

## Vamping: passare la notte sui social già a 11 anni

Date : 23 gennaio 2019

Il **Vamping** è l'abitudine dei ragazzini di trascorrere numerose ore notturne connessi alla rete, per chattare, parlare o giocare con amici e fidanzatini. Un'abitudine che già nell'età della preadolescenza, **tra gli 11 e i 14 anni, coinvolge 4 ragazzini su 10 e aumenta nella fase delle scuole superiori (6 ragazzi su 10)**.

Sono questi alcuni dei risultati dello studio condotto dall'[Osservatorio nazionale adolescenza](#) guidato da Maura Manca su un campione di oltre 8 mila ragazzi di età compresa tra 11 e 19 anni.

### LE CONSEGUENZE

Il Vamping crea quindi una **carenza di sonno cronica che porta a maggiore irascibilità e difficoltà di concentrazione** che si ripercuotono negativamente sulla vita scolastica dei ragazzi e facilitano l'insorgenza di stati d'ansia.

### I NUMERI

Lo studio della dottoressa Manca rivela che il 15% dei ragazzini abbia addirittura l'abitudine di svegliarsi nel cuore della notte per controllare le notifiche.

A 10 anni il 98% dei ragazzini possiede un proprio cellulare. E la maggior parte di loro **a 9 anni possiede già il primo profilo social**. Si tratta di giovanissimi che hanno iniziato a usare lo smartphone nella primissima infanzia, già a partire da 1 – 2 anni (almeno 3 ragazzini su 10), "con la possibilità anche di accedere liberamente ad internet e alle applicazioni presenti nel telefono". Il genitore si sente tranquillo se il figlio utilizza il proprio cellulare pensando che non usi tutte le sue funzioni o non vada su Internet. Ma non è così.

### A SCUOLA

Con il trascorrere degli anni e l'evolversi della tecnologia si abbassa vertiginosamente l'età di utilizzo dei dispositivi digitali, ma il problema vero è il controllo degli adulti su questo utilizzo. Il 55% dei ragazzini tra 11 ai 13 utilizza lo smartphone per un massimo di 2 ore, il 35% dalle 3 alle 6 ore, il 7% dalle 7 alle 10 ore e il 4% supera le 10 ore. **Il 13% di loro lo usa anche durante l'orario scolastico**, rispetto al 63% dei ragazzi delle superiori.

### PORRE DEI LIMITI

Per prevenire il fenomeno del Vamping e in generale alle conseguenze dell'abuso di tecnologia digitale, pediatri educatori e psicologi sono concordi nel consigliare innanzi tutto prevenzione, [stabilendo con bambini e ragazzi delle regole precise e dei limiti all'uso dei dispositivi](#), abituando i figli sin da piccoli a non abusarne. Il buon esempio degli adulti, assieme alle regole, sono fondamentali.