



Le new addiction dei nativi digitali

Educazione alla cittadinanza digitale
ITCTS Vittorio Emanuele II



Le new addiction dei nativi digitali

Hanno partecipato le classi:

2A, 2C, 2S, 2D, 2E, 2G 2B, 2T, 2F 2V, 2X, 2Z 3V, 3S

Docenti referenti:

Pasquale Donato, Rocchina Figliolia, Annunziata Candida Fusco,
Ersilia Pedana

Educazione alla cittadinanza digitale

ITCTS Vittorio Emanuele II

a.s. 2021-2022

Prefazione

“**Le new addiction dei nativi digitali**”, un titolo che per le nostre ragazze e i nostri ragazzi che studiano l’inglese è chiaro: “Le **nuove dipendenze** dei nativi digitali”.

Di cosa si tratta? Del “solito” testo in cui si parla di droghe, di abuso di alcol...?

No, non si parla dell’uso di sostanze e degli effetti negativi di tale uso, non si parla di dipendenze correlate a sostanze e ad attività chimiche. Non è a questo tipo di dipendenze che deve correre il nostro pensiero leggendo il titolo di questo scritto.

Si parla di nuove dipendenze, *new addiction*, ovvero di quei **comportamenti**, ormai socialmente accettati, che, ripetuti ossessivamente, fino all’estremo, smettono di svolgere il loro ruolo sociale per dominare l’essere umano: in particolare si parla dell’**abuso di internet e delle nuove tecnologie**, settori in continua crescita ed evoluzione che influenzano notevolmente non solo la vita quotidiana, ma anche la psicologia ed il comportamento di coloro che ne fruiscono in modo incontrollato.

L’entità e la pervasività dell’uso delle tecnologie digitali di ragazze e ragazzi sono, oramai, da anni oggetto di attenzione da parte di soggetti istituzionali, impegnati, ciascuno nel suo ambito di azione, a prevenire, monitorare, correggere comportamenti e atteggiamenti che rischiano di degenerare in devianze patologiche, in vere e proprie dipendenze.

Il Garante per la protezione dei dati personali, nel 2021¹, parlava di *fenomeno in non trascurabile ascesa tra gli adolescenti, in particolare nell’età compresa tra i tredici e diciannove anni. Esso, soprattutto durante il lock-down, ha peraltro conosciuto una manifestazione ulteriore, benché non interamente sovrapponibile, con il fenomeno degli hikikomori, espressione di un’iperconnessione virtuale che determina sconnessione dai legami reali.*

Parole che fanno da monito e che ci inducono a confrontarci con le cause dei comportamenti tendenzialmente devianti.

Al contempo, l'allarme lanciato della Polizia Postale e delle Comunicazioni^[2] su fenomeni come adescamento in rete, pedofilia on line e morti da cyberbullismo, ci porta a riflettere sulle conseguenze fuori dal controllo di un uso non oculato della rete, considerato che molti comportamenti in rete non vengono percepiti dalle ragazze e dai ragazzi come reati, come fatti gravi, come danno per le vittime.

La legge 92/2019^[3], istitutiva dell'insegnamento dell'educazione civica, ci indica -arricchendo l'offerta formativa con la previsione di percorsi finalizzati all'acquisizione di maggiore conoscenza e consapevolezza sui rischi per la salute e le minacce al benessere, delle nostre studentesse e dei nostri studenti, di cui gli strumenti e le tecnologie digitali sono portatori - la cifra dell'educazione alla cittadinanza digitale.

Al di là di questi input esterni, la scuola, come comunità educante di crescita, non può non interrogarsi sulla necessità e opportunità di intraprendere comportamenti e pratiche virtuosi mirati a sensibilizzare studentesse e studenti, docenti, famiglie su un fenomeno di così ampia portata.

È, pertanto, con orgoglio e soddisfazione che - lo scorso anno scolastico, in un contesto di semi-emergenza sanitaria che ci stimolava ad un ritorno alla normalità ed al contempo ci costringeva a tenere alte le cautele nello svolgimento delle attività didattiche - ho incoraggiato e agevolato la realizzazione del laboratorio sulle *New addiction dei nativi digitali*. Non è un caso che il laboratorio si è svolto on line, nella cosiddetta forma della didattica digitale integrata.

È con altrettanto entusiasmo che accolgo questo documento realizzato dalle studentesse e dagli studenti, con la guida e la supervisione dei docenti del corso, a testimonianza della consapevolezza e del livello di coscienza che accompagna la problematica in cui tutti siamo coinvolti.

Mi piace, infine, pensare e auspicare una divulgazione agile, in formato digitale, di questo lavoro, affinché possa essere *maneggiato* dalle studentesse e dagli studenti, in primis, con gli stessi device di cui troppo spesso rischiano di diventare prigionieri.

Questo a riprova del fatto che niente va demonizzato. Ciascuna esperienza può essere strumento di arricchimento o detrimento personale: sta a ciascuno di noi decidere come ruotare il timone e scegliere in quale direzione andare.

Nel ringraziare tutte e tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione di questa importante raccolta di testimonianze - ragazze e ragazzi, docenti referenti e supporto tecnico - auguro a tutte e tutti una piacevole e interessante lettura.

Forse ciascuno di noi si ritroverà in una delle esperienze raccontate: auspico che sappia anche accogliere i preziosi consigli che, direttamente o indirettamente, le nostre ragazze e i nostri ragazzi ci hanno donato.

Buona lettura! E ricordatevi di effettuare pause di disconnessione!

1 febbraio 2023

La Dirigente
Patrizia Giaveri

^[1] Memoria del Garante per la protezione dei dati personali - Indagine conoscitiva sulla diffusione delle dipendenze patologiche tra i giovani - Commissione parlamentare per l'infanzia e l'adolescenza - (19 agosto 2021) <https://www.garanteprivacy.it/home/docweb/-/docweb-display/docweb/9756411>

^[2] Si veda il portale <https://www.commissariatodips.it/index.html> con particolare riferimento alle sezioni “Consigli” e “Approfondimenti”

^[3] LEGGE 20 agosto 2019, n. 92 Introduzione dell'insegnamento scolastico dell'educazione civica. <https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2019/08/21/19G00105/sg/>

Introduzione

Le testimonianze raccolte in questo documento sono frutto dei lavori svolti da studenti e studentesse che hanno partecipato al corso di 12 ore tenuto in modalità *on line* dai docenti referenti durante l'anno scolastico 2021 - 2022. Si è scelto di preferire l'anonimato, per preservare al meglio la riservatezza delle esperienze condivise, data talvolta la delicatezza e l'intimità di quanto riportato, sebbene i giovani, come è loro natura, non abbiano difficoltà a dire le cose "mettendoci la faccia".

I testi sono stati riprodotti così come elaborati dagli studenti, lasciando prevalere il significato del messaggio rispetto alla pulizia della forma. L'intervento correttivo è stato davvero minimo e limitato allo stretto necessario.

Ciò che emerge dalle numerose testimonianze, anche non ricomprese nella selezione qui raccolta, è la consapevolezza degli adolescenti del rischio che corrono a causa di una iper-esposizione alla digitalizzazione in cui sono immersi e in cui sono nati. Ciò che non hanno scelto si può però controllare e ridimensionare: per far questo, essi invocano l'aiuto delle famiglie, della scuola, degli adulti.

Le provocazioni, le fragilità, le sfide che essi lanciano ci arrivano come un grido che non possiamo non ascoltare, come insegnanti, come genitori, come educatori.

Auspiciando che questo breve spaccato di esperienze personali possa essere d'incentivo a comprendere meglio il fenomeno e rendere ragazzi e ragazze più consapevoli delle modalità di approccio alle tecnologie digitali, ci auguriamo di ricevere feedback e riflessioni da parte di docenti e studenti al fine di proseguire, se possibile, in questo percorso di conoscenza e condivisione.

La curatrice
Annunziata Candida Fusco

Capitolo 1

La tecnologia non è un virus

Interconnessi o iperconnessi? La tecnologia non è un virus: non è un nemico da combattere, non c'è un vaccino da scoprire. L'antidoto è la consapevolezza che guida l'assunzione nel giusto dosaggio.

“Il termine “Iperconnessione” indica l'essere costantemente connessi alla rete, invece “Interconnessione” indica lo stabilimento di una connessione reciproca.

A parer mio il principale aspetto positivo della rete è il fatto che è una delle principali fonti di informazione. Un aspetto negativo è il fatto che, come viene riportato nell'articolo, molti bambini hanno accesso alla rete, ed essendo ancora piccoli, nella maggior parte dei casi viene usata in modo sbagliato, e nel peggiore dei casi, questi bambini possono andare incontro a dei pericoli”



“Nel mio caso la tecnologia influenza molto la mia vita, la uso inevitabilmente ogni giorno anche solo per ascoltare la mia musica oppure vedere i compiti assegnati dai professori sul registro elettronico. Credo che ci sia molto d’aiuto essere connessi ad internet e al mondo esterno, prima di tutto perché è bene sapere cosa accade al di fuori del nostro paese ed essere a conoscenza di cose nuove per non rimanere nell’ignoranza e poi perché non tutti possono usufruire della tecnologia perciò mi ritengo anche molto fortunata. Ovviamente sono a conoscenza di tutti i rischi e pericoli che si presentano sul web, in molti me ne hanno parlato: a scuola, in famiglia, sui giornali, parlando con gli amici e anche esperienze personali mi hanno fatto capire che la tecnologia è una cosa seria e bisogna imparare ad utilizzarla al meglio. Io cerco di fare sempre attenzione, cercando il più possibile di evitare questi spiacevoli inconvenienti, utilizzando la tecnologia a solo scopo intrattenitivo e lavorativo”

“A parer mio, la tecnologia e la rete sono risorse fondamentali nel mondo di oggi e se usate nel modo corretto possono aiutare l’apprendimento degli studenti, semplificare i processi di archiviazione delle fatture o documenti importanti per esempio, oppure permettono alla gente di poter cercare e trovare informazioni su un qualunque ambito. Ovviamente non è tutto oro ciò che luccica, difatti come nel mondo reale, la rete nasconde delle insidie. Per insidie si intendono le truffe di dati personali o delle carte di pagamento, ma anche delle cose a parer mio ben più gravi, mi spiego meglio. La rete permette a tutti di mettere informazioni, fotografie, video, commenti ed alcune volte capita che video, foto e tali commenti siano negativi. L’Hacking, il Revenge porn, recensioni negative, insulti, minacce sono alcuni dei rischi che possono attenderci sulla rete. La soluzione al problema è semplice ma non scontata, i ragazzi ovviamente devono stare attenti e sempre all’erta ma gli adulti devono in qualche modo educarli al buon utilizzo di tali servizi, che come ho detto, sono un’arma a doppio taglio. EDUCAZIONE, DISCIPLINA E CONTROLLO sono le parole che secondo me sono adatte a descrivere le azioni che gli adulti devono mettere in atto affinché la rete sia un luogo su cui i ragazzi imparano, si informano, si svagano e soprattutto al sicuro dalle insidie che si celano nelle viscere di internet”

“A mia esperienza, posso dire che la rete internet mi è stata di aiuto, ho avuto il mio primo cellulare a 12 anni, principalmente perché ero spesso a casa da sola, mi ha aiutato anche per ricerche, in questi anni di pandemia.

