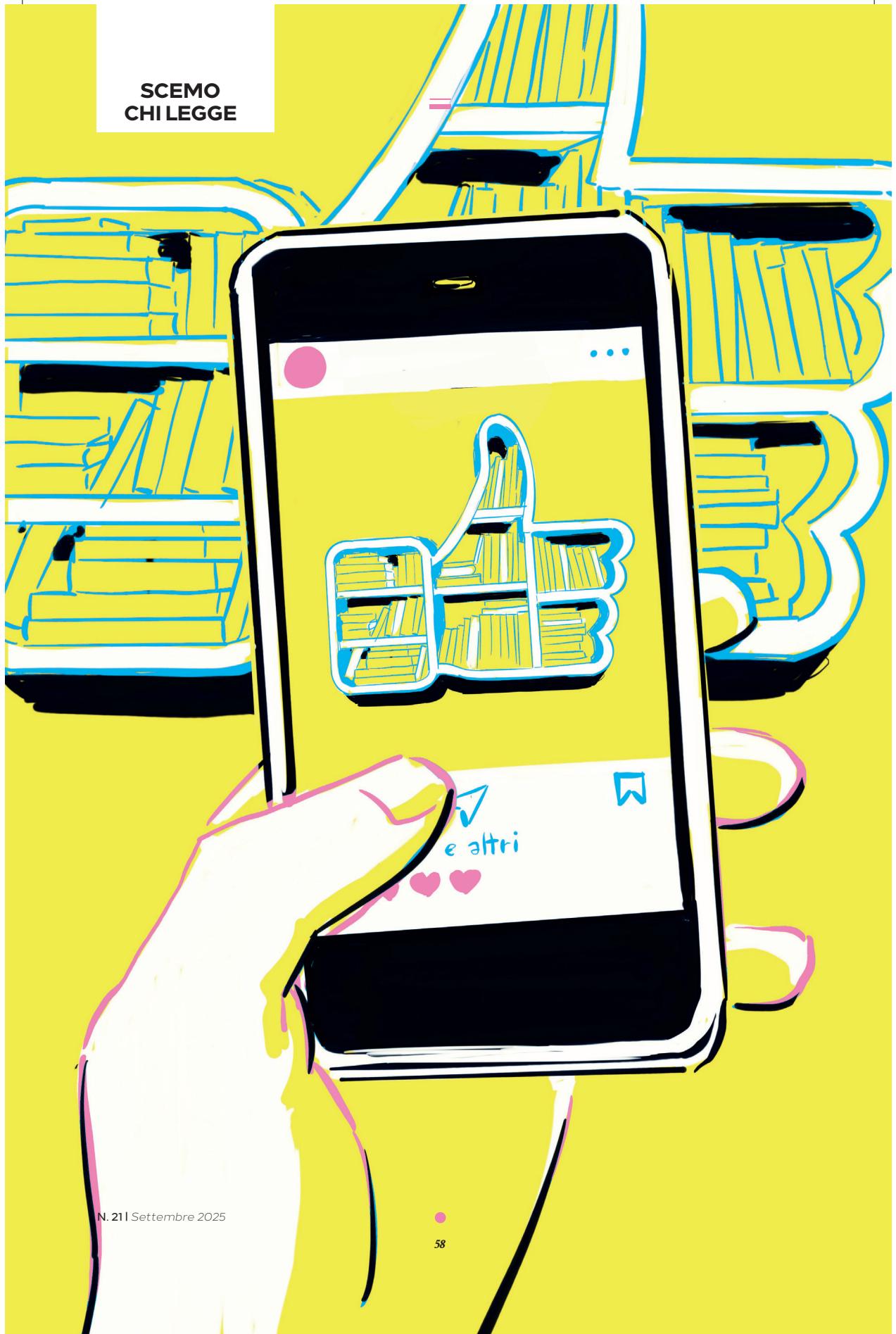


SCEMO
CHI LEGGE



PATTI DIGITALI

Come salvare bambini e ragazzi dall'iperconnessione:
QUALCOSA, FINALMENTE, SI MUOVE

di Anna Dalton

L'Unità Operativa di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza dell'ospedale Bambino Gesù di Roma documenta che i bambini cominciano sempre prima a cimentarsi con i dispositivi digitali. "In Italia 8 bambini su 10 tra i 3 e i 5 anni sanno usare il cellulare dei genitori e, in media, la maggior parte degli adolescenti trascorre dalle 3 alle 6 ore al giorno con lo smartphone".

I rischi di questo utilizzo sono numerosi ma uno dei principali è la dipendenza: dipendenza da relazioni virtuali, da eccesso di informazioni, da sesso virtuale, da shopping online, videogiochi.

