

MINIGUIDA PER GENITORI

Bambini e schermi: cosa fare

GIADA ZURLO
@GENITORIDIVERSI



Premessa

Viviamo nell'era digitale: che lo vogliamo o no, la tecnologia fa parte delle vite nostre e dei nostri figli.

La tecnologia è un mezzo, e come tutti i mezzi non è intrinsecamente “buona” o “cattiva”: tutto dipende da che uso ne facciamo.

Cercare di eliminarla completamente, oltre che estremamente difficile, penso sia anche controproducente: tuo figlio potrebbe iniziare a vederla come il frutto proibito, e abusarne una volta fuori di casa.

E il problema è che la utilizzerebbe senza aver ricevuto alcun tipo di formazione da parte tua.

L'approccio che descriverò in questa miniguia è il seguente: cercare di limitarne l'accesso mentre si educano i figli su come adoperarla in modo appropriato.



Perché limitare l'uso della tecnologia

Il tempo passato davanti agli schermi interferisce con questi 6 importantissimi pilastri per la **salute** e il benessere dei bambini:

Sonno

Apprendimento

Lavori di casa

Unione

Tempo nella natura

Esercizio fisico



Il Sonno

La maggior parte dei bambini dorme meno di quanto dovrebbe.

Gli studi hanno evidenziato una **correlazione tra il tempo trascorso davanti allo schermo** (in particolare nelle ore precedenti il sonno) **e disturbi del sonno.**

Il tempo trascorso davanti allo schermo prima di andare a letto può interferire con il naturale ciclo sonno-veglia, rendendo più **difficile per i bambini addormentarsi e rimanere addormentati.**

I bambini che trascorrono ore davanti allo schermo hanno un sonno più breve e di qualità peggiore.

Le possibili cause? La stimolazione, l'esposizione alla luce blu, contenuti che provocano ansia o agitazione, o forse semplicemente il fatto che l'uso del dispositivo ritarda l'ora della messa a letto la sera o anticipa la sveglia la mattina.



L' Apprendimento

Una delle grandi promesse degli schermi era che non sarebbero stati solo fonte di intrattenimento, ma anche di educazione.

In realtà, gli studi riportano che nella maggior parte dei casi, **l'utilizzo dello schermo NON migliora l'apprendimento dei bambini** e, a giudicare dai numeri, potrebbe fare più danni che altro in termini di successo accademico.

Ora, è vero che gli schermi possono essere una miniera di informazioni, e che alcuni videogiochi e app sono molto meglio di altri dal punto di vista educativo.

Ma quando i bambini trascorrono troppo tempo incollati agli schermi, perdono qualcosa di importantissimo: il buon apprendimento vecchio stile (tipo leggere libri e giocare ed esplorare nel mondo reale)!

La creazione di strutture con blocchi immaginari, magici e illimitati in un videogioco non può neanche lontanamente essere paragonata alla creazione di strutture con blocchi fisici e reali (tipo Lego), in cui il bambino si trova ad avere a che fare con le leggi newtoniane!

Oltre alla ridotta qualità dell'apprendimento, **troppo tempo davanti allo schermo riduce la capacità di concentrazione e il completamento dei compiti tra i bambini.**

I Lavori di casa

Se vogliamo crescere bambini fiduciosi, capaci, socievoli, pazienti e in grado di risolvere i problemi, c'è una cosa che dovrebbero fare ogni giorno che soddisfa TUTTO questo: i lavori di casa!

Secondo uno studio pubblicato sul Journal of Developmental Psychology, **i bambini che partecipano regolarmente alle faccende domestiche tendono ad avere una maggiore autostima, migliori capacità organizzative, e persino una maggiore empatia verso gli altri.**

Le faccende domestiche insegnano anche ai bambini preziose abilità di vita che porteranno con sé nell'età adulta. Dall'imparare a cucinare un pasto ad organizzare il proprio armadio, i lavori domestici offrono ai bambini opportunità pratiche per sviluppare indipendenza, capacità di risolvere i problemi e etica del lavoro.

