

# Bambini e tecnologia. Guida (per genitori) all'uso consapevole e controllato

*di Alessandra Corrias*

26 ottobre, 2017



La tecnologia è parte integrante della nostra vita quotidiana e, quindi, della vita dei nostri figli, anche dei più piccoli. Un recente sondaggio – condotto dal Centro per la Salute del Bambino, in collaborazione con l'Associazione Culturale Pediatri, sul rapporto esistente tra infanzia e tecnologie digitali – ha analizzato la diffusione dei dispositivi tecnologici fra i bambini al di sotto dei 5 anni nel nostro Paese: ne è emerso che un bambino su cinque entra in contatto con uno smartphone (o altra tecnologia touch) entro il primo anno di vita. Il 60% dei genitori, inoltre, permette ai figli al di sotto dei 2 anni di giocare con smartphone e tablet, mentre il numero sale fino all'80% per i bambini di 5 anni.

Purtroppo, accade spesso che i genitori – per tranquillizzare e tenere impegnati i bambini – mettano a loro disposizione un video per giocare, guardare i cartoni animati eccetera. Il 30% dei genitori ricorre a questo espediente nel primo anno di età, mentre la percentuale sale oltre il 70% ai due anni, per restare costante nella fascia fra i 3 e i 5 anni.

I nuovi media, per quanto apparentemente possano prestarsi, non devono però essere visti come una risposta efficace e immediata alle emergenze, come si fa con il ciuccio, e ancora meno devono trasformarsi in una “smart-baby sitter”. Gli strumenti a video riportano la tranquillità, ma isolano il bambino dalla realtà circostante, col rischio di ridurre la capacità di attenzione dei piccoli, accrescendo – al contrario – le difficoltà di concentrazione e comprensione. Usando questi “elettrodomestici sofisticati”, i genitori delegano la gestione dei figli a strumenti che, producendo una realtà virtuale piacevole, divertente e, soprattutto sempre e immediatamente disponibile, sviluppano dipendenza.

Facciamo un esempio abbastanza comune e riconoscibile. Accade spesso di incontrare nei bar e nei ristoranti famiglie con bambini che non mangiano senza tablet e cartoni, con i piccoli incantati davanti agli schermi mentre i genitori li imboccano.

Vi sono alcuni rischi significativi in questo comportamento: il primo, è che il bambino ha bisogno, per crescere, di sviluppare la sua autonomia, capendo che esistono dei limiti che non deve superare (nello specifico, quando si mangia non si gioca e viceversa); il secondo, è che il genitore si presenta come una figura remissiva e non autorevole (“se faccio i capricci ottengo il gioco preferito”), col pericolo reale che questa modalità si riproponga abitualmente.

Un altro esempio: i viaggi. Ormai, quando ci si trova su un mezzo di trasporto, gli adulti (per primi) non trascorrono più il tempo parlando con i compagni, guardando fuori dal finestrino o leggendo, ma incollati a un video. Non solo: ciascuno ha il suo e, quindi, l’esperienza non viene condivisa.

A casa, presso molte famiglie ormai accade praticamente la stessa cosa: i bambini vengono “bloccati” davanti a uno schermo (“così stanno fermi e buoni”) spesso con un controllo da parte dei genitori che è solo parziale.

Le generazioni più giovani – nate nell’era della tecnologia digitale – vivono un legame molto forte con le nuove tecnologie che, praticamente, sono entrate in ogni ambito della loro esistenza, anche a scuola.

L’iper-connessione, tuttavia, ha alcune controindicazioni che è bene conoscere.

#### **1. Gli schermi aumentano i disturbi del sonno:**

Tra i vari effetti collaterali dell’uso delle tecnologie video, un ruolo importante hanno i disturbi del sonno, che colpiscono bambini e ragazzi “eccessivamente connessi”. Quasi la metà dei bambini (43%), secondo le ricerche, utilizza regolarmente smartphone e tablet la sera prima di andare a dormire, quando è già a letto. Sin da piccoli si abituano a utilizzare i dispositivi tecnologici per diverse ore: addirittura 26 ore a settimana per i bambini dai 2 ai 6 anni e 32 dai 6 ai 12 anni.

