



Parliamone insieme:
emozioni, relazioni e
sessualità nell'era
digitale

Dott.ssa Manuela Filosi
Psicologa-Psicoterapeuta



PERCHE SIAMO QUI

Secondo Save the Children In Italia meno della metà degli adolescenti (circa **47 %**) ha ricevuto educazione sessuale a scuola, con forti disparità territoriali, e nella maggior parte dei casi gli incontri sono sporadici e non strutturati.

La stessa indagine rileva che **il 95 % dei genitori ritiene utile** l'introduzione di percorsi obbligatori di educazione sessuale e affettiva.

Questi percorsi non solo **ridurre comportamenti a rischio e disinformazione online**, ma promuovono anche la capacità di gestire emozioni, costruire relazioni sane e prevenire violenze e stereotipi di genere.

Un Cervello Che Sente e Poi Pensa... Forse

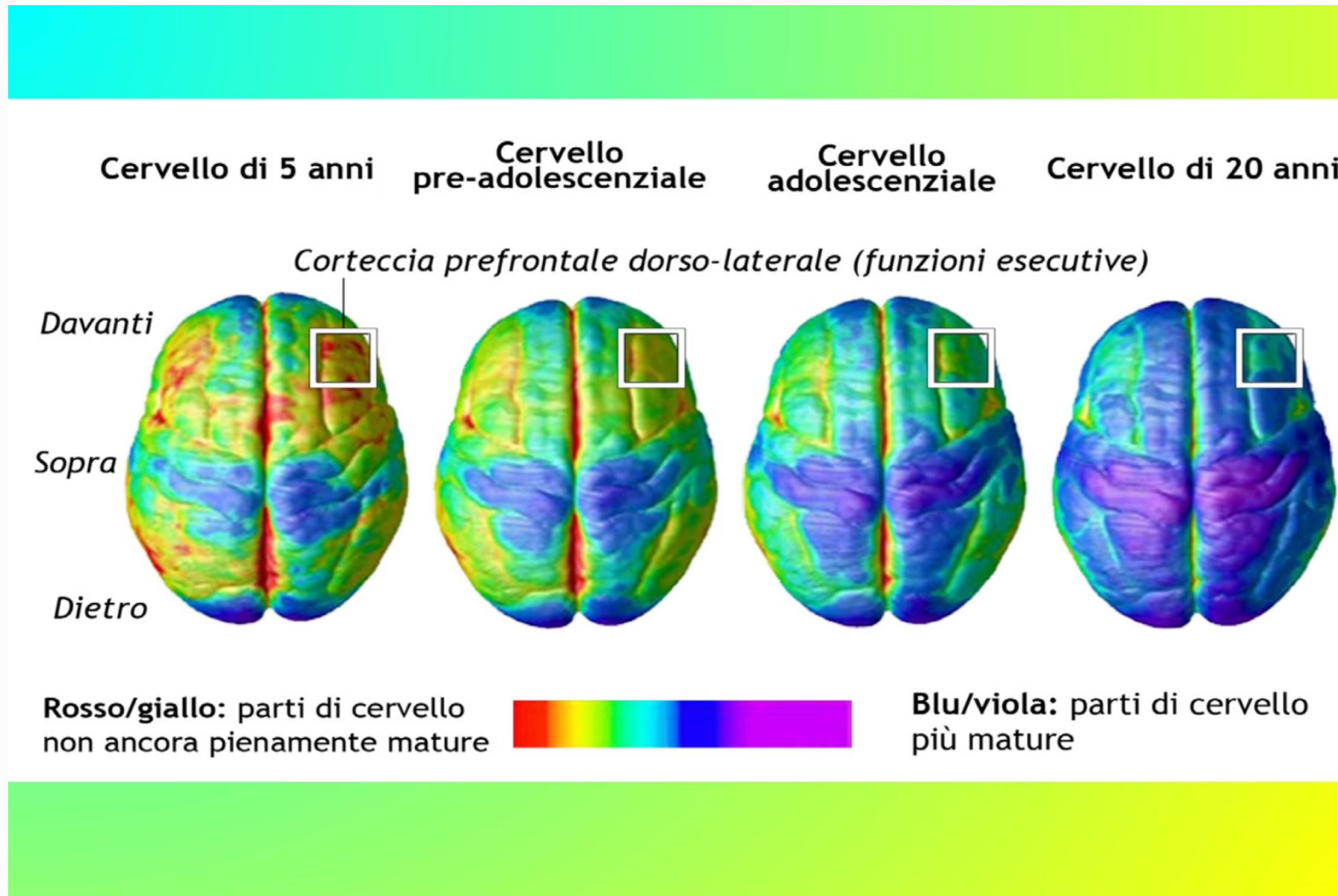
Sospesi tra Azioni ed Emozioni

Le neuroscienze ci rivelano che il cervello dei preadolescenti funziona in modo molto diverso da quello degli adulti.

Il cervello emotivo domina sulle capacità cognitive, rendendo i giovani particolarmente vulnerabili agli stimoli intensi della rete.

Comprendere questi meccanismi neurologici è fondamentale per proteggere i nostri figli nell'era digitale.





Il Cervello Cambia e Matura

Secondo le neuroscienze ha senso parlare di **percorso verso la maturità** durante la pre-adolescenza. La maturità è una conquista che si fonda su profonde trasformazioni del Sistema Nervoso Centrale.

