

I Social Network: conoscerli per gestirli al meglio

Di Manuela Santella, Psicologa Psicoterapeuta adleriana

I Social Network attualmente sono tra gli strumenti più utilizzati dalle nuove generazioni per intraprendere e instaurare relazioni tra pari. Rappresentano uno strumento tecnologico ad altissimo potenziale che permette attività, esperienze e conoscenze che coinvolgono profondamente i giovani sul piano emozionale, cognitivo e relazionale. Questo ha modificato ampiamente i criteri con i quali le relazioni vengono definite e intraprese rispetto alle vecchie generazioni.

Come qualsiasi innovazione tecnologica, anche le piattaforme virtuali, e più in generale l'uso di strumenti informatici, implicano una buona conoscenza e padronanza ai fini di un corretto e funzionale utilizzo. La CONOSCENZA è sempre la migliore difesa. Ai minori va spiegato come funzionano davvero i social, i giochi online, le chat; va spiegato come utilizzare in sicurezza la rete e quali regole è opportuno tenere durante l'utilizzo dei social per non rischiare conseguenze anche penali. Qualsiasi strumento non correttamente conosciuto o padroneggiato porta con sé potenzialità e rischi dei quali l'individuo si rende responsabile, e nel caso di un minore anche i genitori.

Le generazioni di oggi vengono definite "nativi digitali" in quanto il loro percorso di crescita viene naturalmente accompagnato dall'uso di questi strumenti, spesso però senza un'adeguata formazione o monitoraggio da parte del mondo adulto che molte volte risulta essere esso stesso non pienamente competente.

L'accessibilità di un qualsiasi strumento tecnologico (smartphone, tablet, pc, consolle di gioco..) è ormai alla portata di tutti i giovani che si trovano con grande facilità a contatto con situazioni e problematiche non sempre conosciute. (ad es. i falsi profili degli utenti nei social network). Tali situazioni implicano una conoscenza non solo di tipo tecnico, di cui oggi tutti siamo chiamati a padroneggiare almeno i livelli base, ma anche conoscenze e competenze che riguardano aspetti relazionali e comportamentali al fine di contrastare pericolosi fenomeni in crescente aumento. Si pensi alle costanti violazioni di privacy nella facile cessione di dati personali, si pensi alla diffamazione personale presente con grande facilità nelle conversazioni virtuali in cui insulti e denigrazioni trovano terreno fertile, per arrivare a fenomeni relazionali, come cyberbullismo e stalking, oppure individuali, come le dipendenze da internet e le emulazioni di comportamenti a rischio.

Tali fenomeni trovano una facile diffusione a causa di alcuni fattori: la forte accessibilità degli strumenti unita ad una carente conoscenza di questi, la mancanza di alfabetizzazione emozionale e relazionale che la rete impedisce in quanto carente dei principali indicatori che definiscono i rapporti umani (contatto fisico, espressioni facciali, segnali non verbali) e la forte seduzione che questi mezzi inducono a causa delle facili "ricompense" relazionali possono elargire (desiderabilità sociale, apprezzamento, visibilità).

Costruire una competenza emotiva e relazionale unita alla conoscenza degli strumenti a loro affidati, permette ai giovani di iniziare ad esplorare con maggiore consapevolezza e responsabilità tali potenzialità. Permette inoltre di differenziare le caratteristiche del mondo reale e quelle del mondo virtuale per poter meglio conoscere e apprendere strategie e comportamenti volti ad un uso sano e funzionale della tecnologia.

Non bisogna vietare l'utilizzo di tali strumenti ai minori, ma favorirne la conoscenza dando indicazioni e suggerimenti per un corretto utilizzo.