volerelaluna LA POLITICA PUNTOACAPO

Contro l'"educazione smartphone"

1. L'abuso degli schermi nel periodo formativo. L'allarme di due psicopedagogisti americani

Il libro dello psicopedagogista americano J. Haidt, *Generazione ansiosa* (Rizzoli 2025), comincia con una terribile metafora: se vostra figlia di dieci anni vi chiedesse di partecipare a una spedizione per andare su Marte, dato che tutte le sue amiche ci vanno, di certo le rispondereste di no anche a costo di contrariarla gravemente, mentre le mettete tra le mani un cellulare sui cui contenuti non sapete niente e non avete controllo. Già nel 2018 *Iperconnessi* di J. M. Twenge aveva cominciato a scuotere l'opinione pubblica globale su questo tema. **La preoccupazione di educatori e genitori ha indotto molti governi occidentali e asiatici a vietare l'uso dei social al di sotto dei 16 anni**, e pare che l'Italia si appresti a farlo. In realtà, come vedremo, il problema non riguarda solo adolescenti e preadolescenti, e non solo i social. Tuttavia partiamo da qui perché Twenge e Haidt documentano un **aumento molto rilevante dell'ansia e della depressione dichiarata dagli adolescenti, nonché dei casi di suicidio, di autolesionismo e di ricorso ai servizi psicologici,** e non solo negli Usa, ma in tutto il mondo anglofono e in vari paesi europei. E fanno partire la svolta dalla diffusione maggioritaria dell'iphone nel loro paese tra i ragazzi verso il 2012.

Haidt sostiene poi che tale diffusione ha non solo una correlazione statistica con l'aumento della depressione e di altre patologie psichiche degli adolescenti, ma è una vera e propria **causa** di esso. Egli sostiene che tra il 2010 e il 2015 si arriva negli USA a una **trasformazione strutturale dell'infanzia, il cui sviluppo psicologico è legata allo smartphone e da esso dipendente**. Ad esso i ragazzi sono connessi 24h su 24 e 7gg su 7, facendo uso di piattaforme che massimizzano *engagement* (cioè le interazioni on line), confronto sociale e dipendenza. L'infanzia delle generazioni precedenti, ancora intorno agli anni sessanta-ottanta, si era formata attraverso il gioco fisico, sociale, libero, con possibilità di fare un**'esperienza relativamente autonoma** in contatto con l'ambiente. L'infanzia "amministrata" dagli adulti già da tempo era una realtà diffusa, ma solo l'uso dell'iphone e l'accesso ai media e ai videogiochi on line hanno portato a una drastica trasformazione nella formazione. Anche per lui, come per Twenge, questa trasformazione coincide con la diffusione dell'iphone tra adolescenti e in particolare con l'introduzione di Instagram (2010), che è specializzato nella diffusione di immagini, e in genere col passaggio dai social "testuali" (com'era Facebook all'inizio) a social "visivi" (più pericolosi per l'autostima, soprattutto femminile), con l'introduzione del *feed* infinito o *scroll* infinito (2011-2012) e delle notifiche continue.

L'aumento rilevante dell'ansia e della depressione dichiarata dagli adolescenti e dei casi di suicidio, di autolesionismo e di ricorso ai servizi psicologici è ben documentato non solo negli Usa, ma in tutto il mondo anglofono e in vari paesi europei. Haidt però non attribuisce ai nuovi cellulari, ai social e ai videogiochi presi da soli questo aumento, ma ritiene che essi abbiano spinto all'isolamento digitale **una generazione**

iperprotetta dai genitori, che non aveva fatto l'esperienza basilare del gioco tra coetanei senza la supervisione degli adulti, privata di autonomia e riempita di paure riguardo al mondo reale.

Haidt mostra tre curve parallele di fenomeni la cui coincidenza temporale non può essere considerata semplicemente una correlazione statistica**,** ma piuttosto **una correlazione causale.** I fenomeni da lui considerati riguardano non solo gli Usa, ma anche UK, Canada, Australia e Nord Europa, che hanno condizioni di vita, di educazione e di uso dello smartphone analoghe. Le diverse statistiche nazionali, a partire dall'adozione dello smartphone da parte degli adolescenti, mostrano in parallelo: *a)* aumento della depressione (soprattutto ragazze), *b)* aumento dell'ansia, *c)* aumento dei casi di autolesionismo e dei tentativi di suicidio. Il punto cruciale è che **tutte le curve cambiano pendenza nello stesso periodo: 2012–2013.**

