

Amiamo i nostri figli

Crescere ed educare nell'epoca dei social



Il team del Garante dei Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza
del Comune di Comiso





INDICE

Prefazione	pag. 4
<i>Adolescenza... Questa sconosciuta</i>	pag. 5
<i>Famiglia</i>	pag. 7
<i>Collaborazione scuola-famiglia</i>	pag. 8
<i>Dimensioni dell'educazione e stili genitoriali</i>	pag. 10
<i>Il bullismo</i>	pag. 11
<i>Uso e abuso dei social network e dei media</i>	pag. 13
<i>Dipendenze patologiche e alternative edoniche</i>	pag. 15
<i>Contatti e informazioni utili</i>	pag. 18
<i>Presentazione a cura del Sindaco</i>	pag. 19

Prefazione

Per la prima volta, nella storia dell'uomo, si è assistito ad un sovvertimento nel passaggio di conoscenze e competenze: non sono più adulti, genitori e nonni a insegnare ai ragazzi ma viceversa. Si corre il rischio che alcuni valori fondamentali, cardine della nostra cultura, vengano sostituiti da altri valori, più effimeri e insidiosi.

Questo opuscolo segue e prende spunto dai video pubblicati nella nostra pagina Facebook e cerca di offrire un supporto più tangibile rispetto a quello effimero delle rete, dando una guida pratica per ragazzi, famiglie e tutti coloro che ruotano attorno ai nostri giovani. Con la speranza che possa essere utile a chi si accosta al mondo dei ragazzi, per meglio comprenderli e affiancarli durante il loro percorso di vita. Questo mondo troppo spesso sconosciuto a noi adulti che spesso brancoliamo nel buio e chiediamo ai nostri figli aiuto e delucidazioni sulle moderne tecnologie.

Mi corre l'obbligo di ringraziare il nostro Sindaco, la Prof.ssa Maria Rita Schembari, per la fiducia che ha riposto in me, con i relativi oneri e onori! Un altro affettuoso ringraziamento va agli amici e colleghi del team: Tania Cassibba, Elena D'Amato, Lorena Galesi, Concetta Randazzo e Gaetano Tizza.

Alessandra Rizza
Garante per i Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza
del Comune di Comiso

Adolescenza... questa sconosciuta

a cura di Alessandra Rizza
Neuropsichiatra Infantile

*"...ho bisogno di litigare con te e ho bisogno che tu lo faccia con me.
Ma ho un disperato bisogno che tu mantenga l'altro capo della corda"*



So che ti manca quel bambino che sono stato, lo so, perché quel bambino manca anche a me. È questa nostalgia che rende tutto così doloroso adesso...

Cos'è l'ADOLESCENZA?

L'adolescenza è quella fase della vita umana, normalmente compresa fra gli 11 e i 18 anni, nel corso della quale l'individuo apprende competenze necessarie per assumere le responsabilità di adulto.

L'età adolescenziale può essere vista come la traversata di un grande fiume impetuoso: non c'è adolescenza senza problemi, anche se nella maggior parte dei casi tali problemi possono essere generalmente risolti. La maggiore intelligenza umana si paga con una più prolungata "dipendenza".

Ma è solo con l'adolescenza che il bambino riesce a superare la dipendenza dai genitori per passare alla identificazione nel gruppo dei coetanei con i quali deve condividere i valori.

La tecnologia informatica e lo sviluppo della comunicazione virtuale sono tutte espressioni del desiderio di comunicare con gli altri. In alcune culture esistono "riti di iniziazione", nella nostra cultura questo passaggio è sfumato e prolungato. Alcuni comportamenti sono dettati dal bisogno di mettersi alla prova.

Alcuni comportamenti sono funzionali al progressivo distacco dai genitori e alla formazione di un sé adulto. In questa fase l'adolescente è sempre in compagnia di altri (genitori, insegnanti, coetanei, altre persone significative) che possono offrirgli una guida sicura e comprensiva, oppure dargli indicazioni frammentate e contraddittorie che aggiungono confusione alla mancanza di esperienza.

