



FIGLI E TECNOLOGIA

Cosa fare e cosa non fare
con i nostri figli nel mondo moderno

L'EBOOK GRATUITO DI:
CARLA E ANNALISA
FAMILY COACH

Ciao, siamo Carla Favazza e Annalisa Ronchi.

Siamo Family coach, **lavorando a contatto coi ragazzi da anni** abbiamo sviluppato tecniche di aiuto per loro e per i genitori.

Abbiamo scritto questo Ebook proprio per iniziare subito a trovare **un punto d'incontro e raggiungere una stabilità sana con i tuoi figli**, capace di fronteggiare i cambiamenti del mondo moderno.

Partiamo? Prima una premessa...

In un **mondo reale** non permetteremo mai a nessuno di:

- ❄ *entrare in casa nostra se non lo conosciamo;*
- ❄ *portare a spasso i nostri figli se non sappiamo chi è e dove va.*

Eppure è quello che spesso facciamo come adulti nel mondo virtuale (internet, cellulari, televisione, social).

Insegnare **l'autonomia** al bambino non vuol dire "*mollarlo da solo*", ma permettergli di fare esperienze via via più impegnative, stando al suo fianco.

Non c'è niente di meglio per un figlio che avere una mamma ed un papà alleati nella sua crescita.

TECNOLOGIA ED INTENZIONE

Ho trovato il video che puoi vedere a [questo link](#).

Dapprima mi ha emozionato e poi fatto riflettere.

Penso sia da far vedere ai nostri ragazzi, soprattutto gli adolescenti che iniziano ad avere per le mani il proprio cellulare.

Siamo nell'epoca dei selfie, della vita vissuta sui social, poco reale e tanto virtuale.

Agiamo, e dico agiamo perchè prendo dentro anche noi adulti, senza pensare troppo alle conseguenze dei nostri gesti.

Quello che noi postiamo sui social, le foto che pubblichiamo, le parole che scriviamo, i video che trasmettiamo, hanno un riverbero nel web che non possiamo neppure immaginare.

E' facile essere diversi da quello che si è e socialmente più accettabili, grazie ai filtri dei nostri smartphone, che ci rendono migliori e più cool o alla moda.

I ragazzi, poi, imparano molto in fretta queste nuove tecnologie, ed in un attimo sono in grado di produrre un servizio fotografico o un video degni di professionisti.

Tuttavia è importante ricordare che quello che gira nel web rimane per sempre, condiziona la nostra reputazione e quella dei nostri figli.

Ai ragazzi dico sempre di fare attenzione, di riflettere, perchè non sai che fine farà quella foto/video/post/reel.

E non solo perchè possono andare in mano a malintenzionati, ma domani, quando faremo i nostri colloqui di lavoro, o cercheremo casa, o chiederemo un finanziamento, la prima cosa che farà chi ci esamina, sarà proprio quella di andare a vedere nei social il nostro passato.

Pensiamoci sempre prima di cliccare sul prossimo PUBBLICA. 😊

SOCIAL E PERICOLI

Faccio riferimento ad un fatto realmente accaduto.

Un'amica un giorno ci chiede come gestire e risolvere una situazione: sul suo canale YouTube le scrive qualcuno, lamentando una situazione.

Si fa qualche domanda di approfondimento e questa persona risulta essere un ragazzino che afferma di essere picchiato dai genitori.

ATTENZIONE NR 1: non dare mai per scontate le cose. Facciamo sempre domande, approfondiamo, **andiamo oltre la superficie**. Le persone ci descrivono la realtà come la percepiscono, con le tinte che conoscono o comprendono in quel momento, non è detto che sia la realtà oggettiva.

Fatto ciò indaghiamo ancora meglio e troviamo che si tratta di un ragazzino davvero piccolo, che non dovrebbe avere accesso ad Internet, sicuramente non da solo, ma solo con la supervisione di un adulto.

ATTENZIONE NR 2: controlla i tuoi figli, che sono sicuramente più abili di noi a muoversi con la tecnologia, e spesso sono loro ad insegnarci le cose! **Ma il fatto che le sappiano usare, non significa che le sappiano gestire!**

E se capita a noi cosa fare?

ATTENZIONE NR 3: se abbiamo il sospetto che ci sia una situazione ambigua o di pericolo contattiamo la questura della nostra città. In questura ci sono organi deputati proprio a questo, possono risalire all'identità di chi scrive, capire se vera o falsa e fare gli accertamenti o i controlli del caso.

Se conosciamo i minori, invece, possiamo intervenire con loro, e se sono adolescenti spiegare i rischi che possono correre.

Cara Mamma e caro Papà, Internet è uno strumento meraviglioso, che ci permette di entrare in contatto con il mondo, di studiare, crescere, di conoscere.