Naturalmente non è semplicemente possedere e usare questo nuovo dispositivo elettronico che produce immediatamente depressione, ansia e autolesionismo. Haidt mostra quali siano le **conseguenze** dell'uso e abuso dello smartphone che a loro volta causano **direttamente** questi fenomeni patologici: **(1) privazione di sonno**: gli adolescenti dormono 1–2 ore in meno rispetto al 2010, e lo smartphone ne è la causa principale (uso notturno, notifiche, luce blu sempre accesa); **(2) confronto sociale permanente**: Instagram e TikTok amplificano il confronto sociale visivo, con effetti più forti sulle ragazze riguardo allo loro immagine corporea, con possibile diminuzione dell'autostima (i dati di Haidt mostrano un aumento diffuso di insoddisfazione per il proprio corpo); **(3) il nuovo cellulare rende possibile il cyberbullismo** e l'umiliazione pubblica delle persone prese di mira: il bullismo diventa continuo, non più limitato alla scuola, la persecuzione può colpire in qualunque luogo o momento; le ragazze subiscono più bullismo relazionale e reputazionale, e infatti sono più soggette a depressione dei maschi; **(4) la dipendenza da smartphone riduce fortemente il tempo per il gioco libero e l'interazione sociale reale**: si passa meno tempo all'aperto, si sviluppa meno autonomia nel mondo reale, si hanno meno esperienze formative, aumenta l'ansia sociale e la fragilità emotiva. Per Haidt dunque la diffusione dello smartphone non è ***la*** causa unica del fenomeno, ma la **causa scatenante**, che ha reso gli adolescenti sensibili a tutte le altre cause.

2. Non ci sono solo gli smartphone, ma anche diversi altri schermi

Allarghiamo il discorso dai cellulari agli altri schermi seguendo il fondamentale libro di Simone Lanza, *L'attenzione contesa. Come il tempo-schermo modifica l'infanzia* (Armando editore, 2025).

Così comincia questo testo: «Sempre più spesso, subito dopo il parto, avviene qualcosa di inedito fino a qualche tempo fa. Le madri, mi ha raccontato un'o?stetrica parigina, anziché prendere il bambino e portarlo a sé, cer?cano il cellulare e, mentre con una mano reggono

il neonato, con l'altra si scattano subito un selfie. Da una dozzina d'anni questa abitudine è sempre più diffusa, e alcune ostetriche italiane me lo hanno prontamente confermato». Poi l'autore mette in luce come **lo schermo, sia esso tv, tablet, smartphone o videogioco, non solo attira l'attenzione con le sue immagini, ma *fa da schermo* agli sguardi tra le persone**. Non solo il bambino già alla nascita è visto e fotografato attraverso lo schermo, cosa che permetterà di esibirne orgogliosamente l'immagine, ma **l'attenzione dei genitori verso il bambino è spesso contesa da vari schermi, simultaneamente in funzione, così come quella del bambino verso i genitori**. L'esperienza virtuale sugli schermi è senza dubbio stimolante, multiforme e ampia, ma prende sempre più ore, mentre nei primi anni di vita abbiamo bisogno dell'incontro diretto con le persone e con le cose e del gioco con i compagni all'aria aperta, e non della sedentarietà e di rapporti mediati dallo smartphone, in cui manca la gestualità e il contatto fisico. L'attenzione che fa crescere cognitivamente e affettivamente il bambino piccolo è l'***attenzione congiunta***: lo **scambio intenzionale di sguardi** con l'adulto che porta il bambino piccolo a guardare un determinato oggetto o fenomeno.

Lanza passa in rassegna gli studi pediatrici, psicopedagogici e sociologici che mettono in luce tutti i diversi **rischi** (riguardanti lo **sviluppo fisiologico e sensoriale, il peso, il sonno, il comportamento, l'isolamento, la sensibilità affettiva o sessuale, la depressione, l'ansia, la dipendenza** ecc.), correlati con l'abuso di tempo-schermo in generale e in relazione a specifici mezzi tecnici e a specifici contenuti (cartoni, social, videogiochi, pornografia ecc.). Molti di questi studi riferiscono dati allarmanti sul livello raggiunto da tutti questi diversi rischi: in particolare è unanime l'apprensione per lo **sviluppo dei bambini piccoli** da parte dei pediatri americani, francesi e italiani. I ricercatori che insistono sui **rischi** dell'abuso degli schermi secondo Lanza non sono allarmisti, ma semplicemente, di fronte ad alte probabilità, fanno appello al **principio di precauzione**. Lanza ritiene poi che ad ogni modo **gli schermi concorrano ad amplificare e a rafforzare le patologie già esistenti**: per qualunque motivo una pre-adolescente tenda alla depressione, questa aumenterà con la frequentazione di social in cui c'è una forte competizione per l'immagine (e in cui le "concorrenti" on line trucchino le loro immagini con i sistemi in dotazione degli stessi social, rendendole inimitabili agli occhi di alcune compagne di chat).

