

Lettera per i genitori

Febbraio 2025

NON CHIAMIAMOLI NATIVI DIGITALI

Care famiglie,

In questa nuova lettera vogliamo porre l'attenzione alla questione del delicato rapporto tra media e infanzia.

La presenza di televisione, di strumenti *touchscreen* e di altri media è sempre più ricorrente e sempre più ingombrante nella vita dei nostri bambini e delle nostre bambine.

Le tecnologie digitali fanno ormai parte della vita di tutti noi adulti e sono diventati strumenti irrinunciabili di comunicazione e di relazione.

Alcuni genitori lasciano che i propri bambini trascorrono diverso tempo davanti al televisore o altro schermo, altri invece ne vietano completamente l'utilizzo nel desiderio di proteggerli da influenze negative.

Ma qual è la giusta misura nell'utilizzo dei media?

I bambini e le bambine, per loro natura curiosi di esplorare tutto ciò che li circonda e soprattutto tutto ciò che utilizzano i loro genitori, sono attratti da tutti i dispositivi digitali. Inoltre la tecnologia intuitiva che caratterizza i *touchscreen*, ad esempio, rende questi dispositivi facilmente utilizzabili solo con l'impiego di un dito: con un solo gesto si attivano schermi, immagini, video, suoni e questo risulta molto attraente e interessante per i nostri piccoli

La tecnologia intuitiva che caratterizza i *touchscreen* rende questi dispositivi facilmente utilizzabili solo con l'impiego di un dito: ma qual è la giusta misura nell'utilizzo dei media?



Immagine tratta dal web

*“Le fatiche, le sfide, le ansie
della genitorialità sono solo un
lato della medaglia; sull’altro
lato ci sono divertimento,
piacere e orgoglio nel
constatare quanto i nostri
cuccioli si aprono alla vita e al
mondo e quanto, in questa
apertura, ci sono sempre tante
tracce di ciò che abbiamo
seminato, passo dopo passo,
camminando al loro fianco.”*

Barbara Tamborini

La premessa doverosa è che medici, pedagogisti e psicologi dello sviluppo sono unanimi nell'affermare che l'infanzia non ha bisogno né di videoschermi né di una realtà virtuale: i dispositivi digitali **vanno eliminati dall'ambiente di crescita del/la bambino/a sotto i tre anni di età.**

Prima dei tre anni infatti si ha bisogno di sviluppare delle competenze interagendo con l'ambiente attraverso esperienze sensoriali che utilizzino i cinque sensi. Grazie a queste esperienze, infatti, i bambini sviluppano le loro risorse neuronali. Il *touchscreen* non è una vera esperienza sensoriale in quanto costituito solamente da una superficie liscia che attiva soltanto la vista.

È importante sapere che in questa fascia di età lo sviluppo cerebrale non è ancora completo e la personalità, l'attenzione e la regolazione emozionale sono in via di formazione. I bambini e le bambine a questa età dovrebbero essere impegnati nell'esplorazione del reale, tessendo relazioni con i coetanei ed adulti di riferimento. Tra i rischi che può portare l'esposizione prolungata agli schermi c'è l'allontanamento dell'interazione umana e con i coetanei. Questa limitata interazione può compromettere lo sviluppo delle competenze sociali fondamentali, come la capacità di comunicare, comprendere le emozioni altrui e instaurare relazioni importanti.

L'eccessivo utilizzo di dispositivi digitali può portare, inoltre, a problemi di **privazione del sonno**. Bambini e bambine in età prescolare (e non solo) hanno bisogno di un sonno adeguato per crescere e svilupparsi correttamente. Purtroppo, l'esposizione alla luce blu emessa dagli schermi, in particolare prima di andare a letto, può interferire con il loro ritmo sonno-veglia e rendere difficile l'addormentamento. La mancanza di sonno non solo influisce sull'umore e sul comportamento, ma può anche compromettere la capacità di apprendere e concentrarsi durante il giorno.

