

Vietare i social funziona, o serve altro?

PERCHÉ SUCCEDE

Il divieto secco fallisce perché colpisce insieme due cose diverse: lo scorrimento infinito che gli mangia le ore, e il posto dove stanno i suoi amici e si organizza la vita sociale della sua età. Togliendo tutto toglie anche la parte che serve, e il divieto diventa una cosa da aggirare invece che da capire. C'è poi un secondo motivo, che nella mia pratica vedo più spesso del primo: se lo schermo è dove va quando è in ansia, il divieto lascia l'ansia e porta via il rifugio.

COSA PUOI FARE

1. **Chiediti a che cosa gli serve in quel momento.** Guarda quando ci va: la sera tardi, dopo una verifica, dopo un litigio. Se ci va per calmarsi, il tema non sono le ore, è quello da cui si sta calmando.
2. **Separa il feed dalle relazioni.** Non «niente telefono», ma «niente scorrimento a letto, i messaggi restano». Un limite che distingue si può rispettare; uno che non distingue si aggira.
3. **Metti i limiti sui momenti, non sul totale delle ore.** Un'ora in più il sabato non fa danno; la mezz'ora prima di dormire sì. Concordateli insieme e metteteli anche i tuoi dentro l'accordo, perché un patto che vale per uno solo dura poco.
4. **Sostituisci prima di togliere.** Prima di ridurre, aggiungi una cosa offline che torni ogni settimana sempre allo stesso giorno. Il vuoto lasciato da un divieto si riempie da solo, e si riempie con la stessa cosa di prima.
5. **Parla di come funziona quello che guarda.** Che cosa gli viene mostrato e perché, chi guadagna dal suo tempo, come si finisce a leggere solo chi pensa già come noi. Quando è solo davanti allo schermo, l'unico controllo che resta è il suo.

COSA EVITARE

Non usare la connessione come leva nei conflitti che non la riguardano: sposti lo scontro su di te e gli togli il terreno dove sta bene. Ed evita di dire «al tempo mio non c'era niente di tutto questo»: è vero e non serve, e ti squalifica come interlocutore su tutto il resto.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Il criterio internazionale per il ritiro parla di sei mesi, ma per un genitore quel numero è una trappola: a sei mesi la cosa si è consolidata. Guarda prima: se lo schermo è diventato l'unico posto dove sta bene, se le uscite si sono ridotte da qualche mese e il ritmo sonno e veglia si è invertito, o se c'è un mese di rifiuto della scuola.

Se in quello che hai letto riconosci tuo figlio, parliamone. Scrivimi a ivan@ivanferrero.it e raccontami in due righe cosa sta succedendo: ti rispondo io. Un primo colloquio serve a capire insieme se serve un percorso e di che tipo, senza impegnarti a niente. Mi occupo di ritiro sociale e uso problematico degli schermi da anni, con i ragazzi e con le famiglie.