



**IL PUNTO**

La vita dei genitori ormai è diventata una sfinita e puntuale negoziazione del consumo quotidiano delle tecnologie con i propri figli, come ci racconta lo spettacolo messo in scena da alcune mamme e da alcuni papà di Bologna. Si intitola *Genitori in cantiere* perché, dal controllo del tempo che trascorrono giocando ai videogiochi quando sono più piccoli, al tempo che buttano rapiti dagli schermi quando sono più grandi, persi nei social, la negoziazione coi figli è un cantiere sempre aperto, che va costruito ogni giorno senza soluzione di continuità. Il risultato? Una generazione, come l'ha definita Jonathan Haidt, "ansiosa", con disturbi dell'attenzione, dell'apprendimento e di isolamento sociale. Tutti aspetti confermati anche dallo psicoterapeuta **Alberto Pellai** che sprona, però, noi adulti per primi a dare il buon esempio e, al contempo, ci suggerisce come tirar fuori i nostri figli dalle loro stanze. Nel frattempo, la Società italiana di pediatria, con le nuove linee guida, invita a ritardare l'accesso dei nostri bambini ai social e a dotarli, **solo dopo i 13 anni**, di uno smartphone a uso personale. Alcuni Paesi, come l'Australia, l'Albania o la Cina, invece, hanno già introdotto veri e propri divieti. In Italia, e a livello europeo, si è sollevato un appello a stabilire una "maggiore età digitale".

**GHIARA PELIZZONI**



L'Australia è il primo Paese a vietare l'accesso ai social ai minori di 16 anni. **Entro il 10 dicembre** gli account coinvolti verranno cancellati da tutte le piattaforme più importanti: Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok, YouTube, Reddit e Kick.

# VIETIAMO IL CELLULARE FINO A 14 ANNI

È l'appello di *Genitori in cantiere*, una pièce teatrale nata per raccontare rischi e pericoli della Rete e gli effetti sui nostri ragazzi. Ma anche le soluzioni: aderire ai patti digitali e fare comunità. Perché per dire di no serve coraggio

di **Maria Gallelli**

**U**na biblioteca milanese di quartiere, in una sera d'autunno, si trasforma per quindici minuti in un palcoscenico. Le sedie diventano platea, i fari vengono puntati su mattoni, caschi gialli, cartelli con norme di sicurezza e coni da cantiere. In scena nove papà e mamme al lavoro, nessun attore professionista: si recita un corto, incisivo ed essenziale, che racconta dubbi e perplessità di genitori. "Mandereste i vostri figli su Marte se ve lo chiedesse un miliardario?". La domanda è retorica, ma il no scontato si trasforma via via in una presa di coscienza. Perché si scopre che se per miliardario si intende il magnate degli smartphone di turno, i nostri figli su Marte li abbiamo già mandati da un pezzo, sono su un altro pianeta tutti i giorni, attaccati agli schermi

di chi li vuole utenti fin da bambini mentre noi, ignari, usavamo fin da allora i cartoni animati per far aprire la bocca e far ingurgitare la pappa.

«L'iniziativa è nata all'uscita di scuola, quando i nostri figli avevano appena finito la prima elementare, condividendo una preoccupazione comune: **l'uso eccessivo della tecnologia, soprattutto dello smartphone**. Non volevamo accettare che diventasse una cosa imposta socialmente in un'età che non consideravamo appropriata. Ci siamo detti: "Facciamo qualcosa, creiamo una comunità"». **Maria Soledad Gutierrez**, 47 anni, mamma di un bambino di 8, agronoma, racconta con entusiasmo.