La **frammentazione dell'attenzione** è un altro aspetto importante: le esperienze digitali, spesso rapide e superficiali, possono contribuire a una diminuzione della capacità di concentrazione di bambini e bambine. In un mondo in cui tutto è immediato, i piccoli possono trovare difficile impegnarsi in attività che richiedono attenzione prolungata, come leggere o ascoltare un libro o fare un puzzle. Questo potrebbe avere ripercussioni negative, non solo sul loro sviluppo cognitivo, ma anche sulla loro capacità di affrontare compiti più complessi in futuro.

Il rischio di **dipendenza dai dispositivi digitali** è un altro grande tema che portiamo come ultimo ma non ultimo in questo elenco. La tecnologia è progettata per essere coinvolgente e spesso i bambini si sentono attratti da essa in modo magnetico. La dipendenza da schermi può manifestarsi in vari modi, come irritabilità quando non possono accedere ai loro giochi o ai loro programmi preferiti, o un crescente disinteresse per altre attività che una volta trovavano divertenti.

Ma come si possono allontanare gli schermi dalla vita dei nostri bambini e delle nostre bambine in una società in cui tutti noi ne siamo così fruitori coinvolti?

Sappiamo infatti che per poter rendere davvero efficace un divieto assoluto all'uso dei media i genitori dovrebbero coinvolgere tutti gli adulti presenti nella vita del bambino e della bambina (nonni, zii, babysitter, amici ecc.). Ciò potrebbe comportare il rischio di ottenere il risultato opposto alimentando il fascino e l'interesse per quell'oggetto proibito.

La soluzione può essere avviata attraverso un utilizzo consapevole dei dispositivi digitali. È fondamentale, però, monitorarne e limitarne l'uso per bambini e bambine in età prescolare.

L'etichetta "nativi digitali" nasce nel 2001 dallo scrittore Marc Prensky. Con tale definizione sostiene che i bambini nati in quel periodo hanno una sviluppata capacità di utilizzare le nuove tecnologie.



Questa dicitura può essere fuorviante, alimentando un malinteso e lasciando intendere che i bambini e le bambine non abbiano bisogno di essere istruiti ed educati a tale utilizzo. Tale dicitura rimanda ad un concetto di competenza, come essere “madrelingua”, diversamente dai cosiddetti “immigrati digitali”, la cui espressione si riferisce a chi iniziato a confrontarsi con questi strumenti in età più avanzata.

Questa etichetta rischia di attribuire ai bambini un equipaggiamento innato nel confrontarsi con la tecnologia. I nostri bambini ne hanno familiarità ma non ne sono di fatto esperti e competenti. Hanno confidenza che necessita di tempo, supporto e guida dell'adulto per trasformarsi in competenza.

Nella costruzione della competenza è, infatti, fondamentale il ruolo di noi adulti che, con la nostra presenza attiva e impegnata, accompagniamo i nostri bambini e le nostre bambine gradualmente a conoscere meglio come sono fatti gli strumenti, e favorendo e promuovendo una consapevolezza sul piano etico.

Che cosa posso fare?

Cari genitori, dato che i bambini e le bambine entrano presto in contatto con i media, è di fondamentale importanza l'approccio con questi strumenti. Si raccomanda di accompagnarli/le sin dal principio nell'utilizzo dei media digitali, che dovrebbe iniziare non prima del compimento dei 3 anni.

Certi del fatto che nella primissima infanzia (0-3 anni) sarebbe auspicabile limitare al massimo le esposizioni a tali media, proponiamo dei suggerimenti all'utilizzo con l'ambizione di creare consapevolezza.

A questo fine si possono identificare (come ci suggerisce il pedagogo Cosimo di Bari) tre parole chiave che dovrebbero animare l'educazione agli schermi: **regolazione** (che successivamente potrebbe diventare autoregolazione), **alternanza**, **accompagnamento**.

(AUTO) REGOLAZIONE: stabilire dei limiti che riguardano tempi, spazi e contenuti.

Impostare regole chiare e precise prima dei 3 anni è il primo passo verso forme di autoregolazione.

