

# Parlare di sesso agli adolescenti: come il rapporto con i genitori influenza la vita sessuale dei giovani adulti

Testo tratto dal sito: [State of Mind](#)

" [...] In letteratura numerosi studi hanno cercato di chiarire il ruolo di fattori ambientali e sociali nell'influencare il comportamento dei giovani nella fase di sviluppo della sessualità, riservando particolare attenzione all'ambiente familiare, che generalmente rappresenta la base formativa dell'individuo e ne influenza lo sviluppo futuro.

I cambiamenti che hanno interessato le nostre società hanno radicalmente modificato il momento dell'ingresso nell'età adulta e nella **vita sessuale dei giovani**: l'allungamento dell'aspettativa di vita, così come l'accesso all'istruzione, una qualità di vita superiore e la tensione verso una parità maggiore tra i sessi, hanno consentito di ritardare l'imperativo del matrimonio come unico fattore emancipante, permettendo un periodo transitorio ed esplorativo più lungo, spesso accompagnato da un maggior numero di partner sessuali nel tempo, da ultimo ritardando l'età media al momento del matrimonio (Halpern & Kaestle, 2014).

Tuttavia, una maggior quantità di partner sessuali può rappresentare un rischio in termini di esposizione ad eventuali **malattie sessualmente trasmissibili** (Epstein et al., 2014; Faber et al., 2011; Vardas et al., 2011; Vasilenko, Kugler, Butera & Lanza, 2015), così come comportare ricadute emotive importanti nel momento di interruzione della relazione.

[..]

## L'effetto delle variabili genitoriali e familiari sulla sessualità dei giovani

Uno studio di Cheshire, Kaestle & Miyazaki (2019) si è occupato di analizzare i dati di 5.385 soggetti provenienti dal campione originale (N=20.745) del National Longitudinal Study of Adolescent to Adult Health (Add Health), uno studio longitudinale su giovani adulti americani della durata di 13 anni, la cui quarta ondata di rilevazioni ha fornito i dati per questa nuova fase della ricerca: in linea con il trend stabilito dalle rilevazioni precedenti, gli autori prevedevano che la comprovata influenza delle variabili familiari sul **comportamento sessuale della progenie** sarebbe persistito, sebbene con impatto minore nel tempo. Oltre a cercare conferma dell'effetto delle variabili genitoriali e familiari, il presente studio ha indagato la natura della comunicazione tra genitori e figli relativamente alla **tematica sessuale**, in particolare distinguendo tra la frequenza nell'affrontare il discorso, la natura stessa della comunicazione circa il  **sesso** (che può essere neutrale-informativa oppure connotata negativamente) ed il momento in cui tale scambio avvenga, ovvero se esso preceda il **primo rapporto sessuale** o quando esso sia già avvenuto, in linea con le ricerche di Clawson and Reese-Weber (2003) che hanno riscontrato come una comunicazione avvenuta "in tempo" correlasse con un numero minore di partner sessuali.

[..]

Il sesso dei soggetti esaminati è risultato un fattore determinante sul numero di esperienze nella

prima età adulta, infatti le femmine registravano un numero inferiore di partner a 18 anni (13.9% in meno dei ragazzi), 12.5% in meno all'età di 23 anni, per poi calare drammaticamente ad un tasso del 21.7% di **esperienze sessuali** in meno rispetto ai coetanei maschi all'età di 28 anni. Allo stesso modo anche la maturità fisica del soggetto è stata messa in correlazione con un aumento nelle **esperienze sessuali** (20,8% in più). L'appartenenza ad un nucleo familiare costituito dai due genitori naturali o adottivi rappresenta un fattore protettivo, costituendo forse un esempio di stabilità genitoriale che scoraggia o non è comunque rappresentativo di uno **stile sessuale più esplorativo** che richiederebbe un maggior numero di partner. Una spiegazione simile è applicabile ai risultati ottenuti nel valutare l'impatto della religiosità dei genitori sulle esperienze dei giovani, infatti gli [adolescenti](#) e giovani adulti provenienti da nuclei praticanti riscontravano un tasso del 7,4% inferiore in ogni fascia d'età rispetto ai coetanei.

## L'importanza della comunicazione

La **comunicazione riguardo agli argomenti di natura sessuale** risulta essere fondamentale nell'influenzare il comportamento dei giovani, tuttavia, i risultati ottenuti sembrano andare contro le intuizioni degli autori, così come le credenze del senso comune: in primo luogo, sembra che in generale, i soggetti che hanno fatto **maggiori esperienze sessuali**, provengano da quelle famiglie nelle quali si è dedicata maggiore attenzione alla comunicazione riguardo alla tematica sessuale (29.4% di partner in più all'età di 18 anni, fino ad una percentuale del 17.2% all'età di 28 anni). Tuttavia, non dicendo nulla circa la direzionalità di questa correlazione, è plausibile pensare che i genitori dei giovani in questione abbiano deciso di affrontare i discorsi circa il **senso** proprio cogliendo i segni della **maturità sessuale dei figli**, cercando di prepararli per questa fase della loro vita.

Contrariamente a quanto previsto, si è riscontrato che la comunicazione circa le **conseguenze negative del sesso** non costituisce un fattore predittivo rispetto al numero dei partner con cui si è fatta esperienza e tale influenza rimane costante in tutte le fasce di età analizzate: sembrerebbe quindi che sottolineare le **conseguenze negative del sesso** sia assolutamente irrilevante, ovviamente non in termini di prevenzione, ma rispetto al numero di partner con cui i figli decideranno di avere rapporti.

La **disapprovazione dei genitori circa la condotta sessuale** dei figli sembra avere un effetto che varia nel tempo: in adolescenza essa correla con un tasso di partner sessuali del 24.3% inferiore rispetto ai coetanei, a 23 anni questo gap sembra venire rapidamente colmato (10.0% di partner in meno), per finire con l'8.6% di partner in meno a 28 anni. Sembra quindi che dimostrare disapprovazione abbia un effetto su quando i figli si sentiranno liberi di fare le proprie **esperienze sessuali** più che sul limitarsi o meno nel farle. Allo stesso modo, anche la relazione che intercorre tra la vicinanza con i genitori e il numero di partner sembra variare nel tempo, anche in questo caso risultando più evidente nella fase adolescenziale per poi calare in tarda età adulta (24.9% di partner in meno a 18 anni, 18.0% in meno a 23 anni e mantenendosi relativamente costante a 17.3% di partner in meno a 28 anni).

## Per concludere

Sebbene lo studio di Cheshire, Kaestle & Miyazaki (2019) abbia delle limitazioni, una tra tutte quella di non indagare il ruolo di altre fonti che possano costituire dei modelli alternativi d'influenza (e.g. i

pari, i media), i risultati ottenuti sembrano indicare che le influenze genitoriali giochino un ruolo rilevante nell'acquisizione dei valori e delle **attitudini riguardo al sesso**, più che sul numero effettivo di partner con i quali i figli hanno rapporti e tuttavia tale influenza perde di rilevanza nelle varie fasi di crescita, quando nella tarda età adulta i figli acquisiscono indipendenza e tende naturalmente a prevalere la costruzione di legami più duraturi nel tempo. ”

Per l'articolo completo e i dettagli dello studio clicca sul sito: [State of Mind](#)

---

## **Adolescenti e autolesionismo digitale: esame empirico**

Testo tratto dal sito: [Humantrainer](#)

” [...] Negli Usa è stata esaminata per la prima volta la diffusione tra gli adolescenti dell'*autolesionismo digitale*, fenomeno caratterizzato da forme di aggressione rivolte contro se stessi che si manifestano online (per esempio episodi di cyberbullismo prodotti contro se stessi).

Lo Studio(\*) è stato condotto dai due fondatori e co-direttori del *Cyberbullying Research Center*: il Dr. Sameer Hinduja, professore presso la Scuola di Criminologia e Giustizia Criminale(\*), e il Dr. Justin W. Patchin, professore di Giustizia Penale(\*).

**Premesse dello studio.** Come affermano gli autori, l'autolesionismo digitale - conosciuto anche con i termini "auto-cyberbullismo", "auto-trolling", "cyber-autolesionismo" - può essere considerato come la versione online di quel fenomeno che vede alcuni ragazzi infliggere a se stessi intenzionalmente tagli, bruciature, ecc. Un esempio si ha quando un adolescente crea su internet un account fasullo attraverso il quale scrive messaggi ricchi di insulti, critiche, anche minacce, rivolgendoli, però, non contro un coetaneo, bensì contro di sé.

Il Dr. Patchin afferma che si è iniziato a parlare di questo fenomeno a partire dal 2013 per via del caso di Hannah Smith, una ragazzina inglese di 14 anni che si levò la vita dopo esser stata vittima di cyberbullismo sul sito *ask.fm*. Nelle settimane successive al suicidio si scoprì che in realtà era stata lei stessa ad auto-inviarsi messaggi offensivi attraverso account fasulli.

Nel mese di novembre 2016 la stessa sorte di Hannah è toccata alla quindicenne texana Natalie Natividad, suicidatasi dopo aver rivolto contro se stessa insulti e pesanti critiche in forma anonima attraverso l'applicazione *After School*.

