

IL BENESSERE DEI BAMBINI NELL'ERA DIGITALE



TELEVISIONE | SMARTPHONE TABLET | COMPUTER

EDUCATA-MENTE 2.0 è un progetto della **ASL ROMA 1**

realizzato con il supporto tecnico e finanziato dal **MINISTERO DELLA SALUTE – CCM**

con la collaborazione scientifica del **Dipartimento di Psicologia dell'Università La Sapienza di Roma**

A cura di

Testi ed illustrazioni Laura Piccinino

Consulenza scientifica Maria Teresa Sarti

Progetto grafico Nicola Sapio

Il progetto **Educatamente 2.0** nasce da un Accordo della ASL Roma1 e il Ministero della Salute nell'ambito dei Programmi di prevenzione del CCM finalizzato al contenimento dei rischi di impatto di un uso disfunzionale della rete sulla salute mentale dei soggetti in età evolutiva .

La rete va di fatti trattata come un territorio a tutti gli effetti, all'interno del quale la ASL Roma1, alla pari di quanto realizza sul territorio reale, deve poter garantire ai suoi cittadini, una serie di azioni volte alla prevenzione di ciò che nell'impatto con le esperienze web mediate può trasformarsi in fattore di rischio per la salute e orientare lo sguardo sui più piccoli, è sembrata una attenzione dovuta ed opportuna.

Negli ultimi anni e soprattutto dall'emergenza pandemica in poi, l'utilizzo dei device si è diffuso ampiamente tra soggetti in età evolutiva, abbassando notevolmente l'età di approccio dei bambini alla rete, in una fase della loro crescita in cui non sono ancora presenti e mature le competenze cognitive ed emotive per gestire gli stimoli e l'ampio campo di esplorazione che rete concede a chi la utilizza.

Tra le linee di attività del progetto, tutte volte ad assicurare un livello di conoscenza del mondo virtuale ed una consapevolezza più approfondita delle sue potenzialità e dei suoi rischi, si colloca pertanto questo opuscolo, interessante e più che opportuna guida che ci auguriamo possa rappresentare un utile strumento per orientare il genitore nella propria funzione di accompagnamento alla crescita dei propri figli nell'era digitale.

Il Responsabile Scientifico del Progetto
Educatamente 2.0
Dott.ssa Lucia Chiappinelli

Questo opuscolo vuole affiancare famiglie ed istituzioni perché attraverso la conoscenza del bambino e delle sue attività, si possano meglio riconoscere i suoi bisogni e i suoi diritti ed aiutarlo ad avere tutto ciò di cui necessita per crescere sano, sicuro di sé, libero.

Chi si prende cura dei bambini, siano essi familiari, educatori o pediatri, ha una responsabilità speciale nei loro confronti e il compito degli esperti è quello di mettere a loro disposizione il meglio di noi, dell'ambiente, delle risorse e delle competenze.

La Convenzione internazionale ONU sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza, nell'ART. 3 afferma che l'adulto deve fare quel che è meglio per ciascun bambino, operando esclusivamente nel suo interesse.

Nell'articolo 31 si parla di diritto al gioco, alle attività ricreative proprie di ciascuna età, di diritto al riposo e al tempo libero.

Partendo da questo assunto, la presente pubblicazione sottolinea l'importanza delle attività a cui il bambino istintivamente si dedica e che maggiormente lo attraggono e sottolinea che durante i primi anni di vita, avvengono gli apprendimenti più importanti per il suo futuro.

Ma il modo di crescere del bambino sta cambiando, le nuove tecnologie sono talmente diffuse nell'uso quotidiano che rischiano di sottrarre il tempo al gioco, al movimento, alla relazione.

Per evitare, che i bambini vengano assorbiti e si rifugino per lungo tempo nei dispositivi digitali, è necessario vi sia un buon orientamento pedagogico all'interno della famiglia, che non escluda dalla vita del bambino il loro utilizzo ma li integri senza farli diventare una priorità.

La finalità di questa pubblicazione, attraverso suggerimenti pratici e regole condivise, è quella di promuovere una maggiore consapevolezza sull'utilizzo delle nuove tecnologie, sui loro effetti, a breve e a lungo termine, evitando che risorse, indiscutibilmente utili, sostituiscano l'esperienza diretta e interpersonale e si trasformino con il tempo in vere e proprie dipendenze non funzionali ad un sano sviluppo.

INDICE

Educazione e regole ai bambini durante la prima infanzia. pag. 5

I dispositivi tecnologici fanno parte della nostra routine quotidiana. « 6

E i bambini? . « 7

Una curiosità indotta. « 8

Il “ciuccio digitale”. . « 9

Per saperne di più pag.10

Il gioco e la mente. . « 11

Il gioco e il movimento . « 12

Il gioco nella prima infanzia. . « 13

Il gioco e la relazione. . « 14

Attenzione. . « 15

Schermo, nuove opportunità. pag 16

Tecnologie, spazi aperti sul mondo. « 17

Quali i rischi? pag 18

Realtà virtuale e conseguenze. » 19

Rapidità di stimoli e condizionamento « 20

Concentrazione e apprendimento. « 21

Attesa e schermo. pag. 22

Tempi morti. « 23

Narrazione e schermo. pag. 24

Ritmi e attenzione « 25

Emozioni e schermo. pag. 26

Relazione e schermo. pag. 27

I legami virtuali. « 28

Interazioni reali. « 29

Adolescenti e fragilità emotiva. « 30

La presenza dei genitori. « 31

Social network e rischi	pag.	32
Schermo e violenza.	«	33
Distinguere realtà dalla fantasia.	«	34
Assuefazione.	«	35

Organizzazione familiare	pag.	36
Condividere Interessi e curiosità.	«	37
Diventare competenti.	«	38
Concordare sistemi di protezione.	«	39
Informazione ed educazione	«	40

Il contratto 1	pag.	41
Il contratto 2	«	42
Il contratto 3	«	43
Regole e disposizioni legislative.	«	44

Pericoli fisici	pag.	45
Occhi.		45
Postura.		47
Sonno.	pag.	49
Onde elettromagnetiche.	pag.	51

BIBLIOGRAFIA

POSSIAMO ANDARE LASSÙ ?



Quante regole diamo ai bambini durante la prima infanzia?

Tantissime, come è ben noto a tutti!

