

Bambini social

Prima dei dieci anni molti bambini hanno già profili sui social. Ma la scienza dimostra che a quell'età cresce il rischio di sviluppare ansia sociale e di finire vittima di molestie

di VIOLA RITA

Anove anni più della metà dei bambini ha già uno *smartphone*. A quest'età circa il 30 per cento ha un profilo su TikTok e più del 70 per cento chatta su WhatsApp con compagni di scuola e amici.

Queste cifre emergono da un'indagine condotta dall'Osservatorio nazionale adolescenza onlus, sostenuta da Google. La ricerca ha coinvolto quasi 1600 bambini italiani di 9 e 10 anni su tutto il territorio nazionale. Anche se l'età minima per iscriversi ai *social network* è di 14 anni, con deroga a 13 in presenza del consenso dei genitori, questa regola è spesso facilmente aggirata. E non va tanto bene: le prove scientifiche raccolte finora suggeriscono che iniziare a usare queste piattaforme prima degli 11 anni può aumentare il rischio di mettere in atto comportamenti disfunzionali o, ancora peggio, di finire vittima di molestie, minacce e manipolazioni.

TAGLIATI FUORI

Mancano regole chiare, e non c'è per i più giovani una reale formazione sui rischi, complice la scarsa conoscenza del mezzo da parte degli adulti e la loro difficoltà di trovare un canale di comunicazione con i piccoli.

Tuttavia le istituzioni, e in qualche caso persino le piattaforme stesse, stan-



Sfide pericolose

Nel gennaio 2021 la tragedia di una bambina palermitana di dieci anni, morta a causa di una presunta sfida pericolosa su TikTok, ha acceso l'attenzione sulle *dangerous challenge*. La piccola si sarebbe stretta una cintura intorno al collo per prendere parte alla cosiddetta *blackout challenge*, una prova di resistenza senza respirare; tuttavia a oggi le circostanze dell'evento non risultano chiare, secondo quanto riportato dalla stampa. Ma l'episodio non sarebbe isolato: sui media si trova qualche altro caso di questo genere in vari paesi. Le sfide – è meglio precisarlo – sono nate ben prima dei social: da sempre giochi e prove rischiose rappresentano per i ragazzi un canale di comunicazione, un modo di misurare se stessi e i propri confini nel mondo. Quando si parla di sfide, inoltre, non dobbiamo pensare per forza a qualcosa di minaccioso. «Numericamente per fortuna la maggior parte delle challenge sono positive», spiega la psicoterapeuta Maura Manca, presidente dell'Osservatorio nazionale adolescenza onlus. «Per esempio ci sono sfide a tema di danza, canto, cucina, o anche intergenerazionali, che coinvolgono genitori e nonni. Queste possono stimolare la curiosità e consentire di apprendere qualcosa».

Ben diverse sono le challenge estreme on line, più rare ma comunque presenti. Secondo un'indagine internazionale su più di 10.000 ragazzi, condotta da TikTok e per l'Italia dall'Osservatorio nazionale adolescenza onlus, le sfide pericolose sarebbero il 3 per cento del totale, mentre lo 0,3 per cento dei partecipanti intervistati ha affermato di aver corso qualche rischio in almeno una di queste prove. «Le sfide on line, non per forza estreme, esistono da molto tempo», commenta Giuseppe Riva. «Il problema è che i social ne hanno aumentato visibilità e accessibilità, rendendole parte della realtà quotidiana per molti. Se in quelle tradizionali e dal vivo è più chiaro quello che si sta facendo e i rischi associati, spesso sul Web i ragazzi sono da soli dietro lo schermo, e non in gruppo come nella realtà, e meno consapevoli». La rete può rendere la proposta meno chiara. «Uno dei problemi è che spesso i ragazzi non si rendono conto del pericolo, che non è dichiarato e non si intuisce», prosegue Manca. «Anzi, le *dangerous challenge* sono spesso chiamate *games* o rimandano al concetto del gioco. Si tratta di una terminologia fuorviante, soprattutto per i giovani, che associano questo costrutto a qualcosa di divertente».

