

# Adolescenti ONLINE

Come comportarsi con i ragazzi troppo presenti in rete? Che controllo devono esercitare i genitori? Quali regole porre?



**SOPRA,**  
GLI ADOLESCENTI  
FANNO USO  
MASSICCIO DELLE  
NUOVE TECNOLOGIE  
CHE ORMAI  
COSTITUISCONO UNA  
PARTE INTEGRANTE  
DELLA LORO VITA  
QUOTIDIANA.  
I NUOVI ATTORI  
DI QUESTO  
CAMBIAMENTO  
SONO, OLTRE AI  
RAGAZZI, ANCHE  
I GENITORI

**A**dolescenti online: uso e abuso di mezzi elettronici nell'età dello sviluppo: un tema di grande attualità recentemente discusso per iniziativa dell'istituto Pediatrico della Svizzera Italiana (con l'avvallo dell'Ente Ospedaliero Cantonale), che ha riscontrato molto interesse fra il pubblico presente formato per la maggior parte da addetti ai lavori: medici, psicologi, pediatri, educatori, docenti e altri professionisti. E non poteva essere altrimenti, perché negli ultimi anni l'evoluzione della tecnologia informatica ha avuto degli impulsi straordinari e ha cambiato il modo di comunicare di tutti, in particolare modo dei giovani di quell'età, rivoluzionando il loro modo di imparare e di comunicare. Adolescenti in grado di utilizzare i dispositivi elettronici con grande disinvoltura che, dal libero accesso ad una quantità illimitata di informazioni e di dati, hanno tratto in generale tanti benefici, ma anche alcune insidie. Infatti Internet, gli smartphone e i giochi online sono diventati parte integrante della vita quotidiana dei giovani (spesso anche dei bambini), che spesso dispongono di un profilo in una rete sociale online e per comunicare usano lo smartphone, Internet o le chat.

E la situazione attuale è in continuo divenire:

i ragazzi, ma anche i genitori, sono gli attori del cambiamento. Assodato che viviamo in un'età di abbondanza digitale che permette una connessione permanente, la novità di rilievo è che quello che era valido solo pochissimo tempo fa, non lo è più adesso. Ad esempio i ragazzi oggi non guardano più o quasi la televisione, stanno già lasciando Facebook, ma messaggiano volentieri tra di loro con WhatsApp, adorano YouTube, usano Instagram, e, soprattutto i giovanissimi, Tik tok. La velocità con la quale avvengono i cambiamenti è sorprendente, ma lo è altrettanto il fatto che in poco tempo sono cambiati anche i ragazzi stessi. «Buone notizie», ha esordito Paolo Attivissimo, giornalista e divulgatore informatico e scientifico. «Ultimamente sono stati fatti alcuni studi che riguardano gli adolescenti e si è riscontrato che, anche rispetto anche ai loro fratelli maggiori, hanno una maggiore consapevolezza e in generale si sono dati una sorta di autoregolamentazione. Riescono a fare uso degli incidenti capitati agli altri, hanno imparato, si regolano. Ad esempio, la regola che il cellulare va spento quando si studia è abbastanza diffusa».

Quello che i ragazzi apprezzano è soprattutto la possibilità di restare in contatto tra di loro senza distinzioni tra il mondo online e quello fisico. Anche quelli conosciuti online sono veri amici. Anzi, poiché questa amicizia è il risultato di una scelta per comunanza di interessi ed esperienze, il legame può essere anche più forte. La distanza è irrilevante. Prevalgono quindi gli aspetti positivi di una connessione permanente e in genere la soddisfazione di poter allargare la sfera dei contatti anche con amici lontani. Però soprattutto gli adolescenti non vogliono perdersi nulla, ed ecco che può sorgere una forma di dipendenza relativa alla gestione del tempo d'uso. Quello che si può dire però è che, in definitiva, sono poche le situazioni drammatiche o patologiche che intoridiscono e che poi hanno eco sui media. Ma è necessario vigilare perché può succedere che consultando alcuni siti solo per curiosità,

a causa di algoritmi, si incappi in quelli pornografici o di ideologie deviate, o di istigazione all'autolesionismo o altro. I videogiochi non sono completamente da demonizzare, ma piuttosto da verificare nei contenuti e da limitare nel tempo solo in alcune fasce orarie.