Non bisogna dimenticare che il problema, piuttosto che i mezzi tecnici in sé, sono i contenuti e i modelli di rapporti sociali on line proposti dagli **algoritmi delle multinazionali digitali**, il cui scopo è **catturare l'attenzione e prolungare la fruizione**, a beneficio degli inserzionisti pubblicitari. Inoltre questa capacità di catturare l'attenzione dei bambini-ragazzi è posta al servizio di genitori stressati dal lavoro e dalla **velocità** della vita quotidiana contemporanea: essi sono naturalmente tentati di rilassarsi sui loro propri schermi lasciando i figli a quelli che preferiscono. La raccomandazione di Lanza (e di https://pattidigitali.it/, di cui parleremo**)** è quella di **istituire una giornata familiare "libera da schermi"**.

La velocità riguarda anche la fruizione dei video da parte dei bambini. Per esempio, **per catturare l'attenzione, molti cartoni animati aumentano a tal punto la velocità delle loro scene esilaranti, che poi ai bambini non è possibile riferirle in nessun modo**: non sono più storie narrabili, ma azioni frenetiche. Per questo è importante il più possibile evitare questo tipo di cartoni e sapere che tipo di contenuti vedono i figli, e quando è possibile vederli con loro e commentarli.

L'ultimo libro di Lanza è *Un attimo e arrivo! Gestire gli schermi per crescere una generazione attenta,* (Sonda, 2026), un testo chiarissimo e pieno di esempi e casi empirici, rivolto a genitori e insegnanti. Tra le altre cose, vi è spiegato l'effetto del ciclo della dopamina, che è stato tenuto presente dagli psicologi che hanno concorso all'elaborazione dei social per tenere i consumatori attaccati al pc o allo smartphone grazie a un uso calcolato dei premi e delle gratificazioni (un metodo impiegato dalle *slot machine* fin dalle loro origini). Sul tema dei neonati e dei bambini piccoli e dei rischi fisici, psichici e di apprendimento da essi corsi, i libri di Lanza contengono interessanti materiali. Rimando al secondo suo libro citato per gli esempi – tratti dall'esperienza dell'autore e di suoi collaboratori – del collegamento tra disturbi della capacità di relazione, del linguaggio, della lettura e dell'apprendimento e l'abuso degli schermi, spesso attribuiti ad altre cause, o classificati semplicemente come Dsa (disturbi specifici dell'apprendimento) o Dsl (Disturbi specifici del linguaggio). Conviene anche informarsi sui rischi documentati dell'uso di smartphone secondo la Società Pediatrica Italiana. La SPI raccomanda di **non** dare gli smartphone a bambini al disotto dei tredici anni.

Un punto di riferimento di Lanza è il pedagogista americano Neil Postman (*Divertirsi da morire. Il discorso pubblico nell'era dello spettacolo,* Marsilio 2002, ediz. originale 1985). Egli negli anni ottanta ha ipotizzato che i media privati centrati sull'intrattenimento, e in particolare la tv, avessero il duplice effetto di far **scomparire l'infanzia** – precocemente informata sulla realtà della vita adulta – e di **infantilizzare** gli adulti stessi, abituati ad un intrattenimento senza fine e privati dell'abitudine all'informazione critica, tipica della stampa e dell'apprendimento scolastico. È da allora infatti che è cominciato quel lento **declino della lettura,** in cui egli vedeva profeticamente un rischio per l'opinione pubblica critica e per la democrazia americana.

