



TO BE PRESENT



Percorso di Mindfulness



Titolo: "To Be Present: implicazioni del phubbing dei genitori sulla vita dei bambini. Come si può diminuire l'uso eccessivo dello smartphone da parte dei genitori? Un progetto di sensibilizzazione sui rischi del phubbing e sull'importanza della reciprocità nei rapporti genitoriali"



Finanziato
dall'Unione europea
NextGenerationEU



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Italiadomani
PIANO NAZIONALE
DI RIPRESA E RESILIENZA



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA





QUANTO USIAMO IL TELEFONO?



Il 97.3 % degli italiani possiede uno smartphone



51 milioni sono gli adulti connessi ad internet



Un adulto trascorre online un tempo medio di 6 ore al giorno



USO DEL DIGITALE: QUALI RISCHI?

**Alterazione
del sonno**



**Minore
concentrazione**



**Alterazione
dell'umore**



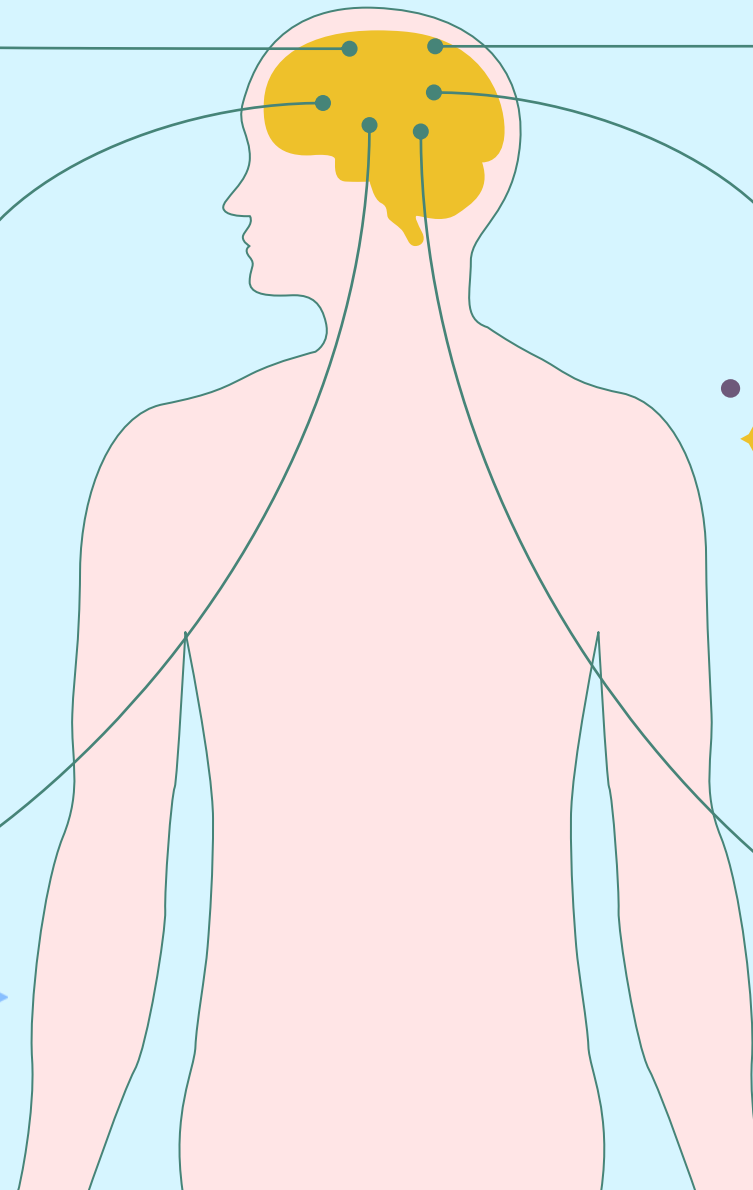
**Ridotte abilità
sociali**



**Ridotte abilità
motorie**



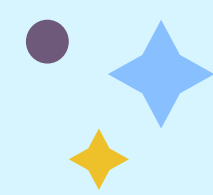
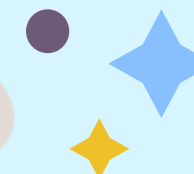
**Maggiore
impulsività**



IL PROGETTO

La **rapida diffusione degli smartphone** e degli strumenti digitali ha aperto nuove domande riguardo alle **conseguenze psicologiche** del loro utilizzo sul comportamento di grandi e piccoli.


Questo progetto nasce con l'intento di cercare risposta a queste domande, con l'obiettivo di portare sensibilizzazione sui **rischi del digitale** e sull'importanza della **reciprocità nei rapporti genitoriali**.






CI SIAMO CHIESTI...