I genitori devono adoperarsi per stimolare il pensiero critico dei figli e innanzitutto dare un esempio ponderato. Il minore guarda quello che fanno i genitori. Ma come si fa se normalmente il genitore ha un livello di preparazione inferiore al figlio/a? E come instaurare un dialogo costruttivo con i giovani che molto spesso ne sanno assai di più degli adulti, e quale tipo di controllo esercitare su di loro che sono bravissimi ad eluderlo? Attivissimo suggerisce una scorciatoia: prepararsi per primi e imparare assieme ai propri figli. Non solo, il controllo va esercitato cominciando a farlo fin dall'inizio, in tenera età, dettando regole che in seguito rispettino anche il loro desiderio di privacy. Perché il cellulare, il computer non sono altro che la "cameretta della cameretta", luoghi privilegiati dove racchiudere i pensieri, i sogni, i progetti, i segreti, e quindi fanno parte di uno spazio di gelosa autonomia.

Tra i risvolti e le conseguenze negative del troppo tempo dedicato ai dispositivi elettronici, giochi o quant'altro, c'è la carenza di sonno. Un tema affrontato da Mauro Manconi, responsabile clinico del Centro del Sonno del Neurocentro della Svizzera Italiana e professore all'Usi e all'Università di Berna: «Negli ultimi anni sono stati fatti diversi studi e approfondimenti sulla funzione del sonno. Il sonno è necessario per ristabilire le funzioni cerebrali, cognitive, emotive e di altra natura, con danni alla sfera psichiatrica e neurocognitiva in caso di privazione. Gli adolescenti devono dormire almeno otto o più ore, anche se oggi la media è inferiore: sette ore e trenta».



Quindi sono già in privazione, con stanchezza non tanto fisica, quanto con un impatto e conseguenze di natura cognitiva, di prestazioni scolastiche, di depressione e poca voglia di fare. La privazione di sonno si ripercuote quindi su tutti i sistemi, ma prima di tutto su quello immunitario e su quello vascolare, e anche in campo oncologico. Oggi è stato riscontrato anche un nuovo tipo di insonnia da cattiva igiene comportamentale, con un eccesso di uso di *electronic devices*, soprattutto smartphone e computer con chat. Chi li usa prima di andare a letto, dorme di meno. Si tratta di statistiche che valgono a livello mondiale.

Come comportarsi, come controllare? Meglio non permettere cellulare e computer in camera e limitarli ad un orario stabilito, nonché sapere che l'insonnia è accentuata anche da bevande energetiche e sostanze stupefacenti.

Consapevolezza e spirito critico sono le parole chiave del momento, che coinvolgono tutti, i giovani, i genitori e anche gli insegnanti. Anche qui ci si sta attivando a tutti i livelli per le sfide attuali e le prossime, ben sapendo che si è solo all'inizio di una rivoluzione che è appena iniziata.

*Donatella Révay*

**SOPRA, DA SINISTRA,**  
MAURO MANCONI,  
RESPONSABILE  
CLINICO DEL  
CENTRO DEL SONNO  
DEL NEUROCENTRO  
DELLA SVIZZERA  
ITALIANA, E  
PAOLO ATTIVISSIMO,  
GIORNALISTA E  
DIVULGATORE  
SCIENTIFICO

## I protagonisti dell'incontro

Il dibattito dedicato al tema "Adolescenti online: uso e abuso di mezzi elettronici nell'età dello sviluppo" è stato coordinato da due esponenti dell'Istituto pediatrico della Svizzera Italiana, Valdo Pezzoli, primario e specialista in pediatria dello sviluppo che ha promosso l'iniziativa, e da Emanuele Guaia, educatore professionale, coach e counselor pedagogico, che prima di ogni contributo di ciascun relatore ha portato esempi di casi clinici da lui seguiti. Sono intervenuti Paolo Attivissimo, giornalista e divulgatore informatico e scientifico, il Prof. Mauro Manconi, responsabile clinico del Centro del Sonno del Neurocentro della Svizzera Italiana e professore all'Usi e all'Università di Berna, Daniele Parenti, direttore a Bellinzona del Centro risorse didattiche e digitali, nonché Dario Gennari, psicologo e responsabile di Ingrado.