

Primo cellulare per i bambini, la guida completa: le regole, i consigli e la scelta del modello giusto

L'acquisto di un telefono per i più piccoli è ormai diventato un tema ineludibile in qualsiasi famiglia. Abbiamo realizzato una guida per accompagnarvi in questa scelta così delicata sotto diversi punti di vista (Fonte: <https://www.corriere.it/> 6 settembre 2024)

La generazione ansiosa

Fino a qualche anno fa l'età del primo cellulare arrivava solitamente con la scuola media, insieme all'accresciuta autonomia negli spostamenti che si concede con la fine delle elementari. Non ci sono statistiche ufficiali, ma in modo aneddotico è facile riscontare che oggi quell'età tende ad abbassarsi, anche fino a **8-9 anni**, spesso in corrispondenza della prima comunione. E una ricerca dell'università di Milano Bicocca già di qualche anno fa (del 2021) rilevava come un bambino su dieci ottenesse il suo proprio smartphone già prima dei 6 anni. Qualche famiglia tiene duro e riesce a trascinare, faticando molto, il debutto nel mondo degli smartphone fino alla seconda o addirittura terza media. La maggioranza cede molto prima. Ma che sia presto o un po' più tardi ([come molti psicologi dell'età evolutiva consigliano](#)), tutti i genitori a un certo punto devono ragionare sulla scelta dello smartphone da consegnare ai figli.

Quale scegliere? Quanto spendere? Ci sono alternative (reali) allo smartphone, almeno per i più piccoli? Quali software usare per tenerne sotto controllo l'utilizzo da parte dei minori? E qual è il contesto, scolastico e sociale, di cui tener conto?

Con queste schede vogliamo offrire alle famiglie **una guida completa**.

Le novità nella scuola

[Scrivevamo nell'agosto del 2021](#) che quell'anno il ritorno a scuola sarebbe stato diverso dagli altri: era finita la pandemia, si tornava alla classe in presenza, senza limitazioni. Per i genitori e per i figli finiva un periodo agro-dolce di forzata convivenza e lezioni a distanza. E al desiderio (spesso reciproco) di dotare i propri ragazzi o ragazze di uno smartphone si aggiungevano rinnovate ansie da distacco. **Il telefono come strumento di controllo e di cura a distanza da parte dei genitori** soprattutto allora andava quindi ad aggiungersi alla costante richiesta da parte dei minori. **Indagare le motivazioni di questo passaggio epocale**, aprire al ragazzo/ragazza il mondo attraverso lo schermo del telefono connesso, era il nostro primo consiglio, fortemente suggerito da pedagogisti e psicoterapeuti. Lo facciamo più per lui/lei oppure per noi stessi? Chiedetevelo.

Nel 2024 l'anno scolastico inizia con un'altra novità: il ministro Valditara a inizio luglio ha emanato una circolare che [vieta l'utilizzo di smartphone a scuola alle elementari e alle medie](#). Anche per scopi didattici. Un divieto che quindi si allarga all'utilizzo spesso indiscriminato da parte dei docenti del registro elettronico. Come scriveva Valentina Santarpia, l'idea del ministro è quella di tornare ad alcune tradizioni del passato, come il diario cartaceo, evitando il dilagare delle «nuove tecnologie sempre e comunque»: i compiti a casa venivano messi sul registro elettronico,

«su quella scheda elettronica che un bambino era costretto a consultare oppure doveva ricorrere ai genitori», spiega il ministro. Dal prossimo anno, «fermo restando che i genitori continueranno a essere avvisati con questo strumento, ho disposto che ritorni il diario di una volta dove il bambino segna a penna che cosa deve fare per domani, per dopodomani, e i compiti a casa». In questo modo, «il genitore potrà controllare, se il figlio non gli fa vedere il diario, però così il bambino si abitua a scrivere. Noi dobbiamo riabituare i nostri ragazzi al rapporto con la penna e con la carta».

