ASPI Fondazione della Svizzera italiana per l'Aiuto, il Sostegno e la Protezione dell'Infanzia

Minori e tecnologia: alla ricerca della ricetta del giusto equilibrio.

È possibile definire tempi precisi di utilizzo degli schermi per le varie fasce d'età?

Di recente, in un weekend al mare in famiglia, mi ritrovo sulla sdraio in un raro momento di calma, con in mano un libro, quando la mia attenzione viene attirata da due giovani genitori, seduti a fianco. Osservo con crescente sorpresa il loro scambio di battute: "Amore mi passeresti il cellulare?"...."Sì, cosa devi fare?"..."Devo cambiare il pannolino al piccolo". A questo punto, la mia curiosità cresce: chissà che non abbiano inventato qualche diavoleria tecnologica in grado di cambiare i pannolini ai neonati? Il papà mette in mano al piccolo di pochi mesi un cellulare, mentre lui si adopera al cambio. Osservo il bambino: sorride felice con questo apparecchio che, nelle sue mani, sembra gigantesco. A fine operazione il papà gli toglie il magico aggeggio e subito si innesca una crisi di pianto che mette in difficoltà entrambi i genitori, che si guardano intorno visibilmente imbarazzati.

Torno sul mio libro ma non riesco a concentrarmi: alzo gli occhi e metto a fuoco il resto… e quello che vedo non fa che confermare quanto questi strumenti siano permeanti, fantastici e invasivi allo stesso tempo. Sotto gli ombrelloni, due ragazzine si stanno truccando e poi fanno dei balletti e capisco che sono intente a fare un "TiKTok". La situazione non è diversa per gli adulti, anche loro con uno schermo davanti al volto… forse leggono, forse sono sui social, forse… Di certo le tecnologie non ci mollano mai!

Come facciamo quindi a mettere dei limiti a noi stessi e soprattutto ai nostri bambini e ragazzi? Mi chiedo, anche come responsabile del programma e-www@i!, esistono degli studi specifici provenienti dal campo delle neuroscienze capaci di darci delle indicazioni concrete sul tempo massimo di utilizzo degli schermi, in relazione alle varie fasce d'età, entro le quali restare per non incorrere in squilibri di qualsiasi genere? Penso che mi piacerebbe dare tali indicazioni per aiutare gli adulti nel difficile compito di crescere i loro figli nell'era "dei nativi digitali". Comincia così la mia ricerca che, vi anticipo subito, non è ancora terminata…

I fari 3-6-9-12 di Serge Tisseron

Alcuni spunti interessanti, ce li offre Serge Tisseron, pediatra ed esperto del settore. La giornalista Valentina Grignoli Cattaneo l'ha intervistato qualche mese fa per Azione, formulando delle domande con il nostro aiuto. Qui di seguito riporto alcuni punti salienti…

Suo è il concetto di 'Addomesticare gli schermi ', mi piace questa idea del bambino che agisce, decide, doma e quindi non è solo una vittima passiva degli schermi. Potrebbe spiegare meglio questa tematica?

Nel 2008, ho proposto un manuale di istruzioni: i fari 3-6-9-12 (anni). La parola "faro" può designare qualcosa di interessante ma anche pericoloso: in mare, può indicare scogliere da evitare, ma anche coralli superbi da scoprire, o anche un relitto da esplorare. Per perseguire questo obiettivo, i fari 3-6-9-12 ruotano attorno a tre principi indipendentemente dall'età del bambino: l'accompagnamento, l'alternanza e l'apprendimento in autonomia, che necessita anche questo di essere seguito. Ne conseguono quattro consigli educativi: limitare il tempo di utilizzo degli schermi, certo, ma anche scegliere coi nostri figli programmi di qualità, scambiare opinioni con loro su quanto vedono e fanno con i propri schermi, e infine incoraggiare le loro pratiche creative, soprattutto a partire dai sei anni. Nessuno schermo è cattivo in sé, dipende dal modo in cui viene introdotto nella vita del bambino. Esattamente come per gli alimenti: tutti sono buoni, ma non metteremo mai la bistecca nel biberon!

Oggi non possiamo evitare gli schermi, a casa, a scuola, tra amici… come riuscire a mantenere un rapporto equilibrato o per lo meno 'sano' tra bambino/ragazzo e mondo digitale?

Il miglior modo di insegnare, quando si è genitori, è attraverso il buon esempio. Questo significa non usare mai il cellulare durante i momenti di scambio con il proprio bambino. Non esiste solo un diritto del bambino a essere cresciuto con un utilizzo sano e

equilibrato degli schermi, ma anche un diritto a poter interagire quotidianamente con persone emozionalmente disponibili. È stato dimostrato che i bambini confrontati a genitori sempre alle prese coi propri smartphone soffrono più spesso di ansia e insicurezza. Questo significa per esempio che a tavola durante i pasti non ci devono essere né televisione, né tablet, né cellulare; decidere un luogo dove ognuno lascia i suoi aggeggi digitali la sera fino al mattino; comprarsi una sveglia, cercare di non portare mai il cellulare in stanza la notte: sarà molto più facile più tardi proibirlo agli adolescenti!