Se privati dello smartphone, i ragazzi manifestano sbalzi d'umore, perdita di controllo, ansia e depressione. "Le ricerche scientifiche evidenziano che la dipendenza da Internet è frequentemente associata a numerosi disturbi e sintomi psichiatrici tra cui la dipendenza da sostanze, de-

pressione, collera e ansia sociale". Inoltre, sempre secondo la relazione, l'uso dello smartphone prima di dormire "ha un impatto negativo sul sonno che si ripercuote sul benessere psicofisico e sulle capacità mnesico-cognitive, inficiando quindi anche la resa scolastica". I social più utilizzati in Italia dai giovani sono WhatsApp, TikTok, Instagram, YouTube e Snapchat. La XIV edizione dell'Atlante dell'infanzia a rischio in Italia, dal titolo *Tempi digitali*, diffusa da Save the Children rivela che "il 78,3% dei bambini italiani tra gli 11 e i 13 anni utilizza Internet tutti i giorni e lo fa soprattutto attraverso lo smartphone". Conferma anche che i bambini tra i 6 e i 10 anni che utilizzano il cellulare tutti i giorni sono il 30,2%. "Nonostante la legge preveda che un utente possa avere accesso ai social solo dopo aver compiuto 13 anni, la realtà mostra una presenza massiccia di preadolescenti che hanno aperto un profilo indicando un'età ►

► maggiore o hanno usato quello di un adulto, spesso un genitore più o meno consapevole". Tra gli 11 e i 13 anni sono anche in aumento gli atti di cyberbullismo di cui le ragazze sono maggiormente vittime ma non solo: "Esiste una quota di 'bulle' che colpiscono le compagne per isolarle e deriderle soprattutto negli anni della preadolescenza, quando i tempi di crescita non sono uguali per tutte".

“

Ricevere uno smartphone prima dei 13 anni è associato a **UNA PEGGIORE SALUTE MENTALE, SPECIALMENTE NELLE FEMMINE**

”

Uno studio pubblicato a luglio sul *Journal of the Human Development and Capabilities* sostiene che ricevere uno smartphone prima dei 13 anni è associato a una peggiore salute mentale, specialmente nelle femmine, e ha conseguenze come pensieri suicidari, distaccamento dalla realtà, problemi di regolazione emotiva e di autostima.

Lo studio, che ha coinvolto circa 2 milioni di persone in 163 Paesi, sostiene la necessità di un intervento preventivo appropriato da parte delle istituzioni per tutelare i minori, esattamente come quello utilizzato per regolare l'accesso all'alcol e al fumo.

Eppure ancora oggi, nonostante tutte le evidenze scientifiche, se si prova a parlare della necessità di ritardare il più possibile l'utilizzo di smartphone da parte delle figlie e dei figli, si viene accolti dagli altri genitori con un'aria sperduta e le solite parole: "Eh, ma ce l'hanno tutti". Nelle classi italiane di oggi, già a parti-

re dalla prima media (10-11 anni) spesso non c'è nemmeno uno studente senza smartphone. I pochi genitori responsabili che si pongono il problema alla fine cedono perché non vogliono che il figlio o la figlia venga escluso dal "gruppo". Un ricatto, quindi, a cui sempre più famiglie si trovano a cedere.

Si tratta di una china inevitabile? O è semplicemente una falsa partenza che si può correggere con gli studi molto chiari

che ora abbiamo a disposizione?

Nel suo libro *La generazione ansiosa.*

Come i social hanno rovinato i nostri figli, lo psicologo sociale americano Jonathan Haidt analizza come l'uso massiccio e non regolamentato degli smartphone abbia trasformato radicalmente l'infanzia e

l'adolescenza, contribuendo all'aumento di ansia, depressione e isolamento sociale. I social media espongono i ragazzi a contenuti sessuali, di violenza e che incitano all'odio, causando problemi con il proprio corpo e bullismo. Anche quando non sono i bambini a cercarli è l'algoritmo a proporre questo tipo di contenuti, e nessun *parental control* o assetto privato del profilo è in grado di impedirlo. Le quattro regole delineate da Haidt nel suo bestseller per affrontare il problema sono ormai la Bibbia per tutti coloro che si occupano della questione:

1. **No smartphone prima delle superiori;**
2. **No social media prima dei 16 anni;**
3. **No telefoni a scuola;**
4. **Più indipendenza, gioco libero e responsabilità nel mondo reale.**

Da settembre del 2025 l'Italia ha iniziato ad affrontare almeno il punto numero 3: per circolare del Ministero dell'Istru-

zione, i telefoni non possono più essere introdotti in classe, nemmeno durante la ricreazione. L'applicazione non sarà facile, a detta di alcuni insegnanti, ma almeno si tratta di un provvedimento che dimostra consapevolezza del problema e va nella giusta direzione.

