



IL COMMENTO

EMMA PINOSIO

CERCASI UN FOCUS E PAZIENZA

«Non riesco più a concentrarmi come prima». Sono numerosi coloro che percepiscono questo disagio e la maggior parte dà la colpa allo "scrolling" infinito per consultare "l'intrattenimento" fornito dai social. Video brevi e pieni di informazioni ci hanno portati alla ricerca di un'offerta sempre più rapida, riducendo drasticamente la nostra soglia dell'attenzione e la nostra pazienza. Le conseguenze vanno dal non riuscire a studiare senza distrarsi dopo poche pagine, a velocizzare un video di YouTube di 10 minuti fino a saltare alla fine di un film o dell'episodio di una serie. Non è difficile rendersi conto del problema, soprattutto se sviluppati ad un'età in cui si ha già coscienza di sé, come l'adolescenza. Ma cosa si può fare nel quotidiano? Molte sono le soluzioni che ognuno potrebbe adottare. Si va dal limitare il tempo dell'utilizzo dei social fino a disinstallarne alcuni o tutti; utile può essere spegnere il telefono nei momenti di socialità o che richiedono attenzione costante; anche chiamare gli amici per organizzarsi e trascorrere del tempo chiacchierando, invece che messaggiarci in velocità, aiuta! Appagante è l'idea di investire del denaro per un intrattenimento più utile che richiede concentrazione e attesa del finale come il cinema o il teatro; stimolante è porsi piccole sfide giornalieri, come "studiare 10 pagine di fila" oppure "fare mezz'ora di corsa" senza mai accendere il cellulare. Bisogna combattere questa impazienza che sta rendendo la vita noiosa. Dobbiamo ritornare a goderci ogni attimo senza l'ansia di andare avanti per conoscere prima la fine.

Liceo Sello Udine

Diventare esploratori digitali

L'iniziativa del Mec per raccontare a bambini e genitori come navigare in sicurezza su Internet

Najoua Baba

LICEO GALVANI PORDENONE

Ester Boni De Nobili

LICEO GRIGOLETTI PORDENONE

Si chiama "Esploratori Digitali", il progetto dell'associazione M.e.c. Media educazione comunità, sostenuto dalla Regione Friuli Venezia Giulia e dalla Fondazione Friuli. L'iniziativa nasce come evoluzione del "Patentino per lo smartphone", che ha raggiunto oltre l'80% delle scuole secondarie di primo grado della regione. Questo percorso ha aiutato migliaia di studenti a sviluppare un uso consapevole della tecnologia, ma nel tempo sono emerse nuove esigenze. «Molte scuole ci hanno chiesto di poter cominciare prima, già nelle classi primarie, dove si riscontrano problematiche con l'uso di Internet», spiega Giacomo Trevisan, formatore e responsabile dei progetti Media education del Mec. Anche i genitori hanno espresso il desiderio di affrontare questi temi prima che i ragazzi comincino ad avere un rapporto autonomo con il digitale. Da queste richieste è nata l'idea di un nuovo percorso educativo, accessibile ai bambini più piccoli e strutturato come un vero e proprio corso con diploma finale. «Abbiamo progettato un'iniziativa simile al Patentino, ma più adatta alle esigenze delle primarie» sottolinea Trevisan. Un aspetto cruciale è stato individuare un linguaggio più



efficace per coinvolgere i bambini. «Sapevamo già quali argomenti erano più adatti e quali troppo complessi - continua - e abbiamo quindi deciso di parlare meno di social network e videogame avanzati, concentrandoci su come i bambini usano Internet e i dispositivi digitali».

Per rendere il progetto più coinvolgente è stato scelto il linguaggio del fumetto come filo conduttore. «Abbiamo creato una storia con protagonisti della loro età, così da

aiutarli a immedesimarsi e a mantenere il collegamento tra un incontro e l'altro». I primi test hanno dato risultati molto positivi. «Abbiamo sperimentato il progetto in alcune classi e la risposta è stata entusiasta: i ragazzi si ricordano la storia e la raccontano ai genitori, segno che il metodo funziona», afferma Trevisan.

