LA GENERAZIONE ANSIOSA
WEB E GIOVANISSIMI

Image by Oleksandr Pidvalnyi from Pixabay

Veniamo ora alla parte più concreta ed esemplificativa del nostro discorso, rifacendoci alla principale sottolineatura fatta da Maddalena nella sua lettura di *Antiqua et nova*: tutti siamo a rischio di confusione tra reale e virtuale.
A maggior ragione lo sono i bambini - attratti/bloccati da prodotti mediatici che uniscono immagini dotate di movimento e colori con suoni e parole in rapido flusso continuo - e i ragazzi ridotti a dipendere dalle chat.

Non è una preoccupazione nata o inventata da noi, ma presente in studi approfonditi svolti negli USA su ampi campioni di popolazione.
Presenterò il più brevemente possibile il famoso contributo di *Jonathan Haidt* intitolato "***La generazione ansiosa***".

La sua mega-indagine, con enorme mole di dati, è una specie di inchiesta giornalistica sulla salute mentale dei giovani, a seguito delle innovazioni tecnologiche dirompenti (*smartphone introdotto nel 2007 con telecamere frontali e Internet per tutti sempre e dovunque per essere tutti sempre connessi*) in grado di iniziare un cambio di paradigma a livello di relazioni e comunicazioni tra gli individui (*pervasività*):

- malessere psicologico dei giovani e preoccupante aumento di disturbi in età adolescenziale,
- nuove subdole forme di dipendenza con conseguente atteggiamento compulsivo,

- disturbi dell’autostima, che è sempre più mediata dall’apparecchio elettronico,
- disturbi d'ansia,
- rischio di depressione.

TRE PUNTI FONDAMENTALI

Primo

La tecnologia digitale e gli algoritmi, progettati per massimizzare il coinvolgimento, spingono gli utenti verso una *iperconnessione* costante ed hanno provocato una vera e propria “grande riconfigurazione” dell’infanzia.

Dopo la grande riconfigurazione:

- passaggio da infanzia basata sul gioco a infanzia basata sul telefono
- riconfigurazione vera e propria dell'infanzia espropriata delle attività che sarebbero più importanti (gioco sociale sincrono, autoregolazione nel gruppo dei pari).
- questo ha ridotto notevolmente la possibilità di sviluppare relazioni corporee e sincrone, favorendo invece modalità di interazione frammentate e asincrone che, a lungo andare, rischiano di minare la capacità di creare legami profondi e significativi.

Secondo

I genitori, le scuole, i governi devono contrastare il processo di riconfigurazione dell’infanzia. La grande riconfigurazione dell’infanzia non è solo il risultato della pervasività delle tecnologie digitali, ma riflette anche un cambiamento profondo nelle dinamiche familiari.

I genitori elicottero

La transizione da un’infanzia fondata sul gioco a un’infanzia *iperprotetta* e *iperconnessa* è stata accelerata dalla diffusione degli smartphone.
Oggi stiamo assistendo alla formazione della prima generazione di adolescenti che ha trascorso un'infanzia in cui il tempo libero è stato costantemente mediato da dispositivi digitali.

I genitori elicottero:

- sorvegliano e proteggono esageratamente i figli per tenerli al sicuro nella vita quotidiana
- la tendenza a iperprotezione nel mondo reale e sottoprotezione nel mondo virtuale sono le ragioni per cui i nati dopo il ‘95 sono diventati la *Generazione Ansiosa*, con aumento dell'ansia, ridotta capacità di risolvere i problemi, mancanza di indipendenza.

Così l’uso massiccio e non regolamentato degli smartphone e dei social media, associato a un modello di iperprotezione genitoriale, ha trasformato radicalmente l’infanzia e l’adolescenza.

