



**Quick Unplugged Lombardia  
per la didattica a distanza**

**3**

**Le tue opinioni riflettono  
la realtà?**

## INTRODUZIONE

Talvolta gli adolescenti imitiamo comportamenti rischiosi partendo dalla convinzione che siano più frequenti di quello che sono nella realtà. Credono che quel comportamento sia la norma e sia accettato dal gruppo a cui appartengono. È un modo di pensare molto frequente nella nostra vita quotidiana: si attiva un profilo su un social perché si crede che lo abbia la maggior parte delle persone del proprio gruppo. Questo spesso non riflette la realtà e si può verificare anche nel caso dell'uso di sostanze psicoattive.

Il programma Unplugged propone attività mirate a correggere le opinioni errate attraverso il confronto con i dati epidemiologici, per acquisire la capacità di esaminare criticamente le informazioni e correggere le false percezioni personali rispetto alla diffusione di un determinato comportamento.

In questo periodo di distanziamento sociale il ruolo dei media nelle diverse forme dai social alle fonti ufficiali giocano un ruolo molto importante rispetto alla reale rappresentazione dell'emergenza sanitaria, orientando di conseguenza i comportamenti individuali. È possibile allenare la propria capacità critica riconoscendo il collegamento esistente tra i comportamenti e la rappresentazione della realtà costruita attraverso il credo normativo.

Ma cosa vogliono dire questi due termini?

**PENSIERO CRITICO** è la capacità di analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo. Può contribuire al benessere aiutandoci a riconoscere e valutare i fattori (valori, pressione dei pari e pressione dei media) che influenzano atteggiamento e comportamento, (WHO, 1994). È infine la capacità di identificare informazioni rilevanti e le relative fonti (WHO, 2003).

**CREDO NORMATIVO** è il processo per cui le nostre opinioni diventano il riferimento del nostro comportamento. Se le opinioni si sono formate su informazioni e interpretazioni non corrette, allora il comportamento è inadeguato. I comportamenti a rischio, come l'uso di sostanze psicoattive, sono sopravvalutati dagli/dalle adolescenti (Perkins, Berkowitz, 1986): questa convinzione diventa la norma e può influenzare il loro comportamento.

In questa Unità Quick Unplugged gli studenti eserciteranno la propria consapevolezza per proteggere sé stessi e gli altri dall'uso eccessivo dei social media, dall'eccesso di informazioni e notizie verificandone le fonti e confrontando le proprie percezioni con i dati reali.

## USO DEI SOCIAL MEDIA

Comunicare e incontrarsi attraverso i social media può costituire un'esperienza positiva che influisce sul benessere degli studenti che possono sentirsi così ancora in relazione tra loro e fornirsi reciproco supporto. Esiste però il dubbio di quale sia la giusta misura rispetto all'utilizzo dei dispositivi di connessione ad internet. Un uso troppo intenso o problematico delle nuove tecnologie può avere ripercussioni sulla salute psico-fisica dei più giovani aumentando sensibilmente i livelli di ansia, depressione e sintomi fisici correlati.

In questo periodo di distanziamento sociale che vede gli studenti isolati ciascuno in casa propria, le nuove tecnologie consentono di mantenere relazioni anche a distanza. A questo aspetto sicuramente positivo si accompagna la necessità di saper regolare in maniera

autonoma queste attività per permettere che si armonizzino con le altre, attività di studio e riflessione, attività di svago, attività manuali, di movimento, di fantasia, di silenzio.

L'indagine condotta tra i ragazzi di 11, 13 e 15 anni con il sistema di sorveglianza Health Behaviour in School-aged Children HBSC Italia 2018 (vedi <https://www.epicentro.iss.it/hbhc/pdf/social-media-sc.pdf>) riporta tra gli altri i dati sull'uso dei social media in queste classi di età.