Nella sua forma tradizionale l'autolesionismo è stato collegato ad un rischio aumentato di suicidio, motivo per il quale si sta prestando una sempre maggiore attenzione a questo fenomeno. Allo stesso tempo, negli ultimi anni è cresciuto anche l'interesse nei confronti del cyberbullismo e di tutte quelle forme di violenza online che possono subire i più giovani.

Tuttavia, fino ad ora non c'è mai stato uno studio che abbia cercato di indagare in modo

approfondito quanto siano diffuse tra ragazzi che frequentano scuole medie e superiori le aggressioni online rivolte contro se stessi.

Lo studio dei fondatori del Cyberbullying Research Center, dunque, è nato con la volontà di esaminare la portata dell'autolesionismo digitale tra gli adolescenti.

[.. Studio ..]

**Risultati dell'esame.** Circa il 6% degli adolescenti intervistati ha dichiarato di aver pubblicato in forma anonima online qualcosa contro se stesso. Una tendenza maggiore ad assumere questo tipo di comportamento è stata riscontrata soprattutto nei ragazzi (7,1%) rispetto alle ragazze (5,3%), ma con motivazioni di base differenti: mentre i maschi, infatti, affermano di compiere azioni autolesionistiche online soprattutto per scherzare o attirare l'attenzione, le ragazze, invece, hanno ammesso di averlo fatto per motivi legati a situazioni di malessere psicologico, depressione, ansia e simili.

Grazie all'intervista sono state, inoltre, individuate diverse correlazioni significative dell'autolesionismo digitale; in modo particolare caratteristiche quali l'essere già vittime di bullismo, l'orientamento sessuale, la presenza di sintomi depressivi, l'utilizzo di sostanze stupefacenti, il praticare autolesionismo tradizionale sembrano spingere i ragazzi verso questo tipo di comportamento sul web. Le vittime di cyberbullismo, per esempio, hanno mostrato un rischio maggiore del 12% di diventare a loro volta bulli contro se stessi in rete; i non eterosessuali si sono mostrati 3 volte più propensi degli altri ad assumere comportamenti autolesivi online.

**Conclusioni.** Alla luce di quanto emerso, per i direttori del Cyberbullying Research Center è importante ora rivolgere una maggiore attenzione all'autolesionismo digitale. Genitori, educatori ma anche coloro che indagano su episodi di cyberbullismo dovrebbero sempre considerare che dietro un messaggio offensivo pubblicato online contro un ragazzo potrebbe esserci quel ragazzo stesso.

È necessario, inoltre, indagare ancor più a fondo i motivi che spingono gli adolescenti a diventare cyberbulli contro se stessi: scoprire, infatti, con maggiore precisione quali siano i punti in comune tra autolesionismo tradizionale e digitale nonché le correlazioni esistenti con gli episodi di suicidio può essere molto utile a quanti operano nel settore della salute mentale, in quanto potrebbe indirizzarli verso approcci di prevenzione più efficaci. ”

Per l'articolo completo clicca sul sito: [Humantrainer](#)

---

## [Difficoltà scolastiche](#)

Testo tratto dal sito: [Psycommunity](#)

” Negli ultimi tempi si continua a discutere sull'immane numero di diagnosi e certificazioni per i

disturbi dell'apprendimento, denominati "DSA", criticandone l'eccessiva medicalizzazione. Tuttavia, se si esaminano i dati del MIUR del 2016, la percentuale di diagnosi per dislessia, disgrafia, disortografia e discalculia quali disturbi specifici di apprendimento si aggira intorno al 2% della popolazione scolastica. Ciò sta a significare che, da una parte, il fenomeno sta prendendo sempre più importanza, dall'altra, sono ancora tanti gli alunni con delle specifiche difficoltà che non sono considerate nel modo più adeguato.

I guai sembrano cominciare con l'ingresso nella scuola primaria, i bambini sembrano non avere alcun interesse ad apprendere, appaiono pigri e svogliati e vengono descritti come bambini che non si applicano. Ad un'attenta valutazione ci si accorge quasi immediatamente delle notevoli differenze tra le difficoltà scolastiche individuate spesso come scarso impegno e bassa motivazione e i disturbi di apprendimento di natura neuropsicologica. I ragazzi e le ragazze con DSA non è che non vogliono studiare, o non vogliono sforzarsi di imparare. Hanno delle disfunzioni neurobiologiche, che interferiscono con il normale apprendimento della lettura, della scrittura e del calcolo, lasciando integro il funzionamento intellettuale generale. Spesso, però, i ragazzi si convincono di non avere alcuna abilità e che non si possa fare molto sviluppando atteggiamenti di rinuncia e di evitamento. Si aspettano di fallire continuamente. A volte, la sfiducia e lo scoraggiamento, può abbassare così tanto il livello di autostima e il tono dell'umore da sfociare in un rifiuto del ragazzo a frequentare la scuola per evitare di affrontare il problema. Iniziano così tutta una serie di Proteste (pianti inconsolabili, scoppi di rabbia) e malesseri generali (mal di pancia, mal di testa) che si possono presentare sia al momento di andare a scuola sia dopo l'arrivo a scuola.

Non si sa cosa fare, come intervenire, soprattutto i genitori. Aiutare i figli più di quanto si sta facendo o al contrario punirli per le brutte prestazioni? Rinunciare a tutto e lasciare che le cose facciano il loro corso risolvendosi da sole, con il tempo e senza troppi drammi?

L'obiettivo sarà quello di creare nel bambino l'idea del rapporto che esiste tra il suo impegno personale, l'uso di tecniche e strategie di studio appropriate e il successo ottenuto nelle prestazioni scolastiche. Da qui deriva la necessità di adeguare la didattica, raccomandando l'utilizzo di specifici strumenti compensativi e/o misure dispensative, come previsto dalla Legge 170/2010 sui DSA, per rendere il percorso del bambino, già difficile, meno faticoso. "

Per l'articolo completo clicca sul sito: [Psycommunity](#)

---

## **Sexting tra adolescenti: rischi e pericoli. Il parere degli esperti**

Testo tratto dal sito: [State of Mind](#)

" [...] Nel presente articolo verrà affrontato il tema del sexting tra adolescenti grazie al contributo di due grandi professionisti che, da prospettive differenti, ci aiuteranno a capire di più circa i rischi e i pericoli legati al fenomeno.

[..]

### **Sexting: che cos'è?**

Il termine Sexting nasce dall'unione di due parole inglesi e letteralmente *Sex* (sesso) e *Texting* (pubblicare il testo) e consiste nell'inviare o ricevere testo scritto, video e/o immagini dal contenuto sessuale più o meno esplicito, una pratica sempre più diffusa non soltanto tra adulti ma ultimamente anche tra giovani e giovanissimi. Telefonia cellulare, social e vari canali virtuali rendono più veloce e rapida tale pratica.

Su il blog di *La Stampa* del 16 marzo 2018, vengono riportati i dati della ricerca dell'Osservatorio Nazionale Adolescenza insieme a Skuola.net dove i dati parlano di 1 [adolescente](#) su 10 che pratica sexting. Già dagli 11 anni di età, infatti, in tanti ragazzi sono tentati dalla moda di scattare selfie intimi, senza vestiti o a sfondo sessuale e di inviare le immagini o i video al proprio fidanzatino, agli amici, nelle chat di gruppo. Si chiama sexting e parliamo di una pratica messa in atto abitualmente dal 6% dei preadolescenti dagli 11 ai 13 anni, di cui il 70% è costituito da ragazze. I numeri salgono al crescere dell'età: infatti, tra i 14 e i 19 anni, la proporzione è di circa 1 adolescente su 10.

Immagini e video a sfondo sessuale spesso vengono inviati ad amici o fidanzati in maniera spontanea ed ingenua, talvolta sotto richiesta, peggio ancora sotto minaccia o rubati in modo inconsapevole, altre volte come prova d'amore, ma ciò che si sottovaluta risulta essere la consapevolezza che il materiale, una volta in rete, potrebbe essere diffuso e creare gravi danni da un punto di vista psicologico alla vittima ed avere come risvolto azioni drammatiche come quelle documentate dalle cronache degli ultimi anni (suicidi o tentativi di suicidio), in quanto spesso al sexting tra adolescenti si può ricollegare un altro fenomeno altamente pericoloso come quello del cyberbullismo e pedopornografia.

[..]

### **Sexting fra gli adolescenti: il parere degli esperti**

**Intervistatore (I):** *Quali meccanismi entrano in gioco rendendo sempre più appetibile tale pratica fra giovani e giovanissimi?*

**Anna Oliverio Ferraris (AOF):** Penso che la pornografia in rete abbia sdoganato le immagini erotiche e le pose sexy rendendole una consuetudine, per cui molti ragazzini e ragazzine possono considerare "normale" scambiarsi immagini osé sia di altri che di se stessi. Anche tra gli adulti c'è chi invia il giorno di S. Valentino al proprio innamorato o alla propria innamorata delle immagini di sé sexy. Negli adolescenti, in particolare nelle ragazze, oltre all'esibizionismo ci possono essere motivazioni profonde legate all'età, un periodo della vita in cui si verificano trasformazioni fisiche importanti, in cui si va alla ricerca di conferme e apprezzamenti: non si è sicuri di piacere e si vuole verificare la propria capacità di seduzione. La ragazzina che si mette in scena in una tenuta leggera o nuda, ha bisogno di essere rassicurata sulla normalità del suo corpo, sul fatto di piacere, di essere desiderabile, di non essere da meno delle bellezze che popolano gli schermi, non sempre però si rende conto della trappola: se vengono diffuse, quelle immagini, invece di aumentare la fiducia in se stessa possono rovinarle la reputazione.

