

IL TEMA

La psicologa: divieto impossibile in una realtà in cui tutti utilizzano il digitale, ma è obbligatorio educare a un uso responsabile

«Smartphone, va dato ai piccoli? Sì, ma fino a 5 anni solo un'ora»

CECILIA PIRRONE

«A tavola non si tiene il cellulare!», «Adesso basta con questi videogiochi!», «Dov'è il mio telefono? Lo hai preso tu?», «Ora bisogna fare i compiti, spegni il tablet!». Queste ormai sono diventate frasi comuni spesso presenti sulla bocca dei genitori che sembrano distrutti dall'uso assiduo che i loro figli fanno dei dispositivi elettronici. Un tempo ci si preoccupava di distoglierli dalla televisione, ora "You Tube" e i suoi video per bambini la fanno da padrone. Sempre più frequentemente vediamo i piccoli chini su uno schermo portatile, alle volte lo tengono in mano per la strada con mamma o papà seduti sui loro passeggino. O ancora diventa strumento di svago al tavolo, quando gli adulti organizzano una cena in pizzeria tra amici.

Oggi si parla di *on life*, cioè non più di una vita reale e una virtuale, ma di una sola che tiene unite entrambe le realtà. Una società complessa e post moderna nella quale i più piccoli imparano più velocemente degli adulti ad utilizzare gli strumenti digitali. Questo tema è davvero molto complesso e crea divisione. Il punto è come educare i bambini (e i genitori) ad un uso consapevole e responsabile di strumenti che sono diventati parte integrante della vita di tutti.

I consigli dei pediatri

La società italiana di pediatria (SIP) si è espressa con un documento sui rischi e le raccomandazioni di utilizzo dei media device nei bambini in età prescolare. Uno studio condotto su 350 bambini dai 6 mesi ai 4 anni sulle abitudini in ambito tecnologico, mostra che ben il 96,6% utilizzano media device, molti di loro (92% negli Stati Uniti) iniziano ad usarli già nel primo anno di vita e all'età di due anni ne usufruiscono giornalmente. In Italia 8 bambini su 10 tra i 3 e i 5 anni sanno usare il cellulare dei genitori e mamma e papà sono troppo spesso permissivi. A tal proposito il documento dei pediatri dà alcune indicazioni per un sano stile educativo:

- No a smartphone e tablet prima dei due anni, durante i pasti e prima di andare a dormire.
- Limitare l'uso a massimo 1 ora al giorno nei bambini di età compresa tra i 2 e i 5 anni e al massimo 2 ore al giorno per quelli di età compresa tra i 5 e gli 8 anni.

Sembra quasi superfluo sottolineare come l'uso dei programmi con contenuti violenti sia dannoso, così come l'utilizzo di telefonini e tablet per calmare o distrarre i bambini. Non è affatto opportuno usare il cellulare come "pacificatore", lo è invece usare applicazioni di qualità insieme ai genitori. È la relazione educativa che fa la differenza. Non si tratta di demonizzare que-

sti strumenti ma di imparare ad utilizzarli e non ad abusarne, infatti i rischi di una prolungata esposizione precoce sono molto alti: interazioni con lo sviluppo neuro-cognitivo, il sonno, la vista, l'udito, le funzioni metaboliche, le relazioni genitori-figli e lo sviluppo emotivo in età evolutiva. Quali suggerimenti per i genitori? 1. È fondamentale porre ai bambini dei limiti e trovare dei modi alternativi per intrattenerli e calmarli. 2. È necessaria la partecipazione educativa dei genitori all'esperienza digitale dei figli. 3. È importante che i genitori dia- no il buon esempio limitando l'utilizzo dei media device, perché i bambini sono grandi imitatori.

I bambini ci guardano

I piccoli desiderano lo smartphone perché capiscono quanto valore abbia per noi adulti. La questione non è tanto concedere o no il telefono, piuttosto la solitudine. Il telefono non deve sostituire il divertimento condiviso con un genitore o essere uno strumento di

consolazione. Il cellulare cattura l'attenzione e modifica le nostre azioni o abitudini. Quando un bambino ha in mano uno smartphone è necessario indagare sempre sulla qualità del tempo: «Figlio mio, ti do un tempo per utilizzarlo. Oltre quello stop, fai altro! Facciamo altro, insieme!». I bambini non sono dipendenti dalla tecnologia, in verità sono carenti di rapporti con gli adulti, con i genitori, con i nonni e gli amici. La crescente esposizione dei bambini ai device è inevitabile, essi vivono immersi in un ambiente digitale, pieno di schermi mobili e interattivi. Tutto questo porta all'attivazione di funzioni mentali nuove rispetto alle passate generazioni: hanno un profilo cognitivo diverso che in questi anni si inizia a studiare. È difficile stare al passo con questo cambiamento anche per la scuola: alle scuole secondarie, per esempio, hanno cartelle piene di libri, quando basterebbe un tablet. Quando questo nuovo profilo cognitivo, suggeriscono le neuroscienze, impatta con l'ambiente che non lo capisce,