Il progetto coinvolge anche insegnanti e genitori. «Sono previste 8 ore di lezione in classe, incontri di formazione

per insegnanti e almeno un incontro con i genitori», spiega il coordinatore del progetto. Uno degli obiettivi principali è aggiornare le famiglie sulle opportunità e sui rischi del digitale. «I rischi cambiano ogni anno. Ad esempio, fino a poco tempo fa i videogame online erano poco diffusi tra i bambini delle primarie, mentre oggi sono la norma. Questo aumenta l'esposizione a linguaggi inappropriati e al rischio di interazioni con sconosciuti»,

evidenzia Trevisan.

Un'altra sfida importante è la gestione del tempo passato davanti agli schermi. «Ci sono ragazzi che passano due-tre ore al giorno con i dispositivi, e ancora di più nei weekend. Questo tempo sottrae spazio ad altre esperienze fondamentali come lo studio, lo sport e le relazioni dal vivo». Il messaggio di Mec ai genitori è chiaro: «Il digitale può essere utile e divertente, ma non deve sostituire il tempo dedicato al movimento e alle relazioni personali». Anche se il progetto è appena iniziato, i primi riscontri sono molto incoraggianti. «Abbiamo visto un grande interesse da parte degli studenti, che seguono la storia con attenzione e la condividono con le famiglie. Questo ci ha confermato che la scelta del fumetto era giusta», afferma Trevisan. Guardando al futuro, Trevisan riflette su come stia cambiando il rapporto tra le nuove generazioni e il digitale. «Aumentano sia le competenze che le problematiche. Cresce il rischio di esposizione a contenuti violenti e al contatto con sconosciuti, così come le situazioni di dipendenza da schermo». L'obiettivo di "Esploratori Digitali" è aiutare i ragazzi a orientarsi in questo panorama in evoluzione. «Vogliamo che imparino a distinguere le opportunità dai rischi e sviluppino un uso attivo e creativo della tecnologia. Quando Internet viene usato in modo collaborativo, rispettoso e creativo, può essere uno strumento straordinario», conclude Trevisan. —

L'era digitale

Rischi e risorse Il mondo web

Ecco il paradosso delle nuove generazioni
Iperprotette nella vita reale, esposte nel virtuale

Viola Perissutti
LICEO CLASSICO STELLINI

A partire dagli anni Novanta l'infrastruttura di Internet si è espansa a livello globale in modo rapido e inarrestabile. Pur essendo un fenomeno relativamente nuovo, il web sta dando sempre più chiaramente segnali di rischi legati al suo uso eccessivo, soprattutto tra nuove generazioni.

Se un tempo era la televisione ad intrattenere i bambini, oggi sono smartphone e tablet a tenerli occupati, creando una vera e propria "ipnosi digitale" che, oltre a disconnetterli dalla realtà, impedisce soprattutto nei più piccoli lo sviluppo di abilità fondamentali come la gestione della noia, della solitudine o dell'attesa. Considerata la vastità di un problema ormai evidente, che riguarda tanto i bambini quanto gli adulti, la Commissione Europea ha deciso di istituire la Giornata Internazionale per la Sicurezza su Internet (11 febbraio), al fine di sensibilizzare il pubblico su questi temi a livello globale.

Davide Sciacchitano dell'associazione M.e.c. (Media, Educazione, Comunità), da anni impegnata nella campagna di sensibilizzazione, ha testimoniato la sua esperienza alla redazione, con la capacità e la sensibilità rara di chi sa comprendere i cambiamenti ed i rischi ad essi connessi nel momento in cui ancora avvengono. Dati pubblicati nel 2023 da Save the Children riportano che, in Italia, il 78,3% di bambini tra gli 11 e i 13 anni utilizza Internet tutti i giorni attraverso lo smartphone. In soli due anni è raddoppiato il numero di bambini tra i 6 e i 10 anni che utilizzano il cellulare tutti i giorni: dal 18,4% al 30,2% tra il 2018 e il 2020.