Alcune strategie in tal senso sono:

- ❖ far sì che anche gli adulti rispettino le regole definite e ne siano un esempio virtuoso;
- ❖ evitare che i bambini e le bambine tengano in mano da soli gli schermi degli adulti;
- ❖ evitare che i bambini e le bambine usino gli schermi senza l'autorizzazione dei genitori;
- ❖ individuare uno spazio temporale definito (chiaro e fermo) nel quale possano usufruire degli schermi.

Successivamente, con il crescere dell'età, si potranno aggiungere nuovi spunti pratici per poter lavorare su questo aspetto come ad es. favorire un dibattito sulla pertinenza e sull'applicabilità delle regole individuate.

ALTERNANZA: far sì che le attività dei bambini e delle bambine siano ricche e variegate e che ci sia un contatto con la realtà quanto più possibile diretto (con l'interazione fisica).

Di seguito alcuni spunti per favorire l'alternanza nella vita dei bambini e delle bambine:



- ❖ incoraggiare esperienze che portino i bambini e le bambine ad esercitare le abilità motorie e la manipolazione;
- ❖ incoraggiare esperienze che stimolino quanti più sensi possibili;
- ❖ offrire alle bambine e ai bambini occasioni di passare del tempo in luoghi privi di schermi;
- ❖ evitare di tenere la tv accesa come sottofondo;
- ❖ evitare di concedere lo schermo alle bambine e ai bambini per permettersi di fare altro (piuttosto coinvolgergli/le nelle attività domestiche);
- ❖ alternare giocattoli alla presenza del bambino /della bambina (si possono mettere da parte e tirarli fuori successivamente);

ACCOMPAGNAMENTO: prestare attenzione ai contenuti, osservare le reazioni del piccolo/piccola e interagire con lui/lei.

Di seguito alcuni spunti pratici:

- ❖ evitare di lasciare le bambine e i bambini da soli con gli schermi;
- ❖ evitare un atteggiamento passivo o distratto mentre si utilizzano i media digitali davanti ai nostri bambini;
- ❖ pensare ad attività che portino a riflettere sui personaggi, trama ed emozioni evocate dall'episodio (in caso di cartoni animati);
- ❖ pensare ad attività che portino ad espandere nel concreto quello che è stato conosciuto attraverso gli schermi (come si mungono le mucche, ad esempio...)

Per concludere...

Tenendo presente che non esistono ricette infallibili proponiamo alcune considerazioni conclusive:

Noi adulti dovremmo essere consapevoli del tempo che noi stessi, in primis, passiamo davanti agli schermi in presenza dei nostri bambini e delle nostre bambine, ricordandoci che si educa innanzitutto con l'esempio.

Le principali società scientifiche indicano che prima dei 2/3 anni l'esposizione agli schermi è da contenere e va comunque evitata un'esposizione continuativa di oltre 30 minuti.

Prima dell'anno sarebbe auspicabile tenere gli schermi spenti in presenza dei bambini e delle bambine.

È sempre importante mettere in primo piano le finalità con cui utilizziamo i media e le modalità con cui proponiamo tali strumenti con lo scopo di ridurre al massimo i rischi e offrire una possibilità ai nostri bambini e alle nostre bambine in termini educativi, creativi e formativi.

Buona riflessione...

Bibliografia

"I nativi digitali non esistono. Educare a un uso consapevole, creativo e responsabile dei media digitali" Cosimo di Bari, 2023
 "ansiosa" Come i social hanno rovinato i nostri figli" Jonathan Haidt, 2024

"La generazione ansiosa" Come i social hanno rovinato i nostri figli" Jonathan Haidt, 2024

www.uppa.it

www.percorsiformativi06.it

Cooperativa Sociale COCCINELLA

Piazza IV Novembre 1

39100 BOLZANO

Tel: 0471 401110

e-mail: info@coccinellabz.it



Siamo sempre disponibili per un eventuale colloquio!

Il team pedagogico della Coccinella:

dott.ssa Andrea Engel
 dott.ssa Carmen Gomez
 dott.ssa Cristina Tomio
 dott.ssa Diletta Demattè
 dott.ssa Ilaria Di Sora
 dott.ssa Maria Luisa Quaranta