



***Ciclo di incontri online gratuiti per i genitori delle scuole che aderiscono  
al progetto europeo***

## ***PROMEHS Promoting Mental Health at Schools***



**Lab-PSE**

# **Caduti nella rete: Internet e disagio psicologico**

**Dott.ssa Valeria Cavioni, PhD**  
Psicologa, psicoterapeuta

**[valeria.cavioni@unimib.it](mailto:valeria.cavioni@unimib.it)**

**Laboratorio di Psicologia dello Sviluppo e dell'Educazione Lab-PSE  
Dipartimento di Scienze Umane per la Formazione «R. Massa»  
Università degli Studi di Milano-Bicocca**

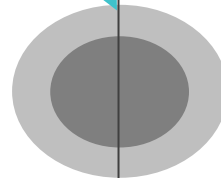
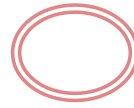


# Opportunità e rischio



## Opportunità

- A supporto di un'attività umana per raggiungere un obiettivo
- Facilitare apprendimento, socializzazione, creatività...
- Promuove il progresso



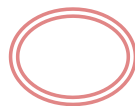
## Rischio

- Utilizzo eccessivo e improprio «strumentalità inversa».
- L'obiettivo per cui viene utilizzata si discosta dalla funzione originaria.

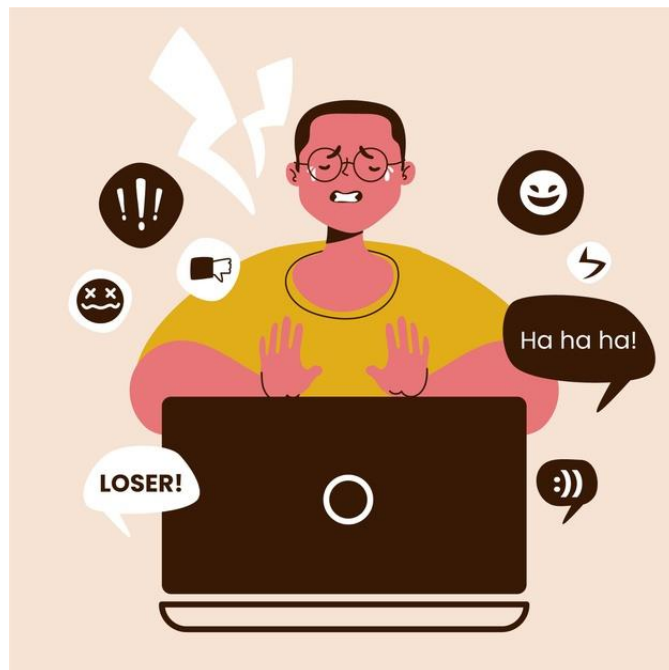
**Può avere  
ripercussioni sullo  
sviluppo psicologico**