L'accesso precoce alla tecnologia, come è risaputo ma spesso non del tutto compreso, porta con sé numerosi rischi: esposizione dei bambini a contenuti inadatti (in particolare violenti o pornografici, che distorcono la percezione della realtà fin dalla prima infanzia), conseguenze sullo sviluppo psicologico, ma anche problemi fisici come miopia e disturbi della vista.

Un'escalation "negativa ed impattante" è quella causata dalla pandemia di Covid-19, secondo Sciacchitano. L'aumento significativo dell'uso di dispositivi digitali da parte soprattutto dei bambini ha comportato un incremento degli episodi di adescamento di minori online anche in Friuli Venezia Giulia, dove una rete di pedofili ha approfittato del fatto che molti bambini rimasero soli, per ore, davanti agli schermi.

Per quanto studi e provvedimenti governativi - l'Università Bicocca di Milano suggerisce che l'età ideale per ricevere uno smartphone sia intorno ai 14 anni, mentre l'Austria ha istituito il divieto all'utilizzo dei social prima dei 16 anni - molte famiglie sembrano ancora ignorare i rischi correlati alla sovraesposizione digitale. Le grandi e rapidissime innovazioni tecnologiche introdotte dalle Big Tech negli ultimi anni non hanno modificato soltanto le vite di bambini e genitori, ma hanno avuto notevole impatto in particolare sulla Generazione Z (i nati tra il 1995 e il 2010), la più vulnerabile ai ri-

rischi legati ai social media. L'esposizione continua a modelli di bellezza irraggiungibili e la pressione data dal confronto sociale costante con il mondo esterno hanno contribuito a definire questa generazione "la generazione dell'ansia". Diametralmente opposta alla scarsissima protezione dal mondo virtuale vi è la tendenza dei genitori a iper-proteggere i figli dal mondo reale. Così, le fragilità dei ragazzi si accumulano e non hanno modo di venire affrontate nella vita vera, in un contesto in cui prevalgono le relazioni virtuali e la noia e l'attesa non sono più affrontate come opportunità di crescita, ma come problemi da evitare. Come riassume Davide «c'è meno allenamento alla vita». È fondamentale considerare la tecnologia un mezzo per stimolare la creatività e la crescita personale, agevolare i nostri obiettivi ed interessi. Internet dovrebbe essere uno strumento alleato delle nostre passioni, non un luogo indefinito in cui rifugiarsi per sottrarsi alle esperienze dirette e alle interazioni. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

