

Come educare i bambini all'utilizzo di Smartphone e Tablet?

Che l'abuso di smartphone e tablet sia dannoso per i bambini sotto molteplici aspetti è assodato. Chi ad esempio ha vissuto sulla pelle del proprio piccolo la grande paura di “*aver perso la vista*” nel corso uno spasmo accomodativo innescato da smartphone lo sa bene (vedi fine articolo) . Per tali motivi diverse società scientifiche hanno già da tempo stilato raccomandazioni circa l'età e il tempo massimo giornaliero che i bimbi possono trascorrere con tali dispositivi (segue tabella con raccomandazioni della *American Academy of Pediatrics* - AAP). Ma sappiamo bene che tra il dire e il fare c'è di mezzo il mare....

Raccomandazioni AAP per l'uso di smartphone, tablet e TV nei bambini

- | | |
|------------------|--|
| • fino a 18 mesi | non utilizzare alcun dispositivo (TV inclusa) |
| • 18-24 mesi | consentita la TV, solo programmi di alta qualità e sotto controllo dei genitori |
| • 2-5 anni | consentiti tutti i dispositivi per massimo 1 ora al giorno |
| • oltre i 6 anni | consentiti tutti i dispositivi ma porre dei limiti consistenti al tempo trascorso ad utilizzarli *** |

Nota 1: definire insieme dei momenti “senza dispositivi” (es: a cena, in macchina etc)

Nota 2: definire insieme dei luoghi “senza dispositivi” (es: in camera da letto, a scuola etc)

Commento personale***: Quanto vi fa sorridere la raccomandazione data nei bambini oltre i 6 anni? A me abbastanza: di fatto c'è scritto *"fate voi e che la Madonna vi accompagni"*. Che vuol dire "limiti consistenti"? In pratica nulla di preciso su quanto tempo al giorno possono stare. Di fatto l'esperienza "bimbi e smartphone" è nuova per l'AAP quanto per tutti noi: sappiamo che in qualche modo dobbiamo difendere i bimbi dagli stramaledetti schermi che invadono le loro giornate ma non sappiamo ancora quali sono i limiti massimi consentiti nè come riuscire nella pratica a impedire gli abusi.

Come vi dicevo poc'anzi, tra il dire e il fare c'è di mezzo il mare... che vuol dire?

Per quanto valide possano essere tali raccomandazioni dell'AAP il vero problema è metterle in pratica nella vita quotidiana, dove sia adulti che bambini si confrontano giorno per giorno con una società completamente risucchiata dalla tecnologia. Un NO secco e via? Evitare che il bambino sappia che esistono gli smartphone? Questo è di certo il consiglio che anch'io mi sento di dare a tutti i genitori di bimbi di età inferiore a 2 anni, periodo in cui lo sviluppo psicomotorio del piccolo ha bisogno di "toccare" più che di "touchare" le cose. Ma sappiamo bene che oltre i 2-3 anni di vita il discorso diventa molto più complesso in quanto le pressioni da parte del piccolo, incuriosito da tali dispositivi che inevitabilmente vedrà in mano a genitori o fratelli, aumentano e la sua richiesta diviene talora opprimente a mo' di goccia cinese.

"Adesso basta, posa il telefono!" ripetono molti di voi tra le 10 e le 15 volte al giorno al proprio figlio, pentendosi a tratti di avergli permesso di averne uno. Poi, nel rendersi conto che dall'altro lato del telefono ci sono magari i suoi 20-25 compagni di classe che trascorrono l'intero pomeriggio interagendo attraverso i loro gruppi whatsapp, snapchat, musically e altri giochini online, con cui chattano, condividono video, selfie, risate, cazzatine, messaggi vocali, un genitore si ferma e pensa: ma se il mondo oggi è così come faccio io a fermarlo? Posso mai isolare mio figlio? Se i tempi cambiano, se la piazza di incontro è ormai diventata virtuale, se la tecnologia è un fiume in piena che inesorabilmente travolge tutti, grandi e

piccini, come pretendo che mio figlio navighi da solo controcorrente? Sto forse pretendendo di fermare un fiume con l'imposizione delle mani?