viene talvolta interpretato come disturbo dell'apprendimento. Non serve ripetere ai bambini che devono usare meno internet (che anzi servirà loro nella vita che verrà); è utile invece costruire modelli alternativi, accompagnati da uno sguardo curioso e attento alle loro emozioni, ai loro affetti e sentimenti. Alle volte in famiglia si cerca di proporre giornate di digiuno dai dispositivi, quando invece è fondamentale interessarsi a loro, alla loro vita reale e anche a quella online, al punto di domandare quando saranno più grandicelli: «Come va su internet?», e non solo «Come è andata a scuola?». Di per sé virtuale deriva da virtù, cioè virtù! Dunque il compito degli adulti di fronte ai bambini che usano la tecnologia, è quello di indagare sul qui ed ora al pc o allo smartphone: «Cosa stai guardando? Vediamo, lo facciamo insieme, ti insegno io...». Forse bisogna pensare meno alla loro pensione e occuparsi di più del loro presente. È necessario che gli adulti stiano con i bambini nel presente!

Cinque miti da sfatare

Sul sito dell'organizzazione americana *Zero to Three* sono stati pubblicati 5 miti da sfatare relativamente all'uso dei dispositivi elettronici da parte dei bambini: *Tutto il tempo passato davanti agli schermi è utile all'apprendimento precoce* - Sappiamo bene che i bambini imparano attraverso l'esperienza, hanno bisogno di opportunità concrete, attività pratiche, eppure molti di essi passano del tempo davanti agli schermi in età precoce. Questo diviene opportunità di apprendimento solo se vengono garantiti alcuni aspetti fondamentali quali i contenuti appropriati rispetto all'età; il tempo limitato, che i genitori vengano coinvolti ad aiutare i bambini a collegare ciò che vedono sugli schermi alla vita reale così che ci sia un'esperienza diretta e concreta con gli oggetti in modo da affinare il pensiero e la capacità di risolvere i problemi. Per esempio, il bambino di età inferiore ai 3 anni può apprendere nuove parole attraverso video so-

lo se è presente un genitore che aggiunge altre informazioni durante lo svolgimento delle varie sequenze. In definitiva è necessario che le applicazioni siano strutturate per un'interazione a due: bambino-genitore.

I bambini non sono disturbati dalla tv accesa in sottofondo - Sono ormai numerosi gli studi che evidenziano che la Tv accesa in sottofondo interferisce con il gioco dei bambini ed il loro apprendimento, ha effetti negativi sullo sviluppo del linguaggio, sullo sviluppo cognitivo e sulle funzioni esecutive (attenzione, concentrazione, problem solving...).

La tv prima di andare a letto può aiutare i bambini ad addormentarsi - L'uso dei dispositivi multimediali può interferire con la qualità del sonno attraverso le sollecitazioni causate sia da alcuni contenuti stimolanti sia dall'esposizione alla luce dello schermo che può interferire con il ritmo circadiano quando l'esposizione avviene la sera. Uno studio recente conclude che i bambini di età compresa tra 1 e 4 anni che hanno la tv in camera hanno una peggiore qualità del sonno, più paura del buio, incubi e dialoghi nel sonno. Inoltre l'utilizzo di strumenti elettronici durante l'infanzia per più di 2 ore al giorno è associato ad un aumento del peso corporeo e a problemi comportamentali. Esiste una correlazione tra utilizzo di tablet, cefalea e dolore muscolare (soprattutto a collo e spalle) dovuto alla inappropriata postura.

L'uso dei cellulari da parte dei genitori non influisce sul comportamento dei bambini - Uno studio recente che ha osservato le famiglie nei fast food ha trovato che 40 genitori su 55 usavano lo smartphone durante il pasto. Più a lungo i genitori utilizzavano il telefono, più i bambini si "comportavano male".

Più un'esperienza sugli schermi è interattiva, meglio è per i bambini - In realtà studi sull'uso degli e-book per bambini hanno mostrato come i contenuti troppo interattivi interferivano con la loro abilità di focalizzarsi sulla storia narrata. Anche se gli e-book possono essere utili per i piccoli, è importante che i genitori li aiutino a concentrarsi sulla storia e non permettano alla tecnologia di guidare l'esperienza. Teoricamente ogni 30 minuti di tv i bambini dovrebbero trascorrere 2 ore di attività che permettono loro di interagire con altri bambini o con adulti significativi. In definitiva non ha senso vietare l'uso dei device, ma è fondamentale che accanto ci sia un adulto che interagisce con il bambino e che lo educa a gestirli.