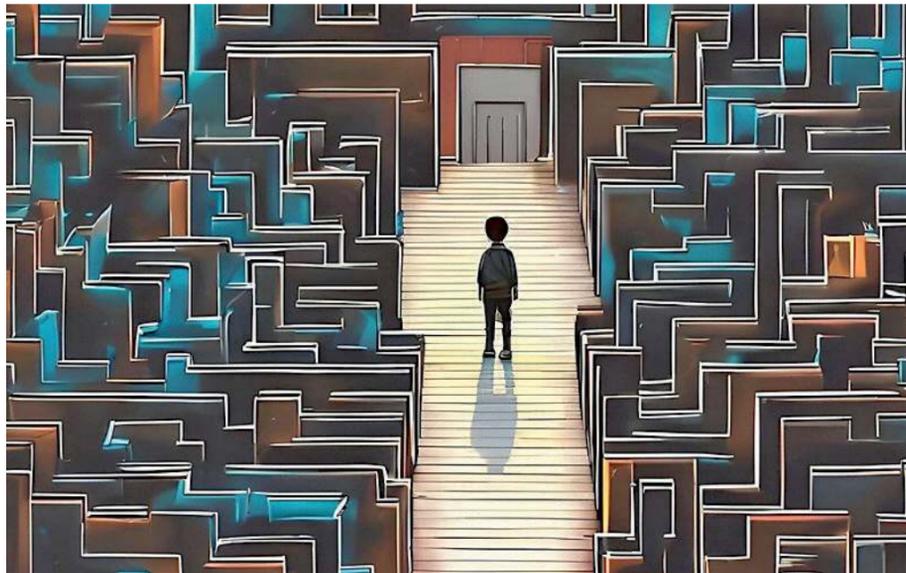


IL NUOVO LESSICO

Dal "ciuccio digitale" agli hikikomori Il labirinto senza uscita dei social

Giulia Tomat
LICEO STELLINI UDINE

Hikikomori. Una parola allarmante, come del resto lo sono "ciuccio digitale" e "generazione dell'ansia", che sono solo alcuni dei tanti concetti-chiave emersi durante la chiacchierata del 10 febbraio scorso assieme a Davide Sciacchitano, formatore dell'associazione M.e.c., che da anni organizza interventi di formazione all'uso consapevole della tecnologia. Nel corso dell'incontro si è discusso molto: sono stati riportati dati ed elencate iniziative intraprese da Stati e istituzioni, come l'istituzione della giornata internazionale per la sicu-



rezza su Internet. Si è parlato dell'utilizzo della tecnologia come "ciuccio digitale", da consegnare ai più piccoli per farli rimanere calmi. Si è criticato il disinteresse, da parte di chi di competenza, a porre misure più stringenti per limitare l'accesso dei più giovani a contenuti inappropriati. Si è guardato con preoccupazione al legame tra politica e social e alla tendenza odierna a difendere

Il mondo dei like e delle challenge è una trappola per i ragazzi

la libertà di parola fino al limite della disinformazione. Più di ogni altra cosa, però, sono state portate testimonianze. «Ho notato che il telefono mi stava facendo male, ero sempre stanca». «Ormai tendo a velocizzare tutto, non riesco a guardare un video che duri più di due minuti». E tra tutte queste vo-

ci, un tema è emerso più potentemente degli altri: l'isolamento. I media si sono trasformati da strumento di ricerca e svago a labirinto senza meta. «Le persone, ma soprattutto gli adolescenti, sono in costante ricerca della propria identità - è intervenuto Davide Sciacchitano -. Chi non si sente abbastanza riconosciuto nel mondo reale va a cercare questa validazione tramite i like, le challenge pericolose oppure la vittoria nei videogiochi». Ed è in questo contesto che si inseriscono gli hikikomori, quei giovani, molti anche in Friuli, che scelgono di rinchiusi nelle proprie abitazioni, assorbiti dai media, che si presentano come un'alternativa a quella realtà che cercano a tutti i costi di evitare. E quindi? Quale soluzione per non cadere in un abisso di negatività e odio verso qualsiasi forma di tecnologia? Forse informare ed educare, senza demonizzare. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'era digitale



DATI SULL'USO DI INTERNET TRA I MINORI IN ITALIA

Save the Children, 2023



78,3%

percentuale dei bambini tra 11 e 13 anni che utilizzano Internet tutti i giorni tramite smartphone

