

Linee guida sull'uso del digitale 0-6 anni



di Silvia Iaccarino – www.percorsiformativi06.it

Uno studio incrociato relativo alle abitudini tecnologiche di 350 bambini tra i 6 mesi e i 4 anni ha evidenziato che il 96,6% di loro utilizza i DD (digital devices). La maggior parte di essi (92,2%) ha iniziato ad utilizzarli prima dell'anno di età. E a due anni molti utilizzano quotidianamente gli schermi.

Non si tratta certo di demonizzare la tecnologia ma è un dato di fatto che innumerevoli studi evidenziano i rischi per lo sviluppo dei bambini in età precoce, in quanto i loro sistemi non sono ancora maturi.

I pediatri italiani, in linea con la AAP (America Academy of Pediatrics), evidenziano le seguenti **principali linee guida** per limitare gli effetti negativi dell'esposizione agli schermi in età precoce:

Linee guida dei pediatri italiani sull'uso del digitale in età prescolare

WWW.PERCORSIFORMATIVI06.IT

- 1** Evitare gli schermi sotto i 2 anni di età
- 2** Evitare gli schermi durante i pasti e almeno un'ora prima di andare a dormire
- 3** Evitare l'uso degli schermi come pacificatori per calmare i bambini: a rischio lo sviluppo di una corretta regolazione emotiva
- 4** Limitare a meno di un'ora al giorno il tempo davanti agli schermi per i bambini tra 2 e 5 anni e sempre in presenza di un adulto
- 5** Selezionare app e programmi di qualità e visionarli prima di sottoporli ai bambini

Prestare attenzione all'esempio che si fornisce ai bambini rispetto al proprio rapporto con la tecnologia. Monitorare e limitare, quindi, noi per primi, il tempo passato davanti agli schermi

Altre indicazioni pratiche sull'uso del digitale

Bambini 0-2 anni

- Escludere i dispositivi digitali dall'ambiente di crescita del bambino;
- Limitare l'esposizione passiva ai dispositivi digitali e farlo soltanto insieme;
- Giocare insieme al bambino a giochi che stimolino l'immaginazione;
- Favorire le interazioni reali affettivamente condivise con i genitori, i fratelli, i nonni, altri bambini;
- Rimanere concentrati sull'interazione con il bambino senza distrazioni;
- Leggere spesso al bambino libri di carta;
- Giocare insieme al bambino;
- Creare e sostenere rituali familiari.

Bambini 3-5 anni

- Limitare l'uso degli schermi (max 1h al giorno);
- Giocare insieme al bambino a giochi che stimolino l'immaginazione;
- Leggere con frequenza al bambino principalmente libri di carta e qualche libro digitale;
- Portare il bambino in spazi aperti frequentemente per favorire socializzazione e movimento;
- Scegliere giochi interattivi, non violenti, prosociali;
- Giocare insieme al bambino con videogiochi accuratamente selezionati.
(Fonte: "Genitori digitali" di B. Volpi, ed. Il Mulino)

I rischi dell'abuso nell'utilizzo degli schermi in età precoce

I rischi per lo sviluppo dei bambini a causa dell'uso eccessivo degli schermi sono innumerevoli ed a vari livelli: sullo sviluppo neurocognitivo, sull'apprendimento, sul benessere generale, sulla vista e l'udito, sulle funzioni metaboliche e cardiologiche. L'uso massivo della tecnologia da parte degli adulti, inoltre, mette a rischio i bambini rispetto al loro benessere emotivo e impatta sulle interazioni familiari, impoverendo le relazioni. La scarsità di interazioni faccia-a-faccia tra genitori e bambini, fin da neonati, mette a rischio lo sviluppo cognitivo, linguistico, socio-affettivo ed emotivo dei piccoli.

In Italia, sebbene gli studi siano ancora scarsi, si stima che il 20% dei bambini entri in contatto con un DD nel primo anno di vita! E l'80% dei bambini tra 3 e 5 anni sa utilizzare con dimestichezza lo smartphone dei genitori. Inoltre, circa il 30% dei genitori fornisce un DD al proprio bambino come pacificatore nel primo anno di vita e nel 70% dei casi nel secondo anno di vita...

Gli effetti negativi nell'abuso degli schermi in età precoce, in particolare sono:

- **Apprendimento:** i bambini piccoli necessitano di fare esperienza dello spazio e degli oggetti a 360°, con il loro corpo globalmente e, più nello specifico, con le loro mani. Devono toccare e manipolare la realtà, sperimentandola in 3D e non può essere sufficiente lavorare su uno schermo per crescere al meglio in tutte le aree di sviluppo. Anche la Tv accesa in sottofondo impatta sulla crescita dei bambini, ritardando lo sviluppo del linguaggio (10% in meno per ogni ora di schermo), impoverendo le condotte ludiche (si parla di un tempo minore di gioco del 25% con Tv in sottofondo rispetto a TV spenta) e ostacolando attenzione e concentrazione. Di contro, **applicazioni di qualità**, utilizzate in compagnia di altri pari o dei genitori possono essere utili all'apprendimento;
- **Risultati scolastici:** ricerche americane su bambini tra 5 e 17 anni hanno evidenziato che quando si utilizzano gli schermi per più di 30' al giorno, il rendimento inizia a calare, crollando in verticale quando l'esposizione ai DD supera le 2h quotidiane;
- **Benessere fisico:** le ricerche hanno evidenziato che utilizzare i DD per più di 2h al giorno in età precoce favorisce l'obesità e le problematiche comportamentali, mettendo a rischio il bambino di sviluppare successivamente psicopatologie (vedi depressione) e condotte anti-sociali. Inoltre, possono emergere diversi sintomi come mal di testa, dolori al collo ed alle spalle a causa della scorretta postura necessaria alla visione degli schermi. Per prevenire questi problemi fisici, è necessario bilanciare l'uso dei DD e l'attività fisica, possibilmente all'aria aperta. Inoltre, gli schermi impattano sulla vista attraverso conseguenze come secchezza e irritazione oculare, nonché affaticamento della vista stessa. Anche l'udito può essere impattato, nel caso in cui si utilizzino con molta frequenza le cuffie e ad un volume inadeguato per le giovani orecchie dei bambini. Un effetto collaterale di questo può poi evidenziarsi anche in difficoltà comunicative ed interattive con gli altri;
- **Sonno:** come già evidenziato qui in un altro articolo, i DD possono interferire col [sonno dei bambini](#);
- **Relazioni con l'adulto:** una interazione adulto-bambino povera, sia in termini di qualità che di quantità di tempo a causa del fatto che tanto il caregiver che il bambino (o anche solo uno dei due) passano diverso tempo sugli schermi, impatta negativamente sullo sviluppo neuro-biologico, affettivo, socio-emotivo e cognitivo del piccolo, esponendolo a possibili e diverse problematiche lungo il suo percorso di crescita per via di scarse capacità auto-regolative, scarsa empatia e scarsa capacità di provare emozioni.