

Tecnologie digitali e bambini



**Indicazioni
per un utilizzo consapevole**

Tecnologie digitali e bambini

Indicazioni per un utilizzo consapevole

A cura di: Giorgio Tamburlini e Valeria Balbinot, Centro per la Salute del Bambino - Onlus 

Con la collaborazione di: Roberta Franceschetti (Esperta di comunicazione ed editoria multimediale, fondatrice del portale www.mamamò.it, dedicato ai contenuti multimediali e all'educazione digitale di bambini e ragazzi); Ugo Guidolin (Koo-koo Books, Head of Design e docente di "Antropologia culturale dei Media Digitali" presso IUSVE - Università Pontificia Salesiana di Venezia); Alberto Rossetti (Psicoterapeuta esperto in tematiche legate al web e all'educazione digitale, ha collaborato a "L'atlante delle dipendenze", è autore di "Educazione Digitale" e scrive sul suo blog www.albertorossetti.com); Francesca Tamberlani (giornalista, sociologa, fondatrice del sito www.milkbook.it dedicato alla promozione della lettura ai bambini e alla recensione di libri per bambini e app di qualità); Stefania Zoia (Psicologa-psicoterapeuta presso la Struttura Semplice Tutela Salute Bambini e Adolescenti, ASS1 Triestina)

Le tecnologie audiovisive e in particolare quelle digitali (*Digital Devices*, DDs) pervadono sempre più la vita degli adulti e soprattutto dei bambini e dei ragazzi. I nativi digitali¹ sviluppano con questi strumenti una relazione inedita, che investe tutti gli ambiti della loro vita, dal gioco alle relazioni sociali, fino al modo in cui si rapportano ai saperi. I DDs costituiscono fonti fondamentali di informazione, facilitano molto la comunicazione, possono contribuire a migliorare l'efficacia del sistema educativo, a sviluppare le reti sociali e promuovere la partecipazione civica. Tuttavia, quando non usati in modo corretto e consapevole, possono provocare danni alla salute psico-fisica e interferire con l'apprendimento e la vita di relazione. Posto che molti degli effetti a lungo termine devono ancora essere studiati, **le evidenze sui rischi derivanti dall'uso eccessivo e/o scorretto delle tecnologie audiovisive e digitali si sono consolidate (Tabella I)²⁻⁶.**



Rischi derivanti dall'uso eccessivo e/o scorretto dei DDs

- Fanno passare molto tempo in una quasi completa immobilità e in posizioni molto spesso scorrette, contribuendo a ridurre l'attività fisica. Le conseguenze di questo sono un aumentato rischio di sovrappeso e di patologie quali obesità, diabete di tipo 2, patologia cardiovascolare e artropatie^{2,3}.
- Contribuiscono ad aumentare l'esposizione alle onde elettromagnetiche, fortemente indiziate di aumentare il rischio di tumori e di patologie riproduttive⁴.
- Rendono difficile la concentrazione per lo studio e possono ostacolare lo sviluppo di alcune importanti funzioni, quali la memoria, la creatività e la capacità critica^{2,3,5}.
- Possono provocare insonnia, comportamenti aggressivi, e disturbi dell'attenzione³.
- Possono promuovere forme di socializzazione improprie, indurre a comportamenti a rischio, trascinare in situazioni pericolose e portare a forme di vera e propria dipendenza⁶.

Tabella I

PERCHÉ È NECESSARIO GUIDARE ALL'UTILIZZO DEI DDs GIÀ DAI PRIMISSIMI ANNI DI VITA

L'avvicinamento di bambini e ragazzi alle nuove tecnologie è inevitabile e non può né deve essere ostacolato. Piuttosto, deve essere guidato verso un uso consapevole, compito che spetta in primo luogo ai genitori e agli altri adulti di riferimento, in particolare gli insegnanti. Ai fini di impedire che i *new media* possano rappresentare una minaccia allo sviluppo sociale, cognitivo ed emotivo dei bambini è fondamentale agire a partire dai primi anni di vita, periodo durante il quale si formano e si consolidano abitudini, si definiscono architetture cerebrali e relative competenze che negli anni successivi è più difficile modificare⁷. **Intervenire sin dai primi anni di vita** costituisce un'importante strategia preventiva, che consente di cogliere tutte le opportunità offerte dai DDs minimizzandone i rischi per la salute fisica e mentale.