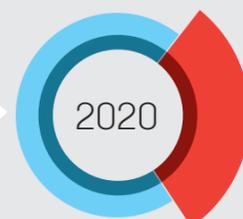


Percentuale di bambini tra 6 e 10 anni che usano il cellulare ogni giorno



2018

18,4%



2020

30,2%

Problemi legati all'uso precoce della tecnologia



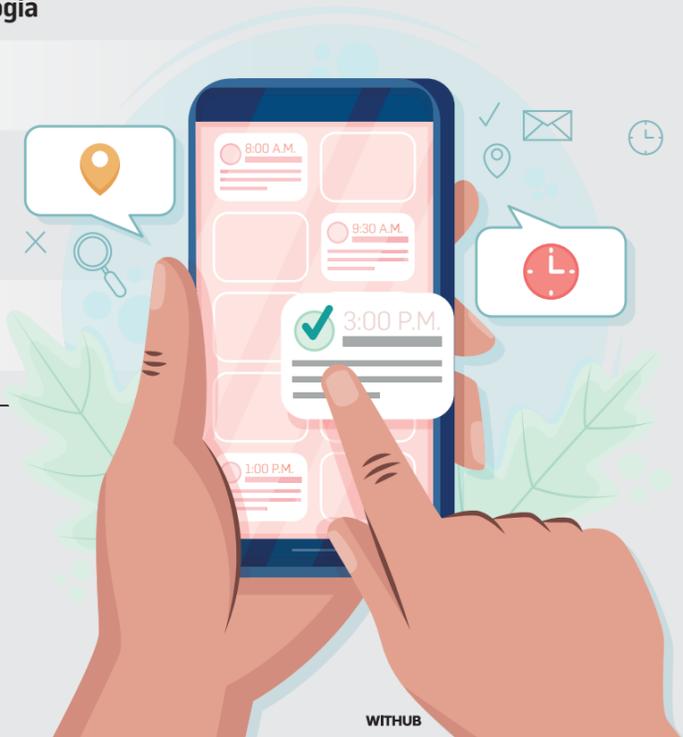
Esposizione a contenuti inadatti (violenti o pornografici)



Conseguenze sullo sviluppo psicologico



Problemi fisici (miopia e disturbi della vista)



Raccomandazioni sugli smartphone e i social media

● **Università Bicocca di Milano**

età ideale per avere il primo smartphone almeno **14 anni**

● **Australia**

divieto di utilizzo dei social prima dei **16 anni**

L'INCONTRO FACCIA A FACCIA

Come riscoprire le relazioni e vivere esperienze concrete

Punto uno: ecco il digital detox

Chiara Dimasi
LICEO PERCOTO UDINE

Sei ore al giorno, un giorno alla settimana, circa novanta giorni all'anno: è il tempo che, secondo i dati del 2024 dell'Ospedale Bambino Gesù, un adolescente medio trascorre davanti allo schermo del suo smartphone. La digitalizzazione, i social media e le fake news sono diventati argomenti retorici, talmente se ne è parlato, ma è possibile guardare questi fenomeni da una prospettiva diversa, costruendone un'altra narrazione? Un'altra faccia della medaglia c'è: si chiama digital detox. È

la conseguenza dell'indigestione da cellulare o, meno radicalmente, l'intenzione di ritrovare una dimensione vitale purificata dal mondo virtuale; un modo per ancorare i piedi al suolo e percepire fra le dita il vento piuttosto che la calda plastica di un telefono. Consiste nello "staccare la spina" dagli schermi, per disintossicarsi progressivamente da un uso prolungato degli stessi. La scelta del digital detox non è drastica, ma necessaria. Vivere sotto la pressione dei social, spesso porta ad un uso compulsivo delle piattaforme le cui conseguenze si fanno sentire sia a livello di salute

mentale che fisica: stanchezza, insonnia, ansia, depressione e cali dell'attenzione sono solo alcune delle problematiche emerse nei giovani con un uso intensivo dei dispositivi digitali. Nell'ottica di contrastare l'insoddisfazione che i sempre più frequenti click ci portano a maturare verso il mondo reale, il digital detox si configura come un atto di ribellione verso la "normalità" di un'abitudine insana. Non si tratta solo di disconnettersi, ma di riconnettersi con se stessi e con gli altri: in un momento storico dove le interazioni umane sono spesso mediate da schermi, il detox propone

di riscoprire il valore delle relazioni faccia a faccia, delle esperienze fisiche e concrete. L'obiettivo di questa pratica non è quello di demonizzare la tecnologia, bensì di promuoverne un uso consapevole, equilibrato, al fine di evitare che una chat sostituisca il contatto umano e il fanatismo nello scorrere i TikTok riduca la nostra capacità di vivere il presente. Digital detox non significa per forza eremitaggio: consiste nel semplice riscoprire il piacere di una conversazione guardandosi negli occhi, di leggere un libro senza distrazioni o di trascorrere una giornata senza scroll.