Inizialmente ero spesso controllata da mia madre, quello che guardavo e facevo sulla rete, successivamente, mia madre mi ha lasciato più libertà, non controllando più così spesso tutte le mie "mosse", ho le competenze per poter andare su internet e stare attenta ai danni.

Fortunatamente non ho avuto nessun evento negativo, per il momento, ma posso dire che, magari postando foto o video sui social, si possono ricevere critiche di un certo peso che possono provocare gravi conseguenze.

Si possono prendere virus, persone che creano false identità per prendere informazioni, utilizzo di siti illegali”

“Secondo me se la rete viene utilizzata nel modo corretto, con le giuste precauzioni, è molto utile: essa permette di rimanere in costante contatto con persone lontane, di conoscerne di nuove e di inviare foto e video. Internet permette di cercare in maniera rapida informazioni, testi, video, ma anche notizie, questo può facilitare l'apprendimento scolastico ma anche riguardo altri campi. La rete in questo periodo di Covid ha permesso a molti lavoratori di non perdere il proprio impiego e di non ammalarsi, lavorando da casa. Internet ha creato nuovi lavori e permette a persone che ne cercano uno di trovarlo più facilmente. La rete ci permette di divertirci, facendo giochi e guardando video.

Internet però presenta anche numerosi svantaggi, in quanto un uso non corretto può portare alla diffusione di dati sensibili ma anche di foto e video personali, esso può creare una dipendenza e portare persone a isolarsi, incoraggiando uno stile di vita sedentario. Online sono presenti molti virus e spam che potrebbero rubare le tue informazioni personali, oppure messaggi truffa. In internet sono presenti molte informazioni false, proprio per questo bisogna selezionare accuratamente le informazioni che si vedono o leggono, facendo scelte consapevoli e spesso ci porta a non distinguere la realtà dal mondo virtuale.

Concludo dicendo che è necessario un uso corretto e consapevole della rete per non andare incontro a conseguenze sgradevoli, inoltre bisogna stare attenti a ciò che condividiamo e ciò che cerchiamo con il cellulare”

“Personalmente, credo che le relazioni si debbano vivere faccia a faccia e non dietro ad uno schermo, un amico per me è colui che ti aiuta anche standoti accanto fisicamente e non inviando semplicemente un messaggio.

La tecnologia è stato un progresso ma non sempre del tutto positivo, per questo soprattutto noi ragazzi dobbiamo impegnarci fin da piccoli a non abusarne utilizzandola in maniera corretta”

“A mio avviso occorrerebbe che i giovani facessero dei corsi sui rischi dell’uso inappropriato della tecnologia anche tramite le istituzioni scolastiche

“A mio avviso, i pro della tecnologia digitale e della rete sono il poter essere connessi ad Internet, quindi avere accesso ad un mondo enorme di informazioni; il poter togliersi ogni curiosità o perplessità tramite ciò; il poter tenersi in contatto con persone, parenti e amici a distanza; poter effettuare acquisti online; i contro, possono essere la dipendenza da Internet e quindi trascorrere molto tempo connessi sui social; un altro aspetto negativo può essere il cyberbullismo.

“I social non dovrebbero essere utilizzati per sostituire la conversazione diretta, ma per integrare ed aiutare chi non riesce a comunicare perché non può uscire/vedere amici o parenti o chi, per timidezza, fa fatica ad iniziare un dialogo. Una cosa da “normalizzare” dovrebbe essere quella di creare dei rapporti di amicizia con persone conosciute online perché non tutti sono malintenzionati, ma ovviamente bisogna stare molto attenti perché potrebbero rivelarsi

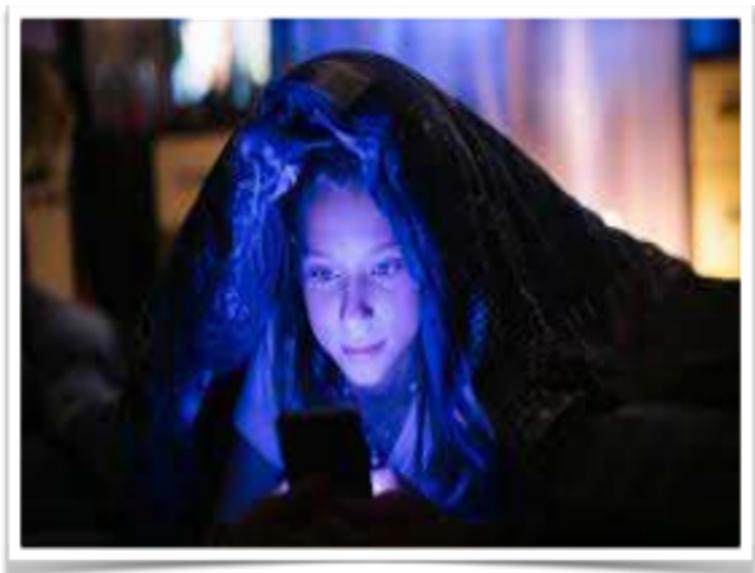
comunque persone pericolose o non corrispondere all'identità dell'individuo in questione. Molte volte capita di non trovarsi a proprio agio con chi ci sta attorno, parenti o amici che siano, e si trova conforto in qualcuno di reale e sincero che si trova anche a chilometri di distanza da noi e che magari sta passando la stessa situazione. Piuttosto che "buttarsi" nel mondo di Internet, bisogna analizzare ogni singolo tratto di esso e distinguere ciò che è corretto da ciò che è scorretto per evitare di creare problemi a noi stessi e a chi ci circonda"

"Io non mi reputo né uno iperconnesso, ma neanche un interconnesso, secondo me sono a metà di tutto ciò, sono tra quelli che sanno equilibrare la vita quotidiana con la vita sui social, poi mi capita che

quando sono annoiato passo ore davanti al cellulare ma passo altrettante ore fuori a giocare con i miei amici o a girare in bici. A parere mio la rete d'oggi ha più pro che contro, si possono svolgere attività che nella realtà non puoi fare, le persone anziane che non si possono muovere da casa possono ordinare online sia da mangiare o la spesa, i ragazzi si possono divertire insieme anche quando non si può uscire, ma d'altro canto ci sono le truffe online, il bullismo, i furti di identità ed altre cose dove i ragazzi devono stare attenti"

Capitolo 2

Il Vamping e le Challenge



Il

Vamping (da vampiro) è quella pratica, diffusa tra i giovani e gli adolescenti, di restare svegli fino a tarda notte e a volte fino all'alba a navigare in internet, condividendo post, messaggi, contenuti vari.

L'Osservatorio nazionale dell'adolescenza conferma che questa tendenza si sta diffondendo anche in Italia poiché ben 6 adolescenti su 10 dichiarano di rimanere spesso svegli fino all'alba a chattare, parlare e giocare con gli amici o con la/il fidanzata/o.

Le cosiddette sfide o challenge social sono sempre più diffuse sul web e suscitano l'interesse di molte persone, coinvolgendo soprattutto i bambini e gli adolescenti.

Save the Children evidenzia come le challenge estreme costituiscano ormai un pericolo per i più giovani, tanto più esposti quanto maggiore è il bisogno di voler dimostrare a se stessi e agli altri di essere coraggiosi in situazioni pericolose e misurarsi con i propri limiti.

“Dal mio punto di vista il vamping rappresenta il più grande problema che noi giovani riscontriamo nell'utilizzo dei social media e dei mezzi di comunicazione.

Come l'etimologia di questa parola ci suggerisce (tra l'altro, a mio parere, esagerata in ordine di significato dati i soggetti a cui viene associata), il vamping è il fenomeno che porta oltre 6 adolescenti italiani su 10 a restare attaccati ai propri provider multimediali fino a tarda notte, compromettendo funzioni biologiche importantissime, come quelle legate al sonno, e sociali, tramite comportamenti avversi che possono rivelarsi in modo immediato o in età adulta.

Riguardo alle possibili soluzioni al problema mi ritrovo relativamente d'accordo con il precedentemente citato Dottor Federico Tonioni, che cita come un'imposizione di regole, che non siano mirate all'insegnamento dell'obbedienza quanto più all'insegnamento della self-care, possano essere una possibile soluzione. La cosa in cui tuttavia secondo me falla questo ragionamento è l'offerta di spiegazioni e di possibili alternative riguardo a questo modus operandi. Sono personalmente convinto che l'imposizione di regole senza spiegazioni e via alternative non faccia altro che alimentare un dissenso che talvolta sfocia nel vizio di voler sfiorare le regole solo per il gusto di farlo. Un metodo che per esempio adotterei io sarebbe quello di proporre attività alternative che rimpiazzino i social e l'imposizione di un coprifuoco rete (WiFi e dati) che venga discusso apertamente presentando i motivi per cui si ritiene necessario”

“Purtroppo, specialmente nei periodi di pausa didattica, mi è capitato spesso di essere vittima di questo fenomeno iniziando a trascorrere buona parte delle ore notturne al telefono. Grazie alla scuola ma soprattutto alla mia forza di volontà o come detto dall’esperto nel video “delle semplici regole” sono tornato ad avere una routine salutare senza essere schiavo delle apparecchiature elettroniche”



“Secondo me, per evitare che i ragazzi cadano nel meccanismo del vamping, come prima cosa i genitori dovrebbero effettuare dei controlli alterni sul tempo dell’utilizzo del cellulare dei propri figli. Secondo, dare delle regole e dei limiti ai figli sull’uso dello smartphone, e se la situazione precipita si potrebbe arrivare a delle trattative tra genitori e figli e trovare un accordo, in modo equilibrato senza nessuno che prevale sull’altro.