La Struttura del Cervello: Una Casa a Tre Piani

Le neuroscienze hanno fatto luce sulla struttura del cervello e sulle sue trasformazioni durante il percorso di crescita, e di come queste trasformazioni condizionano profondamente il comportamento. Immaginate che il cervello sia come una casa a tre piani.



→ Piano Terra: Sopravvivenza

Una centralina di comando che si attiva ogni volta che è a rischio la sopravvivenza. Tutte le funzioni associate alla sopravvivenza di base.



Primo Piano: Cervello Emotivo

Dove passano tutte le informazioni collegate a ciò che "sentiamo": il dolore e il piacere, la gioia e la tristezza, la rabbia e la paura.

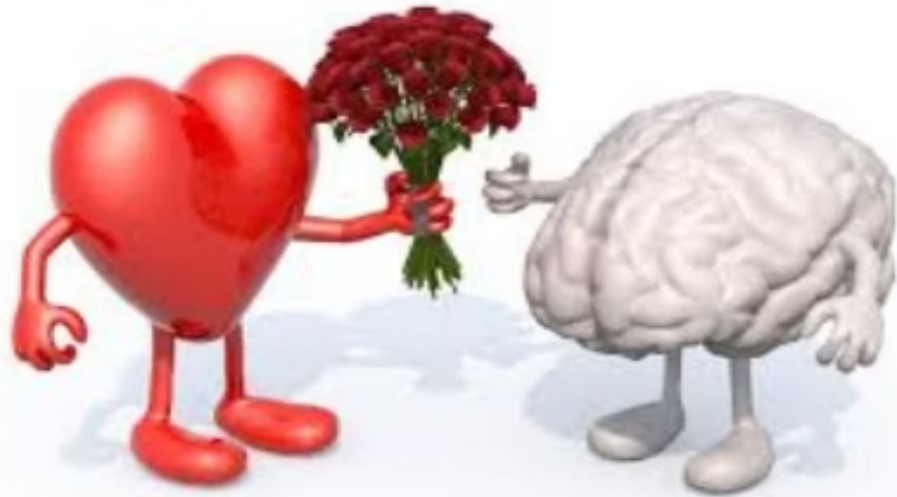


Secondo Piano: Funzioni Cognitive

La capacità di produrre pensiero, di riflettere sulle azioni, di prevedere le conseguenze. La corteccia prefrontale, situata dietro la fronte.



Il Cervello Che Sente Domina Sul Cervello Che Pensa



Lo Squilibrio della Pre-adolescenza

In preadolescenza, il **cervello che pensa** (cognitivo) è molto più immaturo del **cervello che sente** (emotivo).

Per questo le azioni dei preadolescenti sono fortemente orientate alla ricerca di emozioni forti ed intense. Il cervello emotivo usa il suo "potere" per dirigere il giovane verso i propri obiettivi.

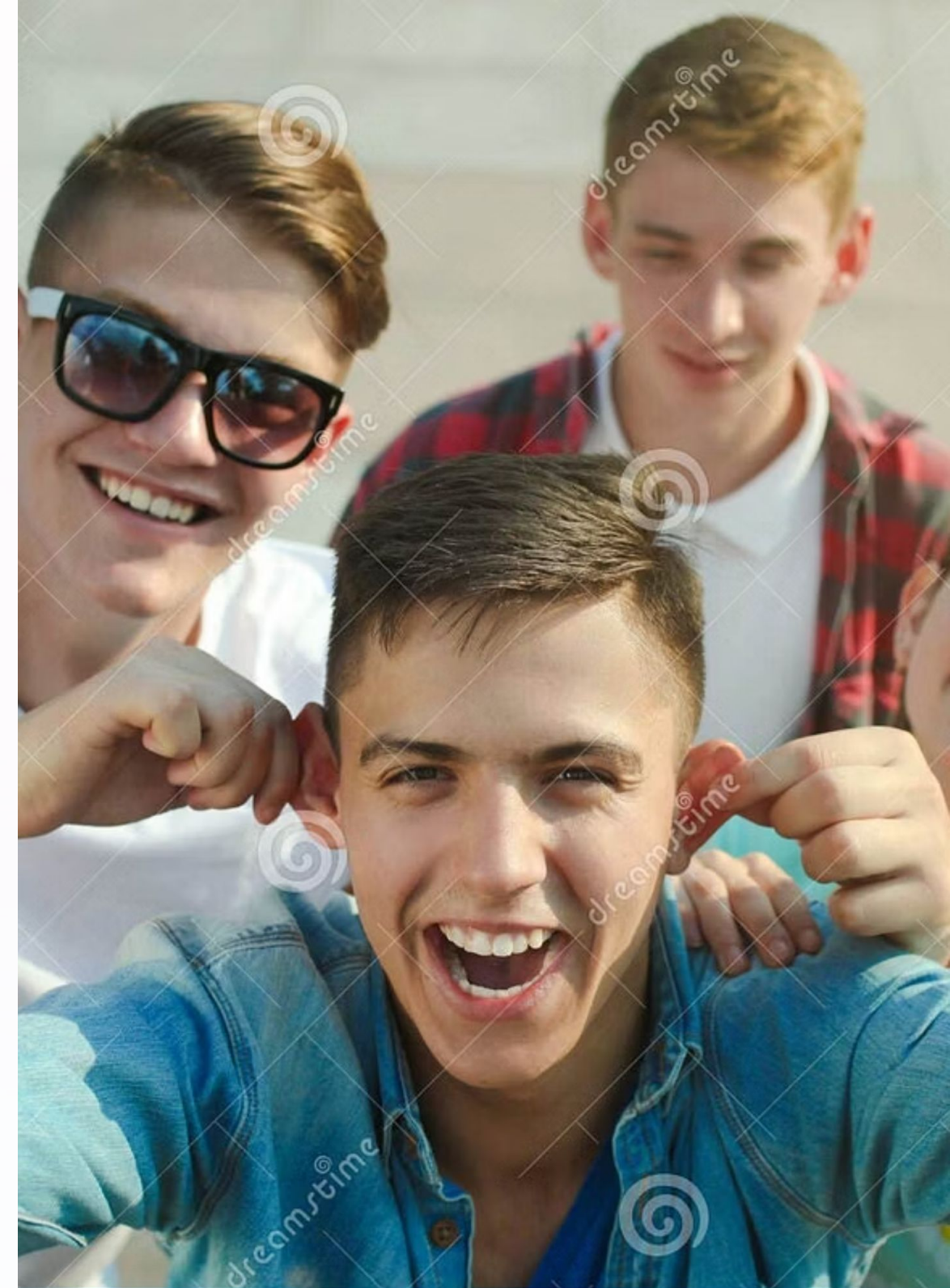
- ❏ Le aree del cervello che si attivano per ultime sono quelle in cui ha luogo la **regolazione emozionale**. Ultima a svilupparsi è la **corteccia prefrontale**, che presiede funzioni esecutive, pianificazione, individuazione delle priorità, organizzazione del pensiero, soppressione degli impulsi e valutazione delle conseguenze.

