

# Introduzione

Vostro figlio è sempre incollato a uno schermo? Vi chiedete se sia diventato dipendente dal suo cellulare? Fate fatica a fargli mollare il tablet o la console dei videogiochi, anche la sera, di notte, in vacanza, a tavola o quando ci sarebbe altro da fare? Coraggio! Esistono molte soluzioni per destreggiarsi in questo veloce e vorace mondo digitale!

La prima buona notizia è che, se lo decidete, potete mantenere o riprendere il controllo su questi grandi invasori (tablet, computer, tv, smartphone, videogiochi). Prima agirete, meglio riuscirete a prevenire o modificare in vostro figlio certi comportamenti di dipendenza. Abbiate fede! Gli schermi non sono grandi lupi cattivi! Sono un po' troppo "appiccicosi", ma perché siamo noi a volerlo. Non dimentichiamo che ci forniscono servizi, ci offrono occasioni di apprendimento e innumerevoli stimoli, fonti di piacere e di (apparente) distensione. Che poi è la stessa ragione per cui possono diventare trappole labirintiche, che si chiudono insidiosamente intorno a noi, soprattutto ai nostri bambini e adolescenti, la cui attenzione viene più facilmente catturata.

Gli ideatori delle nuove tecnologie – Google, Apple, Yahoo – e dei social network – Facebook, Instagram, Snapchat – hanno confessato di tenere i propri figli lontani da queste bestiacce, in grado di privarci della nostra libertà.

Qualunque sia l'età di vostro figlio, se avete già stabilito alcune regole, avete fatto bene: meglio tenere gli occhi aperti. Oggi, grazie a numerosi studi scientifici, sappiamo che un uso eccessivo dei dispositivi digitali danneggia la nostra salute fisica e mentale.

Il cervello di vostro figlio, bambino o adolescente, risulta particolarmente vulnerabile, poiché la sua età di maturazione si colloca intorno ai 25 anni. Gli schermi hanno il grande potere di “rosicchiare” il sonno, rubare l’attenzione, accentuare l’ansia. Inoltre, interferiscono con lo sviluppo cerebrale infantile.

Se avete in casa un adolescente, avete probabilmente sperimentato un significativo cambiamento dal momento in cui ha acquisito il suo primo smartphone. Nonostante la sua attrazione per il mondo esterno e il suo bisogno di autonomia, non abdicare al vostro ruolo. Vostro figlio ha bisogno di voi per non perdere il controllo e per fare un utilizzo moderato e adeguato di social network, video e giochi online. Il vostro ascolto e la vostra attenta presenza saranno essenziali per evitare l’escalation verso l’abuso.

Lungi quindi dal dichiarare guerra agli schermi, si tratterà di confinarli al loro giusto posto e di scegliere insieme i contenuti. Per una vita quotidiana più serena, vi proponiamo di seguire questo metodo, con piena consapevolezza e in ogni circostanza.

Più facile a dirsi che a farsi, vero?

Senza dubbio lo sapete già: non esiste né bacchetta magica né ricetta universale per evitare l’onnipresenza degli strumenti digitali. Tocca a ognuno di noi trovare il proprio metodo. Vedremo che la creatività e l’arte in tutte le sue forme sono al centro di strategie di prevenzione.

Il nostro proposito è quello di rassicurarvi e sostenervi nella vostra volontà di cambiamento. Le conseguenze tossiche di un’esposizione eccessiva agli schermi sono reversibili. Nel nostro cervello, l’abuso non è dipendenza. Gli effetti osservabili non sono gli stessi di alcune dipendenze da sostanze come l’alcool o la cocaina.

È urgente ridurre la dose digitale giornaliera, adeguando il vostro ritmo e stile di vita. Il metodo *e-DÉCLIC*, con le sue soluzioni

pratiche, vi aiuterà a trovare la vostra personale velocità di crociera e, speriamo, a migliorare stabilmente la qualità della vostra vita.

Abbiamo scelto di scrivere questo libro a quattro mani, unendo esperienze e competenze, per aiutarvi a delineare un quadro preciso della situazione per quanto riguarda il vostro uso degli schermi in famiglia e a capire i meccanismi che sono alla base della dipendenza.

Ma prima di passare all’azione con il nostro metodo *e-DÉCLIC*, avrete bisogno di alcune conoscenze che vi aiuteranno a trovare la chiave giusta per la vostra situazione.

**GENERAZIONE CONNESSA:  
TUTTI DIPENDENTI?**

# Lo smartphone: oggetto fusionale dal metrò al momento di andare a dormire

Il telefono cellulare occupa un posto di rilievo nella nostra vita quotidiana. Quasi tutti i ragazzi e i bambini nati dopo il 1995 sono cresciuti con uno smartphone in mano. Se ci guardiamo intorno, sembra – oltre a un giocattolo che ci portiamo dietro ovunque – quasi un'estensione del nostro essere fisico e psicologico.