Secondo me, le cause che inducono adolescenti a restare irretiti in un meccanismo così distruttivo (= le challenge) sono vari: sentirsi grandi, per far vedere quanto sono forti, per dimostrare che non hanno paura di nulla e per sentirsi superiori ad altri. Il problema è che alcune possono rivelarsi molto pericolose per i ragazzi: le CHALLENGE ESTREME, dove i ragazzi possono rischiare la loro vita compiendo azioni pericolose e tralasciando le conseguenze. Alcuni consigli per evitare ciò sono: *STABILIRE REGOLE RIGUARDANTI I SOCIAL*; *SUPPORTARE LA GESTIONE DEI PROFILI SOCIAL* (ma senza diventare invadenti);

PARLARE-INTERESSARSI E VERIFICARE I CONTENUTI; CONFRONTARSI CON I RAGAZZI. PREVENZIONE, per rendere i ragazzi informati e consapevoli”

“Io personalmente sono d’accordo sulle challenge da cui si può trarre molti benefici, sono comunque delle challenge ricche di divertimento e creatività, quando si è in compagnia con amici, praticare le classiche challenge è un intrattenimento e un piacere, come se fossero dei

giochi che facessero passare il tempo; ovviamente quelle da cui si possono cavare solo ed esclusivamente cose positive. Mentre per quanto riguarda alle cosiddette challenge di “coraggio” sono totalmente in disaccordo come penso che qualsiasi persona possa esserlo, sono delle sfide contro la propria vita e la maggior parte si affacciano davanti alla morte. Non ci sono parole per descrivere questo tipo di sfida, io personalmente sono sconvolta e sconcertata dal fatto che una persona umana possa creare una sfida che considera un gioco contro la vita di altre persone ma anche se stessa. sono delle competizioni alquanto pericolose sulle quali non ci si può per niente scherzare e personalmente penso che le persone che abbiano anche solo pensato di poter cominciare questo tipo di sfida o non abbia capito nulla o semplicemente abbia preso la situazione completamente sotto gamba senza andare poi a pensare alle conseguenze.

Probabilmente le cause, che conducono gli adolescenti a rimanere bloccati, o rimanere irretiti in questo tipo di meccanismo, possono essere molte una in particolare è quella della comunicazione, che probabilmente un ragazzo/a non avendo amici o delle conversazioni con i propri genitori, sentendosi così di conseguenza solo, decide di tentare queste challenge pensando nel suo inconscio di poter magari trarre qualcosa di benefico da queste challenge senza capire che vado incontro alla propria morte. Un’altra ipotesi è che un ragazzo/a partecipa a queste challenge perché vuole competere e apparire forte e dimostrare soprattutto coraggio e non temere nulla agli occhi degli altri senza capire che possa essere entrato in vortice senza uscita” .

“Le categorie da eliminare assolutamente sono le Challenge pericolose o autolesionistiche che portano in alcuni casi al farsi del male o perfino alla morte della persona.

Io credo che i giovani soprattutto adolescenti facciano queste Challenge per sfida o per sentirsi accettati nel web con like e commenti o per ottenere più visualizzazioni possibili. Per quanto riguarda i bambini, probabilmente la maggior parte vuole semplicemente provare per divertimento senza rendersi conto del pericolo”.

“Secondo me, il fenomeno del vamping è un fenomeno che tra noi giovani si sta molto diffondendo, e ne sono consapevole che ci danneggia, e porta a far ricadere gli effetti collaterali sulle cose più importanti; come ad esempio l’attenzione a scuola.

Noi adolescenti, utilizziamo parecchio i social per metterci a contatto con i nostri amici, fidanzati perché quando noi siamo con loro siamo felici, e quindi il più delle volte rimaniamo tanto tempo connessi perché vorremmo stare con quella persona.

Non c’è un modo in particolare su come farci diminuire l’utilizzo delle tecnologie; soprattutto se voi adulti ce lo chiedete urlando e gridandoci contro.

Secondo me, avrete più possibilità di farvi ascoltare se lo dite con molta tranquillità e senza irritarvi, perché noi adolescenti in questo modo faremo sempre peggio, ogni singola volta”.

“Il vamping è un fenomeno molto diffuso ora soprattutto tra noi adolescenti. Secondo me questo è diventato più frequenti dall’ inizio della quarantena. Quando non avevamo niente da fare il giorno dopo, stavamo sempre sui social come Instagram, Whatsapp, Tik tok soprattutto e anche su Netflix.

Personalmente stavo sveglia fino alle quattro di mattina addirittura alle cinque, a chattare guardare serie. Mi piaceva molto, anche se non è buono per la salute. Ho iniziato a smettere quando era finita la quarantena ma era molto difficile. Ora mi sono migliorata molto,

cercando di usare poco il cellulare dopo le 19, concentrandomi di più nello studio e uscendo di più. Penso che dobbiamo diminuire l'uso dei telefoni e computer, possono crearci gravi problemi di salute e anche psicologici in futuro”.

“Per prevenire il vamping, gli adolescenti potrebbero attivare la modalità "non disturbare", presente in ogni telefono, per evitare che il ronzio o l'alert delle notifiche ti sveglino mentre dormi. Se si sta guardando una serie tv, fissa un numero massimo di puntate da vedere prima di spegnere la tv”.

“Secondo me il fenomeno del Vamping non è niente di positivo per le sue conseguenze: una/un adolescente che sta sveglio/a tutta la notte per mandare dei messaggi o guardarsi un film ecc... non fa assolutamente bene né per la sua salute né per la mente perché primo la mente ha bisogno del sonno e di riposare sennò il giorno dopo è ovvio che non si avranno le forze di svolgere le proprie attività e invece

per quanto riguarda la salute, rimanere 8 ore davanti ad uno schermo è una delle principali cause della perdita della vista”.

“Secondo me i possibili rimedi per evitare che gli adolescenti cadano in questo meccanismo (= Vamping) è quello di stabilire con i genitori l'orario con cui i ragazzi smettano di usare la rete o concentrarsi su altri svaghi, per esempio leggere un libro o una rivista”.

“Penso che i ragazzi che fanno le challenge le facciano per dimostrarsi più forti degli altri, più coraggiosi o comunque per non risultare degli sfigati. Dopo che gli altri hanno visto che sei meglio di loro nel fare qualcosa continueranno a chiederti di farla per

mostrarla ad altri alla tua altezza o più bravi di te, spingendoti ad alzare il rischio per battere anche loro”.

Capitolo 3

Gaming, sexting, phubbing e nomofobia



Il “Gaming Disorder” consiste nell’uso compulsivo dei videogiochi. Ormai è diventato un problema di dimensioni notevoli tanto che l’Organizzazione Mondiale della Sanità lo ha

definito come “una serie di comportamenti persistenti o ricorrenti che prendono il sopravvento sugli altri interessi”.

Il termine sexting deriva dall’inglese ed è composto da due parole, “sex” e “texting” (cioè “sesso” e “messaggiare”). Con queste parole si intende generalmente lo scambio messaggi, audio, immagini o video - specialmente attraverso smartphone o chat di social network - a sfondo sessuale o sessualmente espliciti, comprese immagini di nudi o seminudi. Questo fenomeno si è molto diffuso negli ultimi anni, anche tra i minori.



Phubbing. Questo termine, formato dalla contrazione tra phone (telefono) + snubbing (snobbare) descrive l'atteggiamento di chi, pur in compagnia di qualcuno, lo ignora a favore del proprio dispositivo mobile



(smartphone, tablet). Un fenomeno quello dello stare “da soli insieme” sempre più presente anche in famiglia e nei rapporti di amicizia o di coppia.

Il termine “nomofobia” (formato col suffisso -fobia e il prefisso inglese, abbreviato, di no-mobile) indica la paura che invade chi, per assenza di segnale o per altre cause, teme di rimanere sconnesso dal contatto con la rete di telefonia mobile. Anche mentre si cammina o si attraversa la strada lo sguardo è incollato allo schermo tanto che a New York si è pensato di segnalare ai pedoni la pericolosità di questa pratica con cartelli stradali apposti in cui è scritto: “Pay attention while walking. Your facebook status update can wait” [trad., Fate attenzione mentre camminate. Il vostro aggiornamento di stato su facebook può attendere].

“Come si può leggere dall’articolo, il sexting è un fenomeno sempre più comune tra gli adolescenti e rientra pienamente nel processo di costruzione e scoperta della propria identità. Purtroppo secondo me il processo secondo il quale l’adolescente viene a contatto con la sessualità in questa nuova generazione ha degli errori di fondo. La severa educazione e il silenzio che i nostri nonni hanno tramandato ai nostri genitori quando si parla di intimità, fa sentire noi ragazzi spesso a disagio quando siamo curiosi o semplicemente quando arriva quel momento della vita in cui abbiamo il diritto di sapere di più (sia per la nostra sicurezza che per la sicurezza dei nostri genitori). Loro inconsciamente, comunicandoci il minimo necessario si aspettano che noi ci accontentiamo... Ma come un bambino pieno di domande, anche un adolescente ha bisogno di sapere, e se non sono persone fidate a riempire questa curiosità troveranno un altro modo per farlo. Per esempio internet.

In un mondo in cui i social sono la risposta a qualsiasi tua domanda non c’è da stupirsi se troveranno la risposta proprio lì, costruttiva o non costruttiva.

Il primo approccio è fondamentale secondo me, avendo seguito con mia madre un corso sulla sessualità e sul rapporto che ogni individuo ha con il proprio corpo so per certo che per alcuni miei coetanei, la sessualità è un concetto ancora tabù o, all’estremo, viene considerato troppo superficiale per preoccuparsi di seguire un’educazione o parlarne con un adulto.

Si preferisce parlarne tra amici, che però ne sanno quanto noi, e quindi spesso si arrivano a conclusioni sbagliate, o ci si lascia trascinare dalla massa facendo cose che andranno poi a aggravare ancora di più il rapporto che abbiamo con la sessualità. Trovo necessario parlarne di più in classe, confrontarsi con i compagni (con la presenza di un adulto), parlarne con i propri genitori e/o decidere di seguire qualche incontro per capire meglio chi siamo e come dobbiamo imparare a prenderci cura di noi stessi”

“Essendo un abituale videogiatore posso dire che il periodo in cui ho sicuramente abusato dei videogiochi è stato durante la pandemia poiché impossibilitato ad uscire e a svolgere le classiche attività quotidiane ho impiegato il tempo risparmiato per giocare ai videogiochi con gli amici. Ciò è stato favorito anche dalla propaganda degli stessi videogiochi che invitavano, in quel periodo più che mai, a giocareci offrendo premi e organizzando tornei di “GOLF ARRABBIATO” che spesso ho anche vinto con alcuni compagni di classe.