L'Età della "Stupidera": Lo Dicono Anche le Neuroscienze

La "pseudo-stupidità" degli adolescenti è una questione di neuroni

Quando si entra in preadolescenza, le funzioni di autoregolazione emotiva e la capacità di resistere alle frustrazioni sono ancora molto immature. Quando i nostri nonni, parlando della preadolescenza, la definivano "l'età della stupidera" affermavano in modo molto grossolano un principio che le neuroscienze hanno dimostrato in modo inequivocabile.

In altre parole, l'ultima parte del cervello a crescere è la parte capace di decidere.



I Rischi della Rete per un Cervello Immaturo



Se il cervello di un preadolescente funziona così, quali rischi possono correre i nostri figli navigando in libertà nella rete?

Il cervello preadolescenziale, con la sua corteccia prefrontale ancora immatura, **rende i ragazzi vulnerabili online. La predominanza del sistema limbico porta a decisioni impulsive e alla ricerca di gratificazione immediata**, senza una piena valutazione delle conseguenze a lungo termine. Questa fragilità li espone facilmente a contenuti e interazioni che sfruttano la loro tendenza a vivere nel "qui e ora".

1

Sessualizzazione Precoce

Esposizione a contenuti sessuali inappropriati per l'età

2

Gaming Disorder

Dipendenza patologica dai videogiochi

3

Grooming

Adescamento online da parte di predatori

4

Hikikomori

Isolamento sociale estremo

5

Sexting

Condivisione di contenuti intimi

6

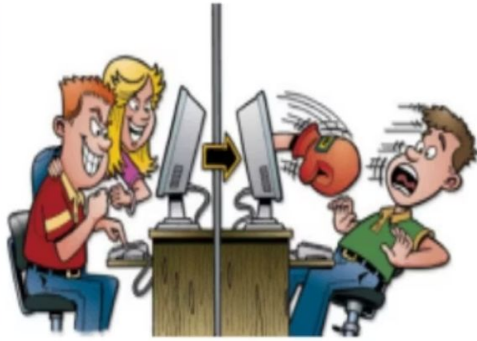
Pornografia

Accesso a materiale pornografico

7

Cyberbullismo

Violenza e molestie online



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI MILANO

CONSEGUENZE DEL SEXTING

1. Il pericolo di compromissione della propria immagine e reputazione

2. La gestione del senso di colpa e della vergogna, due emozioni legata al sentirsi responsabile per quello che è successo, per essersi messo in una situazione imbarazzante e compromettente senza essersene resi conto.