Utilizzo di media audiovisivi e digitali nei bambini italiani

- La tv rappresenta ancora il mezzo maggiormente utilizzato dai bambini e il 21,3% di questi resta davanti alla tv per diverse ore al giorno.
- Il 38% dei bambini sotto i due anni ha già utilizzato un dispositivo mobile per giocare o guardare video.
- Il 57,1% dei bambini passa buona parte del tempo davanti ai videogiochi.
- A otto anni il 72% dei bambini maneggia abitualmente smartphone e tablet dei genitori.
- Il 63% dei bambini al di sotto degli otto anni usa smatphone e tablet dei genitori.
- Il 30% dei bambini al di sotto degli otto anni preferisce usare smatphone e tablet dei genitori per leggere.
- Un bambino su due tra i sei e i dieci anni possiede un cellulare.
- Il 44% dei bambini tra i cinque e i tredici anni e nove minorenni su dieci utilizzano in modo costante la rete.

L'ambiente familiare rappresenta il luogo in cui avviene il primo contatto con i DDs (*Tabella II*)⁸ ed è quindi di fondamentale importanza la partecipazione educativa dei genitori all'esperienza digitale dei figli. Se in molti casi, oggi, sono i figli ad avere maggiore dimestichezza con le tecnologie digitali, di fatto, i nuovi genitori sono già parte, e lo saranno sempre di più, della generazione digitale, e hanno quindi le competenze "tecniche" sufficienti per guidare i figli all'utilizzo consapevole e corretto dei DDs.

Scopo di questo documento, nato da un progetto promosso dall'Ufficio del Garante dell'Infanzia e dell'Adolescenza della Regione FVG e affidato al Centro per la Salute del Bambino, e quindi ulteriormente sviluppato e discusso da un gruppo multidisciplinare, è quello di fornire informazioni, spunti di riflessione e indicazioni pratiche a tutti coloro che hanno responsabilità nella cura dei bambini, genitori in primo luogo, ma anche educatori e operatori sanitari. Per consentire di formulare indicazioni specifiche, si è scelto di organizzare il documento per tipologia di media utilizzati, includendo tra questi non solo i nuovi media ma anche quelli tradizionali, come la tv, in quanto le modalità di utilizzo di quest'ultima possono in molti casi anticipare alcune tipologie di utilizzo dei DDs, sia fornendo modelli positivi che introducendo abitudini scorrette.

Tabella II. Da voce bibliografica 8, modificata.

OPPORTUNITÀ, RISCHI E RACCOMANDAZIONI

La televisione

È presente quasi in ogni casa, spesso in più stanze. Anche se viene sempre più soppiantata da internet, costituisce ancora uno dei mezzi di informazione e di svago più diffusi e rappresenta una delle modalità che molti genitori utilizzano per tenere tranquilli i bambini⁹.

Se utilizzata in modo appropriato:

- può essere utile per l'informazione, lo studio e il divertimento. Alcuni programmi possono aiutare i bambini ad arricchire il loro linguaggio e le loro conoscenze.

Se utilizzata in modo inappropriato:

- favorisce l'immobilità e quindi aumenta il rischio di sovrappeso e obesità, con conseguenze sia a breve che a lungo termine sulla salute;
- diminuisce la capacità di concentrazione e interferisce con la qualità delle relazioni familiari;
- può trasmettere disvalori, quali il consumismo, l'aggressività, l'oggettivazione del corpo femminile e indurre assuefazione alla violenza.