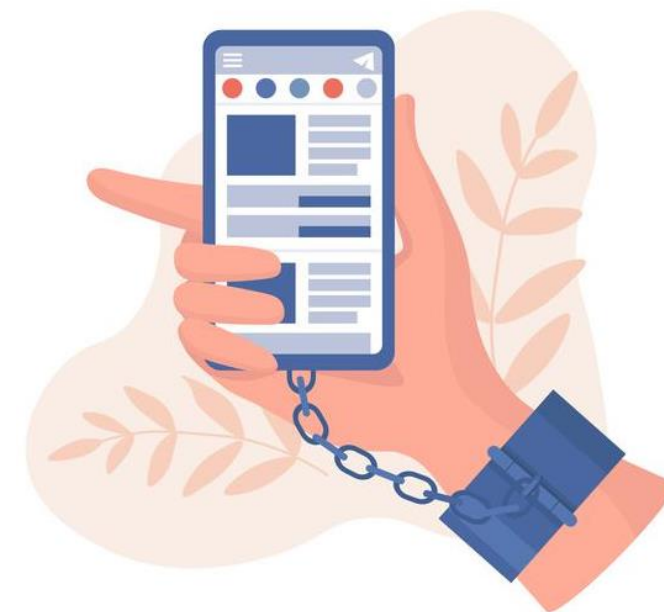
# Temi



**Incontro con l'altro**



**Violenza online**

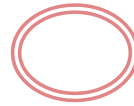


**Dipendenze**

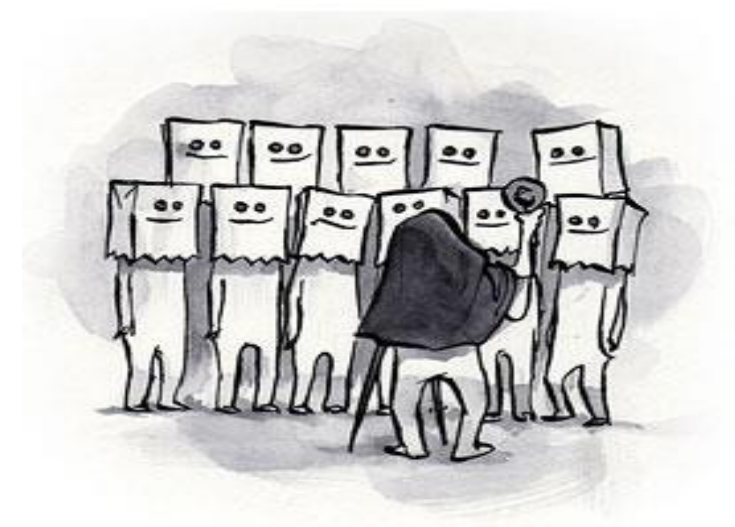
# 1. Incontro con l'altro



# Incontro con l'altro

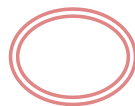


- Nel web si incontra «l'altro» che ha caratteristiche diverse dalle relazioni sociali offline. Lo si incontra nei social ma anche nei giochi, nelle app, nei video...
  - Anonimato (nickname, avatar).
  - Comunicazione sincrona e asincrona, senza CVN. Comunicazione «ridotta, facile, sintetica, essenziale».
  - I legami in internet vengono percepiti più intimi e confidenziali rispetto ad incontri offline; c'è minor timore di essere rifiuti o disapprovati dall'altro, non conta l'aspetto fisico (McKenna & Bargh, 1998; 2000). Si presenta una vetrina (selezionata) di sè



- È un «altro» autentico? Nelle caratteristiche individuali (età, aspetto esteriore...) o nelle motivazioni?
- Il bambino/ragazzo ha gli strumenti cognitivi e emotivi per riconoscere le reali intenzioni dell'altro?