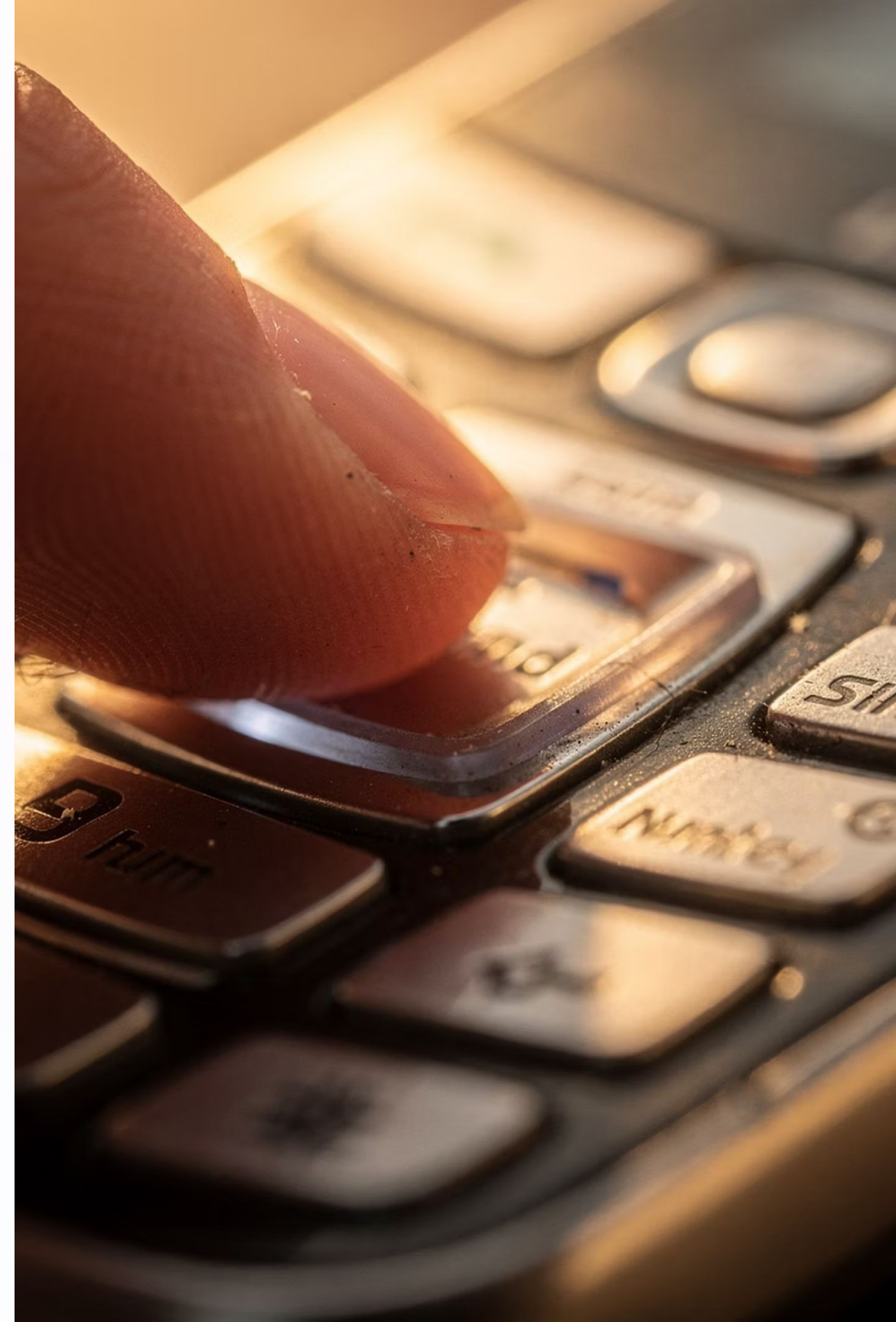
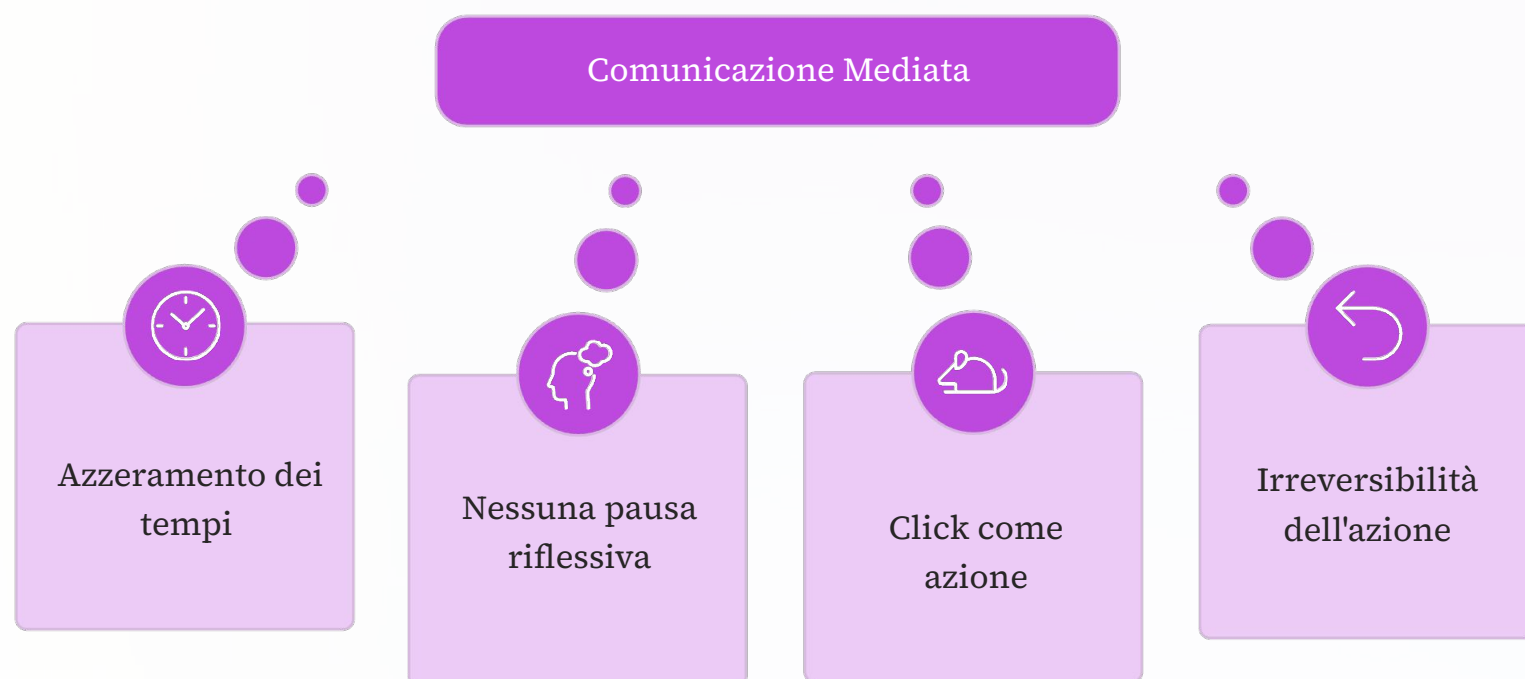
3. Le ricadute per la più o meno consapevole detenzione e distribuzione di materiale pedopornografico online, penalmente perseguibile sul piano legale.