L’utilizzo eccessivo dei video finisce per disturbare il riposo dei bambini, per tre buone ragioni. Tablet e smartphone possono spostare in avanti l’ora in cui vanno a dormire o ridurre la durata del sonno. Inoltre, tendono a sovraeccitare i piccoli, che fanno fatica ad addormentarsi o hanno un sonno più agitato. Infine, sembra che la luce blu degli schermi favorisca un’alterazione dei ritmi circadiani, influenzando la produzione di melatonina e i naturali ritmi sonno-veglia.

## **2. I nuovi media sono “individualisti”:**

Un utilizzo eccessivo dei media digitali incoraggia la solitudine e il divertimento individuale, sottraendo ai bambini del tempo importante da dedicare alle relazioni condivise con amici e genitori. Più gli adulti sono “digitalizzati”, più i figli tendono a utilizzare precocemente gli stessi strumenti, spesso senza reali limiti di tempo e in solitudine. Sin dall’inizio, invece, è fondamentale educare i bambini a un uso corretto e adeguato delle tecnologie, supervisionato e mediato dalla presenza del genitore o dell’adulto responsabile, che non sottragga tempo e spazio alle necessarie interazioni sociali.

La fase più importante per lo sviluppo dei lobi frontali del cervello – l’area responsabile della decodifica e della comprensione delle interazioni sociali, che ci permette di provare empatia, comprendere gli altri e di decodificare il linguaggio non verbale – è proprio l’infanzia e molto dipende dalle interazioni sociali vissute dal bambino: trascorrere un tempo eccessivo davanti a un video rischia di influenzare lo sviluppo di queste abilità e, nel tempo, di interferire sull’abilità a interagire con gli altri (Margalit, 2016).

## **3. Il video agisce da stimolante:**

Il tempo trascorso davanti agli schermi sembrerebbe agire sul sistema nervoso, con effetti simili a quelli delle sostanze psicostimolanti (come la caffeina). A seguito di ciò, possono presentarsi più facilmente disturbi del sonno o problemi di concentrazione, oltre a modifiche del comportamento (limitazione dell’attenzione) che rischiano di influenzare – nei più grandi – il rendimento scolastico.

Suoni e colori, inoltre, influenzano la produzione di dopamina (neurotrasmettitore associato al piacere), per cui il bambino tenderà più facilmente a ricorrere al video per ottenere gratificazione immediata, facendo fatica ad abbandonarlo per passare ad altre attività (Margalit, 2016).

## **4. La capacità di concentrazione e di attenzione si modifica:**

Trascorrendo molto tempo davanti allo schermo, il cervello dei bambini viene raggiunto da moltissimi stimoli visivi che esigono l’elaborazione simultanea di più elementi. Poiché il cervello umano non è fatto per combinare attenzione ed elaborazione simultanea, col tempo i piccoli rischiano di fare sempre più fatica a concentrarsi e focalizzarsi, presi dalla smania di passare velocemente da una cosa all’altra.

Quando invece un adulto legge una storia al bambino, nel suo cervello si attivano le aree connesse all’elaborazione della voce e dei suoni, alla trasformazione delle parole in immagini, alla costruzione

mentale della storia. Tablet e computer annullano questi passaggi, offrendo immagini, parole e suoni già pronti e nello stesso momento.

## **5. Il tempo “video” influenza lo sviluppo del linguaggio:**

Una ricerca canadese, condotta all’Hospital for Sick Children di Toronto (presentata al Pediatric Academic Societies Meeting 2017) sostiene che i bambini fra i 6 mesi e i 2 anni corrono il rischio maggiore di presentare ritardi nello sviluppo del linguaggio con l’aumentare del tempo trascorso a giocare con smartphone, tablet e dispositivi elettronici.

