



La pressione dei pari e l'influenza dei social

aiutare i figli a resistere alle pressioni negative



Dott.ssa Francesca Lesmo

Psicologa clinica, psicoterapeuta specializzata sull'età evolutiva, sessuologa.

Terapeuta Emdr per la cura del trauma.

Fondatrice dello **Studio Lesmo**, studio di psicologia e psicoterapia, e di **Sblam srl**, azienda che fornisce servizi di formazione e divulgazione su tutti i temi relativi al benessere emotivo e psicologico.

Obiettivi

- Comprendere le dinamiche della pressione dei pari e il loro impatto sui preadolescenti.
- Analizzare come i social media influenzano il comportamento e l'autostima dei nostri figli.
- Fornire strategie pratiche e strumenti efficaci per supportare i figli nel resistere alle pressioni negative.
- Offrire consigli concreti e risorse utili per i genitori.

Introduzione ai preadolescenti

Fascia d'età critica:
10-14 anni, periodo di transizione tra infanzia e adolescenza.

Cambiamenti fisici e ormonali: inizio della pubertà, sviluppo sessuale.

Sviluppo cognitivo ed emotivo: formazione dell'identità, ricerca di autonomia.

Vulnerabilità alle influenze esterne: maggiore importanza dei pari e dei media.

Lo sviluppo cerebrale nei preadolescenti



Cervello emotivo vs. cervello razionale:

Sistema limbico: sede delle emozioni, maturo precocemente.

Corteccia prefrontale: responsabile del pensiero critico e del controllo degli impulsi, matura più tardi.



Impulsività e ricerca di gratificazione immediata.



Difficoltà nella regolazione delle emozioni.

Implicazioni dello sviluppo cerebrale

Maggiore suscettibilità alle pressioni dei pari.

Predisposizione al rischio e alla sperimentazione.

Importanza del supporto adulto per la regolazione emotiva.

Ruolo chiave dell'educazione emotiva e del pensiero critico.

La pressione dei pari

Definizione:
l'influenza esercitata dai coetanei sul comportamento e sulle scelte individuali.

