

Internet e Social media: che rischi ci sono?

Antonella Brunelli*, Stefania Manetti**, Costantino Panza***

*Direttore del Distretto ASL, Cesena; **Pediatria di famiglia, Piano di Sorrento (NA);

***Pediatria di famiglia, Sant'Ilario d'Enza (RE)

Computer, videogiochi, facebook, telefonino smart: quante ore passano i nostri figli interagendo online! L'utilizzo di videogiochi e l'interazione con i Social media, da parte dei bambini e adolescenti, sono aumentati in modo vertiginoso negli ultimi anni.

Ci sono rischi, pericoli nell'utilizzo di queste tecnologie? Che cosa può fare un genitore per proteggere il proprio figlio?

I videogiochi

Giocare ai videogiochi, in generale, non è un passatempo dannoso per il bambino. Studi hanno dimostrato degli effetti positivi sulle capacità di attenzione e sulla capacità di usare il computer. I videogiochi sono impiegati addirittura in ospedale per tranquillizzare bambini affetti da malattie croniche durante la somministrazione di terapie.

Tuttavia, l'utilizzo per molto tempo di questo passatempo riduce la possibilità di incontrare gli amici, stare con i propri genitori, leggere o fare attività all'aperto. Un bambino ha bisogno di mettersi alla prova in tanti tipi di esperienze e in attività di socializzazione. Tutti questi tipi di passatempo non dovrebbero impegnare il bambino o l'adolescente per più di due ore al giorno, in modo da lasciare il tempo per altre attività. Un uso giornaliero dei videogiochi può favorire una riduzione del rendimento scolastico e alcune ricerche scientifiche hanno sottolineato che l'uso di videogiochi violenti può favorire l'aggressività e comportamenti antisociali.

I **Social media**, come *facebook*, *twitter*, *forum internet*, *myspace*, *blog*, ma anche progetti interattivi come per esempio *Wikipedia*, sono spazi del web in cui si viene a creare una comunità virtuale dove confrontarsi, interagire con amici o fare nuove conoscenze. Molti di questi siti offrono l'opportunità di essere sempre in contatto con gli amici e la famiglia, di scambiare idee, sviluppare momenti di creatività, condividere inte-

ressi e conoscere esperienze diverse, così da promuovere un proprio senso di identità. L'utilizzo dei Social media è ormai diventato un prezioso ausilio scolastico perché favorisce l'incontro non solo tra studenti ma anche con gli insegnanti. Soprattutto per gli adolescenti internet è un aiuto fondamentale per la ricerca d'informazioni sui loro problemi di salute o riguardo ai loro comportamenti sessuali. I genitori dovrebbero cogliere l'opportunità di chiedere ai figli informazioni riguardo alle ricerche che fanno su internet così da conoscere e confrontarsi sui temi che interessano loro. Anche i Social media possono nascondere gravi insidie.

Il **cyberbullismo** è l'uso deliberato dei Social media per diffondere informazioni false, imbarazzanti o francamente ostili su un'altra persona: una vera e propria molestia online che può provocare, nella persona che subisce l'aggressione, un sentimento di ansia, depressione o isolamento, e in alcuni casi anche pensieri di suicidio.

Il **sexting** è invece l'invio o la ricezione di messaggi, foto o immagini sessualmente espliciti tramite computer o telefono cellulare. Immagini che si diffondono velocemente e che spesso ritraggono amici o se stessi e favoriscono importanti stress emotivi o rischi giudiziari in chi li diffonde. I bambini potrebbero avere facile accesso a siti internet con queste immagini, per cui i genitori devono sempre vigilare attentamente durante la navigazione in internet dei loro figli.

La **depressione** da *facebook* è un particolare tipo di depressione che si può sviluppare nei bambini o adolescenti se passano molto del loro tempo sui Social media, isolandosi così da una normale vita sociale. La mancanza di contatti sociali (non virtuali) favorisce, oltre a uno stato depressivo, dei comportamenti antisociali autolesivi, l'uso di droghe, e pratiche sessuali insicure.

DIRITTO AL GIOCO

Fammi giocare solo per gioco / Senza nient'altro, solo per poco / Senza capire, senza imparare / Senza bisogno di socializzare / Solo un bambino con altri bambini / Senza gli adulti sempre vicini / Senza progetto, senza giudizio / Con una fine ma senza l'inizio / Con una coda ma senza la testa / Solo per finta, solo per festa / Solo per fiamma che brucia per fuoco / Fammi giocare per gioco.

Bruno Tognolini

L'**impronta digitale**, il *digital footprint*, è la memoria indelebile che ognuno di noi lascia sul web. Un adolescente può perdere la propria privacy o condividere eccessive o false informazioni su di sé, fatti che possono pregiudicare una propria futura reputazione. L'adolescenza è un momento delicato dove ragazzi e ragazze sperimentano nuovi e mutevoli modelli di identità, dei quali non sempre è bene tenere una traccia pubblica. Le conseguenze nel futuro di questa impronta digitale possono essere un isolamento sociale o l'avvicinamento da parte di persone che possono sfruttare le debolezze che i giovani hanno espresso sul web.

Banner pubblicitari personalizzati accompagnano ogni apertura di pagina dei Social media. Questo tipo di pubblicità influisce sulle tendenze di scelta e di acquisto dei giovani e ne influenza i punti di vista. I genitori devono essere consapevoli di questi rischi e discuterne sempre con i figli.

Il **multitasking** è impegnarsi contemporaneamente in più attività. Spesso un giovane è contemporaneamente impegnato in un videogioco, in una conversazione su *facebook*, nell'ascoltare musica con le cuffie, mentre sul computer ha dieci schermate aperte, tutto ciò cercando di fare i compiti. Ma il *multitasking* che è una caratteristica dei nostri figli abituati a internet è dannosa?

La risposta arriva dalla scienza ed è semplice: il fare più attività contemporaneamente ci rende più lenti e più imprecisi. Il nostro cervello inquadra i concetti in sequenza, per eseguire un compito o un ragionamento dobbiamo prima assimilare un concetto e poi passare al successivo e così via.

Se impegniamo il cervello in più compiti, impieghiamo il 50% di tempo in più, ma non solo: il nostro cervello compie anche il 50% di errori in più.

Così è anche per i nostri figli nonostante siano *nativi digitali*. ♦

Per corrispondenza:

Stefania Manetti

e-mail: doc.manetti@gmail.com

informazioni per genitori