

Disconnettersi dalla Rete per stare con i ragazzi nella realtà

Cecilia Pirrone

Ehilà ... che stai facendo? domanda la mamma da una stanza all'altra perché si accorge che c'è troppo silenzio. «Sto guardando un video ... sto facendo un gioco ... sto chattando su whats app ...», insomma chi più ne ha più ne metta! Ogni scusa è buona per avere in mano lo smartphone, spesso oggetto di discordia tra genitori e figli.

La tecnologia ha un grande potere che se non rimane nelle mani del suo utilizzatore può portare ad enormi rischi. I genitori si lamentano che i figli usano troppo la tecnologia, ma loro che fanno? Chi tra noi potrebbe fare a meno del suo cellulare? Tutto il mondo lavorativo e privato è contenuto in quell'oggetto o più precisamente per molti nel Web. Dove sono le nostre fotografie? Nel Web. I nostri dati? Nel Web. La rubrica telefonica, i referti medici, gli appuntamenti, gli appunti ... nel Web!

E se un giorno ci fosse per assurdo un black out generale? Se un domani la Rete non funzionasse più? Noi perderemo la memoria collettiva! Chi di voi si preoccupa di stampare le fotografie? Di fare album ricordo da custodire? Fra qualche anno non ci saranno nemmeno più gli spazi fisici nelle case per conservarli. Immaginatevi una libreria, grande, bella, proprio quella che vi piace, sulla parete ampia della sala, con appoggiato semplicemente uno smartphone.

L'uso di questo strumento incomincia a 11 anni, a volte anche prima, ma a quell'età inizia la capacità cognitiva di saperlo gestire. Può essere che i ragazzi, nativi digitali, siano più capaci degli adulti e questo crea non poche difficoltà, tra le quali per esempio quella per cui l'adulto deve impadronirsi il prima possi-

Sul web rischia di finire la memoria collettiva e l'idea dell'incontro Il cellulare si tiene in mano e si controlla anche durante le conversazioni, mentre si fa sport e in vacanza...

bile del linguaggio del ragazzo per accedere ai segreti del comunicare "digitalmente".

Spesso quando gli adulti danno il cellulare ai figli lo usano per esercitare controllo su di loro: «Almeno so dov'è, lo posso rintracciare in un attimo (ammesso che lui/lei risponda) ...». Sono passati 40 anni dalla prima e-mail. Internet nasce per scopi militari, proprio per il controllo. In effetti la tecnologia è un ottimo ansiolitico, poiché il controllo è il meccanismo dell'ansia: il cellulare rassicura.

Lo smartphone tuttavia è uno strumento che ci sta cambiando il modo di pensare: fino ad oggi avevamo costruito apparecchi che si adattano a noi, al nostro servizio, ora invece noi ci adattiamo a loro. Più noi rendiamo indispensabile il cellulare, più lo diventa! Dovremmo stare senza il cellulare un giorno ogni tanto, dovrebbe essere una sana abitudine familiare dove i grandi danno il buon esempio ai più piccoli. In fondo la tecnologia è uno strumento, l'utilizzo che ne facciamo è nostro, essa dev'essere utile, non può essere indispensabile. Ci siamo creati uno strumento che ci obbliga a ragionare come dice lui stesso.

Gli smartphone di ultima generazione permettono una navigazione rapida e continua tramite una connessione costante e veloce, e sono divenuti negli ultimi anni indispensabili per le nostre vite. Da uno studio condotto negli Stati Uniti su un campione di proprietari di smartphone, emerge che il 60% non fa trascorrere un'ora senza controllare almeno una volta il proprio telefono e, rispetto a ciò, i giovani sono i più coinvolti, con il 63% delle donne e il 73% degli uomini tra i 18 e i 34 anni. Un altro dato significativo indica che il telefono fa parte della vita quotidiana e intima delle persone, in quanto un'alta percentuale lo tiene con sé e lo controlla anche in orari notturni o in ambienti dove abitualmente si rispetta la privacy del sin-



golo. Il 70% delle persone guarda il cellulare prima di andare a letto. Esso non dovrebbe mai essere appoggiato sul comodino. Si basti pensare alle istruzioni del primo i-phone: tenere a 40 cm di distanza, perché può essere pericoloso per il cervello, inoltre lo schermo retro illuminato

provoca insonnia. In definitiva, l'ultima cosa che si dovrebbe fare è usare il cellulare prima di andare a dormire.

L'essere costantemente on line ci lega a tal punto al nostro smartphone che nemmeno ci si accorge di normalizzare comportamenti scorretti quali per esempio controllare il telefono anche quando si è a tavola con gli altri o si sta parlando con qualcuno; guardare messaggi o mail mentre si sta guidando; meno frequentemente controllare lo smartphone durante i riti religiosi nei luoghi di culto. Se è vero che lo smartphone è ormai un prolungamento del nostro corpo, alzi la mano chi, pensando di averlo perso, non va in panico.

