

I NOSTRI FIGLI SEMPRE CONNESSI

Passano troppe ore su tablet e cellulari, con queste regole potete proteggerli

IL PROFILO SOCIAL A 11 ANNI, L'OSSESSIONE PER LE CHAT, LA FOLLIA DI CONTARE I LIKE. LA INTERNET-DIPENDENZA COLPISCE I PIÙ GIOVANI, CON ENORMI RISCHI. PROIBIRE NON SERVE, MA BISOGNA DARE LORO DEI LIMITI. ECCO COME

di Vera Martinella



Preferiscono chattare e non parlano tra loro

Tre bambine a tavola con cellulare e tablet. L'uso dei device (strumenti) durante i pasti aumenta il rischio di obesità e disturbi alimentari.

Guardatevi attorno, su un autobus, al ristorante o durante un pomeriggio in famiglia: quante persone non hanno il cellulare in mano o vicino a sé? Non ci sarebbe nessun problema se non fosse che lo stesso Sean Parker, co-fondatore di Facebook, riferendosi all'influenza che lo sviluppo tecnologico può avere sulle modalità di pensiero e di sviluppo psichico dell'uomo, ha recentemente dichiarato: «Dio solo sa cosa sta succedendo ai cervelli dei nostri fi-

GLI ESPERTI CHE ABBIAMO INTERVISTATO



Adima Lamborghini
pediatra e docente Università di Chieti



Maura Manca
psicologa direttore Osservatorio Nazionale Adolescenza



Giuseppe Lavenia
psicologo e presidente associazione Di.Te.



Claudio Mencacci
direttore Neuroscienze ospedale Fatebenefratelli

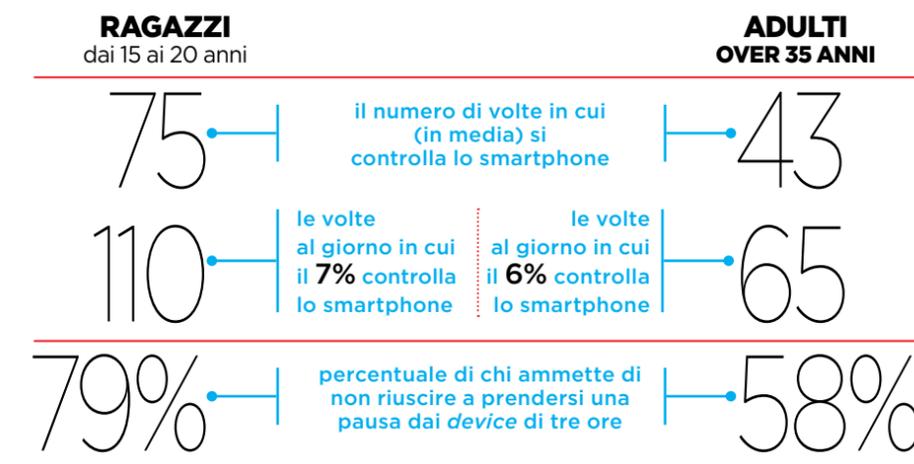
gli». Parliamo di bimbi di ogni età e ragazzi verso i quali il nostro grido «Mettili giù quel telefono (o tablet, o computer)» è sempre meno efficace. «Il 51% dei ragazzi tra i 15 e i 20

anni non riesce a staccare dalle nuove tecnologie», dice **Giuseppe Lavenia**, psicologo e presidente dell'Associazione Nazionale Di.Te. sulle dipendenze tecnologiche, gap e cyberbullismo, che sul tema ha condotto un'indagine (vedi numeri nella pagina a fianco).