Fortunatamente questa mia passione non si è mai trasformata in una vera e propria dipendenza, di conseguenza credo che i giochi elettronici in sé non siano pericolosi a meno che non si sviluppi una dipendenza che non ci permetta di svolgere le attività necessarie per crescere in salute e perciò in alcuni casi bisogna ricorrere a mettere delle limitazioni.

Tuttavia in questo periodo con la scuola non uso i videogiochi da Natale in quanto la mole di lavoro non me lo consente e sinceramente la domenica, quelle due/tre ore che posso distrarmi preferisco passarle all’aria aperta”.

“Io personalmente quando ho appena avuto un gioco nuovo tendo a giocare per tre giorni e poi mi annoio, non sono mai stata capace di legarmi a dei giochi, forse perché i giochi a cui gioco non mi ricordano esperienze personali o perché non riesco ad immergermi nel personaggio. Non saprei su cosa dovrei esprimere una opinione dato che non posso negare il fatto che questo è un problema; non conosco neanche persone dipendenti dal gioco e, io, penso di essere una giocatrice occasionale.

Talvolta apro certi giochi solo a scuola durante l’intervallo per poterci giocare con i miei compagni di classe (stesso vale per alcuni di loro), ma a casa passo il mio tempo con altro”.

“Io utilizzo il cellulare molto poco rispetto a molti miei coetanei, non ci perdo molto tempo sui giochi, sui social e via dicendo. Ciò che mi colpisce è il suo continuo utilizzo quando sono con altri. Cioè, voglio dire, perché se alla sera si esce in compagnia proprio per vederci e ci troviamo poi seduti su una panchina a guardare i cellulari, a giocare uno contro l’altro con un gioco online. Settimana scorsa, giusto per portare un’esperienza personale, sono andato a mangiare una pizza con i miei amici. Mentre stavamo aspettando di ordinare ognuno guardava il proprio cellulare oppure si giocava allo stesso gioco con la persona che si aveva davanti. Persino, alcuni, mentre stavano mangiando, guardavano il cellulare. Questa è una prova evidente di Phubbing, dove si ignora totalmente il cameriere che veniva a prendere le ordinazioni o a portare al tavolo le pizze, o si ignora l’amico che sta parlando con te, perché troppo interessati a fare altro con il cellulare”.

“Il sexting è un problema molto diffuso tra gli adolescenti, soprattutto negli ultimi tempi, a passo con l’avvento dei social network.

Personalmente non ho avuto esperienze dirette di sexting, non ho avuto l’interesse di provare anche perché ero a conoscenza dei rischi di questa pratica, ho però sentito storie di ragazzi/e che hanno fatto sexting online con persone che non conoscevano, o con persone di cui si fidavano, come i propri fidanzati/e; la sfortuna di tante di queste persone è per quelle che lo facevano con sconosciuti di ritrovarsi di fronte a persone anziane che si sono approfittate della situazione e per un/a ragazzino/a può essere traumatico, invece per le persone che lo facevano con i propri partners di essere ricattati/e per le foto o che queste siano state fatte circolare pubblicamente, provocando gravi problemi a queste vittime, tante si sono tolte la vita.

Io prediligo le relazioni sociali a quelle online, però per tanti giovani può risultare difficile e si nascondono quindi dietro uno schermo e cercano di instaurare relazioni online, a volte mettendosi a rischio”.

“Il sexting è un fenomeno che sta prendendo sempre più piede nei giovani. Molti di essi infatti non danno neanche peso alla foto o al video che stanno condividendo o, dall’altra prospettiva, a quello che stanno chiedendo.

Personalmente mi è capitato che mi chiedessero delle foto a sfondo sessuale ma con la mia maturità ho capito che non era una cosa giusta da fare.

Bisogna essere capaci di avere coraggio e di essere forti per riuscire a dire di no senza dover poi avere sensi di colpa perché un no potrebbe essere causa di insulti, minacce o di delusioni nei confronti della persona che li ha richiesti.

Bisogna avere carattere per non lasciarsi convincere e non farsi trasportare dalla massa”.

“Ho scelto di esprimere un pensiero riguardo a questo fenomeno (=sexting) perché penso che sia quello che coinvolga di più, specialmente emotivamente, i ragazzi della mia età. Specialmente in questo periodo particolare, in cui la distanza fra i giovani è molta, il sexting è diventato una realtà molto comune. Non penso sia una cosa brutta, permette di accorciare le distanze, costituisce un mettersi in relazione anche quando è difficile farlo. È una situazione intima che può anche aiutarci ad avere maggior confidenza con noi stessi, con il nostro corpo, scoprire ciò che ci dà piacere, comprendere il nostro orientamento, sentirsi a proprio agio con una persona di cui ci fidiamo. Purtroppo si celano anche molteplici aspetti negativi e problemi. Si convive tra il piacere e la costante paura di venir “traditi” (tramite la condivisione di immagini private,

senza il consenso) da un momento all'altro. Senza elencarli tutti preferirei porre l'attenzione sul risultato di questi; possono distruggere l'autostima, specialmente in un periodo di crescita come lo è l'adolescenza, provocare imbarazzo che di conseguenza porterà poi alla paura di uscire, di esporsi di nuovo con qualcun altro. Quindi dobbiamo ben essere consapevoli e coscienti di ciò che può succedere, conoscere le persone a cui "diamo in mano" il nostro corpo".

"Secondo me il gaming è una bella cosa ma ovviamente va controllato perché se no come detto nel testo sfocia in dipendenza. Nel testo parla di dipendenza se si gioca molto ai videogiochi ma io comunque ci gioco molto e non ne sono dipendente perché preferisco sempre per esempio uscire a giocare con i miei amici. Il gaming ovviamente è una cosa che facevo spesso in quarantena perché ovviamente non avendo nulla da fare era l'unico modo che avevo di poter parlare con i miei amici e rimanere sempre in contatto. Secondo me quindi è una cosa bella ma ovviamente deve essere pesata come tutto d'altronde".

"Personalmente penso che l'utilizzo compulsivo dei videogiochi si sia iniziato a sviluppare soprattutto a causa della pandemia globale che ci ha portati rinchiusi in casa per parecchio tempo. Con il restare chiusi in casa gli svaghi non erano molti se non la televisione, oppure i videogiochi. Ciò ci ha portati ad utilizzarli sempre di più fino ad arrivare a utilizzarli ore assurde al giorno, anche la notte soprattutto i ragazzi maschi".

"Nomofobia - Termine formato dal suffisso -fobia (il quale esprime il sentimento di paura) e il prefisso inglese abbreviato di "no-mobile" (senza telefono) e viene utilizzato per indicare la paura che prova

chi, per assenza di segnale o per altre condizioni, teme di rimanere sconnesso dalla rete”.

“Noi tutti sappiamo che il telefono ci consente un ventaglio di attività diversificate, ci induce a condividere la nostra vita privata sui social in modo più o meno simile alla realtà di chi siamo davvero creando una vetrina della nostra immagine pubblica e per di più ci è ormai impossibile pensarsi privi del proprio dispositivo mobile.

Questo fenomeno è tanto diffuso che a New York si è pensato di segnalare ai pedoni la pericolosità di questa pratica con cartelli stradali apposti in cui è scritto:

“Pay attention while walking. Your Facebook status update can wait”
(fate attenzione mentre camminate. Il vostro aggiornamento di stato su Facebook può aspettare) “.

Capitolo 4

Persi nella rete

“Are you lost in world like me?”



Analisi

del brano musicale “L’esercito del selfie” di Tagagi e Ketra ft. Lorenzo Fragola e Arisa

“Con “esercito del selfie” intende la nostra generazione che è sempre pronta a farsi selfie e fare foto a tutto quello che ci circonda; per quanto riguarda “di chi si abbronzava con l’Iphone” significa che siamo talmente dipendenti dal cellulare che non lo mettiamo via neanche quando si fanno attività che non lo richiedono. Invece con la frase “non abbiamo più contatti, ma solo like a un altro post” vuole dire che non abbiamo più relazioni sociali dirette, ma solo tramite i social”.

Analisi del brano musicale “La Rete” di Francesco Gabbani

“L’ autore del brano musicale cosa vuole dire con l’espressione: “Non siamo mica pesci ma rimaniamo tutti i giorni in rete...?” Questa frase significa che noi non siamo pesci nel senso letterale, ma è una metafora: come i pesci vengono catturati, anche noi lo siamo dalla rete, e non riusciamo più a uscirne.

L’ autore cosa vuole farci capire con la frase: “Per aumentare i tuoi seguaci e fare il salto mostrando un volto che tu in fondo non conosci scappare come pesci?”

Questa frase è per me molto significativa e sta a sottolineare che spesso, quasi sempre, i social non sono realtà, infatti molte persone che noi iniziamo a seguire o addirittura arriviamo a chiamare idoli, non sono come realmente si mostrano, quindi il loro “ego” sui social non li rispecchia e non si conoscono realmente.

E con l’enunciato: “Ma il pescatore chi è il pescatore sei te?” Significa che noi siamo i pescatori di noi stessi, perché siamo noi che decidiamo di connetterci in rete e rimanerne “prigionieri”, quindi di nostra spontanea volontà potremmo uscirne, ma forse molti di noi non vogliono semplicemente uscirne, vogliono solo prendere la strada più semplice”.

Analisi del brano musicale “Are you lost in world like me?” di Moby

“L’autore evidenzia come la vita di tutti sia influenzata dal telefono, come non riusciamo a tenere gli occhi staccati dallo schermo. Denota anche, con la scena della ragazza che compie un suicidio, come il web ci abbia reso quasi apatici e solamente spettatori della vita che viviamo, come se volessimo documentare ogni singolo momento della nostra vita per farlo vedere agli altri, mostrandoci sempre perfetti e impeccabili.