Ma per quanto riguarda gli altri punti, il lavoro da fare è ancora enorme.

L'APA (American Psychological Association) sostiene che a partire dai 10 anni circa il cervello dei bambini subisce una serie di modifiche che li portano a cercare risposte sociali, come l'attenzione e l'approvazione dei loro coetanei. I ricettori degli "ormoni della felicità", ossitocina e dopamina, si moltiplicano rendendo i pre-adolescenti molto sensibili all'attenzione e all'ammirazione da parte degli altri. Ed è proprio in quel momento delicato che viene dato loro lo smartphone. "Sappiamo che l'attività dei social media è strettamente connessa con una parte del cervello che si chiama striato ventrale" dice Mitch Prinstein, scienziato capo dell'APA's. "Questa regione del cervello riceve un impulso di dopamina e ossitocina ogni volta che si sperimenta una ricompensa social".

“

I giganti dei social media fanno di tutto per prolungare l'engagement, **CONTRIBUENDO ALLA CREAZIONE DI DIPENDENZA**

”

Gli adolescenti sono sempre stati alla ricerca di approvazione, ma la differenza tra farsi ammirare dai compagni di classe per un nuovo paio di jeans e postare un video su TikTok visto da migliaia di persone è abissale. Le interazioni sui social

sono pubbliche e, soprattutto, permanenti.

"È ora che la smettiamo di far soldi sui cervelli in fase di sviluppo dei bambini. Abbiamo visto come questo crei enorme vulnerabilità nella nostra vita. E fa ancora più paura pensare come possa cambiare lo sviluppo cerebrale di un'intera generazione di bambini" conclude Prinstein.

Il problema della dipendenza dalla tecnologia è una delle principali emergenze sanitarie e educative del nostro tempo. I dati dell'Osservatorio Nazionale Adolescenza in Italia mostrano che oltre il 50% dei ragazzi fra i 12 e i 17 anni dichiara di non riuscire a stare più di un'ora senza controllare il telefono. Questo dipende soprattutto dal modo in cui le app sono programmate. I giganti dei social media fanno di tutto per prolungare l'engagement, contribuendo alla creazione di dipendenza. E questo nonostante siano coscienti dei danni causati dai loro prodotti. In un recente processo contro Meta, Zuckerberg si è scusato con i genitori dei bambini che hanno sofferto o sono morti a causa della sua piattaforma.

Fonti interne all'azienda hanno confessato che Meta è al corrente del gran numero di account illegali di bambini ma che si guarda bene dal disattivarli. La motivazione? I soldi. Dopo il processo, nulla è cambiato. Le grandi aziende tecnologiche continuano ad anteporre i loro profitti alla sicurezza dei minori. In un articolo per il *Guardian*, la giornalista Johana Bhuiyan ha intervistato uno dei programmati di Meta. L'uomo racconta di aver scoperto che la figlia di 13 anni e le sue amiche ricevevano continue molestie sessuali e contenuti misogini su Instagram nonostante i sistemi ►

► di sicurezza su cui lui stesso aveva lavorato che però non venivano applicati. Dopo aver visto che i suoi capi non prendevano alcun provvedimento in merito, si è licenziato. Un lavoratore di TikTok, che ha preferito rimanere anonimo, ha confessato alla giornalista che "le fondamenta su cui si basa questa industria sono contro la sicurezza dei bambini". Come dice Jonathan Haidt, per come è scritta ora la legge, le piattaforme non sono responsabili dei danni inflitti ai bambini. Sono autorizzate a mostrare loro qualunque contenuto. Certamente è responsabilità dei genitori impedire ai figli di accedere a quelle piattaforme, ma le compagnie dovrebbero almeno essere obbligate a verificare l'età dei loro utenti, dato che al momento un bambino di 10 anni può tranquillamente iscriversi a Pornhub o creare un profilo su Instagram. (Un sondaggio 2024 della Commissione Infanzia della Gran Bretagna ha rilevato che il 27% dei bambini inglesi ha avuto accesso a materiale pornografico attraverso i social prima degli 11 anni, alcuni anche prima dei 6).

“

Tenere i ragazzi lontani dagli smartphone il più a lungo possibile è **LA MIGLIOR DECISIONE CHE I GENITORI POSSANO PRENDERE**

”

Melissa Greenberg, psicologa clinica al Princeton Psychotherapy Center del New Jersey, pensa che un modo per salvare i nostri figli ci sia. In un'intervista per CNN Health racconta di come non abbia mai incontrato in vita sua un genitore felice di lasciare che i figli utilizzass-

ero i social media. Sono rassegnati, piuttosto, e preoccupati che se non lo faranno i loro figli e le loro figlie saranno privati di occasioni sociali. Ecco perché è fondamentale coinvolgere gli altri genitori.