Ci **prendiamo cura** della loro crescita, fino a che non diventeranno sempre più autonomi.

Curiamo la loro alimentazione, li seguiamo per prevenire rischi a livello fisico, siamo attenti alla sicurezza domestica, salvaguardiamo la loro incolumità in macchina e nella strada.

Li informiamo e **siamo vigili** di fronte ai pericoli in luoghi sconosciuti, nei contatti con persone non familiari.

La maggior parte dei genitori è consapevole del proprio ruolo. Protezione e tutela sono definite nella nostra legislatura:

“Responsabilità genitoriale”.

Ma negli ultimi anni nelle famiglie emergono alcune superficialità educative.

Ci riferiamo all'utilizzo degli strumenti elettronici a cui lasciamo avvicinare i bambini senza conoscere a fondo le conseguenze, i benefici e i rischi nella mente infantile.

I DISPOSITIVI TECNOLOGICI FANNO PARTE DELLA ROUTINE



LA TELEVISIONE

La televisione fa da **sottofondo** alle attività della famiglia. Spesso la accendiamo la mattina, appena svegli, la teniamo accesa mentre si cucina, mentre siamo a tavola, mentre i bambini giocano.

IL CELLULARE

Ciascuno di noi è ormai **dipendente** dal cellulare, lo utilizziamo per telefonare ma soprattutto per dare e ricevere comunicazioni in tempo reale. Lo teniamo sempre acceso a portata di mano, lo controlliamo continuamente, spesso anche attraverso azioni involontarie. Rispondiamo, senza attendere, quando il piccolo segnale ci avverte che è avvenuto un contatto.



I SOCIAL

Siamo sempre più **“connessi”** ai vari social network, alle email, ai giochi virtuali, alle risorse che internet offre.

E I BAMBINI?



LA TELEVISIONE

Guardano la televisione a volte completamente **assorbiti** da non tenere conto di chi sta loro intorno; spesso guardano i cartoni animati e, nello stesso tempo, giocano.

IL CELLULARE

Il cellulare **attira e cattura** l'attenzione di noi adulti anche quando siamo in compagnia dei bambini. Mentre siamo connessi il coinvolgimento nei loro confronti viene meno, in alcuni casi diventa assente.



Sentiamo la loro voce mentre ci chiamano ripetute volte per giocare insieme o quando hanno bisogno di aiuto, quando si annoiano e quando si sentono soli.

Ma **staccare l'attenzione** dal cellulare richiede qualche minuto e spesso essi desistono. I bambini si rendono conto che lo smartphone è un oggetto sempre presente sia nella quotidianità domestica, sia quando vengono portati al parco a giocare.

UNA CURIOSITÀ INDOTTA



SALUTA I NONNI!

I bambini iniziano **gradualmente** quando proponiamo loro di ascoltare la voce dei familiari o degli amici lontani, di comunicare con loro.



E ancora: è piacevole rivedere insieme le fotografie o i video che abbiamo girato.

Con il tempo le proposte aumentano.. Non è forse bello ascoltare canzoncine o guardare i cartoni animati?

Attraverso questi oggetti scopriamo le straordinarie abilità dei bambini e ne siamo orgogliosi. Sono **bravissimi**: con il loro piccolo indice cambiano immagine trovano da soli i giochi preferiti. Regaliamo loro anche il tablet: «ci sono tanti giochi educativi!».

Di conseguenza li accontentiamo quando lo chiedono, perché tenere tra le mani smartphone o tablet diventa una consuetudine a cui è difficile rinunciare...

per loro, ma anche per noi.



I bambini lo chiedono quando si annoiano, quando non vengono coinvolti nelle attività che li circondano, nei mezzi di trasporto, nei luoghi pubblici.

Lo chiedono **con insistenza**.

Chi sopporta di sentire e di far sentire le proteste o i capricci alle persone che ci stanno intorno?

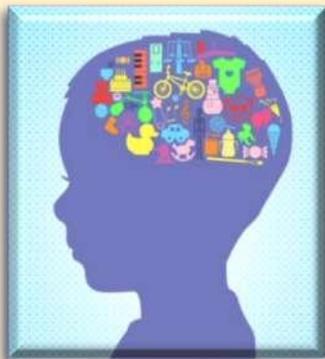


Quanti di noi, per far stare tranquilli i bambini e stare in pace noi stessi, proponiamo questi oggetti come passatempo, intrattenimento o per risolvere momenti di crisi!

Lo chiamano «**il ciuccio digitale**»!



PER SAPERNE DI PIÙ



Tra gli 0 e i 2 anni, il **cervello dei bambini** incamera tantissime informazioni e aumenta di tre volte la sua dimensione continuando a svilupparsi rapidamente.

Gli studi delle neuroscienze hanno rivelato la sua plasticità, la sua capacità di reagire e cambiare a seconda degli stimoli esterni.

Essi hanno dimostrato che si sviluppa grazie al contributo della **relazione** genitore/bambino e alle **esperienze** a cui viene esposto.

L'**ambiente** ha dunque un ruolo importante, può inibire o potenziare le capacità dei bambini.

Anche il **linguaggio** evolve grazie alla crescita e agli stimoli esterni, nel tempo si specializza sempre più, i bambini si appropriano di termini nuovi. Questa nuova competenza ha un ruolo fondamentale nello sviluppo cognitivo ed emotivo.



IL GIOCO E LA MENTE



IL GIOCO

Il gioco è fondamentale nella vita dei bambini, procura **piacere**, favorisce lo sviluppo e l'esercizio di competenze cognitive.

I bambini giocando formano le proprie conoscenze: attraverso esperienze reali apprendono come è fatta e come funziona la realtà, agiscono su di essa, provocandone i cambiamenti.

Alcuni oggetti vengono utilizzati in modo creativo, si tratta di materiali occasionali o di uso comune che i bambini con il tempo trasformano per dare loro significati simbolici.



I bambini manipolano tutto ciò che toccano: carta, cucchiari, scatole posate, chiavi, nastri..

Attraverso il gioco apprendono le relazioni di causa ed effetto, le differenze, le somiglianze, i colori, la forma e le misure.

IL GIOCO E IL MOVIMENTO



Le attività ludiche mutano nel tempo e seguono lo sviluppo intellettuale dei bambini. Appena apprendono come spostarsi, non stanno mai fermi, gironzolano, rotolano, corrono, si nascondono, si arrampicano, si tuffano.



