



SABATO 4 MARZO 2023
Museo M9 - Museo del Novecento
Auditorium Cesare De Michelis

ADOLESCENZA E DEVICES:
UNA VITA NEL WEB

Devices: Vademecum per
l'educazione ad un uso consapevole

Guida pratica per i genitori

Roberto Parisi Angela Baracchino

- Gli studi che hanno indagato l'impatto della precoce esposizione ai media da parte dei bambini hanno rilevato molteplici effetti (sia positivi che negativi) all'interno delle diverse fasi evolutive, dalla prima infanzia, nel periodo prescolare, nell'età scolare e in adolescenza, su più dimensioni della salute e con importanti disuguaglianze sia nell'esposizione sia negli esiti legati al livello di scolarizzazione della famiglia
- I genitori, e più in generale gli adulti di riferimento, giocano un ruolo fondamentale all'interno di questo fenomeno, in quanto principali mediatori del rapporto tra minori e uso di tecnologie digitali (TD).
- Nella prima e nella seconda infanzia (nei primi 5 anni di vita) l'esposizione ai media e alle TD sembra essere direttamente correlata all'uso che i genitori fanno di queste tecnologie fanno.

- Sebbene possa apparentemente rappresentare **un piccolo e innocuo aiuto** nell'intrattenimento del bambino o "**per tenerli buoni**", l'uso eccessivo delle TD introduce importanti effetti negativi sullo sviluppo emotivo e psicosociale dei piccoli
- Questi effetti sono rilevabili **sia nella minore capacità del genitore di riconoscere e interpretare i segnali** che il bambino esprime nelle circostanze di bisogno e **sia nella capacità del piccolo di sviluppare un rapporto di sintonia con gli stessi genitori**, manifestando talvolta comportamento aggressivo, deficit dell'attenzione e problemi di iperreattività a stimoli elementari (1)
- Le abitudini dei genitori sembrano confermare, per quanto riguarda l'Italia già dal 2016, che i bambini sono a contatto con gli schermi già dai primissimi mesi di vita, e per un tempo di esposizione via via sempre maggiore. Questo ha un'influenza considerevole sullo sviluppo del bambino. Tale influenza permane negli anni successivi, condizionando sia i comportamenti che gli apprendimenti (2)



Sotto i due anni di età
si consiglia di non utilizzare dispositivi digitali
per intrattenere o per calmare i bambini

- L'uso del touchscreen e la tendenza a interfacciarsi con una realtà virtuale, inoltre, interferirebbero anche con lo sviluppo cognitivo. Fin dalla nascita il bambino ha la necessità di vivere esperienze dirette e concrete con gli oggetti del mondo che lo circondano in una relazione continua con gli adulti di riferimento
- Queste esperienze dovrebbero avvenire a velocità reale e non a velocità innaturale come quella propria delle TD, capaci di creare una sovrastimolazione cognitiva potenzialmente dannosa(1)

0/6 MESI

- Questo è ancor più vero nei primi mesi di vita e gli autori del progetto custodi digitali in questa fascia di vita hanno delle raccomandazioni particolari ovvero

- **GUARDA IL TUO BAMBINO**

Non farti distrarre da messaggi o notifiche: quando il bambino è sveglio toglì la suoneria al telefono- Cerca di usarlo quando il bambino dorme

- **ALLATTA IL TUO BAMBINO SENZA SCHERMI**

L'allattamento è un momento fondamentale di relazione. Evita di usare schermi (tv o smartphone). Non lo stai solo nutrendo, stai creando un legame fondamentale per il suo benessere

- **IL PIANTO DEL BAMBINO È UN MESSAGGIO PER TE**

Impara a capire e interpretare il pianto del tuo bambino, anche se a volte sarà faticoso. Ricorda che utilizzare lo smartphone per distrarre il bambino non aiuta te e soprattutto non aiuta il tuo bambino ad autoregolarsi. Lo schermo ipnotizza il suo sguardo, non lo fa stare meglio.

- **RESTA CONNESSO E SOCIAL**

Continua ad utilizzare internet e i social media, ma lontano dallo sguardo del bambino. Quando condividi le foto di minori sui social ricorda di rispettare la loro privacy: dalla rete non si cancella nulla

6/12 MESI

- Ma anche nel primo anno e sempre gli autori del progetto custodi consigliano:
- **MANGIARE È UNA SCOPERTA CONTINUA**
- Ogni volta che metti il tuo bambino davanti ad uno schermo gli impedischi di muoversi: quindi di imparare qualcosa. Lascia al bambino la libertà di muoversi e di giocare e sperimentare, sempre sotto il tuo sguardo. Incoraggia la sua curiosità verso gli oggetti e strumenti che producono suoni.
- **IL TUO BAMBINO IMPARA MUOVENDOSI**
- Il bambino si muove e impara a stare seduto senza appoggio: lascia al bambino la libertà di muoversi ed esplorare, di afferrare oggetti, sempre sotto il tuo sguardo. Visto che l'intelligenza si sviluppa con il movimento evita di mettergli davanti uno schermo appena riesce a stare seduto. Osserva cosa fa con gli oggetti, come si rapporta con il mondo e che tipo di interesse manifesta
- **AIUTA IL TUO BAMBINO AD AUTOREGOLARSI**
- Non avere paura del pianto del bambino, anche se in certi momenti ti provoca ansia e dubbi, e resisti alla tentazione di mettergli davanti uno schermo per farlo smettere di piangere. Tre cose aiutano il bambino: la voce, il contatto fisico, il movimento. In questo modo può essere consolato un bambino.

