

TECNOLOGIA



Gli strumenti tecnologici¹ sono ormai entrati a far parte delle nostre vite, ma è importante prestare attenzione al modo in cui si usano. Nel 2018 i pediatri italiani hanno preso posizione sull'**uso dei dispositivi tecnologici in età prescolare**:

- consigliano di non dare al bambino strumenti digitali prima dei 2 anni;
- dai 2 ai 5 anni lo strumento digitale non deve essere usato per più di un'ora al giorno ed è sempre necessaria la supervisione di un adulto;
- dai 5 agli 8 anni il tempo di fruizione può al massimo raddoppiare (con accanto il genitore);
- mai utilizzarlo durante i pasti o prima di andare a dormire e mai sottoporre contenuti violenti;
- la tecnologia non deve avere lo scopo di calmare o distrarre i più piccoli perché limita lo sviluppo della regolazione delle emozioni nei bambini.

Ecco alcuni **consigli** da poter attuare quando si parla di strumenti tecnologici:

- è importante **limitare l'uso prolungato** degli schermi
- nei brevi momenti in cui questi strumenti vengono utilizzati è utile **dare il buon esempio** su un uso consapevole
- è importante **assicurarsi che app, giochi e programmi siano davvero adatti** all'età dei bambini: per esempio sarebbe meglio evitare giochi con i combattimenti piuttosto che applicazioni in cui ci sono azioni illegali o diseducative (rapine in banca, graffiti sui muri, fughe dalla polizia ...)

Quali rischi potrebbero derivare da un eccessivo utilizzo?

Se il tempo dedicato all'uso della tecnologia è elevato nella vita di tutti i giorni la posizione rigida tenuta dai bambini potrebbe essere causa di **dolori muscolari** alle spalle e al collo.

La sedentarietà legata ai device potrebbe inoltre causare un **aumento di peso e un'irregolarità del sonno**: i bambini dormono meno ore per notte e si addormentano con maggiore fatica.

¹ Lavenia, 2019; Chaibal e Chaiyakul, 2022; Moon et al., 2019; Yadav e Chakraborty, 2018; Bozzola et al., 2018

Un altro problema che è opportuno segnalare riguarda le stimolazioni eccessive: la luminosità degli schermi e i suoni troppo elevati possono **danneggiare la vista e l'udito**, che sono ancora in via di sviluppo durante questa età.

Per non parlare della **facile dipendenza** che può essere provocata dalla prolungata esposizione alla tecnologia, con conseguenti comportamenti insistenti e capricciosi per ottenere quegli schermi.

Quindi...utilizzati con i **tempi e le modalità adeguate** all'età dei bambini, i dispositivi elettronici possono offrire l'opportunità di imparare in modo giocoso e divertente, MA è **indispensabile che l'adulto affianchi il bambino** per commentare e portare nella quotidianità gli stimoli ascoltati: un bambino che utilizza in solitaria la tecnologia (subendo in modo passivo lo strumento) NON sarà in grado di apprendere!

Qualche **consiglio pratico per evitare la dipendenza dagli schermi**:

- ★ quando prendiamo una scelta o imponiamo delle regole (soprattutto se si tratta di schermi), **spieghiamo ai bambini il perché**. Cominceremo a renderli consapevoli.
- ★ in momenti di attesa fuori casa (al ristorante, dal dottore, dal dentista ...) portiamo dei giochi specifici: uno zainetto con **attività che i bambini fanno raramente** (dei colori particolari, delle carte nuove ...) e solo in quell'occasione di attesa. La "novità" potrebbe allontanarli facilmente dal telefonino.
- ★ se attraverso i device emerge una passione del bambino (scopre i dinosauri grazie ai documentari, o gli piace il personaggio di un cartone, o adora un cantante ...), **ampliamo questo argomento anche fuori dalla tecnologia**: cerchiamo dei libri inerenti, o dei personaggi giocattolo, piuttosto che gli stickers ...
In questo modo enfatizzeremo e daremo importanza alla sua passione e non al momento con il tablet.
- ★ si può anche cercare di **non enfatizzare l'uso della tecnologia**: evitiamo di usarla come premio o di toglierla in caso di capricci perché così facendo potrebbe sembrare che il dispositivo sia qualcosa di bello e desiderabile.