

Digital devices e bambini in età prescolare

Bozzola et al Media devices in pre.school children: the recommendations of the italian pediatric society

Italian Journal of Pediatria (2018) 44:69

L'utilizzo, a volte invadente di smartphone e tablets, rappresenta una sfida per gli adulti e per i bambini, accompagnata da qualche preoccupazione per quanto riguarda lo sviluppo, l'apprendimento, la salute. Con un bambino non si può prescindere da un rapporto di relazione in cui il genitore con linguaggio verbale e non verbale (sguardi abbracci mimica) si metta in gioco completamente per crescere anch'egli con il bambino. In questa situazione l'utilizzo del digital device può agire come elemento di forte disturbo.

La vera sfida è quella di inserire anche l'uso di smartphone e tablet nella vita del bambino, in maniera sapiente, in modo da non disturbare la relazione del bambino con il genitore o più genericamente con chi se ne prende cura (nonno, parenti o baby sitter).

L'American academy of pediatrics suggerisce di:

EVITARE l'utilizzo di smartphone e tablets

- nei bambini di età inferiore ai 2 anni
- durante i pasti
- almeno un'ora prima del sonno
- in presenza di immagini troppo veloci o con contenuti violenti
- come un "calmante" per "tenere buono" il bambino ad esempio in luoghi pubblici.

In questo modo otterremmo il risultato non gradito di limitare la capacità del bambino di regolare le proprie emozioni

LIMITARE l'esposizione a smartphone e tablets

- a meno di un'ora in bambini tra i 2 e i 5 anni
- a meno di 2 ore nei bambini tra 5 e 8 anni

Cercare programmi e app di qualità, sotto la supervisione di un adulto, che si affianchi per la visione del video o della app con contenuto educativo e che continui a perseguire la relazione corporea con il bambino, fatta di sguardi, sorrisi, abbracci, parole, canto.

Valorizzare sempre il gioco tradizionale con giocattoli, ma anche il gioco imitativo, fare la mamma, la maestra, il dottore, il meccanico, il pilota etc, e, ad esempio, il gioco di costruzioni anche con materiale di recupero. Ogni genitore è libero di utilizzare la sua propria fantasia e la sua storia personale per giocare col proprio figlio.

Un' appropriata e sapiente alternanza tra reale e virtuale può essere una soluzione alla nostra sfida: si è visto, ad esempio, che le app finalizzate al disegno possono giocare un ruolo positivo nello sviluppo del bambino, purché non si sostituiscano alla tradizionale coloritura con le matite. Così può avvenire per altre

attività, sempre tenendo conto dell'età del bambino, fermo restando il NON utilizzo dei digital devices sotto i 2 anni

Altri ambiti da valutare sono le relazioni eccesso di digital devices /sedentarietà e digital devices/disturbi del sonno , intesi come risvegli frequenti e difficoltà di addormentamento.

Non ultimo il genitore costituisce un modello per il proprio bambino: pertanto il genitore stesso deve limitare l'uso di smartphone e tablets alle reali necessità.