I nuovi studi di settore

Una posizione importante da parte di Valditara, e che vediamo essere diffusa in diverse parti del mondo, anche negli iper-tecnologici Stati Uniti: l'idea è di contrastare «gli effetti dannosi che l'uso senza criterio dei dispositivi elettronici può avere su concentrazione, memoria, spirito critico dei ragazzi». Come fa notare il docente di sociologia dei media della Bicocca di Milano, Marco Gui, un salto importante dal 2017 quando l'allora ministro Fedeli invece sosteneva che lo smartphone è «uno strumento che facilita l'apprendimento». Nuovi studi sull'eccesso di utilizzo dello strumento da parte dei minori, e i conseguenti rischi, hanno fatto cambiare marcia e suggerito maggiore cautela. Ma, aggiunge Gui, il tema è di educazione digitale e necessariamente deve coinvolgere tutti i soggetti in causa: non solo la scuola e gli insegnanti, ma la famiglia e l'intera rete sociale. Perché “l’educazione digitale ha una dimensione culturale prima ancora che normativa”. Banalmente, se i genitori fanno loro stessi un uso indiscriminato del telefono e se questo viene “imposto” dall'esterno come “strumento fondamentale”, allora non sono certo i divieti a scuola a risolvere il problema. Non a caso Gui e la Bicocca, insieme al Comune di Milano e all’Ufficio scolastico territoriale, stanno lavorando alla costruzione di un Patto Digitale che allarghi e definisca le responsabilità.

Perché di un problema si tratta. E se la predisposizione di regole - ve ne diamo anche noi alcune, più avanti - e di un “contratto di adozione” con il figlia/la figlia sono passaggi importanti, pratici e di cura, diventa fondamentale predisporsi come genitori all’idea che serve una “correzione culturale” resa necessaria da una vera e propria rivoluzione avvenuta nella cultura dell’infanzia.

Lo spiega Barbara Stefanelli su 7, nel commentare il libro “La generazione ansiosa” di Jonathan Haidt. Lo psicologo e docente americano “è convinto che l’ambiente in cui i ragazzi crescono sia “ostile allo sviluppo umano” e che questa condizione stia provocando “un’epidemia” di sofferenza psichica”. Prosegue Stefanelli: «Causa della caduta sarebbe l’attraversamento della pubertà con in tasca uno strumento sempre acceso che ti spegne rispetto alla realtà circostante per calamitarti verso Paesi delle meraviglie e dell’eccitazione. Dove **la produzione di dopamina è incessante** - attivata da like, retweet, commenti - fino a provocare una dipendenza che impedisce ogni rientro in un universo senza filtri». Una visione “apocalittica” che Haidt sostiene con dati che creano panico: a partire dagli anni Dieci del 2000, la depressione tra i ragazzi americani è cresciuta del 161% per i maschi e del 145% per le femmine, l’ansia è incrementata del 139% e il tasso di suicidi

del 91% tra i maschi e del 167% tra le femmine. [Scrive Walter Veltroni](#) come “è chiaro, almeno per me, che altri fattori – storici, sociali, ambientali – hanno inciso nel profondo sul grado di fiducia nella vita e nel futuro di questa generazione”. Ma il tema rimane, ed è legato al passaggio dalla «generazione del gioco a quella del telefono». Ed è un passaggio in cui, se ci sono dei veri colpevoli, lo siamo un po’ tutti. «Proprio come il sistema immunitario deve essere esposto ai germi e gli alberi devono essere esposti al vento, i bambini devono essere esposti a ostacoli, insuccessi, choc e inciampi per poter sviluppare forza e autosufficienza. L’iperprotezione interferisce con questo sviluppo e rende più probabile che questi giovani diventino adulti fragili e apprensivi. I bambini cercano il livello di rischio ed emozione per cui sono pronti, in modo da dominare le proprie paure e sviluppare competenze». Iper-controllo nel mondo fisico da parte dei genitori da una parte, libertà assoluta - e sconsiderata - nel farli viaggiare da soli e impreparati nell’universo digitale. Servono dunque regole condivise, partecipazione anche all’avventura nell’immateriale e - perché no - qualche buon consiglio. Come quelli che [Mario Garofalo](#) racconta dopo la lettura di “La generazione ansiosa”. Li trovate nella prossima pagina.

Il decalogo per le famiglie - prima parte

Se il libro di Haidt da un lato soffia sull’ansia, la nostra, dall’altro è molto concreto nel suggerire soluzioni da adottare nel quotidiano per provare a mitigare la loro, quella dei ragazzi/e.

Ecco 10 buone regole/consigli applicabili in qualunque famiglia con un po’ di sforzo. Più dei genitori che dei figli, in realtà.