L'uso del telefono per collegarsi alla rete è tutt'oggi in forte aumento, così come l'utilizzo costante dello smartphone nel corso della giornata, per cui la maggior parte delle azioni quotidiane viene svolta con il cellulare in mano, sia quando ci si trova da soli in bagno, a letto, sia nelle situazioni sociali, sui mezzi pubblici, nei bar e nei ristoranti, mentre si cammina per strada, quando si ha una conversazione con gli altri, sia al lavoro che nel tempo libero, nella pausa caffè,

quando si fa sport, in viaggio, in vacanza. Sempre.

Pensiamo ai ragazzini pre adolescenti, adolescenti, ai giovani. Dove sono finiti i luoghi di incontro? Il cortile, l'oratorio ... Giocano «insieme» on line, ognuno solo nella sua stanza. Come usano lo smartphone? Gli adulti sono chiamati ad indagare sulla qualità del tempo: «Figlio mio, ti do un tempo per utilizzarlo, oltre il quale stop, fai altro». E se i ragazzi non fossero dipendenti dalla tecnologia, ma carenti di rapporti nei confronti degli adulti, dei genitori, dei nonni e degli amici?

Non è la Rete che fa male, ma è come e quanto viene usata che fa la differenza. Di per sé virtuale deriva da *virtus*, cioè virtù. Dunque il compito degli adulti di fronte ai ragazzi che usano la tecnologia, è quello di indagare sul qui ed ora al pc o allo smartphone: «Che cosa stai guardando? Quale sito stai visitando? Questa app a cosa ti serve? Hai letto bene prima di iscriverti?». Forse bisogna pensare meno alla loro pensione e occuparsi di più del loro presente. È necessario che gli adulti stiano con i ragazzi nel presente.

«Quale sito stai guardando? A che cosa serve quest'app? Hai letto bene prima di iscriverti?» Gli adulti sono chiamati a indagare sulla qualità del tempo trascorso on line

I NUMERI

78,9%
ragazzi tra i 10 e 15 che dispongono di smartphone in Europa

3,5%
l'aumento annuale tra 2015 e 2018

91%
ragazzi tra 15 e 16 anni che dispongono di smartphone in Europa

52%
I genitori che dichiarano che i propri figli sono sempre connessi in rete

80%
Gli insegnanti che danno la possibilità di ragazzi di connettersi durante le lezioni

44%
I ragazzi che comunicano con messaggi di posta elettronica

63%
Quelli che preferiscono Whatsapp

89%
Chi integra mail, Whatsapp e social

55%
Genitori preoccupati quando i figli navigano

83%
Genitori consapevoli dei rischi sul web

57%
Genitori preoccupati del rischio pedofilia in rete

49%
Quelli che temono "brutti incontri" per i figli

40%
Quelli preoccupati che ai figli possano essere sottratti i dati personali

Rischio dipendenza, i sintomi ci sono e si riconoscono

I ragazzi sono stanchi perché non stanno fuori e quindi manca la vitamina D!

La dipendenza da cellulare si chiama nomofobia, questo è un nuovo tipo di disturbo caratterizzato dalla paura patologica di rimanere fuori dalla connessione mobile. Essa ha caratteristiche ben precise:

- Il cellulare viene usato molto di frequente, spesso si possiedono più dispositivi e si porta sempre con sé il caricatore.

- Al solo pensiero di perdere il cellulare si va in ansia, così pure se è andato perso, o non può essere usato per mancanza di copertura di rete, o perché la batteria è scarica, o se non ci sono giga di navigazione a disposizione o un Wi-Fi.

- Vengono evitati posti e situazioni in cui l'uso del dispositivo è vietato, come teatri e voli aerei.

- Guardare in modo frenetico se ci sono messaggi o chiamate

sullo schermo del telefono.

- Tenere il telefono cellulare sempre acceso 24 ore su 24 e vicino a sé quando si dorme;

- Intrattenere poche interazioni sociali off line, poiché fonte di ansia e stress, quindi scegliere di comunicare utilizzando quasi esclusivamente le nuove tecnologie;

- Incorrere in debiti o grandi spese per l'acquisto e l'utilizzo dello smartphone.

L'ansia associata a tale disturbo può evidenziarsi in comportamenti clinici particolari, come la sensazione di udire toni di avviso fantasma o falsi squilli di cellulare, o scambiare un suono qualsiasi per il suono del proprio telefono che squilla, presentando la reazione impulsiva di cercare il proprio smartphone dopo aver sentito dopo aver sentito tale suono.