

# Attenti a tablet e cellulari «I bimbi restano isolati»

**Gli effetti.** Lo psicologo: «Il Covid ha mostrato anche i limiti della tecnologia»  
E sui più piccoli: «Tra 0 e 3 anni lo smartphone non è la stessa cosa della tv»

## CYBERBULLISMO

Comportamento messo in atto attraverso i media elettronici o digitali, da individui o gruppi che comunicano ripetutamente messaggi ostili o aggressivi volti a infliggere danno o disagio agli altri

## CYBERSEX

Attività online nelle quali Internet viene utilizzato per raggiungere gratificazione sessuale attraverso esperienze erotiche ed interattive

## SHOPPING COMPULSIVO ONLINE

Estrema preoccupazione per lo shopping e l'acquisto, impulsi vissuti come irresistibili e ricorrenti, compere disadattive che portano a disagio e instabilità

## GAMING DISORDER

Uso persistente e ricorrente di internet per partecipare a giochi, spesso con altri giocatori, che porta a compromissione o disagio clinicamente significativi per un periodo di 12 mesi

Tra tablet e smartphone i bambini perdono di vista le vere relazioni.

L'abuso della tecnologia nella fase della crescita era visto già come un campanello dall'allarme dagli esperti prima del Covid e gli ultimi due anni hanno acuito gravemente il problema.

«Gioco forza la pandemia ci ha fatto utilizzare di più gli strumenti tecnologici - ragiona Giuseppe Napoli, psicologo e psicoterapeuta comasco - si può dire che sono definitivamente stati sdoganati. Queste piattaforme però hanno mostrato tutti i loro limiti. Intanto hanno illusoriamente surrogato le relazioni sociali. Quando invece non è possibile sostituire il tempo trascorso in presenza con un'altra persona, parente o amico che sia. Inoltre la tecnologia usata da distanza nella didattica ha portato ad un evidente calo degli apprendimenti. Del resto l'apprendimento non è solo una mera trasmissione dei saperi, ma passa anche dalla relazione umana, dall'esperienza condivisa».

### La prevenzione

Bisogna quindi fare prevenzione. Prevenire, in questo campo, significa responsabilizzare anzitutto i genitori. Per anni l'associazione Icaro ce l'ha fatta con psicologi e psicoterapeuti, pandemia permettendo, è entrata nelle scuole per fare formazione.

«Dobbiamo rendere consapevoli le mamme e i papà sul-



Il telefonino è il regalo più richiesto alle elementari

l'impatto che la tecnologia può avere sui bambini - dice Napoli - soprattutto nella fascia d'età che va da zero a tre anni. Molte famiglie per esempio regalano il primo tablet sotto ai tre anni come alternativa alla televisione. Il tablet o lo smartphone però sono diversi dalla tv. La tv ha dei tempi, alla nostra epoca c'era un cartone al giorno, con una sigla iniziale e una finale. Poi occorre aspettare il giorno seguente per vedere la successiva puntata. Adesso online le puntate vanno avanti in continuazione, senza pause, spesso senza una narrazione o un filo

che possa essere seguito in modo da sviluppare un pensiero. Sono quasi sempre spot, puntate brevi. È una visione compulsiva e i genitori devono porre un freno. E devono anche stare attenti alla navigazione su altri contenuti maga-



**Giuseppe Napoli:**  
«Troppi bambini non sono in grado di stare con gli altri»

ri non adeguati. È inutile arrivare a sedici anni lamentandosi perché in casa c'è poco dialogo e i figli ormai grandi stanno attaccati allo smartphone sette o otto ore al giorno».

### Le ricadute alle elementari

Il telefonino è diventato un regalo di compleanno gettonato già alle elementari. Ma quel telefono resta una proprietà del genitore, dell'utilizzo risponde l'adulto, il responsabile non può essere il bambino.

La mente nell'età evolutiva interagisce con la tecnologia, la fase della crescita è un momento importante per la costruzione dell'individuo. «E purtroppo rimanere attaccati a questi strumenti fa perdere di vista ai bambini le relazioni sociali - dice ancora l'esperto - è la cosa più grave in assoluto. Chiudersi, non osservare il mondo che passa fuori dallo schermo, frequentare meno i bambini coetanei. Da questo poi a cascata si generano altri ostacoli, nella sfera dell'apprendimento sempre più difficoltoso, nella concentrazione sempre più scarsa, nel linguaggio meno ricco. Ma questi sono passi successivi. Nella prima crescita l'impovertimento delle relazioni è il fatto fondamentale che dobbiamo in tutti i modi cercare di contrastare. Oggi ciò che deve metterci in allarme sono le distanze relazionali dei nostri piccoli. Troppi bambini sono sprovvisti degli strumenti per stare insieme agli altri». **S. Bac.**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Una miriade di social network E ciascuno ha il suo linguaggio

### Le piattaforme

Da Tik tok a Snapchat fino ai videogiochi on line. Ma attenzione agli haters e al cyber stalking

Se è vero che gli adolescenti sono più inclini a diventare dipendenti da internet allora il mondo dei grandi, intanto, dovrebbe imparare a parlare la stessa lingua. Perché online si parla una lingua molto moderna, quasi sempre infarcita d'inglese, spesso fatta di sigle.

