ALLARME SOCIAL TRA I MINORI: PETRINI, “A RISCHIO SONNO, STUDIO E RELAZIONI CON GLI ALTRI”

22 Novembre 2026



L’AQUILA – Cinque ore al giorno sui social, tra video, messaggi e notifiche: in Abruzzo è quanto accade a un tredicenne su cinque, secondo i dati dell’Istituto Superiore di Sanità.

Nella stessa regione, tra il 2018 e il 2022, l’uso problematico dei social tra le ragazze è passato dall’11,8% al 17,3%. Numeri che in generale – poiché il problema non è ovviamente riscontrabile solo in Abruzzo, ma su tutto il territorio nazionale – interrogano famiglie, scuola e istituzioni sul tempo trascorso davanti agli schermi e sullo spazio che resta al sonno, allo studio, al movimento e alle relazioni, in una fase della vita in cui le esperienze dirette sono fondamentali.

Per i genitori, però, decidere quando concedere uno smartphone e come stabilire regole sostenibili è sempre più difficile. Alla pressione del “ce l’hanno tutti” si aggiungono la vera o presunta necessità di poter rintracciare i figli, ma pure le abitudini degli stessi adulti spesso in difficoltà nel regolare il proprio rapporto con lo schermo.

In tale scenario, anche la scuola è chiamata in causa: limitare l’uso del telefono può ridurre le distrazioni, ma resta la necessità di educare a un utilizzo consapevole del digitale.

Di questi temi AbruzzoWeb discute con Laura Petrini, counselor maieutica, formatrice e coordinatrice della Scuola di Counseling Maieutico del CPP, il Centro Psicopedagogico per l’educazione e la gestione dei conflitti fondato e diretto dal noto pedagogista Daniele Novara.

Petrini si occupa di preadolescenza, adolescenza e uso sregolato del digitale e dei social. E, tra le altre cose, ha sottoscritto l’appello promosso proprio da Novara insieme allo psicoterapeuta Alberto Pellai, che propone di ritardare l’accesso allo smartphone personale a 14 anni e ai social a 16.

La sua “ricetta”, la cui attuazione viene considerate non più rinviabile, è costruire un’alleanza tra famiglie, scuola e istituzioni: sostenere i genitori nelle scelte educative e offrire ai ragazzi occasioni concrete di incontro, gioco, sport e

autonomia. Perché le regole sugli schermi, spiega, devono accompagnarsi a una riflessione su ciò di cui bambini e adolescenti hanno bisogno per crescere.

Dottoressa Petrini, secondo l'Istituto Superiore di Sanità, in Abruzzo un tredicenne su cinque trascorre almeno cinque ore al giorno sui social. E la situazione non è particolarmente migliore nel resto d'Italia. Quanto è preoccupante questo dato?

"È un dato preoccupante, perché il digitale non è solo intrattenimento, ma un vero e proprio ambiente con caratteristiche, dinamiche e possibilità di interazione molto diverse da quelle della vita quotidiana. In adolescenza è fondamentale fare esperienze dirette: incontrare gli altri, affrontare difficoltà, gestire conflitti, cercare soluzioni ai problemi. Se una parte consistente del tempo libero si concentra online, rischiano di ridursi occasioni preziose per la crescita. A questo si aggiungono le criticità che la ricerca sta evidenziando, soprattutto quando un utilizzo molto intenso interferisce con il sonno, lo studio, le relazioni e le altre attività quotidiane".

Sempre in Abruzzo, tra il 2018 e il 2022, l'uso problematico dei social tra le ragazze è passato dall'11,8% al 17,3%. Come interpreta questo aumento? E, stando alla sua esperienza professionale, esistono differenze con il Nord Italia?

