

Riempire il tempo

La lunga estate



Secondo gli ultimi dati, d'estate i ragazzi di 11-14 anni restano al cellulare 10 ore al giorno e anche più.

connessa

Tre mesi di vacanza sono difficili da gestire e le ore che i nostri figli passano incollati allo smartphone sono destinate ad aumentare. Che fare? Una possibilità è far vivere loro l'esperienza di un campo "digital detox". Un'altra è sfruttare la pausa estiva per riprogrammare il tempo da trascorrere insieme. Ecco i consigli degli esperti

di *Cristina Lacava*

Per qualche genitore è il momento atteso da mesi. La scuola è finita, la famiglia riunita per le vacanze, ed eccolo lì, pronto, il discorsetto per il figlio perennemente incollato allo smartphone: se continui così perdi il contatto con la vita reale, attento ai giochi violenti, non farti rimbambire dagli influencer, ai miei tempi giocavamo a 1 2 3 stella!...Tutto giusto, tutto sensato. Ma finito il predicazzo, ognuno tornerà al passatempo preferito: scrollare.

Senza più i limiti imposti a scuola (da settembre, dopo primaria e secondaria di primo grado, anche in quella di secondo grado sarà vietato il cellulare in classe), l'estate per bambini e adolescenti rischia di trasformarsi in una lunga distesa di ore che non si sa come occupare. Con il telefono sempre a portata

di mano, per riempire il vuoto. Secondo i dati di Fondazione Carolina (che ha inaugurato a Milano il Centro Re.Te. dedicato ai giovani con problemi di disagio causati anche dalla dipendenza da web), i preadolescenti (11-14 anni), durante l'anno scolastico restano connessi 6-8 ore al giorno, mentre d'estate le ore salgono a 10 e anche di più. Ben 4 di loro su 10 hanno ricevuto il primo smartphone quando ancora non avevano 10 anni e tutti, a 13, ne hanno un uso esclusivo. Nella campagna di sensibilizzazione *The Unseen Risk* lanciata dalla Fondazione, il "rischio invisibile" è proprio quello dell'uso eccessivo dei dispositivi mobili d'estate; in tre scene si vedono una coppia di amiche al parco, una famiglia in montagna e una al mare con gli adulti che chiacchierano tra loro mentre un bambino, in un

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

Il decalogo di Fondazione Carolina

angolo, resta indisturbato con gli occhi sgranati sul cellulare.

«Durante le vacanze, i genitori devono stimolare i ragazzi a giocare a calcio, a ping pong, a pallavolo, organizzare gite, cercare di coinvolgerli in conversazioni interessanti» dice Franco De Masi, psicoanalista, che ha appena pubblicato *No smartphone. Come proteggere la mente dei bambini e degli adolescenti* (Piemme). «Finché si usa lo strumento per comunicare con gli amici, va bene. Ma se invece ci si isola e si perde consapevolezza di quel che accade intorno, allora no». Per De Masi, le ripercussioni di un uso eccessivo dello smartphone possono essere molto pericolose. «L'abuso crea quella che è stata definita la mente a cavalletta: si passa da uno stimolo all'altro perché si perde la capacità di un'attenzione prolungata, e questo avrà conseguenze nell'apprendimento. Inoltre, produce dipendenza perché satura i canali sensoriali, cioè quelli acustici e visivi, e quando la stimolazione si interrompe si crea una situazione di vuoto, come con le droghe».

Condividere i pensieri scritti a mano

Un pericolo che non si corre nei campi estivi "digital detox", quelli cioè dove i ragazzi - per "disintossicarsi dai device" - depositano i cellulari in uno scatolone al mattino e lo riprendono solo la sera, per contattare gli amici o la famiglia. In quelli del Wwf, l'esperimento è già rodato e su ampia scala. «L'esperienza da noi si concentra sullo stare insieme e sull'immergersi nella natura» dice Elisabetta Freuli, responsabile dei campi estivi di Wwf Travel. «Ci sono state alcune difficoltà, nei primi tempi, con gli adolescenti, ma ormai non c'è più nessun problema. I ragazzi vivono queste settimane senza cellulare come qualcosa di curioso e divertente, anche se non possono far foto. Quando alla sera glielo restituiamo vediamo che non si isolano, restano vicini. Vuol dire che in quel momento sentono di appartenere al campo. Per i più piccoli il discorso è diverso: meglio evitare di farli parlare con mamma e papà, altrimenti scatta la nostalgia, soprattutto di sera. Ai genitori diciamo di non chiamare lo staff, a meno che non ci siano reali emergenze».