Esplorano e conoscono il mondo intorno, imparano a coordinare i movimenti, apprendono le nozioni di spazio e tempo, conoscono le varie parti del corpo, imparano il controllo di sé.

L'esperienza motoria li coinvolge globalmente, essi sperimentano **fisicamente** i concetti di vicino e lontano, di grande e piccolo, di sopra, sotto e di fianco, imparano ad orientarsi...

I giochi di movimento consentono di esprimere la propria vitalità e di tirare fuori tutta la propria energia.

Sono anche attività liberatorie e di scarico da tensioni ed emozioni forti.



I bambini, difficilmente sanno rinunciare alle attività di esplorazione e sperimentazione che diventano nel tempo più varie e complesse. ~~e si arricchiscono grazie alle continue esperienze.~~

Essi traggono piacere e soddisfazione dalla conoscenza e comprensione dell'ambiente che li circonda

Sono i bambini stessi che ci suggeriscono quello di cui hanno bisogno. **Impariamo ad osservarli!**

Fin dai primissimi mesi vengono attratti da tutto ciò che si muove e produce rumore: sonagli, pupazzi, oggetti di materiale e forme diverse.

Le azioni favoriscono lo sviluppo senso-motorio.

Ad ogni età i bambini vengono coinvolti in tutte le attività proposte: giocano con macchinine, bambole, costruzioni, animaletti, supereroi, piste, mezzi di trasporto, travestimenti, memory, puzzle, incastri, figurine...



Amano disegnare, dipingere, fare collage, narrare, ascoltare storie e anche leggere.

Non dimentichiamo poi i giochi all'aria aperta, gli spettacoli nei teatri, al cinema e la visita a qualche museo...

IL GIOCO E LA RELAZIONE



Con la crescita e attraverso **l'interazione con i coetanei** sviluppano gradualmente la capacità di tenere conto dell'altro, di seguire le regole dei contesti che vivono, di condividerle e di interagire attraverso lo scambio di idee e punti di vista diversi.

Imparano a controllare le proprie azioni, a saper aspettare ed acquisire la pazienza necessaria per affrontare la risoluzione dei problemi che incontrano. Sperimentano la voglia di arrivare al risultato finale.

Imparano a riconoscere le proprie emozioni



Diventano esperienze importanti la presenza e la partecipazione per accettare le sfide e tollerare gli insuccessi.

I bambini acquisiscono, attraverso esperienze **reali** la capacità di resistere agli impulsi e regolare il proprio comportamento in relazione al contesto.

Riescono con maggiore consapevolezza a concentrarsi sulle attività ignorando le distrazioni per raggiungere un obiettivo comune.

L'ATTENZIONE

Quando sono concentrati, i bambini difficilmente si distraggono, l'attenzione viene mantenuta, restano vigili a lungo grazie a **motivazione e interesse**.

Attenzione e motivazione sono interdipendenti, generano intenzionalità, influiscono positivamente sulla riuscita del compito e sull'acquisizione di competenze.

Il flusso continuo di attenzione, detto anche «Stato di Flow», è comune nei bambini quando sono immersi completamente nel gioco o nelle attività che prediligono, tanto che tutto il resto sembra scomparire.

Essere concentrati è un requisito fondamentale nei processi di apprendimento, ciò permette di essere attenti all'insieme, ma anche ai dettagli e consente di imparare ad interpretare correttamente gli stimoli che li circondano. Gli stimoli ricevuti vengono immagazzinati e, recuperati dalla memoria, si trasformano in **conoscenza**.

Per comprendere e memorizzare è necessario essere attenti, una **attenzione sostenuta** favorisce la comprensione più approfondita delle informazioni provenienti dall'esterno.

Crescendo i tempi di attenzione si allungano, favoriti dalla curiosità, dall'interesse e dal coinvolgimento.

SCHERMO NUOVE OPPORTUNITÀ

Se il nostro compito è principalmente quello di conoscere le tappe dello sviluppo dei bambini, non dobbiamo però trascurare di **conoscere le nuove tecnologie**.

Le nuove prospettive offerte dal mondo digitale sono molteplici e influenzano le esperienze personali e di vita dei bambini.

E' necessario che i genitori e gli educatori diventino **competenti** per saper affrontare le conseguenze nello sviluppo cognitivo ed emotivo.

E' importante **gestire** con consapevolezza i dispositivi elettronici riconoscendo le nuove opportunità che essi offrono in una società in continua evoluzione anche a livello comunicativo.

Perché nulla sia lasciato al caso.



Voglio saperne di più !

Televisione, smartphone, tablet, computer offrono contenuti stimolanti dal punto di vista educativo e culturale.

Sono spazi aperti sul mondo.

Sviluppano curiosità e incrementano competenze informatiche.

Stimolano le abilità percettive, visivo-spaziali e migliorano la capacità di risolvere problemi.

I bambini e i ragazzi imparano a prendere decisioni velocemente.

Diventano più svelti nel vedere l'elemento nuovo quando appare sullo schermo velocizzando anche la risposta motoria legata allo stimolo.

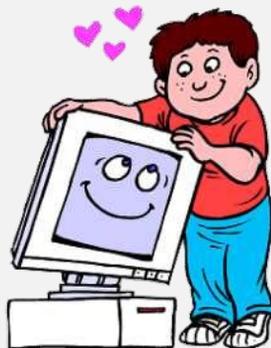
QUALI RISCHI?

L'attività ludica per i bambini è fonte di soddisfazione e piacere.

Mentre giocano il loro cervello produce un ormone: la **dopamina**, ovvero un neurotrasmettitore coinvolto nella gestione del sistema di ricompensa.

La produzione di dopamina genera una **sensazione positiva** di forte coinvolgimento, di conseguenza i bambini cercheranno sia di mantenere quella emozione a lungo e di ricercarla in futuro.

Anche televisione e dispositivi tecnologici con i loro suoni e colori influenzano la produzione di questa sostanza.



Per molti genitori diventa difficile e faticoso intrattenere i propri figli nel tempo che resta dagli impegni lavorativi e domestici.

È presente quindi il rischio, forse in alcuni casi inevitabile, di lasciare a lungo i bambini davanti ad uno schermo con il pericolo di sviluppare una vera e propria dipendenza da questo passatempo.

Si crea involontariamente una **competizione** tra il piacere del gioco libero e le immagini proposte dagli schermi.