Le fa eco **Maria Vittoria Calori**, 44 anni, mamma di due bimbi di 9 e 7 anni, imprenditrice, entrambe vivono a Bologna, i bimbi in classe

**4 su 10**  
i bambini che hanno  
ricevuto lo smartphone  
prima dei 10 anni

**75%**  
la percentuale di giovani  
tra i 12 e i 16 anni  
che rivela di sentirsi  
spesso in ansia

**80%**  
la quota di chi confessa  
di essersi addormentato  
almeno una volta  
con lo smartphone

Fonte: Centro Studi  
Fondazione Carolina

**41,8%**  
degli adolescenti  
italiani si è rivolto  
all'intelligenza artificiale  
per chiedere aiuto quando  
era triste, solo o ansioso.  
Più del 42% per chiedere  
consigli su scelte  
importanti da fare

Fonte: XVI Atlante dell'Infanzia  
Save the Children



insieme. «*Genitori in cantiere* è una magia, è un gruppo nato dalla voglia di sperimentare. Abbiamo pensato al teatro come un mezzo di comunicazione potentissimo per raccontare la nostra preoccupazione e la possibile soluzione. Tra le mani avevamo libri che parlavano dei rischi, in primis *Vietato ai minori di 14 anni* di Alberto

Pellai. Poi abbiamo guardato al gruppo dei Patti digitali già nato a Milano, promosso dall'Università Bicocca, ai diversi gruppi in formazione. **Siamo quindi diventati fondatori del Patto digitale di Bologna** e con il supporto del Teatro Testoni della città, in particolare del regista Bruno Cappagli, è nato *Genitori in cantiere*: ci stanno chiaman-

do in varie città italiane per metterlo in scena».

Lo spettacolo va avanti: gli attori, a sorpresa, sono anche in platea, interpretano i nostri figli che insistono, che ci domandano, ci chiedono in continuazione il cellulare.

«Il senso dell'ambientazione», continua Soledad, «è quello di →



→ lavorare insieme, gli occhi devono incontrare gli occhi, le mani le mani: **bisogna essere coordinati per costruire qualcosa**. Noi ci sentiamo un cantiere, solo se tutte le parti lavorano insieme può funzionare».

Sul palco arrivano i timori, si gridano gli effetti, i coni a strisce bianche e arancioni diventano megafoni.

«Lo spettacolo è stato scritto tutti insieme, abbiamo letto tanto, l'approccio è scientifico», prosegue Maria Vittoria. «Tra gli effetti si citano la deprivazione sociale, la privazione del sonno, la frammentazione dell'attenzione e la dipendenza, danni sostanziali nella crescita. **Non è un caso che la salute mentale della generazione dei ragazzi dal 2010 in poi sia peggiorata in maniera esponenziale**: si sta parlando di aprire nuovi reparti di ospedali psichiatrici per adolescenti. Non è detto che tutto questo succeda a causa dello smartphone, ma sicuramente lo smartphone, i social, i videogiochi, gli schermi sono dei fattori correlati».

In scena si vedono ragazzi dissociati dalla realtà, ragazze vittime di bullismo, istigate a lasciarsi cadere giù.



**UNA RETE DI EDUCATORI SUL PALCOSCENICO**

Sopra, una scena dello spettacolo teatrale *Genitori in cantiere*, per la regia di Bruno Cappagli, promosso dal gruppo del Patto digitale di Bologna, con tante date in Italia.

«Nella classe dei nostri figli siamo stati fortunati», spiega Maria Vittoria, «si è creato da subito un gruppo forte. Non è così in tutte le classi: è un percorso, arrivare a firmare che non si darà uno smartphone personale prima dei 14 anni, che si limita l'uso degli schermi, richiede anche una certa dose di coraggio. Se si entra nel testo del Patto, si capisce però che non siamo antitecnologia, anzi.

Proponiamo dei corsi di formazione per adulti e per bambini, quindi i ragazzi possono avere un approccio allo smartphone, ma imparano a utilizzarlo con il nostro tramite».

Infine i fari puntano sulle mani unite, sulle possibilità.