La ricerca

L'impegno per il digitale

Sette giovani su dieci hanno vissuto esperienze traumatiche online: è quanto emerge dall'indagine 2024 condotta dall'Osservatorio scientifico che ha coinvolto oltre 20 mila ragazzi tra gli 11 e i 18 anni e 7 mila genitori

IL REPORT

Alice Campanale
LICEO MATTIUSI PORDENONE

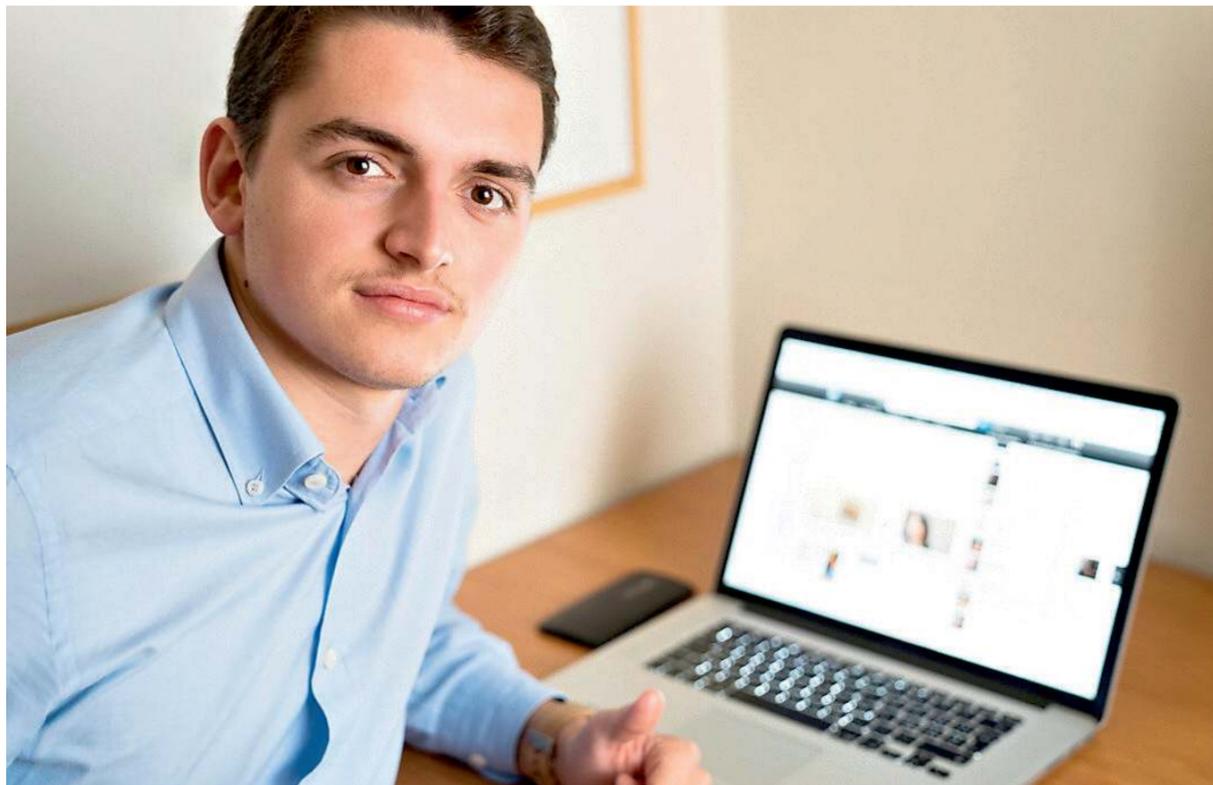
Sette adolescenti su dieci hanno vissuto online esperienze traumatiche, con conseguenze psicologiche importanti. Questo è quanto emerge dall'indagine 2024 condotta dall'Osservatorio scientifico sull'Educazione digitale che ha coinvolto oltre 20 mila ragazzi tra gli 11 e i 18 anni e 7 mila genitori. L'Osservatorio è un progetto promosso dalla no-profit Social Warning - Movimento Etico Digitale, fondato nel 2018 da Davide Dal Maso, esperto di digital e Generazione Z, per sensibilizzare ragazzi e adulti sulle potenzialità e rischi del web. Lo studio ha analizzato le esperienze di oltre 2.000 ragazzi tra gli 11 e i 18 anni offrendo una fotografia dettagliata sull'uso di internet e dei social media, evidenziando sia le opportunità che i rischi per le nuove generazioni.

ALLARME CYBERBULLISMO

Il cyberbullismo rimane un problema diffuso: il 37,9% degli intervistati ha subito insulti o molestie online. Ancora più allarmante è il 41,2% dei ragazzi che sostiene di aver vissuto esperienze inappropriate di natura sessuale, come il ricevimento di immagini non richieste o interazioni ambigue con sconosciuti. Tra i fenomeni più pericolosi c'è il gasinghting digitale, una tipologia di manipolazione psicologica che colpisce la percezione della realtà della vittima, generando ansia, insicurezza e senso di impotenza nonché distorsione della percezione del vero.

IMPATTI EMOTIVI E CONSEGUENZE

L'ansia è la reazione più comune tra chi subisce un trauma digitale: il 35% degli adolescenti coinvolti nello studio ha riportato una persistente sensazione di vulnerabilità. Il 28% ha provato paura e insicurezza, arrivando persino a ridurre l'uso di internet per un certo periodo. Un altro 9% ha vissuto un profondo senso di vergogna, specialmente in relazione alla condivisione di contenuti intimi. Solo il 7% è riuscito a gestire per tempo la situazione, grazie al supporto di adulti o alla conoscenza di strumenti di sicurezza online. Questi dati mettono in evidenza la necessità di un'educazione digitale più efficace e di un maggiore coinvolgimento delle famiglie e del-



Davide Dal Maso, fondatore del Movimento Etico Digitale

le scuole nel supporto ai giovani.

DIPENDENZA DIGITALE

L'indagine evidenzia anche il tempo trascorso online dai ragazzi: il 31,7% naviga su internet fino a cinque ore al giorno, l'equivalente di due mesi e mezzo all'anno. Oltre il 60% ammette una dipendenza moderata, mentre l'83,6% confessa il desiderio di vivere un fine settimana senza connessione, segnale di una crescente consapevolezza dell'importanza dell'equilibrio tra vita reale e digitale; difficilmente distinguibili al giorno d'oggi. TikTok e BeReal continuano a guadagnare popolarità tra gli adolescenti, con il 70,3% che usa TikTok quotidianamente. Tuttavia, il crescente utilizzo di piattaforme basate su foto e video non fa che incrementare le preoccupazioni sulla pressione sociale e sugli standard irrealistici di bellezza imposti online.

SOLUZIONI E STRATEGIE DI PROTEZIONE

Il Movimento Etico Digitale propone dunque cinque strategie per aiutare i genitori a proteggere i figli dal cyberbullismo e dalle interazioni sessuali indesiderate: Impostare la privacy insieme ai figli, limitando l'accesso ai contenuti e aumentando la consapevolezza delle impostazioni di sicurezza; insegnare a bloccare e segnalare, fornendo strumenti per difendersi da molestie e contenuti inappropriati; definire regole condivise per l'uso dei dispositivi, creando un dialogo aperto sulle abitudini digitali; mostrare interesse per il mondo digitale dei figli, partecipando alle loro attività online senza essere invasivi; parlare di affettività e rispetto, affrontando il tema del consenso e dell'etica digitale.