Inoltre, non dimentichiamoci dell'orgoglio che deriva dal contribuire alla famiglia e sentirsi utili e importanti.



L'Unione

Secondo il più lungo studio longitudinale effettuato finora, il *Grant Study*, **l'indicatore numero 1 della qualità di vita è avere RELAZIONI profonde e soddisfacenti.**

Di fatto, il tempo trascorso davanti allo schermo interferisce con la capacità dei nostri figli di creare connessioni reali, durature e significative.

Gli schermi sono sì delle ottime fonti di intrattenimento e informazione, ma stanno anche sabotando le abilità sociali dei nostri figli (e nostre!), sottraendo tempo prezioso alle interazioni faccia a faccia.

Quando i nostri figli trascorrono troppo tempo incollati davanti ai loro schermi, perdono infatti preziose opportunità di connettersi con il mondo che li circonda, compresi la famiglia e gli amici.

Studi hanno dimostrato che un **tempo eccessivo trascorso davanti allo schermo** può portare ad una serie di sfide per i bambini, dalla **difficoltà ad interpretare segnali sociali** alla **mancanza di empatia e capacità comunicative.**

E se ci pensi, non è difficile crederci: quando i nostri figli fissano uno schermo, non stanno imparando come affrontare le complessità dell'interazione umana, risolvere i conflitti o esprimersi in modo efficace.



Il Tempo nella natura

È triste, ma oggi manca quasi completamente qualcosa che una volta era sinonimo di infanzia: tempo speso nella NATURA.

Giocare all'aria aperta; arrampicarsi sugli alberi; andare in bici; modellare il fango; saltare tra mucchi di foglie; rincorrere le rane sono attività sempre più rare...

...i bambini di oggi sono bloccati in casa, collegati ai loro schermi.

La natura è come un'aula gigante e sempre aperta, dove i bambini possono dare libero sfogo alla loro immaginazione, curiosità e meraviglia.

E non è tutto! Il tempo trascorso nella natura ha anche incredibili benefici per la salute: **può migliorare l'umore, ridurre lo stress e aumentare il benessere generale dei bambini** (e anche degli adulti!).



La natura inoltre costruisce il carattere: che si tratti di imparare la pazienza mentre si aspetta che un pesce abbocchi, o la resilienza di fronte a un'escursione in una giornata piovosa, trascorrere del tempo all'aria aperta insegna ai nostri figli competenze preziose che non possono ottenere da uno schermo!

Per non parlare dell'importanza di prendersi cura del nostro pianeta e di apprezzare la bellezza del mondo che ci circonda.

L'Esercizio fisico

L'aumento del tempo trascorso davanti allo schermo è stato correlato ad una **notevole diminuzione dei livelli di attività fisica tra i bambini.**

Quando i nostri bambini trascorrono troppo tempo incollati davanti agli schermi, perdono qualcosa di molto importante: l'esercizio fisico!



Hai presente tutte quelle attività divertenti che mantengono i nostri bambini attivi e in salute: correre, saltare, arrampicarsi sugli alberi...?

Il grosso problema è che **la mancanza di attività fisica durante l'infanzia ha importanti implicazioni sulla salute.**

Ad esempio, aumenta il rischio di condizioni legate all'obesità (come il diabete di tipo 2, l'ipertensione e le malattie cardiovascolari), una cattiva salute delle ossa, la diminuzione della forza muscolare e problemi di salute mentale (come ansia e depressione).

Le abitudini formate durante l'infanzia spesso continuano anche nell'età adulta, il che significa che i bambini inattivi corrono il rischio di sviluppare condizioni di salute croniche più avanti nella vita.

Incoraggiare un'attività fisica regolare durante l'infanzia è quindi essenziale per stabilire abitudini durature che promuovano la salute e il benessere dei nostri figli.