**I:** *Quali rischi e pericoli da un punto di vista psicologico?*

**AOF:** Le possibilità sono diverse: a volte è la stessa vittima che incautamente spedisce una foto osé o un video a un amico o a un'amica ritenendola una comunicazione privata, che invece verrà resa pubblica dal ricevente per motivi non previsti, per esempio per vendicarsi, mesi dopo, per essere stato lasciato. In altri casi la scena di sesso viene ripresa da "amici" col benessere della vittima e poi diffusa in rete senza il suo consenso. In entrambi i casi la forza propulsiva è il tradimento di una fiducia mal riposta. C'è poi una terza possibilità, particolarmente odiosa, la vittima viene ripresa nel corso di una violenza sessuale e le immagini messe in rete. In questo caso i violentatori intendono umiliare la vittima, prendersi gioco di lei, oppure esibire e comunicare ai propri amici quella che considerano una loro prodezza sessuale, una dimostrazione della loro virilità.

**I:** *Cosa consiglierebbe ai giovani?*

**AOF:** I ragazzi devono sapere che ciò che viene postato in rete può circolare rapidamente al di là delle loro previsioni e quindi bisogna essere molto cauti sia nell'inviare immagini di sé che di altri. Bisogna anche sapere che su immagini del tutto innocenti possono essere realizzati dei fotomontaggi. Ci sono già stati parecchi suicidi per quello che all'inizio era considerato uno scherzo tra amici e che invece alla fine si è trasformato in un tormento per tutti: per la vittima, ma anche per i bulli, per i loro familiari, nonché per tutti coloro che hanno contribuito alla diffusione di immagini e messaggi lesivi, ossia "amici" che senza pensare alle conseguenze condividono i messaggi "forti" che ricevono.

**I:** *Cosa consiglierebbe ai genitori?*

**AOF:** Quando un genitore regala lo smartphone o il computer ai figli deve sapere che mette nelle loro mani una tecnologia molto potente, utile per certi aspetti e potenzialmente dannosa per altri. L'adulto non deve minimizzare e deresponsabilizzarsi, ma conoscere a fondo tutti i risvolti di questi strumenti, attraenti e molto assorbenti. Devono seguire i figli e metterli al corrente dei danni che possono provocare con certi loro "scherzi" o con la loro ingenuità e incompetenza. C'è un effetto percettivo importante da tenere presente: il fatto che la persona bulleggiata non è presente in quel momento, ma lontana fisicamente e impossibilitata a reagire nell'immediato, porta il bullo a minimizzarne la portata lesiva del messaggio che sta inviando.

**I:** *Quando/quanto c'entra la sessualità in tale comportamento?*

**Fabrizio Quattrini (FQ):** Tendenzialmente il sexting è un comportamento dove la sessualità in età evolutiva, e per l'appunto in adolescenza, c'entra "il giusto", come evidenziato da ultime ricerche i cui dati verranno trattati in occasione della 1<sup>a</sup> edizione del Festival della Sessuologia. [...] Tra i giovani infatti, il sexting sembrerebbe più collegato al mettersi in mostra, controllare paure e comportamenti legati a timidezze ed imbarazzi e dove il "semplice" invio di messaggi, foto o video, fornisce al giovane la possibilità di percepirsi più libero, forte e meno in pericolo, non rendendosi conto del reale pericolo invece celato dietro l'invio di quell'immagine o materiale. Anche l'aspetto eccitatorio sembrerebbe di scarso rilievo. Foto, video e materiale con un contenuto esplicitamente sessuale sembrano essere usati dall'adolescente per dare un segnale, un'informazione di sé all'altro, dell'essere grandi. In realtà in adolescenza il sexting viene vissuto semplicemente come scambio di immagini, messaggi e video in riferimento al proprio corpo e alla ricerca di conferma dell'immagine di sé, trascurando i pericoli che possono derivare da tale comportamento. Uno dei pericoli più grande ad esempio è quello di vedere incanalate le

proprie immagini in spazi altamente pericolosi o comunque vedere quel materiale ritorcersi contro. In riferimento a ciò è stata approvata di recente la legge su revenge porn (vendetta pornografica) che riguarderebbe proprio questo rischio, ossia di essere ricattati proprio su quel qualcosa che in maniera anche ingenua o non mirata intenzionalmente, potrebbe essere usato contro il/la protagonista in questione.

**I:** *Quali sono secondo lei le fonti di piacere in tale pratica e i pericoli, trattandosi di adolescenti?*

**FQ:** Come sottolineato prima, l'aspetto eccitatorio ha ben poco a che fare con il sexting praticato tra giovani e giovanissimi. Sembrerebbe invece più spiccato il fascino di sperimentare qualcosa che non si conosce ancora e non si conosce bene e che attraverso la tecnologia si può entrare facilmente in contatto. Non è raro che giovani facciano ricerche su Google di parole o termini di carattere sessuale o che facciano esperienza con la pornografia spinti dalla curiosità o che inviino immagini, video e foto con contenuto sessuale più o meno esplicito con molta superficialità. Ricordiamo che in Italia l'educazione affettiva e sessuale in età evolutiva non viene fatta o contemplata in maniera così funzionale e costruttiva. Nel nostro paese, infatti, non disponiamo di una chiara regolamentazione che possa consentire ad esempio anche in ambito scolastico la possibilità di creare degli spazi di formazione e informazione che insegnino ed aiuti i giovani ad un sano approccio con la sessualità e con la tecnologia.

[..]

**I:** *Quali consigli si sentirebbe di dare ai giovani?*

**FQ:** Personalmente sono dell'idea che i giovani dovrebbero essere realmente istruiti ed educati a un utilizzo sano e funzionale della tecnologia così come della propria sessualità, in modo da poterli preparare anche a riconoscere trappole e pericoli celati dietro a Internet. Internet e la tecnologia possono essere una grande risorsa così come una reale minaccia. In tal senso il consiglio mi verrebbe da rivolgerlo più alle istituzioni scolastiche, ad esempio, che in questo caso potrebbero valutare l'idea della realizzazione dei corsi, laboratori o sportelli di ascolto, gestiti da personale qualificato come psicologi e sessuologi, che potrebbero educare i giovani ad un approccio più sano e funzionale sia alla propria sessualità che all'utilizzo di internet, social e cellulari.

Il suggerimento che invece rivolgerei direttamente ai ragazzi e ragazze è di evitare di immaginare che tutto ciò che può essere inviato, mandato in termini di contenuti video, foto e testi, anche all'interno di un gruppo, non possa ritornare contro. Ingenuità e superficialità sembrano oggi inquinare sia la nostra sfera relazionale che comunicativa. Credo dunque che il mio suggerimento si possa sintetizzare in una "parola magica" ossia educazione al rispetto. Inviterei quindi i ragazzi a riprendere in mano la parola "rispetto" non solo nei confronti degli altri, ma anche nei confronti di se stessi.

**I:** *Quali consigli si sentirebbe di dare ai genitori?*

**FQ:** Il suggerimento invece che mi sento di dare ai genitori ed adulti di riferimento è quello di evitare di "cadere dalle nuvole" solo quando ormai le cose sono realmente accadute, ma riuscire ad essere presenti con ruoli chiari e definiti nella vita dei propri figli. Una tendenza che si riscontra negli ultimi dieci anni circa all'interno delle famiglie è quella che vede il genitore impegnato all'inverosimile e che lascia al figlio e/o alla figlia sempre più autonomia poco



monitorata, accompagnata da una modalità relazionale di tipo amicale e sempre meno di tipo genitoriale. Su questi ultimi aspetti mi trovo in disaccordo, in quanto il genitore deve rimanere un punto di riferimento e non un amico e quindi il consiglio più grande che mi viene da dare ai genitori è quello di riprendere in mano la propria genitorialità, riconoscendosi il diritto ed il dovere di controllare, monitorare, verificare e dunque educare e non proibire, l'utilizzo di cellulari, internet, social ed app consentendo ai ragazzi di maturare una consapevolezza di ciò che potrebbe accadere e dunque scegliere di rispettare se stessi e gli altri.

[..]

## Conclusioni

Sessualità, internet, social, tecnologia, giovani ed adolescenti, attraverso le parole degli esperti viene messo in risalto come nei confronti di questi ultimi, due grandi agenzie di socializzazione come la famiglia e la scuola abbiano un grande potere ed una grande responsabilità nel crescere, guidare, seguire ed educare questi ragazzi. I nostri "nativi digitali" possono essere continuamente esposti a rischi e pericoli che per giovane età, immaturità ed impulsività non vengono contemplati dagli stessi. È interessante notare come entrambi i professionisti coinvolti su tale argomento sottolineino il bisogno di fornire loro una bussola che li orienti e li guidi nella vita. Educazione sessuale, educazione al rispetto, educazione all'utilizzo delle nuove tecnologie ed internet, forse questi i giusti vaccini che l'adulto più che il giovane deve contemplare.

[..]

Per l'articolo completo e tutti i passaggi delle 2 interviste clicca sul sito: [State of Mind](#)

---

## [La dipendenza da videogames: in che modo i videogiochi ci attraggono e soddisfano i nostri bisogni](#)

Testo tratto dal sito: [State of Mind](#)

" [..]