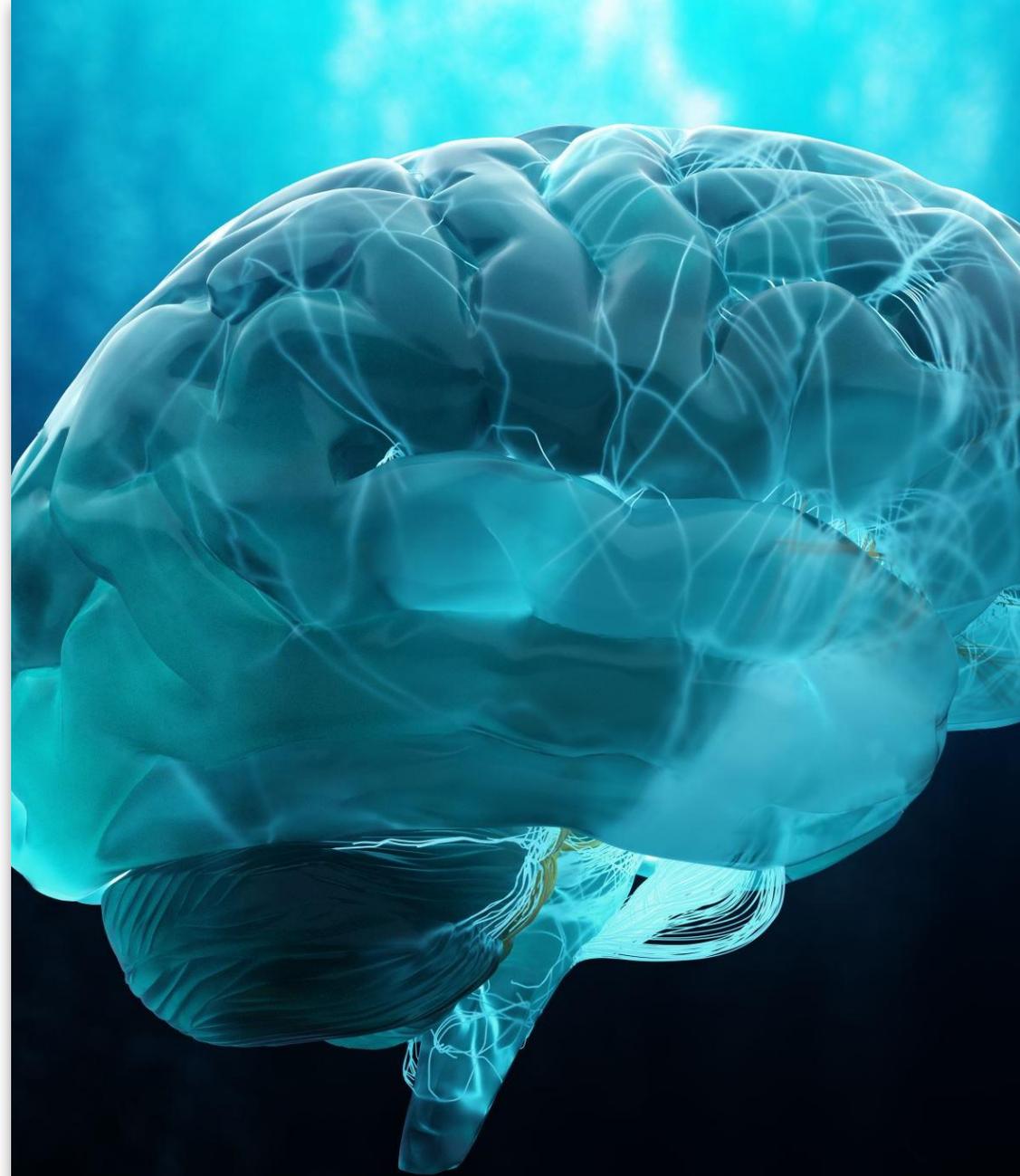
Bisogno di appartenenza:
desiderio di essere accettati e riconosciuti dal gruppo.

Paura dell'esclusione o del rifiuto.

Conformità alle norme del gruppo, anche se in contrasto con i propri valori.

Perché la preadolescenza è un periodo di vulnerabilità?

- **Sviluppo cerebrale incompleto:** corteccia prefrontale non ancora matura
- **Elevata attività** nelle aree **emotive** del cervello.
- Sensibilità all'**approvazione sociale**.
- Minore capacità di valutare le **conseguenze a lungo termine**.



Effetti positivi e negativi della pressione dei pari

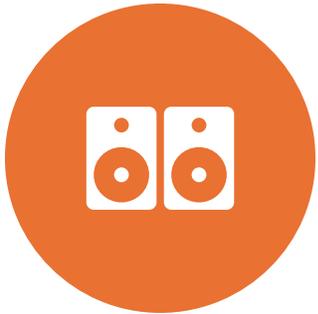
Effetti positivi:

- Incoraggiamento a partecipare ad attività sportive o culturali.
- Motivazione nello studio e nello sviluppo di competenze sociali.

Effetti negativi:

- Adozione di comportamenti a rischio: uso di sostanze, bullismo, sfide pericolose.
- Conformità a comportamenti non etici o pericolosi.
- Abbandono di interessi o valori personali.