Ma ci sono strumenti che dobbiamo imparare a governare, e pensare ad un bambino che si trova solo in rete ... ecco, mi sembra intrappolato!

I bambini dovrebbero essere in cortile o al parco a giocare, muoversi, saltare, gridare, cantare, correre.

Ed anche noi! ❤️



TELEVISIONE

L'immagine che segue è il risultato dello studio condotto in Germania, dove è stato chiesto a duemila bambini, tra i cinque e sei anni, di disegnare una figura umana.



I risultati allarmanti mostrano come chi guarda la televisione per più di 180 minuti al giorno abbia una ridotta capacità di creazione e di attenzione ai dettagli.

La televisione propone i propri modelli, e la mente del bambino adotta quegli schemi senza filtri o censure.

Li prende per buoni.

Perché?

- 1) Si fida degli adulti che glieli propone
- 2) Non ha ancora sviluppato una capacità critica tale per comprendere cosa fa bene e cosa no, o quali conseguenze possano avere alcune scelte.

Ripeto vale anche per gli adolescenti: ore ed ore passate passivamente davanti ad uno schermo che, il più delle volte, ci propone immagini violente o, quando va bene, spazzatura non fa bene a nessuno e ti estrania dalla realtà!

Che ne dici di fare un po' di detox?

Non vuol dire lanciare la TV dal balcone, ma stabilire insieme alcuni orari e/o programmi da seguire.

A questo anche gli adulti dovrebbero adeguarsi e guidare con l'esempio.

Ecco qualche spunto per te e la tua famiglia per vivere off-line!

Istituire almeno una domenica al mese di detox da:

- Wi-Fi;
- playstation;
- computer (anche se offline);
- wii;
- Alexa o simili;
- traffico dati (solo telefono acceso per le emergenze);
- radio/ TV/ musica/film/sveglie elettroniche;
- acquisti con carte/bancomat/carte fedeltà;
- navigatori.

Completamente ***scollegati dalla rete***, ma ***connessi*** a:

- famiglia, figli, amici; 🧑👦👧👨👩👪
- natura ed animali; 🐱🐶🐼🌳🍀🌸
- giochi di società; 🎲🧩
- letture e hobbies; 📖🎨🎵
- meditazione, contemplazione; 🧘🧘
- sport, "buona" cucina; 🏃🏊🍴
- tisane, massaggi, coccole, amore e tutto quello che vi viene in mente e non includa tecnologia. ❤️

Sarà divertente proporre questa giornata in famiglia, o a scuola e per rendere ancora tutto maggiormente efficace proporre a fine giornata a tutti i partecipanti, di scrivere (con la penna e su un diario di carta) come siamo stati, cosa è stato difficile e cosa facile, che emozioni ci hanno attraversato e come le abbiamo gestite.

E poi condividere con la famiglia e/o gli amici.

E magari accade che, magicamente, si riprenda a parlarci! 😊

Nei nostri camp con i Teen lo facciamo e funziona.

C'è un altro rischio importante.

Utilizzare il computer per cercare qualcosa non è cercare, ma è far cercare a qualcuno (il motore di ricerca) quel qualcosa.

Google, Wikipedia e compagnia bella rispondono alle domande, velocizzano le risposte, ma così facendo inibiamo la capacità di saper trovare le risposte, di allenare la creatività.

Queste attitudini si traducono, in età adulta, in capacità di problem solving, dedizione e determinazione nella ricerca scientifica, tecnologica, culturale e nell'atteggiamento di chi non si accontenta di una risposta, ma che indaga fino a scovare la verità.

Che prezzo da pagare avrà l'umanità se spegneremo la ricerca?

Pensa se non ci fossero più scienziati, inventori, investigatori, giornalisti, magistrati che lavorano quotidianamente per far emergere l'autenticità!

Tanto per darti qualche idea, leggi qui le affermazioni di grandi imprenditori del settore informatico.

"A casa limitiamo la quantità di TECNOLOGIA di cui usufruiamo."
Steve Jobs

"Fermati ad annusare il profumo dei fiori"
Mark Zuckerberg in una lettera alla figlia

Le figlie di Bill Gates hanno avuto il cellulare dopo i quattordici anni.

Facciamo la stessa cosa!

PERCHÉ LA TELEVISIONE È DANNOSA?

La televisione ha permesso a tanti italiani, negli anni 50-60 del Novecento, di socializzare ed istruirsi.

Ricordo i miei genitori che mi raccontavano delle serate a casa di chi, fortunato, ne possedeva una, per vedere Mike Buongiorno con i suoi famosi quiz o Canzonissima e le gemelle Kasler.