### **Aggiornamenti, Microtransazioni, Engagement e Obiettivi Prossimali**

L'età media di un videogiocatore è 31 anni (2018 ESA annual report, figura 1), i videogiochi che una volta erano creati in modo da rispondere ad interessi e bisogni di un pubblico indifferenziato (prevalentemente adolescenziale) oggi vengono diversificati in base agli interessi e alle caratteristiche specifiche del proprio pubblico. Inoltre essendo prevalentemente online, c'è la possibilità di continuare ad aggiornarne i contenuti e modificare il gioco in base alle richieste degli utenti stessi, ascoltandone il feedback e studiandone i dati. Questo avviene per motivi

diversi: la soddisfazione degli utenti derivata dal sentirsi ascoltati; la vendita di prodotti mirati nello store online del videogioco; la creazione di una player-base solida e fedele, talvolta dipendente dal gioco o dalla compagnia. Questo continuo aggiornamento e fidelizzazione ha permesso ad alcuni giochi di durare oltre 10 anni (World of Warcraft è stato creato nel 2004 e League of Legends nel 2009, entrambi sono tuttora ampiamente giocati).

Un tempo la pubblicizzazione del videogioco avveniva solo all'uscita, in quanto l'unico profitto consisteva nella vendita del gioco. Unica eccezione facevano le arcade machine, i cabinati a gettoni delle sale giochi, in cui l'acquisto non era una tantum ma continuativo. La situazione attuale è molto cambiata. Il mercato è dominato da aziende che producono giochi gratuiti, ma con "in-game transaction" ossia pagamenti all'interno del gioco, spesso sotto forma di microtransazioni (piccoli pagamenti effettuati con un'elevata frequenza). Queste microtransazioni vengono percepite come meno rilevanti; ma se venissero presentate all'utente tutte insieme si concretizzerebbero in una somma ingente ben superiore al prezzo di acquisto di un normale videogame. Spesso gli acquisti sono fatti in momenti emotivamente caldi (Smith, 2014), sia come rifugio da emozioni spiacevoli (noia, tristezza, rabbia) sia sull'onda di euforia: ci lasciamo quindi trascinare dalle emozioni del momento (Artz, Kitcheos, 2016; Caetano, 2017).

[..]

Alcune ricerche inoltre mostrano come questa grande accessibilità sia un elemento molto attrattivo soprattutto per gli individui più impulsivi (Aylott & Mitchell, 1998; Mihic & Kursan, 2010).

L'engagement è facilitato: molto spesso il gioco è gratuito e questo consente di bypassare la fase di iniziale indecisione preacquisto. Anche la possibilità di giocare su diversi devices permette di raggiungere un pubblico molto più vasto. Un altro aspetto interessante legato alla modalità di engagement è che i giochi nelle loro fasi iniziali sono diventati molto più facili rispetto ad una decina di anni fa. La causa potrebbe essere dovuta ad un processo che in psicologia si chiama errorless learning, ossia apprendimento senza errori: il giocatore si è appena avvicinato ad un gioco che non ha acquistato, la sua motivazione intrinseca a giocarlo è bassa, quindi è probabile che alla prima frustrazione lo possa abbandonare; i giochi tendono però ad essere sempre più guidati soprattutto nelle prime fasi, proponendo una serie di obiettivi prossimali crescenti che favoriscono una sensazione di autoefficacia: ossia numerosi obiettivi, facilmente raggiungibili, ma che occupino progressivamente più tempo possibile e siano distribuiti omogeneamente nella giornata del giocatore. Questo porta a creare una routine e una sensazione di engagement nel giocatore (Heather & Elaine, 2008; Zamara & Chiapasco, 2017): ossia un senso di produttività, di fare qualcosa di costruttivo che contrasta le sensazioni emotivamente spiacevoli che possono aver portato al desiderio di giocare (Jones et al., 2014).

[..]

Il senso di engagement viene soddisfatto soprattutto, ma non solo, dai giochi per smartphone, che per la loro accessibilità e semplicità ben si prestano a riempire i buchi della giornata.

[..]

## **Bisogni Individuali**

I bisogni individuali legati ai videogames sono stati recentemente studiati da Przybylski et al. (2010) che hanno realizzato un modello motivazionale, basato sulla teoria dell'autodeterminazione di Deci e Ryan (2000). La teoria di Przybylski concerne il potenziale di contesti sociali (tra cui il gaming) di produrre esperienze che soddisfino bisogni psicologici universali. In particolare, pare che se vengono soddisfatti i tre bisogni universali di competenza, autonomia e relazione, i giocatori percepiscono maggiore divertimento e saranno più portati a giocare in futuro (Ryan M.R., Rigby C.S., Przybylski A., 2006).

Ma non pensiamo che esistano solo questi tre bisogni o che corrispondano a tre categorie di giocatori, la realtà è molto più complessa e diversificata.

[..]

Analizzeremo ora i tre macro-bisogni di competenza, autonomia e relazione, vedendo quali sono le tipologie di gioco che li vanno a soddisfare e le tipologie di videogiocatore. È però importante evitare di pensare a questi bisogni come a compartimenti stagni: spesso i bisogni si intrecciano e tutti i giochi di successo tendono a soddisfarne il maggior numero possibile, in maniera diversa.

### ▪ 1- Autonomia

Il bisogno di sentirsi artefici del proprio destino, di avere un certo grado di controllo sulle scelte della propria vita. Alcuni videogiochi puntano particolarmente a dare la sensazione di essere artefici del proprio destino, di avere scelte con un impatto su di sé e sugli altri e di poter scegliere cosa fare e dove andare; fornendo così spesso una fuga dalla realtà e dalle sue regole. Vi sono due aspetti minori che seppur non sempre presenti sono legati al bisogno di autonomia: il desiderio di esplorazione e il desiderio di completezza. L'esplorazione entra in gioco nello scoprire un videogioco, un mondo nuovo, una storia, un'avventura mentre è il desiderio di completezza che ci spinge a vivere tutta l'avventura per concludere il videogioco. Alcuni titoli che maggiormente sembrano puntare a soddisfare il bisogno di autonomia sono Minecraft e altri giochi open world come Sea of Thieves, Grand Theft Auto, Life is Strange e World of Warcraft, perché hanno aspetti di autonomia nelle scelte e negli obiettivi, esplorazione, customizzazione del personaggio. Questi videogiochi spesso puntano anche ad altri bisogni come quello di appartenenza perché aspetti come l'esplorazione e la customizzazione tendono ad esaurirsi col tempo: una volta conclusa la storia, o esplorato il mondo o scoperte tutte le combinazioni del gioco il giocatore tende a stancarsi e ad abbandonarlo per passare ad un altro gioco.

### ▪ 2- Competenza

Caratteristico soprattutto dei giochi di guerra, di corsa e di lotta, generalmente con modalità PvP (Player versus Player), ma in maniera minore il senso di competenza è presente in tutti i giochi e consiste in quella sensazione di progresso e di miglioramento. Vi sono poi giochi con una curva di apprendimento graduale e continua che permettono ai giocatori di migliorarsi sempre anche dopo anni di gioco. Si parla principalmente di giochi strategici o giochi di squadra come League of Legends, Hearthstone o Fifa, o anche giochi d'azione come Call of Duty, Dark Souls o Fortnite. La fascia di età di questi giochi incentrati sull'aspetto competitivo PvP va dal ragazzo al giovane adulto. Ancora una volta se un gioco soddisfa solo questo bisogno è probabile che il giocatore si stanchi nel lungo termine o che vi dedichi sempre meno tempo a mano a mano che sente di aver raggiunto un buon livello di competenza. Spesso però questi giochi puntano anche sul

soddisfare il bisogno di appartenenza, vedremo successivamente come questo possa avvenire. Se ben delimitato nei tempi e usato in modo equilibrato rispetto alle altre attività, questo tipo di gioco può avere un effetto positivo per scaricare la tensione della giornata, per sviluppare competenze strategiche e gioco di squadra, parimenti ad uno sport (Adachi & Willoughby, 2015; Eichenbaum et al., 2014; Chiappe et al., 2013) oltre che potenziare le abilità attentive e visuospatiali (Pallavicini et al. 2018; Anderson et al., 2010; Jones et al., 2014).

### ▪ 3- Relazione/Appartenenza

Il bisogno di creare e mantenere relazioni interpersonali è intrinseco all'uomo e permane per tutta la durata della vita sebbene sia in età adolescenziale che viene percepito con più forza. Questa è l'età in cui il ragazzo sta iniziando a definire la propria identità e i giochi che rispondono a questo bisogno sono probabilmente i più pericolosi (Smyth, 2007) perché in questa fase si apprendono le competenze comunicative e sociali (Jerome et al., 2015). Le aziende appagano e mantengono questo bisogno attraverso forum, eventi come tornei o fiere, oppure all'interno del gioco tramite obiettivi che si possano completare soltanto con l'aiuto di altri giocatori.

[..]