Il passaggio dall'infanzia all'età adulta esprime una lotta tra il desiderio di andare avanti e quello di restare bambino e, quindi, è problematico soprattutto il rapporto tra genitori e figli. L'adolescenza dei figli, costituisce un momento di trasformazione anche per i genitori, i quali possono viverlo con disagio a causa del timore di perdere del figlio "bambino". Ma la famiglia rimane, però, il punto di riferimento per lo sviluppo della personalità dell'individuo.

La disarmonia adolescenziale è legata a una stimolazione precoce soprattutto dei mass media, in soggetti ancora fragili e condizionabili. I fattori protettivi sono principalmente: avere dei buoni risultati scolastici, essere impegnati in attività extrascolastiche ed avere dei solidi legami affettivi familiari.



Famiglia

a cura di Tania Cassibba
Psicologa



Per i ragazzi e le ragazze il legame e la protezione sono caratteristiche importanti di una famiglia equilibrata. Alcuni adolescenti definiscono la famiglia come: "nido", "ciò che ci protegge", "persone di cui fidarti e su cui contare", "io, mamma, papà, nonna, sorella, etc."

Essere genitori è difficile, e non esiste manuale, dovrebbero tutti impegnarsi ad osservare i propri figli, ad ascoltarli anche nei loro silenzi, a dedicare loro tempo e attenzione. Comunicare rende partecipi gli altri di sentimenti, passioni e bisogni. Una comunicazione efficace dovrebbe essere reciproca e costruttiva, fatta di reale ascolto e comprensione: «gridare allontana i cuori» (Gandhi).

Un buon rapporto tra genitori e figli, nel rispetto dei ruoli, è fondamentale per una sana crescita psicologica. Non bisogna mai sminuire i problemi dei ragazzi. Per crescere bene, i figli devono sentirsi protetti, al sicuro, così impareranno l'importanza di avere degli obiettivi nella vita: ve ne saranno sempre riconoscenti.



Ma, in fondo, cosa è più importante nella vita? Tutti noi, come le nostre famiglie cambiamo e non si cessa mai di influire e di essere influenzati da quelle persone che noi chiamiamo famiglia. Che deve essere intesa come un "sistema", in cui tutti i membri hanno continui scambi e si influenzano vicendevolmente. Ogni famiglia ha suo un ciclo vitale e una sua storia, non è un'entità statica ma dinamica, inserita in un contesto sociale, culturale e di valori.

Collaborazione scuola-famiglia

a cura di Elena D'Amato

Docente

La formazione scolastica è il risultato di un dialogo costante e quotidiano tra docente, studente e famiglia.

LA COLLABORAZIONE SCUOLA-FAMIGLIA È FONDAMENTALE

Per il raggiungimento dell'unico vero scopo che è la formazione di individui consapevoli e capaci di pensiero autonomo.

FIDATI DELLA SCUOLA PERCHÉ

- si astiene dall'esprimere giudizi morali sulla famiglia
- rispetta e valorizza il patrimonio culturale familiare del bambino
- stabilisce una comunicazione collaborativa per agevolare gli apprendimenti del bambino in un clima armonico
 - crea occasioni di dialogo e confronto con attività collettive tra docenti e famiglia