Oggi è abbastanza chiaro che **la convergenza tra il degrado della scuola pubblica e la prevalenza dell'intrattenimento nei media privati pagati dalla pubblicità** ha portato a un abbassamento della **qualità** degli strumenti critici e dell'informazione in mano ai cittadini. C'è stata una riduzione generalizzata degli spazi democratici e delle opportunità di incontro e di discussione, con un indebolimento delle capacità di organizzazione e di resistenza dei lavoratori, spesso isolati nella figura di partite IVA. Gli adolescenti fragili in formazione rischiano di trovarsi soli esposti alle voci autodistruttive che portano le ragazze alla competizione illimitata per l'aspetto fisico (L. Dalla Ragione e R. Vanzetta, *Social Fame. Adolescenza, social media e disturbi alimentari,* Pensiero Scientifico Editore, 2023) e i ragazzi alla misoginia e al patriarcalismo (L. Bianchi, *https://complotti.substack.com/* ,

14-01 e 7-06 2026).

Anche per Lanza siamo di fronte a un grave problema sociale e politico. E la prevenzione contro l'abuso degli schermi necessita di **un'organizzazione comunitaria, in cui famiglie, scuola e istituzioni collaborino su base territoriale**. Le iniziative restrittive e regolative di singoli genitori possono purtroppo infrangersi contro il lassismo dell'ambiente. Le statistiche dicono, certo, che i genitori individualmente preoccupati sono la maggioranza. Ma non hanno molte probabilità di successo senza accordi con altri genitori, senza una conferma istituzionale e senza organizzazione. Per la limitazione dell'uso i genitori più coscienti e attivi possono però proporre a istituzioni e autorità territoriali di aderire ai "**patti digitali**", che sono ormai stati stipulati in diverse città italiane .

Rivolto direttamente ai preadolescenti è invece un altro libro, *La generazione fantastica. La guida più incredibile per divertirsi e vivere felici senza smartphone* (Rizzoli, 2026), dello stesso J. Haidt e di C. Price. Esso incita i ragazzi a ribellarsi al conformismo dello smartphone e uscire dall'isolamento e dalla vita "amministrata" per vivere avventure comunitarie nel mondo reale, sociale e naturale. È riccamente illustrato e contiene racconti a fumetti.

3. Che fare?

Le buone pratiche raccomandate da Lanza sono molto impegnative, ma proporzionate alla gravità dei rischi: niente schermi prima dei 3 anni, tempo di tv limitato, durante i pasti familiari niente schermi (per nessuno), accesso ai social non prima dei 14 anni («si tratta di seguire le norme vigenti senza creare falsi account che modi?ficano l'età»), niente cellulare a letto ecc. (cfr. *L'attenzione contesa,* pp. 215-217). In positivo, si tratta di organizzare delle **domeniche senza schermi di famiglia o di gruppo** (per suggerimenti pratici e riferimenti organizzativi si consulti il cap. 12 di *Un attimo e arrivo!*). Ecco la sitografia contenuta in quest'opera **per l'organizzazione dei "patti digitali":** in generale: https://pattidigitali.it/; più specificamente: https://www.unimib.it/news/patti-digitali-milano-bicocca-offre-supporto-alle-famiglie-gestire-lingresso-nel-mondo-online-dei ; https://pattidigitali.it/famiglie-torino/ ; per il contatto genitori-figli: www.custodidigitali.it. Alla fine del libro, è ricordata la petizione promossa nel 2024 dal pedagogista Daniele Novara e dallo psicoterapeuta Alberto Pellai, rivolta al Parlamento italiano, perché non sia consentito il possesso dello smartphone prima dei 14 anni e l'accesso ai social prima dei 16. La petizione ha raccolto ben presto 100.000 firme, e già nel corso di quell'anno Marianna Madia e Lavinia Mennuni hanno presentato un disegno di legge per regolamentare l'uso del cellulare da parte dei minori.

Sull'attuabilità tecnica e sul senso educativo di queste limitazioni naturalmente il discorso è aperto e non è il caso di lasciare l'iniziativa ai conservatori. Ma il punto fondamentale è che bisogna rompere l'inerzia e l'**isolamento sociale dei genitori**,

costruendo una nuova solidarietà educativa degli adulti e un nuovo patto tra adulti e minori. Talora i sentimenti negativi hanno un effetto salutare di mobilitazione: come l'orrore del genocidio in Palestina ha mosso le giovani generazioni e le ha fatte uscire in massa dall'apatia, così è augurabile che la preoccupazione per le generazioni future muova gli adulti verso un nuovo patto educativo. Tuttavia il singolo genitore, per quanto preoccupato, è impotente di fronte al costume ormai generale e all'influenza della cultura del consumismo e dell'ottimismo tecnologico. **Per dare un'educazione sana e razionale alla già esigua schiera dei cittadini futuri è necessaria una forte reazione collettiva organizzata sul territorio**.