"È un aumento significativo, che credo vada letto anche alla luce di ciò che è successo durante il Covid, quando per molti adolescenti costretti all'isolamento il digitale è diventato il principale modo per mantenere i contatti con i propri pari. È possibile che quel periodo abbia consolidato alcune abitudini, anche se non possiamo attribuire a questa sola causa l'aumento osservato. Come ricorda Jonathan Haidt ne La generazione ansiosa, smartphone e social avevano già trasformato le relazioni negli anni precedenti.

È comunque un fenomeno che riguarda tutto il Paese, non soltanto alcune regioni. Anche tra i ragazzi si registra un aumento importante, pur partendo da percentuali inferiori rispetto alle ragazze. Non parlerei quindi di una difficoltà esclusivamente femminile, né di un problema specifico dell'Abruzzo. Per quanto riguarda le differenze con il Nord Italia, nella mia esperienza professionale ritrovo preoccupazioni e difficoltà molto simili, anche se per fare confronti territoriali precisi occorre riferirsi ai dati delle rilevazioni".

L'appello che ha sottoscritto propone niente smartphone personale prima dei 14 anni e niente social prima dei 16. Perché proprio queste soglie di età? E come si fa con gli adulti che sono anch'essi dipendenti?

"Sono soglie che tengono conto dei tempi del neurosviluppo. Sappiamo che la corteccia prefrontale, coinvolta nell'autoregolazione, nel controllo degli impulsi e nella capacità di valutare le conseguenze delle proprie azioni, continua a maturare ben oltre l'adolescenza. Non possiamo quindi aspettarci che un ragazzo sia già in grado di gestire autonomamente strumenti progettati per catturare e trattenere la sua attenzione.

Le soglie dei 14 e dei 16 anni non rappresentano confini biologici precisi, ma indicazioni educative prudenziali, che tengono conto di questi processi di maturazione e della necessità di accompagnare gradualmente i ragazzi nell'utilizzo del digitale. Prima dei 14 anni, ad esempio, dovremmo chiederci se sia davvero necessario uno smartphone personale: per comunicare può bastare un telefono senza accesso a internet, mentre l'educazione digitale può avvenire attraverso strumenti condivisi, come un computer di casa, con l'accompagnamento degli adulti. Anche a 16 anni non è certo obbligatorio avere un profilo social.

La domanda che dovrebbe guidare le nostre scelte rimane: di quali esperienze ha davvero bisogno mio figlio, in questa fase della crescita, per sviluppare autonomia e pensiero critico?

E poi c'è la questione degli adulti. Se noi per primi facciamo fatica a regolare il nostro utilizzo del digitale, il problema non è soltanto di coerenza educativa, ma anche di modello: rischiamo di chiedere ai ragazzi competenze che noi stessi fatichiamo a esercitare. Serve quindi una riflessione sulle nostre abitudini digitali e sulla responsabilità educativa che abbiamo nei confronti delle nuove generazioni".

Quali sono i rischi più gravi dell'utilizzo precoce degli smartphone e dei social per lo sviluppo psicologico e relazionale dei ragazzi?

"Qui dobbiamo chiarire che il problema può cominciare presto, già nell'infanzia. Le ricerche segnalano possibili criticità nell'attenzione, nella concentrazione e nell'autoregolazione, capacità che si sviluppano anche attraverso le esperienze quotidiane. Quando lo schermo occupa troppo spazio o sostituisce sistematicamente occasioni di gioco, attesa, confronto e gestione delle frustrazioni, rischiamo di ridurre esperienze importanti per allenare queste competenze.

Sul piano psicologico, gli studi segnalano associazioni con difficoltà di regolazione emotiva, problemi di sonno e, in

adolescenza, forme di utilizzo problematico che possono accompagnarsi a sintomi ansiosi e depressivi. Non va trascurato l'aspetto relazionale: un uso molto intenso può sottrarre spazio al gioco, al movimento e alle relazioni dirette.

Studi dell'Università di Milano-Bicocca hanno evidenziato collegamenti tra accesso precoce a smartphone e social e risultati scolastici, e la Società Italiana di Pediatria raccomanda di ritardare l'accesso personale a questi strumenti. Naturalmente contano l'età, i contenuti, le modalità di utilizzo e quanto spazio rimane alle altre esperienze necessarie alla crescita".

