti di forza e di debolezza, dei propri desideri e bisogni, del modo in cui si instaurano relazioni interpersonali positive. Valutazione delle proprie capacità per raggiungere una meta che si desidera raggiungere (autoefficacia)