



Out of The Net
Erasmus+ Programme – Strategic Partnership
2020-1-PL01-KA201-082223

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union 

OUT OF THE NET

2020-1-PL01-KA201-082223

Linee guida per i genitori in relazione al fenomeno del ritiro sociale e dell'hikikomori nei bambini e negli adolescenti

Output intellettuale 6



**Polo Europeo
della Conoscenza**



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA**



Il supporto della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, i quali riflettono solamente le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile di qualsiasi utilizzo possa essere fatto delle informazioni ivi contenute.

INDICE

Introduzione	4
Ritiro sociale nei bambini e negli adolescenti	6
Cosa posso fare i genitori?	8
Alcuni suggerimenti per evitare il rischio di ritiro sociale	11
Conclusioni	13



Introduzione

Crescere: nuovi compiti, nuove sfide

I nostri bambini e ragazzi attualmente vivono in un mondo che sta sperimentando cambiamenti molto rapidi, all'interno del quale si trovano ad affrontare numerose sfide di tipo sociale, economico e culturale. La preadolescenza e l'adolescenza sono periodi cruciali nella vita e la loro interazione con eventi storici particolari (ad es. la pandemia da COVID-19) può influenzare la loro capacità di affrontare quelle sfide che sono tipiche di queste fasi della vita.

Ogni stadio di sviluppo della vita è caratterizzato da alcuni compiti specifici, che sono influenzati culturalmente e psicologicamente da un'ampia gamma di fattori e che sono fondamentali per il singolo, con riferimento alla sua crescita psicofisiologica, per poter diventare da adulto un membro attivo della comunità. Il concetto di *compito di sviluppo* è stato introdotto da Havighurst (1953, 1972) e rappresenta la mediazione tra l'individuo e la società, tra i bisogni personali e ciò che la società richiede ad ogni persona. Il loro scopo principale non è quello di omologare le persone ad un modello sociale, ma di promuovere un reale processo inclusivo nella società, dove ogni individuo possa esprimere le sue potenzialità e in tal modo contribuire al suo benessere personale e a quello della collettività.

Affrontare questi compiti specifici è fondamentale per i bambini e gli adolescenti, per poter esplorare le loro abilità e competenze, comprendere le loro potenzialità e migliorare le proprie debolezze e per diventare cittadini attivi all'interno della società in cui vivono. Secondo Havighurst (1953, 1972)¹, i principali compiti di sviluppo dei preadolescenti e degli adolescenti si riferiscono a tre dimensioni principali, la dimensione sociale, quella personale e la psicofisiologica.

1 Havighurst, R. I. (1953). Human development and education. New York: McKay.

Havighurst, R. I. (1972). Developmental tasks and education 3d ed. New York: McKay

Dimensione sociale della vita

- Creare e mantenere relazioni interpersonali positive con i coetanei;
- Sviluppare un rapporto più maturo e indipendente con i genitori;
- Sviluppare un atteggiamento da cittadino responsabile nella società.
- Selezionare e prepararsi ad una carriera professionale

Dimensione personale della vita

- Sviluppare un'identità personale e unica;
- Sviluppare e/o accettare un insieme di valori e un senso morale;
- Diventare emotivamente indipendente dagli adulti di riferimento (genitori, educatori, ecc.)

Benessere psicofisiologico

- Conoscere e accettare le proprie caratteristiche fisiche;
- Utilizzare efficacemente il corpo;
- Prendersi cura della propria salute psicofisiologica.

Tabella 1. Sintesi dei principali compiti di sviluppo secondo Havighurst (1953, 1972)

È negli anni dell'infanzia e dell'adolescenza che i giovani devono sviluppare la propria identità anche in considerazione dei principali ruoli che la società richiede loro di assumere. Se lo sforzo individuale è fondamentale per trovare soluzioni adatte per affrontare le sfide che caratterizzano la vita sociale ed educativa dei ragazzi, gli eventi del mondo esterno possono facilitare o ostacolare questo processo. Il mondo cambia rapidamente e gli eventi critici costringono ogni persona a sviluppare una particolare flessibilità e fiducia in sé stessa per non essere sopraffatta dai problemi esterni. Ad esempio, i rapporti dell'OCSE (2020) evidenziano che i giovani hanno sofferto particolarmente le limitazioni dovute alla pandemia COVID-19. Nello specifico, il divieto di uscire di casa e l'interruzione della frequenza scolastica, la mancanza di opportunità di interazioni sociali faccia a faccia e l'uso massiccio di strumenti digitali per istruzione, lavoro e interazioni sociali possono aver favorito una condizione di ritiro sociale. Questa condizione ha portato al rischio di sviluppare situazioni critiche in cui la salute e il benessere dei giovani potrebbero essere compromessi. È necessario che i genitori e i parenti prestino particolare attenzione ai loro figli, al fine di agire per prevenire il rischio di ritiro sociale.

Il ritiro sociale negli adolescenti

Ci sono alcuni periodi nella vita in cui i bambini e gli adolescenti sembrano mostrare un minore interesse nel mantenere le relazioni sociali. Possono smettere di uscire con gli amici, possono passare la maggior parte del tempo libero nella loro stanza, possono persino smettere di andare a scuola. Anche il rapporto con la famiglia può cambiare e il bambino può diventare più aggressivo, meno comunicativo, limitando l'interazione con i genitori al soddisfacimento dei bisogni primari (cibo, denaro, ecc.). Se questi periodi sono limitati nel tempo, possono essere inseriti nel normale processo di crescita personale, dove i bambini devono affrontare anche sfide specifiche e possono avere bisogno di una pausa per rielaborare e dare significato a particolari esperienze ed eventi.

Ma cosa succede se questo periodo arriva a durare più di qualche settimana o mese? In questo caso il bambino o l'adolescente può trovarsi in una condizione di ritiro sociale. Il ritiro sociale è una condizione specifica in cui una persona decide volontariamente di ritirarsi dalle interazioni sociali con i suoi coetanei. È una situazione diversa da quella in cui un bambino viene isolato dai suoi coetanei (Rubis & Chronis-Tuscano, 2021). Nel ritiro sociale, la persona decide di non avere più contatti diretti con altre persone o di limitarli allo stretto necessario. In alcuni casi, le interazioni interpersonali possono essere gestite con la mediazione di dispositivi tecnologici e della Rete, in social network, siti web di forum, chat, ecc.

Se i genitori notano alcuni cambiamenti nei comportamenti del figlio, possono prestare attenzione ad alcuni atteggiamenti specifici che possono indicare che l'adolescente si trova in una condizione di ritiro sociale.

In questa situazione, è importante cercare di cogliere gli indicatori di disagio da parte dei figli, come il rifiuto di andare a scuola o al lavoro, la riduzione drastica delle interazioni sociali in presenza, l'umore spesso irritabile o malinconico, l'uso eccessivo di strumenti tecnologici, ecc. I genitori possono sostenere i figli in questa fase cruciale mostrando comprensione e incoraggiandoli a riflettere criticamente sulla situazione attuale.

Gli indicatori più frequenti di ritiro sociale sono (Saito, 1998):

- Rinunciare ad andare a scuola o al lavoro
- Riduzione o totale eliminazione delle interazioni sociali faccia a faccia (sostituite da interazioni online);
- trascorrere molto tempo nella propria camera da letto;
- Insonnia e inversione del ciclo notte-giorno.
- Presenza di un uso eccessivo di dispositivi tecnologici (PC, tablet, smartphone) e di Internet;
- Disturbi alimentari e rifiuto di mangiare con tutta la famiglia;
- Sentimenti di tristezza e/o scoppi di rabbia;
- Regressioni a comportamenti immaturi o infantili, quando il bambino sembra tornare a comportamenti e atteggiamenti tipici di persone più giovani di lui.

Se la presenza evidente di questi aspetti necessita di un intervento specifico con un professionista della salute mentale o uno psicoterapeuta, nella prima fase, quando emergono i primi cambiamenti nel comportamento del bambino, è ancora possibile per i genitori agire per prevenire o ridurre il ritiro sociale. Possono sostenere i loro figli nello sviluppo di abilità emotive e sociali, nell'esprimere le loro emozioni, nell'aiutarli a imparare a tollerare la frustrazione o a capire da dove proviene la frustrazione (Segrin & Flora, 2019). Il legame con la famiglia è uno dei fattori più rilevanti per prevenire il rischio di isolamento nell'adolescenza (Hall-Lande et al., 2007); ciò significa che percepire un legame emotivo con gli altri membri della famiglia e un ambiente familiare attento e supportivo può evitare che i ragazzi si ritirino dalla dimensione sociale della quotidianità e sperimentino le conseguenze negative che derivano da questa situazione (tristezza, problemi di autostima e di fiducia in se stessi, mancanza di interesse nelle attività quotidiane, ecc.) La famiglia non è l'unico contesto che può influire sulla tendenza dei bambini a ritirarsi dalle interazioni sociali. Il gruppo dei coetanei ha una rilevanza fondamentale, soprattutto nell'adolescenza: avere degli amici intimi, sentirsi parte attiva di un gruppo, sentirsi accettati da persone della stessa età possono essere fattori protettivi per prevenire una condizione di ritiro

sociale. Al contrario, situazioni come il bullismo, i frequenti scontri con i coetanei o le difficoltà a essere inclusi nel gruppo possono essere considerati fattori di rischio per ridurre la partecipazione alle attività e alle interazioni sociali.

Per tutti questi motivi, genitori e parenti dovrebbero potenziare la comunicazione con i bambini, non solo essendo aperti all'ascolto e ai loro bisogni, ma anche proponendo loro alcune attività per incoraggiarli a essere coinvolti in interazioni sociali positive, in cui possano percepirsi come competenti e sostenuti dalla famiglia e dal gruppo dei coetanei.

Cosa possono fare i genitori?

Durante lo sviluppo dei bambini, i genitori possono adottare diverse strategie per aiutarli a sviluppare le abilità più efficaci per portare a termine con successo i loro compiti di sviluppo (Havighurst, 1953, 1972).

Dimensione della vita	Compiti di sviluppo	Il ruolo dei genitori
Dimensione sociale della vita	<ul style="list-style-type: none"> - Creare e mantenere relazioni interpersonali positive con i coetanei. - Conoscere e imparare a rispettare l'ambiente naturale che ci circonda. - Sviluppare un rapporto più maturo e indipendente con i genitori. - Sviluppare un atteggiamento da cittadino responsabile nella società. - Scegliere e prepararsi per una carriera professionale. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coinvolgere i bambini in attività e situazioni che includono interazioni tra pari (parco giochi, sport di squadra, ecc.). - Proporre ai bambini attività all'aria aperta che implicino un contatto diretto con la natura. - Incoraggiare l'autonomia dei bambini nello svolgimento delle attività quotidiane. - Affidare ai bambini lo svolgimento da soli di semplici compiti (andare a scuola, fare la spesa, ecc.) - Essere un modello significa agire come cittadino responsabile (ad esempio aspettare il semaforo verde per attraversare strada, riciclare i

		<p>rifiuti, essere empatico con le persone in difficoltà, ecc.).</p> <p>- Aiutare i bambini a esplorare diverse attività ed essere coinvolti in esperienze diverse, incoraggiando l'espressione dei loro interessi, al fine di supportarli nello sviluppo di obiettivi e progetti realistici per il loro futuro.</p>
<p>Dimensione personale della vita</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sviluppare un'identità personale e unica. - Sviluppare e/o accettare un insieme di valori e un senso morale. - Diventare emotivamente indipendenti dagli adulti di riferimento (genitori, educatori, ecc.). - 	<ul style="list-style-type: none"> -Essere rispettosi verso le opinioni e i valori dei bambini (anche se sono diversi dai propri); - Aiutare i bambini a riconoscere le loro emozioni e come queste potrebbe influenzare i loro stati d'animo; - Essere un modello, mostrare rispetto per ogni persona, indipendentemente dal rapporto che si ha con lei; - Cercare di essere coinvolto nella vita dei bambini senza risultare invadente nella loro dimensione intima (es. non leggere il loro diario segreto, non origliare le loro telefonate, ecc.) - Far sentire i bambini capiti e accettati, anche se sbagliano o quando falliscono. - In caso in cui il bambino sperimenti un fallimento, non adottare un atteggiamento di aspra critica ma essere pazienti e aiutarlo a correggersi concentrandosi su ciò che può imparare da questa esperienza per il futuro

<p>Benessere psicofisiologico</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Conoscere e accettare le proprie caratteristiche fisiche personali. - Utilizzare efficacemente il corpo. - Prendersi cura della propria salute psicofisiologica. - 	<ul style="list-style-type: none"> - Accettare le scelte dei bambini nell'ambito dell'aspetto fisico. - Mostrare accettazione e rispetto per il loro aspetto corporeo. - Sostenere i bambini nel comprendere che non sono solo il loro aspetto fisico (ma molto di più..). - Aiutare i bambini ad adottare una corretta alimentazione e un rapporto sano con il cibo. - Sostenere i bambini nella pratica di attività sportive, in accordo con i loro interessi. - Offrire ai bambini tutte le informazioni per prendersi cura di sé (fisicamente e psicologicamente). - Aiutare i bambini a riconoscere l'importanza del benessere psicologico oltre che di quello fisico.
<p>Rapporto con la tecnologia</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sviluppare un uso adattivo degli strumenti tecnologici; - Imparare a vedere Internet come un mezzo di supporto alla comunicazione (e non per sostituire le relazioni faccia a faccia); - essere consapevoli dei potenziali rischi di Internet 	<ul style="list-style-type: none"> - Dare ai bambini alcune regole per gestire il tempo che trascorrono utilizzando dispositivi tecnologici (smartphone, TV, pc, ecc.). - Accompagnare i bambini nei loro primi approcci a Internet . - Informare i bambini sui possibili pericoli che si possono incontrare in Rete (cyberbullismo, furto di dati personali e sensibili, contenuti non adatti ai minori).

		<p>- Essere presenti per discutere con i bambini di ogni possibile situazione strana/rischiosa che possono incontrare online.</p> <p>- Proporre ai bambini attività all'aria aperta, per bilanciare il tempo che trascorrono online al chiuso.</p>
--	--	--

Genitori, nonni, fratelli e parenti possono aiutare i bambini ad affrontare il loro processo evolutivo non solo offrendo loro informazioni e sostegno, ma anche fungendo da modelli, come figure adulte significative per i bambini.

Alcuni suggerimenti per evitare il rischio di ritiro sociale

Attualmente le famiglie hanno spesso poco tempo per dedicarsi ad attività sociali in comune. Tuttavia, anche se il tempo è limitato, è fondamentale che i genitori lo utilizzino per proporre ai figli attività significative, in cui possano interagire con adulti e coetanei e abbiano la possibilità di potenziare le proprie capacità, costruendo la propria autostima e la fiducia in sé stessi. I genitori possono migliorare alcune dimensioni rilevanti della vita dei bambini, come ad esempio:

1. Migliorare il riconoscimento e la gestione delle emozioni e degli stati emotivi.
2. Sviluppare le interazioni sociali e le capacità relazionali;
3. Imparare a usare con saggezza i dispositivi tecnologici;
4. Fare esperienze significative in contesti reali

1. *Migliorare il riconoscimento e la gestione delle emozioni e degli stati emotivi:* i bambini sono spesso travolti da un turbinio di emozioni, che non sono in grado di riconoscere e rielaborare. I genitori possono aiutarli a riconoscere le emozioni, accettando anche i sentimenti negativi (tristezza, rabbia, delusione) come parte inevitabile della propria

vita emotiva, e ad affrontare efficacemente gli stati emotivi negativi. Alcune attività che possono essere utili in questa situazione sono:

- a. Aiutare i bambini a rilassarsi utilizzando tecniche di meditazione (ad esempio, la meditazione del respiro) o proponendo loro alcune attività rilassanti (ad esempio, la lettura di una storia prima di andare a letto);
- b. Discutere con i bambini su come si sentono in situazioni specifiche, soprattutto quelle ad alto carico emotivo;
- c. Stabilire regole e routine per i bambini, per creare un contenitore emotivo.
- d. In caso di conflitto con i bambini, mostrare accettazione per i loro sentimenti negativi e la loro rabbia.
- e. Utilizzare racconti e storie per aiutare i bambini a riconoscere le diverse emozioni nei personaggi.
- f. Prendersi cura della qualità del sonno dei bambini, per aiutarli a essere rilassati, riposati e a migliorare la loro capacità di attenzione durante la giornata (questo può essere molto utile anche per migliorare il loro umore e la routine quotidiana a scuola).

2. *Sviluppare le interazioni sociali e le capacità relazionali*: i genitori possono proporre attività in cui i bambini possono interagire con i membri della famiglia e con i coetanei. Questo tipo di attività può migliorare le abilità sociali dei bambini, ma anche promuovere relazioni positive con i genitori, i fratelli e gli altri membri della famiglia. I bambini possono diventare protagonisti attivi e provare un senso di connessione che non solo rafforza le loro relazioni sociali, ma anche alcuni esempi di attività:

- a. Giochi da tavolo
- b. Cucinare con i genitori/nonni/ecc.
- c. Ballare insieme in casa;
- d. Fare musica insieme (cantando o suonando strumenti musicali);
- e. Aiutare i genitori a fare le faccende in casa;
- f. Fare la spesa insieme;
- g. Giocare all'aperto (calcio, pallavolo, nascondino, ecc.).
- h. Leggere libri insieme;
- i. disegnare e dipingere insieme;

3. *Imparare a usare i dispositivi tecnologici con saggezza:* i genitori hanno un ruolo importante nell'aiutare i bambini a sviluppare comportamenti sani nei confronti della tecnologia. I bambini sono spesso sovraesposti a molteplici stimoli che derivano dagli strumenti tecnologici, e non sempre questi stimoli hanno un impatto positivo su di loro o presentano possibili implicazioni educative. È importante che madri e padri aiutino i loro figli a comprendere le potenzialità della tecnologia e dei dispositivi tecnologici, senza però diventarne utenti passivi. Alcuni compiti che possono essere utili a questo scopo sono:
- a. Selezionare con i bambini i contenuti online più appropriati, tenendo conto della loro età, dei loro interessi, delle loro esperienze e delle caratteristiche principali dei contenuti.
 - b. Definire un programma per limitare il tempo in cui i bambini utilizzano i dispositivi tecnologici. I genitori e i figli possono negoziare il numero di minuti al giorno in cui i bambini possono accedere a Internet attraverso i dispositivi tecnologici, e poi firmare un "contratto di famiglia" per gestire l'uso della tecnologia da parte dei bambini;
 - c. Sviluppare le competenze e le conoscenze informatiche e di Internet: per educare i bambini a un uso responsabile della tecnologia e di Internet, è fondamentale che i genitori stessi abbiano un adeguato livello di competenza nell'accesso al mondo tecnologico, conoscendone non solo le potenzialità ma anche i possibili rischi di un uso improprio e i potenziali pericoli della Rete (truffe, furto di dati sensibili, cyberbullismo, catfishing, ecc.)
 - d. Non lasciare i dispositivi nella stanza dei bambini o a loro, ma preferire che vengano restituiti quando hanno finito di usarli per quel giorno. Potranno poi richiederli in seguito, quando arriverà il momento concordato per il loro utilizzo.
4. Fare esperienze significative in contesti reali: i genitori possono offrire ai bambini esperienze significative condivise per incoraggiare il loro coinvolgimento in attività del mondo reale. Possono proporre attività piacevoli fuori casa, in cui i bambini possono entrare in contatto con realtà diverse, ad esempio:

- a. Visitare una nuova città;
- b. Fare escursioni in montagna
- c. Andare al mare/al parco
- d. Andare al cinema
- e. Andare a un concerto/ rappresentazione teatrale
- f. Giocare all'aperto insieme;
- g. Organizzare eventi in famiglia, con una particolare routine (sabato sera pizza, serata film in famiglia, pomeriggio di giochi da tavolo).

Conclusioni

Il ritiro dalla vita sociale è un rischio attuale per i bambini e gli adolescenti, che possono trovare in esso una soluzione illusoria per evitare frustrazioni, fallimenti nelle relazioni sociali e un potenziale rifiuto da parte dei coetanei. In questa condizione, la famiglia ha una grande responsabilità nell'offrire un supporto ai bambini per aiutarli a sviluppare le competenze adeguate e la resilienza per affrontare eventi stressanti e complessi. La prevenzione è importante quanto il trattamento, e le famiglie, le scuole e i centri di formazione possono collaborare per offrire ai bambini una prospettiva di vita diversa, che possa andare oltre le pareti della loro camera da letto e lo schermo del PC. Il progetto ERASMUS + "Out of the Net " si propone di offrire suggerimenti per insegnanti, educatori e famiglie al fine di migliorare la partecipazione dei bambini alle attività sociali ed educative evitando il rischio di ritiro sociale. Al seguente link <https://outofthenet.altervista.org/> sono disponibili ulteriori informazioni e documenti e materiali utili.