LA FAMIGLIA COLLABORA QUANDO

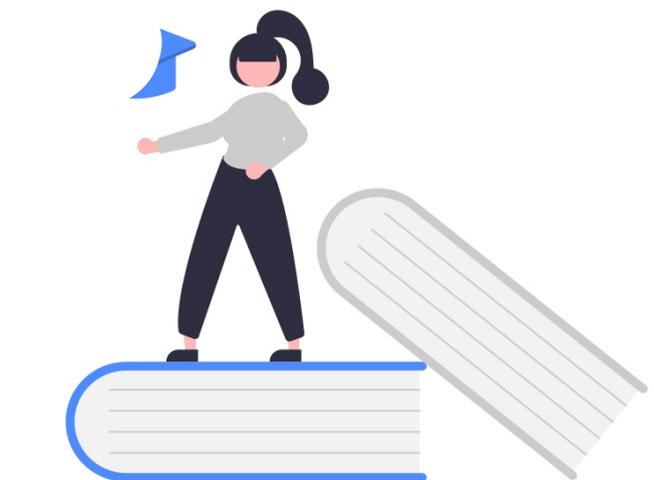
Non si intromette nell'area di competenza dei docenti, ma si fida della didattica e delle osservazioni comportamentali. Si tiene informata tramite il diario e il registro elettronico. Riconosce e sostiene il ruolo degli insegnanti ascoltandone i punti di vista. Motiva e si adopera perché il proprio figlio frequenti regolarmente la scuola, curi il proprio aspetto e sia fornito del materiale didattico, cercando di favorire il raggiungimento di una completa autonomia organizzativa.



IN CASO DI SCARSO RENDIMENTO A SCUOLA?

Richiedi un colloquio con gli insegnanti e ti diranno se:

- ha qualche difficoltà nello studio e necessita di recupero
- c'è un disagio (familiare, relazionale, scolastico) da individuare e affrontare con la massima attenzione: rivolgiti a personale specialistico
- evidenzia disturbi specifici di apprendimento: richiedi un consulto specialistico direttamente o tramite la scuola.



Dimensioni dell'educazione e stili genitoriali

a cura di Alessandra Rizza
Neuropsichiatra Infantile



GENITORE AUTOREVOLE, AFFETTUOSO E INTERESSATO

Ha flessibilità educativa, spiega le restrizioni, rispetta i bisogni e i punti di vista dei figli, si aspetta obbedienza con la ragione e la fermezza. **Determina:** bambini con buona autostima, autocontrollati, simpatici, amichevoli, collaborativi, curiosi, propositivi, capaci di far fronte allo stress, orientati al successo. Competenze cognitivo-sociali molto alte.

GENITORE AUTORITARIO, CHE IMPONE MOLTE REGOLE

Richiede una stretta obbedienza, quasi mai spiega il motivo delle restrizioni, si affida a metodiche punitive, non accetta punti di vista differenti dal proprio. **Determina:** bambini paurosi, apprensivi, nervosi, facilmente infastiditi, vulnerabili allo stress e all'ansia, con scarse risorse, irrequieti, freddi. Competenze cognitivo-sociali nella media.

GENITORE PERMISSIVO, CHE FA POCHE RICHIESTE AI FIGLI

Raramente controlla il comportamento dei figli. Non sorveglia le attività dei figli. **Determina:** bambini ribelli, con scarsa autostima, poco controllati, impulsivi ed aggressivi, privi di risorse. Con competenze cognitivo-sociali molto basse.

GENITORE NON COINVOLTO, FREDDO E DISTACCATO

Iperpermissivo (come se non si interessasse del bambino). **Determina:** competenze cognitivo-sociali molto basse. Spesso adolescenti ostili e ribelli. Spesso comportamenti antisociali. Uso di alcool e droghe.



Il bullismo

a cura di Concetta Randazzo
Psicologa

Tutte quelle azioni di prevaricazione messe in atto da un "bullo" o da un gruppo, nei confronti di un altro individuo, percepito come più "debole" sono atti di bullismo. I cui protagonisti, spesso, sono bambini o adolescenti.

POSSIAMO DISTINGUERE

Bullismo diretto: comprende attacchi espliciti nei confronti della vittima e può essere di tipo fisico o verbale.

Bullismo indiretto: danneggia la vittima nelle sue relazioni con altre persone attraverso l'esclusione dal gruppo e l'isolamento.

Cyberbullismo: bullismo messo in atto attraverso i social.