Progressivamente sceglieranno, senza accorgersene, la gratificazione immediata che proviene dalle immagini dello schermo, attratti dall'attività che richiede un minore sforzo intellettuale.

La **realtà virtuale** diventa sempre più importante, i bambini si allontanano dalle attività ludiche che risultano più noiose e deludenti. Perdono la cognizione del tempo, sono così coinvolti che **il tempo sembra volare**. Immagini e storie sono così avvincenti da far perdere il contatto con le informazioni sensoriali che provengono dal proprio corpo e dall'ambiente esterno.

Faranno tutto in fretta per concludere quello che non procura lo stesso piacere. Unico pensiero è tornare allo schermo che diventa dunque, una attività a cui non si può rinunciare.



In quale maniera la dipendenza dalle nuove tecnologie influisce sui sentimenti e sul comportamento dei bambini nella prima infanzia?

Quali conseguenze hanno sulla qualità dell'apprendimento?

PER SAPERNE DI PIÙ TORNIAMO SULL'ATTENZIONE

Lo schermo, sia esso una televisione, un cellulare, un tablet o un computer, invia **stimoli visivi e sonori** in una rapida sequenza mantenendo eccitati i sensi a lungo e molto intensamente.



Costretti all'immobilità, tutto il mondo è confinato in uno spazio visivo limitato.

L'attenzione viene catturata dalle **immagini accattivanti** e dalle scene che sono brevi e veloci.

I bambini si abituano a sollecitazioni che richiedono una rapida identificazione e interpretazione.

In molti casi giocano, ascoltano, guardano le immagini della televisione, o utilizzano smartphone o tablet nello stesso momento.

Insieme vengono recepite una vasta gamma di informazioni in modalità **multitasking**.

La **contemporaneità** e la rapidità degli stimoli toglie tempo alla concentrazione e all'approfondimento, costringe a fare maggior affidamento sulle informazioni superficiali rispetto alla comprensione più approfondita di ciò che i bambini stanno guardando.

Le iper-stimolazioni e la rapidità con la quale vengono proposti immagini e suoni, limitano la focalizzazione sul singolo compito e disallenanano ad affrontare compiti che richiedono tempo, analisi, interpretazione e ragionamento logico più profondo.

L'apprendimento invece necessita di **concentrazione, riflessione e ripetizione** per comprendere e catalogare le informazioni in concetti e immagazzinarli nella memoria.

Se i bambini, invece, sono abituati fin dai primi anni agli stimoli che provengono dallo schermo, diventano insofferenti di fronte alle attività che richiedono lentezza.

Uffaaa !!!



Le nuove tecnologie presentano sequenze di gioco per le quali servono rapidità nelle risposte ed un rapido raggiungimento degli obiettivi.

Nella vita reale invece ciò non accade, per raggiungere i traguardi è necessario saper **attendere, perseverare, tollerare la frustrazione**. In molti casi rispettare i tempi e tener conto delle esigenze degli altri. La realizzazione dei successi così ottenuti consolida ed arricchisce il senso di autoefficacia personale, l'immagine e la stima del sé.

ATTESA E SCHERMO

Dalla mattina alla sera le attività ci incalzano, un fare senza sosta, ritmi pressanti a cui abituiamo anche i nostri bambini.

Fermarsi senza fare niente è impossibile, annoiarsi diventa uno stato spiacevole che preferiamo evitare.

Nell'era digitale **la noia** è combattuta e lo schermo riempie i tempi "morti".

Ma la noia comunemente conosciuta come sinonimo di immobilità ed ozio, è invece un sentimento che andrebbe accolto.



Ma come e perchè?

Riduciamo il tempo di esposizione ai dispositivi tecnologici, spegniamo lo schermo e abituiamo i bambini ad ascoltare il silenzio

Durante l'inattività si impara ad attendere, ad essere pazienti, si vive la lentezza. Con essa si favorisce la riflessione.

Ci sono momenti in cui si può vivere bene anche senza fare nulla, lasciare spazio alla propria mente.

E' possibile restare in silenzio ma anche parlare con chi sta vicino, raccontare e condividere sensazioni e sentimenti.

Gli esperti dicono che la noia rappresenta l'occasione per riflettere e trovare nuovi stimoli e idee. E i bambini ritrovano il tempo per **immaginare e per fantasticare** nonché per accogliere sollecitazioni guardando quello che li circonda. Possono fare progetti, creare fuori dagli schemi ciascuno con la propria originalità.

Recuperiamo insieme i «tempi morti» attraverso suggerimenti di attività semplici.

I bambini possono ascoltare i suoni, guardare le persone, osservare le piccole cose che di solito non vedono perché distratti dalle troppe attività che riempiono la loro vita.



Tempi morti. Viaggi in macchina.

Attesa durante lo shopping, o al ristorante.

Presenza alle attività degli adulti senza partecipazione attiva dei bambini.

Non coinvolgimento nelle conversazioni.

Attività consigliate. Mettere a disposizione uno zainetto con i giocattoli preferiti insieme ad alcuni nuovi, (Busy Bag).

Portare sempre con sé matite, colori pennarelli, fogli o album, libri da sfogliare o leggere, con adesivi, Memory, carte da gioco.

In macchina si può guardare fuori dal finestrino, giocare con le immagini che fanno parte del paesaggio, ascoltare favole o 6 canzoncine.

NARRAZIONE E SCHERMO

Creatività e fantasia hanno bisogno per svilupparsi di un ambiente ricco di stimoli differenziati.



I **libri** sono importanti nello sviluppo della personalità fin dalla tenera età.

Le storie, la narrazione, sono tra i passatempi più cari ai bambini, essi si riconoscono nei diversi personaggi, nelle loro emozioni.

La **lettura condivisa** coinvolge, stimola l'empatia.

Quando leggiamo la nostra voce trasforma le parole in immagini, favorendo la costruzione mentale della storia.

Le parole ripetute stimolano attenzione e immaginazione, arricchiscono il linguaggio, sviluppano l'interesse a conoscere ed imparare. E' proprio attraverso il linguaggio che si implementa l'organizzazione del pensiero e la capacità di concettualizzare. Il libro o la storia narrata permettono il **rallentamento** del racconto, consentono di capire, immaginare ciascuno a suo modo.