Molti genitori, che non sono certo immuni dalla dipendenza, cedono alla richiesta dello smartphone anche perché ormai tutti i compagni di classe ne possiedono uno, oppure perché lo ritengono un aiuto, uno strumento di controllo. Come si può spezzare questo meccanismo, o quantomeno migliorarlo?

"Direi di non mettere la testa sotto la sabbia: il problema esiste e dobbiamo occuparcene. Il primo passo è guardare come usiamo noi adulti il digitale ogni giorno, perché i ragazzi imparano anche da ciò che vedono. Servono informazioni, consapevolezza e responsabilità educativa.

È importante anche che i genitori non affrontino queste scelte da soli: confrontarsi con le altre famiglie, trovare accordi condivisi sull'età di accesso e costruire alleanze con la scuola può ridurre quella pressione del 'ce l'hanno tutti' che spesso porta ad anticipare decisioni che altrimenti prenderemmo più avanti.

Non si tratta di demonizzare la tecnologia o di escludere i figli dal mondo digitale, ma nemmeno di delegare allo smartphone il nostro ruolo educativo. Si tratta di accompagnarli a un uso critico e consapevole, che tenga conto della loro età e del loro livello di maturazione, garantendo loro anche tutte quelle esperienze necessarie per crescere nella vita reale. In altre parole: ogni tecnologia ha il suo giusto tempo!".

Il divieto degli smartphone nelle scuole, esteso anche alle superiori, può davvero contribuire a contrastare il problema?

"Può contribuire, perché limitare la presenza dello smartphone durante la giornata scolastica significa anche ridurre le occasioni di distrazione e restituire spazio all'attenzione e alle relazioni tra compagni. Ma il divieto, da solo, non basta: la scuola deve assumersi una responsabilità educativa attiva. Non basta parlare di pericoli, servono esperienze concrete che allenino pensiero critico e autonomia.

Al CPP, ad esempio, promuoviamo l'uso del Metodo Daniele Novara nella scuola, valorizzando i laboratori maieutici, dove bambini e ragazzi diventano protagonisti attivi dei loro apprendimenti, si fanno domande, si confrontano, cercano soluzioni e costruiscono conoscenze attraverso l'esperienza. Limitare lo smartphone quando non serve non è solo contenere: è restituire spazio all'attenzione, alle relazioni e all'esperienza diretta".

Alla luce dei dati abruzzesi e non solo, quali interventi concreti dovrebbero adottare il governo, le Regioni e le altre istituzioni per proteggere i più piccoli?

"Non si può lasciare tutto sulle spalle delle singole famiglie. Serve un'alleanza tra famiglie, scuola e comunità, anche attraverso patti digitali che aiutino a costruire orientamenti condivisi. In questa direzione va anche la petizione promossa dal nostro direttore scientifico Daniele Novara insieme ad Alberto Pellai, che propone di ritardare l'accesso allo smartphone personale e ai social.

È significativo che anche in Europa e negli Stati Uniti stia crescendo l'attenzione istituzionale verso l'introduzione di limiti e regole più chiare per tutelare i minori. Le modalità sono ancora oggetto di discussione, ma credo sia fondamentale che governi e istituzioni si assumano la responsabilità di intervenire, sostenendo le famiglie in scelte educative rese difficili dalla pressione del contesto sociale.

L'obiettivo, però, non è soltanto limitare l'accesso agli strumenti digitali, ma creare condizioni che permettano a bambini e ragazzi di fare esperienze, sviluppare autonomia e capacità critica. Questo significa anche investire concretamente nell'educazione, finanziando progetti di formazione e sostegno alla genitorialità, promuovendo percorsi educativi nelle scuole e rafforzando le realtà del territorio che offrono a bambini e ragazzi occasioni di incontro, gioco, sport e partecipazione".

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli