

foto con filtri e App per migliorare la propria immagine, fino a "vamping" ossia il trascorrere la notte chattando o giocando online come vampiri del mondo virtuale.

### APP INVECE DELLE FAVOLE

Questo rapporto malsano con la tecnologia in molti casi affonda le sue radici nei primi giorni di vita della generazione Alpha (nati dal 2012 in poi) e dall'infanzia della generazione Z (nati tra il 1996 e i primi anni duemiladieci). «Da una nostra ricerca, oltre la metà dei genitori usa lo smartphone durante le poppate o per lo svezzamento e il 36% riferisce di non raccontare più le favole della buonanotte ai propri figli nei primi tre anni di vita, sostituendole con applicazioni dello smartphone», spiega Lavenia. Nello sviluppo psicoemotivo del bambino questa perdita di relazione genitore-figlio non è indolore ed è ormai riconosciuto che l'esposizione precoce ai device digitali e a Internet ha delle conseguenze. «Oggi stiamo vedendo gli effetti di un'onda partita una dozzina di anni fa, quando i social sono entrati nel nostro quotidiano», dice **Stefania Garassini, docente all'Università Cattolica di Milano**, giornalista, autrice di *Smartphone: 10 ragioni per non regalarlo alla prima Comu-*

## A chi rivolgersi

- ✓ L'Associazione Nazionale Di.Te ([www.dipendenze.com](http://www.dipendenze.com)) si occupa, oltre che di dipendenze tecnologiche e da Internet, di autolesionismo, bullismo, gioco d'azzardo patologico e offre consulenza legale e psicologica gratuita alle vittime di cyberbullismo e bullismo. Numero verde: 800770960, WhatsApp 3406774596, email [info@dipendenze.com](mailto:info@dipendenze.com).
- ✓ Il centro di ricerca Benessere Digitale si occupa del rapporto tra media digitali e qualità della vita. Sul sito [benessereditale.eu](http://benessereditale.eu) si trovano tanti approfondimenti sui temi legati all'uso dei device e a come usarli o non usarli per vivere al meglio.
- ✓ Per conoscere il mondo dei Patti Digitali, firmarne uno o crearne uno nuovo: [pattidigitali.it](http://pattidigitali.it).

nione (e magari neanche alla Cresima), tra i promotori della Rete nazionale Patti Digitali. - Internet non è un luogo per bambini, dar loro uno smartphone connesso vuol dire accettare come normale ciò che normale non è». E che il web non sia fatto a misura dei più piccoli lo sanno bene le istituzioni: dal Surgeon General (la massima autorità medica americana) all'Unesco, dall'Agcom (l'Autorità per le garanzie nella comunicazione) al Garante per la Privacy, presenti queste ultime nei panni rispettivamente di Massimiliano Capitanio e Guido Scorza, al Primo Meeting Nazionale *Ci vuole un villaggio - I patti di comunità*



per l'educazione digitale organizzato lo scorso ottobre a Milano alla Uni Bicocca.

### MINIMO 14 ANNI

Di essere un territorio minato per alcune fasce d'età lo sanno le piattaforme stesse, che hanno il dovere di vietare account sotto una certa età. In Italia 14 anni è al momento l'età minima per il consenso digitale, ma ci sono sul tavolo proposte per innalzarlo. Dice **Guido Scorza, membro del Garante per la Privacy**: «Un paio d'anni fa bloccammo TikTok in Italia, perché c'era il sospetto che avesse a bordo un numero importante di fruitori troppo piccoli. Di quei giorni ricordo le centi-

naia di e-mail di genitori che protestavano perché non sapevano che ci fosse un divieto anagrafico».

Per rafforzare il principio che la Rete può essere un territorio pericoloso e considerato che un utente su tre che naviga è un minore, Meta ha lanciato nuove forme di protezione per i teenagers sui suoi servizi. Gli account degli adolescenti (sotto i 18 anni) saranno automaticamente inseriti nelle opzioni di contenuto più restrittive. Gli adolescenti, quindi, non potranno vedere o cercare contenuti dannosi, per esempio che trattano di suicidio o autolesionismo. Le ricerche di questo tipo verranno reindirizzate a servizi di supporto. Sotto i 16 anni ci sarà anche un maggiore controllo sui contenuti sessualmente espliciti e più attenzione alla privacy, con frequenti richiami a controllare le impostazioni. Anche Agcom ha reso attivo un nuovo parental control che impone a tutti i gestori telefonici di bloccare sulle Sim intestate ai minori contenuti che riguardano pornografia, gioco d'azzardo, violenza verso gli altri e verso se stessi, fino ai siti che consentono la navigazione anonima, tutti filtri che possono essere attivati su esplicita richiesta anche del genitore a cui spesso la Sim è intestata.

