Tablet e smartphone in famiglia

Autore: Chiara Spatola

Fonte: Città Nuova

Se le nuove tecnologie possono rappresentare un'opportunità di apprendimento anche per i più piccoli, l'esposizione precoce e prolungata a questi mezzi può comportare rischi per lo sviluppo psico-fisico. Per un genitore può essere difficile porre dei limiti chiari e farli rispettare. Ecco alcuni suggerimenti

In Italia l'**80% dei bambini tra i 3 e i 5 anni è in grado di usare il cellulare** dei genitori. È quanto emerge dall'indagine su "Tecnologie digitali e bambini" a cura del Centro per la salute del bambino onlus e dell'Associazione culturale pediatri. Non solo: già durante il primo anno di vita il 30% dei genitori usa lo smartphone per calmare il bambino, mentre nel secondo anno, la percentuale sale al 70%. **La Società italiana di pediatria**, in un documento ufficiale pubblicato lo scorso giugno, ha messo in guardia rispetto ai rischi per la salute connessi a una precoce e prolungata esposizione alla tecnologia digitale. Gli effetti dannosi che le ricerche hanno evidenziato riguardano soprattutto **lo sviluppo neuro-cognitivo**, il benessere psichico e relazionale, la vista, l'udito e le funzioni metaboliche e cardiocircolatorie. Dal punto di vista dell'apprendimento, se da una parte l'utilizzo dei nuovi media può aiutare i bambini a sviluppare abilità come la coordinazione oculo-manuale o la capacità di fare più cose simultaneamente (il cosiddetto **multitasking**), dall'altra può ridurre le capacità di attenzione e di comprensione. Alcuni genitori non sono consapevoli di questi rischi, altri **pur volendo ridurre l'esposizione dei figli alla tecnologia, non riescono a farlo** per l'opposizione tenace del bambino, che si manifesta con pianti e scoppi di rabbia, difficili da gestire, soprattutto in ambienti pubblici. Ecco alcuni suggerimenti per i genitori: **Stabilire delle regole precise sui tempi e modi di utilizzo nel corso della giornata**. Se si vuole realmente limitare i rischi dell'utilizzo di tecnologie da parte dei propri figli, è importante, come suggerito dall'Associazione italiana pediatri, non superare un'ora al giorno per i bambini di età compresa tra i 2 e i 5 anni, e le 2 ore al giorno per bambini di età compresa tra i 5 e gli 8 anni. È fondamentale, inoltre, scegliere programmi o applicazioni educative di alta qualità, evitare contenuti violenti o con stimoli particolarmente intensi e incalzanti. È molto importante che la regola sui tempi di utilizzo sia stabilita in modo chiaro e che i genitori si mostrino coerenti tra loro nel comunicare e nel far rispettare la regola. Nell'eventualità di posizioni diverse, **è importante non discutere in presenza del bambino**: questo potrebbe generare confusione e gli darebbe il pretesto per non rispettare la regola. È molto utile informare il bambino in anticipo sul fatto che potrà utilizzare il tablet o il cellulare per un determinato periodo di tempo e non di più. A seconda dell'età si può anche spiegare la motivazione del limite. Per segnalare la fine del tempo a disposizione un accorgimento pratico può essere quello di utilizzare una sveglia, che verrà settata insieme al bambino, e suonerà, ad esempio, 5 minuti prima della scadenza. **Mantenere il limite stabilito nonostante le proteste del bambino**. È importante che le regole vengano fatte rispettare ogni giorno, non a fasi alterne, altrimenti non avranno alcuna efficacia. Come fare dunque a gestire l'eventuale reazione di protesta del bambino? È importante riconoscere e validare l'emozione che emerge. Ad esempio, si può dire: «Sei arrabbiato, anche io mi arrabbio quando non posso più fare una cosa che mi piace. Però il tempo è finito, ricordi che ti avevo detto mezz'ora? Adesso è il momento di spegnere e fare un'altra cosa. Domani ci giocheremo di nuovo». È importante aiutare il bambino a regolare l'intensità delle proprie emozioni. Si può ad esempio abbracciarlo, dandogli così un contenimento fisico. Il genitore può respirare lentamente e cercare di mantenere un tono calmo, fungendo da **modello nella regolazione emotiva**. Può inoltre cercare di orientare l'attenzione del bambino su un'altra attività o su un altro stimolo. Se il bambino piange, **è importante per il genitore imparare a tollerare il pianto**. Si può cercare di consolare il bambino, ma non a tutti i costi. È importante dargli tempo e consentirgli di esprimere il suo disagio. Il

fatto di sperimentare le cosiddette frustrazioni ottimali, come le definisce Heinz Kohut, è per lui un'occasione di crescita, in quanto apprende a tollerare il limite e sviluppa gradualmente la capacità di auto-regolarsi. Dall'altro lato, il sentirsi capito e non aggredito dal genitore per la propria reazione gli dà fiducia nelle relazioni, lo fa sentire amato e al sicuro. **Non utilizzare tablet e smartphone per calmare il bambino.** La tecnologia non deve essere uno strumento per far cessare un capriccio. Se infatti il bambino apprende che mediante un comportamento negativo può ottenere qualcosa di gratificante, come giocare con lo smartphone, è probabile che metterà in atto in atto comportamenti simili anche in futuro. La tecnologia va usata come strumento per apprendere qualcosa di nuovo in modo divertente e non come un "calmante". **Interagire col bambino mentre usa la tecnologia** è fondamentale per preservare la dimensione relazionale del gioco e dell'apprendimento, che è importantissima per il suo sviluppo psico-fisico. L'adulto, inoltre, può aiutare il bambino a mantenere un adeguato rapporto con i supporti tecnologici, considerandoli un mezzo e non un fine. A questo proposito i genitori per primi dovrebbero cercare di non trascorrere troppo tempo davanti allo smartphone o alla televisione. I bambini sono degli abili osservatori e modellano il loro comportamento sulla base del nostro. Per quanto possibile, accompagniamoli a scoprire quanto è bello fare esperienze reali, apprendere ed esplorare il mondo con i 5 sensi piuttosto che attraverso uno schermo.