# Osservare l'altro

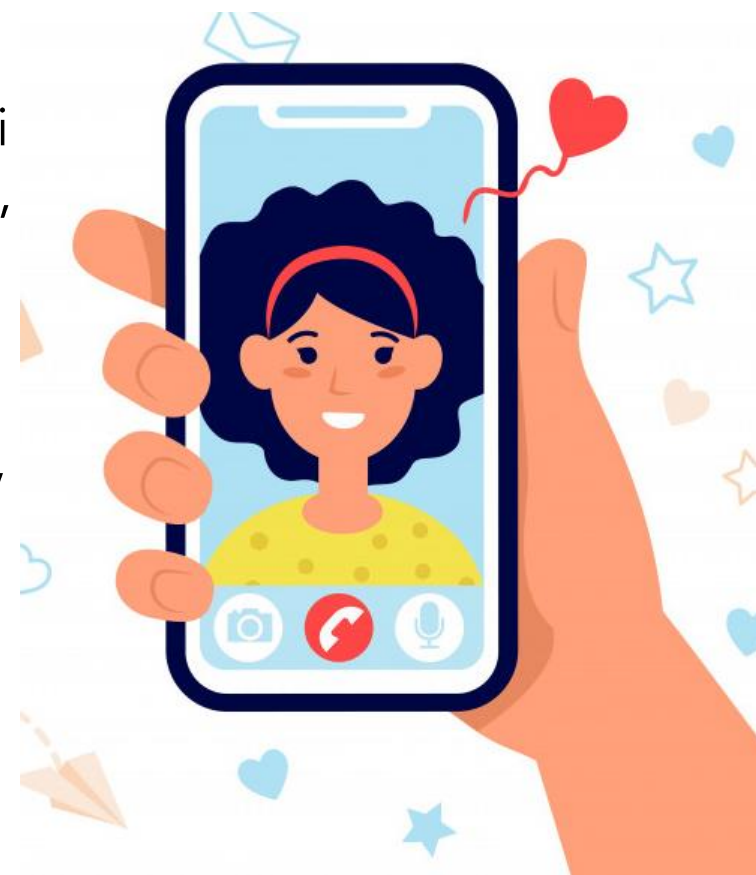


- Sui social può non esserci immediata reciprocità, uno «guarda» l'altro senza che l'altro se ne accorga e viceversa. L'osservazione passiva dell'altro, può farlo apparire migliore di sé stessi.
- Le relazioni online possono essere costruite partendo da immagini basate su proiezioni di desideri personali anziché su dati oggettivi, si generano aspettative che possono essere irreali rispetto alla realtà.
- La vita degli altri osservata tramite Facebook tende ad apparire più felice e più entusiasmante rispetto alla propria (Tromholt et al., 2015).



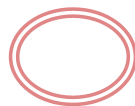
L'altro reale può essere assente. Ci sembra di conoscerlo, ma è una conoscenza «passiva», un'immagine alterata.

Si può avere la percezione di controllare l'altro.





# Approvazione e riconoscimento sociale

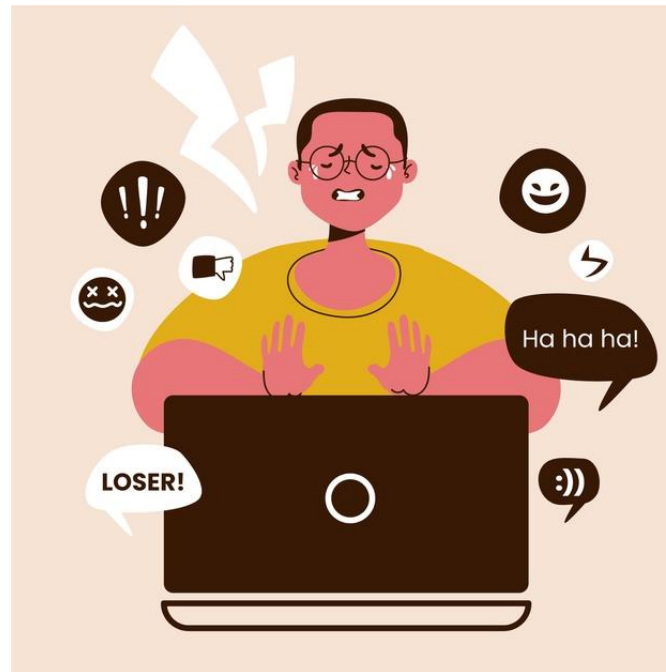


- Bambini e ragazzi inseriscono contenuti (foto e/o filmati di un concerto, di un pranzo ecc.) per attirare feedback positivi (i like di Facebook; i cuori di Instagram) da parte dei loro contatti e sentirsi socialmente approvati
- Senso di comunità (gruppi whatsapp, facebook, telegram..)
- È più facile mostrarsi agli altri (bacheca come vetrina virtuale dove seleziono le informazioni che voglio mostrare agli altri)



- Il social compensa un bisogno relazionale, affettivo, intimo che la persona vive nella vita quotidiana, non è «solo condivisione»
- L'accettazione sociale (e quindi l'autostima) vengono quantificate.
- La paura dell'ignoto che caratterizza la vita quotidiana nei processi di socializzazione viene percepita come più gestibili