4. Recenti studi internazionali hanno mostrato che l'invio di immagini sessualmente esplicite (o testi o video) si associa spesso ad altri comportamenti a rischio, di tipo sessuale ma anche riferibili ad abuso di sostanze o di alcool (Rice et al., 2012; Temple et al., 2012).



Il Click Senza Ritorno

La comunicazione mediata dalla rete azzerava i tempi tra emissione e ricezione del messaggio. Viene meno quel tempo di sospensione che consente di ripensare a quello che si sta facendo. Il click è un'azione semplice e rapida che accede a un livello successivo dal quale non è possibile tornare indietro.



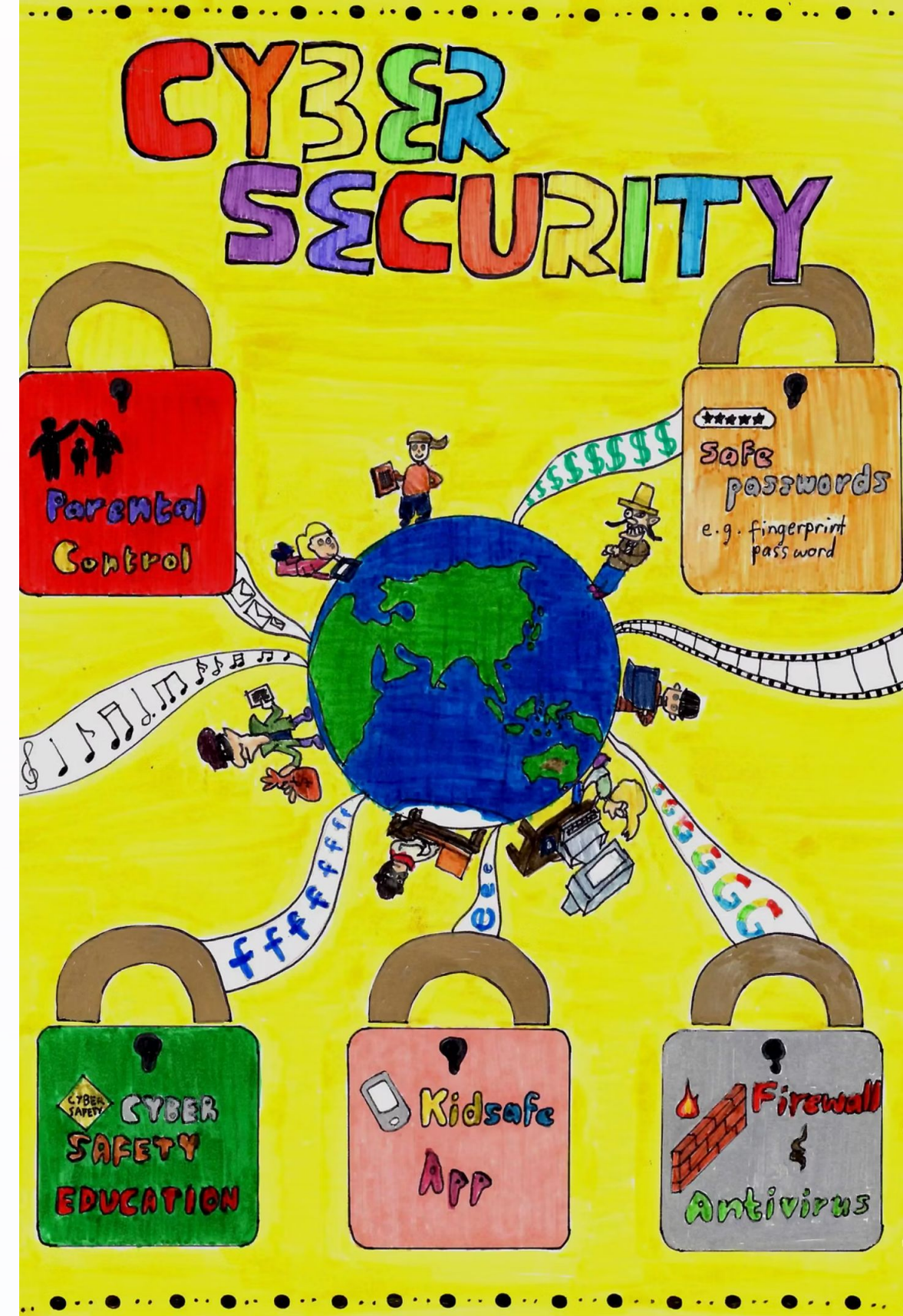
È necessario lavorare in modo preventivo per integrare negli schemi di funzionamento degli adolescenti alcuni pensieri quali per esempio:

tutto ciò che entra nel Web rimane, visibile da tutti per sempre

non è necessario fare qualcosa che ci fa sentire a disagio perché qualcuno ci fa pressione

ciò che per noi è un gioco/scherzo, può essere frainteso

le conseguenze di un gesto goliardico possono nuocere al benessere fisico e psicologico