Influenza dei social media



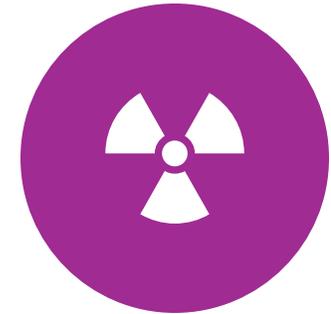
**AMPLIFICAZIONE DELLE
PRESSIONI SOCIALI
ATTRAVERSO PIATTAFORME
DIGITALI.**



**RICERCA DI APPROVAZIONE
TRAMITE "LIKE" E
"FOLLOWERS".**



**CONFRONTO COSTANTE CON
GLI ALTRI: RISCHIO DI
INSODDISFAZIONE E BASSA
AUTOSTIMA**



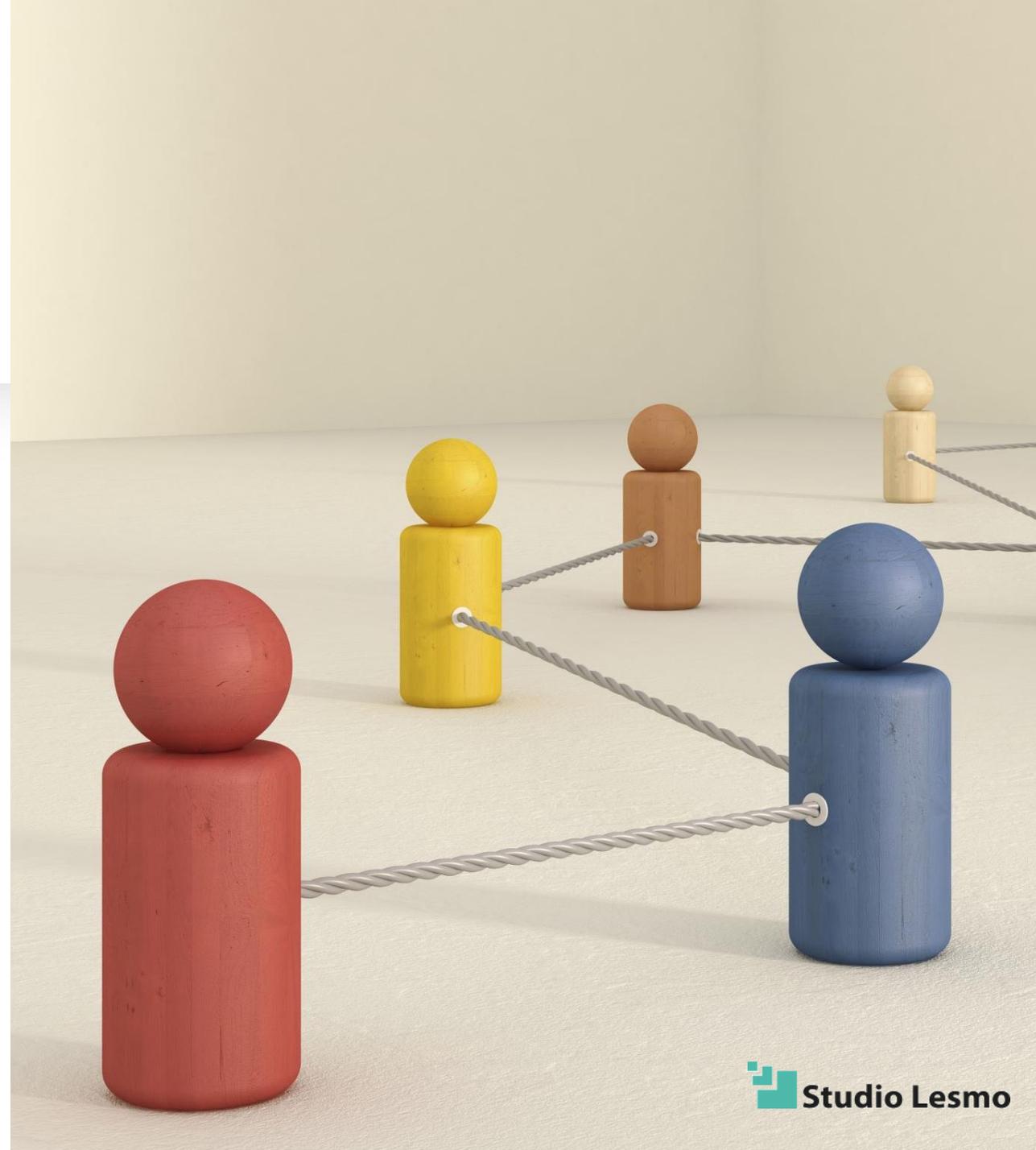
**ESPOSIZIONE A CONTENUTI
INAPPROPRIATI O DANNOSI.**