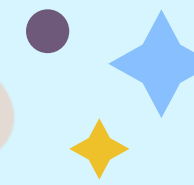
 In che modo i genitori utilizzano il **telefono**? Ha una influenza nelle **relazioni sociali**?

 L'uso del telefono nel genitore può avere ripercussioni sul **comportamento** del proprio figlio/a?

 Un **percorso sulla mindfulness con genitori e figli** può portare dei benefici nell'uso responsabile del telefono e nella relazione con il proprio bambino/a?



COSA ABBIAMO OSSERVATO



Comportamento del bambino

- Strategie di coping attraverso cui il bambino gestisce situazioni stressanti
- Difficoltà nel comportamento e punti di forza del bambino



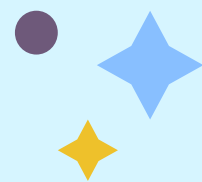
Caratteristiche genitoriali

- Strategie di coping attraverso cui l'adulto gestisce situazioni stressanti
- Capacità di autoregolazione emotiva e di mindfulness
- Stile di attaccamento del genitore



Uso del telefono nei genitori

- Modalità di uso del telefono nel genitore
- Influenza dell'uso del telefono nelle interazioni sociali



COSA ABBIAMO VISTO INSIEME

1



Allenare il muscolo dell'attenzione

L'attenzione inizia nel momento in cui si nota che si sta respirando

4



C'è un mondo dentro di te

Impariamo a riconoscere le emozioni, a sentirle e ad accettarle

2



Il corpo è il tuo migliore amico

Ascoltare il proprio corpo per capire come stiamo e percepire i nostri limiti

5



L'artista della tua vita sei tu

Ognuno di noi è il regista della sua vita: i film del tuo cinema interiore possono aiutarti a realizzare i tuoi sogni

3



L'avventura dei 5 sensi

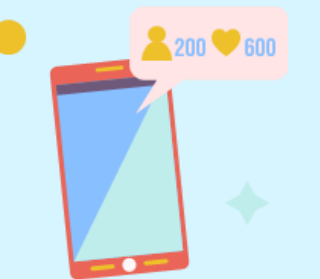
Possiamo esercitare i nostri sensi come se fossero dei muscoli, è sufficiente utilizzarli

6



È bello essere gentili

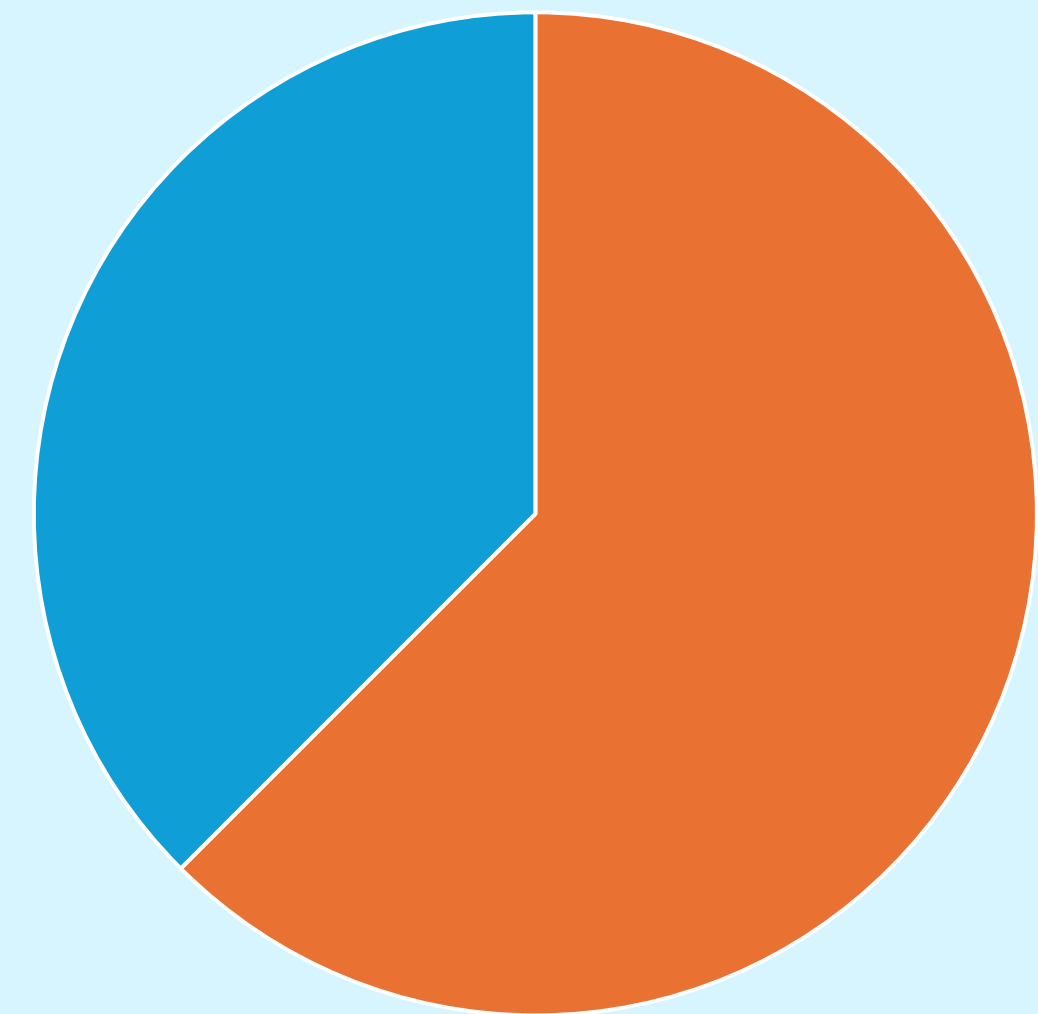
La gentilezza è una delle qualità più importanti: tocca il tuo cuore e ti permette di crescere, di avere fiducia in te stesso e negli altri