Greenberg suggerisce di capire se nel proprio quartiere esiste già un gruppo di genitori che se ne occupa "e, se no, createne uno voi". Consiglia di iniziare a parlarsi e mettersi d'accordo. Essere uniti nel non dare lo smartphone ai figli fino a un'età consona è l'unico modo per permettere loro di continuare la loro vita sociale senza sentirsi esclusi. "Ma se avete già dato uno smartphone ai vostri figli e siete preoccupati dei risultati non fatevi prendere dal panico" continua Greenberg. I genitori possono pensare a soluzioni come sostituire lo smartphone con un telefono senza Internet (solo chiamate e messaggi), oppure cancellare le app dal telefono dei figli. Ovviamente i ragazzi e le ragazze non saranno contenti, ma Greenberg ha pronto un copione da utilizzare se necessario: "Quando ti abbiamo dato lo smartphone c'erano molte cose che non sapevamo sui danni che ti avrebbe creato. Ci sono molti scienziati e dottori che stanno facendo ricerche sugli effetti che gli smartphone hanno sui bambini e sui ragazzi e ora ne sappiamo molto di più. Dobbiamo fare dei cambiamenti perché vogliamo essere sicuri di fare la cosa più giusta e più sana per te".

Tenere i ragazzi lontani dagli smartphone il più a lungo possibile, conclude la psicologa, è la miglior decisione che i genitori possano prendere.

Ciò che si deve fare per rimediare a questa situazione drammatica è ormai chiaro a tutti. Togliere gli smartphone ai bambini e agli adolescenti è l'unico modo per

proteggerli e far loro riacquistare la vera socialità. La necessità di controllo che spesso attanaglia i genitori potrà essere facilmente mitigata dall'acquisto di un telefonino semplice, senza Internet, con cui assicurarsi che il proprio figlio o la propria figlia arrivino sani e salvi a scuola o in palestra.

Le risposte ci sono. Come dice Haidt: *“What I’m saying is just delay, delay, delay”*.

Rimandare, rimandare, rimandare.

Più grandi saranno i ragazzi quando avranno in mano uno smartphone e più strumenti avranno per affrontare i pericoli dei social e della Rete.

“

Più grandi saranno i ragazzi quando avranno in mano uno smartphone e **PIÙ STRUMENTI AVRANNO PER AFFRONTARE I PERICOLI DEI SOCIAL E DELLA RETE**

”

In giro per il mondo le cose stanno già cambiando. In Australia, a partire dal 1° dicembre 2025 sarà illegale per i minori di 16 anni avere un profilo social, compreso YouTube. In Cina gli smartphone a scuola sono vietati dal 2021. In Belgio da questo settembre. In Corea del Sud lo saranno da marzo 2026. Negli Stati Uniti d’America 19 dei 50 Stati hanno implementato un *bell-to-bell ban*, un divieto di utilizzo dello smartphone dalla campanella di inizio a quella di fine giornata. In Francia il presidente Macron ha annunciato il blocco dei social sotto i 15 anni. In Gran Bretagna Esther Ghey (madre di una teenager uccisa da due coetanei nel 2023) e l’attrice Kate Winslet stanno portando avanti una campagna per chie-

dere al primo ministro Keir Starmer di vietare gli smartphone in tutte le scuole dello Stato (al momento solo l’11% più privilegiato ha accesso a scuole che proteggono i propri alunni).

In attesa di una presa di posizione ulteriore da parte del nostro governo, c’è però qualcosa che tutti noi possiamo fare. Esiste uno strumento che ci permette di cambiare le cose. Subito.

Un Patto Digitale. Un accordo tra genitori, gli unici che hanno una vera responsabilità. Perché dire “mio figlio sta sempre al cellulare” non ha molto senso; dare uno strumento che ha un impatto così forte sulla psiche e sul cervello dei nostri figli e delle nostre figlie e poi lamentarsi che non sappiano limitarne l’uso è sbagliato. I bambini e i ragazzi non possono autoregolamentarsi. Non è loro compito. Non ne hanno i mezzi. È compito dei genitori non metterli in quella situazione.

Dare un cellulare a una bambina di 10-12 anni e poi dirle “gestiscilo” è come lasciarla sulla piazzola di sosta dell’autostrada e dirle “torna a casa sana e salva”. Il Patto Digitale è un accordo che si redige e si firma dopo incontri informativi e conoscitivi. Un pezzo di carta simbolico che unisce i genitori di una classe, di una sezione, di una scuola, di un quartiere, per ritardare il più possibile l’arrivo dello smartphone nella vita dei propri figli. Proteggere i minori e le minori dai pericoli legati all’uso dei social sembra una missione impossibile. Ma una soluzione c’è. E la soluzione è la comunità. □