Sempre più comune è l'utente che gioca quasi esclusivamente ad un solo videogame, da anni, avendo costruito ormai un'identità parallela, investito soldi e tempo e formato così una fortissima motivazione intrinseca a continuare, anche legata alla possibile perdita delle amicizie fatte all'interno del gioco. Si parla soprattutto di MMO ossia giochi multiplayer online con un'enorme community, come World of Warcraft o Clash of Clans. Avere una community numerosa può provocare effetti come la cosiddetta cyberbalcanizzazione: la segregazione della popolazione di internet in gruppi con interessi simili, che portano ad avere una mentalità chiusa e ristretta rispetto a chi la pensa diversamente dal gruppo (University of Minnesota, 2016). Perché accontentarsi di avere amici reali con interessi diversificati quando puoi avere amici virtuali con interessi molto simili ai tuoi? Questo atteggiamento potrebbe portare ad un impoverimento di stimoli, maggiore chiusura, incapacità di accettare le critiche ed ascoltare gli altri.

[..]

Non a caso recentemente è diventato incredibilmente popolare il guardare terzi giocare ad un gioco, attraverso piattaforme quali YouTube e Twitch (sito di streaming online) che permettono di osservare qualcuno che gioca, a volte anche mentre si sta giocando al gioco stesso, per vedere e condividere indirettamente le reazioni e le emozioni di persone che stanno vivendo la nostra stessa esperienza. La sensazione di non essere soli a perseguire gli obiettivi dettati dal gioco, ma di avere dei pari con cui si condividono emozioni, obiettivi, valori, modelli (pro-players), inside-jokes (battute comprensibili ai soli membri del gruppo) e abitudini, è una forma di appagamento del bisogno di appartenenza. Le aziende produttrici fanno molto bene che i giochi più longevi e remunerativi sono quelli con una community coesa e vasta che si rafforza col tempo e la condivisione di contenuti.

## Conclusioni

Il fatto che l'industria videoludica generi molti profitti implica che le aziende investano molti soldi per creare giochi sempre più accattivanti e interessanti. Per coinvolgere e attrarre il maggior numero di giocatori possibili, gli sviluppatori affineranno sempre di più le capacità dei giochi di

soddisfare i nostri bisogni in modo facile e veloce. Il rischio è che quanto più i giochi saranno efficaci nel generare questo senso di temporaneo appagamento tanto meno le persone coinvolte saranno motivate a soddisfare quei bisogni attraverso altre modalità. Il gioco potrebbe quindi agire indirettamente sugli individui limitandone gli interessi e le possibilità di soddisfare quei bisogni attraverso altre modalità come il lavoro o gli sport o la musica (Pryzbylski et al., 2010; Weinstein & Przybylski, 2017).

Questa situazione potrebbe portare ad un impoverimento delle opportunità sociali e relazionali dell'individuo e successivamente ad una forma di chiusura e distacco dalla realtà esterna con un meccanismo che agisce in modo molto lento in cui i giocatori che cadono in queste trappole ci scivolano dentro lentamente, per abitudine, senza rendersene conto, seguendo obiettivi prossimali sempre più richiedenti in termini di tempo e apparentemente sempre più efficaci a sfuggire da situazioni spiacevoli della vita.

[..]

Se ben delimitato nei tempi e usato in modo equilibrato rispetto alle altre attività, infatti, il gioco online può avere un effetto positivo per scaricare la tensione della giornata, per sviluppare competenze strategiche e gioco di squadra, parimenti ad uno sport (Adachi & Willoughby, 2015; Eichenbaum et al., 2014; Chiappe et al., 2013) oltre che per potenziare le abilità attentive e visuospatiali (Pallavicini et al. 2018; Anderson et al., 2010; Jones et al., 2014).

L'obiettivo di questo articolo è sottolineare l'importanza della consapevolezza delle reali ragioni che ci portano a passare del tempo su un videogioco. Riteniamo infatti che considerare un uso problematico o una dipendenza basandosi unicamente sul fattore "tempo dedicato" sia limitativo rispetto ad una realtà molto più complessa che richiede una valutazione molto più approfondita. Allo stesso tempo sottolineiamo come i tre bisogni considerati in questo articolo siano solo un esempio delle possibili motivazioni che ci spingono a giocare. "

Testo tratto dal sito: [State of Mind](#)

---

## **La diversità che ci unisce: il legame fraterno come fonte di sostegno**

Testo tratto dal sito: [State of Mind](#)

" [...] Un legame, quando nasce, può spesso portare con sé delle conflittualità, dei disagi, ma ciò è dovuto alla diversità dei caratteri e delle esperienze dei due protagonisti del rapporto. I fratelli non si sottraggono a questa "normalità" di conflitti ed è interessante sottolineare come proprio questa diversità nel corso degli anni possa trasformarsi in una risorsa.

## Il bambino nel ruolo di fratello

Quando nella famiglia nasce un secondo figlio, si ha inevitabilmente la redistribuzione dei ruoli per la mamma e il papà, con conseguente riassetto familiare. E l'altro figlio? Quando il "primogenito" si trova nella condizione di dover accettare l'arrivo del nuovo membro della famiglia, può di conseguenza manifestare alcuni comportamenti che sono il risultato di ciò che vede e pensa. A seconda dell'età, infatti, il bambino nei suoi ambienti quotidiani quali nido, scuola, casa, assumerà diversi comportamenti volti a manifestare il disagio per la "nuova condivisione" delle attenzioni e degli spazi. Spesso, nei bambini più piccoli, capita di vedere comportamenti quali morsi, capricci, ricerca di attenzioni, che potrebbero essere interpretati come la manifestazione di un malessere interiore, difficile da spiegare e vivere in altri modi.

Il primogenito e inevitabilmente il secondogenito cercano un nuovo posto all'interno della famiglia. Entrambi si trovano nella condizione di accettarsi e condividersi. Infatti, è proprio dalla «condizione di possedere i medesimi genitori» che deriva la possibilità, per il bambino, di scorgere nel fratello, ora un complice, un alleato magnifico contro il mondo dei grandi, l'unico in grado di comprenderlo, ora un contendente verso l'amore degli stessi, qualcuno che sottrae spazi, oggetti, cure e attenzioni (Scalisi, 1995 p. 21).

Un primo elemento che pesa sulla costituzione sana o disfunzionale del rapporto è la capacità della famiglia, e quindi dei genitori, di costruire un rapporto unico e originale con ciascun singolo figlio rispettandone l'età, gli interessi, il temperamento e altre variabili. Il rapporto che il genitore crea permette così a ciascun figlio di sentirsi amato e accettato per quello che è, di conoscersi meglio ed entrare in relazione con se stesso con gli altri e col mondo. Un secondo elemento potrebbe essere il ruolo e l'identità che ciascun figlio acquisisce all'interno della famiglia. Spesso capita nelle famiglie rigide e patologiche che si strutturino alcuni ruoli, quali ad esempio "il figlio capro espiatorio" ovvero il paziente designato (Selvini Palazzoli, 1988). Ciò porterà i figli a conoscersi poco, a sperimentarsi e "sentirsi" meno e, paradossalmente, ad identificarsi unicamente in quel ruolo assegnatogli. Di conseguenza, il legame fraterno ne risentirà, ogni figlio si vedrà prigioniero di quel ruolo, un po' come una profezia che si autoavvera, e ciò non permetterà di creare un sano e aperto legame fraterno.

La nozione di tempo, però, è fondamentale nella relazione tra fratelli e sorelle. E' il tempo condiviso che permette la formazione dei gruppi, stabilisce i rapporti di forza, accentua o soppesce i conflitti, le discussioni e i rapporti improntati all'aggressività. [...] Nel corso della vita, nel rapporto tra fratelli e sorelle, intervengono diverse variabili:

- la presenza dei genitori,
- il tipo di legame che i fratelli stabiliscono,
- il comportamento dei genitori nei confronti dei figli,
- fratelli dello stesso sesso nei confronti dei fratelli di sesso opposto,
- le differenze di età tra i fratelli
- particolari condizioni (disabilità, malattia fisica o mentale, tossicomania oppure un talento eccezionale) di uno dei fratelli.

Tutti questi e altri temi evidenziano la particolarità del legame fraterno e le vicissitudini che questa relazione ha nella fantasia, nei sentimenti, nelle emozioni e, più di tutto, nella vita vissuta di ogni

fratello.

[..]

Indubbiamente, come sostenuto in precedenza, le rivalità e conflitti possono crearsi all'interno del rapporto, ma la presenza di un fratello può essere anche una fonte di risorse ed è importante sottolinearne anche gli aspetti positivi. Spesso sottovalutato, è il ruolo, nella vita del "nuovo arrivato", del fratello come rispecchiamento.

[..]

Il fratello è il primo palcoscenico sociale: rappresenta il primo scenario sociale dove il bambino inizia a capire cosa significa condividere, gestire delle emozioni tanto intense, quanto la rabbia o l'invidia, e cosa vuol dire indossare i panni di un altro per sviluppare l'empatia. Il timore di essere diversi, vissuto durante l'infanzia o nell'adolescenza, si affievolisce con il passare degli anni e, quando l'unico collegamento con la famiglia di origine rimane un fratello o una sorella e si è liberi dall'influenza esercitata dalla devozione ai genitori, si può cercare di soprassedere alle differenze.

## La diversità che ci unisce

Non sempre il legame fraterno "può dividere", anzi si potrebbe modificare quest'ultima affermazione in "la diversità che ci unisce". L'originalità di questo rapporto nasce dalla condivisione di circa la metà del patrimonio genetico, da un comune background sociofamiliare e dall'intensità delle interazioni vissute dai protagonisti di questa relazione (Capodieci, 2003).