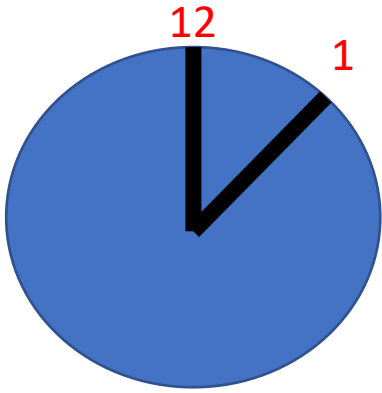
6/12 MESI

FUORI CASA GUARDA IL MONDO

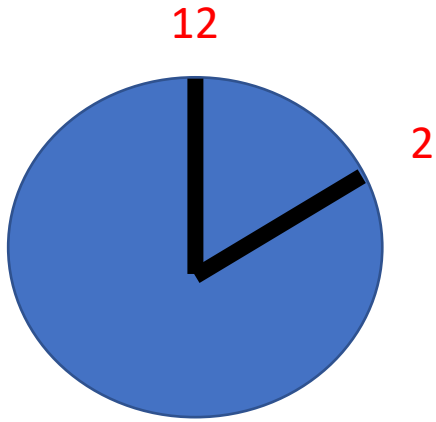
Quando porti il tuo bambino a fare un giro con il passeggino, digli di guardare tutto quello che ha intorno a sé. Porta un oggetto che possa mordere o un piccolo libro che possa tenere in mano, ma non dagli in mano uno schermo. Quando puoi, racconta quello che sta vedendo.

LEGGI E RACCONTA STORIE

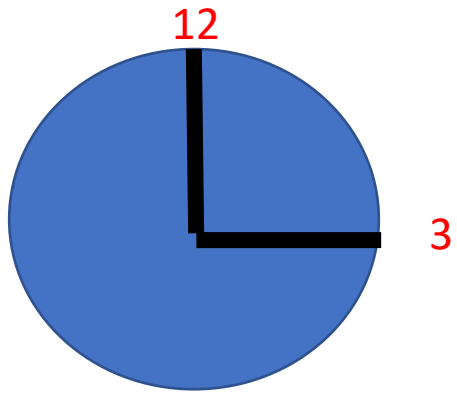
La voce (della mamma e del papà) è un calmante naturale e le storie hanno sempre un potere magico. Per i video ci sarà tempo. Cantare per il bambino: la musica è sempre un dono!



- Tra i 2 e i 5 anni di età non superare un'ora di esposizione al giorno;



- tra i 5-8 anni di età dedicare meno di due ore al giorno



- In età preadolescenziale e adolescenziale di limitarne l'uso alle tre ore al giorno (indipendentemente dal device).
- In età prescolare e scolare (tra i 5 e i 10 anni di età circa) gli studi hanno dimostrato che un uso controllato, ovvero veicolato dagli adulti, e non eccessivo delle TD può avere anche un ruolo positivo, portando benefici sulla capacità di attenzione e nell'acquisizione di competenze lessicali e linguistiche utili a scuola (1)

- È anche vero, però, che all'aumento dell'esposizione possono comparire i primi effetti negativi, proprio sul funzionamento cognitivo, a discapito dei benefici osservati
- Con l'aumento dell'esposizione, infatti, aumenta la probabilità di manifestare deficit dell'attenzione e di concentrazione, povertà lessicale, difficoltà nello sviluppo della memoria e della creatività, e più in generale difficoltà dell'apprendimento.

NON TROPPO PRESTO

- Un'indagine del Dipartimento di Sociologia e Ricerca Sociale dell'Università Bicocca di Milano ha ad esempio indagato retrospettivamente il **rapporto tra l'età di accesso al primo smartphone e le performance scolastiche a lungo termine** attraverso la valutazione degli apprendimenti misurati da INVALSI su 3600 ragazzi e ragazze in età preadolescenziale.
- I risultati hanno fatto emergere una **correlazione** tra il **precoce utilizzo** dello strumento e **peggiori risultati** scolastici. In particolare, chi ha ricevuto lo smartphone in età scolare ottiene performance significativamente inferiori nei test di italiano e in matematica.

NON TROPPO PRESTO

- Paradossalmente, anche **il livello di competenza digitale** è risultato essere **inferiore** rispetto a quello dei compagni che hanno ricevuto il device più in là nel tempo
- Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, **l'uso precoce di questi strumenti non rende i giovani più abili nell'utilizzo delle TD** ma solo nelle più semplici funzioni, limitando le loro potenzialità e riducendo inoltre la capacità di creare e analizzare criticamente contenuti presenti online ad esempio per scopi scolastici e formativi (1)

Bibliografia

- 1) BASTONE A. , RAVAGLIA A. , BORRACCINO A.

Bambini, adolescenti e tecnologie digitali

Sinergie interdisciplinari per educare a un uso consapevole

Medico e Bambino 3/2022

- 2) GROLLO M. , GUI M. , PELLAI A , ORETTI C. , GRUPPO DI LAVORO
PEDIATRI DEL FRIULI-VENEZIA GIULIA.

Educazione digitale familiare dalla nascita Il pediatra protagonista nel
progetto Custodi digitali. Medico e Bambino 9/2022

- 3) <https://custodidigitali.side>