

La preadolescenza e uso dei social media. Quali implicazioni?

La preadolescenza è una fase di passaggio delicata, caratterizzata da importanti cambiamenti fisici, psicologici e sociali. In questa fase di crescita, molti ragazzi sono particolarmente vulnerabili all'influenza dei social media, che possono avere un impatto significativo sul loro sviluppo.

I social media, in particolare, sono diventati per loro, uno strumento fondamentale di confronto e di connessione sociale e in questo contesto, l'intelligenza emotiva, ovvero la capacità di riconoscere, comprendere e gestire le proprie emozioni e quelle degli altri, gioca un ruolo cruciale nel modo in cui i preadolescenti affrontano le sfide legate al proprio aspetto e all'uso dei social media.

L'attenzione all'aspetto fisico, infatti, diventa sempre più importante durante la preadolescenza, e i social media possono amplificare questa tendenza, con la diffusione di immagini ritoccate e filtri che promuovono standard di bellezza spesso irraggiungibili. Quindi, se da una parte, i social offrono ai preadolescenti l'opportunità di esprimersi, di esplorare la propria identità e di entrare in contatto con gli altri, dall'altra, invece, possono avere un impatto negativo, esponendoli a contenuti inappropriati e ad un confronto costante con modelli di bellezza irrealistici, influenzandone in tal modo, negativamente l'autostima e l'immagine di sé.

Importanti studi scientifici evidenziano al riguardo, la necessità di comprenderne pertanto, gli effetti sulla salute mentale e sugli atteggiamenti socioculturali. In questa intervista, abbiamo chiesto ad Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana, quali connessioni possono esserci, in particolare, tra atteggiamenti verso l'aspetto e l'intelligenza emotiva dei preadolescenti e come un elevato utilizzo dei social media tra i preadolescenti possa provocare conseguenze importanti sulla loro vita, evidenziando, in tal modo, l'importanza di interventi precoci per promuovere un consumo di media più sano.

Dott.ssa Lucattini, può spiegare cos'è la preadolescenza e come i genitori possono aiutare i propri figli ad affrontarla in modo efficace?

La preadolescenza è una fase della vita del bambino, di transizione tra l'infanzia e l'adolescenza, generalmente compresa tra i 9 e i 12 anni. In questo periodo, i bambini vivono numerosi cambiamenti fisici, emotivi, intellettivi e sociali.

Per affrontarla al meglio e aiutare i propri figli sono necessari degli accorgimenti e delle strategie, ad esempio, avere un dialogo sincero e disponibile con i figli, ascoltandoli senza dare giudizi impulsivi, stabilire regole chiare con un equilibrio tra concessioni e limitazioni, spiegando le motivazioni dietro ogni regola. Inoltre, è sempre importante aiutarli a prendere decisioni adatte alla loro età, tenendo sempre presente il loro progetto interno di progressiva autonomia e indipendenza”;

Ritiene che i social media influenzino, in questa loro “delicata” fase di crescita, la percezione del proprio corpo e l'accettazione di se stessi?

Sì, certamente. Tutti i social hanno un forte impatto sulla percezione del corpo e sull'accettazione di se stessi. Infatti, l'esposizione continuativa a immagini idealizzate, può generare insicurezza, bassa autostima e un confronto costante con modelli spesso irraggiungibili. È fondamentale il ruolo dei genitori e degli educatori nell'aiutare i ragazzi a sviluppare un senso critico rispetto ai contenuti che vedono online”;

In che modo, a Suo avviso, i social media possono contribuire a sviluppare insicurezze e complessi nei preadolescenti?

