
Figli iperconnessi: come accompagnarli

Autore: Chiara Spatola

Fonte: Città Nuova

Come aiutare i ragazzi ad un uso consapevole di Internet, trovando il giusto equilibrio tra regole e dialogo

Tanti genitori lamentano il fatto di vedere i propri figli **adolescenti con lo smartphone sempre in mano**, fino a tarda sera, in alcuni casi fino a notte, ma riportano al tempo stesso la difficoltà nel limitarne l'utilizzo, senza generare conflitti e tensioni continue. Lo smartphone è ormai considerato dalla maggior parte degli adolescenti (e non solo) come **uno strumento indispensabile per connettersi ai propri amici** e conoscenti, per divertirsi, per informarsi, tanto da non riuscire più ad immaginare di poter trascorrere una giornata, o anche solo alcune ore, senza averlo a portata di mano. Non essere connessi tramite i social media, infatti, equivale per molti ragazzi a sentirsi isolati, esclusi dalle dinamiche del loro gruppo di appartenenza. Come può dunque un genitore aiutare i propri figli ad avere una relazione equilibrata con gli strumenti digitali? Come può **accompagnarli nel processo di crescita**, facendo sì che le loro competenze emotive e relazionali si sviluppino in maniera armonica e profonda, senza rischiare di appiattirsi, rimanendo "a misura di schermo"? Prima di tutto occorre **coltivare il dialogo**, interessarsi in maniera genuina alla loro prospettiva e cercare di capire perché essere connessi tramite lo smartphone costituisca per loro un aspetto così importante o addirittura indispensabile. **Avvicinarsi alla loro prospettiva non vuol dire assecondarla**. Vuol dire comprendere il loro sentire e il loro modo di guardare alla realtà che li circonda. In questo modo sarà possibile non solo guidarli nella loro crescita ma anche nutrire e far maturare la relazione con loro. Uno dei motivi per cui i ragazzi rifiutano i suggerimenti o le regole dei genitori è spesso **il fatto di non sentirsi compresi, ma al contrario giudicati** a partire da una posizione estranea e troppo distante dalla propria. Un altro aspetto fondamentale per aiutare i propri figli nel loro rapporto con il mondo digitale, è quello di **iniziare per primi** a preservare dei momenti liberi dallo smartphone, ed in alcuni casi anche dalla TV, in modo da creare spazi per una comunicazione ricettiva, profonda ed autentica. Durante il tempo libero si potranno inoltre individuare attività piacevoli da fare insieme, se possibile all'aria aperta, in modo da gustare il contatto diretto con la natura e con gli altri. Può essere inoltre utile **stabilire delle regole** sull'utilizzo degli strumenti digitali, che siano valide per tutta la famiglia. Si può ad esempio evitare di rimanere connessi durante i pasti o dopo una certa ora la sera. Per ovvie ragioni, nel caso di figli con età diverse, potrà essere necessario differenziare alcuni aspetti, adattandoli alla specifica fase di sviluppo in cui essi si trovano. Per aiutare i ragazzi, specialmente i più grandi, ad accettare le regole che abbiamo stabilito, è importante motivarle e discuterle insieme a loro, mostrando anche articoli scientifici sull'argomento. **Diversi studi hanno ad esempio mostrato gli effetti negativi dell'utilizzo eccessivo di Internet** sulle capacità di attenzione. Ecco perché è importante aiutare i ragazzi a lasciare lo smartphone fuori dalla camera mentre studiano. Tenere il telefonino sulla scrivania rappresenta per loro una potenziale e continua fonte di distrazione. Possono essere ad esempio tentati di controllare spesso le notifiche, o di dare un'occhiata veloce a Instagram prima di iniziare un nuovo paragrafo. Purtroppo, però, quando si è connessi, si tende a perdere la consapevolezza del tempo che passa, essendo immersi in un flusso continuo e ininterrotto di immagini e parole. Nel trasmettere queste informazioni ai propri figli è fondamentale riconoscere quanto sia difficile per loro, e in alcuni casi anche per noi adulti, **trovare un giusto equilibrio** e non rimanere intrappolati in comportamenti e abitudini che non abbiamo scelto consapevolmente. Infine, è fondamentale non concentrarsi solo sugli effetti negativi dell'essere sempre connessi, quanto sulla ricchezza dell'esperienza reale, mediata solo dai nostri 5 sensi, che è possibile cogliere a pieno solo quando ci si prende una pausa dalla rete. Nel suo libro [Liberamente Veronica](#) **Fernando Muraca** esplora

sapientemente questo aspetto, dando voce al vissuto di una ragazza che raccoglie la sfida di rimanere **30 giorni senza connettersi ai social network**. È interessante notare come emergano nell'esperienza di Veronica nuove prospettive e sfumature emotive, dalla solitudine iniziale alla scoperta lenta e progressiva dell'altro, dopo aver scrostato l'immagine superficiale che fino a quel momento era stata l'unica accessibile. È un viaggio nell'interiorità, ricco di intuizioni, di parti d'esperienza e di relazione che sarebbero altrimenti rimaste inesplorate. Certamente non tutti i ragazzi sono disposti a fare un simile esperimento, ma è comunque possibile, con tempi e modi diversi, avvicinarli a questa prospettiva, con pazienza e rispetto. Per questo **è importante che tra le strategie educative non ci siano solo regole e proibizioni, ma che si costruiscano e si esplorino strade e reti alternative** insieme ai propri figli, sollecitando la loro curiosità, accendendo in loro il desiderio di andare più a fondo, senza accontentarsi far scorrere gran parte del proprio tempo sulla superficie di uno schermo.