14 settembre 2022 9:11

Quanto e come la dipendenza da Internet dei genitori può alimentare quella dei figli. Cosa fare

di Redazione

Gli adolescenti sono spesso accusati di essere dipendenti dai loro dispositivi mobili, ma una nuova ricerca mostra che spesso si limitano a modellare il comportamento dei loro genitori.

Ovviamente, utilizziamo tutti i dispositivi digitali per lavoro, divertimento e socializzazione, ma troppo tempo davanti allo schermo può essere dannoso. Esiste una cosa come la *"dipendenza digitale"* ed è caratterizzata da un attaccamento eccessivo e ossessivo alla tecnologia, associato a danni agli utenti e alle persone che li circondano.

I genitori sono spesso considerati parte della soluzione quando si tratta della dipendenza dalla tecnologia dei loro figli. Tuttavia, nel recente studio del mio team, abbiamo scoperto che i genitori potrebbero essere parte del problema. Lo studio ha coinvolto 168 genitori di adolescenti che vivono in Qatar.

Abbiamo esaminato se esistesse una connessione tra l'intensità della dipendenza da Internet nei genitori e nei loro figli. I genitori hanno risposto a un questionario su se stessi e a un secondo sui figli adolescenti.

I risultati hanno mostrato una relazione diretta: più i genitori erano dipendenti, più forti erano le compulsioni dei loro figli. **Dare l'esempio è una potente forma di genitorialità.** Il modo in cui i genitori usano la tecnologia non fa eccezione.

Ci sono modi per affrontare il problema. Abbiamo analizzato il primo sondaggio con i genitori e condotto ulteriori ricerche che hanno coinvolto un questionario con oltre 500 adolescenti e interviste a 44 genitori, 42 adolescenti e 13 professionisti della salute e dell'istruzione in Qatar per comprendere meglio il problema e ottenere linee guida sulle migliori pratiche.

1. Concentrati sul legame

Un approccio efficace alla dipendenza digitale genitoriale è rafforzare la connessione con tuo figlio. Sebbene possa sembrare semplice, i nostri risultati hanno mostrato che bassi livelli di coinvolgimento emotivo sia negli stili genitoriali autoritari (come spegnere il Wi-Fi) che in quelli indulgenti hanno peggiorato la dipendenza digitale nei loro figli.

Quasi tutti (94%) i genitori del nostro studio hanno seguito uno stile genitoriale digitale aggressivo, assertivo o indulgente. Eppure la maggior parte dei loro adolescenti era a rischio o già dipendente dalla tecnologia.

La dipendenza da Internet è aumentata negli adolescenti che non avevano un rapporto affettuoso con i genitori. Al contrario, la coesione familiare e i bassi livelli di conflitto sono stati collegati a punteggi bassi per la dipendenza da Internet nei bambini. La pianificazione di attività divertenti in famiglia offre agli adolescenti qualcosa di gratificante con cui riempire il loro tempo e aumentare la loro sensazione di supporto sociale.

2. Parliamone

Stabilire limiti su quando gli adolescenti possono usare Internet, punizioni per aver infranto le regole e ricompense per il taglio dell'uso della tecnologia non è, di per sé, una strategia che funziona. Ciò che era chiaro è il valore di un dialogo significativo con tuo figlio su come gestire il tempo davanti allo schermo e le attività online.

Devi capire i problemi alla base della loro dipendenza. Costruisci su ciò che hai imparato ascoltando tuo figlio. Una volta che hai concordato un obiettivo, sii coerente. La definizione di obiettivi e limiti, i regimi di incentivi e la revisione regolare della tecnologia hanno funzionato in combinazione con conversazioni costruttive.

3. Autodisciplina

I nostri risultati hanno suggerito che, indipendentemente dalla frequenza del monitoraggio dei genitori, non vi era alcuna diminuzione dei livelli di dipendenza. Il cambiamento può avvenire solo se il bambino è disposto. Bassi livelli di autocontrollo sono legati alla dipendenza da Internet sia nei bambini che negli adulti.

Un senso di appartenenza e di impegno consentirà agli adolescenti di sentirsi come se avessero il controllo e li renderà più disposti ad agire. Consenti agli adolescenti di decidere i limiti per il loro uso digitale (ad esempio, quanto tempo trascorrono su un dispositivo e quali app mobili eliminare).

4. Cambia le carte in tavola

Quando i bambini insegnano agli altri un problema, è più probabile che cambino il proprio comportamento. Lascia che gli adolescenti ti guidino a mettere insieme un piano per affrontare il tuo uso di Internet. Lavora con i tuoi figli per creare fiducia e responsabilità condivisa.

Ad esempio, se decidi di creare un programma settimanale per registrare l'uso di Internet della tua famiglia, includi una parte per te stesso. Questo approccio mostra un impegno da entrambe le parti per risolvere il problema. **Essere un modello è essenziale per il successo degli adolescenti.**

5. Non fare affidamento esclusivamente sugli strumenti di controllo parentale

I livelli di dipendenza digitale che stiamo vedendo tra gli adolescenti indicano che **il controllo del software parentale** non funziona. Uno studio del 2017 ha rilevato che il 22% dei partecipanti adolescenti utilizzava Internet in modo eccessivo.

Gli strumenti sono limitati in ciò che possono fare. Mancano funzionalità importanti, come l'impostazione del limite di gruppo.

La parola "*controllo*" ha connotazioni negative, soprattutto nella mente degli adolescenti: qualcosa con cui muoversi piuttosto che lavorare. **Le persone sentono che è una minaccia alla loro libertà.**

La dipendenza digitale è associata a un'ampia gamma di esperienze di vita negative come voti più bassi negli esami e perdita del lavoro. ***Ma un buon legame familiare vecchio stile potrebbe essere la soluzione.***

(Raian Ali - Visiting Professor, College of Science and Engineering, Bournemouth University - su The Conversation del 13/09(2022)

CHI PAGA ADUC
l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)
La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile
DONA ORA (http://www.aduc.it/info/sostienici.php**)**