Introdurre l'argomento facendo emergere le opinioni degli studenti sul tema dell'uso dei media da parte della popolazione generale e in particolare per quanto riguarda i ragazzi e le ragazze della loro età. Selezionate alcune notizie dai quotidiani o in rete, riportando esempi a favore o contro l'uso dei social e esaminateli insieme.

Spiegate che a volte si possono trarre conclusioni sbagliate anche quando si crede che le informazioni provengano da fonti attendibili. Se credete, potete fornire un esempio in cui voi stessi siete stati fuorviati da informazioni diffuse da pubblicità, film, internet e così via.

Proponete agli studenti di stimare in quale percentuale i soggetti intervistati di 15 anni, mettono in atto una serie di comportamenti utilizzando i social media. Scegliete quali domande porre tra quelle sottostanti:

- qual è la percentuale di ragazzi e di ragazze di 15 anni che hanno contatti giornalieri e/o più volte al giorno con amici stretti?
- qual è la percentuale di ragazzi e di ragazze di 15 anni che hanno contatti giornalieri e/o più volte al giorno con amici conosciuti su internet?
- qual è la percentuale di ragazzi e di ragazze di 15 anni che fanno uso problematico dei social media?
- qual è la percentuale di ragazzi e di ragazze di 15 anni che dichiarano di aver fallito nel provare a passare meno tempo sui social media?
- qual è la percentuale di ragazzi e di ragazze di 15 anni che dichiarano di aver utilizzato spesso i social media per scappare da sentimenti negativi?
- qual è la percentuale di ragazzi e di ragazze di 15 anni che sono «d'accordo e molto d'accordo» nel preferire le interazioni online per parlare dei propri sentimenti rispetto agli incontri faccia a faccia?

Dopo che gli studenti avranno formulato le loro percentuali, esponete i dati sull'uso dei social media rilevati attraverso l'indagine HBSC. Lasciate che gli studenti confrontino i loro dati e chiedete loro:

- dov'è la differenza maggiore?
- dove vi siete avvicinati di più alla realtà?
- quali possono essere i motivi delle stime errate?

Fornite un esempio di ciò che può aver influenzato le loro stime (amici/amiche o famiglia; notizie su internet, televisione, radio, quotidiani; pubblicità; film, foto, storie, canzoni).

Infine chiedete alla classe cosa pensa dei dati riportati dalla ricerca HBSC. Spiegate che a volte gli adolescenti tendono a sottostimare l'uso problematico dei social, cioè quando l'utilizzo crea difficoltà nella gestione dei propri impegni, delle emozioni e delle relazioni (ad es. si trascurano le attività scolastiche, si sviluppa l'ansia di accendere i social, si litiga con i genitori a causa dell'uso, si utilizzano i social per scappare dai sentimenti negativi).

Tuttavia questi comportamenti problematici non riguardano la maggior parte degli studenti intervistati, cioè non sono la norma tra gli studenti di 15 anni. Inoltre notate insieme agli studenti quali differenze significative esistono per esempio in base al genere degli intervistati. Esaminate il significato della frase “le nostre opinioni possono diventare la norma del nostro comportamento”.

Terminate l'attività notando con gli studenti quanto spesso decidiamo come comportarci sulla base di ciò che abbiamo sentito o visto tramite i mezzi di informazione, senza verificare l'attendibilità delle fonti.

Provate con la classe a esplicitare quali comportamenti mettere in atto affinché l'uso dei social media non diventi un problema per la salute fisica e psicologica.

Stilate una lista di 10 comportamenti più utili per proteggere la propria salute riconoscendo la fondamentale utilità di questo modo per mantenere le relazioni in questo momento di distanziamento.

## CONCLUSIONI

Concludete il lavoro rivolgendo agli studenti alcune domande:

- È stato semplice confrontare le stime sull'uso dei social media con i numeri realmente rilevati da HBSC?
- Cosa risultava maggiormente complicato? Cosa più immediato?
- Sarebbe utile allenarsi confrontando le nostre opinioni e credenze con dati provenienti da fonti ufficiali?
- Questa abilità potrebbe essere utile anche per argomenti differenti?