I NOSTRI RISULTATI

Hanno partecipato allo studio
36 genitori (Madri=22;
Padri=13) di bambini di 2-5
anni di età (M=3.7; ds=0.8)



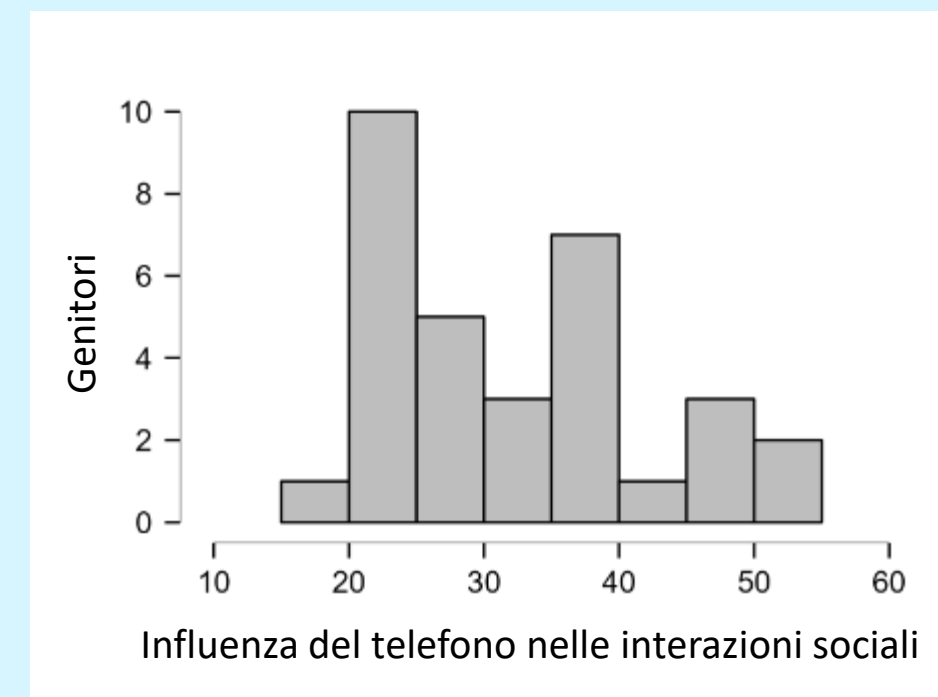
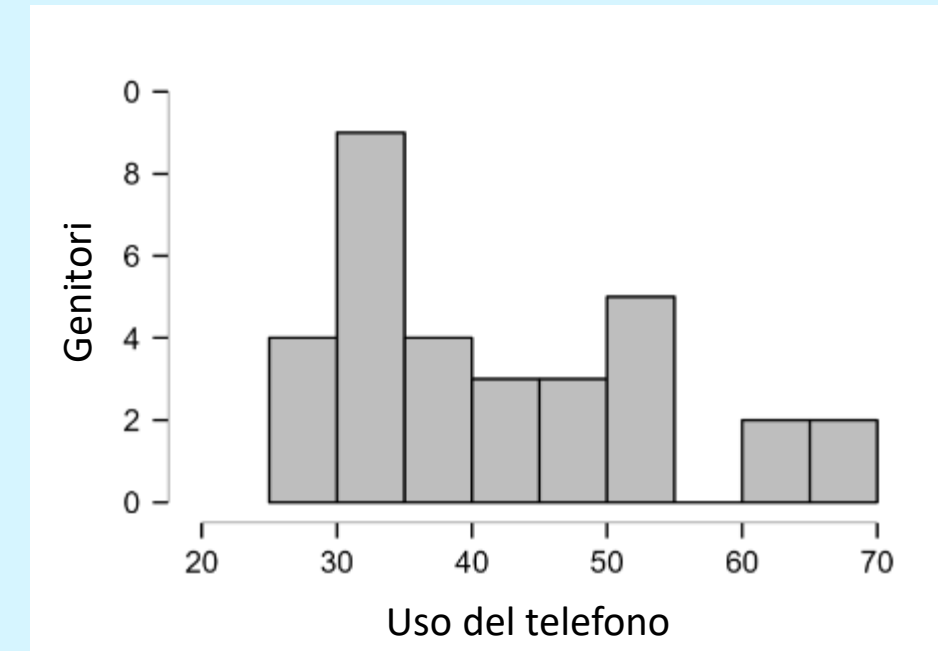
■ Madri ■ Padri