Gli effetti negativi della tv possono essere limitati se:

- non si supera un massimo di 2 ore di visione al giorno (più che sufficiente per un programma, un film, un evento sportivo ecc.), come raccomandato da pediatri e psicologi dell'età evolutiva;
- i genitori guidano alla scelta dei programmi e possibilmente accompagnano i figli, soprattutto se bambini, nella visione;
- si creano occasioni di dibattito riguardo a ciò che si è visto;
- viene evitato l'uso della tv nella camera dei bambini.



I videogiochi

Sono un piacevole mezzo di intrattenimento, che si sta diffondendo anche tra i più piccoli con prodotti *ad hoc*, a partire dai tre anni. I produttori li presentano come strumenti educativi e stimolanti per alcune funzioni quale la coordinazione visuo-motoria. Tuttavia, si tratta di mettere sulla bilancia questi possibili benefici con i contenuti dei giochi, che possono indurre ansia e aggressività. Inoltre il gioco, sia individuale che in compagnia, è un'attività fondamentale per lo sviluppo del bambino e non deve essere confinato all'uso di videogiochi. Esistono moltissime altre attività di gioco, da effettuarsi sia con l'ausilio di "giochi" educativi prodotti a questo fine, sia con l'utilizzo di materiali disponibili in casa e di spazi interni ed esterni. Queste attività si possono svolgere sia individualmente che, meglio ancora, in compagnia e sono in grado di stimolare molto di più dei videogiochi la fantasia, la motricità, la memoria e la socializzazione.

Se utilizzati in modo appropriato:

- possono aiutare i bambini ad acquisire "destrezze digitali" che potranno risultare utili in futuro;
- possono stimolare le abilità sociali (in caso di uso di videogiochi progettati per essere usati da più giocatori contemporaneamente);
- possono rappresentare uno strumento per l'apprendimento (es. uso di videogiochi narrativi per insegnare la storia);
- possono accelerare l'apprendimento e lo sviluppo cognitivo (es. uso di giochi interattivi ed educativi);
- possono costituire una modalità, tra molte altre, per sensibilizzare i bambini a temi ambientali o

sociali, o per condividere momenti di divertimento con altri bambini e con gli stessi genitori.

Se utilizzati in modo inappropriato:

- creano dipendenza: nei casi più gravi i giovani si trovano a preferire il mondo virtuale a quello reale;
- possono rendere i ragazzi irritabili, incoraggiare pensieri e atteggiamenti negativi e violenti e facilitare ansia e insonnia (soprattutto i videogiochi a contenuto aggressivo);
- possono portare a sviluppare o a consolidare difficoltà relazionali con i coetanei;
- incoraggiano la competizione continua e l'isolamento, diminuendo la capacità di lavorare in gruppo;
- possono far avvicinare al gioco d'azzardo online: nei casi più gravi i giovani rischiano di essere affetti da una patologia comunemente definita come ludopatia;
- possono causare problemi muscolari e osteoarticolari, e concorrere al sovrappeso e all'obesità;
- possono rappresentare un ostacolo alla scoperta e alla ricerca di altre attività di gioco con maggiori potenzialità educative.

Gli effetti negativi dei videogiochi possono essere diminuiti se:

- si evitano i videogiochi a sfondo violento;
- se ne limita il tempo di utilizzo nell'arco della giornata;
- si evita di creare abitudine nei bambini rispetto a questa modalità di intrattenimento a scapito di altre, più socializzanti e formative;
- si tiene in considerazione la classificazione in base all'età PEGI (<http://www.pegi.info/it/>), presente su tutti i videogames, che aiuta i genitori nella scelta consapevole dei giochi.