CARATTERISTICHE

- prepotenze, molestie e aggressioni messe in atto da uno o più bulli
- c'è persistenza nel tempo
- c'è uno squilibrio tra il potere del bullo e quello della vittima
- la vittima non è in grado di difendersi

MANIFESTAZIONI DEL DISAGIO-MALESSERE

- vittime: sintromi fisici o psicologici, e il rifiuto di andare a scuola
- bulli: possono presentare un calo nel rendimento scolastico, difficoltà relazionali, disturbi della condotta per l'incapacità di rispettare le regole
- osservatori (coloro che assistono senza intervenire): spesso manifestano paura e ansia sociale e rafforzano così una logica di indifferenza, quasi negando il problema



CONSIGLI PER GLI ADULTI

Per la vittima non è semplice reagire alle prepotenze. Importante è osservare alcuni comportamenti:

- calo di rendimento
- silenzi e tendenza all'isolamento
- rifiuto di andare a scuola
- rifiuto di uscire con gli amici
- sbalzi di umore
- ansia e disturbi del sonno
- mal di testa e mal di pancia

CONSIGLI PER LE VITTIME

Non vergognarti per ciò che accade, **non è colpa tua**. **Parla con i tuoi genitori**, non isolarti, parla con gli adulti di cui ti fidi **o con i tuoi insegnanti**.

Uso e abuso dei social network e dei media

a cura di Lorena Galesi
Pedagogista



L'attuale utilizzo dei media fa parte della nostra quotidianità, esso riguarda tutti noi ad ogni età. Bisogna puntualizzare come le moderne tecnologie ci hanno reso la vita, per certi aspetti, più semplice, permettendoci di mantenere i rapporti con gli altri, permettendoci di essere informati, di accrescere le nostre conoscenze.

Per questo non sempre bisogna criminalizzarli, è importante però che tale utilizzo sia "razionale", che non sia pervasivo delle nostre esistenze. Ciò vale soprattutto per bambini e adolescenti che troppo spesso utilizzano i social e il web non avendo sempre una corretta conoscenza dei rischi ad essi connessi. Per questo noi adulti, genitori ed educatori abbiamo l'obbligo di sorvegliare sul loro utilizzo da parte dei minori.

LA TELEVISIONE NON È UNA BABY SITTER

Non utilizziamo lo smartphone o i video giochi per "tenere tranquillo" il bambino. Infatti, l'uso di questi dispositivi in età precoce e per un tempo prolungato può determinare disturbi neuropsicologici come:

- disturbi del linguaggio
- disturbi dell'attenzione
- aumento dell'aggressività
- dipendenza
- isolamento

Cosa possiamo fare?

- no a smartphone e tablet prima di 2 anni
- no a video con contenuti violenti e inadatti
- no a tablet o smartphone prima di andare a letto o mentre si mangia
- usare questi strumenti insieme ai genitori
- anche noi adulti dobbiamo limitare l'uso eccessivo, dando l'esempio



RISCHI DEI SOCIAL E DELLA RETE PER UNA GENERAZIONE IPERCONNESSA

Cyberbullismo: atto aggressivo, prevaricante, compiuto per via telematica (sms, e-mail, social, chat) a carattere offensivo, denigratorio.

Grooming: adescamento di un minore tramite manipolazione psicologica, ottenendo la fiducia per abusarne sessualmente.

Vamping: pratica molto diffusa tra i giovani, di restare svegli fino all'alba, condividendo post, messaggi, giocando, guardando video.

Revenge-porn: atto di condivisione di immagini o video intimi di una persona senza il suo consenso, attuato sia "online" sia "offline".

Sexting: scambi di messaggi, audio o video su chat o social network a sfondo sessuale o sessualmente espliciti, comprese le immagini di nudo.

New addiction: dipendenza dagli strumenti tecnologici che incrementa il rischio di disturbi o è associato a problemi personali o sociali, percepita come incapacità di smettere o di ridurre l'utilizzo.

Challenge: sfide che tendono a manipolare le menti di giovani fragili, isolati per alterarne il ritmo sonno/veglia, e "sottometterli", spingendoli a compiere atti crudeli ed estremi, fino al suicidio.



Dipendenze patologiche e alternative edoniche

a cura di Gaetano Tizza
Psicologo



Gli esseri umani sono spinti dal bisogno di allontanare la sofferenza e di provare piacere. Siamo predisposti a 'legare' con ciò che ci fa provare piacere, ma il disagio-malessere cronico favorisce lo sviluppo di legami patologici!