Il rapporto con i fratelli può risultare fondamentale nelle situazioni in cui si rende necessario un sostegno o un aiuto (Cicirelli, 1982; Troll, 1975). In età senile, ad esempio, secondo Cicirelli (1995) soltanto sapere che i fratelli sono ancora vivi può essere una potenziale fonte di sicurezza nella vecchiaia. Anche durante l'infanzia e l'adolescenza, l'importanza della fratria, è stata riconosciuta da numerosi studiosi. E' stata, invece, sottovalutata l'influenza che questo particolare legame può esercitare sul piano affettivo, cognitivo e personologico di un individuo lungo il corso di tutta la sua esistenza.

[..]

Indubbiamente all'interno della fratria agiscono numerosi variabili: la singolarità di ogni individuo, l'ambiente esterno, l'ambiente familiare ed altre che potrebbero creare fratture nell'equilibrio delicato di questo rapporto. Ad esempio, l'assenza dei genitori potrebbe permettere ai fratelli di instaurare un rapporto molto profondo, oppure, al contrario, la rigidità genitoriale, o la triangolazione di un genitore su un fratello, potrebbe portare i fratelli ad allontanarsi e a non essere un sostegno l'uno per l'altro.

[..]

Quando i fratelli crescono, non sono più obbligati a ricoprire "quel ruolo". Esaminando i rapporti di fratelli adulti si rivela che tali rapporti concedono più spazio per le scelte e le decisioni personali e che i rapporti fra i fratelli sono meno "obbligatori" di quelli con i genitori, gli sposi ed i bambini (rossi & rossi, 1990; scabini & cigoli, 1998). Ne risulta, quindi, che i fratelli adulti sono liberi di

legare tra loro se vogliono. Stare insieme, infatti, è la grande conquista, ovvero il poter scegliere di condividere insieme il proprio presente e futuro. Questo significa incontrare il fratello oltre il ruolo di fratello. ”

Per l'articolo completo clicca sul sito: [State of Mind](#)

---

## **Il tempo speso sui social media è collegato allo sviluppo di problemi di internalizzazione ed esternalizzazione?**

Testo tratto dal sito: [State of Mind](#)

” [...] L'uso dei social media è largamente diffuso tra gli adolescenti degli Stati Uniti, uno studio condotto dalla PewResearch Center poll ha rilevato che il 97% degli adolescenti è solito usare almeno 1 tra questi 7 social media (YouTube, Instagram, Snapchat, Facebook, Twitter, Tumblr e Reddit), inoltre, il 95% degli adolescenti possiede o ha accesso ad uno smartphone e più del 90% passa molto tempo al giorno online. Allo stesso modo i social media offrono numerosi benefici agli utenti tra cui l'esposizione agli eventi attuali, la connessione interpersonale e il potenziamento delle reti di sostegno sociale.

Un quarto degli adolescenti ritengono che i social network abbiano un'influenza negativa sui loro pari poiché vi sono mancanze di contatto umano, opinioni irrealistiche sulla vita di altri, pressione dei pari, problemi di salute mentale e continui pettegolezzi. In molti studi è stato riscontrato un'associazione tra l'uso dei social media e i problemi di salute mentale in adolescenza, altri suggeriscono che un utilizzo prolungato dei social media venga associato a problemi di internalizzazione, a sintomi depressivi e di ansia.

Alcuni studi evidenziano anche un'associazione tra uso dei social media e problemi di esternalizzazione, come bullismo e problemi di attenzione. La prevalenza del Disturbo Depressivo Maggiore e dei sintomi depressivi sono aumentati tra gli adolescenti negli Stati Uniti, unitamente è stato riscontrato che le morti per suicidio negli adolescenti e il tasso di tentativi di suicidio sono incrementate drasticamente negli ultimi due decenni.

Il presente studio longitudinale, condotto dalla Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, è stato pubblicato su *Jama Psychiatry* e ha l'obiettivo di indagare l'associazione tra l'uso eccessivo dei social media e i problemi di esternalizzazione e internalizzazione tra gli adolescenti.

[..Studio..]

Lo studio ha rilevato che meno del 17% degli adolescenti non utilizzava i social media, il 32% trascorrevano meno di 30 minuti, il 31% da 30 minuti a 3 ore, il 12% dalle 3 alle 6 ore e l'8% più di 6 ore al giorno. Dai risultati emerge che circa il 9% dei partecipanti presentavano solo problemi di



internalizzazione, mentre il 14% solo problemi di esternalizzazione, il 18% sia problemi di internalizzazione che di esternalizzazione, infine circa il 59% non presentavano alcun problema o i valori riportati non erano rilevanti. È interessante sottolineare come il genere dei partecipanti non influisse sull'uso dei social media e i problemi di salute mentale. Inoltre, confrontando l'uso dei social media per più di 3 ore al giorno con il non uso dei social media è emersa un'associazione significativa sia con i problemi di internalizzazione, sia con problemi di internalizzazione ed esternalizzazione in comorbilità, ma nessuna associazione significativa solo con i problemi di esternalizzazione.

Concludendo, gli adolescenti che trascorrono più di 3 ore sui social media sono più a rischio di sviluppare problemi di salute mentale, in particolare quelli di internalizzazione. [..] ”

Per l'articolo completo clicca sul sito: [State of Mind](#)

---

## **Alunni con Funzionamento Intellettivo Limite: tra richiesta di attenzione clinica e nuovi impegni didattici**

Testo tratto dal sito: [State of Mind](#)

” Si parla di **Funzionamento Intellettivo Limite (FIL)**, usando anche etichette diverse come **“borderline cognitivo”** o **“slow learner”**, quando siamo in presenza di un individuo con QI globale che risponde ad una misura che va dai 70 agli 85 punti e non presenta elementi di specificità.

### **Funzionamento Intellettivo Limite: oltre la valutazione del QI**

Trattasi di una condizione evolutiva caratterizzata da un **funzionamento cognitivo borderline**, ovvero una sorta di zona di confine tra normalità e disabilità intellettiva.

[..]

Gli alunni con **Funzionamento Intellettivo Limite** sono citati nella D.M. del 27/12/2012 sui Bisogni Educativi Speciali, in quanto passibili di difficoltà scolastiche che ostacolano un adeguato apprendimento e che, quindi, necessitano di un intervento specifico da parte del docente. Questi alunni, non presentano elementi di specificità, pertanto risulta difficile stimarne la presenza effettiva tra la popolazione scolastica: secondo Renzo Vianello (2008), la cifra si aggirerebbe attorno al 4-7%.

Coerentemente con quanto riportato dal DSM-5 (APA, 2013), la valutazione del QI è necessaria, ma non sufficiente per definire una condizione di **Funzionamento Intellettivo Limite**. Essa è causa principale ma non unico elemento per un'adeguata valutazione diagnostica. È importante

considerare le diverse **abilità cognitive** ed il funzionamento adattivo: un **QI nel range borderline** deve associarsi a necessità di supporto scolastico affinché l'alunno possa rispondere adeguatamente alle richieste del proprio contesto di vita. Questi alunni, infatti, presentano **limiti intellettivi** e problemi adattivi che, pur non precludendo un inserimento nella vita normale, potrebbero rendere difficile rispondere alle richieste della scuola e dell'ambiente in cui sono inseriti.

In effetti, secondo la letteratura scientifica, la diagnosi di **Funzionamento Intellettivo Limite** richiede, oltre ad un **QI totale** e abilità adattive comprese fra 1 e 2 DS negative, che il profilo intellettivo non presenti elementi di specificità, presentando alcune componenti deboli ma altre nella norma (Cornoldi, Giofrè, Orsini e Pezzuti, 2014). Richiede, inoltre, che le debolezze della persona non siano imputabili né ad altri fattori che giustificherebbero un'altra diagnosi né a condizioni ambientali, emotive, sociali transitorie, tali per cui la diagnosi potrebbe venire meno. Infatti, la condizione di **borderline cognitivo** non presenta il carattere di selettività tipico dei disturbi specifici, né una richiesta di supporto continua tipica delle **disabilità intellettive**.

[..]

**Funzionamento Intellettivo Limite:** l'intervento del docente

All'interno di questo panorama clinico, come può porsi l'intervento del docente nella sua veste didattica e pedagogica?

[..]

La scuola può contribuire, quindi, a far raggiungere all'alunno con **Funzionamento Intellettivo Limite** il più alto livello di funzionamento grazie al potenziamento delle abilità (non solo scolastiche) del soggetto stesso sulla base di un'analisi ponderata dei punti di forza, sulla quale si andrà a costruire l'intervento pedagogico e didattico. Un comportamento competente da parte delle figure educative è alla base del benessere personale, sociale e scolastico perché mette il bambino nelle condizioni di percepire positivamente sé stesso e gli altri. Inoltre, l'intervento competente del docente svolge un ruolo fondamentale nello sviluppo dell'autostima, che in questi casi costituisce sovente uno dei punti di debolezza più radicati. Atteggiamenti di disponibilità, accettazione, empatia, incoraggiamento ed approvazione da parte delle figure che circondano il bambino, lo aiutano a sviluppare sentimenti positivi riguardo alle proprie capacità e ad aumentare il senso di auto-efficacia (Bandura, 1997).

