

VareseNews

Miglino: “I nostri adolescenti: nuovi comportamenti tra internet, solitudine e tristezza”

Pubblicato: Giovedì 28 Novembre 2019



L'assessore alla pubblica istruzione di Saronno Mariassunta Miglino la scuola la conosce e bene: laureata a 24 anni in Scienze economiche e bancarie a Siena, ha cominciato ad insegnare matematica finanziaria all'istituto Zappa di Saronno.

Su quella cattedra ogni mattina da 32 anni ha visto passare generazioni di studenti. A loro, all'insegnamento e alle loro famiglie da qualche tempo dedica pensieri che ha raccolto in un primo libro, “La cattedra e il cuore”: questo flusso di idee e suggestioni che arrivano dal mondo della scuola continua a fluire sui social, la piazza dei giorni nostri, con cui dover avere a che fare gioco forza, volenti o nolenti.

Ecco l'ultimo dei pensieri dell'assessore Miglino, postato nella giornata di giovedì 21 novembre dopo la giornata ricca di spunti ed esperienze vissuta al Teatro Giuditta Pasta toccando temi forti come il bullismo e il cyberbullismo. Chissà che questi pensieri non possano diventare qualcosa di più, tra qualche tempo...

I nostri adolescenti: nuovi comportamenti tra internet, solitudine e tristezza.
Parliamo di #giovani, parte prima, con un'analisi della situazione attuale.
Tutti noi adulti siamo consapevoli, tanti sono gli studi a tale riguardo, di come trascorrevamo in maniera diversa i nostri pomeriggi di come la nostra vita di giovani

adolescenti, fosse vissuta per molte ore con gli amici e all'aperto.

Ognuno di noi potrebbe raccontare di pomeriggi in bicicletta o in cortile a giocare, di merende e nascondino.

Molti di noi ricordano i pomeriggi a studiare insieme e le serate a casa di amici, i dopocena davanti a un film e la voglia di far festa.

Oggi tutto questo è molto difficile.

Nell'infanzia la premura delle nuove giovani mamme limita la possibilità di giocare in cortile per timore di "brutti incontri" e di ginocchia sbucciate. Le mamme degli adolescenti assistono a silenziosi pomeriggi dei loro figli rintanati in casa, davanti al computer e con in mano l'immane cellulare.

I nostri adolescenti escono sempre meno, parlano sempre meno con i coetanei, incontrandosi fisicamente sempre meno.

Recenti studi americani dimostrano come il fenomeno fosse già molto sentito negli ultimi cinque anni negli USA.

Questo studio afferma che il tempo che gli adolescenti trascorrono con gli amici sia dimezzato, diminuendo drasticamente negli anni recenti.

"Questa è la prova più schiacciante che i nostri adolescenti interagiscono tra loro, faccia a faccia, meno di tutte le loro generazioni precedenti, non soltanto per far feste e follie, ma anche per incontrarsi e passare del tempo insieme. È una cosa che fanno quasi tutti, i nerd e i fanatici dello sport, gli introversi e gli estroversi, i ricchi e i poveri, gli studenti da dieci e lode e quelli scarsi, gli accaniti fumatori di canne e i sobri: stare insieme agli amici. Ma lo fanno sempre meno" Jean M. Twenge Iperconnessi.

Trascorrere meno tempo insieme significa anche avere meno tempo per imparare a relazionarsi a conoscere e misurare le proprie emozioni a capire e a cogliere lo sguardo dell'altro.

Il tempo che i nostri adolescenti non trascorrono fisicamente in compagnia, possiamo, con ragionevole certezza, affermare che si trascorre fra social media, video e messaggistica.

La conseguenza di tutto ciò, oltre alla ricaduta di termini di minor impegno scolastico, si riflette, secondo uno studio "Monitoring the Future, 2013 2018" anche sulla salute mentale e la #felicità.

Il risultato è chiaro: gli adolescenti che trascorrono più tempo davanti a uno schermo tendono a essere #infelici e quelli che si dedicano ad attività "extraschermo" tendono a essere #più #felici, così da concludere che il tempo-schermo è effettivamente causa di infelicità.

In questo sondaggio e in altri di questo genere si chiedeva a un gruppo di studenti universitari iscritti a Fb di completare brevi sondaggi in cui veniva chiesto loro, più volte al giorno, tramite smartphone, quale fosse il loro stato d'animo e il tempo passato su FB. Più usavano FB e più si sentivano infelici. Dal momento che l'infelicità non causava, una maggiore presenza su FB, lo studio ha concluso che usare FB causava infelicità, ma l'infelicità non causava l'utilizzo di FB.