Malessere \Rightarrow dipendenze patologiche
Benessere \Rightarrow dipendenze sane

Alcune sostanze (alcol e varie droghe) creano un forte legame nei giovani più sofferenti, che non sperimentano altri piaceri, poiché esse inizialmente fungono da «medicina» per non vivere nell'ansia, essere più disinibiti, sentirsi più forti, più sicuri di sé, ecc.

La dipendenza spegne ogni luce dentro e fuori di sé...

PERVERSA AUTOTERAPIA

La scoperta di una medicina che prima cura il disagio e poi lo peggiora, «sequestra» la sensibilità verso tutti gli altri piaceri e lascia un piacere che finisce per non saziarci mai!

DIPENDENZE TECNOLOGICHE

Il disagio sperimentato nei vari ambiti di vita predispone anche all'uso inadeguato e, soprattutto, eccessivo di strumenti tecnologici. I genitori dovrebbero preoccuparsi se un figlio trascorre tante ore con videogiochi, su internet, a chattare... trascurando tutti gli altri ambiti di vita.

Disagio \Rightarrow autocura \Rightarrow dipendenza

La pandemia ha costretto molti ragazzi a fare il conto con la solitudine, a sperimentarsi in contesti virtuali, rifugiarsi dietro uno schermo catturati dai videogames, pericolose sfide sui social. Plagiati da catene il più delle volte autodistruttive che invadono la loro mente, ledono la loro identità, violano la loro privacy, congelano le loro emozioni con il rischio di degenerare in percorsi senza via di ritorno.

L'iperconnessione genera malessere:

- cognitivo
- emotivo
- socio-relazionale

A cosa fare attenzione:

- cali nel rendimento scolastico
- non cerca gli amici
- non ha hobby
- fa uso di sostanze o di alcool



FATTORI DI RISCHIO

I giovani più a rischio di subire questi legami patologici sono quelli più insicuri, isolati, ansiosi, impulsivi, instabili, annoiati, pigri, depressi. Essi vanno attenzionati ed aiutati prima possibile, attraverso la psicoterapia o la consulenza presso i vari servizi territoriali pubblici e privati che si occupano di disagio giovanile. Altri fattori di rischio sono rappresentati dall' incoerenza educativa.

L'intervento dei genitori dovrebbe essere autorevole, costante e coerente! È importante concordare che le decisioni correttive siano comunicate al figlio in modo comprensibile, con la dovuta pazienza, ma altrettanta fermezza, evitando: a volte di essere severi, altre volte permissivi in modo incoerente! Evitare che i genitori siano visti come uno cattivo (rigido) e l'altro come buono (permissivo)!

FATTORI DI PROTEZIONE

Creare un ambiente arricchito: è importante che il giovane dedichi il proprio tempo allo studio ma anche alle relazioni sociali ('dal vivo' non virtuali): soprattutto curando la dimensione del piacere in modo alternativo!

I giovani più protetti dal subire dipendenze patologiche sono quelli appassionati di arte, cultura, sport e musica!

COSA POSSIAMO FARE?

Creiamo un dialogo. Parliamo con lui/lei dei suoi «amici» nei social. Parliamo con i suoi insegnanti, se abbiamo forti dubbi sulla sua serenità, rivolgiamoci a persone competenti. Ma soprattutto: rilanciamo la carta del piacere .



RIEDUCHIAMO AL PIACERE

Obiettivo ideale sarebbe coinvolgere il giovane in 2 attività piacevoli da svolgere 2-3 volte la settimana: un'attività sportiva che coinvolge il fisico (calcio, tennis, palla a volo, danza, ecc.) ed un'attività artistica da svolgere a casa, come ad esempio imparare a cantare o suonare uno strumento musicale, usando in questo caso il web in modo funzionale!