SEXTING E CYBERBULLISMO: COME DECIDERE COSA E' GIUSTO POSTARE?

La studiosa Nancy Willard ha proposto 4 domande che è bene condividere con i preadolescenti riguardo alla scelta su cosa sia lecito postare:

1

LA PROVA DELLA REGOLA D'ORO:

Come ti sentiresti se qualcuno lo facesse a te?

2

LA PROVA DELL'ADULTO DI FIDUCIA:

Cosa penserebbe un adulto di cui ti fidi e rispetti le opinioni, di quello che stai facendo?

3

LA PROVA DELLA PRIMA PAGINA:

Come ti sentiresti se quello che stai facendo finisse sulla prima pagina di un giornale?

4

LA PROVA DEL MONDO REALE:

Se ti comportassi così nel mondo reale, ti sembrerebbe normale e giusto?

L'esposizione a materiale sessualmente esplicito rappresenta uno dei **rischi maggiori** per i giovani utenti su internet

Dovunque si volga lo sguardo, il materiale sessualmente esplicito **INONDA** ormai ogni canale mediatico.

Internet non è solo un medium, ma un mega contenitore di contenuti sessualizzati, superando di gran lunga ogni altra piattaforma.

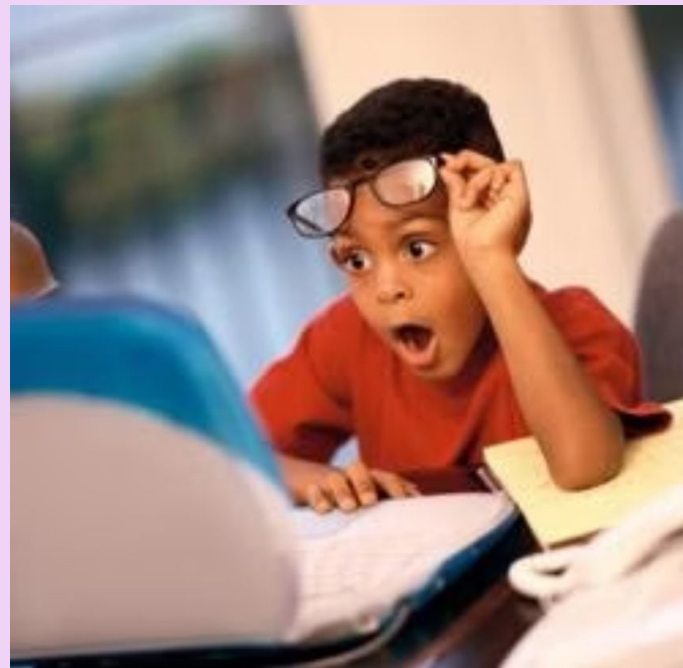
Immagini e contenuti che non solo sono **INAPPROPRIATI**, ma che **DISTORCONO** la realtà, allontanandosi drasticamente dai bisogni evolutivi dei giovani.

Un terreno **PERICOLOSAMENTE SCONOSCIUTO**: l'assenza di un efficace monitoraggio genitoriale lascia i giovani esposti in un ambiente totalmente indifeso.

Il consumo di materiale sessualmente esplicito o SEIM rappresenta uno dei maggiori rischi cui i giovani utenti di Internet sono esposti. Materiale che peraltro permea la quasi totalità dei media a cui gli adolescenti hanno accesso, tuttavia, rispetto ad altri media, Internet è riconosciuto come un ambiente ancor più “sessualizzato”, dove questi vengono esposti a immagini e contenuti potenzialmente molto lontani dai loro bisogni fase-specifici e, soprattutto, in un ambiente non protetto che sfugge al monitoraggio dei genitori

Il numero di giovani che ricerca attivamente materiale pornografico online o vi si imbatte accidentalmente è in crescita esponenziale:

in Italia, basti pensare al raggiungimento della maggiore età, la percentuale di esposizione a contenuti pornografici sfiora valori del 90% nei maschi e del 40% nelle femmine



1-ECCITATO

2- TURBATO

3-TRAUMATIZZATO

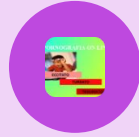


COSA SUCCEDDE A LIVELLO PSICOLOGICO-EMOTIVO

La pornografia online “intercetta” non solo i circuiti della curiosità, ma anche quelli del trauma.

L’offerta di pornografia disponibile online, indifferenziata a seconda di chi vi accede, può impattare il benessere dei minori che ne entrano in contatto e attivare stati di agitazione e ansia generalizzati.