I NOSTRI RISULTATI

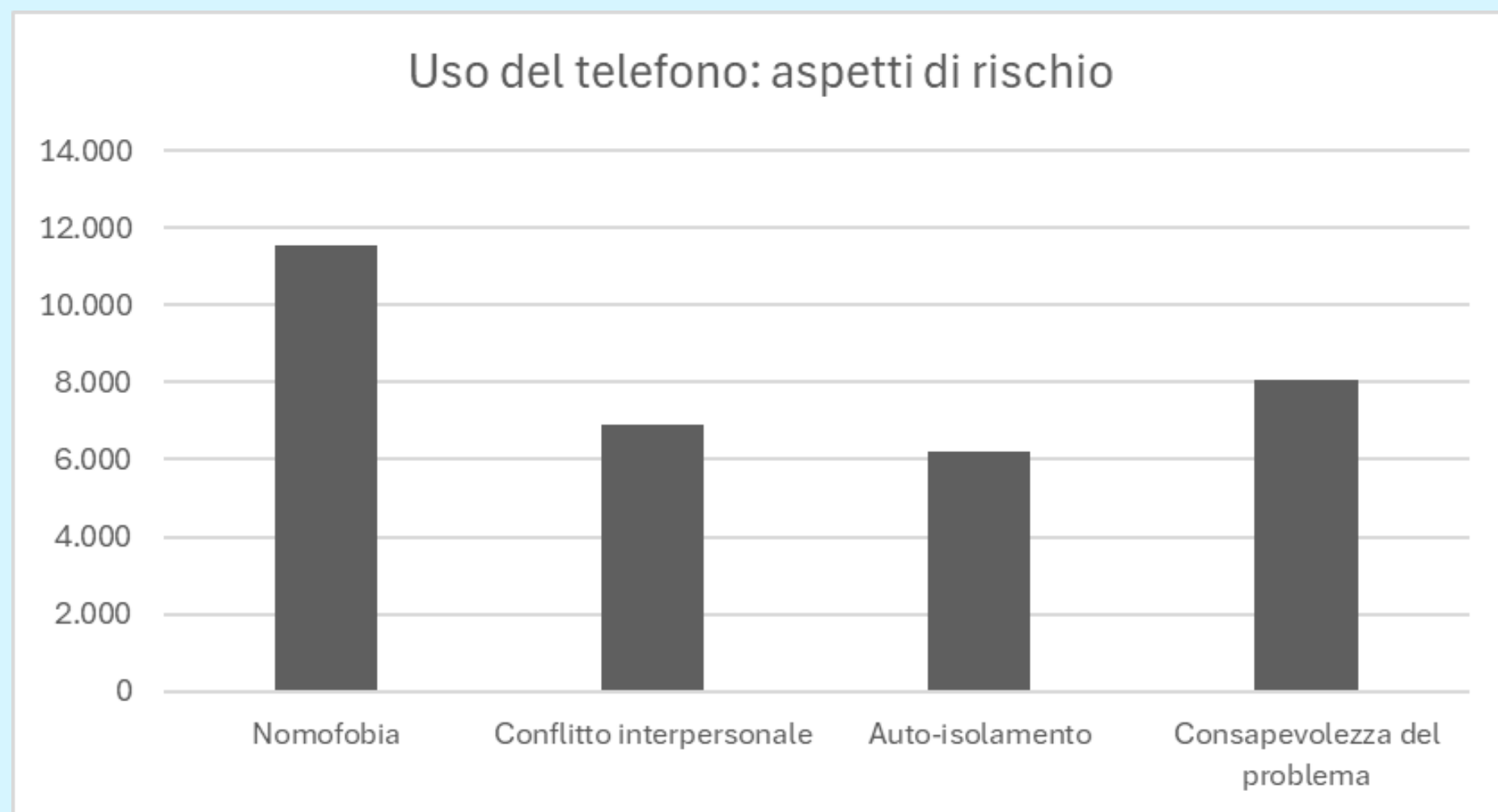
Rispetto all'uso del telefono i genitori riportano:

- ✓ Alti punteggi generali nell' **uso funzionale del telefono**
- ✓ **Bassa influenza negativa** del telefono nelle interazioni proprie sociali





I NOSTRI RISULTATI



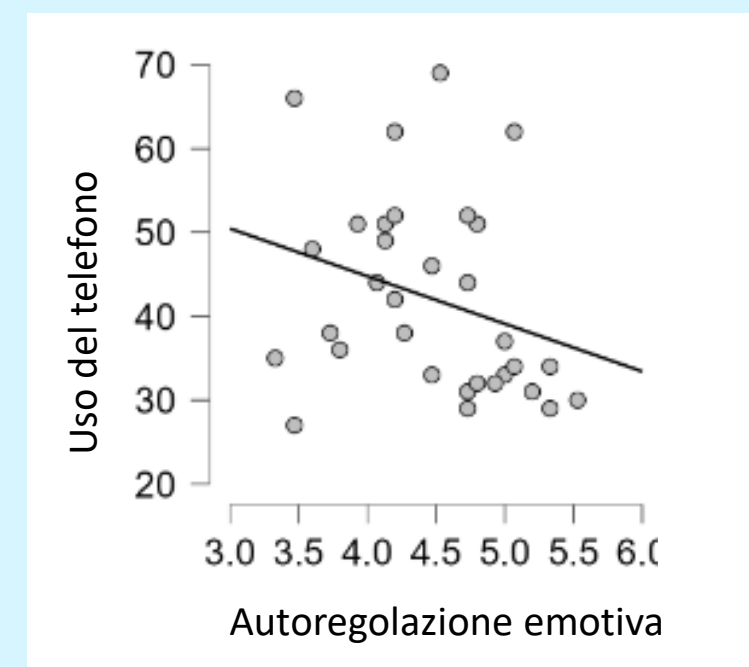
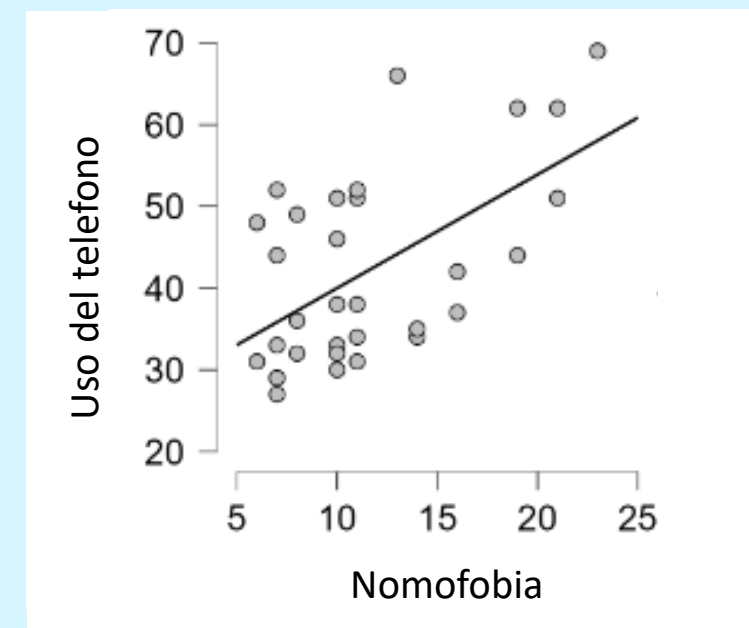
Tra le aree indagate, si riporta maggiormente il **timore di rimanere sconnessi** o lontani dal proprio telefono, fenomeno nuovo e noto al giorno d'oggi come **nomofobia**

(Bernardini, 2018; Tomczyk et al., 2021)



I NOSTRI RISULTATI

- ✓ Genitori che fanno un uso funzionale del telefono riportano minori comportamenti di **nomofobia, conflitto interpersonale e auto-isolamento**
- ✓ Inoltre, genitori che fanno un uso funzionale del telefono mostrano maggiori abilità di **autoregolazione emotiva**