Esplorare, ri-svegliare e coinvolgere i 5 sensi! Sono innumerevoli le cose da scoprire e di cui godere per uscire dalla noia e dall'apatia, ossia da quel 'deserto edonico' provocato dalla dipendenza patologica!



Consigli e numeri utili

STOP ALLA VIOLENZA: EDUCAZIONE DIGITALE!

Stop alle violenze online, c'è bisogno di educazione digitale, che porti genitori, figlie e figli a fare un uso consapevole della rete

La rete può essere un luogo piacevole e sicuro per tutti: non è un "ALTRO MONDO" ma un "ALTRO STRUMENTO", infatti le azioni "digitali" scorrette sono passibili di denunce e procedimenti penali.

Servizi segnalazioni:

- YouPol: app che ti mette in contatto diretto con la Polizia di Stato.
- 1 96 96: Numero gratuito riservato a bambini e adolescenti.

NO Tik Tok / Instagram / Facebook ai MINORI di 13 ANNI.

Contatti del Team del Garante

Pagina Facebook: <https://www.facebook.com/infanziacomiso>

Telefono: 0932 748253 / 331 6279382 (Mer 10:30/12:30 - Gio 16:00/18:00)

Sede: Via degli Studi 14 - 97013 Comiso

- Alessandra Rizza (neuropsichiatra infantile)
garante.infanzia@comune.comiso.rg.it
338 6448817
- Elena D'Amato (docente)
elenadamato73@gmail.com
- Lorena Galesi (pedagogista)
lorenagalesi.pedagogista@gmail.com
380 5255080
- Gaetano Tizza (psicologo)
gaetano.tizza@asp.rg.it
- Concetta Randazzo (psicologa)
concettarandazzo3@gmail.com
320 6637159
- Tania Cassibba (psicologa)
taniacassibba@virgilio.it
331 8183401

Presentazione a cura del Sindaco Prof.ssa Maria Rita Schembari

Lo choc della pandemia, l'impatto che il Covid-19 ha avuto sulle nostre esistenze, costringendoci nei primi mesi del 2020 ad una sorta di sospensione forzata di ogni attività e, subito dopo, al faticoso e molte volte titubante tentativo di riconquistare una qualche forma di normalità, ha avuto conseguenze macro e micro-scopiche.

Delle prime si occupano virologi, scienziati ed economisti, rispettivamente nel campo della salute fisica e della prosperità degli stati; le conseguenze più profonde, e perciò meno visibili ad occhio nudo e tanto più preoccupanti, sono materie di studio e di approfondimento di sociologi, psicologi e pedagogisti, che hanno ed avranno ancora negli anni a venire il dovere di ruostruire un'umanità frantumata, impaurita, bisognosa di certezze.

A questo compito non si è sottratto il team del garante dei diritti dell'infanzia e dell'adolescenza del comune di Comiso, costituito da professionisti attivi nel campo dell'insegnamento e della psicopedagogia, guidati dalla dott.ssa Alessandra Rizza.

A tutti loro vanno i ringraziamenti sinceri dell'intera comunità per bocca del sindaco perché non hanno mai interrotto il loro impegno, percependo da subito i bisogni che si sarebbero fatti viepiù impellenti mano a mano che i mesi della "chiusura costretta" si allungavano indefinitamente.

Attraverso le nuove forme di comunicazione sfruttando gli attuali mezzi della tecnologia, sono stati costantemente in contatto tra loro e hanno realizzato brevi video, con i quali supportare chi, chiuso a casa, aveva d'improvviso perso i punti di riferimento della "banale" normalità, mai così essenziali come si sono mostrati nel momento in cui ci sono stati inibiti.

Questo breve volumetto che salutiamo con estremo favore e sincera gioia, distribuito alle famiglie, costituirà una sorta di manuale d'uso, a cui attingere consigli preziosi, sapendo che le istituzioni di prossimità ci sono e sono pronte a dare un valido supporto in ogni necessità.



Comune di Comiso



Garante per i Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza

del Comune di Comiso



Inquadra il QR per condividere
questo opuscolo con chiunque tu
voglia o semplicemente per
conservare la tua copia digitale!