I video, trasmessi negli schermi, presentano invece una **narrazione rapida, fissa, nessuna flessibilità**²⁷



Grande è in ogni caso l'attrazione che i video suscitano grazie alla varietà delle proposte. Sono studiati per tutte le età: cartoni animati, canzoncine, giochi «intelligenti», diventando per i piccoli, una esperienza coinvolgente dal punto di vista visivo e sonoro.

Le scene sono brevi, istintivamente comprensibili, i dialoghi essenziali. Se da un lato le immagini sono accattivanti, non sempre sollecitano fantasia e immaginazione.

La narrazione con i suoi ritmi veloci tiene i bambini come **ipnotizzati** davanti allo schermo.

Nonostante la loro apparente attenzione, possono incontrare difficoltà nel ricordare gli elementi del racconto o le sequenze temporali della storia, diversamente da ciò che accade durante la lettura di un libro o nel racconto.



Gli esperti affermano che i bambini piccoli hanno difficoltà a distinguere il positivo dal negativo, il reale dalla finzione.

Se manca un adulto vicino a loro non sono in grado di cogliere le dinamiche individuali, familiari e relazionali presenti nelle storie.

EMOZIONI E SCHERMO

I bambini per crescere hanno bisogno di **scambi emotivi**, di esprimere e riconoscere i sentimenti propri e quelli degli altri. In questo modo sviluppano la capacità di porsi in relazione grazie a determinati comportamenti innati e rinforzati dell'esperienza. Lo sguardo reciproco, la vicinanza affettiva alimentano l'**empatia**.



Se le attività davanti allo schermo diminuiscono le occasioni di contatto oculare, di **gestualità**, i bambini rischiano di perdere la loro naturale attitudine alla relazione.

Per acquisire uno sviluppo emotivo adeguato si devono vivere **esperienze** nel quotidiano e non vederle riflesse esclusivamente nelle immagini di uno schermo.

I bambini hanno bisogno di vivere le emozioni per riconoscerle, gestirle e controllarle quando necessario.

Con i personaggi rappresentati nei media non si interagisce, non c'è confronto reale, non ci si arrabbia, non si contesta, come naturalmente accade nelle relazioni con gli adulti.



RELAZIONE E SCHERMO

La mancanza di esperienze emotive condivise condiziona i bambini nella comprensione di sé stessi e dei propri sentimenti, nella capacità di reagire e fronteggiare le difficoltà.

Gli adulti di riferimento, genitori ed educatori, rivestono un ruolo fondamentale nell'aiutare il bambino a riconoscere e decodificare le emozioni senza averne paura.



Con la crescita il gruppo dei pari diventa il punto di riferimento per il soddisfacimento dei propri bisogni. Attraverso l'incontro con gli altri il giovane cerca di staccarsi dai legami protettivi della famiglia.

La **compagnia dei coetanei** risulta fondamentale nella ricerca della propria individualità.

Gli adolescenti cercano conferma del proprio senso di identità personale, chiedono riconoscimento, considerazione.



I social network rispondono a questa esigenza, permettono di mettersi in contatto contemporaneamente con un numero illimitato di persone, è possibile **chattare, creare gruppi, scrivere storie.**

Attraverso la rete si instaurano nuovi **legami.**

Quanto questi incontri aiutano a **socializzare**?

Quante amicizie virtuali si trasformano in **amicizie reali**?

Consideriamo l'amicizia come un legame intenso con una o più persone con cui si condividono le proprie emozioni, i propri stati d'animo, anche attraverso il proprio corpo.

Una connessione libera, senza confini e limiti, come e quanto influenza i **legami** tra le persone?



Nella comunicazione *on line* si perdono alcune peculiarità della **relazione interpersonale** fatta di gesti, di mimica, di posture, di espressioni, ma anche di attese.

La rapidità di interazione influisce sulla qualità, lasciando spazio all'istinto, all'**impulsività**.

Quello che si cerca è la gratificazione immediata, l'eccitazione e il divertimento.

La socializzazione è veloce, attraverso un clic è possibile stabilire un contatto ma altrettanto rapidamente sottrarsi all'interazione.

Subentra il rischio di crescere creando legami virtuali senza lasciare tempo all'esperienze reali.



Dobbiamo intervenire prima che i nostri figli tendano ad **isolarsi**, a trascorrere troppo tempo chattando, dando più importanza alle conoscenze on line che ai rapporti in presenza.

Diamo loro l'opportunità di incontrarsi fin dalla prima infanzia con altri bambini per condividere l'impegno dei compiti e per **giocare**.

Per i più grandi, condividere i propri interessi, ascoltare le musiche preferite, vedere la tv insieme, uscire, ma anche e ancora giocare.

Sono in commercio numerosi giochi di società che i ragazzi apprezzano se sono stati loro proposti fin da piccoli.

Dopo la scuola potrebbe essere funzionale promuovere la partecipazione ad **attività di gruppo**, sportive o di volontariato impegnate nei vari settori del sociale.

Ritrovarsi con i coetanei facilita il **riconoscimento** delle **affinità**, rinforza la percezione di sé, delle proprie capacità e dei propri limiti.



ADOLESCENTI E FRAGILITA' EMOTIVA



Nel periodo dell'adolescenza i ragazzi, nella ricerca di nuove esperienze, sono da un lato **vivaci e creativi**, dall'altro, tendono a farsi trasportare dalle scelte degli altri fino ad adottare, anche inconsapevolmente, comportamenti rischiosi.



Gli studi in ambito neurofisiologico hanno evidenziato che alcuni comportamenti che caratterizzano l'età adolescenziale derivano dall'**immaturità fisiologica della corteccia prefrontale**.

Pertanto, non sono ancora giunte a maturazione funzioni neurofisiologiche complesse come l'autoregolazione e il controllo degli impulsi, la capacità di riflettere su ciò che si fa.

E ancora, la capacità di prendere decisioni ponderate e responsabili, la valutazione delle conseguenze delle proprie azioni, come effettuare scelte razionali di fronte a situazioni complesse e sintonizzarsi sui bisogni dell'altro.

E' anche per questo motivo che i giovani sono in balia di **stati emotivi travolgenti**.



La **presenza dei genitori**, pur diventando meno invadente con il passare del tempo, resta indispensabile per la crescita psicologica dei propri figli.

È di supporto nel momento di prendere decisioni importanti, nel fare scelte o affrontare situazioni di stress.

