

Lo psicoterapeuta Giuseppe Laveria

Voglio il cellulare!

Tempi moderni - Dilaga l'uso di tablet e smartphone tra i bambini. Come devono comportarsi i genitori? I consigli dello psicoterapeuta Giuseppe Lavenia

/ 16.08.2021
di Stefania Prandi

Con la pandemia l'uso di tablet e smartphone, tra i bambini, è diventato ancora più diffuso. I genitori cercano di gestire la situazione, con le regole che vacillano di fronte alle richieste dei figli. Voglio il cellulare! Quando? Quanto? Come? Tutte le risposte (Mondadori) di Giuseppe Lavenia, psicoterapeuta esperto di dipendenze tecnologiche e cyberbullismo, è un breve manuale, con consigli pratici, per aiutare a capire come comportarsi.

Giuseppe Lavenia, perché quasi tutti bambini vogliono il cellulare?

I bambini e le bambine imparano per imitazione: vedono noi genitori costantemente connessi e vogliono farlo anche loro. Inoltre, con la pandemia, le lezioni scolastiche a distanza hanno contribuito ad avvicinare precocemente alla tecnologia. Va considerato che se si danno lo smartphone oppure il tablet già a sei anni, poi questi dispositivi resteranno nelle mani dei figli. E appena verranno lasciati liberi di andare sui social network oppure di usare i sistemi di messaggistica, subiranno i meccanismi compulsivi legati al rilascio di dopamina. Il processo della dopamina si innesca ogni volta che si attende una risposta a un messaggio oppure a un post. È lo stesso meccanismo che si attiva col gioco d'azzardo e con le sostanze stupefacenti. Le app sono pensate per adulti: su individui ancora in crescita possono portare a una dipendenza fisica.

Come si decide se è ora di dare lo smartphone?

Bisogna considerare se nostro figlio è maturo e se noi siamo pronti a seguirlo in un percorso di educazione al digitale. I genitori, spesso, danno il cellulare ma si dimenticano che non può essere gestito dai bambini. Non pensano al fatto che fino ai tredici anni, per legge (in Italia, ndr.), non si può accedere alla messaggistica e ai social network.

Qual è l'età giusta?

Il primo smartphone condiviso, cioè che resta nelle mani dei ragazzini solo saltuariamente e sotto una stretta supervisione dei genitori, andrebbe dato intorno ai tredici anni. Ed è necessario fare un percorso, nel quale il figlio o la figlia dimostrino di avere la consapevolezza del mezzo e delle regole. Si deve stabilire un contratto col quale si decide, ad esempio, che a pranzo e cena non si usa. Certo, per fare tutto ciò siamo noi i primi a dovere dare il buon esempio: non possiamo essere sempre incollati allo smartphone e poi impedire che i più piccoli vogliano fare lo stesso.

Che precauzioni servono?

Vanno impostati i sistemi di parental control che permettono di monitorare o bloccare l'accesso a siti

pornografici, immagini violente o a certe pagine pericolose. Occorre però sapere che possono essere facilmente disattivati perché online si trovano le indicazioni su come sbloccarli. Dobbiamo essere noi a controllare attivamente e possiamo farlo solo se stabiliamo un rapporto di fiducia.

Lei scrive che i «no» sono importanti perché, anche se fanno male, sono un segno di attenzione verso l'altro.

Secondo lei è più difficile essere fermi per i genitori di oggi rispetto a quelli del passato?

Sicuramente rispetto al passato la situazione è cambiata. Le generazioni di oggi crescono senza sapere cosa sia l'attesa. Non vogliamo sentire piangere i nostri figli, non ci fa piacere vederli in difficoltà e allora li accontentiamo. I bambini che chiedono lo smartphone e non lo ottengono fanno i dispetti e singhiozzano perché si sentono esclusi, vogliono essere come gli altri. Siamo noi che dobbiamo essere in grado di reggere la frustrazione della loro opposizione. Imparare ad aspettare è fondamentale per la crescita. Invece, abbiamo innescato lo schema del tutto e subito che è il modo in cui vivono le persone tossico-dipendenti. Ed è esattamente il tipo di meccanismo che si ripropone con lo smartphone in mano: dalle serie tv sempre a disposizione fino alla possibilità di acquistare quello che si vuole, a qualsiasi ora del giorno e della notte.

Avere un cellulare significa rischiare di essere coinvolti in fenomeni come il cyberbullismo e il sexting. Come si possono evitare?

Il cyberbullismo, una forma di bullismo online in cui si utilizzano volutamente comportamenti aggressivi per ferire o escludere una persona da un gruppo, è in crescita. E così purtroppo il sexting, cioè l'invio di testi o immagini sessualmente esplicite via internet: due ragazzi su dieci, tra i dodici e i diciotto anni, vengono coinvolti in questa attività. Altri problemi sono rappresentati dalle challenge, vere e proprie sfide virtuali a cui si partecipa inviando video su uno stesso tema, ad esempio imitando un film oppure riprendendosi in attività molto pericolose. Inoltre, esistono le situazioni di manipolazione e adescamento dei minori. In rete ci sono gruppi che incitano ai disturbi alimentari e ad altre forme di autolesionismo, praticate da tre teenager su dieci. I genitori spesso non intervengono perché dicono che non si accorgono, ma il vero problema è che non vogliono vedere. Si aggrappano alla scusa della privacy, che non esiste per chi non ha ancora compiuto diciotto anni: nel rispetto dei figli, è un dovere stare attenti, è uno dei modi di prendersi cura di loro. Gli adolescenti vogliono un intervento degli adulti. Da diversi sondaggi risulta che l'ottanta per cento dei teenager pensa che quello virtuale sia un mondo pericoloso e sarebbe contento se ci fosse l'educazione digitale a scuola.

Una parte del testo è pensata proprio per i ragazzi e le ragazze. Crede che abbiano voglia di leggere un libro come questo?

Non credo abbiano molta voglia, ma se l'obiettivo è ottenere il telefonino magari possono cambiare idea. Il testo è pensato per accompagnare nel percorso grandi e piccoli e per fare in modo che si instauri un dialogo basato sulle regole e sulla fiducia. Ma sono soprattutto i genitori che devono avere il polso della situazione. Ricordiamoci che fino ai ventun anni la struttura celebrale del cervello non è ancora formata del tutto e i giovani sono a rischio di fare bravate, mettendo a repentaglio molto facilmente la propria vita.