

BAMBINI E TECNOLOGIE

GUIDA PER GENITORI

a cura di Valeria Balbinot e Giorgio Tamburlini



Smartphone, tablet e computer sono ormai - ancora di più di quanto un tempo potesse fare la tv - parte integrante della vita degli adulti ma anche dei bambini, i quali imparano con facilità a utilizzarli fin dai primi anni di vita.

Lo sottolinea anche la recente ricerca condotta dal Centro per la Salute del Bambino onlus e dall'Associazione Culturale Pediatri che ha coinvolto 1350 famiglie di tutta Italia. Secondo l'indagine più di un terzo dei genitori di bambini al di sotto dei 12 mesi usa i dispositivi per tenere buoni i figli. È necessario che i genitori e tutti coloro che hanno a cuore lo sviluppo dei più piccoli, guidino i bambini ad un uso appropriato delle tecnologie digitali, in modo da cogliere le opportunità che offrono senza incorrere nei rischi derivanti da un loro utilizzo eccessivo e scorretto.

SUGGERIMENTI

Dai il buon esempio limitando l'uso dei dispositivi digitali (e della tv!) quando sei assieme al tuo bambino. **Evita** in particolare **di utilizzarli a tavola** e per farlo stare buono.

Ricorda che l'ascolto della voce del genitore, la **lettura condivisa**, il **gioco** e la **musica** favoriscono lo sviluppo del cervello del bambino e **stimolano** funzioni quali **l'attenzione**, il **linguaggio** e la **creatività** molto più di quanto facciano i dispositivi digitali.

Scegli programmi, videogiochi o applicazioni di qualità e adatte all'età.

Ricorda che:

- **Esistono** molti **programmi televisivi educativi** e di qualità che possono suscitare l'interesse e le domande dei bambini.

- Alcuni **videogiochi** e **applicazioni** hanno delle caratteristiche che li rendono **utili allo sviluppo cognitivo** e possono favorire l'apprendimento: incuriosiscono e non distraggono, spingono a risolvere dei problemi, stimolano le interazioni e la partecipazione dei genitori o dei coetanei.

- Al contrario, i **videogiochi violenti** possono essere **causa di comportamento aggressivo**.

- **Evita di lasciare da solo il bambino** di fronte allo schermo, riduce la possibilità di entrare in contatto con immagini o contenuti che possono preoccuparlo e stimolare comportamenti aggressivi.

Limita il tempo che il tuo bambino passa davanti agli schermi, sia quelli piccoli degli smartphone che quelli più grandi dei tablet, dei computer e della tv, **evita l'uso al di sotto dei due anni**.

Ricorda che:

- Le **tecnologie digitali tendono a limitare le interazioni di qualità in famiglia**.

- **Stare** molto tempo **fermi** di fronte ad uno schermo, comporta a lungo andare tutti i **rischi** per la **salute** connessi all'immobilità: malattie cardiovascolari, obesità, diabete tipo 2, disturbi osteoarticolari, disturbi visivi.

- Lasciare il **cellulare acceso** vicino al corpo (ad esempio sul comodino durante la notte) può esporre ai **rischi** derivanti dall'esposizione a onde elettromagnetiche (tumori cerebrali e problemi riproduttivi) e disturba il sonno.

- L'**utilizzo prolungato** può causare **irritabilità** e se avviene prima di andare a letto, può comportare **disturbi del sonno**

- Se usate in **modo inappropriato**, le tecnologie distraggono molto, causando **difficoltà di attenzione e memoria**.

- La **lettura digitale rende più difficile la "lettura profonda"** consentita dai libri in formato cartaceo.

- Più avanti nell'età, possono manifestarsi fenomeni anche gravi di **dipendenza**.

Per aiutare i bambini a sviluppare fin da piccoli la capacità di fare un uso appropriato delle tecnologie digitali e per proteggerli dalla "dipendenza digitale" in età successive, più ancora che proibizioni e controlli, è necessario trasmettere e condividere insieme a loro il piacere di fare altre attività come stare all'aria aperta e relazionarsi con gli altri, leggere insieme, ascoltare la musica, giocare e fare attività fisica.