



Il mondo digitale e i suoi effetti sui bambini e adolescenti: consigli-guida per i genitori

Descrizione

Il mondo digitale e i suoi effetti sui bambini e adolescenti: consigli-guida per i genitori. Intervista alla Psichiatra e Psicoanalista Adelia Lucattini, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana

Lucattini: «Parlare apertamente ai propri figli del fenomeno del cyberbullismo, delle fake news e del bisogno di proteggere la propria privacy».

Intervista di Marialuisa Roscino

Schermi, bambini e adolescenti, un equilibrio sempre più difficile nell'era digitale. L'uso precoce da parte dei bambini ed eccessivo degli adolescenti di dispositivi digitali come smartphone e tablet, è ormai oggetto di crescente preoccupazione. Un recente studio pubblicato su JAMA Pediatrics ha evidenziato che l'esposizione intensiva a contenuti e dispositivi digitali nei primi due anni di vita può avere conseguenze negative molto significative sullo sviluppo sensoriale, intellettuale ed emotivo con ripercussioni comportamentali importanti nei bambini e negli adolescenti. L'evoluzione del panorama dei media digitali ha innescato, al riguardo, un'ondata di ricerche e studi scientifici, volti a comprenderne le sue implicazioni, specialmente per le generazioni più giovani. Di questo e molto altro, ne parliamo oggi, con la Dott.ssa Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana

Dott.ssa Lucattini, sempre più bambini e adolescenti trascorrono molte ore della giornata davanti allo schermo, giocando ai videogiochi e utilizzando telefoni cellulari, tablet e altri dispositivi elettronici, cosa ne pensa al riguardo? Non crede debbano esserci delle limitazioni di orario da imporre ai propri figli?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha pubblicato delle linee guida sull'attività fisica, comportamento sedentario e sonno per i bambini sotto i 5 anni, che includono raccomandazioni specifiche riguardo al tempo trascorso davanti agli schermi. Le linee guida dell'OMS pongono l'accento sull'importanza del gioco tradizionale e dell'attività fisica, in sostituzione di tempi prolungati trascorsi davanti a uno schermo, e sottolineano il peso di attività sedentarie non basate su

schermi ?? come leggere, cantare o giocare con un puzzle ?? per lo sviluppo psicologico del bambino. Escluso il tempo dedicato alle attivit  scolastiche,   indicato limitare il tempo davanti agli schermi a non pi  di due ore al giorno.

Cosa riferiscono gli studi in merito? Quali sono i numeri di questa vertiginosa tendenza e quali al riguardo, gli effetti negativi di questa dipendenza dai dispositivi elettronici su bambini?

Uno studio pubblicato su Adolescent Mental Health (2023), su 7097 bambini di cui 3440 bambini (48,5%) avevano meno di 1 ora, 2095 (29,5%) avevano da 1 a meno di 2 ore, 1272 (17,9%) avevano da 2 a meno di 4 ore e 290 (4,1%) avevano 4 o pi  ore. A distanza di quattro anni dall'osservazione, sono stati osservati ritardo nello sviluppo della comunicazione verbale, della motricit  grossolana e fine, nella capacit  di affrontare e risolvere i problemi e delle abilit  relazioni e nelle interazioni sociali.

L'Organizzazione Mondiale della Sanit  e l'American Accademy of Pediatrics hanno inoltre indicato criticit  nello sviluppo intellettuale, socio-emotivo, problemi di attenzione, e di regolazione emotiva. Inoltre, disturbi del linguaggio soprattutto perch  nessun parla con loro e i bambini non possono apprendere a parlare da un dispositivo elettronico, e anche criticit  nei bambini con disturbi del neuro-sviluppo, come ad esempio disturbi dello spettro autistico, poich  vengono diagnosticati in ritardo.

A volte, i genitori usano tablet o smartphone per distogliere l'attenzione del bambino e fermare i loro capricci, Lei cosa ne pensa? Sarebbe corretta in realt  questa modalit  di utilizzo del telefono come ??escamotage  per calmare i bambini?

Uno studio dell'Universit  de Sherbrooke (Québec, Canada) ha dimostrato che quando i genitori utilizzano spesso lo smartphone per calmare i bambini, questi mostrano scarse capacit  di gestione della rabbia e della frustrazione, inoltre sono mediamente pi  ansiosi e pi  tristi. Di fatto, i dispositivi elettronici non calmano i bambini, li stordiscono e li danneggiano psicologicamente e nello sviluppo neuro-psicologico. Il controllo e la gestione emotiva si apprendono nella relazione con i genitori, parlando con loro, interagendo positivamente, dando spiegazioni, mettendo i bambini al centro dei propri pensieri e mostrando sempre attenzione nei loro confronti.