SGRIDARE NON BASTA

Molti genitori si sentono impreparati a gestire la questione. In genere ci accorge della dipendenza da device (gli strumenti tecnologici) quando è

Guardano lo smartphone anche 110 volte al giorno



ormai già sfuggita di mano. E di vere e proprie patologie (vedi box a sinistra) spesso si tratta, come dimostrano sempre più ricerche. A fotografare le dimensioni del problema in Italia c'è anche il report dell'Osservatorio Nazionale Adolescenza 2017 condotto su 8 mila ragazzi d'età compresa

tra gli 11 e i 19 anni. «I bambini, fin da piccolissimi vengono dotati di un mezzo proprio che gli viene regalato dai genitori in media a partire dai 9 anni, senza essersi prima sincerati che sappiano schivare i pericoli della Rete», spiega **Maura Manca**, direttrice dell'Osservatorio nazionale

adolescenza e docente di Psicologia del rischio in età evolutiva all'Aquila. «Il problema, però, è che, all'età in cui viene loro regalato lo smartphone, i bambini hanno alle spalle un bel tempo di utilizzo improprio».

DIAMO IL BUON ESEMPIO

Grazie agli amici, certo, ma non solo. Nonostante ci sia il divieto di iscrizione ai social network prima dei 13 anni, quasi otto ragazzini su 10 (il 78%) dagli 11 ai 13 anni hanno almeno un profilo approvato dai genitori. «Se i primi ad infrangere le regole sono proprio padri e madri, non ci si deve meravigliare se i ragazzi non le rispettano a loro volta», sottolinea Manca. «Altro problema non secondario sono le chat di messaggistica istantanea, i famosi gruppi su WhatsApp, che sono utilizzati in modo improprio sin dalle scuole elementari. Creati per scambiarsi informazioni su compiti e attività scolastiche, finiscono per diventare un'abitudine quotidiana anche per i»

Dal fomo al vamping, il glossario delle fissazioni

CHALLENGE Sono le sfide sui social a cui si viene chiamati a partecipare dagli amici, gare che favoriscono disturbi alimentari e abuso di alcolici, o portano a compiere imprudenze pur di immortalarsi in un selfie e raccogliere consensi.

LIKE ADDICTION E FOLLOWERMANIA

La dipendenza dal like (ovvero il «mi piace» utilizzato sui social media) e la mania di accumulare follower, ovvero seguaci sono la spia della continua ricerca di approvazione da parte degli adolescenti.

VAMPING Prende il nome dai vampiri, visto che si tratta delle ore notturne trascorse in Rete dai ragazzi, a discapito di un buon sonno e con serie implicazioni per la salute.

FOMO È l'acronimo di *fear of missing out*, ovvero il timore dei ragazzi di essere messi da parte se non si è sempre connessi e provoca un'attenzione continua a leggere le notifiche e i messaggi per non essere tagliati fuori.

NOMOFOBIA Ovvero *no-mobile-fobia*, cioè la paura, allarmante nelle ultimissime generazioni, di rimanere anche solo brevemente senza telefono cellulare perché si scarica o non si connette alla Rete.



Anche i più piccoli si fanno il selfie

Dai bambini ai teenager, ecco le istruzioni per ogni età

ETÀ PRESCOLARE

- Gli strumenti digitali non sono babysitter.
- Se i bambini usano i *device* come un gioco, i genitori dovrebbero parteciparvi, dando delle regole.
- Giochi e video vanno scelti in base alla fascia di età, non devono avere contenuti allusivi, o per adulti.
- I bambini esplorano il mondo sempre, anche in Rete. E i confini devono metterli i genitori.

PREADOLESCENZA (dai sette agli 11 anni)

- Fino ai 12/13 anni sarebbe bene non dare loro uno strumento tecnologico.
- I primi a dovere dare il buon esempio sono i genitori: a tavola,

per esempio, non tenere con sé il cellulare.

- Commentiamo con loro i contenuti che guardano.

ADOLESCENZA

(scuole medie e prime superiori)

- È giusto che i ragazzi stiano *on line*, perché oggi molte delle relazioni degli adolescenti passano anche attraverso questi strumenti. Imporre loro dei divieti è anacronistico. Ma è corretto mettere dei limiti e cercare di condividere.
- Creiamo uno spazio di detox dalla tecnologia: nel fine settimana, per esempio, dedichiamo qualche ora a stare insieme senza cellulare. Per poter parlare, giocare, visitare un luogo che interessa a tutti.