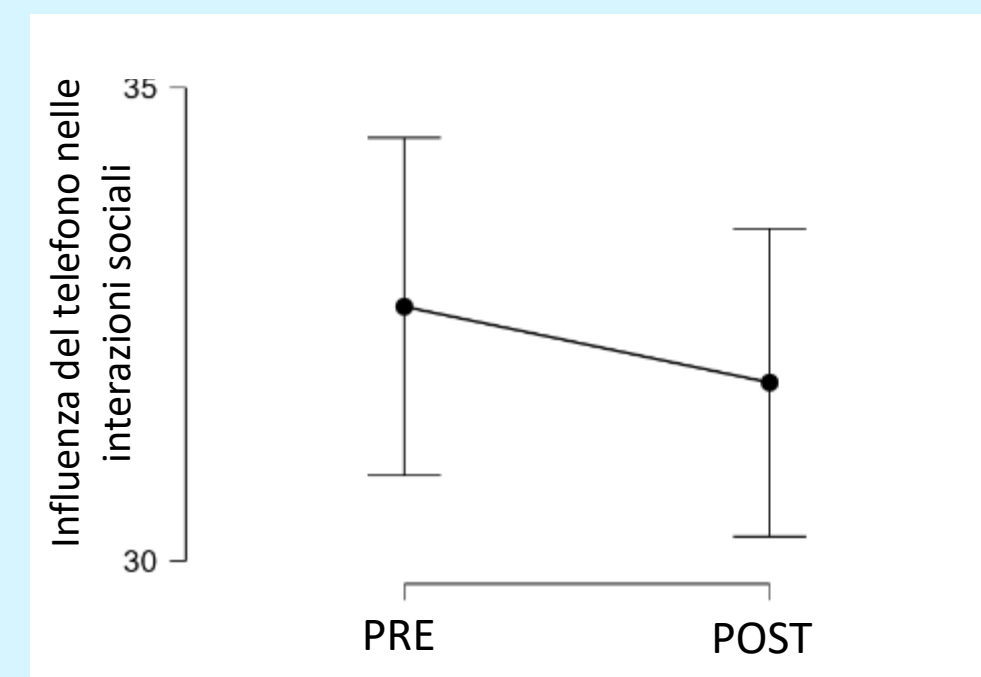
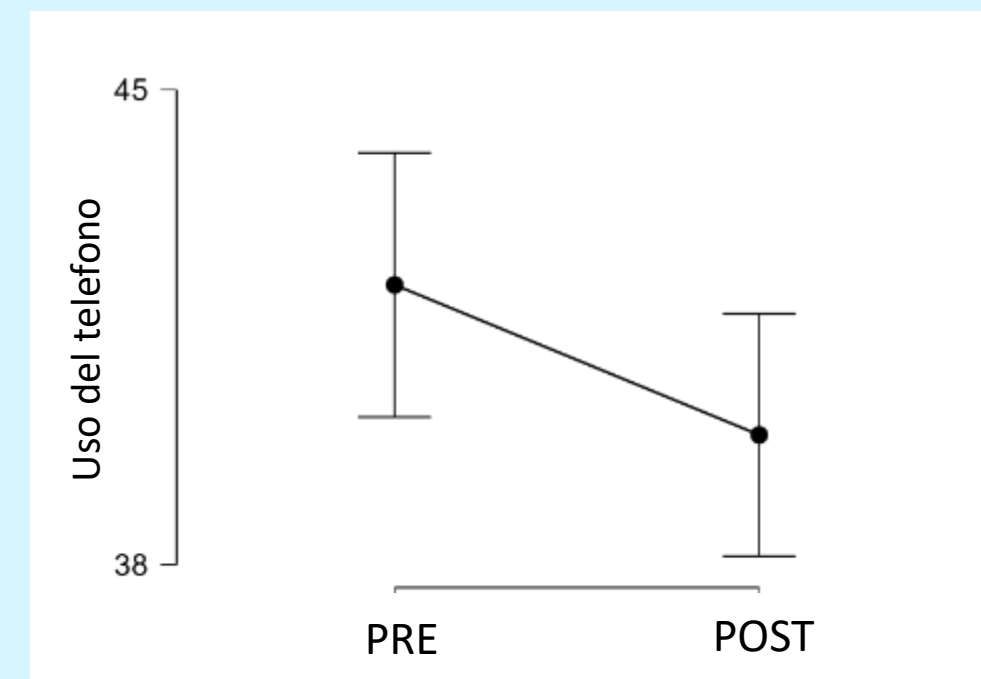




I NOSTRI RISULTATI

DOPO IL NOSTRO PERCORSO:

- ✓ I genitori riferiscono un **uso più funzionale del telefono** in seguito agli incontri
- ✓ Riportano una **minore interferenza del telefono** durante le **interazioni sociali**

