SaronnoNews

Connessi, ma non sempre capiti: la vita online di quasi 500 giovani in 7 grafici

Ilaria Notari · Tuesday, October 27th, 2026

Quasi nove su dieci, almeno qualche volta, fanno più tardi di quanto vorrebbero per restare al telefono. Più di sei su dieci, online, hanno trovato qualcosa o qualcuno che li ha fatti sentire meno soli. E più della metà pensa che gli adulti capiscano poco o niente della loro vita in rete.

Sono alcune delle risposte di **483 ragazze e ragazzi tra i 15 e i 20 anni** al questionario anonimo **«Raccontaci la tua vita digitale»**, arrivate soprattutto attraverso le scuole del territorio che hanno aderito al progetto. Hanno raccontato come si vedono online, cosa succede quando qualcuno viene preso di mira, a chi si rivolgono quando qualcosa li preoccupa, come dormono.

Nei primi due articoli della serie siamo partiti dalle loro storie: cosa c'è dietro la porta chiusa della camera e chi interviene quando qualcuno viene offeso online. Questa volta proviamo a **guardare il quadro d'insieme, con i grafici di tutte le risposte e lo sguardo delle tre professioniste che accompagnano il progetto.**

Ognuna lo fa dal proprio punto di vista. **Federica Basile**, psicologa e psicoterapeuta in formazione, offre una lettura che punta a distinguere «i normali compiti evolutivi dell'adolescenza dalle possibili condizioni di vulnerabilità psicologica, senza ricondurre il rapporto con la tecnologia a una dimensione esclusivamente problematica». **Barbara Boggio,** pedagogista, vuole «superare la retorica della fragilità giovanile per focalizzarsi sulla qualità delle relazioni adulti-ragazzi». **Marisa Maraffino**, avvocata, porta l'attenzione sui reati informatici e sulla necessità di una risposta comune: «Oggi più che mai abbiamo il dovere di metterci in ascolto e di rispondere alle domande di aiuto che ci vengono poste».

Come ci si vede online

Quasi la metà di chi ha risposto, il 46%, ha cancellato o modificato qualcosa che aveva pubblicato per paura del giudizio degli altri. Più di uno su due controlla spesso o molto spesso like, visualizzazioni e commenti dopo aver postato (57%), e quasi uno su tre pensa spesso o molto spesso che la vita degli altri, vista sui social, sia migliore della propria (30%). I filtri per modificare il proprio aspetto, invece, sono meno diffusi di quanto si potrebbe pensare: più della metà (53%) dice di non usarli mai.

Per Federica Basile cancellare un post, preso da solo, non è un campanello d'allarme: «scegliere come presentarsi agli altri appartiene anche alla fisiologica sperimentazione identitaria

adolescenziale». Il punto è capire quando diventa un peso. «Quando il timore del giudizio condiziona in modo significativo la libertà di esprimersi», spiega la psicologa.

«Vorrei non sentirmi insicura e sentire il bisogno di truccarmi o mettere filtri quando pubblico qualcosa per non essere giudicata», scrive una ragazza di 15 anni.

Litigi, prese in giro e insulti

L'85% ha visto online insulti, prese in giro, esclusioni o contenuti offensivi rivolti a un'altra persona. Più di uno su tre (36%) ha vissuto un litigio importante nato o cresciuto in rete, e tra loro più di uno su quattro dice di esserne stato molto male. Uno su quattro si è sentito giudicato o escluso per qualcosa successo online; quasi uno su cinque (19%) ha subito in prima persona prese in giro, insulti, esclusione o la diffusione di contenuti senza consenso.

E pochi ne parlano con un adulto: tra chi ha subito, solo il 31% l'ha fatto, il 57% no. Davanti alle offese rivolte ad altri, quasi la metà (46%) dice di non aver fatto niente, mentre il 28% ha segnalato e il 25% ha difeso la persona presa di mira, come abbiamo raccontato nel secondo articolo della serie. «Il mancato intervento, però, non può essere interpretato automaticamente come indifferenza», osserva Federica Basile: prendere posizione può significare «esporsi al giudizio, rischiare l'esclusione dal gruppo dei pari o diventare a propria volta destinatario di comportamenti ostili».