Ed anche gli sceneggiati con attori di gran calibro (Alberto Lupo per citarne uno) che proponevano opere letterarie come i Promessi Sposi, La Cittadella, Michele Strogoff, etc.

Ed infine il famoso maestro Manzi, che con il programma "Non è mai troppo tardi" ha contribuito a diminuire l'analfabetismo dilagante nell'Italia del dopoguerra.

La TV è uno strumento, e come tale non è "buono o cattivo", è l'uso o l'abuso che se ne fa che va regolamentato in famiglia.

Iniziamo con i cartoni animati. Non sono tutti a misura di bambino o ragazzino. Alcuni incitano all'odio, alla disobbedienza, al razzismo e vanno selezionati.

Inoltre i film d'animazione come Disney o Pixar, bellissimi in verità, nascono dalla mente creativa del loro regista o disegnatore, e propongono ai bambini e ragazzi un piatto già pronto, bloccando la creatività e la fantasia che viene invece stimolata dalla lettura.

Riassumendo: la televisione è un mezzo che rende passivi spettatori, il libro è uno strumento che rende attivi protagonisti!

Nonostante molti programmi televisivi siano altamente educativi, la dannosità della televisione non dipende solo dai contenuti che vengono diffusi, ma dal **mezzo in sé**.

Il dottor Desmurget ha infatti scoperto che qualunque tipo di programma televisivo segue uno **schema formale simile ed è caratterizzato da ritmi concitati, colori intensi, musiche ad effetto e molti stratagemmi comunicativi appositamente studiati per catturare l'attenzione dello spettatore.**

Un bambino sottoposto a questo caos e a questi stimoli audiovisivi così intensi ne risente molto più di un adulto e poiché i piccoli sono ancora nella fase di sviluppo, l'utilizzo massiccio della televisione può mettere a repentaglio la crescita, soprattutto mentale e cognitiva.

La televisione, soprattutto come mezzo commerciale, non nasce per far compagnia ai ragazzini, ma cerca di ingaggiare, con la pubblicità, piccoli e nuovi consumatori e dirige le richieste secondo gli sponsor dei programmi.

SMART PHONE

La tecnologia né buona né cattiva e quindi non va demonizzata: il nuovo spaventa, come lo è stato il fuoco per uomo primitivo, o i commenti della popolazione di fronte alla prima automobile o il primo treno.

Oggi sorridiamo a quei commenti di solo un secolo fa, Vero?

L'evoluzione è insita nell'uomo e le nuove scoperte, così come nuovi strumenti portano nuove opportunità, basta solo ricordarci di non essere schiavi del progresso, ma fruitori.

Pensiamoci insieme, vuoi?

Un minuto davanti ad uno schermo è un minuto in cui non ho esplorato il mondo ed ho assorbito passivamente uno strumento. Uguale: è lo strumento che sta usando me.

Soprattutto fino all'adolescenza (settennio in cui entriamo nel concetto di Verità e lo sviluppo del senso critico inizia a farsi strada), quindi, va usato con parsimonia, definendo tempi e modalità in cui poterlo usare.

Lo sapevi che è vietato aprire un account social fino ai tredici anni?

Ti riporto qui un estratto dall'articolo de [Il Sole 24 Ore](#)

In Italia l'età minima per iscriversi a un social network è stata fissata a 14 anni. Lo prevede l'articolo 2-quinquies del decreto legislativo 101 del 2018, che ha recepito nel nostro Paese il regolamento Ue sulla tutela dei dati personali, il cosiddetto Gdpr, al quale fanno riferimento le condizioni di utilizzo dei principali social network.

Per chi ha meno di 14 anni è consentita comunque l'iscrizione, ma a condizione che ci sia il consenso dei genitori. Il regolamento europeo prevedeva che la soglia minima fosse di 16 anni, con la possibilità per gli Stati membri di stabilire per legge un'età diversa, purché non inferiore ai 13 anni. Per questo motivo l'età minima può variare, ma non deve scendere mai sotto ai 13 anni.

Questo oggetto, quindi, diventa come una coperta di Linus dalla quale non ci si affranca.

Quando i nostri figli crescono, piano, piano li aiutiamo ad abbandonare il ciuccio, giusto?

Con il telefono accade esattamente il contrario: piano, piano aumentano la dipendenza da questo oggetto, tanto che vanno in crisi di astinenza se per qualche ora chiediamo loro di spegnerli o lasciarli nello zaino mentre sono a scuola.

Fatti di cronaca anche recente ci raccontano di professori o dirigenti scolastici aggrediti per aver chiesto di non usare il telefono in classe.

E' capitano anche a noi, durante il camp, di avere una ragazza che ha invocato la Costituzione e tutte le leggi Universali, perché stavamo invadendo la sua privacy chiedendole di riporre il suo smartphone in una scatola (spento) per qualche ora!