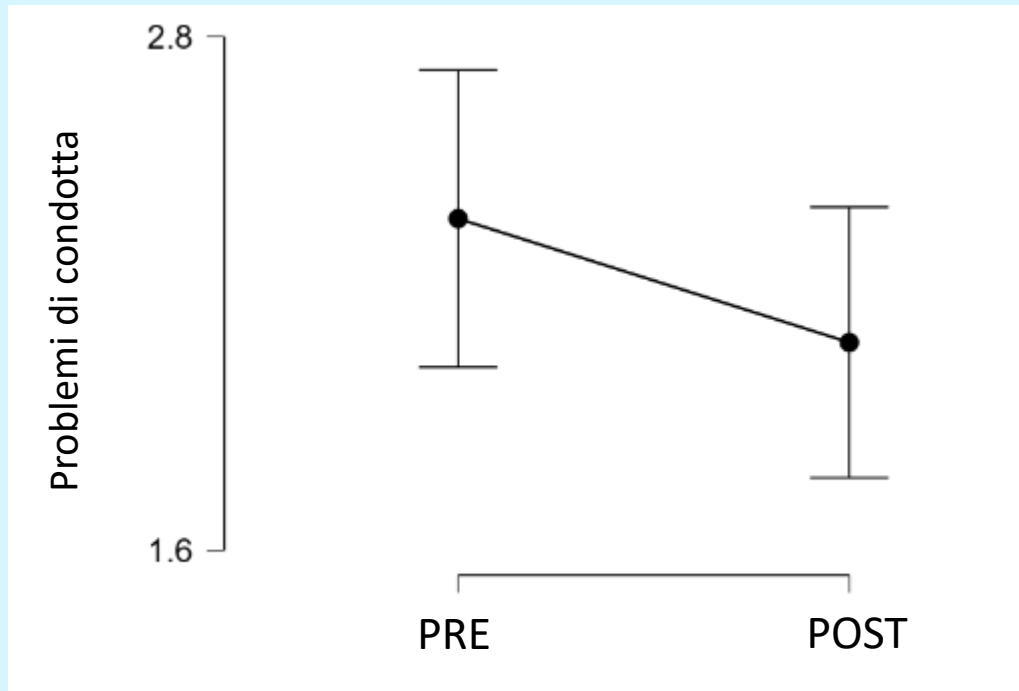
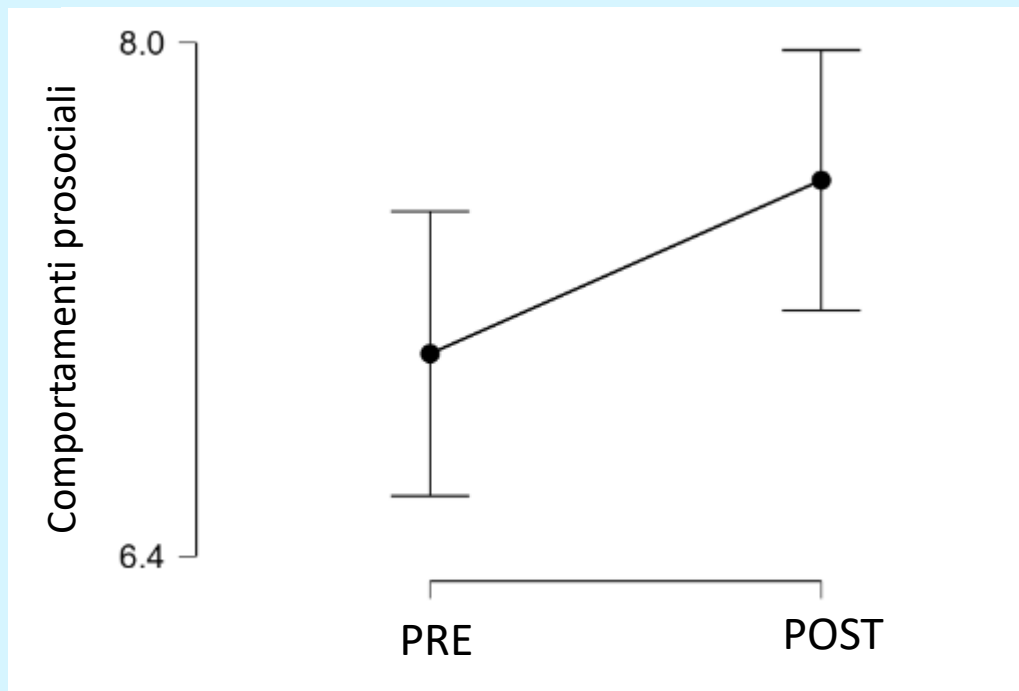




I NOSTRI RISULTATI

DOPO IL NOSTRO PERCORSO:

- ✓ I genitori riportano **migliori abilità prosociali** nei propri figli dopo gli incontri
- ✓ Riferiscono inoltre **minori problemi di condotta** e di oppositività in seguito al percorso



LE RACCOMANDAZIONI DEI PEDIATRI:

ETÀ

Fino ai 2 anni



DESCRIZIONE

I bambini sotto i 2 anni crescono esplorando il mondo fisico che li circonda: imparano meglio quando interagiscono e giocano con genitori, fratelli, caregiver e altri bambini e adulti.