Terzo

Come i genitori possono contribuire a promuovere l'uscire da questa gabbia?
Possiamo proporre ai nostri figli, che come genitori sono i protagonisti dell'educazione, alcune semplici attenzioni:

- stabilire limiti di tempo trascorso sullo schermo e rispettarli anche noi (è importante un buon comportamento dei genitori) - per es. a tavola niente smartphone, se al papà arriva una chiamata risponde... ma poi spiega ai figli che per lui è anche strumento di lavoro, non per chattare,
- creare nella casa zone libere da strumenti tecnologici per le interrelazioni faccia a faccia
- pianificare attività familiari che non coinvolgono schermi: giochi da tavolo, cucìnare insieme…

Per quanto riguarda i nipoti, è opportuno:

- incoraggiare il processo decisionale autonomo,
- evidenziare come l'errore può essere opportunità di miglioramento,
- lodare più l'impegno che il risultato,
- assegnare responsabilità adeguate all'età,
- offrire indicazioni e non soluzioni,
- insegnare ad assumersi rischi ragionevoli.

Gioco libero

Lasciare ai bambini il tempo e lo spazio per il gioco libero, dove possono esplorare, sbagliare e imparare dalle loro esperienze senza la costante supervisione degli adulti è fondamentale. Immaginate un gruppo di bambini che fa un gioco inventato da loro: devono lavorare per creare regole, negoziare i conflitti, usare l'immaginazione sviluppando competenze sociale e creative fondamentali.

Incoraggiando i bambini a giocare all'aperto e a passare del tempo con gli amici li rendiamo più sani e contenti. Quando mettono da parte i dispositivi e fanno attività divertenti insieme migliorano la loro salute mentale. Infatti La progressiva scomparsa del gioco libero in contesti reali ha un impatto sul disagio psicologico della Generazione Z,
poiché la mancanza di esperienze di gioco fisico e di interazioni dirette limita la crescita di competenze sociali e affettive, fondamentali per affrontare le sfide della vita.

Se il malessere giovanile fosse causato da elementi di difficoltà del contesto nel mondo reale (crisi economiche o guerre) altre epoche avrebbero dovuto essere più tragiche; anzi in questi casi a volte le comunità fanno gruppo e sperimentano paradossali effetti positivi in senso psicologico (pensate al coinvolgimento di ragazzini nella lotta partigiana durante la seconda guerra mondiale).

" LE PERSONE NON SI DEPRIMONO QUANDO AFFRONTANO MINACCE COLLETTIVE, MA QUANDO SI SENTONO ISOLATE, SOLE O INUTILI"

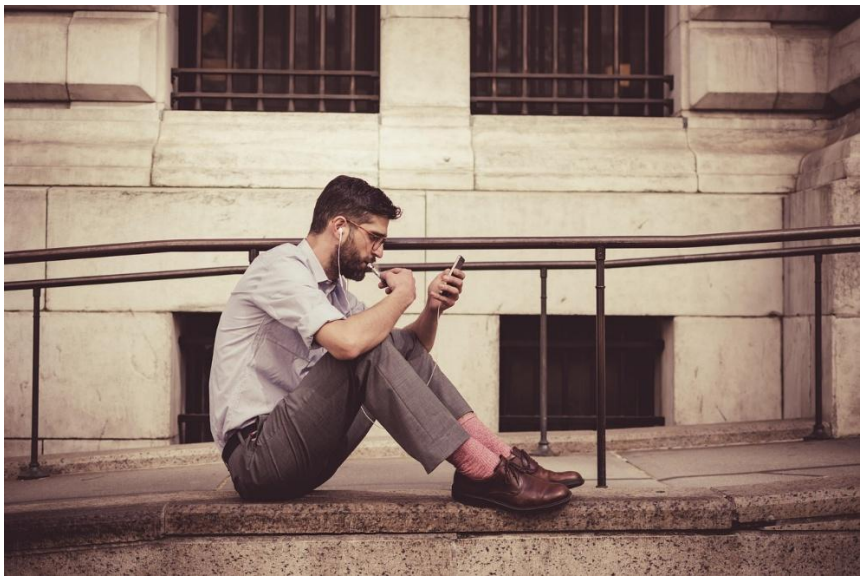

Image by Pexels from Pixabay