

La Norvegia sperimenta la scuola senza smartphone: migliora la salute mentale dei giovani

Ormai da anni osservatori, aziende e accademici si chiedono se e quanto **l'uso degli smartphone** e - per estensione - dei *social* possa impattare sulla **salute mentale** delle persone, soprattutto su quella dei giovani e dei più vulnerabili. Uno studio coordinato dalla ricercatrice Sara Abrahamsson per l'Istituto norvegese della Sanità Pubblica offre in tal senso dei dati tangibili, suggerendo che **la privazione del telefono possa giovare** ai bambini. Almeno in alcuni contesti.

Il [documento](#) è stato pubblicato a inizio marzo, ma la sua esistenza è passata perlopiù inosservata fino a settimana scorsa, quando è finito al centro di un acceso dibattito pedagogico internettiano. Abrahamsson ha infatti **analizzato 400 delle scuole medie norvegesi** che hanno bandito l'uso dei telefonini durante le ore di lezione e ha registrato un riscontro che è di enorme valore pubblico e politico: attingendo a tre fonti di dati - un sondaggio nazionale sugli alunni, i registri demografici e un sondaggio sulle politiche adottate dai singoli istituti - l'accademica ha stabilito che la rimozione degli smartphone durante le lezioni si traduce in **effetti positivi di varia natura**.

A beneficiare del divieto sarebbero **soprattutto le studentesse**, le quali hanno evidenziato un "calo significativo" dello sviluppo di sintomi e **malattie di natura psicologica**. A distanza di tre anni dall'introduzione del divieto, la richiesta di consulti di specialisti di salute mentale è infatti calata del 60%. Le giovani avrebbero inoltre maturato un miglioramento delle prestazioni scolastiche. Gli studenti hanno riportato rivoluzioni decisamente più contenute, tuttavia è interessante notare che la decisione di bandire i telefoni abbia comunque **impattato sui fenomeni di bullismo**. Maschile e femminile che sia. Grazie anche alla presenza di adeguate politiche di contrasto, la privazione scolastica dei telefoni si sarebbe tradotta in un calo di circa il 40% dei fenomeni di violenze e vessazioni.

Gli esiti dell'analisi si dimostrano dunque ottimi e risultano ancora più marcati per i **figli delle famiglie a basso reddito**, i quali sarebbero più propensi a essere distratti dagli *smartphone*. Simili risultati [sono riecheggiati](#) dunque da The Policy Exchange, una *think tank* britannica, la quale si muove però in un contesto politico molto diverso. Il Governo UK sta d'altronde vagliando la possibilità di impedire la vendita degli smartphone e la creazione di account *social* agli under-16, una soluzione draconiana che è correntemente [al centro di aspre critiche](#).

Il lavoro di Abrahamsson non mancherà comunque di far discutere, tuttavia rappresenta un contributo importante a un fenomeno che è ancora oggi estremamente ambiguo e sfaccettato. Se da un lato il report norvegese rinforza l'idea che alcuni lati della digitalizzazione siano deleteri alla salute dei giovani, molti obiettano che i divieti non

La Norvegia sperimenta la scuola senza smartphone: migliora la salute mentale dei giovani

rappresentino una soluzione lungimirante e che il fenomeno debba essere contrastato in altri modi, dall'alfabetizzazione digitale all'istituzione di norme che tengano a bada gli abusi delle Big Tech.

[di Walter Ferri]