Impatto psicologico dei social media



Le dinamiche degli algoritmi e delle *echo chambers*

- **Algoritmi dei social media:** personalizzazione dei contenuti in base alle interazioni.
- **Echo chambers:** esposizione limitata a opinioni simili, rafforzamento delle proprie credenze.
- **Rischio di radicalizzazione o estremizzazione dei comportamenti.**
- Importanza della **consapevolezza** nell'uso delle tecnologie.



Comprendere le emozioni dei figli

- **Empatia e ascolto attivo:** creare un dialogo aperto e senza giudizio.
- **Riconoscere i segnali di disagio:** cambiamenti nel comportamento, isolamento, irritabilità.
- **Valorizzare le loro esperienze e sentimenti.**



Riconoscere le pressioni negative



**EDUCARE AL
RICONOSCIMENTO DELLE
INFLUENZE ESTERNE.**



**DISCUTERE APERTAMENTE
DELLE PRESSIONI DEI PARI
E DEI SOCIAL MEDIA.**



**UTILIZZARE ESEMPI
CONCRETI E SITUAZIONI
REALI.**



**INCORAGGIARE LA
CONDIVISIONE DELLE
LORO PREOCCUPAZIONI.**

Sviluppare il pensiero critico

- Promuovere l'**analisi** e la **riflessione** sulle **informazioni** ricevute.
- Insegnare a **valutare le fonti** e la credibilità dei contenuti.
- Esercizi di problem solving e decision making.
- Ruolo fondamentale dell'**educazione emotiva** nel pensiero critico.

Strategie per potenziare il pensiero critico

**Discussione di scenari ipotetici:
Che cosa faresti se...?**

Analisi di casi reali o fittizi.

Incoraggiare la curiosità e il desiderio di apprendimento.

Fornire strumenti per la ricerca autonoma di informazioni.

Rafforzare l'autostima

- Valorizzare le qualità e le competenze individuali.
- Riconoscere e celebrare i successi, anche piccoli.
- Offrire supporto nelle sfide e nelle difficoltà.
- Evitare critiche distruttive e paragoni con gli altri.



Costruire fiducia in sé stessi

- Stabilire obiettivi realistici e raggiungibili.
- Incoraggiare l'autonomia e la responsabilità.
- Fornire feedback positivi e costruttivi.
- Promuovere la resilienza di fronte alle difficoltà.



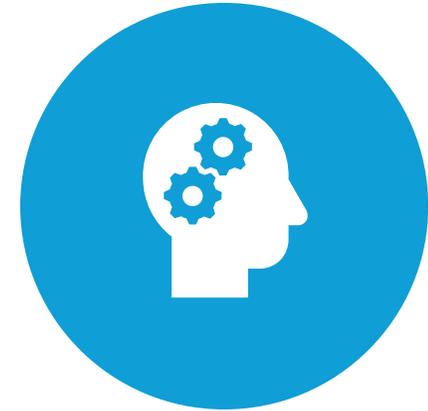
Resistere alle influenze dannose



**INSEGNARE STRATEGIE DI
COPING E GESTIONE DELLO
STRESS.**



**SVILUPPARE ABILITÀ DI
ASSERTIVITÀ: ESPRIMERE I
PROPRI PENSIERI E SENTIMENTI
CON RISPETTO.**



**IMPORTANZA DELLE
COMPETENZE RELAZIONALI
NELL'ADOLESCENZA.**

Promuovere una comunicazione aperta



Creare un ambiente di fiducia e rispetto reciproco.