SOCIAL NETWORK E RISCHI

Lo sviluppo funzionale del cervello termina la sua maturazione verso i 25 anni e l'esperienza ha un forte impatto sullo sviluppo quantitativo e qualitativo, sulle connessioni che si costituiscono fisiologicamente.

Fino a questa età e soprattutto nella fase adolescenziale, i ragazzi sono spesso in balia delle proprie emozioni.

Sono più **fragili e vulnerabili**, risultano particolarmente sensibili al giudizio degli altri e ricercano conferme nelle relazioni sociali, sono attratti da novità e dalle nuove esperienze.

Inoltre ingenuità e mancanza di conoscenze possono portare a comportamenti a rischio. Comunicare tramite Internet li espone a relazioni casuali e a pericoli trasformandoli in potenziali bersagli della rete.



Inesperti e inconsapevoli delle conseguenze, aderiscono ai richiami dei social network incontrando potenziali rischi: la dipendenza emotiva, la pubblicazione e divulgazione della propria immagine, il furto di identità, il cyberbullismo, il grooming, il sexting, la pedofilia, la pedopornografia sono tra le esperienze a rischio più comuni in rete, molte delle quali rappresentano **reati** puniti dalla legge

SCHERMO E VIOLENZA

Gli schermi diventano “cattivi” nel momento in cui i contenuti sono di scarsa qualità, diseducativi o deleteri, quando ostentano violenza, sessismo e messaggi ingannevoli.



I telegiornali, ma anche i programmi della giornata, narrano eventi di cronaca nera, soffermandosi su particolari agghiaccianti anche con bambini come protagonisti.

I più piccoli guardano, spesso involontariamente, gli stessi programmi dei genitori dove sono a volte presenti **modelli negativi** di comportamento.

I media descrivono le scene disinteressandosi del pubblico infantile, pensando solo all’audience.

Nei **videogiochi** sono presenti lotte, arti marziali, simulazioni militari e di guerra, sangue, cadaveri, aggressioni e spari. Unico obiettivo è restare sempre in vita o vincere grazie a poteri magici.

I bambini spesso non mostrano reazioni immediate, il consumo di contenuti violenti non porta automaticamente ad atti di violenza.

Apparentemente sembrano messaggi innocui mentre in realtà i contenuti aggressivi diventano un sovraccarico emotivo che spesso si esprime attraverso comportamenti di difficile gestione.

I più piccoli si lasciano **suggestionare** dalle storie e dalle immagini, non distinguendo gli elementi fantastici da quelli reali.

Bombardati da stimoli stressanti, diventano più irrequieti e tesi.

Video e giochi di azione mostrano tutto ciò che non si può fare nella vita reale, lo spettatore come il giocatore si **identifica** con il protagonista dell'azione.

I bambini si immergono in un mondo virtuale dove le azioni sono competitive e devono mettersi alla prova.
Per vincere bisogna **diventare onnipotenti**.



E' possibile che si instauri una **abitudine alla violenza** proposta dai modelli e si considerino quei comportamenti come normali reazioni nella vita di ciascuno.

Gli aggressori non vengono giudicati, non ricevono punizioni, assenti le conseguenze di azioni violente.

I bambini, lasciati soli, possono crescere pensando che le **azioni aggressive** non siano gravi, non comportino alcuna responsabilità personale, siano anzi accettabili o **necessarie per vincere**.



I messaggi influenzano i principi morali ed etici. Quello che conta è la rapidità di risposta e la forza fisica.

Storie e personaggi si imprinono nella loro memoria limitando la capacità di mettersi al posto dell'altro, nessuno spazio ai sentimenti di ciascuno.

Sempre più spesso le routine familiari ruotano intorno agli schermi.

Televisore, smartphone, tablet, computer, console per videogiochi sono di frequente accesi, anche contemporaneamente.

Molti di noi ne provano disagio, sentono l'esigenza di bilanciare spazio e tempo dedicati alla vita digitale e non digitale, spesso senza riuscirci.



I bambini **ci guardano**, siamo i loro modelli, abbiamo quindi la **responsabilità** di educare anche attraverso il nostro comportamento.

Per evitare che i bambini si rifugino nei dispositivi elettronici è necessario vi sia una buona organizzazione familiare.

Lo schermo non deve essere l'unico luogo dove ciascuno di noi si rifugia quando abbiamo terminato le occupazioni della giornata o quando sentiamo l'esigenza di appartarci e lo stress del quotidiano diventa eccessivo.



Abituiamo quindi i nostri figli a trovare conforto nella lettura, in un campo di gioco, nello sport, nell'uscita per una corsa, da soli o in compagnia, nella musica anche se ascoltata attraverso le cuffie del proprio smartphone.

CONDIVIDERE INTERESSI E CURIOSITÀ



ECCO ALCUNE REGOLE

Noi genitori dobbiamo proporre fin dalla prima infanzia programmi televisivi **adatti all'età** dei bambini.

E **guardare la tv insieme**; così cresceranno abituandosi a condividere interessi e curiosità.

I bambini possono imparare a fare delle scelte non casuali e a non subire passivamente quello che la televisione propone tenendo conto della qualità delle proposte.



L'**azione educativa** continua anche quando entrano in contatto con i dispositivi informatici.

Oltre ai contenuti devono essere definiti limiti temporali precisi fino a quando i bambini non saranno in grado di gestire autonomamente il tempo dedicato allo schermo.

E' necessario che diventiamo **competenti**: dobbiamo conoscere il funzionamento delle nuove tecnologie, i vantaggi, ma anche i limiti.

Responsabilità di un genitore è mostrarsi curioso, interessato e divertito, ma anche **attento** e disponibile ad affiancare i figli nell'incontro e conoscenza delle nuove tecnologie.



Anche i bambini e i ragazzi dovrebbero conoscere in anticipo i rischi a cui sono esposti, sia quelli fisici che psicologici; devono essere aiutati ad evitare il pericolo più importante: ovvero la **dipendenza** e proteggerli dall'arrivare al punto che «**Non ne posso fare a meno!**»



Insieme **concordiamo** tempi ed orari.

Applichiamo “filtri” che definiscano la durata e gli accessi giornalieri ad internet.

Insieme inseriamo i “sistemi di controllo” che permettono di proteggere la navigazione, stabilendo regole precise, bloccando contenuti considerati non adeguati (es: Parental Control, Family Protect..).

