



Xerrada “Qui és el meu fill/la meva filla en el món digital? Acompanyant la construcció d'una identitat digital saludable”

18 d'abril de 2023

37 persones van assistir, finalment, a la xerrada sobre l'acompanyament en la construcció d'una identitat saludable que va anar a càrrec de Laia Català, psicòloga especialitzada en educació emocional i benestar, de l'equip SEER, que és l'entitat escollida per la Diputació de Barcelona per a oferir les xerrades que formen part del cicle 'Eduquem en família'.

Va ser molt interessant, perquè va abordar un dels temes que més preocupen a les famílies d'adolescents: la seva relació amb el món digital.

La xerrada va començar amb preguntes a les persones assistents:

Què t'ha motivat a assistir a aquesta xerrada?

Què opines de les xarxes socials? N'ets usuari?

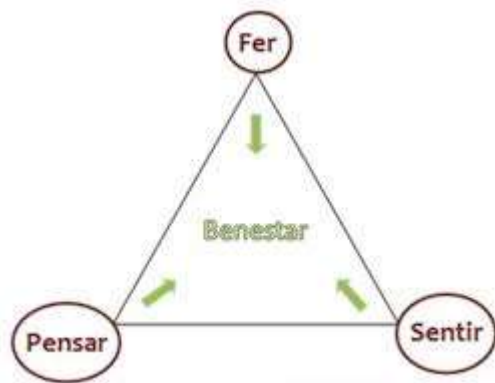
Creus que els teus fills/les teves filles van per davant de tu en temes tecnològics?

Com et sents respecte a les xarxes socials?

Com et sents quan veus que el teu fill o la teva filla està permanentment connectat?

Aquestes preguntes ens van portar al punt de partida: el paper dels sentiments i de les emocions en la personalitat.

Ho veiem en el triangle de la personalitat:



A la base, hi tenim els pensaments i les emocions. L'objectiu, el centre, és el benestar. El que fem és la nostra conducta. Com ens comportem dependrà del que pensem i del que sentim. I, en tot cas, l'objectiu és tendir al benestar.

Ho hem de tenir en compte per fer l'acompanyament dels fills i les filles. Les emocions i els sentiments que tinc em serveixen?

Les emocions són diverses: nervis, por, tristesa, ràbia, fàstic, vergonya, alegria, amor, felicitat... Cap emoció és dolenta. La ràbia, per exemple, sovint és el motor del canvi, ens diu que hem arribat al nostre límit.

Per poder començar aquest acompanyament, ens cal moure'ns del malestar cap a l'amor, la curiositat, la confiança, la seguretat. Hem de tenir eines per adonar-nos de que estem vivint malament la relació dels nostres fills i filles amb les xarxes.

Curiositat, per exemple, per saber a qui segueixen els nostres fills i perquè ho fan. I fent preguntes que facin haver de reflexionar.

Això no vol dir que no haguem de posar límits. Evidentment que hi ha d'haver imposicions, però des de la fermesa. Fermesa com a unió de força i tendresa. I hem de posar límits, entre altres coses, perquè el cervell adolescent encara no està preparat per fer-ho per ell mateix. Per entendre els i les adolescents cal saber també com es desenvolupa el seu cervell.

El cervell adolescent té diferents parts que estan a diferent nivell de maduració, això provoca un desequilibri natural.

Els adolescents senten el doble en l'àmbit emocional que un infant o un adult. D'aquí moltes de les respostes extremes, tant positives com negatives.

La connexió social: necessiten connectar amb els iguals. Sentir-se part d'un grup és fonamental. Evolutivament, és la manera de sortir del grup familiar per trobar parella.

La part del cervell que madura més tard és el còrtex prefrontal, l'estructura encarregada de funcions cognitives complexes com agafar perspectiva, revalorar, construir un relat, anticipar, regular emocions... Per això no sempre estan preparats/des per donar aquestes respostes, i llavors és quan mares i pares hem d'assumir aquesta funció reguladora que ells encara no poden fer.

Durant l'adolescència hi ha una hiperactivació dels sistemes de gratificació i recompensa ràpida.

En el seu procés de desenvolupament de la identitat, sovint busquen el seu lloc a través de la confrontació amb els adults de referència, això forma part del procés de recerca d'autonomia.

Comprendre el cervell adolescent ens farà canviar les nostres emocions davant la situació en la que ens trobem respecte a la relació amb el món digital. Quan hi ha confrontació amb l'adolescent, hem de pensar en primer lloc (seguint el que diuen els [4 acords tolteques](#)) que res és personal.