UN IMPEGNO COLLETTIVO

Davide Dal Maso, fondatore del Movimento Etico Digitale, ci tiene ad evidenziare l'importanza di un'azione coordinata tra famiglie, scuole e istituzioni. La recente proposta di legge sulla Giornata Nazionale della Cittadinanza Digitale, approvata in Senato, rappresenta un passo cruciale per sensibilizzare le nuove generazioni e promuovere un uso responsabile del web. Solo attraverso l'educazione, il dialogo e la consapevolezza sarà possibile trasformare il digitale da minaccia a risorsa, garantendo un ambiente più sicuro per i giovani e prevenendo le gravi conseguenze del cyberbullismo e delle molestie online.

Torna l'iniziativa dedicata all'economista patrocinata dall'Ordine dei giornalisti Giustizia sociale e politiche pubbliche Quinta edizione del Premio Federico Caffè

IL CONCORSO

Isabel Baldassi
LICEO PERCOTO UDINE

Lo SPI-CGIL di Pescara invita le studentesse e gli studenti dell'ultimo anno delle scuole secondarie di secondo grado di tutta Italia a partecipare a questo concorso dedicato a uno dei più autorevoli economisti italiani. Il tema di quest'anno pone una domanda cruciale per il nostro presente e per il nostro futuro: "Può farcela il mercato a risolvere la crisi ecologica?" Un interrogativo che spinge a riflettere sulle dinamiche economiche globali e sul ruolo della cooperazione internazionale, partendo dalle idee di Federico Caffè. I partecipanti dovranno sviluppare un saggio che analizzi il rapporto tra economia e ambiente, mettendo in discussione le molteplici logiche di mercato e interrogandosi sulle possibili soluzioni collettive alla crisi ecologica. La partecipazione è gratuita ed è aperta sia ai singoli studenti sia ai gruppi. Gli elaborati, in formato PDF e di lunghezza compresa tra 5 e 10 pagine (formato A4, almeno 30 righe per pagina), dovranno essere inviati entro il 15 mar-



La locandina del Premio Federico Caffè arrivato alla quinta edizione

zo 2025 all'indirizzo e-mail premiofedericocaffe@gmail.com. Ogni saggio dovrà includere i dati dell'autore o degli autori (nome, cognome, indirizzo, telefono ed email). In palio ci sono tre premi in denaro: il primo classificato riceverà 1.500 euro, mentre il secondo e il terzo premio saranno di 500 euro ciascuno. La cerimonia di premiazione si terrà a Pescara il 15 aprile

2025, nel giorno dell'anniversario della scomparsa di Federico Caffè. Chi non potrà essere presente alla premiazione potrà delegare un'altra persona al ritiro del premio, in qualsiasi caso i partecipanti riceveranno un attestato di partecipazione. Il Premio Federico Caffè non è solo un concorso, ma un'opportunità per confrontarsi con il pensiero di un economista che ha dedicato

la sua vita alle politiche pubbliche e alla giustizia sociale, diventando un'occasione per approfondire tematiche cruciali e dare voce a idee e riflessioni su un futuro più sostenibile ed equo. Scriveva l'economista: «Il secondo dopoguerra fu dominato dall'idea che dovesse verificarsi di nuovo una grande crisi economica, analoga a quella del 1929. Alla disgregazione che questo evento avevano determinato nei vari paesi, occorreva quindi sostituire un principio di concertata organizzazione sul terreno valutario, sul terreno dei finanziamenti internazionali e su quello degli scambi commerciali. Il Fondo monetario internazionale, la Banca internazionale per la ricostruzione e lo sviluppo, l'Organizzazione per gli scambi commerciali erano le configu-