

La dipendenza dal digitale dei nostri ragazzi e nostra in era Covid

da *La Tecnica della Scuola* 4 marzo 2021

di [Rodolfo Marchisio](#)

Il periodo Covid 19 ha più che raddoppiato l'uso del web da parte dei nostri ragazzi (e di noi adulti +113%). Sono aumentati anche i reati informatici (+77% dato Polizia postale). L'Italia, insieme alla Spagna, è il Paese che ha visto aumentare l'utilizzo delle piattaforme di chiamata in video (riunioni, lavoro, DaD) più 1000% e del tempo trascorso sulle app di Facebook.

All'utilizzo del digitale per usi **positivi** (lavoro, partecipazione, relazioni, acquisti, divertimento) si affianca quello per usi **pericolosi** che portano a dipendenza psicologica e fisica (dopamina) a cyberbullismo e reati soprattutto da parte di minori.

Lo smartphone viene usato da più del 95% delle famiglie italiane (2/3 nel mondo) mentre più del 35% delle famiglie non ha il wifi in casa

Lo smartphone (strumento multiuso) è *uno strumento troppo potente per darlo in mano a chiunque*. Il consiglio degli esperti è di usarlo dopo i 13 anni, ma non è così facile.

Il Covid ha aumentato la dipendenza dal web

E' **aumentata**, inoltre, **la dipendenza** da social e smartphone perché stare chiusi in casa induce noia, mancanza di rapporti con coetanei, una convivenza non faccia a faccia coi compagni, talora forzata in casa anche coi genitori. E' comune tra i giovani la frase "vado in camera mia" (ma con lo smartphone).

Lo smartphone crea problemi per 3 ordini di motivi:

1. Emette onde dannose al cervello per tutti, ma soprattutto per i bambini
2. È il principale strumento per atti di cyberbullismo.
3. Dà dipendenza (crea piacere, che produce dopamina, la sostanza della dipendenza e della assuefazione come il tabacco, l'alcol o le droghe leggere – il cui uso è diminuito in USA, mentre aumentava la dipendenza dalla rete). Non ci basta mai (*voglio giocare ancora, voglio un altro gioco*).

L'**abuso del digitale** ha come sintomi: ansia, depressione, apatia, insonnia, scarsi risultati scolastici e purtroppo il suicidio in casi estremi o incidenti domestici.

La responsabilità civile e penale dei genitori

C'è una responsabilità civile e penale dei genitori di minori che sono tenuti ad educare e sorvegliare. La legge italiana prevede **i 14 anni** (UE 16) per l'uso dei social network, ma è davvero così? Se i genitori vengono ritenuti responsabili di reati possono essere multati da 500 a 2000 euro, da 6 mesi a 2 anni di carcere (in caso di reati penali), aumentati dalla legge contro il cyberbullismo e dopo una sentenza della Corte di cassazione che ha raddoppiato le pene *perché internet è un luogo pubblico*.

Cosa possono fare i genitori?

Ecco qualche pratico consiglio

1. Attenzione all'età. A che età tuo/tua figlio/a usano social (14 anni) e smartphone (13 anni)?
2. Abituamo i nostri figli a decidere **con chi condividere** nei social network (scegliere diverse cerchie di amici)
3. Prima di condividere insegniamo a contare sino a 10 e a non farlo mai in preda a emozioni e decidiamo prima a chi far sapere quella cosa senza problemi adesso o in futuro
4. Parental control diverso per ogni strumento.

5. Richiediamo/imponiamo un uso offline per videogiochi o film cartoni scaricati prima; **soprattutto diamo regole d'uso, orari e mai prima di dormire** (per onde nocive e perché induce insonnia)
6. **Un genitore che non da regole cresce figli in ansia** che non sanno quale sia il limite e che si sfogano creando ansia sugli altri. Anche attraverso il cyber bullismo. cfr. [Consigli per i genitori](#)
7. Soprattutto parlare con loro e condividere l'uso della rete, senza intromettersi troppo; il concetto di privacy per i giovani è diverso dal nostro. Spesso non proteggono i dati sensibili e non amano se il genitore fa obiezioni (ma *perché non ti fai i fatti tuoi?*)
8. Facciamone argomento di condivisione, comunicazione ed esperienza comune.

Ecco tre video da proporre anche ai nostri figli

Condividi con il buon senso

https://scuola.repubblica.it/blog/rep_digital/5-social-condividi-con-il-buon-senso/

Come reagire all'odio online

https://scuola.repubblica.it/blog/rep_digital/6-odio-online-come-reagire/

Nel dubbio parlane con un adulto

https://scuola.repubblica.it/blog/rep_digital/4-relazioni-digitali-nel-dubbio-parlane/

Per approfondire

[https://www.repubblica.it/tecnologia/social-](https://www.repubblica.it/tecnologia/social-network/2020/04/30/news/lockdown_covid19_boom_di_smartphone_e_social_e_twitter_offr)

[network/2020/04/30/news/lockdown_covid19_boom_di_smartphone_e_social_e_twitter_offr](https://www.repubblica.it/tecnologia/social-network/2020/04/30/news/lockdown_covid19_boom_di_smartphone_e_social_e_twitter_offr)
[e_i_suoi_dati_alla_ricerca-255286215/](https://www.repubblica.it/tecnologia/social-network/2020/04/30/news/lockdown_covid19_boom_di_smartphone_e_social_e_twitter_offr)

<https://www.generazioniconnesse.it/site/it/0000/00/00/dipendenza-dalla-rete/>

<https://www.mondodiritto.it/giurisprudenza/tribunale/uso-di-internet-da-parte-dei-figli-minori-quali-le-responsabilit-a-dei-genitori.html>

<https://www.savethechildren.it/blog-notizie/la-legge-contro-il-fenomeno-del-cyberbullismo-5-punti>

<https://www.generazioniconnesse.it/site/it/0000/00/00/parental-control/>

<https://www.generazioniconnesse.it/site/it/0000/00/00/comunica-con-i-tuoi-figli/>