«Vogliamo essere ottimisti», sorride Soledad. «Raccontiamo anche la nostra storia. Ci sentiamo protagonisti di **“Una piccola inevitabile fastidiosa ribellione”**», come recita

**L'APPELLO ALLA MELONI DEL FORUM DELLE FAMIGLIE**  
**«Serve la maggior età digitale»**

In Italia, sempre più famiglie si interrogano su come difendere i figli da un digitale che corre più veloce della loro crescita. La richiesta al Governo è chiara: **servono regole**, una “maggiore età digitale” che aiuti genitori e scuole a non affrontare da soli un cambiamento che sta riscrivendo l'infanzia. A chiederlo, con una lettera alla premier Meloni, sono la **rete dei Patti digitali** (oltre 10 mila famiglie attive), il Forum nazionale delle Associazioni familiari e i 105 mila firmatari della petizione Novara-Pellai. Tutti insieme invocano un intervento urgente: *Salute digitale dei nostri figli*,

*è l'ora dell'educazione e delle regole*. La lettera è netta. Richiama **«le numerose ricerche che mostrano come l'accesso precoce e non regolamentato a smartphone e social sia dannoso per lo sviluppo cognitivo ed emotivo dei più giovani»**. Le norme attuali fissano già a 14 anni l'età minima per le piattaforme, ma questa soglia «non è percepita come un limite educativo, né attuabile», denunciano, perché le piattaforme non offrono strumenti efficaci per il consenso dei genitori. A rendere il quadro più critico è la diffusione dell'intelligenza artificiale: *chatbot* che diventano **amici virtuali**,

capaci di instaurare relazioni profonde e talvolta esclusive. Il cuore dell'appello è un **cambio culturale** sostenuto da una legge: una chiara indicazione di gradualità digitale, che tolga alle famiglie la fatica di dover resistere da sole a pressioni sociali fortissime, dai coetanei, dal mercato, a volte persino dalla scuola. A sostenere il documento è anche la voce del presidente del Forum delle Associazioni familiari, **Adriano Bordignon**, che ribadisce: «In un mondo iperconnesso, una maturità digitale solida è essenziale per proteggere i nostri figli da cyberbullismo, dipendenze e ritardi cognitivi. **Siamo fatti di relazioni** ed è compito degli adulti offrire struttura e competenze critiche. Per le famiglie, la sfida è quotidiana; per la politica, è il tempo delle scelte».

**LUCA CEREDA**

una mia battuta. Vogliamo trasmettere che tutto si può fare, non ci sono barriere quando si fa comunità. E la comunità parte dall'individuo».

In platea ci sono anche mariti, mogli, figli, le famiglie sono al completo.

«Abbiamo coinvolto tutti», spiegano entrambe. «Abbiamo chiesto ai nostri bimbi di prestarci la loro stanza dei giochi per provare, vengono con noi in tournée, portano i mattoni, gli oggetti di scena. **Lo spettacolo è pensato per i genitori, ma è molto utile anche per loro.** Hanno iniziato a farsi domande: «Come mai i nostri genitori, che hanno tante cose da fare, si trovano la sera in 9 a fare questa cosa? Cosa c'è di così importante?». E questo è un valore aggiunto. Noi abbiamo trovato la nostra soluzione, ma ognuno deve trovare la sua. Quello che conta è che si provi a costruire in base alla situazione e ai materiali di cui si dispone».

E così il sipario si chiude, il pubblico si scioglie in un applauso liberatorio. Il cantiere si smonta e si torna alla quotidianità. Con una marcia in più. Con l'idea che se qualcuno ce la fa, allora, agire è davvero possibile. ■

### il libro

Essere genitori competenti, capaci di «allenare» i nostri figli alla vita, non è facile. Soprattutto in questo inizio di terzo millennio, dominato dall'attrazione magnetica che il mondo online esercita

su bambini e ragazzi. **Alberto Pellai e Barbara Tamborini** in *Esci da quella stanza* (Mondadori) sollecitano genitori, insegnanti e adulti in genere a riflettere e imboccare una strada nuova.