Fondazione Carolina è alla seconda edizione del suo Summer camp digital detox per ragazzi tra i 13 e i 16 anni, nei dintorni di Torino. L'esperimento, sostiene Ivano Zoppi, segretario generale della Fondazione, funziona bene: «Se tu proponi attività che occupano mente e cuore dei ragazzi, loro si dimenticano del cellulare, e vivono meglio lo spirito del gruppo. Di giorno fanno giochi, escursioni, attività con i cavalli, mentre la sera condividono momenti di riflessione: scrivono a mano i lo-

1 Digital relax Anche lo smartphone merita una vacanza.

2 Il mondo da un oblo Non esiste lente migliore dello sguardo umano.

3 Abbassa i toni Video chiamate e streaming: il telefono può disturbare chi ci sta attorno.

4 Compra una vocale Famiglia e amici sono i migliori compagni di viaggio. Una chiacchierata vale più di 100 vocali.

5 Energia pulita Se il telefono è scarico, approfitta della pausa e ricarica le tue batterie.

6 Don't stop me now Sport, gioco, lettura. Se arriva la noia, reagisci la socialità, non con i social.

7 Non mettere l'arte da parte Lunghe file ai monumenti: preparati e vivili dal vivo, non solo per fotografarli e condividerli.

8 Relax responsabile Non lasciare smartphone e tablet nella disponibilità di un bambino.

9 Album di famiglia Centinaia di foto e video per aggiornare amici e parenti. Che bisogno c'è?

10 Non giocarti l'estate Aquiloni, biglie e racchettoni possono rivelarsi una grande scoperta.

ro pensieri su un quaderno e poi - se vogliono - li leggono ai compagni. Lo fanno quasi tutti, è un bel momento nel quale imparano a riconoscere e a gestire le emozioni. Senza cellulare si torna a quella serenità che accompagna il gruppo nella crescita. Star bene da soli è importante, ma altrettanto importante è saper vivere insieme agli altri».

La contraddizione degli adulti

Un aspetto positivo, secondo Zoppi, è che l'effetto della settimana detox non si esaurisce con il ritorno a casa. Dopo il campo, i ragazzi riprendono i loro telefoni ma li usano in modo più responsabile. «Non bisogna demonizzare lo strumento, ma viverlo con regole condivise» sostiene Zoppi. «Ai genitori dico no ai controlli ossessivi, sì a sapere con chi chatta un ragazzo. Ma la cosa più importante è un'altra: l'adulto deve essere d'esempio. Se dico a mio figlio di non condividere foto personali, non devo farlo neanche io. I primi a usare meno i cellulari dovrebbero essere le mamme e i papà».

Ed è questo l'aspetto più delicato della questione. Matteo Lancini, psicologo e psicoterapeuta, presidente della Fondazione Minotauro (il suo ultimo libro è *Chiamami adulto. Come stare in relazione con gli adolescenti*, Raffaello Cortina editore), sostiene che «siamo stati noi genitori a mettere i nostri figli nello smartphone. Noi che chiedendo alle nuove generazioni di non vivere più per strada e all'aperto, in un mondo che riteniamo pericoloso, abbiamo pensato che chiusi in casa, con il device in mano, fossero al sicuro». La contraddizione è evidente: monitoriamo i figli h24 grazie allo smartphone, glielo mettiamo in mano - anche da piccoli - quando siamo al ristorante perché non ci disturbino, poi ci lamentiamo. Bisognerebbe saperlo che al ristorante i bambini si annoiano, ma non si vuole rinunciare.

Può bastare una palla in spiaggia

L'estate è un buon momento per provare a mettersi in gioco. «La parola che i ragazzi dicono di sentire più spesso dagli adulti è "un attimino"» spiega Lancini. «Vuol dire che "sì, ti sto ascoltando, ma adesso sono molto impegnato". Approfittiamo dei mesi estivi per stare insieme, per creare una relazione profonda e autentica con i nostri figli, sacrificando anche qualcosa di noi per ascoltare i loro bisogni. La sfida non è: spegni il cellulare, facciamo altro. Ma: tienilo pure acceso, cerchiamo insieme un'alternativa più interessante». A volte, basta una palla in spiaggia per far dimenticare ad adulti e ragazzi di connettersi on line.



© RIPRODUZIONE RISERVATA