Il ragazzo potrebbe ritrovarsi intrappolato in ciò che ha visto anche quando non ne ha voglia e questi pensieri intrusivi potrebbero essere un ostacolo all’apprendimento e alla socializzazione, oltre a rivelarsi destabilizzanti sul piano emotivo.



COSA SUCCEDE A LIVELLO COGNITIVO-ATTITUDINALE



In una fase in cui si generano modelli, attitudini, aspettative, pensieri e fantasie relativi alla sessualità, il minore può arrivare a ipotizzare che la visione del sesso, della donna e dei rapporti proposta dalla pornografia sia normale e perciò sia l'esempio cui ispirarsi.

Con il tempo, potrebbe convincersi che le cose nella vita funzionino come in quelle pellicole. E questo può rivelarsi un problema, perché, per esempio, relativamente alla relazione di coppia il porno non è certo rispettoso dell'altro e della sua dignità.



Smartphone: Non Prima dei 14 Anni!



Sviluppo Cerebrale Critico

Tra i 2 e i 14 anni lo sviluppo del cervello è molto condizionato dagli stimoli ambientali. Più un bambino fa esperienze diverse attraverso i suoi 5 sensi, più il cervello sviluppa connessioni.



Il Processo di "Potatura"

In questo periodo avviene il pruning: il cervello elimina le connessioni meno utilizzate e rafforza quelle maggiormente impiegate per migliorare l'adattamento all'ambiente.



Predisposizione alla Dipendenza

Il cervello di bambini e preadolescenti è strutturalmente predisposto alla dipendenza: sensibilissimo alla ricerca di gratificazione e scarsamente dotato di tolleranza alla frustrazione.

10 Buone Ragioni per Aspettare i 14 Anni

1

Fase Specificità

Non risponde al principio di fase specificità dello sviluppo

2

Successo Scolastico

Riduce la probabilità di successo scolastico

3

Sviluppo Mentale

Interferisce con il normale sviluppo della mente in età evolutiva

4

Salute Organica

Impatta negativamente lo stato di salute organica

5

Empatia

Riduce le competenze empatiche

6

Regolazione Emotiva

Promuove processi di sregolazione emotiva

7

Ansia e Dipendenza

Crea ansia e dipendenza (nomofobia)

8

Educazione Sessuale

Genera una profonda diseducazione sessuale

9

Sonno

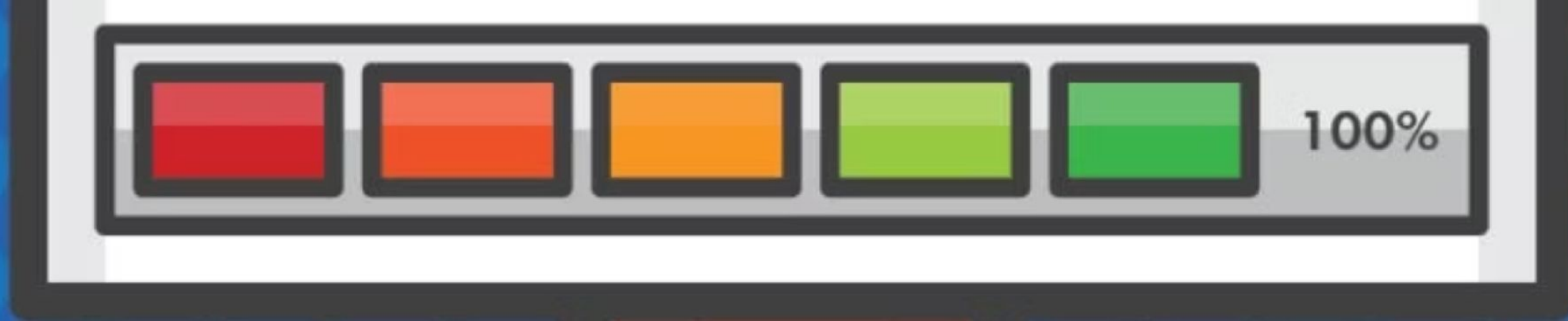
Interferisce con il bisogno di sonno

10

Falsa Sicurezza

Non aumenta il senso di protezione e sicurezza

❏ Lo psichiatra David Greenfield ha coniato la parola **nomofobia** (fobia di rimanere senza cellulare) per indicare la dipendenza da smartphone. L'uso intensivo stimola la produzione di dopamina, rendendo l'esperienza sempre più desiderabile.