Da una ricerca della Commissione federale per l'infanzia e la gioventù risulta che in Svizzera i giovani tra i 16 e i 25 anni sono on line quattro ore al giorno durante il loro tempo libero, tantissimo! Esistono delle raccomandazioni per stabilire il numero d'ore da non superare per fascia d'età?

Il criterio di valutazione per un buon utilizzo degli schermi distrattivi è stato per molto tempo in effetti quello del tempo di utilizzo, si consigliava di non superare un'ora al giorno tra i 3 e i 6 anni, e due più tardi, per qualsiasi tipo di strumento. Ma ci si è accorti che ci sono altri criteri ugualmente importanti: i contenuti, il tipo di videogioco (certi favoriscono per esempio un comportamento ripetitivo mentre altri incitano a trovare soluzioni diverse ogni volta), il fatto di usarli da soli o in compagnia, o di interagire con altre persone connesse. Tornando ai fari 3-6-9-12, insistiamo molto sull'accompagnamento, durante l'utilizzo degli schermi, ma anche al di fuori, vale a dire dare la possibilità ai bambini di trovare un interlocutore attento e disponibile per parlare di ciò che vedono o fanno. Inoltre, per aiutare i bambini a farne a meno, non c'è nulla di meglio che passare del tempo con loro valorizzando le attività che non li prevedono, come lo sport, i giochi tradizionali o di società.

Grazie Tisseron! Abbiamo così le prime indicazioni, ma voglio andare un po' più a fondo e quindi decido di interpellare anche Zlatina Kostova, psicologa ed esperta nel trauma infantile nonché membro del Comitato Scientifico di ASPI, che gentilmente ci ha fornito le seguenti linee guida, tratte dall'American Psychological Association.

Le indicazioni di Zlatina Kostova

Fino a 18 mesi	Limitare l'uso degli schermi e delle videochiamate (se non in presenza del genitore)
18-24 mesi	Limitare gli schermi alla visione di programmi educativi, affiancando il bambino. A causa delle loro immature capacità simboliche, di memoria e di attenzione, i bambini piccoli non possono imparare dagli schermi, così come imparano dalle interazioni con gli adulti, e hanno difficoltà a trasferire le conoscenze dagli schermi alla loro esperienza tridimensionale.
Dai 3 ai 5 anni	Limitare il tempo non finalizzato ad attività educative sullo schermo a circa 1 ora nei giorni feriali e a 3 ore nel fine settimana. È importante aiutare i bambini a capire ciò che stanno vedendo e aiutarli ad applicare ciò che imparano durante le loro interazioni con gli altri e il mondo.
Dai 6 anni	Incoraggiare abitudini sane e limitare le attività che includono gli schermi. Assicurarsi che i media non prendano il posto di un sonno adeguato, dell'attività fisica e di altri comportamenti essenziali per la salute di vostro figlio.

Inoltre, Kostova sottolinea e ribadisce alcuni concetti espressi anche da Tisseron:

- Create/cercate insieme al vostro figlio dei momenti senza schermi, come la cena o durante la guida, così come dei luoghi senza media in casa, come le camere da letto.
- Spegnere tutti gli schermi durante i pasti e le uscite di famiglia.
- Evitare di usare gli schermi come un modo di "calmare" il bambino o gestire I capricci. Anche se ci sono momenti (procedure mediche, etc.) durante i quali l'utilizzo della tecnologia può essere utile come strategia calmante, c'è la preoccupazione che tale uso potrebbe portare a problemi con l'impostazione dei limiti/regole o l'incapacità dei bambini di regolare le proprie emozioni
- Spegnere gli schermi e rimuoverli dalle camere da letto 30-60 minuti prima di andare a letto.

Conclusioni

Terminata al momento la mia ricerca, concludo questo approfondimento lasciando probabilmente senza risposta la domanda iniziale: si possono quindi indicare dei tempi precisi di utilizzo degli schermi per ciascuna fascia d'età? Si possono davvero definire?

Altri psicologi e pediatri da me interpellati, sembrano confermare l'idea che mi sono fatta: no, non è possibile e probabilmente non è neppure corretto cercare di standardizzare troppo. Le variabili che intercorrono sono molteplici. Ma comunque possiamo fare molto, come descritto da Serge Tisseron e da Zlatina Kostova, per educare noi stessi e i nostri figli ad un sano, armonioso, utile e corretto utilizzo della tecnologia!

La vera fatica – lo sanno bene i genitori – sarà quella di far rispettare (e rispettare per primi) gli accordi presi con i propri figli, specialmente in fase adolescenziale ove, si sa, i limiti sono fatti per essere testati, superati e messi costantemente in discussione... tuttavia fare il genitore non è mai stato un compito facile e chi ben comincia è già a metà dell'opera!

Lara Zgraggen, responsabile programma e-www@i!