Essere disponibili e presenti per ascoltare senza giudicare.



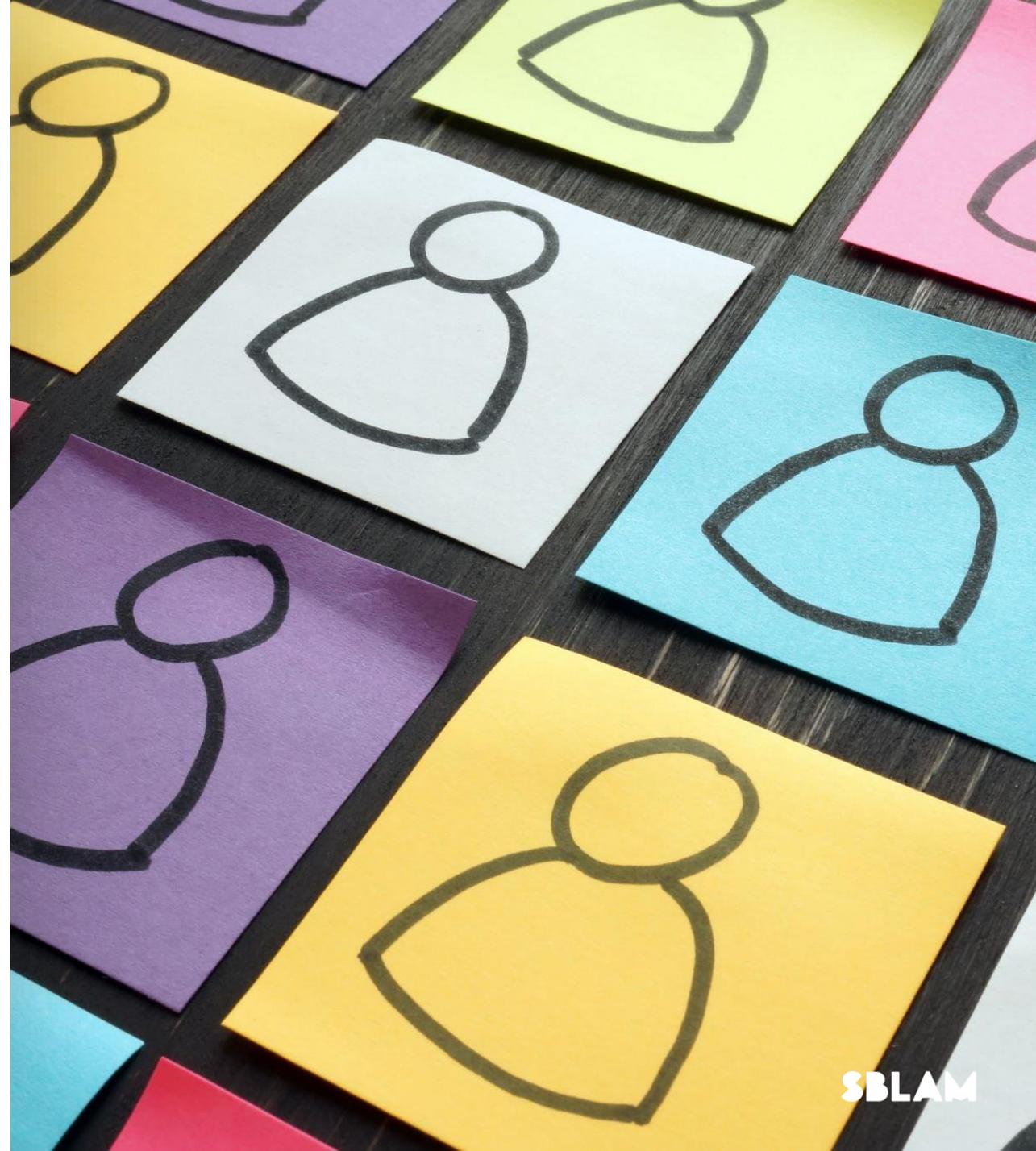
Utilizzare un linguaggio appropriato e comprensibile.