Ritiene sia giusto incoraggiare abitudini tecnologiche consapevoli, vale a dire, per un uso responsabile, anche negli adolescenti?

Spiegare come funzionano i social media, gli algoritmi e le strategie di marketing che possono influenzare i comportamenti online. Lu Insegnare a distinguere fonti affidabili da contenuti manipolati o disinformazione e parlare delle emozioni suscitate dall'uso dei social, soprattutto per proteggerli dai confronti dannosi con gli altri, soprattutto dal mondo degli influencer, tanto in voga. Aiutare i ragazzi a sviluppare un rapporto attivo con la tecnologia, iscrivendoli a corsi di programmazione (coding), foto editing, video making, creazione di podcast, etc., evitando il pi  possibile un uso passivo prolungato.

L'educazione digitale   una responsabilit  condivisa tra genitori, scuole e la societ  nel suo complesso. La collaborazione e la comunicazione sono fondamentali per garantire che i bambini e gli adolescenti sviluppino le competenze necessarie per navigare in modo sicuro e

responsabile nel mondo digitale, crede sia necessaria pertanto, promuovere sempre di più¹ una formazione specifica sulle modalità di interazioni digitali e di utilizzo dei dispositivi elettronici?

Non si può² negare che gli smartphone siano diventati parte integrante della nostra vita quotidiana. Questi piccoli gadget hanno trasformato tutto, dal modo in cui comunichiamo al modo in cui impariamo e ci divertiamo. Sebbene rendano la vita più¹ comoda e offrano molti vantaggi, portano anche delle sfide, soprattutto per i bambini piccoli e gli adolescenti. Come insegnanti e genitori, è essenziale aiutare a guidare i bambini verso sane abitudini con gli smartphone. Le recenti indicazioni dell'American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP) per genitori ed insegnanti, raccomandano di limitare il tempo trascorso davanti allo schermo a fini non educativi a un'ora al giorno durante i giorni feriali e a tre ore al giorno nei fine settimana. I bambini di questa età sono come spugne, assorbono tutto ciò che vedono e sentono, ecco perché è fondamentale che gli adulti abbiano un comportamento responsabile con gli smartphone. Insegnare l'alfabetizzazione digitale è fondamentale insegnare sia ai preadolescenti che agli adolescenti l'impronta digitale che lasciano dietro di sé ogni volta che usano la tecnologia, qualunque cosa che si fa sul web, è difficile toglierla, di fatto resta per sempre.

Quali indicazioni utili e consigli, in particolare, si sente di dare ai genitori, sia di bambini più¹ piccoli, che di adolescenti?

Consigli per i genitori di bambini piccoli (0-10 anni)

- Evitare nei propri figli l'uso precoce degli schermi: l'OMS sconsiglia l'esposizione agli schermi prima dei due anni e ne raccomanda un uso molto limitato nei primi anni di vita.
 - Stabilire regole chiare: definire limiti di tempo precisi, come massimo 1 ora al giorno in età prescolare.
 - Favorire attività alternative: lettura, gioco libero e all'aperto, attività creative manuali e sport, devono essere prioritari rispetto allo smartphone, tablet e console;
 - Essere presenti durante l'uso dei dispositivi elettronici: guardare video o giocare insieme ai bambini per stimolare l'interazione e la comprensione dei contenuti.
 - Creare in casa delle stanze senza schermi;
- Non usare i dispositivi elettronici durante i pasti, uno dei pochi momenti della giornata in cui si può² stare tutti insieme, o prima di dormire perché, com'è noto, causano insonnia.

Consigli per i genitori di preadolescenti e adolescenti (11-18 anni)

- «Stabilire regole flessibili ma chiare. A questa età è importante negoziare i tempi di utilizzo, spiegando sempre il senso e i motivi delle regole;
- Promuovere un uso creativo: aiutare i figli a usare la tecnologia per imparare (corsi online, creatività digitale, programmazione, etc.);
- Conoscere e discutere con loro della sicurezza online: privacy, cyberbullismo, fake news e gestione dei social media in modo consapevole;

- Limitare o impedire l'uso notturno dello smartphone. Niente uso in camera da letto la sera dopocena, per evitare insonnia;
- Essere di esempio: se i genitori sono sempre al telefono, poi è difficile chiedere ai figli di diminuire l'uso del proprio telefonino;
- Parlare sempre con i figli e ascoltarli: il dialogo aperto, tranquillo, non colpevolizzante o critico è indispensabile per educare e trasmettere sentimenti positivi. L'amore è fatto di abbracci, parole attente e pensate, comportamenti affettuosi.

L'agone 2024