

## Dipendenza dai cellulari di bambini e adolescenti:

**Domanda: Si parla di una dipendenza simile a quella dalla cocaina:**

**Prof. Tonioni**

La cosa più dannosa in queste situazioni non viene tanto dallo strumento in sé che è irrinunciabile per i bambini, gli adolescenti e anche per noi adulti, **ma dalla solitudine**. I nostri pazienti, quelli di cui ci prendiamo cura al Gemelli sono tutti ragazzini che per una serie di motivi, e lo dico con comprensione non certo con giudizio, si sono dovuti confrontare con una nuova serie di forme di assenza genitoriale che sono come dire per certi aspetti le vere responsabili.

Perché i telefonini, l'iper-connessione, non giustifica soprattutto negli adolescenti un intervento clinico.

**Siamo di fronte a un nuovo modo di pensare o di comunicare, a ragazzi con un nuovo profilo cognitivo, e non possiamo tracciare come patologico un fenomeno nuovo solo perché ancora non lo comprendiamo interamente**

**D. Si parla anche di un rischio aumentato di scivolare in depressione soprattutto di suicidio?**

**Prof. Tonioni**

*Questo è quello che fa la solitudine, dove c'è una base affettiva complicata, la depressione o qualsiasi altra forma di psicopatologia compreso l'uso di sostanze, è una delle poche risposte possibili che questi bambini hanno per provare a organizzare un apparato mentale e fronteggiare la loro esistenza.*

**D. L'utilizzo del telefonino è un'aggravante?**

**Prof. Tonioni**

Si ma inevitabile. Io personalmente **ho grande fiducia in questa generazione, anche se non riesco a prevedere come sarà**. Ma perché lo devo fare? Bisogna anche tollerare di non sapere perché mai come in quest'epoca la distanza tra le due generazioni, quella dei figli e quella dei genitori, è talmente ampia che se non ci fidiamo degli adolescenti rischia di diventare un'assenza.

**D. I ragazzi non imparano più? cosa c'entra l'uso dei cellulari e dello smartphone?**

**Professor Rivoltella**

Direi che sicuramente c'è relazione tra l'uso dei dispositivi e modificazione dei ritmi dell'attenzione, è evidente che il mordi e fuggi, **la tendenza a consumare in mobilità, prestando attenzione a più aspetti a più schermate quasi contemporaneamente, incide sulla incapacità o sulla impossibilità di dedicare quella attenzione focalizzata solo attraverso la quale l'apprendimento significativo o profondo è possibile.** Però non colpevolizzerei soltanto i dispositivi digitali: è un intero sistema di vita il nostro che ormai si legge all'insegna della rapidità e dell'accelerazione, e noi adulti lo sappiamo per primi.

**D.Quindi questi Tecno gadget rubano l'attenzione e l'interesse dei ragazzi e ai bambini?**

**Professor Rivoltella**

I media digitali essendo sempre portabili, essendo indossabili, essendo sempre con noi e consentendoci di rimanere sempre connessi facilmente colonizzano, entrano in quelli che si chiamano i nostri non tempi, che sono i tempi che fino alla comparsa di dispositivi digitali non erano finalizzati. Erano i tempi in cui finalmente potevamo rimanere con noi stessi e anche non far nulla o pensare ad altro; e noi sappiamo quanto sia importante soprattutto per i bambini molto piccoli avere dei tempi in cui non fare nulla perché sono in tempi più interessanti per l'attivazione dell'immaginazione e per lo sviluppo delle attività e delle competenze cognitive.

**La tecnologia va insegnata e chi deve insegnare come utilizzare al meglio questi mezzi?**

**Professor Rivoltella**

**Devo dire sicuramente gli adulti, dividendo le responsabilità tra famiglia e scuola;** è evidente che la scuola deve avere una funzione importante perché questi mezzi non sono auto-alfabetizzati e quindi la scuola deve avere uno spazio di alfabetizzazione soprattutto di formazione del senso critico e della responsabilità etica; forse corsi dedicati No ma un'attenzione trasversale rispetto alle discipline sì, è chiaro che anche la famiglia deve fare la sua parte

**Utilizzo del telefono ha senso proibire?**

**cosa bisogna fare?**

**Tonioni**

Servono delle regole, ma dobbiamo porci sempre il problema “a che cosa servono quando le poniamo”: perché se servono a vincere su un figlio riducendolo all'obbedienza, e no ad aiutarlo a crescere, sono solo un'azione che genera rabbia, e i ragazzi che vengono da noi di rabbia per altri motivi ce ne ha neanche troppa.