L'autore inoltre vuole farci capire che dobbiamo “risvegliarci” da questo loop o trans, che dobbiamo iniziare a vivere la vita reale, a farci degli amici reali e a mostrarci nel modo più spontaneo, ma nella realtà e non sui social. Se non faremo questo cadremo nell'oblio, come un branco di pesci che viene catturato da una rete”.

“In questo brano si ha un viaggio in una società paranoica e schizoide, dove nel grigiore di un mondo desaturato brillano solamente i colori delle emoticon e delle entità virtuali: impossibile non notare il riferimento a Pokémon GO o quello a YouTube, alle modalità di scelta del partner e ai like dei social network, passando dalle manie di protagonismo dei selfie-addicted e dalla piaga del bullismo.

Nonostante la sua visione così “tragica” del mondo, seppur non troppo trascendentale, ci mostra che ormai la gente sta divenendo indifferente al mondo esterno alla connessione e che la connessione e i dispositivi stanno diventando sempre di più il centro di tutto per noi”.

Analisi del cortometraggio “Ho tutto il tempo che vuoi” di Francesco Falaschi

“Per hikikomori si intende una persona che, per un motivo o per un altro, si rinchioda in casa, lasciando la scuola e in alcuni casi rimanendo attaccato ai dispositivi elettronici. Negli ultimi tempi questo fenomeno è iniziato a propagarsi e a succedere più spesso, e di sicuro la quarantena e la pandemia hanno incentivato la cosa.

Posso capire ciò che le persone possono pensare e provare a tal punto da rinchiodarsi in casa. Magari gli dà fastidio il parere degli altri, o magari è successo un particolare evento che lo ha

traumatizzato. Comunque questo non avviene mai per puro caso, c'è sempre una motivazione dietro.

Ma secondo me chiudersi in se stessi non dovrebbe essere il modo di approcciare il problema, perché si perde molto di più stando a casa. Si perde il contatto con gli amici, se perdono le esperienze che si potrebbero fare e le persone a noi care si preoccupano”.

“Gli hikikomori sviluppano una visione molto negativa della società e soffrono particolarmente le pressioni di realizzazione sociale, dalle quali cercano in tutti i modi di fuggire. A parer mio questi ragazzi devono essere aiutati a disintossicarsi dalla rete magari con attività extrascolastiche come ad esempio lo sport o magari uscire un po' di casa per godersi il mondo esterno, poi spetta soprattutto ai genitori ad aiutare in primis i figli, bisogna dare dei limiti di utilizzo smartphone ai figli e se tutto ciò non serve a nulla si può ricorrere alla sottrazione del cellulare e fargli parlare con uno specialista che li aiuti a fargli capire lo sbaglio che stanno commettendo ad isolarsi dal mondo e non avere rapporti con nessuno nemmeno con i propri genitori, perché un giorno essi potrebbero ripiangere di non aver passato il loro tempo con le persone che avevano a cuore.

“Gli hikikomori, contrariamente a quanto spesso viene detto, ovvero che sono quelli che stanno chiusi in camera con il computer, sono invece persone che soffrono di disturbi sociali e che hanno difficoltà a relazionarsi con le altre persone, arrivando a rinchiudersi nella propria zona di comfort. Come detto nel documentario, questo è un disagio sociale e come tale va trattato in modo da aiutare le persone che si trovano in questa situazione ad uscirne.

“A me questo breve cortometraggio è piaciuto, perché nella sua semplicità ha saputo mettere in luce il fenomeno del “hikikomori” facendo comprendere quanto sia pericoloso e di quanto sia difficile uscirne. Riesce però anche a far capire che se l'individuo affetto è

aiutato da altre persone non è impossibile ritornare sulla giusta strada. Infatti, quest'ultime come Sara possono essere la via di salvezza per ritornare ad avere una vita sociale. Purtroppo, l'hikikomori si sta ormai diffondendo in tutto il mondo, aumentato fortemente durante la quarantena. In quel periodo infatti, molti ragazzi si sono isolati in una stanza diminuendo il contatto anche con i genitori per passare il tempo sul computer e in questi casi non molti hanno avuto persone capaci di aiutarli. Ritengo quindi indispensabile che tutti si diano una mano a vicenda per superare anche queste difficoltà”.

“Gli Hikikomori temono il confronto con l'altro e creano quindi una sorta di corazza che giustifichi questo loro modo di comportarsi. La paura irrazionale ed esagerata è uno dei fattori base degli Hikikomori. Paura nello sbagliare, nell'essere giudicati dagli altri e se la paura diventa talmente forte, può trasformarsi in una fobia sociale, in una profonda difficoltà nel trovare una motivazione per affrontare i propri limiti sociali, le proprie complessità.

Si perde quindi fiducia nella società, nelle relazioni, negli altri. Si perde anche la voglia di lottare fino a mettere in discussione il senso della vita. Si crea quindi malessere, ansia ed insicurezza fino ad arrivare alla depressione.

Anche l'iperprotezione, il controllo esagerato da parte dei genitori, è un altro fattore di tale problematica.

A mio parere è importante avere uno scopo nella vita, essere apprezzati ma al giorno d'oggi questa enorme competitività ci sta creando troppi problemi. La competizione feroce porta tutti noi ad essere costantemente pressati, soffriamo a volte troppo per questo.

Purtroppo tanti di noi non riescono a sopportare e ad affrontare tutto questo, convinti che la società non abbia nulla da offrire loro trovando come unica soluzione l'isolamento. Quindi quando si arriva a questo punto il tornare indietro è alquanto difficile.

Come in tutte le problematiche, l'intervento tempestivo e l'interessamento della famiglia sono fondamentali per risolvere o

quanto meno per evitare l'aggravamento di tali disagi. Anche in questo caso, la famiglia svolge un ruolo basilare: deve prestare attenzione ad ogni cambiamento di umore, di abitudini, di comportamento da parte del ragazzo anche se spesso è molto difficile captare tali segnali perché si tratta di ragazzi molto intelligenti che tendono a far finta di niente”.

“Il cortometraggio è stato senza dubbio molto toccante, spiega in maniera eccellente una situazione sociale da non sottovalutare. Fortunatamente nel mio piccolo non mi sono mai avvicinato a questo tipo di problema, né conosco persone che lo hanno fatto, ma nonostante ciò questo breve filmato mi ha coinvolto a pieno. Mi è piaciuto molto come l'autore è riuscito in pochi minuti ad evidenziare egregiamente le problematiche che affliggono i soggetti hikikomori, da cosa possono essere causate e infine come provare a risolverle.

Ho compreso che per aiutare questi soggetti ad uscire da questa situazione buia bisogna esclusivamente prenderli per mano e compiere un cammino insieme per integrare loro nella società. Sta di fatto che queste persone hanno molta paura del mondo al di fuori della loro camera, lo vedono infatti come un mondo crudele e malvagio pronto a distruggerli.

Il mondo digitale fa loro da scudo per rimbalzare ogni difficoltà che la vita li porge, come del resto a tutti noi. Per questo motivo credo che sia fondamentale aiutare queste persone fin da subito, per far comprendere loro la bellezza della vita.

Questo problema non deve essere sottovalutato, ed inoltre gli aiuti conferiti a questi individui devono essere curati da professionisti e persone dotate di grande sensibilità e pazienza, poiché è un attimo che da isolamento dalla società si passi all'estremo gesto.

E' veramente un fatto dolorante per le famiglie, come si è potuto vedere anche nel cortometraggio, si sentono inermi e totalmente responsabili dell'accaduto.

Sono convinto che questi problemi vadano risolti alla radice, è sufficiente una famiglia presente e assistenziale oltre che affettuosa per combattere questo nemico sociale!!!”

“Il problema degli hikikomori è estremamente sottovalutato, soprattutto qui in Italia. E quando se ne parla non si cercano mai le soluzioni, ma bensì si tende a dare la colpa ai ragazzi stessi. Personalmente penso che le cause (qui in Italia) più comuni per quanto riguarda il fenomeno degli hikikomori siano legate soprattutto alla società. Infatti oggi si viene continuamente giudicati per il proprio modo di essere, cosa che pesa moltissimo a una moltitudine di persone, e spesso cercano l’isolamento e la solitudine per sfuggire alle continue critiche e ipocrisie dei coetanei.

Anche la scuola rappresenta un’enorme ostacolo, più che un effettivo aiuto nel entrare nel mondo degli adulti. Il sistema scolastico italiano (oltre ad essere rimasto uguale dall’unità d’Italia) colpisce molto duramente la psiche e l’autostima dei ragazzi, con continui voti che

(anche se non dovrebbero) definiscono la persona che sei. E lì la tentazione di mandare tutto a quel paese e cercare un po’ di felicità anche con metodi dannosi c’è sempre. Anche il fatto che le opportunità lavorative in questo paese siano quasi pari a 0 rappresenta un grave danno sulla sicurezza del proprio futuro, con conseguente rischio che insorga depressione o costante sensazione di tristezza e malinconia.

Credo che non ci sia una soluzione definitiva a questo problema, visto che l’ipocrisia, l’incongruenza e il dire ciò che non si pensa solo per apparire migliori alle persone sono problemi molto radicati nel pensiero comune. Un valido aiuto per gli hikikomori potrebbe essere nel parlare con uno psicologo, cosa a molti impossibile a causa dei

problemi finanziari della famiglia. In ogni scuola dovrebbe esserci uno psicologo gratuito da poter interpellare nei momenti di bisogno, ma molto spesso non c'è”.

Recensione e riflessioni sul cortometraggio “Ho tutto il tempo che vuoi”

“È riuscito ad interessarmi e alla fine mi ha pure commosso. Mi rispecchio molto nel protagonista, soprattutto nel suo modo di pensare. Ho però un dubbio: Il cortometraggio sarà riuscito nel suo intento, ossia sensibilizzare la massa su questo problema in continua crescita? Da quello che vedo no.

Finché non ci saranno cambiamenti corposi all'interno della società i casi come quelli di Matteo ci saranno sempre.

Ho anche notato una grossa incongruenza tra questo cortometraggio e il Vittorio Emanuele, ossia: Ok, la scuola ci ha fatto vedere questo cortometraggio, carino, fatto bene e con qualcosa da dire di molto importante, ma l'operato della scuola rimane lì. Nel cortometraggio si capisce molto bene il ruolo cruciale della scuola nei casi di hikikomori, di quando pesi sulla psiche dei ragazzi. Ma cosa ha fatto di concreto la scuola? Mi pare ben poco: Troviamo un problema, sensibilizziamo i ragazzi su questa cosa e fine. Non si cerca di sistemarlo. Io personalmente continuerò negli anni a venire a essere continuamente pressato dalla scuola senza che essa abbia fatto qualcosa di concreto. Perché allora mostrarci il cortometraggio? Ed è qui che mi ricollego al discorso di sopra, ossia far finta di avere certi valori morali solo per fare bella figura”.