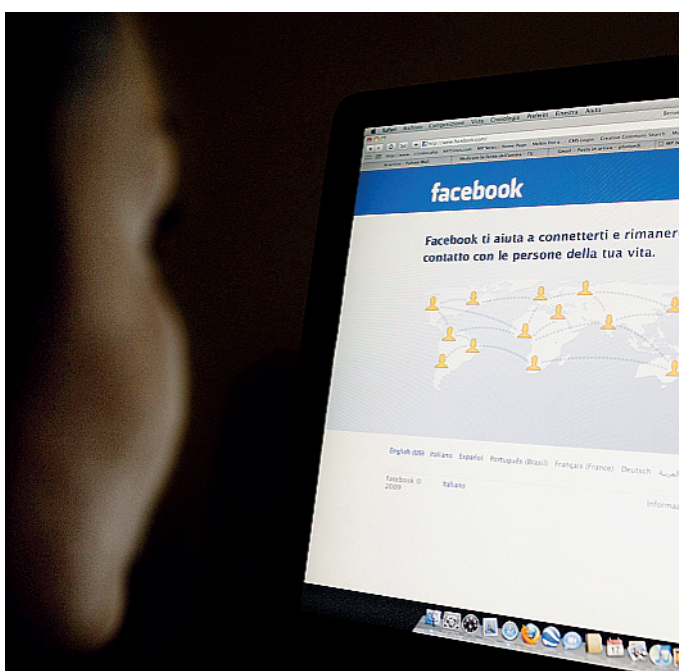
Inutile per esempio spiegare cosa siano Facebook, Instagram e Twitter, sono ormai entrati nella nostra quotidianità, ma non tutti conoscono Tik Tok, un network usato dagli adolescenti per pubblicare video di breve du-

rata. Oppure Twitch, una piattaforma per condividere videogiochi sportivi, competizioni e anche eventi musicali o artistici.

Tumblr si usa per il microblogging, per scrivere quindi riflessioni e articoli brevi, Tumblelog è un'altra variante del blog più multimediale, detto che il blog è nato come una sorta di diario e racconto pubblico.

Snapchat offre conversazioni che scompaiono e non possono essere recuperate una volta concluse, una peculiarità da molti esperti ritenuta pericolosa.

Si perché in tutto questo mondo dei social network spesso scattano i flaming, dei messaggi online violenti lanciati per suscitare delle vere battaglie verbali. Oppure c'è



I social più famosi sono Facebook, Twitter e Instagram

chi si dedica al cyberstalking, delle denigrazioni e delle minacce ripetute per impaurire il prossimo. Per hate speech s'intende un'espressione d'odio rivolta a singoli individui o a più ampie categorie di popolazione. La fake news è un'informazione falsa, mentre deep fake significa la sovrapposizione del volto di una persona ad un'altra in un video.

Con la tecnica del morphing è possibile trattare le immagini affinché si trasformino gradualmente in maniera credibile. Non bisogna insomma troppo fidarsi di ciò che si vede oltre lo schermo. Con il doxing vengono trasmessi pubblicamente dei dati personali e sensibili.



**Per capire i giovani serve aver chiaro il significato delle nuove parole**

Sexting è una parola che fonde sesso ed sms e vuol dire in sostanza scambiarsi messaggi a sfondo erotico.

E ancora le social challenges sono delle sfide online da condividere con filmati e clip su diversi canali, alcune di queste sfide sono anche molto pericolose, viene chiesto ai partecipanti di compiere atti in cui spesso ci si fa davvero male.

Infine quando si parla di dipendenza da giochi online non si deve pensare solo ai giochi d'azzardo o al classico videogiochi spara tutto o di calcio con cui si divertono i ragazzi. C'è un vastissimo mondo di comunità online che si ritrova virtualmente per partecipare a giochi di ruolo, oppure software più semplici che spingono al consumo attraverso dei meccanismi di premio.

Per prevenire i disturbi legati ad internet occorre quindi intanto conoscere questa nuova quotidianità e, come detto, i nuovi linguaggi, sempre in evoluzione ed in movimento. **S. Bac.**

L'EGO - HUB