Inoltre, chi vi prende parte di solito non ci incappa per caso, una volta sola. «Spesso sono preadolescenti o adolescenti immersi in una cultura della sfida continua e della condivisione on line – aggiunge l'esperta – che sentono di esistere solo quando sono visibili: postano foto e video di quello che fanno, soprattutto se si tratta di azioni fuori dall'ordinario, alzando l'asticella sempre più in alto». Il ragazzo cerca il brivido, insieme alla sensazione di piacere che precede e segue l'azione rischiosa. A livello cerebrale si attivano le aree della ricompensa e la persona tende a ripetere il comportamento per riprovare quella sensazione gratificante. A questo piacere, più intrinseco, si affianca quello proveniente dall'esterno, legato alla condivisione, e dunque all'approvazione sociale e al riconoscimento da parte del gruppo. Così, in un meccanismo incrementale – come spesso sono concepite queste challenge – ci si spinge sempre oltre, con il rischio di non fermarsi in tempo. Secondo il sondaggio di TikTok ancora una volta l'atteggiamento più diffuso, fra gli adulti, è di non affrontare l'argomento, forse non sapendo come farlo. Meglio abbattere questi muri e parlare apertamente.

no lavorando per capire come tutelare meglio gli utenti. E c'è già qualche strumento per avvicinare le generazioni su questo tema.

Uno studio pubblicato su «Computers in Human Behavior», coordinato dalla ricercatrice statunitense Linda Charman, ha messo in luce alcuni possibili problemi legati a una presenza troppo anticipata sui social. La ricerca, che ha coinvolto quasi 800 bambini e ragazzi statunitensi dai 9 fino ai 18 anni, spiega perché accedere a Instagram e Snapchat – ma vale anche per le altre app – prima degli 11 anni potrebbe non essere una buona scelta.

Per i più piccoli, infatti, aumenta il rischio di stress, ansia e ritiro sociale. È più alta, per esempio, la probabilità di sviluppare una particolare forma di ansia sociale, detta Fomo, dall'inglese «Fear of missing out», legata alla paura di essere tagliati fuori. Questa forma di ansia, nata insieme a Internet e ai social

Più di due bambini su dieci, tra i nove e i dieci anni, accettano richieste di amicizia da utenti che non conoscono e quasi il 20 per cento di loro risponde e interagisce con gli sconosciuti

L'AUTRICE

Viola Rita

Fisica di formazione, giornalista di professione, scrive per quotidiani e periodici dal 2012, anno in cui ha vinto il premio Tomassetti. Oltre agli articoli, ama il nuoto, i quiz matematici e il latino. Per lei il giornalismo è la capacità di spiegare un argomento dentro un'architettura matematica.

network, può spingere la persona a desiderare di essere sempre connessa.

Inoltre, a quest'età è più frequente di disobbedire alle regole imposte dagli adulti, per esempio con l'iscrizione ad app vietate, e mettere in atto comportamenti non adeguati, come postare immagini imbarazzanti di altre persone o commenti volgari. I pericoli possono essere anche molto più seri: si arriva a subire varie forme di molestie, il cosiddetto *harassment*, ma anche il *sexual harassment on line* e l'adescamento.

Un uso precoce dei social potrebbe però portare anche qualche vantaggio. Stando allo studio, infatti, chi iniziava molto presto era anche più interessato ad approfondire temi di natura sociale e più coinvolto in attività di sostegno degli altri, fra cui *post* di supporto e altre attività. Non è un caso, forse, che proprio dai più giovani e grazie ai social si siano strutturati movimenti globali come Fridays For Future, l'iniziativa par-

tita e sostenuta dalla giovane attivista svedese Greta Thunberg, che è stata resa nota, soprattutto all'inizio, attraverso Twitter e altri network.