Capitolo 5

DIGITAL DETOX

Digital detox è l'espressione con cui ci si riferisce a un periodo di tempo che si sceglie volontariamente di passare lontano da social media e altri ambienti digitali ma anche senza usare smartphone, tablet, PC e altri device simili, con l'obiettivo di rivedere e rendere più sano il proprio rapporto con la tecnologia.

Consiste in una sorta di pausa di riflessione finalizzata a capire come poter sfruttare in maniera corretta il digitale e i suoi strumenti o, come altri preferiscono, in una disconnessione forzata da tutti gli smartphone, i device o dalla strumentazione digitale per un paio di giorni o poco più.



“Durante le ore scolastiche molto spesso lo smartphone tende a distrarci a non seguire a pieno la lezione, perché abbiamo sempre la tentazione di guardare se ci è arrivato un messaggio da qualche nostro amico oppure se qualcuno ha messo qualche nuova storia su Instagram.

Ritengo sia molto utile a volte staccarsi anche solo per qualche ore dal cellulare e da qualsiasi dispositivo elettronico cercando di utilizzare nel migliore modo possibile il nostro tempo magari andando a fare una passeggiata o stare in compagnia con gli amici o altrimenti studiare senza che ci continuiamo a distrarre.

Penso però d'altra parte sia molto difficile per me, siccome passo gran parte del mio tempo al cellulare, durante qualsiasi cosa io stia facendo”.

“Con il termine “digital detox” ci si riferisce a una disintossicazione dal digitale, per staccare dalla routine e soprattutto dagli schermi.

È davvero possibile disintossicarsi dalla tecnologia digitale?

Sì, è possibile disintossicarsi dalla tecnologia però bisogna avere il supporto dei propri amici e della propria famiglia, si potrebbe trovare anche una passione o un'attività extrascolastica, con le quali ci si stacca dalla tecnologia”.

“Dopo aver letto l’articolo di Save The Children riguardo alla disintossicazione dal digitale, mi sono ritrovata a condividere molteplici riflessioni che mi hanno aiutata a capire quanto il periodo della pandemia mi abbia avvicinata molto, forse anche troppo, ai dispositivi elettronici che possiedo a casa. Ad affermare ciò che ho scritto non sono solo io, ho notato che molti dei miei coetanei, nonostante si abbia la possibilità di stare insieme, ridere e dialogare, (cosa che ci è veramente mancata durante questi due anni e che ancora oggi non possiamo dire di averla superata a pieno) se ne stanno isolati a guardare lo schermo del cellulare, non socializzando con gli altri. Un altro esempio sono i miei famigliari, infatti, se prima disconoscevano ogni tipo di apparecchio elettronico se non la televisione, ora passano più tempo a guardare le news, Facebook o a giocare con le app per passare il loro tempo. Ovviamente non sto assolutamente affermando che i miei famigliari siano dipendenti come la generazione di oggi, ho solamente notato un interesse maggiore nello scoprire il mondo digitale e dei social.

Detto ciò troverei molto utile una disintossicazione dagli schermi e cercherei di concentrarmi più sul mondo reale, vivendolo a pieno, divertendomi con i miei amici; mi è capitato varie volte di decidere di avere un periodo di stop, di stacco dalla tecnologia: disinstallavo app che ritenevo tossiche, spegnevo il cellulare e lo riponevo sulla mensola cercando di distrarmi ma la cosa più appagante per star lontana dai dispositivi era sicuramente uscire alla luce del sole per fare una passeggiata all’aria aperta oppure praticare lo sport che più mi piace, nel mio caso l’equitazione, che fortunatamente è un’attività a stretto contatto con la natura e gli animali.

Perciò disintossicarsi dal mondo digitale si può assolutamente fare: basta avere la forza di volontà necessaria per superare questa dipendenza; che per alcuni può essere impossibile ed impensabile stare senza dispositivi per un solo singolo giorno, per altri invece, può essere più facile e realizzabile, ma bisogna impegnarsi sempre perché per quanto la tecnologia oggi sia un mezzo fondamentale, la vita reale è quella che viviamo e sentiamo sulla nostra pelle ogni giorno e per quanto a volte possa sembrare banale e piena di insidie, sarà sempre la cosa più bella che ci sia mai stata donata”.

“ Secondo me il Digital Detox è come qualcosa che col passare del tempo si allontana sempre di più dalla realtà, perché in particolare con la quarantena causata dal Covid-19 ci siamo rapportati ancora più profondamente con l’uso di Internet. Di notevole importanza in questo periodo è lo Smart Working che sta prendendo sempre più campo perciò un distacco dalla tecnologia potrebbe portare a delle difficoltà nel lavoro. Il Detox è necessario però al momento la società sta andando sempre più verso una totale informatizzazione anche dai nuovi nativi. Davide”.

“Secondo me una disintossicazione dai dispositivi elettronici sarebbe necessaria per tutti, in quanto attualmente il numero di ragazzi e di bambini connessi è in continuo aumento e il rischio è quello che questi non riescano più a immaginare una vita senza tecnologia.

Ad ogni modo, una disintossicazione vera e propria sarebbe impossibile, dato che secondo me la maggior parte della popolazione è diventata dipendente; si potrebbe tuttavia mettere dei limiti di tempo all’utilizzo di questi dispositivi.

In questa situazione i genitori potrebbero contribuire in modo efficace, istruendo i ragazzi a uno stile di vita adeguato”.

“Secondo me non è realmente possibile disintossicarsi completamente dal digitale perché in questa epoca possiamo dire che senza è quasi impossibile vivere per esempio nel periodo di covid e di quarantene la dad e lo smart working ci hanno aiutato a continuare attività che non avremmo potuto svolgere senza la tecnologia. Infatti dobbiamo distinguere gli usi di essa:

1- farne un uso sano e consapevole

2- farne un uso spropositato senza pensare alle conseguenze che può avere la tecnologia su di noi.

Quando parliamo di detox digitale a parer mio è possibile (ma non completamente) e utile solo nel momento in cui un determinato soggetto usa i social e le connessioni Internet in maniera ossessiva e senza uno scopo effettivo, ma comunque non si eliminerà mai l'uso del digitale perché è molto utile. La mia opinione su questo argomento è che la disintossicazione digitale non può essere intesa nello stesso modo in cui viene intesa una qualsiasi altra disintossicazione per esempio da sostanze stupefacenti o alcol perché questo tipo di disintossicazione significa eliminare completamente la sostanza che ci ha creato dipendenza della nostra vita, mentre disintossicazione digitale non ci fa eliminare dalla nostra quotidianità l'Internet ma solo ci fa imparare a farne un uso sano, consapevole e sempre rispettoso per noi e per gli altri”.

“Secondo me disintossicarsi dalla tecnologia è possibile perché, forse, magari all’inizio può essere molto difficile perché c’è uno stacco molto forte ma, andando avanti si apprende che in realtà il mondo esterno è molto più bello senza usare sempre il telefono. Questa tecnica la trovo molto utile sia per il mio corpo ma soprattutto per la mia salute mentale perché staccare da tutto quello che sono i social e la tecnologia ci fa vedere il mondo con occhi diversi e ce lo fa ammirare dove magari, quando si è attaccati al telefono si vive in un mondo parallelo non reale. Condivido quello che c’è scritto sull’ articolo appena letto perché dopo aver passato due anni di DaD e Smart Working dove è stato molto faticoso e stancante comunque grazie a queste piattaforme siamo riusciti a non staccare dalla nostra vita quotidiana. Da questo “detox” personalmente potrei trarre molti benefici, ad esempio avrei più tempo per me stessa e per fare quello che davvero mi fa stare bene e che mi rende felice.

“(È davvero possibile disintossicarsi dalla tecnologia?)

A parer mio non è possibile disintossicarsi dalla tecnologia perché oramai è entrata sempre di più nella nostra vita.

Alcuni esempi sono come: l’istruzione scolastica, l’uso di meet in tempo di pandemia (che può rimanere una opzione per veri incontri tra insegnanti o corsi di recupero), la condivisione di mail, slide, ecc.... cosa che fino a poco tempo fa era impensabile; un altro esempio è il lavoro dove, sempre più persone utilizzano telefono, computer, ecc.... per poter lavorare. Il massimo che si può ottenere è la diminuzione di minuti di attività digitale dai singoli (dato che è un atto che deve fare il singolo non un’associazione). (lo trovi utile?)

Il sapersi controllare, a parer mio, è una cosa indispensabile per poter usufruire questa opportunità, e comodità, della tecnologia digitale. Molte volte, anzi nella maggior parte delle volte, molti giovani e non solo non sono capaci di controllarsi, questo li porta a distaccarsi dal mondo reale e rifugiarsi nel mondo digitale che si può rivelare più spietato del mondo reale. In questo caso è compito del genitore occuparsi di questa situazione e cercare di limitare il proprio figlio, in caso non ci fosse qualcuno a controllarti esistono delle app o comunque delle funzioni del telefono che lo spengono o non fanno più entrare nelle app dopo un tot di minuti in una app questo porterebbe il soggetto in questione ad accorgersi di quanto tempo a passato davanti ad uno schermo.

(Condividi le indicazioni fornite dall'articolo che hai letto?)

Sì, le condivido pienamente, queste informazioni possono far rimuovere lo sguardo del soggetto dal dispositivo e inoltre riportano informazione molto utili per i soggetti che soffrono di iperconnessione.

(Pensi che potresti trarre beneficio dalla digital detox?)

Assolutamente sì, riuscire a disintossicarsi dalla tecnologia porterebbe enormi vantaggi, aumenterei le ore di produttività (per attività sportive, scolastiche, ecc.), aumenterebbe la mia soglia di attenzione (infatti quando qualcosa ci annoia prendiamo in mano subito il telefono per distogliere l'attenzione), aumenterebbero le mie ore libere da poter usufruire per attività didattiche o per apprendere qualcosa di nuovo o per dedicarmi ad un mio hobby, aumenterebbe anche la capacità di interagire con gli altri nel mondo reale, aumenterebbe le sensazioni provate e molto altro.