Impariamo a selezionare i videogiochi attraverso la classificazione di idoneità per età: PEGI (Pam European Game Information)

Si tratta di strumenti flessibili, che si possono utilizzare a seconda dell'età dei figli in relazione alla loro crescita, alla loro maturazione, alla loro capacità di autodeterminazione.

Condivisione di responsabilità per prevenire e non vietare.

Lasciare liberi i propri figli non significa non dare regole perché pensiamo siano poco importanti, con il rischio di apparire disinteressati.

E' forse più giusto controllarli di nascosto o punirli se trasgrediscono?

Prendiamo invece decisioni insieme, ci dimostreremo fiduciosi, attenti e responsabili, prevenendo i pericoli prima che accadano.



Informazione ed educazione sono quindi importanti così come confrontarsi per una migliore qualità di vita dei propri figli.

Il genitore potrà condividere con altri genitori le conoscenze sull'utilizzo delle nuove tecnologie.

Il bambino non si sentirà diverso incontrando altri bambini che utilizzano in modo consapevole gli schermi a loro disposizione.

Al contempo favoriamo il loro istinto di socializzazione affinché riconoscano che è più divertente trascorrere il tempo con gli amici piuttosto che davanti agli schermi.

Ma gli altri bambini fanno come gli pare, usano il cellulare quando vogliono. Guardano tutto, giocano anche la sera prima di dormire.....



I loro genitori non mettono limiti perché credono sia giusto farlo, forse sono poco preparati, non conoscono i rischi.

Con i bambini e i ragazzi si formula una sorta di “contratto” che delinea permessi e limiti



IL CONTRATTO

- Si concordano i tempi di visione o di gioco all'interno della giornata, tempi che restano sempre immutati.
- Anche i genitori li rispettano e i bambini non vengono interrotti durante la loro attività.
- Lo schermo sarà spento durante la colazione, il pranzo e la cena.
Potrà rimanere acceso mentre il genitore sta cucinando.
- Si accede ai dispositivi nella sala comune, (viene in questo modo istintivo condividere anche le esperienze tecnologiche).
- Il genitore ha libero accesso a programmi, ai filmati o ai giochi scelti, non ci sono segreti in famiglia.
- Niente password sconosciuta ai genitori.

- Non si comunica con gli sconosciuti, né si danno informazioni personali, anche se la richiesta proviene da un coetaneo incontrato in chat (il genitore deve conoscere i contatti telefonici).
- Non si diffondono dati personali (Google vieta la creazione di account ai minori di 14 anni).
- Non si inviano o pubblicano foto o video proprie o della famiglia, nemmeno agli amici più intimi.
- Non si cancella la cronologia di navigazione.
- Non si utilizzano i dispositivi informatici quando un genitore non è in casa, (la sua presenza può essere utile in situazione di rischio o pericolo).
- Non si risponde a sconosciuti che fanno domande su argomenti privati (per esempio il lavoro dei genitori, orari, abitudini)
- Porre attenzione ai siti che chiedono di iscriversi cercando di coinvolgere nei sondaggi.

•Ricordarsi che Facebook è una piattaforma pubblica e che tutto ciò che viene inserito resta per sempre in memoria, anche quando si decide di cancellarsi dal sito.

•Attenzione alla pubblicità e al marketing: il rischio è di essere tempestati di messaggi o condizionati nelle scelte.

•Non replicare a chi fa domande o parla di argomenti intimi o riguardanti il sesso.

•Evitare i siti che trattano di attività sessuali, qualsiasi esse siano, si corre il pericolo di essere contattati ed esposti a situazioni rischiose.

•Attenzione a quello che viene proposto: immagini o scritti. In rete numerosi sono i video manipolati, non reali, simulazioni, fake news, bufale...



*Mi ricordo
di tutto!*

REGOLE E DISPOSIZIONI

Da anni pediatri, neuropsichiatri infantili e psicologi dell'età evolutiva stanno cercando di fissare limiti di tempo e fasce d'età per tutelare il benessere fisico, mentale, emotivo e sociale dei bambini.

Gli specialisti sono concordi nel consigliare il "**divieto di utilizzo**" di qualsiasi dispositivo digitale fino ai **3 anni**.

E' raccomandato per gli anni successivi un graduale aumento del tempo; in generale, sarebbe opportuno non esporre i bambini fino ai 12 anni all'utilizzo di media per più di 1 ora al giorno, successivamente, per non più di 2 ore al giorno. Necessaria, sempre e comunque, la **supervisione dei genitori** o di un adulto che ne faccia le veci.

Prima dei **14 anni** l'iscrizione ai social media e alle App di messaggistica come: Facebook, Twitter, Messenger, Snapchat, Instagram, Whatsup, Youtube... è consentito esclusivamente con il consenso dei genitori.

Il Regolamento Generale sulla protezione dei dati dell'Unione europea ha deliberato che i **genitori sono responsabili** degli eventuali danni creati dai figli durante la loro attività on line fino a che non abbiano compiuto **14 anni**.

Laddove occorra un contratto, in Italia il limite minimo di età è fissato a **18 anni**.

PERICOLI FISICI A CUI VANNO INCONTRO QUANDO IL TEMPO SULLO SCHERMO È PROLUNGATO

OCCHI



A lungo andare i bambini possono percepire una sensazione di corpo estraneo nell'occhio o bruciore.

Durante il gioco, anche se non se ne accorgono, le palpebre non sbattono come dovrebbero. E' possibile di conseguenza incorrere nella «sindrome dell'occhio secco», ovvero di un occhio meno lubrificato.

Lo smartphone o il tablet vengono utilizzati a una distanza ravvicinata perché lo schermo è piccolo, di conseguenza i muscoli degli occhi si affaticano.

Al chiuso la luce blu degli schermi interferisce con la messa a fuoco degli oggetti, provoca una specie di abbagliamento.

A differenza della luce naturale, tutti i dispositivi tecnologici colpiscono la retina con maggiore energia e frequenza.

QUINDI

Mantenere le distanze!

- Per non stancare gli occhi bisogna tenere lo schermo ad almeno 50 centimetri dal viso e alla stessa altezza degli occhi.
- La stanza deve essere illuminata. Gli occhi devono riposare.
- E' importante prendere una pausa dallo schermo, fermarsi e spegnere tutto.