I dispositivi mobili e le app

Ormai quasi tutti i ragazzi possiedono un cellulare e una buona parte di questi un dispositivo mobile che consente anche l'accesso alla rete. Gran parte dei bambini e ragazzi lo portano sempre con sé, sia per accedere a informazioni di carattere pubblico sia per conversazioni e scambi su argomenti personali o per giocare online. Il cellulare e i dispositivi mobili oggi vengono molto usati anche dai più piccoli. I genitori lasciano spesso i propri dispositivi mobili ai figli sin dai primi anni di vita consentendo loro di utilizzare le app.

È importante che l'utilizzo di console, pc, tablet e smartphones sia (almeno nei primi tempi e fino a quando i genitori ritengano sensato farlo, in rapporto alla maturità del bambino) un'attività condivisa. Sarebbe quindi di fondamentale importanza privilegiare, ad esempio, l'uso di applicazioni di qualità che consentano il gioco "dialogico" e collaborativo, quello cioè che spinge genitori e bambini a giocare insieme. La pratica del *co-viewing*, cioè della visione condivisa, stimola la discussione e il confronto.

Una delle modalità di utilizzo più comuni e delle ragioni per cui i genitori forniscono i bambini di un DD è la possibilità di controllarne i movimenti. Pur comprensibile, una tale motivazione e utilizzo non favorisce una sana e progressiva autonomia reciproca, e dovrebbe far riflettere i genitori sulla necessità di tenere a freno la propria ansia e desiderio di controllo.

Se utilizzati in modo appropriato:

- facilitano il contatto con gli altri;
- offrono modalità di apprendimento collaborativo;
- permettono di far sapere dove ci si trova;
- possono aiutare in situazioni di emergenza;
- possono facilitare la scoperta del mondo naturale: biodiversità, botanica, geologia ecc. (esistono applicazioni specifiche);
- possono consentire l'esposizione alle lingue straniere attraverso app in lingua straniera o sviluppate per l'apprendimento;





- possono stimolare la creatività e lo spirito di osservazione;
- possono rappresentare nuove modalità di narrazione, che non si sostituiscono al libro di carta, ma lo affiancano con nuove dimensioni multimediali e interattive (book app e libri digitali);
- consentono di passare dal virtuale al reale, sensibilizzano il bambino rispetto alle due dimensioni (es. progetto in digitale, stampo e costruito su carta, oppure uso il tablet per “misurare” un oggetto reale).

Se utilizzati in modo inappropriato:

- possono avere effetti negativi sulla salute in particolare per uso prolungato e se usate e mantenute in vicinanza di organi sensibili quali il cervello o gli organi riproduttivi;
- possono causare danni all’udito (modalità MP3 con gli auricolari o le cuffie, a un volume alto);
- possono interferire con l’apprendimento, distraendo i ragazzi, sia a scuola che a casa;
- possono portare a forme di uso problematico e ossessivo, fino a forme di vera e propria dipendenza;
- possono dare la possibilità ai ragazzi di fare acquisti online senza il controllo dei genitori (nel caso in cui si usino i dispositivi dei genitori senza un’attenzione alla privacy e alle password);
- possono indurre comportamenti di isolamento e non facilitare l’acquisizione di competenze relazionali;
- possono mettere i ragazzi in condizione di rischio per la loro sicurezza, oltre a creare un’eccessiva preoccupazione legata alla paura di perderlo o romperlo (nel caso di dispositivi costosi esibiti a scuola e fuori casa);
- possono indurre ansia e irrequietezza.

Gli effetti negativi dei dispositivi mobili sulla salute possono essere diminuiti se:

- vengono mantenuti lontano dal corpo (soprattutto dal capo e dagli organi genitali). I dispositivi mobili vanno spenti durante la notte e tenuti lontano dal comodino;
- si evita di farne un uso eccessivo e ossessivo per cui se ne sente il bisogno e si giunge a sviluppare aggressività nei confronti di chi cerca di limitarne l’uso;
- quando i bambini utilizzano i dispositivi mobili dei genitori si controlla che la connessione a internet sia disattivata e che i dati personali siano protetti;
- si acquistano applicazioni di qualità e pertinenti all’età del bambino facendone un uso condiviso;
- si guarda insieme lo schermo e si sta vicini, si indicano e descrivono le figure invitando il bambino all’interazione e a giocare anche al di fuori dell’ambito virtuale;
- vengono fatte rispettare delle regole di utilizzo (modulate in rapporto a età e maturità del bambino);
- si evita di fornire password personali al figlio e si controlla se ci sono state spese “sospette” fatte tramite carta di credito sul dispositivo mobile;
- si evita di usare questi dispositivi come fossero “baby-sitter”.