“È possibile avere un digital detox ma, come detto nell’articolo, non definitivo.

Resterà sempre quella parte di noi che vorrà utilizzare uno smartphone durante la giornata, anche se, come consigliato, viene messo in un cassetto o sotto chiave in modalità aereo. La generazione Z è ormai nata con la tecnologia ed è impossibile toglier loro ciò con cui sono nati, sarebbe sì un trauma, ma è anche vero che, tornando alla “normalità”, si ritorna ad avere più autostima e sicurezza in sé stessi. Vedo questo “digital detox” come un’opportunità per molti di limitare il proprio tempo speso davanti a uno schermo e connessi ad Internet ma, personalmente, lo vedo più come una sfida personale tra l’io esterno che svolge i comandi, e l’io interiore che comanda sul cosa fare.

“Secondo il mio parere è possibile e molto importante disintossicarsi da quella che è la tecnologia digitale. In molti casi è solo questione di forza di volontà e il darsi semplici regole per aiutarsi a ridurre il tempo passato davanti ad uno schermo. Trovo molto utile iniziare questo tipo di disintossicazione per recuperare relazioni umane che secondo me con l’uso di internet sono andate a perdersi. Inoltre, credo che non si dia più la giusta importanza al tempo che si passa insieme ai propri cari e amici, quindi direi che sia decisamente utile limitare tutto ciò che ci tiene legati allo schermo.



Sondaggio

Classi campione che hanno risposto al questionario

2T, 2B, 2F, 3V,2V, 2Z, 3S

Somministrazione questionario:

prof.sse A.C. Fusco, R. Figliolia, E. Pedana

Rilevazione dati: prof.ssa A. C. Fusco

Elaborazione grafici: prof.ssa R. Figliolia

Hanno collaborato alla rilevazione dei dati le studentesse: Romina Cattaneo e Alice Cremaschi della classe 2B

Il sondaggio che riportiamo è stato elaborato ed adattato sulla falsariga del test messo a punto dalle principali associazioni di psicologi per diagnosticare il disturbo da dipendenza da internet. Senza nessuna pretesa di rilevanza scientifica, si è solo voluto misurare il livello di consapevolezza di ragazze e ragazzi che, volontariamente e spontaneamente, in forma anonima, hanno inteso dare il loro contributo alla piccola ricerca che si è tentato di condurre nell'ambito del laboratorio.

La prima osservazione che viene da fare è che c'è stata una grande collaborazione anche da parte delle poche classi che hanno scelto di aderire: lo spirito era quello di rendere una testimonianza vera e fornire un aiuto agli altri, senza filtri né timori di giudizio.

La seconda è che, fortunatamente, il livello di consapevolezza dei nostri studenti è mediamente buono: essi conoscono i rischi che corrono nel maneggiare device e attraversare la rete; eppure non ci rinunciano, convinti di riuscire, anche con l'aiuto degli adulti, a gestirla senza farsi irretire. Forse il vantaggio nei nativi digitali è proprio questo: essere fragili, come inevitabilmente accade quando si è senza pelle, ma al contempo, non avere troppi pregiudizi riguardo alle novità, sapendo che il nuovo spaventa, ma intriga al tempo stesso.

ESITI DEL SONDAGGI

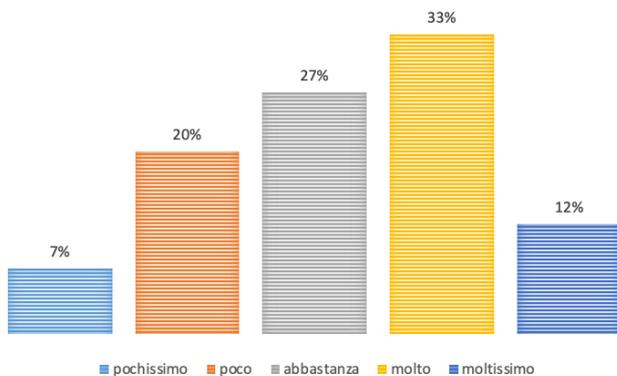
(punteggio espresso in numeri da 1 a 5)

Domanda 1

Quante volte vi siete accorti di essere rimasti on line più a lungo di quanto intendevate?

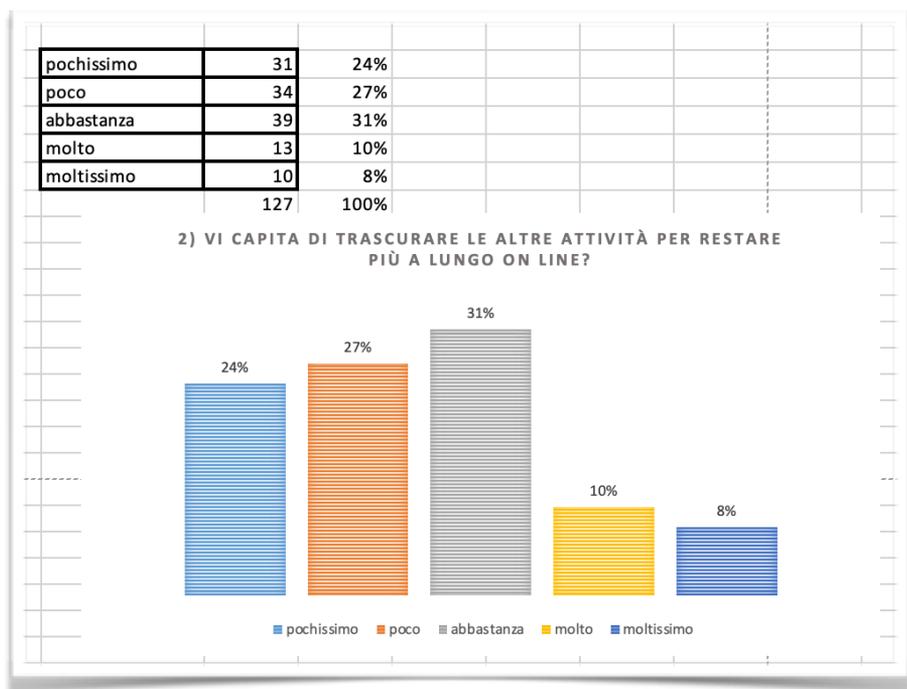
pochissimo	9	7%
poco	25	20%
abbastanza	33	27%
molto	41	33%
moltissimo	15	12%
	123	100%

1) QUANTE VOLTE VI SIETE ACCORTI DI ESSERE RIMASTI ONLINE PIÙ A LUNGO DI QUANTO INTENDEVATE?



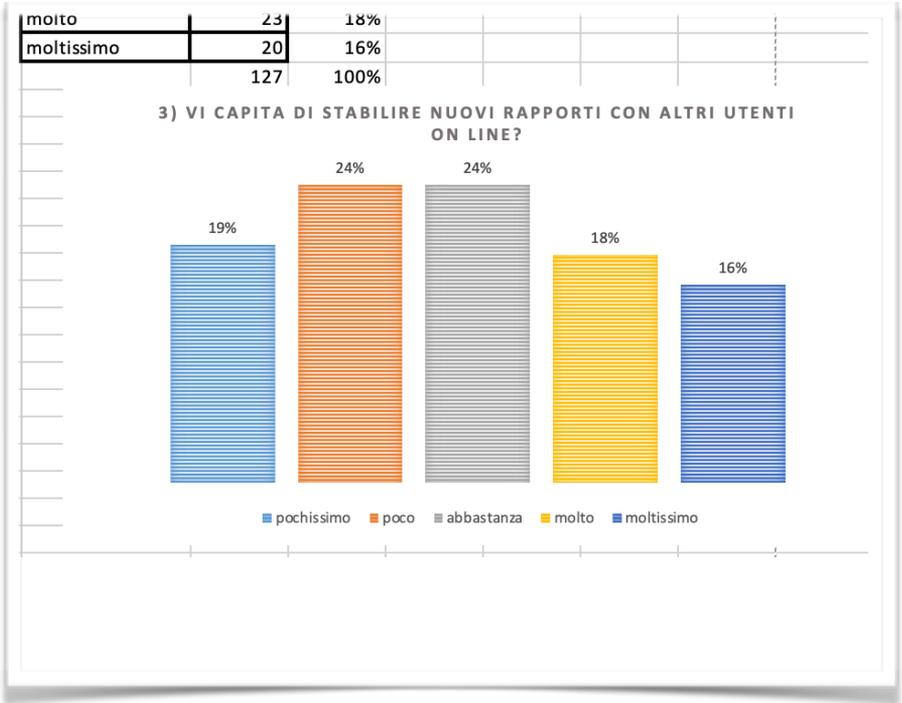
Domanda 2

Vi capita di trascurare le altre attività per restare più a lungo on line?



Domanda 3

Vi capita di stabilire nuovi rapporti con altri utenti on line?

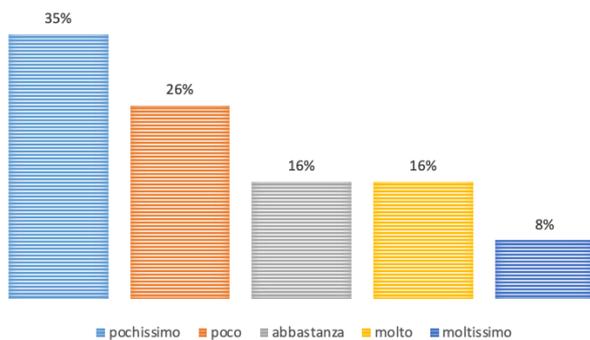


Domanda 4

Accade che le persone attorno a voi si lamentino per la quantità di tempo che passate on line?

pochissimo	45	35%
poco	33	26%
abbastanza	20	16%
molto	20	16%
moltissimo	10	8%
	128	100%

4) ACCADE CHE LE PERSONE ATTORNO A VOI SI LAMENTINO PER LA QUANTITÀ DI TEMPO CHE PASSATE ON LINE?

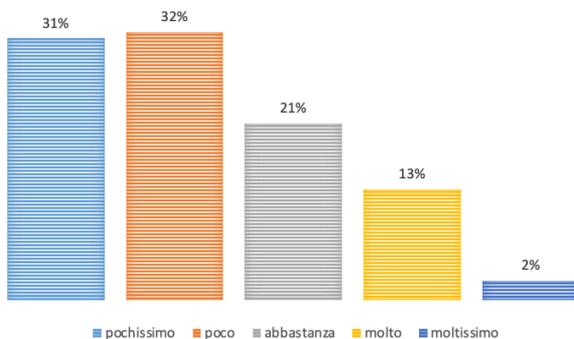


Domanda 5

Accade che i vostri studi risentano negativamente della quantità di tempo che passate on line?