Dall’analisi dei dati raccolti su un campione di circa 900 bambini è emerso che un utilizzo precoce di strumenti elettronici portatili si associa a scarse abilità nello sviluppo del linguaggio: il 20% dei piccoli trascorrevano almeno 28 minuti al giorno davanti a uno schermo luminoso; con l’aumentare del tempo passato con un tablet in mano, la probabilità di riscontrare ritardi nell’apprendimento della lingua materna cresce fino al 49%.

### **Gli studi proseguono...**

Saranno necessari numerosi altri studi e ricerche di approfondimento per riuscire a comprendere meglio le ragioni nascoste dietro l’impatto esercitato dai nuovi media sulle facoltà cognitive dei bambini.

La tecnologia è ormai parte delle nostre vite e non è giusto demonizzarla. Ciò che, invece, è importante è riconoscere i potenziali rischi di un uso non controllato ed educare i piccoli (e, quindi, anche gli adulti) ad un sano e corretto utilizzo di smartphone, tablet e pc.

Come per ogni altro ambito, le regole devono essere chiare e adattabili alle diverse condizioni di utilizzo. Vediamo che cosa è importante fare:

1. Insegnare che il dispositivo elettronico è uno strumento che ha varie funzioni e non si usa quando non serve. Quando lo si usa come un giocattolo, sono i genitori a dettare le regole. Una volta terminato il gioco, i genitori riprendono il controllo del mezzo.
2. Definire da subito e chiaramente le modalità di utilizzo. E’ importante cercare di essere sempre presenti, per scegliere i giochi o i cartoni/video e il modo con cui il bambino si relaziona allo strumento.

Mettere sempre lo stesso cartone o lo stesso gioco non stimola la curiosità e la creatività e neppure le funzioni cognitive.

Se ci si accorge che il piccolo non riesce a staccarsi, che non ha finito di mangiare e smania per giocare, se pretende di utilizzarlo anche a tavola e non si riesce più a toglierglielo di mano, è necessario intervenire immediatamente e procedere a una vera e propria “disintossicazione” dal video.

3. Decidere e controllare attentamente il tempo di utilizzo, per evitare ogni eccesso e dipendenza. Troppe ore consecutive fanno male, sia da un punto di vista fisico (problemi agli occhi e di postura), che mentale (irritabilità, insonnia ecc.). E' necessario evitare accuratamente che giochino sdraiati sul letto o in posizioni scorrette.
4. Impedire categoricamente l'utilizzo prima di andare a dormire; meglio ancora, evitare che portino gli schermi nella loro camera.
5. Vietare l'utilizzo di telefoni, tablet ecc. quando si sta a tavola insieme (e vale anche per i genitori e i fratelli maggiori).
6. Ricordare di far giocare i bambini anche all'aperto e insieme agli altri, inventando giochi nuovi e non seguendo le indicazioni dei giochi confezionati. Il reale e il digitale non sono interscambiabili, in quanto stimolano il cervello in modo diverso. Quando si utilizzano le app e i video giochi il bambino deve solo eseguire: impara le regole, le applica e, una volta apprese tutte le variabili, le ripropone in modo ripetitivo e senza pensare. I giochi concreti – oltre a coinvolgere anche l'uso del corpo (attraverso i movimenti) allenando la consapevolezza e il coordinamento generali – lasciano ai bambini la possibilità di decidere cosa fare e quando smettere. L'interazione con i coetanei, poi, favorisce lo sviluppo e l'apprendimento di abilità sociali importanti, come la cooperazione, la condivisione, il rispetto dell'altro e dei suoi spazi.
7. Vietare ai bambini di usare i profili social degli adulti e attivare il parental-control su ogni dispositivo che lo consente.
8. È importante, infine, che anche i nonni e gli altri membri della famiglia si attengano fermamente alle “regole” dei genitori.