Internet

Come si è visto, il 90% dei ragazzi italiani possiede un computer o un dispositivo mobile e quindi nella stragrande maggioranza dei casi accede alla rete. Si tratta di una grande conquista, la più grande del secolo scorso, che mette tutti in grado di accedere





re praticamente senza limiti all'informazione e alla comunicazione. Tuttavia, sono parecchi gli interrogativi che ci si deve porre. Ad esempio: gli studenti delle nuove generazioni sono davvero più informati rispetto agli alunni di un tempo? Quanto è affidabile ciò che leggiamo online? Secondo Gustavo Pietropolli Charmet¹⁰, psichiatra psicoterapeuta, compito della scuola dovrebbe essere dimostrare come questo strumento abbia molto a che fare con l'informazione ma poco con la conoscenza e il sapere. La conoscenza ha infatti bisogno di tempi di approfondimento che vanno protetti.

Inoltre, vi sono anche alcuni rischi connessi allo "stare in rete", cosa che anche i più giovani fanno ormai per una media di 2-4 ore al giorno, con punte anche di 10 ore, quasi sempre da soli, e già in età molto precoci (scuola elementare). Nonostante la partecipazione ai social network sia in molti casi limitata (ad esempio l'iscrizione a Facebook è esplicitamente vietata ai minori di 14 anni) è molto diffusa la falsa dichiarazione di età, e pure l'iscrizione da parte di alcuni genitori per i propri figli.

Se utilizzato in modo appropriato:

- aiuta i giovani a trovare le informazioni di cui hanno bisogno per lo studio;
- facilita la comunicazione con gli amici, e consente anche di stabilire, e mantenere, nuove conoscenze e amicizie;
- facilita l'esplorazione in generale, l'acquisto di materiali, la ricerca di opportunità di svago e di ritrovo.

Se utilizzato in modo inappropriato:

- può portare agli stessi problemi già menzionati

per la tv e dovuti all'immobilità prolungata, e alle posizioni viziate; può inoltre provocare problemi alla vista;

- abitua ad accedere a moltissime informazioni, ma non fornisce gli strumenti per operare una selezione critica e a mettere ordine nelle informazioni, come gli insegnanti sanno bene;
- distrae dallo studio, soprattutto quando la connessione è sempre operante (gran parte dei ragazzi resta sempre connesso);
- può rendere i ragazzi preda di interessi commerciali, o metterli a rischio di scambi e incontri pericolosi;
- può favorire comportamenti violenti, quali bullismo, circolazione di immagini compromettenti, o false;
- può trasformare gli scambi a sfondo sessuale (se pur rientrano in una modalità tipica degli adolescenti e quindi da non demonizzare) in forme di dipendenza dal sesso virtuale;
- può causare danni irreversibili nel caso in cui le informazioni, e le immagini, che i ragazzi condividono via internet sui social network, siano diffuse a loro insaputa;
- può isolare dal mondo reale, costruire mondi immaginari (in particolare nel caso d'uso prolungato e ossessivo) e favorire la produzione di notizie e immagini di sé irreali o falsificate;
- può portare a una vera e propria dipendenza (in casi estremi, e tuttavia sempre più frequenti), analoga a quella derivata dall'uso di sostanze psicoattive o dal gioco d'azzardo. Si ricorda che tutte le forme di dipendenza sono malattie complesse che necessitano di cure complesse e prolungate nel tempo.