L’età giusta - No, non è 11 anni. Anche se ormai la pratica di fornire al minore uno smartphone con l’inizio delle scuole medie pare essere assodata: in Italia è più dell’80% dei ragazzi/e tra 11-17 anni a possedere un telefono proprio. Dunque il principio imitativo - e quello del “devo esserci anch’io su Whatsapp” - si rafforza. Haidt segnala che l’auto-controllo si sviluppa piuttosto tardi, intorno ai 20 anni. **L’accesso quantomeno ai social andrebbe dunque ritardato, magari fino ai 16 anni.** In attesa di leggi che ci aiutino in tal senso, cercate di tenere duro il più possibile.

I tempi giusti - Quante ore al giorno? Non esiste una formula, anche perché l’Organizzazione Mondiale della Sanità - nella fascia dai 6 ai 10 anni - stabilisce [un massimo di due ore al giorno](#) per tutti gli schermi. Difficile, non impossibile. Ma darsi un traguardo raggiungibile è senz’altro il suggerimento migliore. Perché un limite è fondamentale: sui social ciascuno è chiuso nella sua bolla, i video su TikTok, Instagram e Youtube si susseguono senza tregua. È dunque necessario riconnettersi ai ritmi del calendario, istituendo per esempio un giorno settimanale di riposo digitale (per tutta la famiglia!) e/o una serata film o di gioco in scatola.

I riti da conservare - Ogni famiglia ha i suoi, ma uno o due valgono per tutti: i pranzi e le cene. Sono momenti da conservare con cura, creano senso di appartenenza, e vanno affrontati esattamente come facevamo fino a pochi anni fa: senza telefono.

La concentrazione - Chiamatela Fomo (fear of missing out, paura di essere tagliati fuori, di perdersi qualcosa) oppure Foso (fear of switching off, la paura di essere scollegati) o ancora,

come ai vecchi tempi, la paura di annoiarsi. Sta di fatto che momenti di silenzio - e di schermi spenti e notifiche azzittite - sono fondamentali per recuperare la capacità di concentrarsi. E, aggiungiamo noi, di creare mondi con la sola fantasia. Una sola ora al giorno, durante la settimana, può essere sufficiente come esercizio.

Il decalogo - seconda parte

Lo stupore - Qui si tratta di rimettere in equilibrio quelli che Haidt definisce i due sottosistemi del cervello umano, quelli che ci mettono in due modalità del tutto differenti: «La modalità di scoperta (per approcciare le opportunità) e la modalità di difesa (per difendersi dalle minacce). I giovani nati dopo il 1995 hanno maggiori probabilità di attenersi alla modalità di difesa, rispetto a quelli nati negli anni precedenti. Sono costantemente in allerta in previsione di pericoli, invece che in cerca di nuove esperienze. Soffrono di ansia». Come combatterla? Basta una bella gita in montagna, per ritrovare stupore per l'inaspettato, per la bellezza - non preventivabile - della natura

Il riposo - Qui non si tratta: gli smartphone devono stare fuori dalla camera da letto, e devono sparire dalla disponibilità dei ragazzi/e almeno 30 minuti - meglio un'ora - prima di andare a letto.

I controlli parentali - No, non basta la geolocalizzazione (condivisa), perché parliamo sempre di mondo fisico. Il controllo serve anche in quello digitale, anche se ci viene meno naturale ed è più faticoso. Perché entriamo in un terreno dove ci muoviamo male, peggio dei controllati. Più sgamati di noi e dunque capaci di raggirarci. Non fatevi scoraggiare: imparate a usare i controlli parentali e regolateli, sempre in modo condiviso, in base ai momenti dell'anno e della giornata e alle specifiche esigenze.

Libera uscita - Bisogna restituire fiducia: far uscire i figli da soli è un buon modo, mandarli a scuola, alle medie, insieme ai compagni invece di accompagnarli anche. Con il telefono, per sicurezza. Ma anche senza. Si può.

Le vacanze - Momento extra-quotidianità fondamentale, specie a fronte di ragazzi/e che hanno tre mesi di pausa. Usateli al meglio, per far dimenticare loro la “necessità” di avere sempre un telefono sottomano. Proponendo campus con attività specifiche, manuali e divertenti, e provando insieme spazi come campeggi o villaggi vacanze, dove i ragazzi/e possono muoversi in autonomia senza rinunciare alla sicurezza.