Le regole vanno date per innescare trattative, ed è nella trattativa che si impara a conoscere un figlio, e la trattativa si conclude in genere nel punto di massimo sforzo che figli e genitori fanno insieme ed è proprio in quel confine che a mio parere (lo dico anche da padre) anche i genitori possono crescere; perché quando c'è un figlio adolescente, c'è sempre un genitore in crisi dall'altra, e queste crisi ci colgono sempre impreparati, perché non è possibile essere preparati all'adolescenza di un figlio, come per un adolescente non è possibile essere preparati alla propria adolescenza. Queste crisi devono avvenire separatamente.

**Quali possono essere le regole di utilizzo attraverso le quali un ragazzino può utilizzare bene a suo vantaggio questi mezzi ?**

### **Rivoltella**

Esempi pratici possono essere quelli che un collega francese Serge Tisseron indica alla famiglia per un uso contrattato, come diceva Federico Tonioni dai dispositivi, e lui parla della regola delle 3 A che stanno per **ALTERNANZA, ACCOMPAGNAMENTO E AUTOEFFICACIA**. L'alternanza per rubare una metafora alimentare significa consumare un po' di tutto è come nelle diete ben bilanciate; quindi non usare soltanto gli schermi ma fare tutta una serie di altre cose all'interno della giornata. L'accompagnamento chiede evidentemente al genitore non di esserci tutto il giorno, sarebbe impossibile, ma di conoscere quello che il figlio fa e di creare degli spazi di complicità (magari proprio utilizzando gli stessi media digitali e sociali) attraverso i quali stavi vicino ad essere significativo per lui. **L'ultima è quella di autoefficacia di autocontrollo è la a chi ci dice che le proibizioni non servono, ma occorre fare empowerment, cioè creare le condizioni perché il ragazzino sviluppi da se la capacità di pensare con la sua testa e di agire in maniera responsabile**

**Solo i bambini devono essere guidati all'uso di questi strumenti?**

### **Tonioni**

Gli adolescenti che hanno per una serie di motivi delle difficoltà, hanno diritto a non essere soli e a qualcuno che senza invadere la loro individualità, le loro idee, e soprattutto la loro spontaneità, gli

stia vicino. Gli adulti ma questo io parlo di me prima di tutto, beneficerebbero tanto dallo scoprire quante cose si fanno senza cellulare. Se uno ha il coraggio di lasciarlo ogni tanto a casa e non portarselo dietro spento (perché è diverso perché già la tentazione di verificare il riaccenderlo improvvisamente non è come lasciarlo a casa

Bisogna fare attenzione a non cadere nel tranello del muro contro muro, i bambini secondo il mio modo di vedere hanno soprattutto bisogno di essere aiutati a mettere in parole quello che riescono a riconoscere dentro di sé e a riuscire a verbalizzarlo. Questo riguarda sia i rischi che poi si possa sviluppare un ritiro sociale web mediato, e anche una predisposizione poi a tutte le dinamiche legate al cyberbullismo

### **Rivoltella**

**Per l'adulto la cosa più importante è risultare credibile:** il Papà un paio di anni fa ebbe a dire che questa generazione **“è una generazione che ha fiuto”**, io sono perfettamente d'accordo con lui, **loro sono assolutamente in grado di capire dopo pochi minuti se l'adulto che hanno di fronte è credibile, e la credibilità passa non soltanto da quello che si riesce a verbalizzare ma soprattutto dal tipo di testimonianza, dal tipo di esempio, dal modellamento che l'adulto è in grado di agire nel quotidiano in qualsiasi momento. Quindi la raccomandazione è fare forza e andare a recuperare tutte le energie per risultare il più credibile possibile**