I rischi e gli effetti negativi della rete possono essere limitati se:

- il tempo di utilizzo viene limitato, idealmente a non più di 2 ore, massimo 4 al dì, intervallato in ogni caso da movimenti ogni 20-30 minuti;
- i genitori guidano almeno all'inizio i figli nell'utilizzo della rete;
- la partecipazione ai social network viene limitata, come dovrebbe essere, fino al superamento dei 14 anni;
- si evita di mantenere la connessione mentre si sta studiando;
- si mettono in guardia i ragazzi dai pericoli e ci si rende disponibili a consigli e condivisioni di problemi;
- si condivide quello che si fa su internet, esattamente come si discute di ciò che è accaduto a scuola;
- si responsabilizzano i figli a un uso consapevole di internet, spiegando loro che ciò che si fa online ha delle ricadute nella vita "reale".

Al di là di tutte le raccomandazioni che riguardano l'utilizzo di questa o quella tecnologia, vi è una indicazione di fondo che ci sentiamo di dare a tutti i genitori, e agli insegnanti. È importante ed è necessario suscitare l'interesse, l'entusiasmo e l'amore dei bambini per altre attività e dimensioni della vita e delle relazioni, quali la lettura, la musica, il gioco, la scoperta della natura e dell'arte, l'attività fisica e sportiva. Se al bambino sarà data l'opportunità, fin da piccolo, di conoscere e apprezzare altre attività, saprà utilizzare le nuove tecnologie senza esserne sovrappaffato. È questa la strada maestra di ogni processo educativo e nello stesso tempo il contesto necessario a rendere attuabili le diverse raccomandazioni che ci siamo sentiti di dare.

Bibliografia essenziale

1. Ferri P. Nativi digitali. Bruno Modadori, 2011.
2. Council on Communications and Media, Brown A. Media use by children younger than 2 years. *Pediatrics* 2011;128(5):1040-5.
3. Nunez-Smith M, Wolf E, Huang HM, Emanuel DJ, Gross CP. Media and child and adolescent health: A Systematic Review. Washington, DC: Common Sense Media, 2008.
4. Aydin D, Feychting M, Schüz J, et. al. Mobile phone use and brain tumors in children and adolescents: a multicenter case-control study. *J Natl Cancer Inst* 2011;103(16):1264-76.
5. Gentzkow M, Shapiro M. Does television rot your brain? New evidence from the coleman study. University of Chicago, 2006.
6. Young K. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behaviour*, Vol 1, No. 3, 2009.
7. Shonkoff JP, Phillips DA. From Neurons to Neighborhoods: the Science of Early Childhood Development. National Academy of Sciences - National Research Council, Washington DC, 2000.
8. Eurispes e Telefono Azzurro. Indagine conoscitiva sulla condizione dell'infanzia e dell'adolescenza in Italia. www.azzurro.it, 2012.
9. Anderson D, Pempe T. Television and very young children. *American Behavioral Scientist*, 2005.
10. Pietropolli Charmet G. In: Ricotta Voza S. Inutile punire i ragazzi. Il telefonino è la loro protesi. *La Stampa* 9, gennaio 2015.

Sitografia

www.airc.it/prevenzione-del-tumore/tumore-e-cellulari.asp
www.kookoobooks.com
www.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/Home.aspx
www.mamamo.it
www.milkbook.it
www.ministerodellasalute.it
www.savethechildren.it
www.sicurinrete.it
www.wildwebwoods.org/popup.php?lang=it
www.netchildrengomobile.eu

Altri articoli e testi possono essere richiesti al Centro per la Salute del Bambino - Onlus
e-mail: valeria.balbinot@csbonlus.org

Si ringrazia la Regione Friuli Venezia Giulia e in particolare l'Ufficio del Garante dell'Infanzia e dell'Adolescenza per il supporto dato al progetto "Usale, non farti usare!"

