



perché crescere si fa insieme

Mio figlio **NON RIESCE** a stare senza smartphone



**GIUSEPPE
LAVENIA**

 **GIUNTI EDU**



SEZIONE 1 CONOSCERE

CAPITOLO 1 • La nomofobia	8
1.1 Mio figlio sta sempre con il cellulare in mano	10
1.2 Mio figlio non ha più la stessa attenzione	12
1.3 Mio figlio è più aggressivo	15
1.4 Mio figlio va peggio a scuola	16
CAPITOLO 2 • L'Hikikomori, l'isolamento sociale	19
2.1 Mio figlio non vuole più andare a scuola	20
2.2 Mio figlio intrattiene solo relazioni online	23
2.3 Mio figlio non dorme più	26
2.4 Mio figlio non vuole il mio aiuto	28
CAPITOLO 3 • Il cyberbullismo	29
3.1 Mio figlio ha paura	30
3.2 Mio figlio si vergogna	33
3.3 Mio figlio non vuole più uscire	35
3.4 Mio figlio scambia foto hot online	38
CAPITOLO 4 • I giochi online	40
4.1 Mio figlio sta incollato ai videogiochi	41
4.2 Mio figlio partecipa a giochi di ruolo in rete	43
4.3 Mio figlio segue i <i>gamer</i> su YouTube	50
4.4 Mio figlio non riesce a smettere di giocare	52

SEZIONE 2 CAPIRE

CAPITOLO 1 • Come si arriva alla dipendenza da smartphone?	56
1.1 Si tratta davvero di dipendenza?	57
1.2 È cambiata la sua quotidianità?	67
1.3 È diventato più aggressivo?	69
CAPITOLO 2 • Cause ed evoluzione della dipendenza	71
2.1 Come cambia la dipendenza nel corso degli anni	72
2.2 L'imitazione degli esempi in famiglia	76
2.3 Quanti tipi di dipendenza ci sono?	79
CAPITOLO 3 • La richiesta di aiuto	85
3.1 I ragazzi come chiedono aiuto ai genitori?	87
3.2 I ragazzi come chiedono aiuto agli insegnanti?	92
3.3 Quando rivolgersi a uno specialista	96

SEZIONE 3 INTERVENIRE

CAPITOLO 1 • Il detox tecnologico	100
1.1 Cercare spazi di ascolto	102
1.2 Ritornare al dialogo	106
1.3 Creare momenti condivisi	107
1.4 Dal terapeuta: tecniche e prescrizioni	110
CAPITOLO 2 • Gli interventi domiciliari	113
2.1 Gli esperti vanno a casa delle famiglie	117
2.2 Le figure coinvolte nell'intervento domiciliare	122
2.3 Il ritorno alla socialità	123
Bibliografia	126
Ti potrebbero interessare anche	128

INTRODUZIONE

Stiamo cambiando, non c'è dubbio. Lo stiamo facendo, anche a seguito dell'introduzione sempre più massiccia delle nuove tecnologie nelle nostre vite. Abbiamo trovato il modo, o l'alibi, per mettere una distanza digitale nei nostri rapporti, familiari, amicali, lavorativi e sociali, generando incomprensioni, confusione, malumori e allontanamento persino dall'ascolto di noi stessi. Abbiamo creato definizioni per tentare di comprendere l'incapacità di arrivare a un contatto profondo tra i cosiddetti "nativi digitali" e gli "immigrati digitali", scoprendo che siamo ancora impreparati di fronte ai nuovi bisogni e disagi dei nostri figli. Tanto che, oggi, il pensiero di essere e diventare genitori ad alcuni apre un mondo di punti interrogativi che non riescono a trasformare in un punto.