L'intervento del docente non dovrebbe prescindere da momenti di osservazione sistematica che permettono di delineare un chiaro profilo comportamentale (soprattutto nel caso di comportamenti problema) e delle abilità cognitive e scolastiche dell'alunno (pensiamo ai tempi di attenzione, alle competenze metacognitive, punti di forza e risorse individuali).

Bisogna tenere presente che sussistono alcune manifestazioni tipiche di alunni con **Funzionamento Intellettivo Limite**, come ad esempio:

- frequenti insuccessi diffusi su diverse aree disciplinari;
- lentezza esecutiva e difficoltà nella comprensione del compito;
- difficoltà nel comprendere i concetti astratti e svolgere esercizi che chiamano in causa competenze

logiche;

- difficoltà nel mettere in atto processi di generalizzazione o trasferimento di apprendimenti da un contesto all'altro (ad esempio individuare le relazioni logiche tra le diverse discipline e/o argomenti);
- difficoltà nell'integrare tra di loro vecchi e nuovi concetti e riconoscerne i legami e le gerarchie;
- difficoltà nel pianificare e organizzare le proprie attività in tempi adeguati;
- possibile senso di inadeguatezza, bassi livelli di autostima e demotivazione nei confronti di tutte quelle attività scolastiche per le quali sperimentano maggiormente difficoltà e insuccessi.

### **Quali, allora, le strategie didattiche opportune**

[..] Uno degli strumenti che il docente ha a disposizione è il Piano Didattico Personalizzato (nel caso in cui il Consiglio di classe decidesse di optare per la formalizzazione delle strategie didattiche). Per i BES non tutelati dalla Legge 104/92 e 107/10, la redazione del PDP è una scelta dei docenti e non un vincolo. Si consiglia, in ogni caso, di formalizzare l'intervento nel momento in cui strumenti compensativi e misure dispensative siano necessarie anche in sede di valutazione (verifiche ed interrogazioni ed Esami di Stato).

Le strategie didattiche, formalizzate o meno, devono insistere sull'autonomia dell'alunno con **Funzionamento Intellettivo Limite**, tramite il potenziamento dei processi di metacognizione. Gli strumenti compensativi possono costituire un aiuto a questo proposito, oltre che sopperire alla lentezza esecutiva (pensiamo alla calcolatrice, tavola pitagorica, formulari, etc). Il bambino, però, deve essere in grado di utilizzarli in maniera consapevole, e, soprattutto, opportuna, altrimenti si corre il rischio di ostacolare ulteriormente l'apprendimento di spogliare l'alunno di responsabilità e autonomia.

Il docente può inoltre: fornire indicazioni chiare circa le attività da svolgere attraverso consegne ed istruzioni trasparenti e che ricorrano a termini quanto più possibili concreti; anticipare quello che deve essere appreso, se necessario optando anche per la divisione in sequenze o usando supporti iconici per facilitarne la comprensione e l'apprendimento in fasi; coerentemente con i tempi di attenzione, si può ipotizzare il ricorso a strumenti informatici per appunti, materiali multimediali, ricerca di informazioni, vocabolari online. Bisogna supportare l'alunno nelle attività di comprensione suddividendo gli argomenti complessi in fasi o step e mediante l'evidenziazione di concetti chiave, partendo da proposte che è in grado di gestire, in modo che il successo sia possibile e che, quest'ultimo, funga da rinforzo per l'autostima e il senso di autoefficacia.

Non bisogna ignorare che alle volte, gli alunni con **Funzionamento Intellettivo Limite** hanno bisogno di tempi differenti rispetto al resto della classe per le attività di analisi, comprensione e svolgimento di un compito. Soprattutto, bisogna preferire forme alternative a quella che è la lezione frontale, in quanto emerge oramai in maniera chiara che quest'ultima è una metodologia che si concilia solo con lo stile di apprendimento di pochissimi alunni e, di certo, non può dirsi foriera di didattica inclusiva.

Il ragazzo, ad ogni modo, deve essere sempre il protagonista del proprio processo di apprendimento, pertanto non bisogna sottovalutare l'aspetto motivazionale, vero motore di questo processo. ”

Per l'articolo completo clicca sul sito: [State of Mind](#)

---

# Il ruolo protettivo della differenziazione emotiva rispetto allo sviluppo di depressione in adolescenza

Testo tratto dal sito: [State of Mind](#)

” [...] In **adolescenza** la **capacità di differenziazione emotiva** risulta inferiore rispetto a quella di bambini di età minore o degli adulti ed è esattamente in questa fase di vita che la **depressione** ha un incremento significativo.

Il concetto di **differenziazione emotiva (Emotion Differentiation, ED)** si riferisce alla specificità della rappresentazione e dell'esperienza delle emozioni o, in altre parole, alla capacità di eseguire distinzioni fini e sfumate tra emozioni simili tra loro.

In letteratura è più volte emerso come una buona **capacità di differenziazione emotiva** risulti positivamente associata ad una regolazione emotiva e a un funzionamento psicosociale adattivi (Smidt & Suvak, 2015). Le emozioni sono infatti in grado di comunicare numerose informazioni all'individuo, quali, ad esempio, il suo stato motivazionale, il suo livello di **attivazione emotiva** (arousal), la **valenza dell'emozione** provata nonché la valutazione cognitiva della situazione che ha causato tale **emozione** (appraisal).

[..]

## L'importanza della differenziazione emotiva in adolescenza

Uno studio di Starr e colleghi (2019) recentemente pubblicato su *Emotion* si concentra, in particolare, sulla **differenziazione delle emozioni negative** (Negative Emotion Differentiation, NED) in adolescenza. I ricercatori hanno evidenziato che gli adolescenti in grado di descrivere le proprie **emozioni negative** in modo preciso e ricco di sfumature hanno una minore probabilità di sviluppare sintomi depressivi a seguito di eventi di vita stressanti. Coloro che riportano scarse capacità rispetto alla **differenziazione delle proprie emozioni negative** tendono a descrivere le proprie **emozioni** in termini più generici (“*Mi sento male*” invece di “*Sono triste*”, “*Sono arrabbiato*”, “*Sono annoiato*”) e per questo risultano meno in grado di beneficiare delle informazioni fornite dai propri **stati emotivi negativi**, rendendo più complessa una loro regolazione efficace.

In particolare, in adolescenza la **differenziazione delle emozioni negative** risulta inferiore rispetto a quella di bambini di età minore o degli adulti ed è esattamente in questa fase di vita che la **depressione** ha un incremento significativo. Ricerche precedenti hanno evidenziato un'associazione significativa tra **depressione** e scarse **capacità di differenziazione emotiva**, anche se non è stato ancora chiarito se una scarsa **differenziazione delle emozioni negative** predisponga all'insorgere di **sintomatologia depressiva** o se invece la **differenziazione delle emozioni negative** sia una

conseguenza dell'instaurarsi di un quadro depressivo.

[.. Lo studio ..]

## In conclusione

La **depressione in adolescenza** interrompe lo sviluppo sociale ed emotivo, fattore che può causare a sua volta conseguenze negative, quali problemi interpersonali, ridotta produttività, scarsa salute fisica e abuso di sostanze. Inoltre, le persone che sviluppano una **sintomatologia depressiva in adolescenza** risultano maggiormente a rischio di avere **episodi depressivi** ripetuti lungo il corso di vita.

La ricerca di Starr e colleghi (2019) ci informa sull'importanza di sviluppare trattamenti clinici per la **depressione in adolescenza** che includano anche un **rafforzamento delle abilità di differenziazione emotiva**, specialmente per quanto riguarda le **emozioni negative**.

Per l'articolo completo e i dettagli sullo studio di Starr clicca sul sito: [State of Mind](#)

---

## [e adolescenti che assumono contraccettivi orali sarebbero più vulnerabili a sviluppare un Disturbo Depressivo Maggiore in età adulta](#)

Testo tratto dal sito: [State of Mind](#)

" [...] A partire dall'adolescenza, le donne hanno il doppio delle probabilità di sviluppare la depressione rispetto agli uomini. Vi sono diversi studi che evidenziano il ruolo importante degli ormoni (estrogeno, progestinico e testosterone) nel rischio di sviluppare la depressione, oltre ai fattori psicosociali e ambientali.

I **contraccettivi orali (OC)** contengono forme sintetiche di estrogeni e/o progestinici; la loro funzione è quella di sopprimere la produzione endogena di estrogeni, progestinici e testosterone, di conseguenza gli **OC** possono alterare la **vulnerabilità di una donna alla depressione**. I cambiamenti indotti dall'assunzione dei **contraccettivi orali** possono essere particolarmente pronunciati durante l'adolescenza, periodo caratterizzato da un intenso sviluppo sociale, cognitivo, riproduttivo e fisiologico. Uno studio danese ha analizzato la popolazione femminile, quasi 1 milione di donne, tra i 15-34 anni, ed ha scoperto che l'uso di **contraccettivi ormonali** era associato ad un numero maggiore di antidepressivi e ad una maggiore probabilità di **diagnosi di depressione**, soprattutto per quanto riguardava le **adolescenti**.

## Contraccettivi orali e depressione: quando l'assunzione avviene in adolescenza

Un nuovo studio, condotto dalla University of British Columbia e pubblicato sul *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, ha indagato l'associazione tra l'uso dei **contraccettivi orali nelle adolescenti** e lo sviluppo della **depressione** in età adulta.

[..]