A scuola - Il consiglio qui viene perfettamente riassunto da Mario Garofalo: **secondo Haidt, le scuole dovrebbero impedire l'uso dello smartphone dall'ingresso all'uscita**. E favorire il gioco libero dei ragazzi, con un incremento del tempo dedicato alla ricreazione. Il gioco libero e in presenza è l'antidoto fondamentale al mondo incorporeo dei social. Aggiungiamo: momenti di gioco in presenza, come il vecchio guardia e ladri, si possono organizzare anche extra-scuola, al pomeriggio o nel weekend. E senza passare per forza come genitori “un po’ strani”: non chiamatelo guardie e ladri ma Among Us dal vivo. Fa scena, ed è divertente.

Che cosa comprare: smartphone «ricondizionati»

Ora che abbiamo dato un contesto alla consegna del primo smartphone e un decalogo per orientarsi, entriamo nel merito di **quale modello scegliere**. Al di là delle mode, delle richieste dei ragazzi e delle disponibilità economiche, è sensato orientarsi su modelli non eccessivamente onerosi. L'uso molto «intensivo» che ne fanno i giovanissimi non aiuta la longevità dei dispositivi. Il rischio di furto, di rotture o di smarrimento inoltre è dietro l'angolo.

Una buona soluzione potrebbe essere quella dei cosiddetti **smartphone ricondizionati** (ne abbiamo parlato [all'interno di un approfondimento](#)). Sono dispositivi che hanno già vissuto sul mercato per un certo periodo: prodotti magari destinati all'esposizione, invenduti, ordinati e spediti dal cliente al distributore magari per difetti minimi. Vengono dunque spediti nelle fabbriche (o nei centri di controllo di aziende private specializzate) nelle quali viene effettuato un vero e proprio check-up hardware (cioè delle componenti interne ed esterne) e software (ovvero del sistema operativo). In questa maniera qualsiasi problema funzionale viene riparato e il dispositivo torna a nuova vita, rimesso in vendita con la dicitura «**refurbished**», ricondizionato appunto. Il tutto venduto a cifre decisamente più basse rispetto ai telefoni nuovi. Potrebbe aver senso puntare a prodotti di questo tipo per i bambini, così da fornire un insegnamento rispetto al riutilizzo dei prodotti e alla riduzione dei rifiuti elettronici. Amazon e MediaWorld hanno delle sezioni ad hoc dedicate ai ricondizionati, ma vi basta fare una ricerca su Google per imbattervi in portali specializzati esclusivamente in questo genere di dispositivi.

Il parental control

Ritorniamo ad approfondire il tema di come tenere sotto controllo il telefono dei minori. È importante, anzi probabilmente, fondamentale munirsi di applicazioni di **parental control** per gestire sia il tempo sia la qualità dei contenuti dei propri figli, [tanto più quando questi sono bambini](#) (ma può valere anche per gli adolescenti). Partiamo innanzitutto dal capire in cosa consiste il controllo parentale: si tratta di un particolare tipo di impostazioni che consente agli adulti di decidere limiti d'accesso ad app o servizi da parte dei propri figli. Ma i settaggi si possono estendere all'utilizzo generale dello smartphone, del tablet, delle console per i videogiochi, del televisore smart e di qualsiasi device. Però non si tratta soltanto di limitazioni imposte dall'alto: la funzionalità delle app di parental control sta anche nel fungere da addestramento, per educare e aiutare bambini e adolescenti a sviluppare sane abitudini tecnologiche.

Il *New York Times* ha condotto recentemente un test per cui gli esperti di tecnologia del quotidiano statunitense hanno provato 11 app di controllo parentale su **dispositivi iOS e Android**. Da questo studio, è emerso che l'applicazione più adatta ai sistemi iOS è **Tempo di Utilizzo** (Screen Time in inglese) di **Apple**. Più che di un'app si tratta dei controlli integrati dall'azienda di Cupertino nelle Impostazioni di iPhone e iPad. Consentono di impostare limiti giornalieri e offrono maggiori informazioni e controllo sul tempo di visualizzazione del proprio figlio rispetto alle app di terze parti.

Se per i vostri figli scegliete un telefono Android, la scelta non può che essere **Family Link**. È un'applicazione creata dalla stessa **Google** che consente ai genitori di monitorare e controllare l'uso dei dispositivi mobili da parte dei loro figli. I genitori devono installare la versione "parentale", i minori quella pensata per loro.

Gli smartphone camuffati da «feature phone»

Ve li ricordate i «**feature phone**»? I vecchi telefoni cellulari che nulla avevano di smart ([e che dominano la classifica dei cellulari più venduti di sempre](#)). Oggi sono ritornati sul mercato sotto mentite spoglie, con l'introduzione di una serie di funzionalità che li hanno avvicinati agli smartphone veri e propri. Pensiamo, ad esempio, a un prodotto come il **Nokia 6300**: all'apparenza un semplice cellulare con tanto di tastiera fisica, ma con la possibilità di installare applicazioni come **WhatsApp** e **Facebook**.

Possono essere la scelta giusta nella logica di fornire ai più piccoli uno strumento per comunicare, per utilizzare servizi come le app di messaggistica istantanea, mantenendoli comunque al sicuro dai pericoli del web. Il tutto con un investimento economico molto basso (siamo spesso al di sotto dei 100 euro), un'autonomia ben superiore a quella degli smartphone così come la resistenza della scocca a urti e cadute accidentali. Vantaggi non da poco.

Le dimensioni dello smartphone

Attenti alle dimensioni. I vostri figli, specie se piccoli, potrebbero avere difficoltà a maneggiare alcuni modelli di smartphone caratterizzati da diagonali di schermo particolarmente importanti. Ci sentiamo dunque di consigliare prodotti con display al di sotto dei 6,3 pollici che, ve lo anticipiamo, sono diventati molto rari sul mercato.

Nel mondo **Android** una validissima scelta è rappresentata [dal Pixel 8a di Google](#), tra i migliori del mercato per rapporto qualità/prezzo e caratterizzato da un pannello da 6,1 pollici.

La medesima diagonale di **iPhone 15**, **iPhone 14** e **iPhone 13**, per quanto **Apple** abbiano ancora a listino un dispositivo come **iPhone SE**, che pensate si ferma a 4,7 pollici e risulta dunque perfetto per le mani dei più piccoli.

Gli smartphone «rugged»

C'è un'intera categoria di smartphone che negli ultimi anni sta riscuotendo sempre più successo. Si tratta dei cellulari «**rugged**», termine che tradotto dall'inglese significa «corazzato». Sono smartphone che integrano tutte le funzioni di un tradizionale cellulare ma garantiscono tanta resistenza a cadute, urti e situazioni più disparate. Le ultime generazioni di questi dispositivi integrano poi processori veloci, sistema operativo **Android** e fotocamere all'altezza dei tradizionali smartphone, ma sono progettati per sopportare condizioni di utilizzo molto più difficili.

Potrebbero rappresentare la scelta giusta per i bambini, notoriamente poco attenti a urti e cadute

accidentali. Tra i vari modelli disponibili, vi segnaliamo il **Blackview BV8100**: Android 14, schermo da 6,5 pollici, 256 Gigabyte di memoria e scocca super resistente.

L'abbonamento telefonico

Una volta scelto lo smartphone giusto, è il momento di affidarsi a un operatore telefonico. Si perché senza la connettività internet il cellulare perde buona parte del suo senso, al netto dell'utilizzo che se ne può fare sfruttando la rete Wi-Fi casalinga.

Da questo punto di vista l'offerta è incredibilmente ampia ormai.

Tim, **Vodafone**, **WindTre**, **Iliad**, **Fastweb**, senza dimenticare i vari operatori virtuali. Il consiglio è di far riferimento a offerte che prevedano delle soglie per chiamate, SMS e traffico dati. In questo modo sarà molto più semplice impostare dei limiti di utilizzo ai vostri figli che invece, in caso di abbonamenti con tutto illimitato, sarebbero molto più difficile da tenere sotto controllo.

Non sottovalutate i tablet

Infine, una piccola postilla. Qualora vogliate che l'utilizzo di internet e dei social network da parte dei vostri figli fosse limitato all'ambito domestico, potreste optare per un tablet solo Wi-Fi. Un prodotto perfetto per lo scopo, ideale anche per l'intrattenimento attraverso piattaforme come **YouTube**, **Netflix**, **Prime Video**, **Disney+**.

Anche in questo caso il mercato offre una miriade di alternative. Ci sono ovviamente gli **iPad** di **Apple** ([il cui modello base è peraltro posizionato a un prezzo accessibile](#)), così come tantissimi tablet Android, tra i quali i Samsung sono certamente i migliori. In tal senso, considerando soprattutto il rapporto qualità/prezzo, ci sentiamo di consigliare un modello come il **Galaxy Tab A9+** dell'azienda sudcoreana, che a meno di 200 euro permette di portarsi a casa un prodotto decisamente completo.