## 2. Violenza online

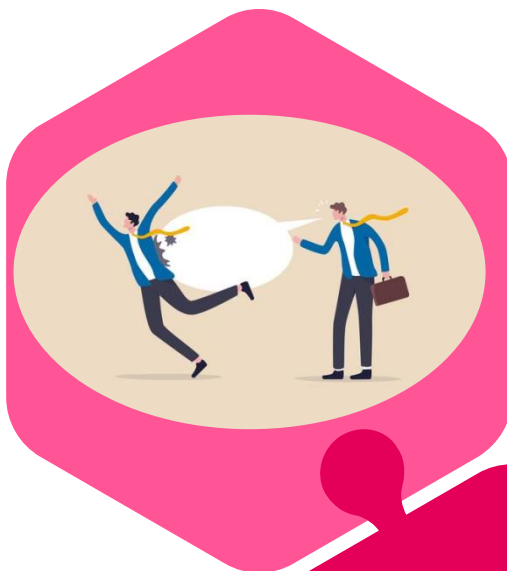




# La violenza online

## Hate speech

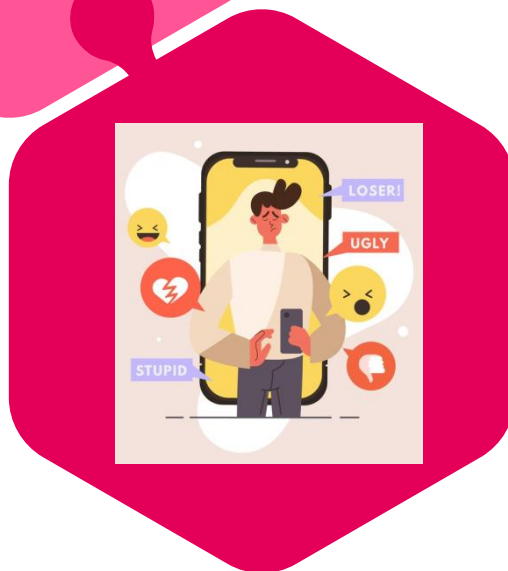
- Comunicazione che ha l'intenzione di ferire o mancare di rispetto a individuo/gruppo (per genere, religione, etnia, disabilità...).
- Incitamento all'odio per perseguire uno scopo (popolarità, manifestare dissenso - es. insulto). Può causare danno nel presente e/o nel futuro (es. razzismo)



L'anonimato porta gli individui ad esprimersi online in modo più spregiudicato e aggressivo di quanto farebbero nelle interazioni di persona. La relazione virtuale impedisce la «visione» (e la comprensione) delle conseguenze negative su benessere fisico e psicologico della vittima.

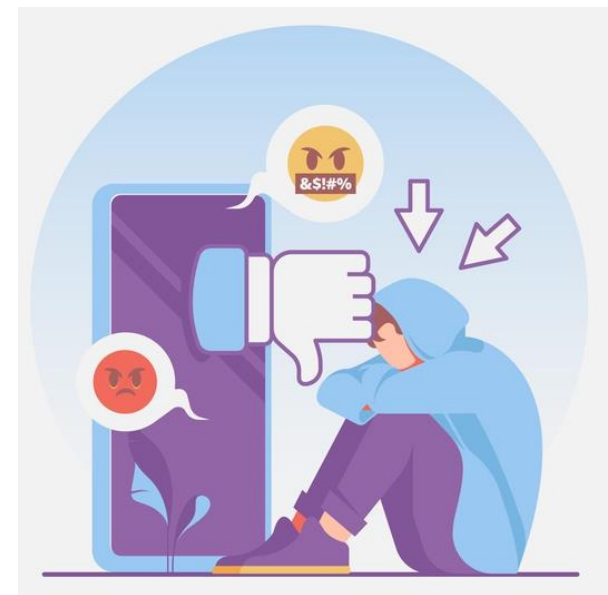
## Cyberbullismo

- Comportamento prevaricatorio volontario compiuto tramite strumenti telematici. Comprende insulti, furto d'identità online, diffusione di foto private o ritoccate in modo denigratorio e minacce.
- Si ripete nel tempo, non si può cancellare. Il «bullo» può rimanere anonimo.