I RISCHI E LE MINACCE

Gli esperti sono d'accordo: i social non sono per bambini. Tuttavia, adottare un atteggiamento di totale chiusura può alimentare comportamenti reattivi e oppositivi. «Bisogna riconoscere che questi strumenti possono avere lati positivi quando sono usati con consapevolezza», sottolinea Giuseppe Riva, psicologo e direttore dello Humane Technology Lab all'Università Cattolica del Sacro Cuore a Milano. «Anche ai giovanissimi possono permettere di coltivare rapporti a distanza, pensiamo alla pandemia e ai *lockdown*, di rimanere in contatto con amicizie estive o con compagni di classe che si sono trasferiti». La maggiore selettività del mezzo, inoltre, può

O dentro o fuori

Per i più piccoli è maggiore la probabilità di sviluppare una particolare forma di ansia sociale, detta Fomo, dall'inglese «Fear of missing out», legata alla paura di essere tagliati fuori.



I social in numeri

Secondo un'indagine italiana dell'Osservatorio nazionale adolescenza onlus condotta nel 2020, già a nove e dieci anni oltre sei bambini su dieci hanno già uno smartphone personale, mentre gli altri usano sistematicamente quello di un genitore, anche senza un controllo appropriato. Più di sette su dieci, sempre a questa età, chattano su WhatsApp non solo con i familiari ma anche con gli amici. Il 96 per cento di loro guarda video su YouTube e quasi il 10 per cento ha un canale personale su questa piattaforma; inoltre, il 30 per cento ha un profilo su TikTok e il 10 per cento su Instagram.

Stando a un sondaggio irlandese condotto da CyberSafe Ireland su quasi 4000 partecipanti dagli 8 ai 12 anni, i social più popolari sono YouTube (74 per cento) e TikTok (47 per cento), seguiti WhatsApp (39 per cento) e Snapchat (37 per cento). A giocare on line sarebbero quasi l'80 per cento dei ragazzini e quasi sei su dieci hanno dichiarato di essere stati contattati da estranei mentre giocavano. Le percentuali sono simili a quelle rilevate da Telefono Azzurro e DoxaKids, che segnalano che circa sei adolescenti su dieci affermano di aver vissuto almeno un'esperienza on line spiacevole o addirittura nociva. Riguardo all'uso di Internet come strumento di apprendimento, spesso siamo noi a chiedere ai piccoli di navigare: sempre secondo questo documento, quasi nel 20 per cento dei casi già a nove anni l'accesso alla rete è legato allo svolgimento dei compiti.

In Italia l'attuale normativa prevede che l'età minima per l'accesso ai social sia di 14 anni, con deroga a 13 se c'è il consenso dei genitori. Tuttavia, per i ragazzini scavalcare l'ostacolo è molto semplice



LA SUPERVISIONE DEGLI ADULTI È CRUCIALE, MA SENZA ADOTTARE UNA MODALITÀ COMUNICATIVA BASATA SUI DIVIETI, CHE DI SOLITO PRODUCONO L'EFFETTO OPPOSTO

fornire un vantaggio. «Se queste app sono da un lato meno inclusive, a livello di comunità e collettività – aggiunge Riva – dall'altro lato questo aspetto consente di creare rapporti basati su un interesse specifico o su un determinato criterio, aumentando le possibilità di stringere amicizia. Purché la relazione non rimanga soltanto virtuale, se possibile».

Un equivoco frequente da parte degli adulti consiste nell'attribuire un certo livello di problematicità ad alcune piattaforme più che ad altre. «Si temono molto app come TikTok, associata alle sfide pericolose (si veda il box a p. 26), oppu-

re Instagram, perché basata sulle immagini personali – racconta Maura Manca, psicoterapeuta e presidente dell'Osservatorio nazionale adolescenza Onlus – dimenticando che post, audio e video possono essere condivisi da una piattaforma all'altra in maniera immediata. Si arriva al controsenso per cui i genitori approvano l'uso di WhatsApp anche alle elementari, dato che è percepito come sicuro. Ma anche qui circolano immagini e video di YouTube, TikTok, Instagram e di tutte le altre app». E possono esserci contenuti violenti o a sfondo sessuale, non adatti ai bambini.