Vietare ai nostri ragazzi l'utilizzo degli smartphone probabilmente non è possibile (anche perché la scuola li usa come via di comunicazione con gli studenti e per la didattica). Restano però due nodi da sciogliere: a che età concedere il primo smartphone e quanta libertà dare. Per capirlo e darsi delle regole condivise sono nati gruppi di genitori che fanno capo alla rete dei Patti Digitali. Perché, ancora una volta, è importante darsi regole condivise e fare "rete".

- ✓ Fino a 14-15 anni, controllate i profili seguiti e procuratevi le password: non dovete usarle per spiare, ma per entrare in caso di bisogno.
- ✓ Sì ai blocchi, ma quel che conta è la relazione che costruite con i ragazzi.
- ✓ Niente cellulare a tavola e a letto (vale per tutti).
- ✓ Ogni tanto fate un po' di detox insieme e provate a chiudere i telefoni in un cassetto: occhio non vede...
- ✓ Non demonizzate lo smartphone: non è lui la causa o la soluzione di tutti i problemi.
- ✓ Su YouTube si può trovare un interessante video da guardare insieme, genitori e figli: *La dipendenza di cui nessuno parla*, firmata dal ventenne youtuber Lorenzo Magro, il quale offre soluzioni alla portata di tutti per provare a "disintossicarsi" almeno un po' dai device.



# QUESTI NOSTRI GIOVANISSIMI TRAVOLTI DALLO SMARTPHONE



È una dipendenza di cui si parla poco, che coinvolge sempre più bambini e adolescenti. Ma da dove nasce il rapporto malsano con la tecnologia, che di per sé malsana non sarebbe?

**B**ianca, 13 anni, è preoccupata: suo papà vuole toglierle lo smartphone. Il motivo? Un attaccamento compulsivo al cellulare: guardare video e chattare sono le uniche cose che ormai le interessano. Ma Bianca non è un caso eccezionale. Come rilevano diverse ricerche sul rapporto tra giovanissimi e uso di device elettronici connessi a una Rete. E ansia, solitudine, malessere psicofisico, disturbi del sonno e scarso rendimento scolastico sono parametri in preoccupante aumento che sembrano proprio correlati a un uso eccessivo dello smartphone.

Già nel 2017 l'Osservatorio Nazionale Adolescenza aveva segnalato che il 62% degli adolescenti rimaneva sveglio fino a tarda notte per chattare, parlare, giocare, guardare video o serie tv in streaming e che un 15% si svegliava sistematicamente nel corso

della notte per controllare le notifiche sui social network.

## PARADOSSALMENTE SOLI

Due recentissime ricerche condotte da *Skuola.net* con l'Associazione Nazionale Dipendenze Tecnologiche - Di.Te confermano un profilo preoccupante dello stato psicofisico di bambini e ragazzi: su un target 11-19 anni, il 63% ammette di essere spesso in preda alla solitudine e alla tristezza, il 55% di sentirsi irrequieto e il 70% di dedicarsi sistematicamente ad attività virtuali invece che studiare. «I nostri giovani sono sempre più soli e sono loro stessi ad ammetterlo. In un tempo in cui siamo tutti più connessi il paradosso è che il senso di solitudine è tangibile, - dichiara Giuseppe Lavenia, psicoterapeuta e presidente dell'Associazione Di.Te, che al tema ha dedicato la *Settima Giornata Nazionale*

contro le Dipendenze Tecnologiche lo scorso 25 novembre a Firenze. In un'altra ricerca di *Skuola.net* si scopre che su un target 9-19 anni il 44% è iscritto a 3 social network e li utilizza per diverse ore al giorno, 7 su 10 confrontano il loro corpo con quello degli influencer e il 40% evita di uscire di casa perché a disa-

gio con il proprio aspetto. Lo scenario in cui gli adolescenti sono sempre più vittime dello smartphone ha fatto nascere nuovi termini per descrivere quelle che rischiano di essere vere patologie: da "nomofobia", che è il bisogno di essere sempre connessi, a "selfie-dismorfobia", cioè la mania di intervenire sulle

## A misura di famiglia

Stefania Garassini, autrice di *Smartphone: 10 ragioni per non regalarlo alla Prima Comunione (e magari nemmeno alla Cresima)*, ci dà alcuni utili consigli.

- ✓ Lo smartphone è come una Ferrari: non datelo a un neopatentato.
- ✓ Non rubate l'infanzia ai vostri figli: con Internet li fate entrare in un mondo per adulti.
- ✓ Non illudetevi che con lo smartphone saprete sempre dove sono e che cosa fanno: quando li cercherete, non vi risponderanno comunque.
- ✓ Piuttosto che regalare presto uno smartphone a vostro figlio e controllare poi tutto, comprateglielo solo quando potrete dargli anche la vostra fiducia.