Danni alla Salute e Privazione del Sonno



Dipendenza da Tecnologie

Sindrome da dipendenza con sintomi di astinenza



Rendimento Scolastico

Calo generale del rendimento e della capacità di attenzione



Competenze Sociali

Riduzione di competenze per la gestione dei problemi quotidiani



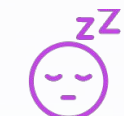
Obesità

Sovrappeso in crescita e diminuzione dell'attività fisica



Miopia Infantile

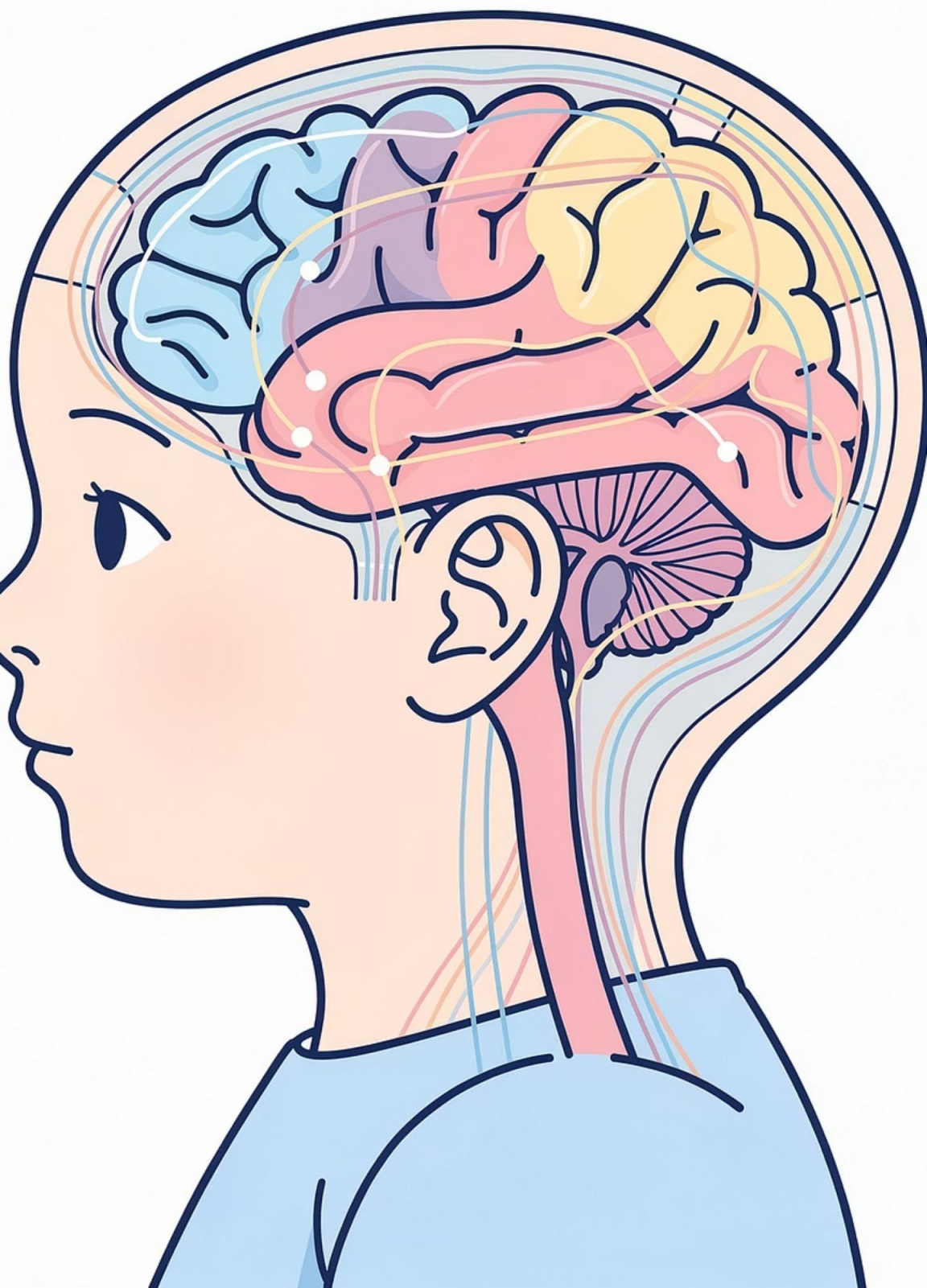
Aumento dei casi di miopia nei bambini



Disturbi del Sonno

Privazione cronica di sonno con conseguenze gravi

Dopo i 12 anni il bisogno di dormire si modifica. I ragazzi tendono a prolungare la veglia serale ma le ore di sonno perse non possono essere recuperate. La privazione di sonno in adolescenza rende più probabili irritabilità, depressione e incrementa l'impulsività e azioni rischiose.



Il ruolo degli adulti

Gli adulti hanno il compito di aiutare chi sta crescendo a costruire un dialogo sempre più integrato tra il primo piano, il cervello emotivo, e il secondo piano, il cervello cognitivo.

L'educazione emotiva rappresenta la migliore PREVENZIONE che possiamo offrire ad un bambino. Questa prevenzione permette di costruire reti neurali che collegano e integrano aree differenti di cervello EMOTIVO e cervello COGNITIVO.

Si costruisce cioè una sorta di “ASCENSORE” che mette in relazione queste due funzioni mentali così da rafforzare un meccanismo che renda più complesso il dialogo interiore.

Attraverso questo dialogo interiore un bambino imparerà a non mettersi nei guai, a non fare male agli altri e progressivamente introietterà regole sociali importanti.

Strumenti di Parental Control

Qustodio

Per smartphone e PC, controllo completo delle attività online

Google Family Link

Gestione dispositivi Android dei bambini



L'Educazione Digitale e Sessuale: Fondamento per la Consapevolezza Giovanile

Nell'attuale contesto socio-digitale, una formazione completa in educazione sessuale è imperativa. Essa promuove relazioni sane, decisioni informate e un benessere psicofisico sostenibile per le nuove generazioni.

Il nostro mandato è dotare i giovani di competenze e strumenti per una navigazione digitale sicura e relazioni umane sane. Questo approccio è fondamentale per l'empowerment individuale e per una società informata e protetta.