

# Del telefonino: uso e non abuso

## Campagna di sensibilizzazione sull'uso adeguato del telefonino e delle nuove tecnologie

### Giovani e cellulare

L'invenzione e la diffusione del telefonino hanno portato maggior agio nelle nostre abitudini e in un certo senso accresciuto la nostra (sensazione di) sicurezza, tuttavia occorre considerare anche l'altro lato della medaglia, soprattutto in relazione ai giovani, che sembrano essere diventati in qualche modo i rilevatori degli aspetti problematici della telefonia mobile, interessando così in modo diretto il mondo della scuola. Oltre ai rischi per la salute fisica (come ad esempio l'elettrosmog e l'aumento della temperatura corporea), si deve infatti pensare alle diverse modalità relazionali e di comunicazione che sono indotte dal cellulare: si è sempre raggiungibili, quindi in una forma di relazione virtuale continua e viene così a mancare la necessaria distanza per gestire il coinvolgimento emotivo nelle relazioni affettive e d'amicizia. In particolare, questo eccessivo coinvolgimento diventa pericoloso in casi di conflitto o litigio, poiché impedisce di decentrarsi dal proprio punto di vista, rendendo più difficile la gestione della crisi<sup>1</sup>.

Bisogna inoltre ricordare che anche l'abuso del telefonino solleva alcuni interrogativi e – come certo altri strumenti o sostanze – pone il rischio di comportamenti problematici quali indebitamento e/o dipendenza.

Un altro aspetto problematico del cellulare per i giovani è dovuto al gergo particolarmente ridotto utilizzato per comunicare: gli SMS sono la funzione comunicativa maggiormente sfruttata<sup>2</sup>, la comunicazione si svolge per ideogrammi e abbreviazioni e porta ad una riduzione del linguaggio e della capacità di esprimersi, in particolare di esprimere sentimenti ed emozioni. L'attenzione dei ragazzi – con il telefonino, ma anche con altre nuove tecnologie – si abitua, inoltre, ad essere distribuita contemporaneamente su varie attività, con il risultato di una diminuzione della capacità di concentrazione su compiti ben precisi e di una certa durata<sup>3</sup>. Nella fase adolescenziale in cui i ragazzi stanno sviluppando la propria identità sociale questo essere "perennemente connessi" con gli altri può portare ad eccessi di stress in individui già piuttosto ansiosi<sup>4</sup>.

A livello cognitivo, oltre a un accresciuto rischio di difficoltà di concen-

trazione, le nuove tecnologie sembrano favorire un accesso indiscriminato e parziale alle informazioni, spesso, senza nessuna garanzia sulla qualità e l'attendibilità delle stesse: questo modo di affrontare la conoscenza scade in una concezione frammentata e parziale dei diversi fenomeni.

### Telefonia mobile e società

Oltre alle difficoltà individuali citate sopra, il cellulare ha ripercussioni sociali. Esse sono dovute certo alle diminuite/mutate capacità relazionali e comunicative dei ragazzi, ma anche alla mancanza di uno strumento tipo "galateo del telefonino" che permetterebbe di regolamentare l'utilizzo di questo apparecchio in modo educato e rispettoso di sé e dell'altro. Il telefono fisso era un apparecchio ad uso individuale che permetteva di comunicare in forma privata con una persona geograficamente distante, ma ferma. Il cellulare, invece, ha trasformato la telefonia in qualcosa di pubblico e – a volte – persino collettivo. Non è certo raro al giorno d'oggi trovarsi in luoghi pubblici (treno, negozio, ristorante) e sentirsi costretti a seguire la conversazione "privata" del proprio vicino, magari sconosciuto. In questo modo occorre considerare che il concetto stesso di privato (o privacy) ha assunto nuovi significati – forse sarebbe più corretto affermare che ha perso parte del proprio significato con conseguente sconfinamento nella maleducazione, nella mancanza di rispetto di sé e del prossimo fino a superare (anche inconsapevolmente) i limiti della legalità. Considerando questi cambiamenti sociali, sembra importante ripristinare al più presto il concetto di privacy agli occhi dei giovani, affinché siano consapevoli di quando essi stessi superano i limiti (anche legali) del rispetto dell'intimità e della persona, come pure affinché possano rendersi conto di quando sono vittime di abusi<sup>5</sup>.

### Campagna cantonale di sensibilizzazione sull'uso adeguato del telefonino

Sulla base delle riflessioni precedenti, il gruppo creatosi per rispondere alle interrogazioni sollevate dalla Mozione Pelossi<sup>6</sup> ha elaborato un concetto di campagna informativa per sensibilizzare sull'uso adeguato e consapevole

del telefonino. In questa campagna un'attenzione particolare è rivolta al mondo giovanile, senza però dimenticare gli adulti che devono fornire un esempio e una referenza e devono perciò essere loro stessi informati sui rischi di un uso inadeguato del telefonino. Sicuramente la scuola può giocare un ruolo determinante in questa sensibilizzazione. Si è tuttavia ben consapevoli che essa è già oltremodo sollecitata da molti altri problemi. Nell'ottica di promuovere la salute di tutti gli attori scolastici, si ritiene problematico attualmente aggiungere nuove richieste alla scuola senza fornirle le risorse necessarie per farvi fronte. Si preferisce pertanto favorire le opportunità di sostegno per chi è interessato ad affrontare l'argomento, perché d'attualità nella vita quotidiana di sede o della classe.

Poiché alcuni aspetti problematici del telefonino non sono legati esclusivamente all'uso di questo strumento, ma sono comuni ad altre nuove tecnologie – internet o televisione per esempio – il gruppo di lavoro creatosi per rispondere all'interpellanza sui telefonini collabora con altri gruppi di lavoro che si occupano di internet e minori (prevenzione della pedopornografia). Affinché non tutto sia delegato alla sola responsabilità dei consumatori, nel gruppo ci sono anche rappresentanti delle ditte di telefonia mobile.

È stato così elaborato, preparato e discusso da uno speciale gruppo di lavoro dove erano rappresentate tutte le associazioni interessate – comprese le ditte della telefonia mobile – un volantino informativo per affrontare il tema dell'uso corretto del telefonino. Il volantino è ora disponibile, in formato PDF, anche sul sito del Cantone all'indirizzo [www.ti.ch/telefonini](http://www.ti.ch/telefonini); esso è stato distribuito tramite i rivenditori della telefonia mobile che hanno assicurato la loro collaborazione all'iniziativa del Governo cantonale, il quale intendeva così rispondere a una preoccupazione espressa non solo da esperti della comunicazione e della salute, ma pure dai politici presenti in Gran Consiglio.

Con quest'ultima iniziativa, si intende, in particolare:

- informare gli utenti sui possibili rischi per la salute (soprattutto bambini e adolescenti) di un uso frequente e prolungato del telefonino e fornire



## Ragazzi in rete... genitori inquieti

- consigli per un uso sicuro (vademe-cum) del cellulare;
- sensibilizzare su un uso adeguato del telefonino (norme di comportamento: per esempio, il rispetto della privacy);
  - rendere attenti alle implicazioni del cellulare sulla vita sociale (comunicazione, relazioni, emozioni);
  - rendere consapevoli anche i genitori sui rischi legati alla possibilità di utilizzare il cellulare per scaricare da internet e poi trasmettere (con bluetooth) video violenti e/o pornografici.

Il volantino è disponibile presso il Centro didattico cantonale ([www.scuoladecsc.ti.ch](http://www.scuoladecsc.ti.ch)), che si sta pure occupando della relativa distribuzione nelle scuole.

Testo ripreso - e adattato - da un articolo di Antoine Casabianca e Barbara Bonetti dal titolo "Del telefonino: uso e non abuso", apparso l'8 giugno 2009 sulla rivista aziendale del Cantone "ArgomenTI".

### Note

- 1 Andrea Varani. *Adolescenti e cellulare*. Secondo, "Occhioclinico Pediatria", 1/2005, p. 24.
- 2 Andrea Varani. *Adolescenti e cellulare*. Primo, "Occhioclinico Pediatria", 10/2004, p. 312.
- 3 Christian Georges. *Le téléphone portable: un engin aux antipodes des valeurs de l'école?*, "Educateur" 9/2006, p. 26.
- 4 Ibidem.
- 5 Per la prevenzione degli abusi sessuali attraverso la telefonia mobile si può fare riferimento a progetti relativi ad internet. Per esempio la campagna nazionale "Stop alla pornografia infantile su internet" prodotta dall'Ufficio Svizzero di Prevenzione Criminalità su mandato della Conferenza dei Direttori dei Dipartimenti di Giustizia e Polizia (cfr. [www.stopp-kinderpornografie.ch](http://www.stopp-kinderpornografie.ch)).
- 6 Disincentivare l'uso dei telefonini, mozione parlamentare presentata da Fiamma Pelossi il 1° giugno 2004 (Testo della mozione: <http://www.ti.ch/CAN/SegGC/comunicazioni/GC/mozioni/MO377.htm>).

Sono sempre più numerosi i genitori che si rivolgono ai centri specializzati perché i loro figli usano internet in modo eccessivo. Molti giovani trascorrono buona parte delle loro giornate e delle loro notti davanti allo schermo o al cellulare. Spesso i genitori non sanno cosa fare. L'Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie (ISPA) ha pensato a loro e, nella sua ultima lettera ai genitori, fornisce tutta una serie di informazioni e consigli su questo tema (la versione in italiano, curata da Radix, sarà disponibile nei prossimi mesi).

Sempre più genitori cercano aiuto perché i loro figli giocano spesso con il computer o partecipano alle reti sociali su internet. I giochi di ruolo online (come World of Warcraft), le chat e gli altri tipi di comunicazione (come Facebook o Twitter) esercitano un fascino particolare sui giovani. Ai maschi piace soprattutto recitare la parte di personaggi virtuali: ottenere un buon risultato in un gioco è fonte di considerazione; le ragazze, invece, preferiscono gli scambi d'idee con i coetanei. Se un uso eccessivo di internet causa problemi, vengono chiamati in causa i giochi online e le reti sociali, che effettivamente esercitano un forte potere di assuefazione sui loro utenti. Spesso i genitori non sanno come comportarsi, anche perché in materia di nuovi media si sentono meno competenti dei loro figli.

### Concordare informazioni e regole

"Non è necessario che i genitori siano maghi del computer, devono però svolgere un ruolo centrale nell'educazione mediatica dei loro figli", sottolinea Cornelia Waser, esperta di prevenzione all'Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie. I genitori possono applicare il buon senso anche al mondo virtuale e trasmettere questo atteggiamento ai figli, è inoltre importante che si informino e si interessino alle attività svolte in rete dai loro ragazzi. Nel contempo dovrebbero concordare con i figli delle regole relative all'uso dei nuovi media e aiutarli ad organizzare il tempo che non trascorrono su internet.

Se le chat e i videogiochi assumono un'importanza eccessiva nella quotidianità dei ragazzi, viene a mancare il

tempo per svolgere altre attività del tempo libero o si può verificare un calo di rendimento a scuola o nella formazione. "Per i giovani è importante avere contatti sociali anche nella realtà e trovare un buon equilibrio tra esperienze reali e virtuali", spiega Cornelia Waser. Un uso eccessivo dei nuovi media può inoltre avere conseguenze negative a livello fisico, come una stanchezza eccessiva o problemi di postura.

### Il confine tra uso normale, problematico o dipendenza è labile

Il tempo d'utilizzazione è solo uno dei criteri. I segnali di pericolo sono per esempio la perdita di controllo o il bisogno irresistibile di restare in linea sempre più a lungo. "Gli adolescenti sono particolarmente esposti al rischio della dipendenza: controllare il loro comportamento è ancora arduo per loro e hanno bisogno del sostegno degli educatori," dice Cornelia Waser. Internet e altri nuovi media sono utili sotto molti aspetti e favoriscono lo sviluppo di parecchie facoltà. Ormai è praticamente impossibile immaginare la nostra vita quotidiana senza di loro. Vietarne l'uso non ha quindi senso, oltre ad essere poco realistico. L'ISPA consiglia perciò ai genitori di fissare delle regole relative a dove, quando e per quanto tempo i loro figli possono andare online, nonché quali attività (giocare, chattare, navigare) sono loro concesse e in che misura.

### Le lettere ai genitori in breve

Nelle lettere ai genitori, curate in Ticino da Radix e dalla Conferenza cantonale dei genitori, si affrontano questioni educative che ruotano attorno al tema delle dipendenze. Ogni lettera ha un tema principale, per esempio «Parlare di alcol, tabacco e droghe illegali con i giovani», «Fissare dei limiti» oppure «Uscire la sera e andare alle feste: divertimento e rischi». Le lettere ai genitori possono essere richieste gratuitamente a Radix ([info@radix-ti.ch](mailto:info@radix-ti.ch)). Inoltre sul tema dell'uso eccessivo dei nuovi mezzi tecnologici è disponibile in italiano l'Info-dipendenze «cyberaddiction», ottenibile sempre presso Radix (per maggiori informazioni si può telefonare al numero 091 922 66 19).