Una delle minacce più rilevanti associata all'uso precoce dei social è quella dell'adescamento. Il rischio purtroppo non è così remoto, al contrario di quello che si può pensare. Secondo l'indagine dell'Osservatorio nazionale adolescenza, più di due bambini su dieci, di età pari a nove o dieci anni, accettano richieste di amicizia da utenti che non conoscono e quasi il 20 per cento di loro risponde e interagisce con gli sconosciuti. Questi dati preoccupanti sono confermati da un sondaggio condotto da Telefono Azzurro e DoxaKids su 100 ragazzi dai 12 ai 18 anni. Ben 20 su 100 hanno dichiarato

che sui social si possono incontrare degli adescatori. L'indagine è intitolata *Di la tua: i bambini e gli adolescenti protagonisti della sfida digitale*.

UN CONTRATTO FRA LE PARTI

«Per affrontare il problema è necessario parlarne, e fare una formazione specifica», spiega Manca. «Con l'Osservatorio abbiamo proposto un progetto educativo nelle scuole, basato su giochi interattivi, simili alle sfide on line molto in voga fra i giovanissimi. Abbiamo provato a parlare il loro stesso linguaggio».

Il progetto, chiamato *Tanto non ci casco. Caccia a chi ti inganna in rete*, era composto da quattro avventure, sotto forma di giochi on line, in cui all'interno di scene di vita quotidiana venivano presentate le minacce dei social, in particolare quelle legate all'adescamento. Spesso bambini e ragazzi dovevano scegliere una strada fra due possibili. Se la decisione ricadeva sul percorso «sbagliato», una spiegazione semplice e chiara mostrava perché non era opportuno proseguire su quella strada.

«L'adesione è stata ottimale, e i bambini hanno capito tutti i rischi della re-

te e dei social», aggiunge l'esperta. «L'occasione ha fornito un'ulteriore prova del fatto che, al contrario di quanto si possa credere, i giovanissimi non solo hanno bisogno ma hanno anche desiderio di essere guidati dagli adulti, basta soltanto trovare tempi e modi adeguati».

Al contrario, prima del progetto i genitori hanno mostrato qualche resistenza. «Questo per paura che i loro figli potessero essere suggestionati o allarmati. Ma non è stato così», racconta Manca. «I bambini hanno raccontato le loro esperienze on line e ci hanno posto molte domande. Questa è una conferma di come

nascondere certi temi non solo non è di aiuto per nessuno, ma può al contrario amplificare il problema».

Per tutti questi motivi il primo ingresso ai social dei ragazzi dovrebbe essere guidato dai genitori, secondo gli esperti. Fermo restando che sotto i 13 anni non si dovrebbe avere accesso alle piattaforme, anche una rigidità eccessiva può essere controproducente. «A 11 o 12 anni quasi tutti hanno lo smartphone e usano già WhatsApp; in questo caso un divieto può essere vissuto come un motivo di esclusione dal gruppo e rappresentare una diversità», aggiunge Riva. «Meglio optare per una strada più morbida, senza però cedere su tutta la linea». L'importante per il genitore è non adottare una modalità comunicativa basata su divieti e minacce, che non sono efficaci e possono produrre l'effetto opposto.

«È bene in primo luogo affrontare il tema dei rischi on line, coinvolgendo il preadolescente o l'adolescente nelle decisioni sui modi di uso dello smartphone, di Internet e dei social», chiarisce l'esperto. «A mio avviso l'ideale, per responsabilizzare il giovane e allo stesso tempo renderlo partecipe, è importante proporre la sottoscrizione di un "contratto", ovvero un patto e un impegno preso sia dal genitore sia dal figlio». In questo modo il ragazzo o la ragazza si sentono trattati da adulti e aderiscono più facilmente alle regole, secondo l'esperto. «Meglio definire un patto chiaro fin dall'inizio – rimarca Riva – che tenga conto anche dei tempi in cui il cellulare deve restare spento o inattivo, come a tavola e durante la notte».