Come limitare l'uso della tecnologia

Possiamo limitare l'uso della tecnologia semplicemente andando a sfavorirla rispetto ai 6 pilastri che abbiamo appena visto insieme.

Cosa significa?

Che permettiamo ai nostri figli l'accesso agli schermi una volta che Sonno, Apprendimento, Lavori di casa, Unione, Tempo nella natura e Esercizio fisico sono stati soddisfatti.



Come prioritizzare il Sonno

Ecco quanto dovrebbero dormire i nostri figli secondo l'American Academy of Sleep Medicine: i bimbi di età compresa **tra i 4 e 12 mesi** dovrebbero dormire **dalle 12 alle 16 ore** (compresi i sonnellini); bimbi di **1-2 anni** dalle **11 alle 14 ore** (compresi i sonnellini); i bambini di **3-5 anni** dalle **10 alle 13 ore**; i bambini di **6-12 anni** dalle **9 alle 12 ore**; gli **adolescenti** dai 13 ai 18 anni dovrebbero dormire **dalle 8 alle 10 ore**.

Come fare per garantire una quantità (e una qualità) di sonno adeguata ai tuoi figli? Ecco qui di seguito un piano d'azione!

- Pianifica l'ora della messa a letto in base ai requisiti di sonno di tuo figlio (ad esempio, se ha 5 anni e la sveglia è alle 7 di mattina, dovendo dormire almeno 10 ore dovrà andare a letto al massimo alle 21)
- Istituisce la regola che gli schermi non vanno guardati nell'ora prima di andare a dormire (come minimo), né durante la notte
- Sostituisci il tempo trascorso davanti allo schermo la sera con attività tranquille come leggere, colorare, chiacchierare...
- Tieni tutti i dispositivi con schermo (TV, videogiochi, computer, tablet e smartphone) fuori dalle camere da letto
- Evita contenuti violenti e/o spaventosi, che possono influenzare negativamente il sonno dei tuoi figli
- La sera, spegni i dispositivi multimediali elettronici in tutta la casa, e carica tutti i dispositivi mobili in una posizione centrale fuori dalle camere da letto.

Come prioritizzare l'Apprendimento

Fa' in modo che l'apprendimento nella vita reale (ad esempio dai libri, dal gioco, dagli esperimenti...) avvenga *prima* di utilizzare l'iPad.

Consiglio vivamente di creare zone di studio designate in cui l'attenzione sia rivolta ai libri e ai compiti senza le distrazioni degli schermi.

Molto utile è anche creare momenti di quiete in cui anche tu genitore ti dedichi ad attività di lettura o studio senza apparecchi elettronici (l'esempio è la nostra "arma" vincente!)



Come prioritizzare i Lavori di casa

Una volta che hai affidato a tuo figlio la responsabilità di alcuni lavori di casa, assicurati che li abbia completati prima di passargli l'iPad per guardare il suo cartone animato preferito.

Ecco cosa dico a mio figlio di 6 anni: “Certo, potrai guardare il video non appena avrai finito di preparare la tavola e avrai portato fuori la spazzatura per domani!”

Quando sai che tuo figlio ha imparato alcuni valori (“Diamo una mano prima di rilassarci!”), ha acquisito alcune abilità (“So come gestire la spazzatura ora!”), e ha sviluppato la sua resilienza (“Posso aspettare di ottenere quello che voglio, anche se mi dà fastidio”), ti sentirai molto meno in colpa quando lo vedrai assorbito dallo schermo!

Come prioritizzare l'Unione

Limitando il tempo trascorso davanti allo schermo e dando priorità alle interazioni nel mondo reale, puoi aiutare tuo figlio a sviluppare le abilità sociali di cui ha bisogno.

Come fare?

Assicurati che prima che guardi anche solo il telecomando, abbia avuto alcune interazioni nella vita reale.