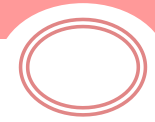


# Quali conseguenze?

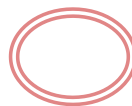
- Fenomeni in aumento, anche nei più piccoli.
  - Rischio: la frequenza «normalizza» il linguaggio di odio utilizzato online. Non c'è contesto sociale positivo e protettivo che delegittima/sanziona l'attacco. Si promuove l'indifferenza.
- Parole e comportamenti possono sfuggire alla supervisione dei genitori ( e dei docenti), può esserci un linguaggio codificato.
- Le conseguenze possono essere drammatiche (sintomi depressivi, somatici, ritiro sociale, ansia, panico, tentativi di suicidio...). Danni permanenti e continui.
- Nelle vittime c'è difficoltà nel chiedere aiuto. Solitudine, vergogna, senso di colpa, paura di ritorsioni, no speranza/possibilità di poter agire. «nessuno può capirmi, nessuno può aiutarmi». Il mondo degli adulti è percepito lontano.



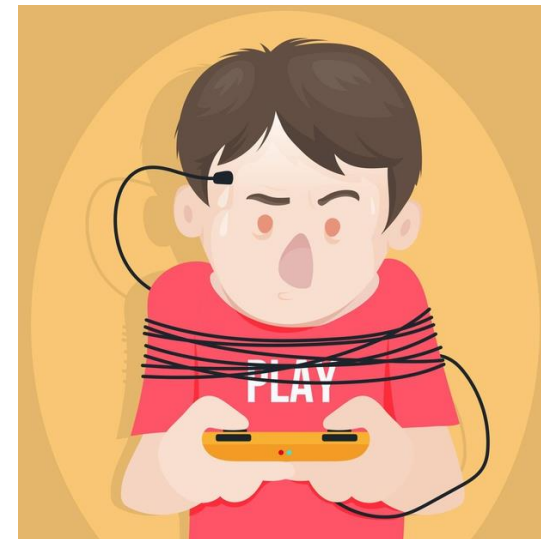
# 3. Dipendenze



# Dipendenza da internet e dai videogiochi

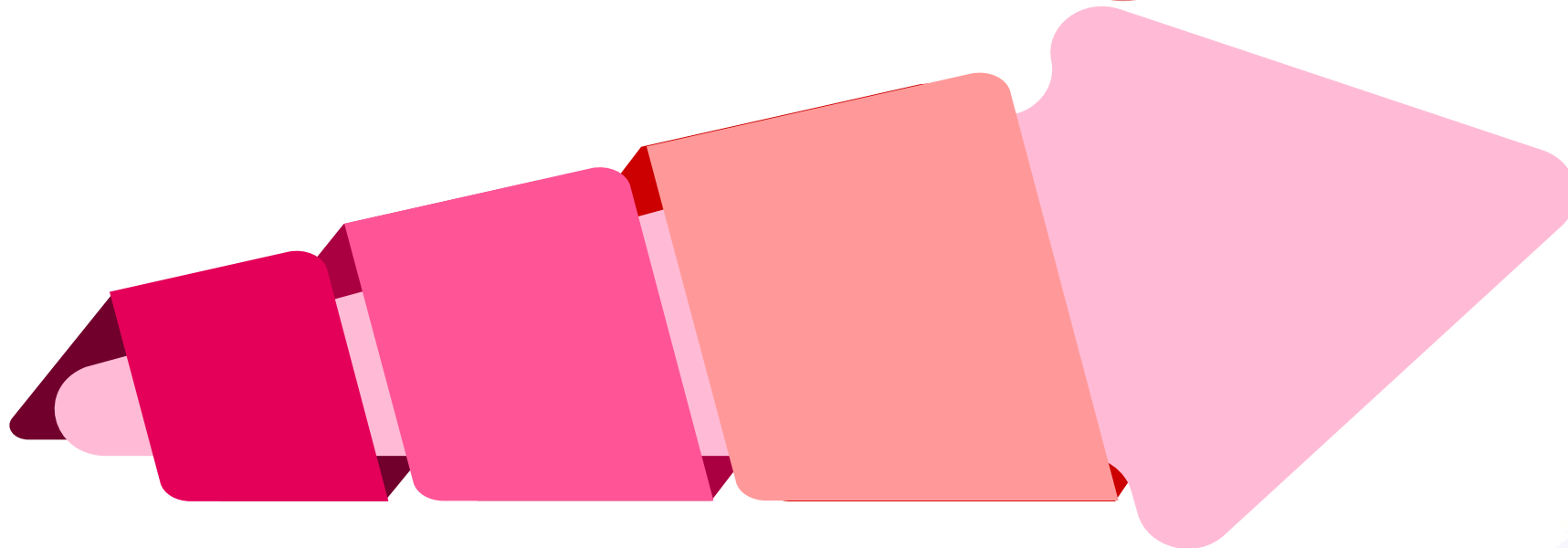
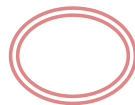


- Giocare e divertirsi da soli o con altri è funzionale alla vita di bambini e adulti (benessere fisico e mentale).
  - Modalità predominante per gestire emozioni/situazioni spiacevoli.
  - La carenza di autocontrollo nel gestire la noia e l'attesa o la necessità di trovare un appagamento a bisogni psicologici (es. senso di solitudine) può portare a vera e propria dipendenza da internet (alterazione del ritmo circadiano, ripercussioni negative nella vita quotidiana che possono colpire le attività scolastiche, il tempo libero e la rete di relazioni).



L'abuso di internet e dei giochi è la risposta disfunzionale ad un bisogno psicologico reale