→ più piccoli, che iniziano così a chattare coi compagni. Dati alla mano: 6 adolescenti su 10 dichiarano di non poter più fare a meno di WhatsApp; il 99% lo utilizza ogni giorno; il 70% chatta in maniera compulsiva». E sei teenager su 10 dichiarano di rimanere spesso svegli (quattro su 10 anche nella fascia dei preadolescenti). Dice Lavenia: «Più di sei ore *on line* può fare pensare a una dipendenza, di

cui non bisogna trascurare i sintomi fisici e anche le possibili spie sociali di un disturbo. Le web-compulsioni che tengono incollati al tablet rovinano la relazione con l'altro. Passare troppo tempo in giochi di ruolo *on line* o crearsi un'identità virtuale, poi, può portare a disturbi psicologici seri». L'esperto aggiunge: «Problemi di sonno e, conseguentemente, di attenzione, *texting neck* (ovvero sindrome

del collo da sms), problemi alla vista, aumento di peso devono far riflettere. Ma è meglio parlare con un medico anche quando si nota nei ragazzi difficoltà a risolvere i problemi del quotidiano (con un continuo tentativo di evitarli), minore empatia, incapacità di gestire gli impulsi e quindi un maggior bisogno di soddisfare i bisogni subito. E ancora: **nervosismo, inquietudine, aggressività, costruzio-**

ne di una realtà parallela, linguaggio più ridotto. Non è semplice misurare questi sintomi, molto spesso scambiati per un problema legato all'adolescenza e sottovalutati».

MASCHI E FEMMINE

Spiega Maura Manca: «Le ragazze sono più a rischio per un uso compulsivo dello smartphone e hanno una maggiore possibilità di svilup-

Se esagerano arriva il mal di schiena

L'uso eccessivo delle nuove tecnologie espone i ragazzi a rischi importanti. In primis ci sono i pericoli legati a cyberbullismo e *sexting* (fin dagli 11 anni di età la **tendenza è quella di scattarsi selfie intimi e senza vestiti o a sfondo sessuale** e inviare le immagini o i video nelle chat), e cresce anche il rischio di **adescamento (o grooming) in Rete da parte di adulti che si nascondono dietro falsi profili**.

Ci sono poi i molti problemi di salute: «La postura con il collo flessso in avanti di chi passa ore chinato sullo smartphone può, a lungo andare, portare a un **disturbo chiamato ipercifosi, una deformità della colonna vertebrale comunemente identificata come "gobba"**», spiega Adima Lamborghini, pediatra Federazione Italiana Medici Pediatri (FIMP), impegnata alla Asl di Teramo e docente all'Università di Chieti. Possono insorgere poi altri disturbi soprattutto agli occhi: **fissare uno schermo, sempre alla stessa distanza, riduce i normali movimenti del cristallino che un bambino deve svolgere** per sviluppare al meglio la capacità di visione e provoca affaticamento visivo, secchezza degli occhi e, spesso, cefalea. È dimostrato come l'eccessivo uso di dispositivi elettronici favorisca il sovrappeso e l'obesità.



SI FANNO FOTO HOT E LE POSTANO IN CHAT



LO SGUARDO IN GIÙ ROVINA LA COLONNA

Aggressività e insonnia, il cervello reagisce così

Ansia, depressione, patologie psichiche, alterazioni dell'umore e della sfera affettiva, oltre naturalmente all'influenza negativa sul rendimento scolastico. L'elenco dei disturbi causati dalla mancanza di adeguato riposo notturno è lunga. «**La privazione di sonno, specialmente quando è cronica, può produrre conseguenze** immediate o a lungo termine», spiega **Claudio Mencacci**, direttore del Dipartimento di Neuroscienze e salute mentale all'ospedale Fatebenefratelli-Sacco di Milano. «L'insonnia nei ragazzi ha un ruolo negativo anche nell'esacerbare certi loro atteggiamenti tipici dell'età, come la condotta impulsiva o il bisogno

di emozioni intense. E circa **il 10 per cento dei nostri ragazzi accusa problemi di insonnia dagli 11 anni in poi**». Di certo schermi luminosi e luci disturbano il sonno. Senza considerare che giocare o chattare a letto sollecitano il cervello e rendono più faticoso addormentarsi. «Il fatto è il nostro cervello di notte non riposa, ma lavora su funzioni preziose quali la memoria, la capacità di attenzione e quella di concentrazione e **le interferenze con il ritmo sonno-**