“Ma sto finendo di dire una cosa a un amico!” , *“Ma stanno chattando tutti sul gruppo e solo io devo posare!”* o ancora *“Ma non ho nulla da fare! Sto giocando un po' sennò mi annoio!”*. Queste le risposte più frequenti. Noia. Solitudine. Che meravigliosi ricordi! A chi di noi non è capitato almeno una volta nella vita di trascorrere un “fantastico” pomeriggio di noia e solitudine allo stato puro, sforzandosi di trovare qualcosa da fare per evitare di morire? Ebbene quel sano e vitale sforzo alla ricerca di “qualcosa da fare” non è più richiesto ai bambini moderni. Quella sana e genuina noia/solitudine che qualche decennio fa ci induceva a inventare giochi, inventare noi stessi e a non veder l'ora di condividere il “nuovo gioco”, la “nuova storia” all'indomani coi propri amici, oggi non esiste più: le infinite possibilità di svago offerte dagli smartphone e l'immediatezza della condivisione coi propri amici hanno distrutto tutto ciò.

Come può dunque una società dove i primi “drogati da schermo” sono proprio genitori e nonni, a far sì che le raccomandazioni della AAP esposte in tabella non restino solo sulla carta? Io proverò tra un attimo a proporre alcune strategie personali più o meno condivisibili: sono ovviamente ben accette idee ed esperienze personali tra i commenti!

Come difendere i bambini dagli smartphone?

Sport, passeggiate, pomeriggi al parco... sappiamo bene che più li spingiamo fuori casa, più ore della giornata gli occupiamo, più riusciremo a tenerli lontani dagli schermi. Ma per quanto ci si impegna sappiamo bene che il momento in cui il bimbo è in casa viene “tentato” dallo smartphone arriva sempre. Ed eccoci lì a tirar fuori il vecchio monopoly, il risiko, la dama e altre reliquie anni '80-'90 (almeno così appaiono ai suoi occhi) sperando che possano interessargli più dell'app/videogioco che ha in mente in quel momento (tutto ciò se siamo fortunati e il lavoro ci lascia tempo libero ovviamente!). O ancora: mi aiuti a cucinare? facciamo un dolce? un disegno? hai mai letto un fumetto? Son certo che la maggior parte di voi ha molta più fantasia di me! Ma la verità è che per quanto ci si impegna, per quanto ci si sforza di attrarre l'interesse del bambino fuori da quel maledetto schermo, ci si ritrova ad

affrontare quasi una lotta impari: da un lato noi genitori armati di buona volontà ma spesso di poco tempo a disposizione; dall'altro lato i grandi colossi informatici di Ios e Android, la cui professione è proprio quella di inventarsi continuamente diavolerie per intrattenere bambini (e adulti!) davanti agli schermi.

Inevitabilmente dunque arriverà quel momento in cui il bambino è stanco/a di disegnare, cucinare, aiutare in casa, giocare a dama, monopoly, Risiko o altro e ci farà la fatidica domanda... *“Però adesso posso giocare un po’ con lo smartphone?”*. Un po’ come dire: finora ti ho accontentato a giocare a ‘sti giochi di 30 anni fa, ora accontenti un po’ me? E qui casa l’asino! Gli concediamo di giocarci un po’? O di chattare con gli amici?

Nel ribadire che sotto i 2 anni è assolutamente vietato proporre tali dispositivi ai bambini, ecco possibili strategie per poter concedere lo smartphone a bambini di età superiore a 2-3 anni, cercando di rispettare i vincoli proposti dall’AAP e riportati nella tabella a inizio articolo.

- Il piccolo fa abuso di videogiochi?

