

# Bambini e tecnologia: quanto tempo davanti allo schermo?

di Paola Serio, 7 gennaio 2017

Una mamma si addormenta con accanto il suo iphone e la sua bambina, Ashlynd.

Ashlynd ne approfitta per fare da sé un'azione che ha visto compiere alla mamma decine di volte: va su Amazon e fa acquisti per un valore di 250 dollari; tredici giocattoli e gadget di Pokemon, i suoi preferiti.

**NATIVI DIGITALI E GENITORI PRIMITIVI.** Il mondo è cambiato radicalmente negli ultimi dieci anni. È più facile ammirare un cielo stellato attraverso uno schermo che vederlo alzando il naso in su. Possiamo trascorrere il tempo a disquisire di quanto questo sia fantastico o aberrante e di quanto abbia risolto o complicato la nostra vita da adulti; ma non possiamo esimerci dal prendere in considerazione **quello che la scienza ci dice sull'argomento quando siamo genitori.**

Un bambino nasce in un mondo che gli adulti hanno costruito e pensato non certo a sua misura e può solo cercare di adattarsi ad esso per sopravvivere. Quando qualche giorno fa sui social si è diffusa la notizia di Ashlynd che a 6 anni ha ben pensato di fare spese online con il dito della madre, qualcuno avrà riso sotto i baffi confermando la sua scelta di non voler per nessuna ragione al mondo procreare. Forse qualcuno ha pensato che ai suoi tempi queste cose non succedevano e qualcun altro ancora avrà addirittura rimpianto i giganteschi telefoni fissi, oggi molto vintage, tenuti ancora come arredamento negli appartamenti. Quelli che, per comporre il numero, dovevi infilare il dito in un miniscopo buchino e girare!

Sicuramente, però, qualche genitore, a cui proprio non importa stabilire in quale epoca sarebbe stato il caso nascesse suo figlio, si sarà semplicemente chiesto: ma **quanto tempo è bene che i bambini trascorrono davanti ad uno schermo?** Domanda top one dei genitori dei bambini 2000.

**RACCOMANDAZIONI PER GENITORI.** Nel 2011, l'**American Academy of Pediatrics (AAP)** raccomandava che i bambini di età inferiore a 2 non dovessero guardare qualsiasi televisione. I ragazzi un po' più grandi avrebbero dovuto limitare al massimo a 2 ore al giorno il tempo sullo schermo.

Dall'Ottobre del 2016, di fronte alla ormai massiccia diffusione di iphone e ipad queste direttive sono cambiate: un cambiamento che probabilmente riflette la

realtà che gli schermi sono diventati parte della vita quotidiana anche dei nostri figli.

Tra le raccomandazioni AAP troviamo:

- **Per i bambini di età inferiore ai 18 mesi**, evitare l'uso dei mezzi di comunicazione con schermo diverso rispetto alle video-chat (con i nonni, zii o genitori lontani).
- **I genitori di bambini dai 18 ai 24 mesi di età** che vogliono introdurre i media digitali dovrebbe scegliere una programmazione di qualità, e guardare con i loro figli i programmi per aiutarli a capire quello che stanno vedendo.
- **Per bambini dai 2 ai 5 anni** è bene limitare l'uso dello schermo a 1 ora al giorno di programmi di alta qualità. Anche in questo caso i genitori dovrebbero guardare con i bambini programmi o giochi per aiutarli a capire ciò che stanno vedendo e applicarlo al mondo che li circonda.
- **Per bambini dai 6 anni in su**, porre limiti coerenti circa il tempo trascorso con i media e assicurarsi che il supporto non prenda il posto di sonno adeguato, l'attività fisica e altri comportamenti essenziali per la salute.

Inoltre è bene ricordare che:

- I bambini, per loro natura, spesso fanno chiasso, sporcano, litigano, vogliono attenzioni. Se non possono fare almeno parte di questo **cercheranno di trovare un'alternativa** e spesso aumentano significativamente lo screen time.
- Spesso la televisione è un suono in sottofondo della casa, una sorta di "compagnia". Questo però può distrarre i bambini da loro attività come giocare con i giocattoli o parlare con i genitori. Così, se il bambino non è specificamente seduto a guardare qualcosa, **è meglio lasciare il televisore spento.**
- Internet o lo schermo non potrà mai insegnare ai nostri figli più di quanto potremmo fare noi. Inoltre non è detto che, nonostante la buona qualità di un contenuto, un bambino sia in grado di comprenderlo e gestirlo emotivamente. **Quindi non smettiamo mai di sederci, parlare, spiegare e, soprattutto, essere d'esempio.**
- **Interessiamoci sempre e nel particolare del contenuto.** Data la presenza di innumerevoli spettacoli didattici e applicazioni per i bambini, non vi è alcun motivo per cui dovrebbero guardare la programmazione per adulti, in particolare la programmazione che contiene violenza.
- **Prendiamoci del tempo per capire le caratteristiche tecniche dello strumento** e come i nostri figli lo utilizzano. **Verifichiamo la politica che applicazioni e social hanno sulla privacy e la conservazione dei dati.** Dobbiamo assolutamente sapere chi ha accesso al materiale

audio video prodotto dai nostri figli ( solo i loro amichetti di scuola o tutto il popolo del web??). Talvolta inconsapevolmente potrebbero condividere informazioni sensibili come la loro posizione. La nostra età/ignoranza della tecnologia/mancanza di tempo non sono una scusa: siamo noi gli adulti e gli unici responsabili dell'incolumità dei nostri figli.

- Ricordiamoci sempre che, come per tutto, tenderanno a seguire, più che le nostre parole, **il nostro esempio**: occhio innanzitutto a come noi gestiamo il nostro screen time.

Con queste piccole e semplici accortezze lo screen time smetterà di essere una preoccupazione ma solo un'altra cosa di cui parlare, certe volte da concordare e spesso da condividere.