Gli strumenti digitali, però, non devono farci paura. Sono ricchi di potenzialità, perché permettono di semplificarci la vita e di snellire alcuni processi che prima del loro avvento ci richiedevano tanto del nostro tempo. Sono portatori di un nuovo codice comunicativo e, se impariamo a usarli con consapevolezza, possono essere amici e non nemici da guardare con sospetto. Se, invece, ci facciamo prede del meccanismo di ricompensa che possono offrirci, grazie a una notifica o allo sbirciare cosa accade a un flag di un messaggio che abbiamo inviato cadendo nella trappola del "tutto e subito", allora potremmo incontrare un problema. O più di uno.

Questo libro intende far luce su un'ansia frequente delle famiglie: "Nostro figlio non riesce a stare senza cellulare". Le ragioni possono essere tante, tra cui l'esempio che i ragazzi osservano a casa. Che rapporto hanno i genitori con la tecnologia? Riescono a stare senza o a limitarne l'uso? In queste domande non c'è un giudizio, nemmeno velato. C'è l'invito a fare chiarezza, insieme, su quanto sta succedendo o su quanto potrebbe succedere. Il diventare genitori oggi richiede anche una complicità digitale, che bisogna conoscere. Che cosa stanno facendo i nostri figli online? A che cosa si stanno interessando? Che cosa gli piace di quello che osservano in rete? Vietare o proibire l'uso delle nuove tecnologie non serve. Serve invece comprendere, essere curiosi verso i loro interessi e farsi dire che cosa provano.

Desidero ringraziare le giornaliste Antonella De Minico e Giovanna Caldara, che mi hanno sostenuto in questo lavoro con il loro prezioso contributo nella stesura del volume, e Samuele Aquilanti, educatore professionale, che ha dato il suo apporto al capitolo dedicato agli interventi domiciliari nell'ultima sezione del libro.

CAPITOLO 1

LA NOMOFOBIA


 “il caso”

Francesca ha 15 anni. È nel pieno della sua adolescenza. Partecipa a più chat di messaging, molte delle quali sono all'interno di gruppi: durante la giornata le arrivano centinaia e centinaia di notifiche. Ha sempre il cellulare in mano o comunque vicino, in qualunque posto vada o sia, compreso il bagno, perché non vuole perdersi nessuna novità. Il suo smartphone per lei è una specie di porta, la cui apertura la conduce verso il mondo esterno. Con il suo *device*, infatti, fa tutto: fa i compiti, parla con gli amici, spesso con messaggi vocali, continua a farsi selfie finché non trova quello o quelli perfetti da postare sui suoi canali social. Ha tutto a portata di click, compresa la possibilità di fare shopping con la paghetta settimanale che le viene data. Spesso manda qualche WhatsApp o qualche vocale alla madre dalla sua stanza per comunicarle qualcosa. Potrebbe trattarsi della comunicazione che quella sera esce con gli amici, del fatto che il giorno dopo ha un'interrogazione a scuola, o che ha mal di pancia. E la madre, a volte, nonostante mostri preoccupazione per l'uso frequente che la figlia fa dello smartphone, la avvisa che è pronta la cena attraverso WhatsApp, nel gruppo famiglia che con-

divide insieme al marito e al figlio di due anni più piccolo di Francesca.

L'ultimo gadget che Francesca ha comprato è un involucri di plastica per proteggere lo smartphone mentre è sotto la doccia. Così ascolta musica o legge e risponde ai messaggi che le arrivano. Lo ha trovato online e ha subito postato il suo acquisto sui social. Non è mai senza credito sul telefonino e le volte in cui le è capitato si è sentita in ansia, irritabile, preoccupata, tanto da farsi andare a prendere a scuola con la scusa di un mal di testa: una volta arrivati i nonni per portarla a casa ha chiesto subito loro di provvedere alla ricarica. Francesca, quando esce con gli amici, porta sempre con sé una *power bank*, le piace far sapere dov'è e non perde occasione per taggare il locale in cui si trova. Di fatto, questo suo essere sempre reperibile rassicura i genitori.