- 1. Definire un orario di “fine gioco” appena inizia a giocare
- 2. Chiudere la connessione internet mentre gioca: ciò eviterà che il bimbo venga assalito da continue pubblicità di nuovi giochi... magari, se siamo fortunati, si annoierà del gioco che sta facendo prima di averne scoperto uno nuovo apparentemente più interessante e finire nel vortice dei download compulsivi
- 3. Definire il numero massimo di giochi che può scaricare a settimana: pur se la maggior parte di essi sono gratuiti, bisogna comunque porre un limite così che smetta di scaricare in modo simil-compulsivo nuovi giochi giusto per provarli: se oggi scarichi un gioco e non ti piace, pazienza... ti annoierai un po’ e magari capisci che i videogiochi non sono poi tutto questo spasso. Magari la settimana prossima scaricherai un gioco più bello, se ti andrà ancora di giocare ai videogiochi.
- 4. Evitare finché possibile di acquistare console

- Il piccolo fa abuso di chat e social?

- 1. Impedire al bambino di utilizzare social in cui sia esposto a persone che non conosce
- 2. Se la chat con un’amica/amico dura più di 20 minuti (un’eternità!) hanno a aprer mio

2 possibilità: o si vedono e giocano insieme (se possibile) o si telefonano, finiscono di dirsi quanto avevano da dirsi, chiudono la conversazione e magari si danno un appuntamento per vedersi all'indomani o un altro giorno. Ciò serve ad evitare che i bambini trascorrono ore e ore a interagire bombardandosi a vicenda di emoji, foto di gattini, selfie o altri giochini vari. Piuttosto, meglio annoiarsi un paio di ore, magari trarre da tale noia un bel gioco nuovo, un disegno, una lettura o una sudata... e poi aver realmente qualcosa da raccontare al proprio amico/amica a distanza

Ci tengo a precisare che tali indicazioni sono del tutto personali: non esiste alcuna raccomandazione ufficiale in merito e quindi ognuno si arrangia come può. E vi ribadisco che sono molto graditi vostre critiche/suggerimenti: siamo tutti nella stessa barca!

Chiudo adesso l'articolo, come è giusto per avvenga per un blog che tratta di pediatria: elencando i principali rischi per la salute derivanti dall'abuso di schermi... ma tanto sono sicuro che già li conoscete!

Rischi per la salute del bambino dovuti a dispositivi come Smartphone, Tablet, e Pc

- Rischi per la vista
 - Arrossamento, bruciore, affaticamento degli occhi
 - Accelerazione della comparsa di miopia in soggetti predisposti
 - Spasmo accomodativo: chi l'ha vissuto ha avuto davvero tanta tanta paura di aver perso la vista (ve l'assicuro perchè ne ho conosciuti alcuni). Ma per fortuna si tratta di un disturbo passeggero che si risolve! In pratica può accadere che, stando troppo tempo a guardare da vicino, i muscoli dell'accomodazione (che modificano la curvatura del cristallino) restano per troppo contratti e non riescono più a rilassarsi. Una sorta di "crampo/contrattura" del muscolo ciliare insomma che dura talora anche una decina di giorni! Ciò comporta che il bambino non riesce a mettere a fuoco ciò che è lontano (e per lontano s'intende talora anche a 1-2 metri di distanza!) e di fatto è costretto a restarsene a letto con l'angoscia che "non ci vede più".

- Rischi motori
 - in particolare quando l'abuso è perpetrato nei primi 2 anni di vita, il piccolo può subire un ritardo dello sviluppo psicomotorio
- Rischi per lo sviluppo sociale
 - lo smartphone tende a isolare il bambino riducendo le sue opportunità di gioco sociale, di empatizzare e trovare reciprocità nei coetanei, e tutto ciò lo rende di conseguenza meno abile a socializzare
- Eemicrania
- Mal di schiena, dolori al collo dovuti al protrarsi di una postura scorretta