## IL PARERE DEL MEDICO E PSICOTERAPEUTA

# «L'esempio? Dobbiamo darlo per primi noi adulti»



di **Alberto Pellai**  
medico,  
psicoterapeuta

La Generazione Z - nata tra il 1995 e il 2010 - ha rappresentato la **popolazione "cavia" di un esperimento sociale** avvenuto su scala globale, che ha generato una vera e propria mutazione antropologica dell'età evolutiva.

Prima di questa generazione, crescere implicava muoversi da "dentro" a "fuori", trasformando il mondo in una palestra di allenamento alla vita. Ma **la Generazione Z ha attraversato la crescita facendo un movimento inverso:** ovvero da fuori nel mondo si è ritirata per molte ore al giorno nella propria cameretta. Il conflitto genitori-figli, prima basato sulla richiesta del motorino, si è trasformato in conflitto per avere l'ultimo modello di smartphone o console di videogiochi. Gli adolescenti della Generazione Z sono stati **i primi ad avere in dotazione due vite e due identità: quella reale e quella virtuale.** E questa "duplicazione" non si è, di fatto, trasformata in un vantaggio reale per le loro vite. Perché invece di dotare gli adolescenti di nuove conoscenze, competenze e opportunità, **li ha incarcerati nell'ingaggio basato sul rilascio di dopamina** (il neuromediatore biochimico del sistema nervoso centrale da cui derivano le dipendenze comportamentali) voluto dai gestori delle piattaforme di social e videogiochi, per aumentarne attrattività e profitti. Oggi l'adolescenza presenta su scala globale **i peggiori indicatori di salute mentale degli ultimi decenni,** derivati dal fatto che il tempo della crescita non sembra più intriso del desiderio di affrontare e sfidare il futuro, ma si presenta sempre più arrotolato su sé stesso, **in preda ad ansia, depressione, autolesività e ritiro sociale.** La stessa Società italiana di pediatria ha emanato nuove raccomandazioni per le famiglie, puntando sulla prevenzione della dipendenza precoce da *devices*

e invitando i genitori a ritardare il più possibile l'iscrizione ai social, **a dare solo dopo i 13 anni uno smartphone a uso personale,** a favorire le attività di gioco e all'aria aperta. Nel frattempo, i governi di tutto il mondo si stanno interrogando se non sia giunto il momento di definire per legge l'età minima al di sotto della quale è vietato iscriversi a un social o possedere un cellulare personale. Come aiutare allora i nostri figli a tornare nel mondo e ripristinare quel benessere che rappresenta un pre-requisito per attraversare l'adolescenza e assolvere i suoi compiti evolutivi? **Favorendo la partecipazione alla vita della comunità e disincentivando l'appartenenza alle communities.** I genitori, in preadolescenza, dovrebbero tenere i figli fuori nel mondo, favorire la loro partecipazione alla vita della parrocchia, degli oratori, delle associazioni sportive. Molto meglio che un figlio partecipi alle attività di un laboratorio espressivo, teatrale o musicale che iscriversi a una *community multiplayer.* E poi, noi genitori per primi dobbiamo dare l'esempio. Non solo con la nostra capacità di regolare e autolimitare la nostra permanenza nel mondo digitale, ma **mostrando la bellezza di una partecipazione attiva alla vita della comunità.** Ogni famiglia dovrebbe gemellarsi almeno con un'altra con cui condividere esperienze, gite, cenare insieme almeno una volta alla settimana, condividere regole e visione educativa della crescita. **Esci da quella stanza** è oggi il monito più fatto dai genitori a un figlio in crescita. Ed è anche il titolo del libro che ho scritto con Barbara Tamborini, per genitori ed educatori, per riportare i nostri figli nel mondo reale e - soprattutto - restituire l'infanzia all'infanzia. Un'impresa complessa, difficile e necessaria, che nessun genitore può compiere da solo. Perché il cambiamento deve avvenire a livello globale e deve essere voluto e perseguito dall'intera comunità educante.