

GLI SMARTPHONE AL LORO POSTO

di Stefano Vicari



Molti Paesi in Europa e non solo si stanno orientando a stabilire per legge un'età minima per l'accesso libero allo smartphone e, soprattutto, ai social network. Anche per questo, forse, la domanda che molti genitori sempre più si pongono non è se dare uno smartphone ai propri figli, ma quando. Troppo spesso, però, la risposta arriva dall'esterno: quando lo hanno i compagni, quando lo chiedono con insistenza, quando è necessario poterli controllare a distanza. È tempo che gli adulti, genitori e non solo, si assumano la responsabilità di non delegare ad altri una decisione così importante.

Ma non possiamo lasciare soli i genitori più fragili: anche la politica deve creare regole e condizioni che li aiutino a proteggere i propri figli.

Del resto, non esiste un compleanno, o una festa religiosa come la prima Comunione, che renda improvvisamente capaci di gestire uno smartphone. Maturità, contesto familiare e caratteristiche individuali contano, ma anche l'età è rilevante. Nei bambini più piccoli le capacità di autoregolazione e di controllo degli impulsi sono ancora in via di sviluppo e questo rende più difficile gestire autonomamente un mezzo capace di catturare così a lungo la loro attenzione. Non sorprende, quindi, che un'esposizione eccessiva agli schermi possa interferire con il sonno, l'attività fisica, lo studio e le relazioni, con possibili ricadute anche sul benessere psicologico. L'uso eccessivo e non regolato dello smartphone deve quindi preoccuparci anche per le possibili conseguenze sulla salute mentale di bambini e adolescenti. Questo non significa che lo smartphone sia di per sé causa di ansia, depressione o comportamenti autolesivi.

Considero tuttavia ragionevole non consegnare uno smartphone prima dei 13 anni e non consentire l'accesso ai social prima dei 16. Non esiste, naturalmente, una soglia oltre la quale i rischi scompaiono. Ma stabilire un'età minima significa riconoscere che l'accesso a strumenti così potenti deve essere accompagnato da un adeguato livello di maturità e di capacità di autoregolazione.

Non tutto ciò che è tecnologicamente disponibile deve essere accessibile a qualsiasi età. Fissare un limite, però, non basta. L'età minima può proteggere da un accesso troppo precoce, ma poi serve educare all'uso. Chiediamo ai ragazzi di sapersi

fermare davanti a strumenti costruiti per richiamare continuamente l'attenzione e che anche noi adulti faticiamo a mettere da parte. Messaggi, notifiche e video possono offrirci ogni volta qualcosa di nuovo. Proprio il fatto di non sapere che cosa troveremo ci spinge a controllare ancora. Negli adolescenti il richiamo può essere più forte, perché il giudizio degli altri e il bisogno di sentirsi parte del gruppo hanno un peso particolare. Un like, un commento o un messaggio sono anche segnali di approvazione e appartenenza.

Questo non significa trasformare smartphone e social in nemici. Sono strumenti utili per informarsi, studiare, comunicare e mantenere relazioni. Il problema nasce quando cominciano a prendere il posto di altro. **Non basta allora chiedersi quanto tempo un ragazzo trascorra davanti a uno schermo. Bisogna chiedersi che cosa quello schermo stia sostituendo se sonno, studio, movimento, relazioni o vita familiare.** Se un ragazzo usa il telefono ma dorme abbastanza, studia, fa attività sportiva, incontra gli amici e partecipa alla vita familiare, la situazione è diversa da quella di chi resta connesso fino a tarda notte o interrompe continuamente lo studio. Conta quindi non solo quanto, ma anche come e quando questi strumenti vengono usati. Spetta allora agli adulti stabilire regole chiare. Prima servono regole esterne; poi quelle regole devono diventare capacità personali. Niente telefono durante i pasti. Niente smartphone durante lo studio, se non quando realmente necessario. E soprattutto niente telefono in camera da letto, in particolare la sera e durante la notte. Il sonno va protetto da messaggi, notifiche e contenuti sempre disponibili. Ma le regole devono valere anche per noi grandi. È difficile convincere un figlio a posare il telefono se continuiamo a controllare il nostro mentre ci parla. Non possiamo chiedere attenzione senza offrirla. E non rischiamo forse di passare al telefono il tempo che potremmo spendere a giocare, ridere e stare con i nostri figli? Non serve trasformare la famiglia in un sistema di sorveglianza permanente. Anche nel digitale educare significa accompagnare verso l'autonomia, insegnando a riconoscere i rischi, proteggere la propria intimità, rispettare quella degli altri e chiedere aiuto quando qualcosa mette a disagio. Ma questo compito non può essere affidato soltanto alle famiglie. La politica ha un ruolo importante nel fissare regole comuni sull'età di accesso e nel chiedere alle piattaforme strumenti efficaci di tutela dei minori. Le famiglie non possono essere lasciate sole di fronte alla pressione del gruppo dei pari e del mercato digitale. La scuola ha una responsabilità altrettanto importante. Educare al digitale non significa anticiparne l'uso. Comunicazioni scolastiche, compiti e relazioni tra studenti non dovrebbero presupporre troppo presto il possesso di uno smartphone personale né spingere bambini e ragazzi verso chat di gruppo o social network. La tecnologia non è il nemico. È una parte del mondo nel quale i nostri figli devono imparare a vivere. Educare al digitale è quindi una responsabilità condivisa e significa scegliere quando iniziare, stabilire limiti, rispettarli noi per primi e lasciare progressivamente ai ragazzi la responsabilità delle

proprie scelte e comportamenti. Lo smartphone avrà certamente un posto importante nella vita dei nostri figli. Sta a noi adulti fare in modo che rimanga al suo posto, senza occupare l'intera loro (e nostra) vita.