



Forum per la promozione della salute nella Scuola in Ticino

Verbale dell'assemblea del 17 ottobre 2022

Ordine del giorno

1. Accoglienza e saluto del Presidente del Forum
 2. Approvazione del verbale (29.11.2021)
 3. Presentazione della ricerca *Benessere dei giovani e mondo digitale: risultati dal territorio e riflessioni future*, a cura di Anne-Linda Camerini e Laura Marciano, docenti - ricercatrici USI
 4. Presentazione del *Programma cantonale di promozione dei diritti dei bambini e dei giovani*, a cura di Anna Vidoli, autrice e coordinatrice del programma
 5. Eventuali
-
-

1. Accoglienza e saluto del Presidente del Forum

Il presidente, Mauro Arrigoni, porge il suo benvenuto a tutti i membri del *Forum per la promozione della salute nella scuola in Ticino* e ringrazia i relatori per la loro disponibilità a intervenire nell'odierna seduta.

2. Approvazione del verbale della seduta del 29 novembre 2021

Il verbale è approvato, senza modifiche.

3. Presentazione *Benessere dei giovani nel mondo digitale: risultati dal territorio e riflessioni future*, curata e presentata da:

- Anne-Linda Camerini, PhD, Institute of Public Health, Università della Svizzera Italiana
- Laura Marciano, PhD, Harvard T. H. Chan School of Public Health and Dana-Farber Cancer Institute, Boston, MA, United States

L'adolescenza è un periodo di transizione in cui i giovani sono molto vulnerabili. Nella fase adolescenziale sono molto esposti ai media e, con la loro comparsa (*social media, facebook*) nel 2012, si è notato un deterioramento della salute mentale degli adolescenti (ricerca statunitense). Sono i media che influenzano la salute mentale o ci sono altre cause? In realtà ci sono diversi fattori che influiscono sulla salute mentale.

Nel 2014 è iniziata la ricerca *Mediaticino* che ha coinvolto tutte le scuole medie; qualche anno fa, con lo studio *HappyB*, la ricerca è stata ampliata a quasi tutti i licei. Entrambi gli studi sono di natura longitudinale.

L'applicazione di *HappyB* chiede ai ragazzi per tre volte al giorno come stanno e cosa stanno guardando (sondaggio in-situ che ha il vantaggio di non dover fare ricorso alla memoria).

Si parte dal presupposto che il benessere è un concetto multidimensionale.

Per quanto concerne l'uso, si nota un aumento dell'uso dello *smartphone* e del *laptop* nei settori medio e medio superiore. Lo *smartphone* è lo strumento privilegiato per accedere a *internet*.

HappyB è basato su un campione di 1400 studenti. *WhatsApp* è l'applicazione più usata dai ragazzi; su *instagram* l'utente può avere due profili diversi: uno pubblico per tutti, con foto ritoccate o scelte per dare un'immagine di sé, e un profilo privato riservato agli amici con informazioni e foto autentiche.

Quali attività svolgono? Sui social sono per lo più passivi. Di solito guardano video su *tik tok*, mandano messaggi agli amici e guardano cosa pubblicano gli altri.

Si è chiesto ai ragazzi di installare sul proprio dispositivo l'applicazione *Ethica* che permette di misurare alcune informazioni quali le applicazioni usate, il tempo di permanenza nell'applicazione e la durata della batteria. È risultato che la maggior parte dei giovani utenti fa *streaming* mentre il 28% gioca, le ragazze invece si occupano per lo più di *social media* o messaggistica.

L'uso è considerato problematico quando si registra: un utilizzo eccessivo (il tempo dedicato alle attività *online* non è il solo indicatore), il tempo che si dedica a pensare alle attività *online* pur non essendo connessi, la dipendenza dal gioco e la perdita del controllo. **Non è il tempo, ma è la frequenza dell'uso che ne determina la problematicità o la distorsione temporale che ha il soggetto.**

Le ricercatrici hanno creato e pubblicato un libretto, con un linguaggio adatto per informare i genitori e i docenti su questo tema.

Cosa dovrebbe fare un giovane per stare bene? Il 30% dei ragazzi di III media dicono che rispettano le raccomandazioni (tempo di attività fisica, ore di sonno e tempo di permanenza davanti alle tecnologie). Seguire le raccomandazioni porta a dei successi scolastici? Sì, si migliora il rendimento scolastico. Fare *multitasking* con almeno due dispositivi porta a un abbassamento del rendimento scolastico.

Dalle analisi fatte sono emersi 4 profili di ragazzi: il 37% rientra negli equilibrati (*online* e *offline*), il 21% sono considerati social-ricreativi, il 28% sono connessi *online* durante il fine settimana e il 14% sono disinteressati.

L'appartenenza a una classe influenza l'uso problematico? Gli equilibrati non tendono ad avere un uso problematico ed è questo l'atteggiamento da promuovere, con un bilanciamento tra attività *offline* e *online*. Il sonno e lo sport sono altrettanto importanti.

L'uso corretto dei *social media* e il benessere come senso di crescita e prosperità. Il *flourishing* è un fenomeno che può intervenire in alcune attività fatte sui *social media*, quali le esperienze positive e la capacità di aprirsi. Il *flourishing* è promosso da esperienze sociali positive *online*, come per esempio il sentirsi appartenente a un gruppo di persone oppure l'essere incoraggiato a ricevere o fare videochiamate, mentre ci sono attività sociali negative che diminuiscono il *flourishing*, come per esempio il sentirsi esclusi o le comparazioni sociali o il guardare un video senza avere un obiettivo.

Il mondo *online* non deve escludere quello *offline*, ma deve essere una sua prolunga.

La mediazione parentale è molto importante.

Raccomandazioni e considerazioni finali

- Essere consapevoli che i media digitali sono sempre più parte della vita quotidiana dei giovani
- Seguire le **raccomandazioni** sul tempo davanti agli schermi, considerando che il sonno e il tempo dedicato all'attività fisica incidono positivamente sull'andamento scolastico
- Un **uso bilanciato** dei nuovi media è legato a un maggior benessere e andamento scolastico
- Ci sono **sia vantaggi che svantaggi** nell'uso dei *social media*, entrambi vanno riconosciuti
- **Non c'è un effetto sul benessere che vale per tutti** perché molte sono le variabili in gioco

- L'educazione all'uso consapevole è percepita come un **compito**
- I genitori sono **modelli di ruolo** e possono mettere in atto diverse **strategie di mediazioni** nell'uso dei media digitali
- Una **buona qualità della relazione genitore-figlio/a** aumenta la conoscenza sull'uso dei media da parte dei figli. La ricerca deve stare all'erta, le tecnologie evolvono velocemente. **Non guardare solo la durata ma cosa guardano i ragazzi.**

Domande e osservazioni

- Occorre allargare la comunicazione con tutti gli elementi che influenzano la crescita dei giovani.
- Come coinvolgere le famiglie che non partecipano?
- Pierfranco Longo chiede quando saranno approfonditi gli aspetti più preoccupanti dell'uso dei *social*. Camerini risponde che intendono approfondire diversi aspetti.

La sfida è di poter tradurre i risultati della ricerca in qualcosa di concreto. Il FNS fortunatamente finanzia la diffusione dei risultati, per esempio attraverso L'Ideatorio che offre dei moduli dedicati ai ragazzi per sensibilizzarli all'uso consapevole dei *social media*.

4. Presentazione del Programma cantonale di promozione dei diritti, della prevenzione della violenza e della protezione di bambini e giovani (0 –25 anni) previsto nel periodo 2021 –2024 a cura di Anna Vidoli

L'obiettivo del programma è di promuovere tutti i diritti dei bambini fino a 25 anni, con il coinvolgimento degli adulti che lavorano con i bambini. Vidoli presenta brevemente la strategia, con i 6 ambiti che toccano i temi della promozione, della prevenzione e dell'intervento precoce e le relative 21 misure. Il budget è fissato a 450'000 franchi all'anno per il periodo di 4 anni.

Per la scuola si toccano temi quali: Benessere nel contesto scolastico. Promozione dell'uso consapevole delle nuove tecnologie. Promozione della salute affettiva e sessuale. Promozione delle pari opportunità. Prevenzione della violenza e del bullismo tra pari. Sostegno ai docenti.

Alcuni progetti sono già in corso, finanziati dal Programma cantonale: Per un pugno di like, Sarà vero? Progetto Batticuore, Amicizia, amore e sessualità nel rispetto.

Gli enti sul territorio sono in grado di rispondere ai bisogni emersi? Se sì, si invitano gli enti a proporre delle attività tramite la procedura indicata; fuori cantone ci sono dei progetti che possono essere delle buone pratiche da importare.

Mauro Arrigoni chiede se non sia possibile lavorare anche con il principio dell'Intervento Precoce (IP). Vidoli risponde che c'è un gruppo di lavoro che riflette proprio su questo tema.

Come promuovere le buone pratiche di questi progetti?

Il programma è interdipartimentale per cui gli attori conoscono i progetti in corso. L'idea è di creare una piattaforma con i progetti sostenuti. Vidoli informa che stanno cercando di stabilire la miglior strategia per far circolare l'informazione.

Pierfranco Longo chiede se sia previsto un monitoraggio.

Camerini chiede se c'è un fabbisogno specifico in un particolare settore.

Vidoli risponde che sta preparando un documento che permetterà di avere una visione d'insieme.

5. Eventuali

Nessun eventuale.

Il presidente Mauro Arrigoni chiude l'Assemblea ringraziando i relatori per le loro interessanti riflessioni e tutte le persone presenti alla seduta.

Il verbale e i relativi allegati saranno pubblicati nelle prossime settimane sul sito del Forum, www.ti.ch/forumsalutescuola.

I membri del Forum saranno avvertiti via e-mail.

La verbalista: Lara Sosio

Allegati, presentazioni Power Point:

- Benessere dei giovani nel mondo digitale: risultati dal territorio e riflessioni future
- Programma cantonale di promozione dei diritti, di prevenzione della violenza e di protezione di bambini e giovani (0 –25 anni)2021 –2024
- Programma cantonale di promozione dei diritti, di prevenzione della violenza e di protezione di bambini e giovani (0 –25 anni)2021 –2024 RAPPORTO