

Social dipendenti
la tecnologia non è più soltanto un formidabile strumento per imparare cose nuove, ma una minaccia. Un mondo virtuale che rischia di condizionare pesantemente la vita anche reale dei ragazzi



Farsi ascoltare:
i consigli



1 Non sequestrare i cellulari
La Rete è la finestra sul mondo dei ragazzi, non gliela si può chiudere, un gesto così, potrebbe renderli ansiosi e insicuri



2 Osservarli e parlare
Bisogna osservare i figli, andare oltre i loro «va tutto bene» e provare a stabilire un dialogo per risolvere i problemi assieme. Senza essere troppo pressanti

3 Autorevolezza
Sbagliato cercare di diventare amici dei propri ragazzi. Non bisogna nemmeno essere troppo autoritari, semmai autorevoli. E dare il buon esempio senza stare ore al cellulare

Un "like" non vale una vita

Come difendersi dagli eccessi dei social

La ricerca: per molti adolescenti l'universo digitale non è solo un mezzo per imparare. Spesso può causare dipendenza con le sue trappole psicologiche ed emotive

il caso

LORENZA CASTAGNERI

Diventano spesso succubi dei social, dove è presente il 95% di loro, fanno a gara a chi ha più amici e, per acchiappare «like», finiscono per cedere alle catene di Sant'Antonio che favoriscono abuso di alcool e disturbi alimentari. Ma c'è anche chi, senza rendersi conto dei rischi, invia via WhatsApp foto e video a luci rosse o su Instagram pubblica commenti crudeli, credendo di scherzare e non di diventare un cyberbullo.

Sono gli adolescenti di oggi, una minoranza, sebbene in crescita, per i quali la tecnologia non è solo un formidabile strumento per imparare cose nuove, ma una potenziale minaccia. «Un mondo virtuale che rischia di condizionare la vita anche reale dei ragazzi», spiega Maura Manca. Psicoterapeuta, dirige l'«Osservatorio Adolescenza» (si, con la «i» per indicare il contributo della ricerca) e attraverso le scuole monitora come stanno cambiando i giovanissimi.

È la «Generazione hashtag», come li definisce l'esperta nel titolo del suo ultimo libro. «Li chiamo così perché nell'epoca dei social gli adolescenti riducono la comunicazione a parole chiave, se non a emoticon», racconta Manca: «Il dialogo diventa rapido e scarso. Questo si riflette sulla qualità delle relazioni interpersonali, sempre più tecno-mediate dalle chat. In molte famiglie manca l'empatia. Non c'è più la confidenza per parlare dei problemi. E questo è sbagliato. Spesso i ragazzi non riescono a gestirli».

95%

dei ragazzi

Sono quelli che non resistono al fascino dei social e fanno a gara a chi ha più amici: per acchiappare «like», cedono anche alle catene di Sant'Antonio

Talvolta nemmeno mamme e papà sanno come comportarsi. Perché l'uso distorto della Rete assume forme sempre nuove, creando trappole psicologiche ed emotive: conoscerne i meccanismi significa evitare molti pericoli. Ci sono per esempio le «social mode», come le catene che incitano a bere e mostrare quanti bicchieri si riesce a reggere o le sfide di bellezza online. In una gara vincevano le ragazze magre a tal punto da illudersi di avere la vita più stretta di un foglio in verticale.

Quando si viene nominati per partecipare al gioco, il 20% dei giovani non riesce a tirarsi indietro. È il fenomeno «Fomo», la «Fear of missing out», ovvero la paura di essere esclusi: è questa che spinge ad agire. «La stessa paura che fa andare in ansia quando il cellulare è scarico o non prende», riflette Maura Manca.

Vale anche per molti adulti:

siamo diventati dipendenti dallo smartphone. Ma per i ragazzi - i nativi digitali - è peggio. Alcuni controllano le notifiche anche di notte. Si chiama «vamping», provoca insonnia e problemi di concentrazione e il rendimento scolastico ne risente. Molti vivono in balia di «like» e «follower». «Secondo loro, vale il principio che più si hanno amici e apprezzamenti su Internet e più si è importanti e riconosciuti».

Così si concede l'amicizia a tutti, senza pensare che, dietro il profilo di un coetaneo potrebbe nascondersi un adulto e, per conquistare «like», le ragazze si lasciano andare a scatti sensuali, che poi rischiano di rimbalzare sulle chat con effetti a volte drammatici. Il «sexting» coinvolge un teenager su 10. Anche il cyberbullismo resiste - lo mette in atto il 20% degli adolescenti - e si evolve. «Oggi si prende di

mira un compagno escludendolo dai gruppi classe su Whatsapp, creando un suo finto account social, dove vengono pubblicate foto ritoccate, filmandolo nei momenti di difficoltà e postando i video», spiega ancora l'esperta.

Ma, cari genitori, guai a cercare di proteggere i figli sequestrando i cellulari. «La Rete è la loro finestra sul mondo, non gliela si può chiudere», consiglia la psicoterapeuta. «Bisogna osservare i figli, andare oltre i loro «va tutto bene» e provare a stabilire un dialogo per risolvere i problemi assieme. Tutto ciò senza essere né amici dei propri ragazzi né troppo autoritari, ma semmai autorevoli. E dando il buon esempio. Non possiamo vivere attaccati al cellulare e pensare che i nostri figli non ci imitino».

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

20%

dei cyberbulli

prendono di mira un compagno: creano un suo finto account social dove pubblicano foto che lo ritraggono in momenti di difficoltà



4

Ambiente calmo
Il focus va messo sulle relazioni, su tutto ciò che serve per rendere l'ambiente domestico il più possibile calmo e aperto. La tecnologia non deve essere fonte di ansia ma un'opportunità

5 Dialogo
Molti giovani sono alla ricerca di persone che li aiutino, anche attraverso la tecnologia. Il consiglio è costruire una rete: il cugino più vecchio, la zia cool a cui chiedere consigli