Dai risultati dello studio emerge che: le donne che hanno fatto uso di **contraccettivi orali in adolescenza** erano 1,7 volte più inclini a sviluppare un **Disturbo Depressivo Maggiore** da adulte rispetto alle donne che non avevano mai fatto uso di **contraccettivi** o rispetto alle donne che avevano fatto uso di **contraccettivi** per la prima volta in età adulta.

Concludendo, dallo studio emerge un'associazione a lungo termine tra l'uso dei **contraccettivi orali da parte delle ragazze adolescenti** e il rischio di sviluppare **depressione in età adulta**, indipendentemente dall'uso attuale dei **contraccettivi**. Per questo è importante sottolineare che **l'adolescenza** è un periodo sensibile durante il quale l'assunzione di **contraccettivi orali** potrebbe aumentare il rischio di sviluppare un **Disturbo Depressivo** in futuro, anche dopo anni dalla prima assunzione. ”

Per l'articolo completo clicca sul sito: [State of Mind](#)

---

## Gli effetti della discriminazione razziale su bambini e adolescenti

Testo tratto dal sito: [State of Mind](#)

” La **discriminazione razziale** ha effetti diversi sui bambini a seconda di quanto è forte il proprio senso di identità etnica, che costituisce dunque un importante fattore di protezione rispetto alla possibilità di sviluppare futuri problemi comportamentali (quali ansia, depressione o comportamenti oppositivi).

Un recente studio condotto presso l'Università di Riverside evidenzia il forte impatto che la discriminazione razziale ha sui bambini di 7 anni.

[..]

Precedenti ricerche avevano già messo in risalto il fatto che tale fenomeno possa avere delle conseguenze su bambini al di sotto dei 10 anni e che un forte senso di identità etnico-razziale sia un fattore protettivo contro gli effetti negativi della **discriminazione razziale**. Altre ricerche, ancora, hanno studiato a lungo le conseguenze che comporta l'**essere discriminati** in adolescenza; in particolare uno studio ha dimostrato che tra adolescenti di etnia Latina e Afroamericana le

conseguenze della **discriminazione razziale** sono riferibili ad abuso di sostanze, depressione e comportamenti sessuali rischiosi (Kao & Caldwell, 2017).

## Discriminazione razziale e bambini: lo studio

L'etnia è, oltre ogni dubbio, un'importante parte dell'identità e dello sviluppo stesso degli individui. Riconoscendo tale importanza, Yates e Marcelo, recentemente hanno indagato l'esperienza della **discriminazione razziale** in un campione di 172 bambini di 7 anni (86 femmine e 86 maschi). Il 56% del campione era composto da bambini di etnia latina, il 19% afroamericani e il resto multietnici. I ricercatori hanno dapprima fornito ai partecipanti la seguente definizione di **discriminazione razziale**:

*Discriminare vuol dire maltrattare o non rispettare l'altra persona solamente per il colore della pelle, perché parla una lingua diversa o ha un accento diverso, o perché proviene da un altro paese o un'altra cultura.*

Successivamente, è stato chiesto ai bambini se avessero mai percepito di **essere stati discriminati** per il colore delle pelle, la lingua-madre o per la cultura d'origine (Yates & Marcelo, 2018). Un anno dopo, I ricercatori hanno indagato l'importanza data dai bambini alla propria etnia, i sentimenti maturati verso di essa e quanto il loro comportamento fosse influenzato dalla stessa. Infine, è stata estrapolata l'identità etnico-raziale (ERI) che riflette credenze e attitudini che gli individui hanno circa i propri gruppi etnici. Ciò che emerso dallo studio è che, tra i bambini con un senso di **identità etnica** al di sotto della media, l'esperienza **discriminazione** predice un aumento di problemi comportamentali internalizzati ed esternalizzanti (ansia, depressione, comportamenti oppositivi). Al contrario, la stessa esperienza non predice suddetti problemi tra i bambini con un'**identità etnica** fortemente sviluppata (Yates & Marcelo, 2018).

A confermare ciò, la letteratura sul tema ha precedentemente indicato che gli adolescenti con maggior interesse verso la propria cultura d'origine e con un maggior **senso di appartenenza al gruppo etnico d'origine** dimostrano maggior benessere psicologico e meno effetti negativi sul comportamento rispetto ai coetanei meno informati e connessi al proprio gruppo d'appartenenza (Nuttall & Valentino, 2017).

## Conclusioni

Il recente studio di Yates e Marcelo è utile perchè pone l'accento sull'importanza di promuovere e sostenere la conoscenza riguardo il proprio gruppo etnico e il senso di appartenenza sin dai primi anni di vita, per ridurre la **discriminazione razziale** e i suoi effetti negativi sui bambini. I genitori dovrebbero sapere che etnicità, razza e cultura sono elementi chiave nella vita di un bambino, per cui parlare con loro della propria etnia e di come viene soggettivamente vissuta è importante, anche ai fini preventivi. ”

Per l'articolo completo clicca sul sito: [State of Mind](#)

---

# Che cos'è l'Autismo oggi?

Testo tratto dal sito: [Guida Psicologi](#)

## “[...] **Che cos'è l'autismo oggi?**”

Quando si parla di autismo, più che di un disturbo specifico, si parla di uno **spettro**, sia per le sue manifestazioni molto varie e sia perché esistono vari livelli di gravità, da forme più sfumate ad altre più acute, dalla fatica a relazionarsi con il mondo circostante (a livello sociale, comunicativo e cognitivo), alla presenza di un corredo di abilità, come concentrazione a lungo termine, identificazione delle idee logiche, elevate abilità matematiche, elaborazione delle informazioni visive. In linea generale, quindi, l'autismo è una condizione che influisce tipicamente sull'abilità della persona di comunicare, di avere relazioni con gli altri e di rispondere in modo appropriato all'ambiente circostante. Nello specifico, però, le persone con autismo presentano anche delle caratteristiche senso-motorie peculiari che co-determinano una coerente e **difettuale apertura di mondo**.

[..]

## **Cosa succede nel cervello di un paziente autistico?**

Quanto detto sopra è anche in parte spiegato da uno sviluppo atipico del sistema nervoso e dell'organismo nel suo insieme. Da tempo infatti le teorie psicologiche sull'origine dell'autismo sono state superate essendo ormai chiaramente riconosciuta la base neurobiologica di questo disturbo, con la presenza di una forte predisposizione genetica. In particolar modo le parti del cervello che risultano essere maggiormente colpite sono: il **cervelletto** (implicato nelle capacità di attenzione e nel comportamento motorio), l'**amigdala** (coinvolta nel riconoscimento e nell'espressione delle emozioni), alcune parti del lobo temporale (adibite allo sviluppo del linguaggio e della percezione sociale) e la **corteccia prefrontale** (coinvolta in diverse abilità quali l'attenzione, la pianificazione e il comportamento sociale) (Geschwind & Levitt 2007). L'autismo, poi, oltre a colpire direttamente queste aree comporta disfunzioni a livello delle loro connessioni non consentendo quindi di lavorare in maniera coordinata (Murias et al. 2007).

## **Il mondo del paziente autistico**

[..] Il nostro modo di fare esperienza, che si chiama **ipseità**, accade contemporaneamente a una certa apertura di mondo: io non posso fare esperienza senza un mondo che mi circonda; quindi la mia ipseità e l'apertura di mondo si co-appartengono e si co-determinano, è come dire che io posso fare esperienza solo se c'è una certa apertura di mondo, dove per mondo si intendono le persone, gli oggetti, i luoghi e i significati che hanno per me. Nell'autismo accade che un'alterazione genetica causa una patologia di questo modo di fare esperienza con conseguenti aperture di mondo difettuali. Questo spiega e rende conto dell'incapacità di queste persone di accedere alla **rete coerente di rimandi** che caratterizza il nostro **essere-nel-mondo**: in pratica il loro stare al mondo è diverso dal



nostro. Il loro mondo, infatti, si manifesta secondo parzialità e questo porta di conseguenza a un modo di fare esperienza focalizzato e decontestualizzato che dà poi origine ai sintomi di cui parlavamo sopra.

### **Esiste una psicoterapia dell'autismo?**

[..]

Le persone con autismo infatti presentano un deficit di cognizione sociale perché già a monte presentano una peculiare e deficitaria modalità di accedere alla comprensione pratica del mondo; questo impedisce di conseguenza non solo di accedere alle possibilità d'azione che sono accessibili a tutti coloro che condividono il loro mondo, ma impedisce anche a questi pazienti di avere un rapporto con il *tempo* e quindi avere degli orizzonti d'attesa (*progetti*), come se il futuro non esistesse e non si appalesasse; noi invece in quanto esseri umani esistiamo in conseguenza del nostro passato e ci progettiamo continuamente verso un futuro prossimo o lontano che sia. In questi casi, quindi, gravi patologie come l'autismo traggono beneficio da trattamenti che sono perlopiù basati sulla **riabilitazione** e la psicoterapia è solo una delle terapie che formano il quadro complessivo del **progetto riabilitativo**. Ecco perché con questi pazienti si parla più spesso di riabilitazione piuttosto che di psicoterapia, riabilitazione intesa come sostegno, una riabilitazione che, appunto, *ri-abiliti* il paziente accompagnandolo a "stare" nel mondo.

[..] ”

Testo tratto dal sito: [Guida Psicologi](#)

---