"NANNA" IN CLASSE? NON È IL SOLO PROBLEMA...

veglia disturbano il rinnovamento cellulare», chiarisce Mencacci. A peggiorare il tutto c'è la speciale "sensibilità" neurologica durante l'età adolescenziale, una fase che scolpisce e plasma l'attività e le funzioni cerebrali, ne potenzia alcune competenze

(cognitive ma anche relazionali e affettive). Una sensibilità che **rende i ragazzi più impazienti e all'impulsivi, ma più esposti alle abitudini estreme**: «Tanto che stiamo già assistendo a un aumento delle **dipendenze da smartphone e tablet che potrebbero perfino superare alcol e droghe**», dice Mencacci. E in questo discorso rientrano anche le problematiche relative ai videogiochi: quello che i ragazzi vedono, vivono, assimilano per molte ore al giorno, finisce per influire sul loro sviluppo. **Possono, ad esempio assuefarsi facilmente, ma anche desensibilizzarsi di fronte alla violenza**. E se certi giochi elettronici migliorano attenzione e coordinazione, ci sono ricerche che mostrano anche un aumento di comportamenti impulsivi e aggressivi».

pare una dipendenza da social, da notifiche e dal cellulare stesso». Con ansie da prestazione: «Sono diventate bravissime ormai nel togliersi i difetti, rendere le gambe più fini, sembrare fondamentalmente ciò che non sono, manifestando un bisogno di approvazione altrui che condiziona fortemente la loro autostima e il loro umore». Dell'80% dei teenager terrorizzati all'idea che il telefono si possa scaricare o che possa restare senza connessione, 6 su 10 sono femmine. E sempre la stessa "quota rosa" (6 o 7 su 10) è presente quando si conta chi rimane sveglio fino a notte fonda per chattare o controllare i social. I ragazzi, dal canto loro, sono più a rischio per selfie estremi e pericolosi e le statistiche, infatti, si ribaltano: sono maschi oltre 6 adolescenti su 10 che dichiarano d'aver fatto un autoscatto mettendo a rischio la propria incolumità per dimostrare il proprio coraggio. «Più maschili», conclude Manca, «sono anche l'abuso di videogiochi (molto grave nei più piccoli, soprattutto tra gli 11 e i 13 anni) e la tendenza alle scommesse *on line* e alle abbuffate di serie tv in streaming e di video su YouTube».

EMPATIA MA NON SOLO

Servono regole, osservazione, empatia e dialogo da parte dei genitori. Bisogna dare ai bambini degli spazi per fare sviluppare la loro creatività e non "distrarli" o tenerli occupati dando loro in mano uno smartphone o un tablet per farli giocare. Quanto ai teenager, bene sarebbe interessarsi alla loro vita social e in Rete facendosi raccontare "la giornata *on line*", proprio come si fa con quella scolastica. Entrare, insomma, con rispetto nel loro spazio virtuale.

LIMITI DI TEMPO

Inoltre, osservano gli esperti, bisognerebbe passare dei periodi insieme senza smartphone alla mano. Si deve decidere che in determinati momenti (come a tavola, a letto o durante incontri "di famiglia") i telefoni rimangano spenti, dando loro il senso del limite. **Un limite che non va imposto, ma concordato o negoziato, come si fa per gli orari di rientro la sera**: in generale, comunque, non bisogna superare le tre ore giornaliere attaccati allo schermo.

Vera Martinella