

[EDITORIALE]

di **Rino Agostiniani**
presidenza@sip.it

Abbiamo invitato il dottor Rino Agostiniani, che ha accettato volentieri, a redigere l'editoriale di questo numero della Rivista inaugurando il suo mandato come nuovo Presidente della Società Italiana di Pediatria. A Lui vanno i ringraziamenti e gli auguri di buon lavoro di tutto il Comitato Editoriale di *Area Pediatrica*. **Fabio Midulla** (nuovo Direttore scientifico di *Area Pediatrica*), **Luciana Indinnimeo** (Direttore uscente).

La generazione ansiosa: stiamo proteggendo davvero i nostri figli?

Bambini e ragazzi devono tornare a parlare, giocare, toccare, fare esperienza del mondo reale. Una sfida per pediatri e adulti tutti.

Negli ultimi anni, pediatri, educatori e genitori hanno assistito a un fenomeno sempre più preoccupante: l'aumento dell'ansia e del disagio psicologico tra bambini e adolescenti.

Jonathan Haidt, nel suo libro *La generazione ansiosa* (Rizzoli settembre 2024), analizza le cause di questa tendenza e individua nell'uso incontrollato dei social media e nella riduzione dell'autonomia infantile i due fattori chiave.

L'autore si concentra in particolare sulla cosiddetta Generazione Z, ossia i giovani nati tra la fine degli anni '90 e l'inizio degli anni 2010, la prima generazione cresciuta interamente nell'era digitale, con accesso costante a Internet, smartphone e social media sin dalla giovane età.

Secondo Haidt stiamo assistendo a una "grande riconfigurazione dell'infanzia": il passaggio da un'infanzia basata sul gioco libero a un'infanzia fondata sul telefono, fatta di ore e ore passate a scrollare post, a guardare video proposti da algoritmi programmati per trattenerli online il più a lungo possibile. Con la conseguenza che i nostri ragazzi passano molto meno tempo a parlare, giocare, toccare, fare esperienza del mondo reale.

La lettura di questo saggio offre uno spunto prezioso per riflet-



tere su una contraddizione che noi pediatri osserviamo ogni giorno: al progressivo spostamento dal mondo fisico a quello virtuale corrisponde la transizione da un'infanzia libera a un'infanzia iper-controllata. In sostanza proteggiamo i nostri figli da ogni rischio nel mondo reale, ma li lasciamo esposti senza difese nel mondo digitale. Evitiamo che escano da soli, li accompagniamo ovunque, limitiamo la loro libertà di esplorare l'ambiente circostante, ma al tempo stesso permettiamo che trascorrono ore sui social senza sorveglianza. È un paradosso educativo con cui dobbiamo fare i conti.

L'infanzia e l'adolescenza sono fasi in cui è essenziale sperimentare, correre piccoli rischi, confrontarsi con situazioni nuove per acquisire sicurezza e resilienza. Il controllo eccessivo delle loro esperienze quotidiane li priva, come scrive Haidt, di quell'apprendistato sociale insostituibile per lo sviluppo di competenze necessarie in età adulta. Oggi vediam

mo bambini sempre più connessi e sempre meno capaci di intrattenere una conversazione, di gestire i conflitti dal vivo, una condizione che li espone al rischio di essere impoveriti sul piano emotivo e cognitivo.

Come possiamo, noi pediatri, aiutare le famiglie a trovare un equilibrio? Cominciamo a educare i genitori a proteggere i figli nel modo giusto: meno ansie nel mondo reale e più attenzione nel mondo virtuale. Serve un'educazione digitale consapevole, che stabilisca limiti di tempo, favorisca un uso guidato delle tecnologie e restituisca valore alla socialità vissuta fuori dagli schermi. Però serve anche aiutare le famiglie a comprendere che una protezione efficace non significa eliminare ogni rischio, ma fornire gli strumenti per affrontarlo. Sta a noi pediatri far comprendere che dobbiamo restituire ai bambini e ai ragazzi spazi di autonomia, momenti di gioco libero e non strutturato, esperienze che favoriscano lo sviluppo di competenze sociali reali.

La tecnologia è un'opportunità, ma va gestita con consapevolezza. Aiutiamo i genitori a essere presenti dove serve davvero, restituendo ai figli ciò di cui hanno bisogno: libertà nel mondo reale, limiti nel mondo digitale e, soprattutto, più tempo per essere semplicemente bambini. ■