La nostra tasca, doncs, es centra en acompanyar l'adolescent en la creació d'una identitat digital saludable. La identitat és múltiple: afectiva, de grup, de comunitat, sexual, de gènere, i també digital. Amb un factor afegit: actualment, totes les identitats es canalitzen a través de la identitat digital. Quan se'ns condiciona pel que rebem a les xarxes, arribem a rebutjar parts de nosaltres mateixos, i això no és saludable, no és coherent, crea malestar.

En el món digital no rebem el feedback complet, només veiem una part de la realitat. Mostrem (i els altres també ho fan) només allò que creiem que agradarà als altres. Però sota aquesta imatge, com si es tractés d'un iceberg, hi ha tot el que hauria de ser el centre de la nostra preocupació: quins són els pensaments, les emocions, quines coses no vull que els altres vegin de mi...

Com a mares i pares hem de tenir eines per treballar aquests aspectes.

Hem d'actuar, amb tendresa des del dubte, sobre l'autoimatge, l'autoconeixement i la consciència dels riscos. Hem de treballar les fortaleses, les febleses. Saber com els fa sentir el que els mostren les xarxes. Hem de fer veure que molt sovint el que veiem a les xarxes és un personatge, no una persona. En realitat, tots tenim un personatge, no som el mateix a la feina que a casa o amb els amics. Aquest personatge l'hem d'explicar, l'hem d'ajudar a identificar a partir del treball de la pròpia interioritat. En les xarxes socials, hem de poder salvaguardar com ens mostrem. Si el que fem ens fa sentir bé i pensem que és correcte, connecta amb el benestar. Si no és així, i ens fa sentir malament, ens ho hem de replantejar.

Idealment, tot aquest procés d'acompanyament en la creació de la identitat digital s'ha de fer abans que l'adolescent tingui accés a les xarxes socials. Cal preparar bé el terreny.

Sovint ens preguntem quina és l'edat òptima. No hi ha una resposta definitiva: depèn, per una banda, del grau de maduresa de l'adolescent, i per l'altra, de si nosaltres, com a mares i pares, estem preparats per assumir els errors que cometran i acompanyar-los.

Hi ha alguns temes dels que cal parlar en tot cas:

Quines imatges comparteixo? Cal que l'adolescent entengui que les imatges compartides ens poden comprometre tant ara com en el futur, hem de fer entendre que no pot compartir la seva intimitat. L'amic a qui hem enviat una foto nostra pot deixar de ser-ho i utilitzar-la per fer-nos mal. Igualment, ha de quedar molt clar que reenviar imatges és il·legal.

No hem de deixar que es normalitzin les violències. N'hem de parlar. Entrariem aquí en el ciberassetjament, que sovint es dona en el grup d'iguals, que es coneixen de l'entorn educatiu. No parlem només d'insults: també de gifs, de mems, d'aïllament, d'expulsió de grups de whatsapp... Sovint, l'adolescent que n'és víctima reacciona fent veure que no li afecta: "em diuen xxxx, però a mi me la suda". Això és un mecanisme de defensa, però el patiment hi és igualment.

Com deiem al principi, hem d'acompanyar els adolescents des de l'interès, des de la curiositat. Sabem el que mira? A qui segueix? L'hem d'ajudar a verificar el que veu, a generar dubte, a validar opinions.

En el material posterior a la xerrada que van rebre els assistents hi ha unes propostes de contracte/acord per abans de tenir accés a xarxes (tot i que també es pot fer servir després). És important que el construïm conjuntament amb el nostre fill i la nostra filla.

Entre altres mesures, podria incloure:

-ús del mòbil només en espais comuns, com a mínim al principi.

-recordatori de que la propietat del mòbil i de la connexió a la xarxa és dels pares.

-saber que el mòbil pot ser retirat, limitat i/o mirat, des de la confiança, però en qualsevol moment. Estem educant en l'ús del mòbil. Si no es fa un bon ús, tornem enrera.

És important vigilar molt la comunicació no verbal. Si perceben que jutgem, que desconfiem, es tancaran. El que pensem, el que sentim, els adolescents ho perceben com si fossin subtítols al que estem fent.

Si no es respecten aquests límits que hem acordat, hi ha d'haver conseqüències: "no et pots regular tu sol/tu sola, necessites que jo et posi límits perquè tu encara no ho pots fer". Evidentment, hi ha d'haver un marge de flexibilitat, amb la possibilitat de reformular límits per reforçar-los.

Esperem que aquestes reflexions us ajudin a acompanyar els vostres fills i les vostres filles en la creació de la seva identitat digital.

Cerdanyola del Vallès, 18 d'abril de 2023