Una regola d'oro sarebbe quella di proibire gli schermi durante i pasti in famiglia: si può così chiacchierare e conoscersi meglio senza essere distratti dallo schermo.



Ecco altri esempi di attività per promuovere la connessione e l'unione, in base all'età di tuo figlio:

Bambini piccoli (1-5 anni):

- Incontro con altri bambini al parco giochi
- Visita dai nonni o da altri membri della famiglia per trascorrere momenti di qualità
- Esplorazione della natura in un parco vicino con i genitori

Bambini in età scolare (6-12 anni):

- Pigiama party o pomeriggi di gioco con compagni di classe o amici di attività extrascolastiche
- Sport di squadra o attività di gruppo che incoraggiano il lavoro di squadra e la comunicazione
- Gite in famiglia come escursioni, picnic o visite a siti storici

Adolescenti (13-18 anni):

- Serata “giochi da tavolo” con amici
- Organizzazione di cene o barbecue per riunire amici e parenti
- Eventi culturali o artistici come concerti, mostre d'arte o spettacoli teatrali





Come prioritizzare il Tempo nella natura

Dobbiamo cercare di sostituire il più possibile del tempo trascorso davanti allo schermo con avventure all'aria aperta. Che si tratti di fare un'escursione nei boschi, di passare una giornata in spiaggia o semplicemente di giocare in giardino, la natura aspetta te e tuo figlio!

Ecco alcune idee per introdurre più natura prima degli schermi:

Per i bambini in età prescolare (3-5 anni):

- Esplorare il cortile alla ricerca di insetti, uccelli o fiori
- Raccogliere foglie o rocce durante una passeggiata nella natura
- Innaffiare le piante o aiutare nel giardinaggio

Per i bambini di 6-8 anni:

- Fare un giro in bicicletta nel quartiere
- Aiutare a piantare e curare un piccolo orto
- Montare una tenda e vivere un'avventura in campeggio nel cortile

Per i bambini di 9-11 anni:

- Partecipare a un'escursione o a una caccia al tesoro nella natura
- Cominciare un diario naturalistico per documentare le scoperte all'aperto
- Imparare le abilità di base della sopravvivenza all'aperto come accendere un fuoco (con la supervisione di un adulto)

Quello che cerco di fare io con la mia famiglia è di trascorrere il sabato o la domenica immersi nella natura.

Solitamente scegliamo un posto non troppo lontano, prepariamo un pranzo al sacco e facciamo una bella camminata tutti assieme.

Si sta talmente bene fuori, ad ammirare la bellezza di Madre Natura, che neanche ci viene in mente di guardare uno schermo!

Come prioritizzare l'Esercizio fisico

"No amore, non è ancora il momento di giocare con il videogioco: hai mosso troppo poco il tuo corpo oggi! È ora di uscire e andare a fare un giro in bici."

Ecco qualche idea di attività fisica per fascia d'età:

bambini piccoli (1-3 anni)

possono inseguire bolle di sapone, giocare con una palla su un prato, o ballare al ritmo di musica in salotto;

bambini di 4-5 anni

possono giocare a nascondino, o imparare ad andare in bici;

bambini di 6-12 anni

possono giocare a rubabandiera o frisbee con gli amici al parco, e partecipare a lezioni di fitness o di arti marziali pensati per i bambini per migliorare forza, flessibilità e coordinazione;

adolescenti (13-18 anni)

possono impegnarsi in sport di squadra come calcio e pallacanestro, o attività individuali come jogging, ciclismo o skateboard; possono anche incorporare l'attività fisica nella routine quotidiana, come andare a scuola a piedi o in bicicletta, fare le scale invece dell'ascensore, o svolgere faccende domestiche che comportano movimento e forza.



Come adoperare la tecnologia



OK Giada, cercherò di mettere il sonno, l'apprendimento, i lavori di casa, l'unione, il tempo nella natura e l'esercizio fisico *prima* degli schermi.