**Bisogna ricordare la regola del 20/20/20:
ogni 20 minuti osserva un punto lontano a 20 metri di
distanza per almeno 20 secondi.**

POSTURA



Quando i tempi si prolungano articolazioni e muscoli si appesantiscono fino a provocare un dolore alla schiena.

Quando si utilizzano smartphone o tablet per leggere o giocare si è obbligati a tendere la testa in avanti di 60 gradi forzando il collo con conseguente irrigidimento della muscolatura delle spalle.

E' come se portassimo un carico di oltre venti chili sul collo.

Sono frequenti male al collo e nel tratto cervicale della colonna, alterazioni posturali.

Viene chiamato "il collo da tablet"!

Spesso i bambini si siedono a terra a gambe incrociate, senza avere la schiena appoggiata, posando il dispositivo in grembo e guardando verso il basso.

A lungo andare queste posizioni provocano disturbi legati alla postura.

QUINDI



- Tenere il dispositivo sollevato in linea con gli occhi, in modo da guardare lo schermo senza affaticare i muscoli del collo.
- Tenere le spalle in linea con il corpo.
- Non incrociare le gambe.
- Interrompere l'uso ogni 2 ore per 20 minuti circa e muovere la testa a destra e a sinistra, di lato, muovere le spalle per riattivare la circolazione.
- Alzarsi e camminare.

SONNO



I bambini di 2 anni devono dormire circa 11-14 ore tra sonnellini e riposo notturno.

Tra i 2 e i 4 anni di età: 10-13 ore di sonno totale.

Tra i 6 e i 12 anni: 9-12 ore.

Per gli adolescenti l'orario ideale va tra le 8 e le 10 ore.

E' stato riscontrato che la qualità del sonno cambia se i bambini passano tanto tempo nelle ore serali. Si guarda anche per noia posticipando l'ora del dormire come si posticipa durante il giorno la fine del gioco.

A sera sembrano stanchi, limitano le loro attività, ma non sanno rinunciare allo schermo da cui vengono catturati. Apparentemente sembrano sedati ma in realtà filmati e giochi hanno un potere di tipo eccitatorio difficile da placare, rendendo più faticoso l'addormentamento.

Con il buio l'ipofisi produce un ormone che regola il ciclo sonno-veglia: la melatonina che facilita il riposo notturno. Con la luce la sua produzione diminuisce e questo accade anche con la luce blu degli schermi, con conseguente difficoltà ad addormentarsi.

QUINDI



- I dispositivi elettronici, la televisione devono essere spenti un'ora prima di addormentarsi per consentire alla mente di rilassarsi e abbandonarsi al sonno.
- Per dormire bene vanno introdotti rituali che favoriscono calma e tranquillità.
- Prima di addormentarsi il bambino deve passare un po' di tempo insieme al proprio genitore, soprattutto se lavora e torna a casa la sera tardi. E' il momento delle favole, delle storie inventate, delle canzoncine della buona notte, delle coccole e della compagnia del proprio peluche. Per i grandi, la compagnia del fumetto preferito o del libro.

E' bene quindi scegliere quelle attività che rinforzano il legame affettivo

ONDE ELETTROMAGNETICHE

L'inquinamento elettromagnetico e i suoi effetti negativi sull'organismo umano sono ancora oggetto di studio.



QUINDI

Si consiglia in ogni caso di ridurre l'esposizione dei bambini perché il loro corpo, ancora in fase di sviluppo, assorbe di più le radiazioni rispetto a un adulto.

- Non tenere il cellulare all'orecchio, ma comunicare attraverso il vivavoce.
- Non lasciare mai dispositivi tecnologici vicino a bambini che dormono, né cavi o apparecchi di altro genere.
- La distanza dal televisore deve essere non meno di 2-3 metri.

Bibliografia

Stacciamo la spina. Manuale per la disintossicazione televisiva,
di Winn Marie.

Armando. Roma 1991

Usare la Tv senza farsi usare,
di Mazza Vilma.

Edizioni Sonda. Torino 2002

Posso guardare la TV? Come dare una risposta consapevole ai
nostri bambini,
di D'Alessio Maria.

Franco Angeli. Milano 2003

Bambini psico-programmati Essere consapevoli dell'influenza
della pubblicità, della TV, dei videogiochi,
di Antonella Randazzo.

Il Leone Verde. 2007

Il bambino e gli schermi. Raccomandazioni per genitori e
insegnanti,

di P. Ferri S. Morigi.

Guerini scientifica. 2016

Bambini digitali. L'alterazione del pensiero creativo e il declino
dell'empatia,

di Filomena Senatore

Il Leone Verde 2019

Mio figlio non riesce a stare senza smartphone,

di Giuseppe Lavenia.

Giunti EDU, 2019

La solitudine dei nativi digitali. Tablet, cellulari e videogiochi,
di Giuseppe Riva.

Gedi Gruppo editoriale, 2019

Voglio il cellulare! Quando? Quanto? Come? Tutte le risposte,
di Giuseppe Lavenia.
Mondadori, 2020

Bambini digitali? Cosa significa davvero mettere in mano ai
nostri piccoli cellulari e device.
Rischi e opportunità da 0 a 6 anni,
di Maria Luisa Genta.
Franco Angeli 2021

Vietato ai minori di 14 anni: Sai davvero quando è il momento
giusto per dare lo smartphone ai tuoi figli?
di Alberto Pellai e Barbara Tamborini.
De Agostini, 2021

La famiglia digitale. Come la tecnologia ci sta cambiando,
di Vittorio Andreoli,
Solferino, 2021

Tutto troppo presto.
L'educazione sessuale dei nostri figli nell'era di internet,
di Alberto Pellai e Marco Gui.
De Agostini 2021

I pericoli del web per i giovani e gli adolescenti. Linee-guida per
un corretto uso della rete,
di Rosaria Salamone.
Alpes Italia, 2021

Figli di internet. Come aiutarli a crescere tra narcisismo,
sexting, cyberbullismo e ritiro sociale,
di Matteo Lancini e Loredana Cirillo.
Erickson 2022



EDUCATA-MENTE 2.0 è un progetto della **ASL ROMA 1**

realizzato con il supporto tecnico e finanziato dal **MINISTERO DELLA SALUTE – CCM**

con la collaborazione scientifica del **Dipartimento di Psicologia dell'Università La Sapienza di Roma**