Una ragazza di 15 anni prova a spiegare perché tante cose passano dallo schermo: «Molto spesso i ragazzi preferiscono parlare online perché pensano che sia un luogo dove ogni parola detta o ricevuta sia meno pesante se scritta su social mentre dal vivo fingere che qualcosa non ci abbia ferito è più complicato».

Intimità, privacy e identità

Il 14% di chi ha risposto dice di aver subito pressioni per inviare foto, video o messaggi intimi che non voleva inviare, e il 38% conosce qualcuno a cui è successo. Il 18% racconta che sue foto, video o messaggi privati sono stati diffusi senza il suo permesso; un altro 30% risponde «non so». L'8% ha trovato un profilo falso a proprio nome.

Più di uno su cinque (23%) ha pensato di segnalare o denunciare qualcosa successo online, ma poi non l'ha fatto. Il motivo più frequente è «non sapevo se fosse abbastanza grave» (43%), seguito da «pensavo che non sarebbe servito» (30%) e «non volevo coinvolgere genitori, scuola o altri adulti» (26%). E solo il 41% pensa di sapere cosa fare se un contenuto online lo danneggiasse.

Per Marisa Maraffino il problema è anche chi resta a reggere il peso di queste situazioni. I ragazzi si rivolgono soprattutto ai coetanei, e «gli amici sono fondamentali, ma non possono sostenere da soli il peso di situazioni che possono richiedere interventi scolastici, psicologici, amministrativi o giudiziari», spiega l'avvocata.

A chi si rivolgono: adulti e scuola

Quando qualcosa online li preoccupa o li mette in difficoltà, i ragazzi si rivolgono soprattutto ad amici e coetanei (61%). Poi ai genitori o agli adulti che si occupano di loro (38%), a un fratello, una sorella o un altro familiare (22%). Uno su cinque (20%) non si rivolge a nessuno. Il 16% indica strumenti di intelligenza artificiale o chatbot: più di chi si rivolge a uno psicologo o a un altro professionista (8%) e a un insegnante o educatore (5%). Quasi sempre, però, l'intelligenza artificiale si aggiunge ad altre persone, non le sostituisce.

Più della metà (57%) sente che gli adulti di riferimento conoscono e capiscono poco o per niente la sua vita online. In famiglia dei rischi di internet, social e smartphone si è parlato in modo approfondito nel 28% dei casi, solo a grandi linee nel 48%, per niente nel 16%. E il 42% vorrebbe che a scuola ci fossero più occasioni per parlarne.

«Vorrei che capissero che per noi è più facile parlare con degli amici che con loro», scrive un ragazzo di 15 anni.

Su questo punto le tre professioniste, partendo da strade diverse, arrivano nello stesso posto. Per Marisa Maraffino «i ragazzi/e chiedono di trovare adulti capaci di capire senza giudicare, ai quali rivolgersi prima che il problema diventi irreversibile». Federica Basile invita a non leggere questi numeri come una colpa delle famiglie, perché la ricerca di autonomia e di riservatezza fa parte della crescita: «La richiesta di riservatezza non coincide necessariamente con il desiderio reale di essere lasciati soli». E per Barbara Boggio il compito degli adulti non è aggiustare qualcosa che si è rotto: «Se le connessioni si sono fatte fragili, il nostro compito pedagogico non è riparare i ragazzi, ma fortificare il legame che ci unisce a loro».

Il telefono, il sonno, l'umore

Negli ultimi tre mesi l'89% è andato a dormire più tardi di quanto avrebbe voluto, almeno qualche volta, per continuare a usare il telefono o i social; più della metà (56%) lo fa spesso. Circa uno su due (51%) ha sentito ansia o pressione per dover rispondere subito a messaggi o notifiche, il 44% si è sentito irritabile o a disagio senza telefono per diverse ore, il 43% giù di morale dopo aver usato i social e il 39% ha dormito male per qualcosa successo online.

Ma lo stesso telefono è anche altro. Più di sei su dieci (63%) raccontano che qualcosa vissuto online li ha fatti sentire meglio, meno soli o più sostenuti almeno qualche volta; per uno su quattro (27%) succede spesso o molto spesso.

I numeri da soli, avverte Federica Basile, non bastano a dire se c'è un problema: «La frequenza d'uso, considerata isolatamente, non permette di distinguere un'abitudine intensa da un comportamento problematico». Barbara Boggio questa ambivalenza la chiama **«di-indipendenza»**: «il paradosso di essere liberati e imprigionati dallo stesso mezzo».

E anche loro se ne accorgono. «Siamo consapevoli anche noi che è una dipendenza e non fa bene stare sempre al telefono, ma è difficile allontanarsene», scrive una ragazza di 16 anni.

La parola ai ragazzi

Il questionario si chiudeva con due domande aperte: cosa vorresti che gli adulti capissero della vita online dei ragazzi, e cosa racconterebbe il tuo telefono agli adulti, se potesse. Nelle risposte, le parole che tornano più spesso sono «social», «persone», «vita», «amici», «passioni».

Una delle richieste che ritornano è quella di non essere guardati solo attraverso i rischi. «Vorrei che capissero che i social non sono per forza un male e che chi li usa non per forza sbaglia. Quindi non serve a nulla dire “non usare il telefono” perché non cambia la situazione, ma fa solo sentire sbagliati», scrive una ragazza di 15 anni.

È il punto da cui parte Barbara Boggio per rileggere il nome stesso del progetto: «non sono i ragazzi a essere fragili, sono le connessioni che riusciamo a stabilire con loro».

Le storie raccolte arriveranno anche a teatro. Sabato 14 novembre alle 21, nella Sala Napoleonica di Ville Ponti a Varese, la compagnia Al Borde porterà in scena «Connessioni fragili: le vite dei ragazzi oltre lo schermo diventano teatro», nell'ambito del festival Glocal: le testimonianze anonime dei ragazzi diventano scene, corpi, parole e silenzi. L'ingresso è gratuito, con prenotazione su Eventbrite.

Come leggere questi numeri

Il questionario «Raccontaci la tua vita digitale» è anonimo e non è un campione rappresentativo: i numeri descrivono chi ha risposto, 483 ragazze e ragazzi al 26 ottobre, soprattutto attraverso le scuole che hanno aderito al progetto e che ringraziamo. Le percentuali sono calcolate su chi ha risposto alla singola domanda; dove si potevano dare più risposte non sommano a 100. I grafici si aggiornano con le nuove risposte, quindi potrebbero discostarsi leggermente dai numeri citati nel testo.

Il progetto

Connessioni fragili è promosso da Anche Io APS con il supporto editoriale di VareseNews, ed è sostenuto dalla Fondazione Comunitaria del Varesotto nell'ambito del bando «Cultura per il Sociale 2026». Accompagnano il progetto la psicologa Federica Basile, la pedagogista Barbara Boggio e l'avvocata Marisa Maraffino, con cui nei prossimi articoli approfondiremo i singoli temi. Dalle testimonianze raccolte è nato lo spettacolo della compagnia Al Borde, in scena il 14 novembre a Varese nell'ambito del festival Glocal. Il questionario, anonimo, è ancora aperto a chi ha tra i 15 e i 20 anni: form.jotform.com/262292346303049.

Se vuoi parlarne. *Telefono Azzurro risponde gratis al 19696, 24 ore su 24: ascolta ragazze e ragazzi, ma anche genitori e adulti che vogliono confrontarsi su un figlio o un nipote. Per i minori c'è anche il 114 Emergenza Infanzia. In caso di emergenza, il 112.*

This entry was posted on Tuesday, October 27th, 2026 at 8:30 am and is filed under Scuola, Varesotto
You can follow any responses to this entry through the Comments (RSS) feed. You can skip to the

end and leave a response. Pinging is currently not allowed.