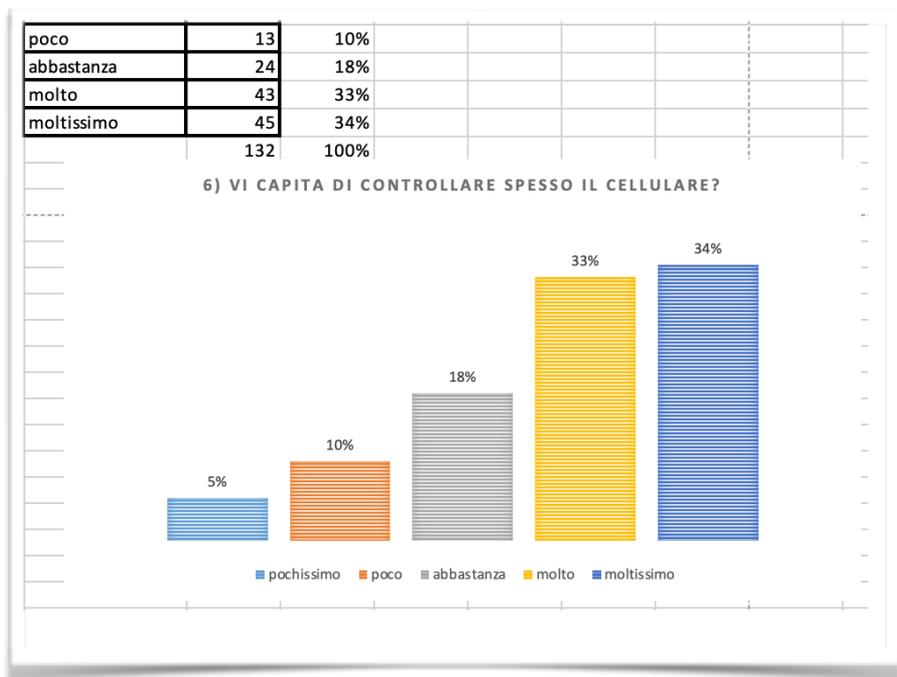
pochissimo	40	31%
poco	41	32%
abbastanza	27	21%
molto	17	13%
moltissimo	3	2%
	128	100%

5) ACCADE CHE I VOSTRI STUDI RISENTANO NEGATIVAMENTE DELLA QUANTITÀ DI TEMPO CHE PASSATE ON LINE?



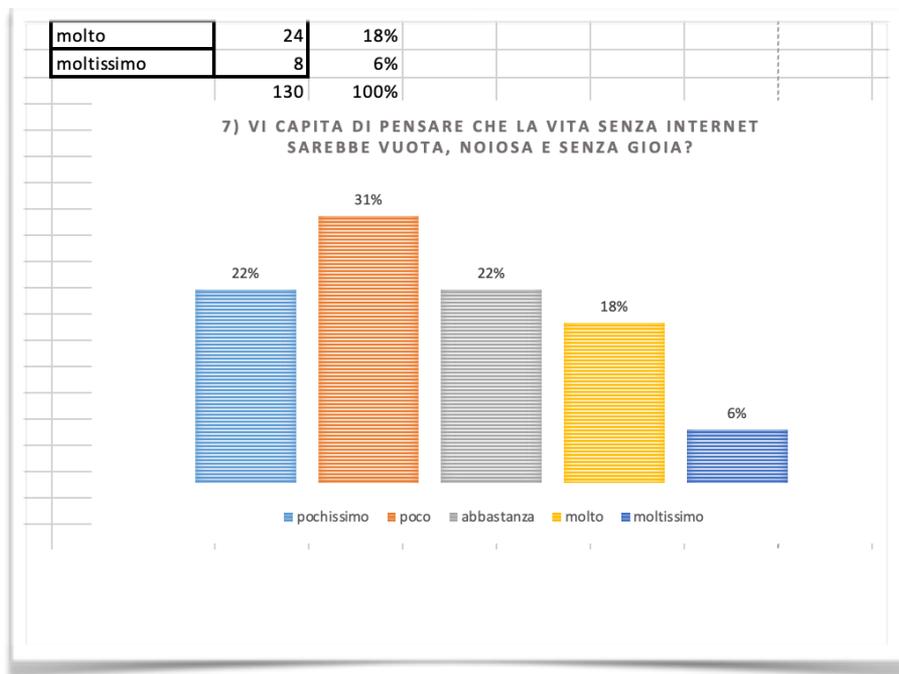
Domanda 6

Vi capita di controllare spesso il cellulare?



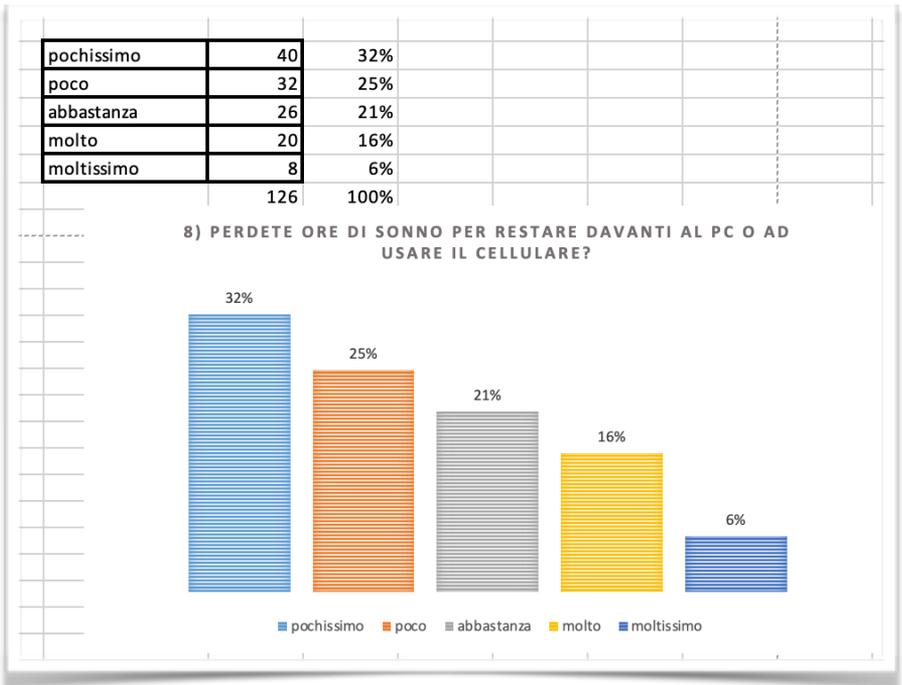
Domanda 7

Vi capita di pensare che la vita senza internet sarebbe vuota, noiosa e senza gioia?



Domanda 8

Perdete ore di sonno per restare davanti al pc o ad usare il cellulare?

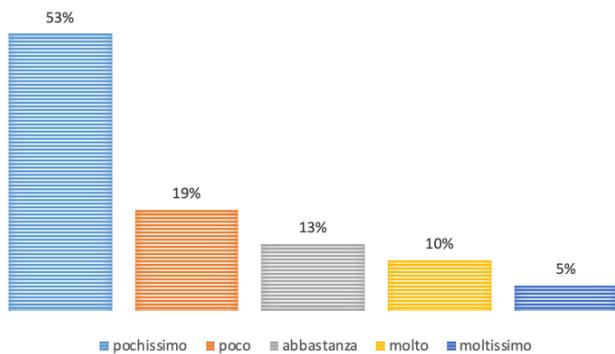


Domanda 9

Avete già tentato di ridurre la quantità di tempo che passate in internet senza riuscirvi?

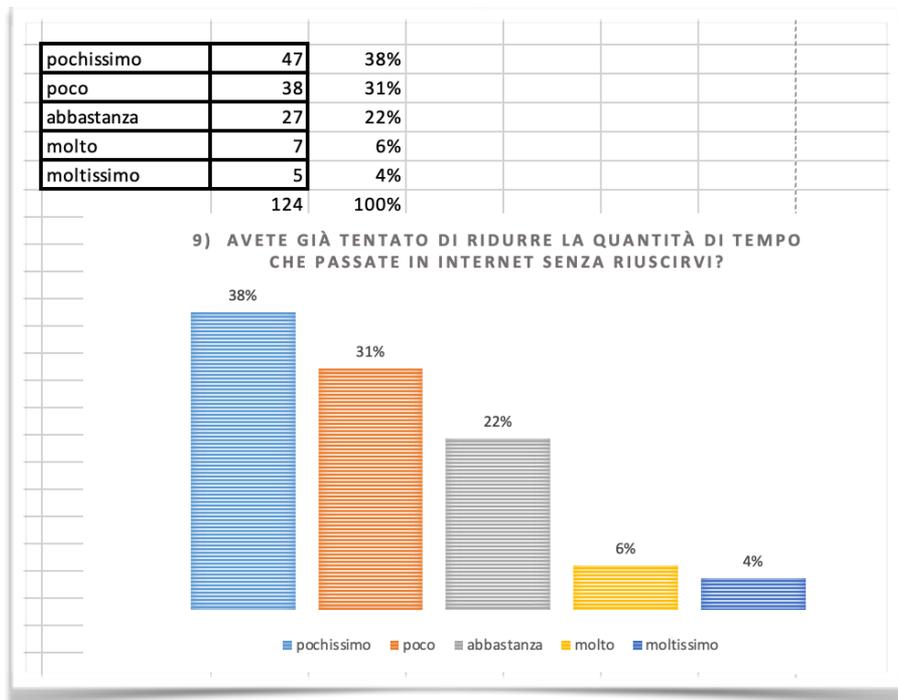
pochissimo	66	53%							
poco	24	19%							
abbastanza	16	13%							
molto	12	10%							
moltissimo	6	5%							
	124	100%							

10) VI CAPITA DI PASSARE PIÙ TEMPO ON LINE ANZICHÉ USCIRE CON ALTRI?



Domanda 10

Vi capita di passare più tempo on line anziché uscire con altri?



Finito di realizzare il 3 febbraio 2023

Impaginazione ed editing
a cura del prof. Maurizio Bonin