Apriti Cielo!!!

Ed è qui che è importante lavorare sulla nostra centratura, sui nostri perché, sul nostro sistema valoriale e rimanere fermi sulle regole, sapendo che lo stiamo facendo per il loro bene!

Chiediamoci: il telefonino sempre acceso è una necessità reale dei ragazzi o nasconde una paura ed un nostro bisogno di controllo?

Fidiamoci dei nostri figli e delle figure educanti a cui lo affidiamo. A scuola, dove lo accompagniamo noi, non ha bisogno di questo strumento. Se c'è bisogno è la scuola stessa che ci contatta. Sei d'accordo?

Un altro rischio della rete è l'effetto Hikikomori, cioè questi giovani che si chiudono al mondo e vivono in una dimensione virtuale, scollegati dalla realtà.

Non è la tecnologia che li isola, sai?

Ma è perché sono isolati che si rifugiano nella tecnologia.

Si tratta, quindi, di un problema che nasce prima dello strumento.

Mi chiedo e ti chiedo:

- ❁ quanti e quali spazi hanno questi ragazzi per socializzare e creare legami forti e saldi di amicizia?
- ❁ dedichiamo tempo di qualità per ascoltare, senza giudizio, i loro tormenti? da adulti forse ci fanno sorridere, ma a dodici, tredici, quattordici anni sono paure che turbano l'animo ed i sogni.

Ed infine, ma non meno importante, questo continuo legame con la rete crea quella che viene definita dipendenza **DOPAMINERGICA** che continua a tenerti lì, incollato allo schermo, con una serie di algoritmi elaborati soprattutto dai social che ti manipolano, proponendoti video, musica, giochi che ti portano altrove, rispetto a quella che era la tua volontà iniziale.

Fai una prova. Collegati anche a YouTube per cercare, chissà una canzone che ti piace, e poi fai attenzione alla barra laterale che ti propone altre cose, ed una dietro l'altra tu le segui.

Domanda: quante hai scelto tu (cioè le hai decise prima di accedere al social) ed in quante, invece, sei stato “accompagnato” alla visione?

REGOLE

A riflettere su tutti questi rischi uno vorrebbe riavvolgere il nastro del tempo e tornare alle tavolette di cera degli egizi, vero?

Non c'è bisogno e non è utile fare di tutta un'erba un fascio, basta solo darsi qualche regola e rispettarla, tutti insieme.

1) Se abbiamo figli piccoli usiamo un telefono dedicato, da accendere in alcuni orari stabiliti, evitiamo di dare in mano ai ragazzini il nostro, che è sempre disponibile e si fa fatica a dire di no.

2) E mettiamo un timer per regolare l'uso, poi per i più piccoli lo spegniamo, e per gli adolescenti che non riescono da soli a gestire la situazione accordiamoci per prendere in consegna il telefono, o spegnere il router o, in casi estremi, portiamoci via il cavo alimentazione di TV, router.

Giuro che io l'ho consigliato qualche anno fa ad un mamma, che coraggiosamente lo ha seguito ed abbiamo ottenuto buoni risultati.

3) Evitiamo anche l'uso della tecnologia la sera, perché hanno un effetto adrenalinico e disturbano il sonno.

Quanti di noi si addormentano davanti al cellulare?

O lo tengono sul comodino durante la notte?

Le onde non ci fanno bene, vale anche per noi adulti, sai?

- 4) Fare ogni tanto, come abbiamo già suggerito, la giornata detox da tutta la tecnologia (pc, tv, telefono solo per telefonate) da proporre a tutte le età.

- 5) Vedere in famiglia, ma anche a scuola, il docu-film *The Social Dilemma*, nel quale gli stessi creatori di questi strumenti raccontano anche dei rischi e mettono in guardia sull'eccessivo utilizzo.

- 6) Non teniamolo sul tavolo durante i pasti, non è invitato a pranzo. Il pranzo della domenica, o la cena, sono dei momenti sacri per la famiglia e per raccontarsi.

Bene, siamo arrivati alla fine di questo ebook in cui abbiamo condiviso con te alcune delle nostre esperienze e ricerche.

Sicuramente sul tema e su molti altri argomenti che riguardano la tua famiglia, le relazioni coi tuoi ragazzi e come crescere insieme, c'è ancora molto da dire.

Hai bisogno di aiuto con i tuoi figli per gestire questo aspetto?

Siamo coach, ci occupiamo di famiglie!

Scrivici alla nostra e-mail e fissa una call gratuita, ti aiuteremo a trovare la strada giusta.

info@capitani-coraggiosi.it

Grazie!

Carla e Annalisa