

Social Network

Quando sono i genitori a trasmettere ai figli l'ansia da notifiche

La paura di perdersi qualcosa

(fear of missing out)

spesso parte dai genitori che usano

compulsivamente *i social*.

I 5 consigli della family coach

Nan Coosemans

per non entrare in conflitto con i figli

su *Instagram e Facebook*

La **FOMO**, che letteralmente significa "fear of missing out" ("paura di perdersi qualcosa"), è una sensazione che prima o poi abbiamo provato tutti. Ci assale quando dedichiamo minuti interi allo scroll del feed di Instagram o Facebook e, confrontandoci con le vite apparentemente perfette degli altri, ci sentiamo inadeguati. Sembrano tutti così in forma, così sorridenti, così circondati da amici. Pur di restare al passo, ci sentiamo in dovere di postare una story o un selfie, rigorosamente filtrato per non sfigurare. La FOMO non è semplice vanità, ma uno stato continuo di ansia che può avere ripercussioni soprattutto sulla **psiche degli adolescenti**: secondo il report **#StatusOfMind** della **Royal Society for Public Health britannica**, negli ultimi 25 anni è aumentata del **70%** l'incidenza di **ansia e depressione** nei giovani, che additano proprio i social network come causa del loro malessere.

La lettura più semplice è quella che bolla gli adolescenti come indolenti, apatici, incapaci di staccare gli occhi dallo smartphone. Ma siamo così sicuri che sia tutta colpa dei ragazzi? **Nan Coosemans**, family coach e fondatrice di Younite, propone un'altra prospettiva. "Confrontandomi in prima persona con centinaia di famiglie, posso dire che in molti casi la FOMO parte proprio dai genitori.

Quante mamme sono intente a scattarsi un selfie dopo l'altro, in qualsiasi contesto, entrando così implicitamente in competizione con le figlie? Dinamiche del genere possono rivelarsi molto pericolose. Senza esserne consapevoli, infatti, i genitori instillano nei figli una sottile sensazione di inadeguatezza".

I genitori non hanno nessuna intenzione di nuocere ai loro figli, chiarisce. Semplicemente, anche loro hanno dovuto fare i conti con il boom delle nuove tecnologie, senza disporre degli strumenti per interiorizzarle. Per questo la family coach propone **cinque consigli** per i genitori alle prese con l'ansia da notifiche:



1. Fai un'analisi di te stesso: ti senti davvero soddisfatto della tua vita, del tuo lavoro e della tua famiglia? Molto spesso ci si mette sotto i riflettori social per riscattarsi dalla mancata autorealizzazione, ma così facendo il problema alla base rimane irrisolto.

2. Lavora sulla tua autostima. Diventare genitori è un viaggio che riserva tante sorprese e impone qualche sacrificio, soprattutto per le donne, che spesso faticano a conciliare famiglia e carriera. La soluzione però non è certo quella di creare un'immagine filtrata di sé per andare a caccia di like su Instagram. Anzi, chi riesce a valorizzare il proprio sé più autentico ha molto meno bisogno di conferme da parte degli estranei.

3. Ritagliati alcuni momenti di connessione vera con i tuoi figli. Che sia al mattino durante la colazione o al loro ritorno da scuola, assicurati di riuscire a trascorrere ogni giorno qualche minuto insieme ai tuoi figli, mettendo al bando gli schermi di ogni tipo. Potrà sembrare una banalità, ma questi momenti sono preziosissimi per fare una pausa dalla frenesia quotidiana e dialogare in modo diretto e sincero.

4. Informati sulle nuove tecnologie: da un giorno all'altro ci siamo trovati in mano smartphone capaci di fare qualsiasi cosa, ma quanti di noi sono realmente consapevoli delle loro potenzialità e dei loro rischi? In commercio ci sono libri, corsi e webinar che ti possono chiarire le idee sulle nuove tecnologie.

5. Fatti queste domande: che esempio stai dando ai tuoi figli con la tua sovraesposizione? Che cosa stai cercando di dimostrare con quel selfie o quel post?

Ciò non significa demonizzare i social media, che sono ormai parte del nostro mondo, ma impegnarsi per trarre il meglio da questi strumenti. "I social network si possono usare anche per **veicolare contenuti di valore, mettere in luce il proprio talento e diventare una fonte di ispirazione** per gli altri", chiarisce Nan Coosemans. "Spesso i genitori (gli stessi che magari controllano compulsivamente il loro smartphone!) sgridano i figli perché passano troppo tempo su YouTube. Se però avessero la voglia e la curiosità di saperne di più, potrebbero addirittura imparare qualcosa di nuovo".

ZEISS

PROTEZIONE UV E BAMBINI

quello che non tutti sanno sull'importanza di proteggerli

COMUNICATO STAMPA

Per la maggior parte dei bambini inizia tra pochi giorni il periodo più atteso dell'anno. Scuole ai titoli di coda e tanta voglia di passare più tempo all'aria aperta tra sport e attività ludiche ed educative. E se i bambini sono in procinto di vivere i mesi più spensierati dell'anno, i genitori iniziano ad organizzarsi al meglio per fargli passare più tempo possibile "all'aria aperta", dopo i lunghi mesi invernali.

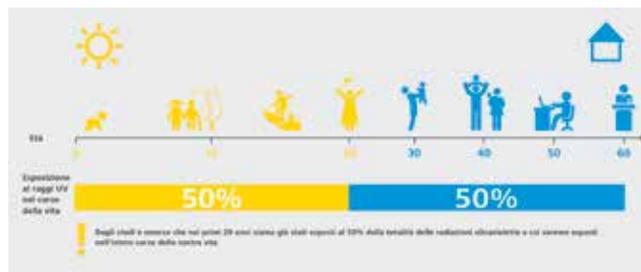
ZEISS, da sempre attenta al benessere visivo dei bambini, coglie l'occasione della **Giornata Mondiale dei Genitori**, che si tiene ogni anno il **1° giugno**, e della bella stagione per ricordare ai genitori l'importanza di proteggere i più piccoli dai raggi UV.

Quello che dobbiamo sapere sulla protezione UV

La luce del sole è importante per lo sviluppo del bambino, ma un'eccessiva e prolungata esposizione ai raggi UV può essere dannosa, soprattutto senza protezione. Anche per gli adulti i rischi sono elevati ma, quando si parla della salute degli occhi dei più piccoli, è necessario adottare alcune precauzioni in più. Perché?

Perché il cristallino dei bambini è più limpido e quindi assorbe maggiormente la radiazione UV, rispetto a quello degli adulti che è più opaco per gli effetti dell'invecchiamento. Nei bambini, quindi, i raggi UV penetrano più profondamente.

Basti pensare che, da alcuni studi effettuati, è emerso che, nei primi 20 anni, siamo già stati esposti al 50% della totalità delle radiazioni UV a cui saremo esposti nell'intero corso della nostra vita.



Quali precauzioni prendere per adulti e bambini

Oltre alle "classiche" precauzioni come, **indossare abiti o berretti, applicare la crema solare** e evitare l'**esposizione diretta al sole**, ZEISS sottolinea l'importanza di **indossare occhiali da sole o occhiali con lenti da vista chiare che offrono una protezione UV completa**. Nella scelta delle lenti, è fondamentale che i genitori si informino con l'ottico, spiegando le abitudini e lo stile di vita del figlio per trovare insieme la soluzione più adeguata e sicura.

È poi importante distinguere sempre tra il fenomeno dell'abbagliamento e la radiazione ultravioletta.

Le lenti da vista ZEISS UVProtect sono in grado di offrire su lenti chiare una protezione completa dai raggi UV come se si indossassero le lenti scure degli occhiali da sole. I raggi UV, sono infatti sempre presenti, indipendentemente dalle condizioni meteo. D'estate come d'inverno i raggi UV sono ovunque: la tecnologia ZEISS UVProtect, applicata di serie a tutte le lenti da vista chiare, è in grado di proteggere i più piccoli dai raggi UV, tutto l'anno, tutti i giorni.