La rete è come un bosco: meglio farsi accompagnare da un grande e non dire mai a nessuno nome, età e dove abiti!

psicologa psicoterapeuta

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Molly, vittima della violenza che circola in rete

Una ragazza britannica di 14 anni, Molly Russell, è morta nel 2017 per un atto di autolesionismo mentre soffriva degli «effetti negativi dei contenuti online». In pratica, i contenuti violenti e aggressivi che trovava in rete l'hanno spinta a togliersi la vita. Lo ha affermato il coroner (il medico legale, ndr) Andrew Walker a conclusione della sua inchiesta presentata nei giorni scorsi a una corte nel nord di Londra, che ha indagato a fondo per far luce sulla morte della ragazzina. L'adolescente soffriva di depressione, ha ricordato Walker, ma la sua condizione è stata esasperata dall'esposizione ai contenuti dei social media, «particolarmente espliciti», incluse migliaia

di immagini che spingevano a forme di autolesionismo fino a quella estrema di togliersi la vita. Quindi non sarebbe «sicuro» - anzi, secondo il medico sarebbe addirittura riduttivo - limitarsi a parlare di un «semplice» suicidio. «È probabile che il materiale visto da Molly, già affetta da una malattia depressiva e vulnerabile a causa della sua età, abbia influito negativamente sulla sua salute mentale e abbia contribuito alla sua morte in maniera più che minima», ha sottolineato il coroner. Alle conclusioni di Walker, che chiede un'azione delle autorità rapida per proteggere i minorenni dai rischi di internet, è seguita la reazione della Children's Commissioner Rachel de Souza, a capo dell'ente che tutela bambini e

ragazzi in Inghilterra: piattaforme come Instagram e Pinterest devono «attivarsi e cambiare» dal punto di vista etico. Il padre di Molly, Ian Russell, in una conferenza stampa dopo una lunga campagna di sensibilizzazione sui rischi dei minorenni online ha attaccato la «cultura aziendale tossica» della «piattaforma di social media più grande del mondo», riferendosi a Meta. Il gruppo fondato da Mark Zuckerberg ha assicurato «che si impegna a garantire un'esperienza positiva a tutti su Instagram, in particolare agli adolescenti e che studierà attentamente il rapporto completo del medico legale». Con la speranza che apporti i dovuti correttivi ai contenuti che veicola in rete.

ORIENTASERIE

Avvocata Woo Se l'autismo rende simpatico il codice penale



Stefania Garassini

molti limiti è in grado di pensare in modo originale, totalmente fuori dagli schemi. Per questo le vengono affidati casi apparentemente impossibili e spesso è proprio lei a trovare soluzioni inaspettate. Non è però sempre facile la vita nel grande studio legale, tra invidie e accu-

se di utilizzare la propria situazione per ottenere privilegi personali. E la serie ha il pregio di mostrarlo, senza scendere in un eccesso di sentimentalismo. *Avvocata Woo* (disponibile in coreano sottotitolato) è un k-drama, ovvero una delle molte produzioni coreane ormai presenti nei cataloghi dei servizi in streaming. Racconti piuttosto semplici, che in genere narrano vicende sentimentali, o anche comiche, a volte con qualche ingenuità e qualche eccesso di romanticismo. Ma negli esempi più riusciti con un garbo e una delicatezza ormai non così frequenti nelle produzioni occidentali. *Avvocata Woo* appartiene a questa categoria ed è probabilmente una delle ragioni del suo successo.

Tutte le recensioni su www.orientaserie.it



NOTIZIE IN BREVE

Denatalità, a Parigi "Stati generali europei"

L'allarme demografico è una realtà di tutti i Paesi europei. E sono tanti quelli in cui il tasso di fertilità è sotto il minimo indispensabile (2,1 figli per donna) per assicurare il normale ricambio generazionale. Per questo motivo la Federazione delle associazioni cattoliche in Europa (Fafce) e la Confederazione delle associazioni familiari cattoliche di Francia, organizzano per il 20 ottobre a Parigi gli "Stati generali della denatalità". Obiettivo quello di riflettere sulle politiche pubbliche più efficaci per ridurre la denatalità. E come sostenere al meglio le famiglie che vogliono aprirsi alla generazione ma non possono farlo per ragioni economiche. Ne discuteranno politici, demografi, filosofi, rappresentanti della società civile.

Preti e omosessualità Webinar di "Città Nuova"

«Vocazione e omosessualità. Il cuore, il corpo, l'amore maturo». È il titolo della serie di webinar a cura di Chiara D'Urbano, psicologa e psicoterapeuta, proposti da "Formazione agile-Città Nuova" (da domani, 3 ottobre, alle 20,30, www.cittanuova.it/abbonamento). Tra i relatori del corso don Massimo Cavallo, ufficiale del Dicastero vaticano per il clero e rettore del Convitto Lateranense beato Pio XI; padre Pino Piva, gesuita esperto in pastorale di frontiera; don Marco Vitale, membro dell'equipe per la formazione permanente del clero, diocesi di Roma. Si parlerà di omosessualità e maturità affettiva; cuore e dinamiche comunitarie; sacerdozio e omosessualità, un binomio possibile? scandali nella Chiesa.