

Come ridurre la dipendenza da cellulari e videogiochi: le 5 strategie che funzionano

Sempre più bambini e ragazzi non riescono a staccarsi dagli schermi dei loro dispositivi. Ma una ricerca australiana rivela i metodi che hanno dimostrato di avere una qualche efficacia nel ridurre il tempo davanti allo smartphone (e non implicano l'eliminazione completa dei dispositivi). Ecco come fare, secondo gli esperti

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 19 ottobre 2024)

Si può ridurre l'impatto dell'uso degli schermi

Un primo studio clinico australiano sui trattamenti per la [dipendenza da smartphone](#) e da videogiochi ha recentemente scoperto qualcosa che dà speranza a quei genitori che si ritrovano ad affrontare un problema sempre più diffuso e invalidante, quello dei bambini e ragazzi dipendenti da device tecnologici di vario tipo ([smartphone](#) soprattutto ma anche tablet, console di videogame, televisori e via dicendo). Da una ricerca che arriva dall'Australia, condotta dalla Screens and Gaming Disorder Clinic di Sydney e dalla Macquarie University, emerge che le madri e i padri possono ottenere qualche successo nel [ridurre l'impatto dell'uso degli schermi](#) sul benessere dei loro figli. Le **strategie** da utilizzare non implicano il togliere completamente questi strumenti dalle mani dei bambini e adolescenti ma semmai **regolarne l'uso**, imponendo regole tali da limitare l'accesso a Internet sui dispositivi.

Lo studio suggerisce dunque di impostare limiti sul wifi di casa oppure di limitare i dati dello smartphone del figlio o della figlia per affrontare la [dipendenza da schermo](#). Alla base del problema sta il fatto che gli esperti affermano che **i controlli parentali delle aziende tecnologiche si rivelano inadeguati**. I ricercatori della Macquarie University e della Gaming Disorder Clinic di Sydney hanno fornito istruzioni a 689 genitori per adottare alcune strategie sull'uso degli schermi (vedremo tra poco quali sono queste strategie, e di seguito le analizzeremo nel dettaglio). I tester hanno completato un questionario che verteva sul comportamento dei figli e sono stati interrogati circa la situazione familiare. Tra le domande poste, presenti anche quelle relative all'eventualità che i bambini o ragazzi non abbiano consegnato i compiti scolastici a causa dell'uso di telefono. E ancora, quesiti sulle reazioni dei giovani durante le discussioni sull'eccessivo uso degli schermi.

Tra i genitori di chi rispondeva ai criteri di dipendenza da smartphone, il **32%** di coloro che hanno completato l'esperimento ha infine riferito che i loro figli non erano più dipendenti dopo aver adottato le strategie proposte dagli esperti. **Il tasso di successo è risultato più alto (arrivando al 60%)** tra i genitori i cui figli mostravano **sintomi di dipendenza da videogiochi** (benché questo studio abbia dimostrato che il numero di figli dipendenti da videogame risulta inferiore rispetto a quello di giovani *addicted to smartphone*, nel senso che la dipendenza da telefono e tablet risulta più diffusa).

Scopriamo dunque quali sono le strategie per regolare e limitare l'uso degli schermi: analizzeremo gli scenari, uno per uno.

Impostare limiti sul wifi domestico

Il nuovo studio suggerisce che **limitare l'accesso al wifi è l'approccio migliore che i genitori possano adottare**. «Lo paragonerei a lasciare le chiavi della macchina sul tavolo di casa, ma la macchina non ha benzina», spiega il dottor Brad Marshall, autore principale dello studio e direttore della Screens and Gaming Disorder Clinic di Sydney. «Vostro figlio potrebbe rubare la macchina, ma non andrà molto lontano». All'inizio di settembre 2024, il governo federale statunitense ha annunciato piani per fissare un'età minima per l'accesso ai social media. Sebbene i dettagli debbano ancora essere definiti, sembra che le leggi vadano a responsabilizzare le aziende di social media affinché si assicurino che gli utenti non siano al di sotto dell'età minima consentita. Tuttavia Marshall afferma che, sebbene fissare un'età minima si dimostri assolutamente un passo avanti e nella giusta direzione, i controlli parentali esistenti si sono dimostrati facilmente aggirabili dai bambini che utilizzano vpn o account segreti.

Limitare i dati mobili

Non soltanto il wifi dovrebbe essere limitato: **anche i dati mobili necessitano di una limitazione**, dato che si tratta di un sistema di connessione che consente di andare in rete con un dispositivo mobile senza avere l'accesso a una rete wifi. Dunque è importante pensare a una limitazione anche in questo senso.

Spegnere il wifi quando è ora di andare a letto

In pochissimi lo fanno, eppure spegnere il wifi quando è ora di andare a dormire si rivela una buona pratica. Specialmente quando in casa ci sono bambini o adolescenti che presentano sintomi da [dipendenza](#) da schermo, lo spegnimento del wifi si dimostra ancora più importante. Anche perché può capitare che i figli cerchino di accedere alla rete attraverso smartphone o tablet durante la notte, quando i genitori stanno dormendo e dunque non possono controllarli.

Stabilire accordi sull'uso giornaliero degli schermi

È sempre molto importante il dialogo, la chiarezza e la fiducia in qualunque tipo di rapporto, incluso chiaramente quello tra genitori e figli. Per questo motivo, si rivela fondamentale come strategia per ridurre l'impatto della dipendenza da schermo **parlare con i figli di ciò che si vuole andare ad affrontare**, spiegando loro il perché e anche le modalità. In maniera molto tranquilla, con serenità e cercando di non provocare ansia in famiglia, illustrare i motivi per cui si pensa che si debbano introdurre regole nell'utilizzo dei device è la strada vincente. **Dopo aver spiegato il perché, si dovrà passare al come**, senza fare mistero dei piani da attuare. Parlando con chiarezza del problema, si potrà tentare di trovare la soluzione assieme ai figli, con un dialogo sano, saggio e

responsabilizzante. Grazie a questo dialogo, si potrà arrivare a **stabilire accordi sull'uso giornaliero degli schermi di casa**, decidendo quando, come e per quanto tempo permettere di usare smartphone, console, tablet e via dicendo.

Fissare conseguenze categoriche

Sempre nell'ambito del dialogo costruttivo con i figli, è importante **far capire loro che infrangere le regole che fisserete porterà a conseguenze severe**. Dunque, se i bambini e i ragazzi di casa dovessero non sottostare a quanto deciso dai genitori, il consiglio è quello di arrivare a un divieto totale dei dispositivi, proprio per dimostrare che le conseguenze della non accettazione di regole porta a una situazione ben più drastica.

L'importanza dell'esempio che diamo ai nostri figli

Benché lo studio australiano non lo offra tra le strategie per ridurre, aggirare e correggere la dipendenza da schermo dei giovani, è risaputo **quanto sia impattante l'esempio che gli adulti offrono ai ragazzi**. Una madre e un padre che preferiscono trascorrere il tempo libero non con uno smartphone in mano ma semmai leggendo un libro è probabile che incorrano meno nel rischio di ritrovarsi con un bambino o un adolescente che presenta avvisaglie di dipendenza da schermi. L'esempio che diamo ai nostri figli spesso è la lezione più importante, la regola più ferrea e l'aiuto migliore, quindi nel caso si tenda a maneggiare frequentemente uno smartphone o un tablet quando non è necessario si dovrebbe cercare di limitarne l'uso in prima persona. Questa buona pratica contribuirà a dare un ottimo esempio ai piccoli e giovani di casa. Ricordiamoci inoltre che **il problema della dipendenza dagli schermi non è solo dei giovani: anche gli adulti ne sono frequentemente interessati**. Innanzitutto perché gli smartphone e le app a essi associate sono progettati proprio per creare dipendenza al fine di «massimizzare il tempo che gli utenti vi trascorrono», come spiega Amy Friedlander, cofondatrice del gruppo di genitori Wait Mate. Dunque può essere difficile anche per gli adulti regolarne l'uso, ma ancora di più per bambini e adolescenti, dal momento che il loro cervello è ancora in via di sviluppo. Le regole imposte ai figli per limitare i danni da dipendenza da schermo andrebbero seguite da tutti in famiglia, sia dai grandi che dai piccoli insomma.