Condividere esperienze personali quando opportuno.

Tecniche di comunicazione empatica

- **Ascolto attivo:** prestare attenzione, fare domande, mostrare interesse.
- **Riformulazione:** ripetere con le proprie parole per confermare la comprensione.
- **Validazione emotiva:** riconoscere e accettare le emozioni altrui.
- **Evitare interruzioni e minimizzazioni dei sentimenti.**



Ruolo della famiglia come modello

Essere esempi positivi nell'uso della tecnologia e nelle relazioni sociali.

Stabilire regole e limiti chiari e coerenti.

Condividere attività e interessi comuni.

Promuovere valori come il rispetto, l'empatia e la responsabilità.



Relazioni sane con i pari

- Incoraggiare amicizie positive e supportanti.
- Favorire la partecipazione ad attività extrascolastiche.
- Monitorare le relazioni senza invadere la privacy.
- Intervenire in caso di relazioni dannose, violente, abusanti.

Gestione dei conflitti tra pari

Insegnare strategie di risoluzione dei conflitti:
comunicazione assertiva, negoziazione,
mediazione.

**Promuovere il rispetto delle differenze e la
tolleranza.**

Riconoscere e gestire le emozioni negative.

**Intervenire in situazioni di bullismo o
esclusione.**

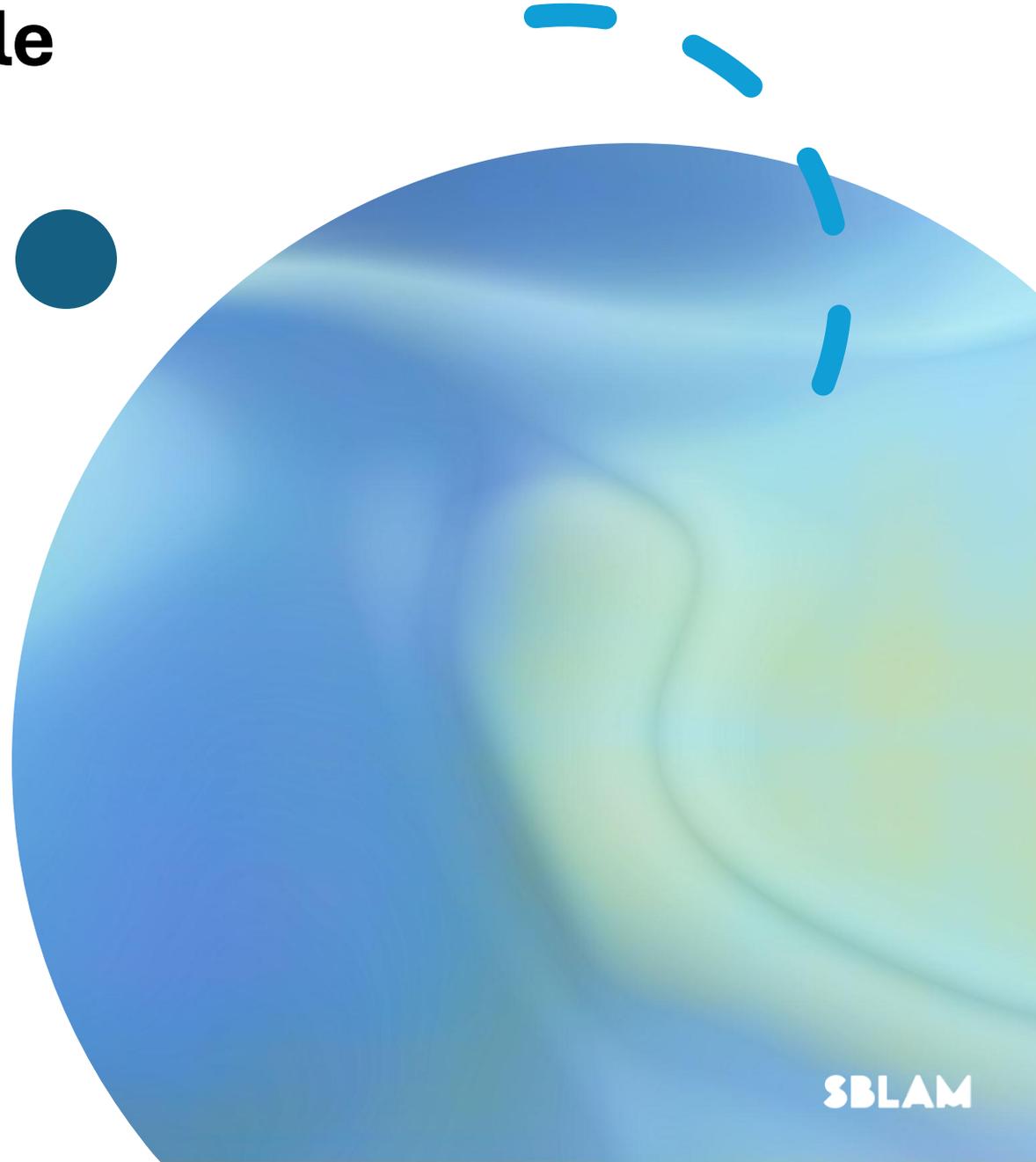
Educazione all'uso consapevole dei social media