# Dipendenza da internet e dai videogiochi



**Maggiore  
utilizzo internet**

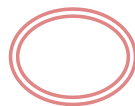
**Ricerca  
appagamento  
online**

**Feedback  
positivi**

**Autostima e  
Benessere**



# Dipendenza da internet e dai videogiochi



- Uso prolungato e incontrollato di internet/videogiochi accompagnato da cambiamenti di umore (ansia, astinenza, irritabilità, perdita di interesse). Impatto negativo su vita relazionale, scolastica, affettiva (Cash et al., 2012).



La rete non costituisce più un ausilio per la costruzione e il mantenimento delle relazioni interpersonali.

Diventa la parte centrale della vita (es. Hikikomori: autoisolamento e rifiuto della vita sociale)

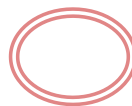
# Quali conseguenze?

- Paradosso: internet permette e facilita la comunicazione con l'altro, ma può portare ad una diminuzione del tempo dedicato alle attività sociali non virtuali, con conseguente rischio di isolamento sociale (Kraut et al; 1998).
- Impatto su vita relazionale e affettiva, apprendimento, rendimento scolastico.
- Disturbi d'ansia
  - Nomophobia: *No Mobile Phobia*» la paura di non avere il cellulare a disposizione o di rimanerne senza (Yildirim e Correia 2015).
  - Fomofobia: «*Fear Of Missing Out*», la paura di non essere connesso e dunque non essere in contatti con la propria rete di legami e relazioni (Griffiths e Kuss 2017).
- Disturbi del sonno (*vamping*: restare svegli o svegliarsi nel cuore della notte per navigare su Internet e interagire online con i propri contatti);
- Disturbi motori (*whatsappite*: si manifesta con forti dolori ai polsi dovuti a un uso continuativo prolungato nel tempo dei pollici per inviare messaggi testuali)





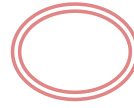
# Quando preoccuparsi?



