

Dipendenze tecnologiche nei bambini e negli adolescenti: come affrontarle

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Source: *Unsplash*

Ad oggi, la tecnologia ha assunto un ruolo di primissimo piano nella quotidianità della maggior parte delle persone e a qualsiasi età. Spesso, tuttavia, l'uso improprio o eccessivo dei dispositivi elettronici, specialmente se collegati alla rete internet, possono diventare un limite per la persona e i suoi rapporti personali, portando di frequente a vere e proprie patologie. Questo fenomeno, noto come iperconnessione, è in aumento costante e rappresenta un serio rischio per la salute fisica, mentale ed emotiva di ciascun individuo.

Particolarmente in fase adolescenziale, l'uso disfunzionale del web, può comportare dei seri rischi, amplificati, inoltre, da una distanza digitale fra genitori e figli, che può tradursi unicamente in una distanza relazionale generazionale. Gli adolescenti passano circa dalle 8 alle 10 ore al giorno in rete. Aggiornano i loro profili social, chattano, consumano contenuti video, giocano online e sono connessi anche nelle ore notturne.

I ragazzi che in Italia soffrono di dipendenze tecnologiche sono in costante aumento e sempre più giovani. Questa iperconnessione li porta, [di frequente a soffrire di disturbi alimentari](#), del sonno e dell'umore e a evitare le relazioni sociali. Gli adolescenti italiani che scelgono l'isolamento sociale, che può spesso raggiungere forme estreme come nel caso degli hikikomori, sono circa 150mila. Questi giovani rifiutano ogni contatto umano o relazione sociale, arrivando al punto di non uscire mai

di casa e ad avere unicamente contatti virtuali.

Il ruolo dei social network e del gioco online

I ragazzi nella fascia d'età 11-13 anni, dedicano almeno 3 ore al giorno ai videogiochi, in particolare quelli online. I ventenni, invece, [passano almeno 8 ore al giorno a giocare](#), soprattutto quelli inclusi nella fascia d'età 22-25. I cosiddetti "teenager", sono invece attratti dai social network. Ci riferiamo in particolare alla fascia d'età 10-15 anni. Un'età particolarmente delicata, in quanto è il momento in cui si struttura l'identità della persona, che viene continuamente bombardata da modelli di perfezione irraggiungibili, influenzando la stessa percezione di sé stessi con ciò che si vede online. Ma cosa possono concretamente fare i genitori per evitare che la dipendenza tecnologica sfoci in malattie o disturbi più gravi?

In linea generale, i genitori non devono pensare erroneamente che la vita online dei loro figli non li riguardi, ma anzi. Basti pensare che anche in settori come il gioco d'azzardo gli operatori hanno a cuore il benessere del giocatore. Ad esempio, alcune piattaforme indipendenti italiane che recensiscono siti di gioco a distanza, [raccomandano solo i migliori casinò d'Italia](#), ovvero casinò sicuri e certificati ADM che permettono di autoescludersi dal gioco quando l'utente pensa di poter aver un problema. Questi portali, si prendono inoltre la briga di consigliare i giochi più divertenti, i bonus più interessanti nonché titoli gratis per fare pratica senza alcun rischio.

Serve dunque un'educazione digitale per i ragazzi, giacché manca un sistema di autoesclusione dai social o dai videogiochi, ma probabilmente è necessaria anche una per gli adulti, soprattutto perché i giovani sono più avvezzi in questo campo.

Come affrontare la dipendenza tecnologica

I genitori hanno il compito di far rispettare le regole ai propri figli e ciò vale anche nell'utilizzo della tecnologia. In realtà, non bisogna esclusivamente porre delle regole, ma bisogna fornire un'educazione alla gestione equilibrata nonché costruttiva della tecnologia. I bambini e gli adolescenti devono capire sia i lati positivi e sia quelli negativi dell'uso dei dispositivi tecnologici.

Pianificare insieme ai propri figli il tempo da trascorrere di fronte ai dispositivi ponendo dei limiti, può essere utile per non perdere la cognizione del tempo che si trascorre sui social o giocando. Inoltre, è fondamentale lasciare qualsiasi dispositivo fuori dalla camera da letto nelle ore notturne, per garantire il giusto riposo. Quando si passa del tempo in famiglia, si possono definire dei confini in cui fare attività non tecnologiche e al di fuori della rete.

Nei momenti di condivisione, ad esempio, può essere utile silenziare cellulari e tablet, soprattutto quando si mangia o durante le attività all'aria aperta. Essere in grado di disconnettersi, anche se brevemente, è un ottimo punto di partenza per creare nuove abitudini familiari "offline". I bambini e i ragazzi imparano anche tramite l'imitazione. Ecco perché "dare il buon esempio" rispetto a un utilizzo corretto dei dispositivi e del tempo passato in rete risulta necessario da parte dei genitori, sia tra le mura domestiche che fuori casa.