LA NUOVA BUSSOLA QUOTIDIANA
Direttore Riccardo Cascioli
FATTI PER LA VERITÀ

IL LIBRO

Non regalare lo smartphone alla Prima Comunione

ATTUALITà 30_05_2019

Fabio Piemonte

"Lo smartphone è come una Ferrari che non andrebbe lasciata guidare a un neopatentato". Usa quest'efficace similitudine la psicologa e psicoterapeuta Stefania Garassini per formalizzare nel suo saggio *Smartphone. 10 ragioni per non regalarlo alla prima Comunione (e magari neanche alla Cresima)*

, appena pubblicato da Ares, un primo monito razionalmente fondato e supportato da studi scientifici, sull'inopportunità di regalare precocemente uno smartphone ai propri figli.

Se Internet e i social network non sono da demonizzare, in quanto "nella rete, al di là dello schermo, continuano a esserci persone in carne e ossa, e con queste persone stabiliamo rapporti che hanno bisogno di proprie regole", è però altresì opportuno aiutare i più giovani a "sforzarsi di tenere a bada l'impulsività che il mezzo induce". Il compito primario dei genitori resta sostanzialmente quello di educare alla piena autonomia e alla capacità di scelta e, pertanto, alla vera libertà.

L'autrice suggerisce perciò un vero e proprio 'decalogo' di motivazioni. La seconda recita: "Regalare uno smartphone a un bambino è anche un incitamento a mentire", nella misura in cui gli si consente di iscriversi su un social network, che prevede invece mediamente un'età minima di 13 anni. Tale limite d'età non è in effetti casuale, ma tiene conto di numerosi studi che hanno evidenziato l'influenza negativa dei social in una fase come la preadolescenza in cui è "così importante essere accettati da un gruppo e non sentirsi esclusi". In questa fascia d'età, nella quale la ricerca di un'interazione sociale e la costruzione dell'immagine di sé assume un ruolo decisivo, "una dipendenza da *like* e commenti per rafforzare la propria autostima" rischia in effetti di compromettere la propria maturazione.

La terza indicazione sottolinea che "lo smartphone crea dipendenza". Basti considerare che i video di Youtube si riproducono ormai automaticamente o "che sbloccare lo schermo equivale a entrare in un supermercato: crediamo di avere le idee molto chiare su quello che dobbiamo fare, ma ci ritroviamo a passare una ventina di minuti almeno a vagare fra app e servizi social, proprio come quando riempiamo il carrello di merci impensate che troviamo sugli scaffali". E così, come ipnotizzati da una slot machine, lasciamo che ampie "fette di tempo siano risucchiate da aggiornamenti e notifiche". Insomma, il mantra di una neutralità della tecnologia non esiste poiché tali mezzi, per il solo fatto di esistere, "cambiano il nostro modo di percepire la realtà e vivere le nostre relazioni".

Il quarto imperativo esorta: "Non esporre tuo figlio a inutili rischi per la salute". A tal proposito l'autrice ricorda che "caricare il telefono vicino al letto, usarlo per molto tempo attaccato all'orecchio con ogni probabilità è dannoso per un cervello adulto. Lo è ancora di più per il cervello in formazione di un preadolescente", nella misura in cui genera campi "probabilmente cancerogeni" che hanno effetti negativi anche sul sonno. Di qui le indicazioni pratiche della Garassini a tenerlo lontano dal corpo e a non

guardarlo più a partire da almeno un'ora prima di andare a dormire.

Il quinto suggerimento recita: "Non rubare l'infanzia a tuo figlio". E invita i genitori a evitare di proiettarlo anzitempo in un mondo fatto da adulti e con contenuti pensati sostanzialmente per un pubblico tale. L'autrice menziona in proposito criticamente le recenti serie Netflix a portata di smartphone, nonché i social più in voga tra i ragazzi quali Tik Tok che ha sostituito Musical.ly, e l'incidenza della pornografia che "crea dipendenza e sostituisce l'immaginario romantico che tutti noi abbiamo alimentato fin dall'adolescenza con qualcosa di molto più crudo e materiale". Quindi invita i genitori a "rafforzare l'autostima del proprio figlio, in modo che dipenda il meno possibile dai *like* sui social, a coltivare il gusto del racconto di sé stessi, ad abbassare il volume del pettegolezzo e dello spionaggio delle vite altrui, che lo smartphone incoraggia".

La sesta ragione suggerisce: "Evita di creare un motivo di contenzioso educativo permanente", invitando a procrastinare per un po' il calcio d'inizio di una lotta quotidiana intrapresa per rispettare a tutti i costi delle 'regole' spesso puntualmente disattese su modalità e tempi adeguati di utilizzo dello smartphone. Tali regole sono necessarie, ma devono essere "poche, semplici e chiare", possibilmente anche discusse e condivise con i figli. Certamente su questo punto non può mancare il buon esempio degli stessi genitori che, almeno a tavola e magari la sera al letto, dovrebbero evitare di mantenere i propri occhi fissi sullo smartphone.

La settima ragione è una domanda: "Come pensi di proteggere la navigazione su internet?" e l'invito è a usare programmi e applicazioni per filtrare i contenuti cui possono accedere i propri figli, nella consapevolezza che "l'unico filtro a resistere nel tempo sarà il senso critico e la capacità di valutare che sarai riuscito a comunicare a tuo figlio".

"Lo smartphone non ti aiuterà a rimanere in contatto con tuo figlio", ricorda ancora l'ottava indicazione. Utilizzare il telefono come una sorta di guinzaglio elettronico per geolocalizzare costantemente il proprio figlio è assolutamente deleterio, in quanto incrina quel rapporto di fiducia che è alla base di una sana relazione educativa. È invece preferibile insegnargli come cavarsela in una situazione critica prima di mettergli uno smartphone tra le mani.

"Ce l'hanno tutti. E allora?". Non sarà facile scardinare la logica dominante del "così fan tutti" esplicitata mediante la nona ragione di questo decalogo; eppure bisogna sforzarsi di far comprendere al proprio figlio le motivazioni di una scelta controcorrente,

imparando a fare squadra anche con gli altri genitori che condividono tale scelta.

I **“lo smartphone non è il demonio”**. Attraverso questo decalogo, la Garassini non intende infatti screditare uno strumento cui riconosce il merito di “aprire magnifiche opportunità di conoscenze e di relazioni”. Per questo motivo è opportuno che i genitori aprano spazi di dialogo con i propri figli, “chiedendo loro magari un consiglio, facendosi spiegare meglio come funziona una certa app o che cosa va per la maggiore in rete e perché”. In questo modo si stimolerà più facilmente nei ragazzi un più profondo spirito di valutazione critica delle potenzialità dello smartphone ai fini di un uso progressivamente più libero e consapevole dello stesso strumento. D’altra parte, per i genitori, “imparare a chiedere consiglio farà sì che saranno poi meglio accolti quelli che daranno a loro volta”. In questo modo anche i più giovani apprenderanno che “tutto questo girovagare nel virtuale è utile se poi ci aiuta a vivere meglio con le persone che ci stanno intorno”.