- Quando il mondo virtuale diventa il parametro per **misurare il proprio valore** (e/o quello degli altri).
- Quando non ci sono altri contesti di vita, altre persone a cui rivolgersi in caso di bisogno. Il virtuale è la «tana» dentro cui nascondersi, il «mondo controllabile»
- Quando il bambino/ragazzo ha già precedenti fragilità (bassa autostima, ritiro sociale, disturbi di ansia..) e rischia di frequentare individui o comunità che possono rinforzare/aumentare problemi e disagio.
- I comportamenti disfunzionali vanno compresi a fondo con l'aiuto di specialisti poiché quel disagio si fonda su emozioni complesse (vergogna, senso di fallimento, paura Vs appagamento, approvazione, sicurezza, successo, riconoscimento sociale). Non serve togliere il mezzo (es. cellulare) per eliminare il disagio.
- È necessaria la ri-costruzione del senso di sé, dell'identità personale e sociale.



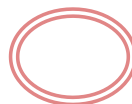
# In conclusione



- I social possono facilitare e migliorare la vita di bambini e ragazzi soprattutto se soffrono di una condizione oggettiva di isolamento sociale (COVID, malattia..). L'uso tra i più piccoli è in continuo aumento.
- Attenuano il senso di solitudine, ma possono anche alternare e **compromettere a breve e lungo termine la percezione di sé** e il processo di costruzione dell'identità.
- Non devono sostituire le esperienze di vita offline o evitare stati emotivi spiacevoli. Uso disfunzionale può portare a isolamento sociale e incapacità nell'imparare a gestire alcuni stati emotivi la frustrazione («tutto e subito, immediato, veloce»), l'attesa e la noia (quando internet viene usato come intrattenimento e non si ci sono alternative).
- Informare e formare sull'uso di internet/social e sulla responsabilità individuale e sociale che si ha per se stessi e per gli altri.



# Risorse



Le risorse in elenco sono state selezionate dalle ricercatrici PROMEHS al fine di fornire materiale audiovisivo di supporto per i genitori che desiderano affrontare il tema del cyberbullismo con i propri figli

## Per genitori di studenti della scuola dell'infanzia e primaria

## Per genitori di studenti di scuola secondaria di I e II grado

### Video

- Bullismo. Questo video racconta di un atto di bullismo accaduto a scuola e affronta le emozioni dei protagonisti. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=PVwa83zNvq0>
- Tecnologia responsabile per bambini. Questo video mostra come usare in modo responsabile la tecnologia, il web e i social network. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Xap5H36DXsw>
- Cyber Bullying (UNICEF). Questo video, divulgato da UNICEF, mostra come affrontare atti di cyberbullismo..Link: <https://www.youtube.com/watch?v=asTti6y39xl>
- Flavia, vittima di bullismo, lancia la sua sfida: "Ecco cosa ho subito, non deve capitare ad altri". In questo video una ragazza racconta la sua esperienza di vittima di cyberbullismo e descrive un'App progettata anche da lei per far conoscere ai bambini tra i 6 e i 10 anni i rischi di Internet. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=A57i2oiltL0>

### Film

- *Cyberbully*. Diretto da Charles Binamé (2011).

### Serie tv e romanzo

- *Tredici*. Diretto da Brian Yorkey (2017). Tredici è una serie tv La storia ruota attorno alle vicende che seguono il suicidio dell'adolescente Hannah Baker, la quale ha registrato i tredici motivi che l'hanno spinta a togliersi la vita. La serie è vietata ai minore di 14 anni. Si suggerisce la visione della serie insieme ad un genitore.

**Grazie per l'attenzione**

**[valeria.cavioni@unimib.it](mailto:valeria.cavioni@unimib.it)**

**<https://www.promehs.org>**