Un altro studio ha inoltre portato ad affermare che il rischio di infelicità da social si ha tra i teenegers più giovani, dopo aver dimostrato che in media un teeneger trascorre dalle 15 alle 20 ore a settimana sui social.

I tredicenni e i quattordicenni quindi sono i più vulnerabili in quanto hanno un'identità ancora in fase di sviluppo e spesso soffrono di disturbo dell'immagine corporea.

Se poi ci aggiungiamo anche il cyberbullismo tutto peggiora.

Cercando in Internet, Fb e depressione compare un lungo elenco di pagine tra cui proprio un Forum "Credo che Fb mi deprima" sul quale molte ragazze scrivono di quanto si

sentono inadeguate, e depresse utilizzando Fb. Questo in quanto FB mostra vite favolose, ragazze ammirate e bellissime e selfie di soddisfazione e tutto ciò carica di frustrazione e tristezza soprattutto le ragazze che, “sfogliando” questi stati, si sentono infelici e sole.

Gli studenti dai 14 ai 18 anni che trascorrono molte ore sui social sono anche soggetti e prede facili del cyberbullismo.

Le aggressioni verbali, le offese pungenti fanno spesso piombare i nostri giovani adolescenti nel pieno sconforto.

Anche il tasso di suicidio si è incrementato a partire dal 2008. La percentuale di suicidio tra gli adolescenti nel 2018 è aumentata del 46% rispetto al 2007.

L'escalation è iniziata proprio quando il tempo-schermo con i nuovi media ha cominciato a crescere mentre diminuivano le attività sociali in presenza.

I teenager trascorrono più tempo con i telefoni e meno con gli amici. È così che gli adolescenti che cadono in depressione e si suicidano sono di più dei teenager che commettono omicidi.

Gli adolescenti internauti vivono spesso anche in situazioni di ansia protratta e in generale di emozioni negative.

Ciò accade quando il destinatario di un messaggio non risponde immediatamente.

Accade lo stesso quando si pubblica qualcosa sui social e i “like” tardano ad arrivare o non arrivano affatto.

I social sono così causa di stress emozionale.

I nostri ragazzi sono anche impreparati a gestire rapporti interpersonali, corrono maggiori rischi di commettere errori nei momenti più importanti: nei colloqui all'università, nei tentativi di fare amicizia alle Superiori, quando si è in lizza per un posto di lavoro.

Nel prossimo decennio ci ritroveremo con giovani sempre più in difficoltà nel trovare la giusta espressione del volto ma sempre più capacità scegliere il giusto “emoji” in ogni situazione.

Oggi possiamo affermare che i nostri studenti che dedicano più tempo allo studio sono in realtà a minor rischio cyber depressione.

Lo #studio è sì fatica ma anche uno sano e proprio rimedio ai mali giovanili.

A peggiorare la situazione attuale concorrono anche le #poche #ore di #sonno e la #scarsa #attività #fisica.

Entrambi sono fattori aggravanti della difficile realtà descritta.

Molti adolescenti soffrono di una tale dipendenza dai social che hanno difficoltà ad abbandonare lo smartphone e andare a dormire quanto dovrebbero, sono sempre più numerosi i ragazzi che dormono meno di 7 ore per notte e tutto ciò viene definita dai medici “depressione di sonno” e causa difficoltà di concentrazione scolastica, difficoltà ragionamento e propensione ad andare incontro a malattie, aumento di peso e cambiamento d'umore.

La “depressione di sonno” può crescere a dismisura fino a causare gravi problemi di salute mentale.

Anche la poca propensione degli adolescenti a praticare uno sport non favorisce una crescita armoniosa.

Il tempo sottratto a una sana competizione fisica è dedicato all'ozio o ad attività esclusivamente virtuali, non aiuta a star bene.

Assenza di endorfine fanno sprofondare mente e corpo in uno stato di insoddisfazione e disagio.

È a questo punto, in questa situazione che tutti noi, genitori, insegnanti, istruttori, amministratori dobbiamo chiederci cosa fare.

Anche questo è un nostro compito.

A presto la parte seconda: -Cosa Fare: suggerimenti e nuove visioni.-



#staytuned

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it