Ma come gestisco la tecnologia, quelle volte in cui mio figlio la userà (tipo quel giorno in cui diluvierà per 24 ore di seguito, o in cui sarò ammalato/a senza alcuna forza in corpo)?

Ecco 3 steps che ti consiglio:

- favorisci la buona qualità
- incoraggia l'alfabetizzazione digitale
- insegna il comportamento appropriato

1. Favorisci la buona qualità

Spesso quando si pensa al nutrimento si pensa al cibo.

Ma il nutrimento è *tutto* ciò che introduciamo dentro di noi: immagini, musica, informazioni, news...

Come ci sono cibi sani che rinvigoriscono il nostro corpo, e cibi spazzatura che lo indeboliscono, così ci sono contenuti virtuali che stimolano la nostra mente, e contenuti virtuali che la atrofizzano.

Parliamo di “verdure digitali” e “caramelle digitali”: *la qualità dei contenuti è più rilevante della quantità di tempo trascorso a guardarli*. Ad esempio, una mezz'ora di videochiamata con la nonna non è paragonabile ad una mezz'ora di cartone animato.

Ecco alcuni accorgimenti per garantire contenuti di qualità:

- Informati su programmi, giochi e app prima di consentire a tuo figlio di guardarli o giocarci. Il modo più semplice per accertarsi della qualità è di guardarli, giocarci o usarli assieme a tuo figlio
- Cerca contenuti virtuali che lo coinvolgano attivamente, piuttosto di quelli che richiedono semplicemente di fissare lo schermo
- Assicurati che sia vicino a te durante il tempo trascorso davanti allo schermo, in modo da poter supervisionare le sue attività
- Chiedigli regolarmente con quali programmi, giochi e app ha giocato durante il giorno
- Quando sei anche tu davanti allo schermo, discuti di ciò che state guardando e istruiscilo sulla pubblicità e sugli spot pubblicitari
- Evita la pubblicità sulle app, poiché i bambini piccoli hanno difficoltà a distinguere tra pubblicità e informazioni reali



2. Incoraggia l'alfabetizzazione digitale

Succederà che tuo figlio sarà esposto a contenuti che non hai approvato.

È importante quindi che tu parli con tuo figlio delle varie situazioni che potrebbero verificarsi, e del comportamento che ti aspetti da lui.

Ecco alcune tematiche da affrontare: pornografia, phishing, predatori informatici, fake news...

Incoraggia tuo figlio a pensare in modo critico a ciò che vede sugli schermi: aiutalo a capire che i vari contenuti virtuali sono creati da esseri umani con punti di vista e obiettivi diversi. Non si può prendere per vera ogni informazione: bisogna prima verificare, ad esempio, se la fonte è attendibile.

Spiega che molti contenuti online raccolgono dati per inviare annunci pubblicitari, per guadagnare denaro, o per diffondere allarmismo o rabbia (esempio: notizie fake).

3. Insegna un comportamento appropriato

Spiega cosa è consentito e cosa invece non lo è, come il sexting, il cyberbullismo e la condivisione di informazioni personali online. Insegna a tuo figlio a non inviare o condividere online nulla che non vorrebbe che il mondo intero vedesse per l'eternità.

Non importa quanto ritieni che tuo figlio sia intelligente o maturo, monitora il suo comportamento online e sui social media. Tuo figlio sbaglierà, come è naturale accada: parlane con lui e aiutalo a imparare.

Inoltre, sii un buon esempio. Considera che tuo figlio ti sta osservando per capire quando e come è consentito usare gli schermi.

Probabilmente dovrai continuare a guidare, gestire e monitorare l'uso degli schermi da parte di tuo figlio man mano che cresce. Ma con delle buone regole – che rivisiterai con il passare del tempo – puoi contribuire a garantire un'esperienza digitale sicura.