Il buon vecchio telefono che ci permetteva di fare o ricevere chiamate è quasi del tutto scomparso, a favore di un terminale digitale multifunzionale (orologio, sveglia, fotocamera, agenda, computer, ecc.), che offre la possibilità di ottenere quasi tutto in tempo reale. Social network, messaggistica istantanea, giochi e video sono tra i passatempi preferiti a cui si può accedere con uno smartphone.

Con 2,5 miliardi di utenti attivi mensili Facebook è il social network più popolare del pianeta. La piattaforma seduce più di YouTube – oltre 1,9 miliardi di utenti attivi mensili per il 62% maschi –, adorato soprattutto dagli adolescenti, WhatsApp – 1,6 miliardi –, Messenger – 1,3 miliardi –, WeChat – 1,1 miliardi –, Instagram – 1 miliardo –, Tencent QQ – 807 milioni<sup>1</sup>.

Gli schermi si sono insinuati insidiosamente nei nostri bisogni vitali e fisiologici, al punto di farsi a volte preferire a dormire, mangiare, bere, fare l'amore o interagire con altri esseri umani in

carne e ossa. Senza contare il tempo ulteriore che trascorriamo davanti al computer e alla televisione. Se utilizzate un'app che registra quanto tempo state connessi, potreste rimanere sorpresi vedendo sul computer il vostro reale consumo!

## Metrò, lavoro, nanna, network

Nel 2015, secondo uno studio francese<sup>2</sup>, abbiamo trascorso mediamente 5 ore al giorno con gli occhi incollati agli schermi, al di fuori del lavoro. Sono 2 ore in più rispetto al 2006, quando gli schermi ci occupavano quotidianamente 3 ore. Circa il 70% dei ragazzi di 11-14 anni sta al passo con questa dose digitale: ogni giorno trascorre infatti 3 ore o più davanti a uno schermo. E questo vale anche per il 50% circa dei bambini di età compresa tra 6 e 10 anni. Nel giro di un decennio, il tempo di esposizione agli schermi degli adolescenti dai 15 ai 17 anni è aumentato di 2 ore: il 71% delle ragazze e l'87% dei ragazzi vi trascorrono 3 ore o più. Analoga constatazione preoccupante anche oltre Atlantico: considerando tutti i dispositivi, i piccoli americani dai 6 ai 10 anni hanno trascorso ogni giorno più o meno 3 ore davanti a uno schermo, che salgono a 5 nella fascia di età dai 14 ai 17 anni.<sup>3</sup>

Benché le autorità sanitarie americane sconsiglino l'uso degli schermi prima dei 3 anni, nel 2014 i piccoli americani hanno trascorso davanti agli schermi 3 ore al giorno, di cui 2h e 40 minuti guardando la televisione e circa 20 minuti davanti ai dispositivi mobili.<sup>4</sup>

## Mai senza il mio telefono!

La maggior parte di noi si rende conto di avere difficoltà a fare a meno dei dispositivi tecnologici. Alla domanda «Direste di essere dipendenti dagli strumenti con cui vi connettete (smartphone, tablet, computer ...)?»<sup>5</sup>, due terzi degli internauti dai 18 anni in su

# Indice

5	<i>Introduzione</i>
	GENERAZIONE CONNESSA: TUTTI DIPENDENTI?
10	Lo smartphone: oggetto fusionale dal metrò al momento di andare a dormire
15	Iperconnessione: un problema di salute pubblica
	IL METODO E-DÉCLIC: I MECCANISMI ALLA BASE DELLA DIPENDENZA
32	Quando diciamo “dipendenza”, di che cosa stiamo parlando?
36	I tre pilastri della dipendenza
54	Dipendenti dagli schermi: tutti allo stesso modo?
58	Capire ed esprimere le proprie emozioni
	LE TAPPE PER RIPRENDERE IL CONTROLLO
62	Analizzate il vostro comportamento digitale come genitori
69	Un nuovo equilibrio
80	Organizzate la vostra agenda
83	La vostra scatola degli attrezzi
93	Cambiare abitudini con la terapia cognitivo-comportamentale
97	Più relax e attenzione con la mindfulness

111	Tutelare il legame con vostro figlio attraverso la comunicazione non violenta
123	Disintossicazione digitale: i 13 comandamenti
124	<i>Conclusion</i>
	APPENDICE
129	Lavori in corso
132	Per approfondire
134	Note