Stabilire linee guida e limiti sull'uso della tecnologia.

Discutere dei rischi e delle responsabilità online.

Insegnare la gestione della privacy e la sicurezza.

Promuovere un approccio critico ai contenuti digitali.



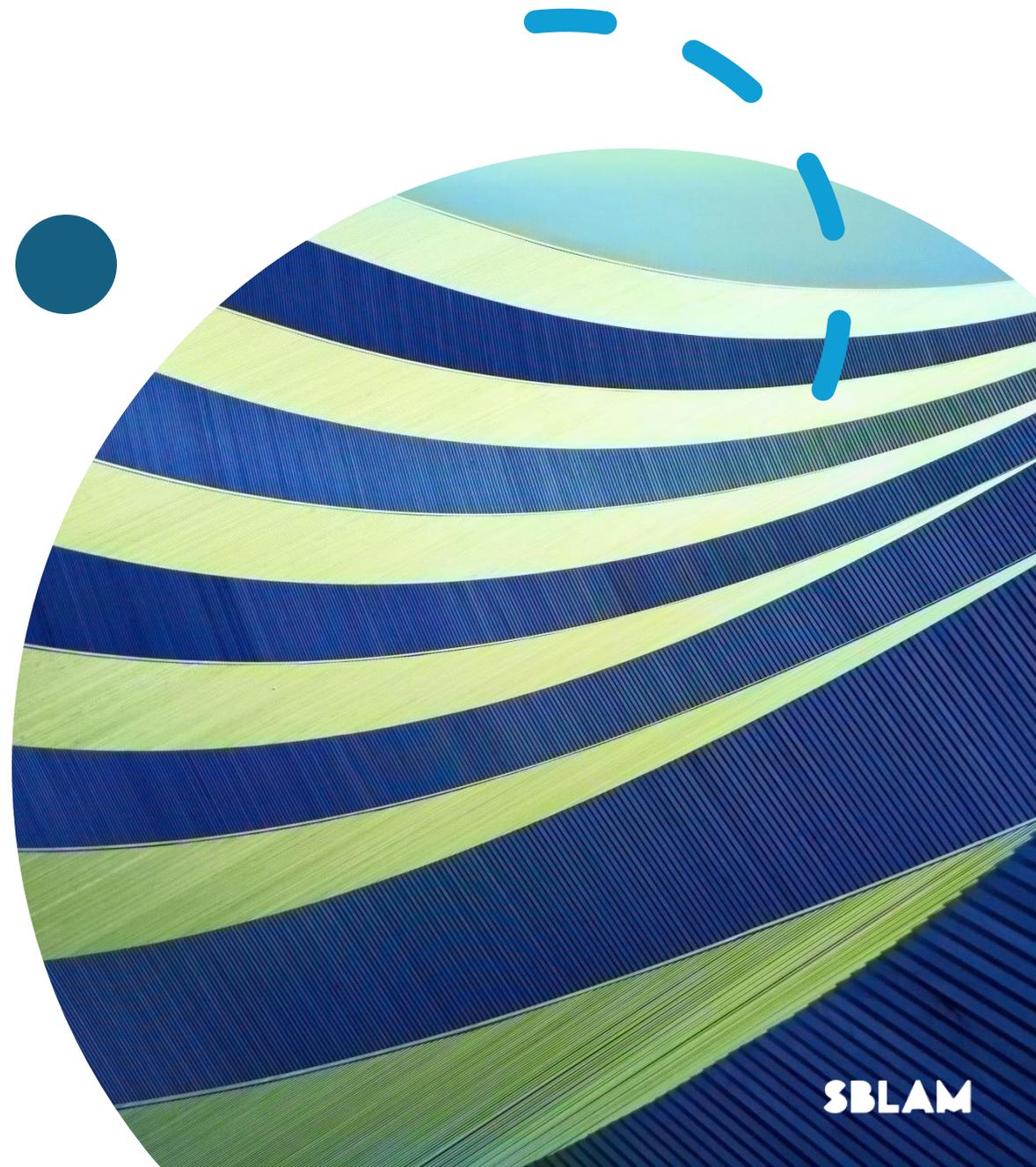
Strumenti tecnologici per la sicurezza

Utilizzo di impostazioni di privacy e controllo parentale.

Applicazioni per il monitoraggio e la gestione del tempo.

Educare all'importanza delle password sicure e della protezione dei dati.

Coinvolgere i figli nella scelta degli strumenti.



Collaborazione con la scuola e la comunità

- Comunicazione aperta con insegnanti e operatori scolastici.
- Partecipazione a programmi educativi e incontri informativi.
- Creazione di una rete di supporto tra genitori.
- Coinvolgimento in iniziative comunitarie.

Riconoscere i segnali di allarme

**Cambiamenti significativi nel
comportamento o nell'umore.**

**Isolamento sociale o ritiro dalle
attività.**

**Calo del rendimento scolastico o
della motivazione.**

**Manifestazioni di ansia,
depressione o stress.**