USO DEL TELEFONO

- L'uso del telefono dovrebbe essere molto limitato e solo quando un adulto è presente.
- Scegli programmi di alta qualità, usandoli insieme al bambino.





LE RACCOMANDAZIONI DEI PEDIATRI:

ETÀ

Dai 2 ai 5 anni



DESCRIZIONE

A 2 anni, molti bambini iniziano a capire e imparare le parole dalle chat/video. Dai 3 ai 5 anni un programma educativo ben progettato può aiutare i bambini ad apprendere abilità sociali, linguistiche e di lettura.



USO DEL TELEFONO

- Limita l'utilizzo dello schermo a non più di 1 ora al giorno.
- Trova altre attività alternative da svolgere insieme ai tuoi figli.
- Scegli media interattivi, non violenti, educativi e pro-sociali.



LE RACCOMANDAZIONI DEI PEDIATRI:

ETÀ

Dai 5 anni



DESCRIZIONE

Gli alunni delle scuole elementari e gli adolescenti di oggi crescono immersi nei media digitali. L'uso del dispositivo mobile e altri dispositivi di accesso ai media digitali risulta essere già molto diffuso.



USO DEL TELEFONO

- L'uso dei media non deve sostituire altre attività importanti, come il sonno, il tempo con la famiglia e l'esercizio fisico.
- Controlla l'uso dei media da parte dei tuoi figli per la loro salute e sicurezza.





LE RACCOMANDAZIONI DEI PEDIATRI:

ETÀ

Preadolescenti e adolescenti



DESCRIZIONE

I preadolescenti e gli adolescenti hanno maggiori probabilità di avere una certa indipendenza in ciò che scelgono e guardano e potrebbero consumare i media senza la supervisione dei genitori.



USO DEL TELEFONO

I genitori dovrebbero coinvolgerli in conversazioni sul loro utilizzo dei media, sulla cittadinanza digitale, su ciò che hanno visto o letto, con chi stanno comunicando e su cosa hanno imparato dal loro utilizzo dei media.



ALTRI CONSIGLI UTILI:

1 Niente schermi sotto i 18 mesi: È importante evitare gli schermi e incoraggiare attività sensoriali, come il gioco fisico e l'esplorazione del mondo reale.

2 Un'ora al giorno di scoperta digitale: Le indicazioni riportano di concedere a partire dai 5 anni massimo un'ora al giorno per esplorare le risorse digitali, come app educative e contenuti creativi, insieme ai genitori.

3 Limitare, ma non vietare: Stabiliamo in adolescenza un limite massimo di 2 ore al giorno per l'uso dei dispositivi digitali, in modo da bilanciare con altre attività ricreative; si raccomanda pertanto di mantenere vigilanza e supervisione.

4 Una buona notte di sonno: Scoraggiamo sempre l'uso dei dispositivi digitali un'ora prima di andare a letto, per garantire un riposo sereno e di qualità.

5 Lo smartphone non è un regolatore emozionale o compensatore di solitudine: torniamo a ricondividere del tempo di qualità e a favorire anche tra pari gioco all'aperto e attività immaginative della nostra storia quali leggere insieme, disegnare insieme, narrare ecc.

6 Momenti preziosi in famiglia: Dedichiamo i pasti e i momenti trascorsi in famiglia a conversazioni e attività condivise evitando, adulti compresi, l'uso di smartphone e tablet.

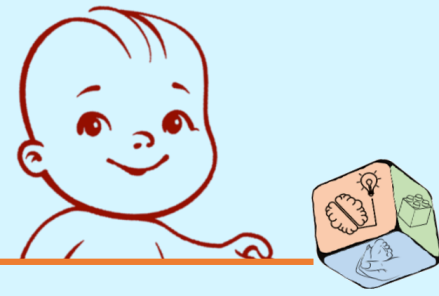
7 La gestione del tempo digitale: aiutiamo i ragazzi a comprendere e regolare il tempo trascorso sui dispositivi, promuovendo una consapevolezza dell'uso.

8 Educare alla sicurezza online: I genitori sono i principali modelli per i loro figli: facciamo attenzione ai dati e ai contenuti che condividiamo online.

9 Protetti online: Insegniamo soprattutto in età adolescenziale l'importanza di proteggere la loro privacy, ad esempio impostando i profili social in modalità privata.

10 Una comunicazione aperta e consapevole: Manteniamo un dialogo costruttivo con i nostri figli per un uso critico e responsabile dei dispositivi.





BABYLAB

Università degli Studi di Padova

GRAZIE!



*Visitate le nostre pagine
per rimanere aggiornati:*



Sito



Facebook



Twitter

Contatti:



daniela.lucangeli@unipd.it
annamaria.porru@unipd.it
antonio.puligheddu@unipd.it