Come molti adolescenti, Francesca non riesce a immaginare le sue giornate senza guardare più e più volte lo smartphone, anche mentre sta facendo attività in compagnia di altri. Se dovesse perderlo o trovarsi senza connessione, si sentirebbe smarrita e senza punti di riferimento. “Impazzirei”, dice con voce affannata.

Francesca non riesce a immaginarsi senza lo smartphone

e la possibilità di connettersi ovunque si trovi. Sono questi alcuni dei segnali che invitano a indagare se si tratti di **nomofobia**, termine introdotto di recente e che è l'acronimo di *no mobile phobia*, ossia la paura di rimanere senza cellulare che alcuni chiamano anche sindrome da

hand-phone, ossia sindrome da telefono in mano. Secondo le ricerche, sembra che siano 7 ragazzi su 10 a trovarsi nella stessa situazione di Francesca e a sentire che potrebbero “impazzire” se non hanno il loro strumento tecnologico attivo e a portata di click. Il dato è emerso da un monitoraggio online (Web Opinion Analysis) che ha coinvolto 4500 persone tra i 18 e i 65 anni sui principali social network (Facebook, Twitter, YouTube), blog e community interattive, per il lancio della campagna “Coppa Libera Tutti” di Coppa del Nonno, realizzata nel settembre 2016 (*Smartphone mania, più di 7 italiani su 10 lo tengono sempre in mano*, “Adnkronos”, 10 settembre 2016). Il fenomeno interessa anche gli adulti.



HAND-PHONE

È un'espressione inglese per dire “avere sempre il telefonino in mano”. La sindrome da hand-phone oggi è piuttosto diffusa: è come se si fosse innamorati del proprio cellulare, tenendo lo sguardo fisso su di lui, le mani cercano avidamente il display in cerca di messaggi, notizie, foto, video, giochi... Così facendo, si perde il contatto con la realtà circostante e si è indifferenti a tutto ciò che si ha intorno.

AVVERTENZA In un recente articolo scientifico pubblicato dalla Società italiana di Pediatria (Bozzola et al., “Italian Journal of Pediatrics”, 2018), i pediatri italiani hanno preso posizione sull'uso dei dispositivi tecnologici in età prescolare: consigliano di non dare ai bambini strumenti digitali prima dei due anni, sapendo che fino ai cinque possono utilizzarli solo per un'ora al giorno, mentre fino agli otto anni è possibile raddoppiare il tempo di fruizione, ma sempre con la supervisione di un adulto. Mai, però, durante i pasti o prima di andare a dormire e mai sottoporre loro contenuti violenti. La tecnologia, poi, non deve avere lo scopo di calmare o distrarre i più piccoli, in particolare negli spazi pubblici. Inoltre, non deve servire come “pacificatore emotivo”, perché limita lo sviluppo della regolazione delle emozioni dei bambini. Un migliore legame genitore-figlio si creerà interagendo, abbracciando e giocando con i bambini piuttosto che con l'utilizzo di *device*. I genitori, oltre a dare il buon esempio sull'uso consapevole delle nuove tecnologie, devono assicurarsi che app, giochi e programmi siano davvero adatti alla loro età. L'uso dei *touchscreen* potrebbe interferire con lo sviluppo cognitivo dei piccoli, che hanno invece bisogno di un'esperienza diretta e concreta con gli oggetti per affi-

nare il pensiero e la capacità di risolvere i problemi. Utilizzare questi dispositivi per più di due ore al giorno è stato anche associato all'aumento del peso corporeo e a problemi comportamentali. Possono risentirne perfino il sonno e la vista per via delle stimolazioni luminose, l'udito, lo sviluppo del linguaggio e della socializzazione. L'avvertimento degli psicologi, che si aggiunge a quello dei pediatri, è di non regalare lo smartphone ai ragazzi prima dei 13 anni, perché può interferire con il loro sviluppo psicologico, causando una serie di problemi: calo dell'attenzione, della memoria e della concentrazione, impassibilità di fronte agli stimoli esterni, dissociazione delle emozioni dal corpo e comportamenti aggressivi.

1.1 Mio figlio sta sempre con il cellulare in mano

Un genitore spesso si sente stranito durante l'adolescenza del figlio. Che cosa sta succedendo al ragazzo gentile, che aveva voglia di raccontarsi e di fare domande che iniziavano con un perché a cui non sapevamo dare risposta se non dopo una googlata? Sta succedendo ciò che deve succedere in questo periodo della vita di un adolescente: **cerca di raggiungere la propria individualità**, trasgredendo alle regole che fino a poco tempo prima aveva cercato di seguire. Si osserva, così, un cambiamento nel carattere, nel modo in cui intrattiene le relazioni e si insinua l'idea che voglia nascondere qualcosa. Stare sempre con il cellulare in mano, quindi, potrebbe essere anche il suo modo per lanciare ai genitori un messaggio: "L'intimità che abbiamo avuto fino a questo momento non mi sta più bene. Voglio avere rapporti con il mio mondo e non più con il vostro. Siete antichi, non conoscete la musica che ascolto io, non ne sapete mezza di tutte le possibilità che ci sono qui dentro al mio smartphone. Non azzardatevi a postare una mia foto insieme a voi, a scrollare sulle mie pagine social mettendo cuoricini qua e là o a stringere amicizia con uno dei miei amici. Non siete graditi, l'avete capito?". È amarissimo il sottotesto che si potrebbe leggere guardando i nostri figli allontanarsi dallo spazio domestico e rifugiarsi in quello virtuale, fatto di frequentazioni via **chat, messaggi vocali, video su YouTube** ecc. Ci potremmo sentire soli, incapaci di partecipare alla loro crescita come vorremmo. La prima cosa da fare è non giudicarli o rimproverarli. Cerchiamo piuttosto di conoscerli e capirli meglio mentre attraversano questa età di passaggio: che cosa rappresenta per loro l'aver sempre il cellulare in mano? Che cosa trovano lì dentro di tanto interessante e che focalizza tutta la loro attenzione, lasciando a noi, quando va bene, conversazioni a suon di monosillabi?



Gli strumenti tecnologici sono entrati nelle nostre vite e sono preziosi: ci agevolano lo svolgimento delle routine, ma devono essere al nostro servizio e non il contrario.

È fondamentale fermarci per capire quanto sia importante disintossicarci dalla tecnologia, che non significa eliminarla ma imparare a gestirla.

Questo volume – con un taglio divulgativo che coniuga la fondatezza scientifica a un linguaggio semplice e accessibile – presenta le nuove tecnologie e le problematiche legate al loro abuso e fornisce suggerimenti e indicazioni pratiche per imparare a integrarle in modo consapevole nella nostra vita e in quella dei nostri figli.

Mio figlio **NON RIESCE** a stare senza smartphone

*“Sarà dipendente?”
“A cosa gioca tutto il tempo?”
“Con chi chatta?”*

Un volume che guida le famiglie a orientarsi nella **complessità delle diverse forme con cui si manifestano le dipendenze tecnologiche**, ad affrontare le problematiche connesse e a capire come fare per orientare il proprio figlio nell'utilizzo dello smartphone, senza giudizi o divieti.

Questo libro aiuta a:

- **CONOSCERE** quali sono i cambiamenti che stanno avvenendo nella società moderna per comprendere il contesto in cui le dipendenze tecnologiche si sviluppano e le forme in cui si manifestano;
- **CAPIRE** in che cosa consistono Nomofobia, Hikikomori, dipendenza dai videogiochi e tanto altro, quali caratteristiche hanno e come si comportano i ragazzi che ne sono coinvolti;
- **INTERVENIRE** per aiutare concretamente i propri figli, fornendo suggerimenti e indicazioni operative su come sostenerli, spiegando se e quando chiedere l'intervento degli specialisti.