Chiedere aiuto professionale

Consultare psicologi o
psicoterapeuti specializzati.

Valutare insieme al professionista
le necessità del ragazzo.

Partecipare a percorsi di supporto
familiare o individuale.

Utilizzare risorse offerte dalle
istituzioni.

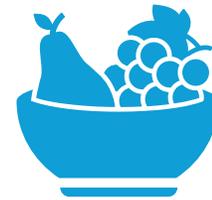
Consigli concreti per il quotidiano



Stabilire routine familiari e momenti di condivisione.



Essere presenti e partecipare attivamente alla vita dei figli.



Promuovere uno stile di vita equilibrato: alimentazione, sonno, attività fisica.



Mostrare interesse genuino per le loro passioni e attività.

Conclusioni

Ruolo fondamentale dei genitori nel guidare i figli.

Importanza della prevenzione e dell'educazione continua.

Creare un ambiente sicuro e supportante per lo sviluppo.

Collaborazione tra famiglia, scuola e comunità per il benessere dei ragazzi.

Contatti

Persone: Studio Lesmo

mail: flesmo@studiolesmo.it

tel o Whatsapp: 391.38.61.072

indirizzo: via G.Marconi 39/B, Ranica (Bg)

Aziende: Sblam srl

mail: francesca.l@sblam.life