LE INIZIATIVE

In Italia l'attuale normativa prevede che l'età minima per l'accesso ai social sia di 14 anni, con deroga a 13 se c'è il consenso dei genitori. Tuttavia, per i ragazzini scavalcare l'ostacolo (e la legge) è molto semplice. Spesso hanno già lo smartphone prima dei dieci anni e per riuscire ad accedere basta non dichiarare l'età corretta o non chiedere il permesso alla famiglia. Una ricerca irlandese condotta su quasi 4000 bambini



e ragazzi dagli 8 ai 12 anni, condotta da CyberSafe Ireland, ha rilevato che quasi l'85 per cento di loro era iscritto a un social nonostante le restrizioni.

Di qui la necessità di trovare nuovi strumenti di formazione e dialogo: enti di ricerca e istituzioni che si occupano di età evolutiva si stanno chiedendo quale sia la strada migliore per rispondere alla mutata realtà sociale. Le istituzioni hanno iniziato a muoversi su questo fronte. In Italia, unitamente a Telefono Azzurro, nel 2021 il Garante per la privacy ha avviato una campagna di comunicazione in televisione per richiamare i genitori a una maggiore vigilanza rispetto ai comportamenti dei figli, soprattutto per la verifica che l'età sui social sia rispettata.

Anche i media, infine, stanno muovendo qualche passo per tutelare di più i loro utenti. All'inizio del 2021, dopo il caso tragico di una bambina di dieci anni morta a causa di una presunta sfida estrema su TikTok, la piattaforma ha deciso di cambiare alcune regole: ha chiesto agli iscritti di confermare la loro età e ha bloccato tutti gli utenti con meno di 13 anni; inoltre ha previsto un pulsante per poter segnalare chi dimostra un'età inferiore.

Anche Instagram si sta muovendo: dalla fine di luglio 2021, quando i minorenni creano un profilo questo risulta automaticamente (di *default*) privato, mentre prima l'impostazione standard prevedeva che fosse pubblico, incorag-

giando gli under 18 a mantenere lo stato privato o a passarvi. Inoltre la app sta riducendo i contatti indesiderati da parte degli adulti, da quelli che sono già stati bloccati o segnalati da altri adolescenti.

Questi utenti vengono di fatto separati dai profili degli adolescenti, non possono commentare i loro contenuti e post e i loro account non appaiono fra quelli suggeriti o nella ricerca. L'azienda, inoltre, riferisce che verranno introdotti altri strumenti di controllo degli adulti e la funzione «prenditi una pausa». Sempre per un uso più consapevole, Instagram ha sviluppato, insieme a Telefono Azzurro, una guida per genitori ed educatori, che serve per aumentare la conoscenza del mezzo e favorire il dialogo

con i giovanissimi. La guida è gratuita e si trova on line nel centro per la sicurezza di Instagram, nella sezione Genitori.

«Si tratta di primi passi importanti – commenta Riva – che dovrebbero essere adottati sempre più di frequente. In futuro dovremmo poter arrivare all'istituzione di una sorta di patentino per i giovani, che attesti specifiche capacità di comprensione dei rischi e di gestione dei social. Un po' come è avvenuto agli inizi del Novecento con l'introduzione della patente di guida, in seguito ai numerosi incidenti stradali».

Il problema, secondo gli esperti, è trovare un canale di ascolto e comunicazione adeguato per avvicinare i ragazzi. «In questo campo la didattica e lo studio in-

A parte qualche pubblicità e campagna informativa, a oggi non abbiamo ancora strategie per formare i ragazzi all'uso consapevole dei social

Così fan tutti

A 11 o 12 anni quasi tutti i bambini hanno uno smartphone; vietarlo può essere vissuto come un motivo di esclusione dal gruppo.

tesi in maniera tradizionale non sono efficaci», aggiunge Maura Manca. «Inoltre ai giovanissimi non serve mostrare di avere competenze tecniche legate al mezzo, in cui sono molto più abili degli adulti».

La formazione, secondo l'esperta, deve essere continua, perché lo strumento evolve costantemente, e interattiva, possibilmente basata sul gioco, da svolgere insieme. Solo in questo modo si può riuscire davvero a catturare l'attenzione dei ragazzi e a entrare nel loro mondo. A oggi, a parte qualche pubblicità e campagna informativa, e progetti interattivi ancora sporadici, non abbiamo molte strategie: è ora di darsi da fare per formarci davvero. ■