



Smartphone e tablet ai bambini: cosa sapere

Autore : Anna Rita Nociti

Data: 06/08/2018

Usa ed abuso dei dispositivi elettronici in età pediatrica: cosa devono sapere i genitori per non far cadere i figli nei problemi della tecnologia dei cellulari?

Quando pensiamo ai bambini, quelli che siamo stati anche noi, immaginiamo la spensieratezza, il sorriso spontaneo, il modo di giocare e inventarci la realtà, creare dal nulla i nostri giocattoli e divertirci ogni giorno con le ginocchia sbucciate. Di questi



tempi di ginocchia sbucciate se ne vedono proprio poche, sia per mancanza di alberi e luoghi adatti ma anche perché i bambini se ne stanno chiusi in casa a giocare, la maggior parte di loro, con tablet, smartphone e cellulari. Ma i dispositivi elettronici possono essere un grosso rischio per i minorenni. Da più parti la comunità scientifica ha lanciato allarmi seri su quelli che possono essere i pericoli della nuova tecnologia, delle dipendenze, delle malattie che i campi magnetici possono procurare. Ecco allora **cosa sapere su smartphone e tablet ai bambini**.

Smartphone: rischi sulla salute sui bambini

La Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS) lancia un allarme contro l'**uso del cellulare da parte dei bambini sotto i dieci anni di età**, denunciando rischi concreti per la salute e il benessere dei piccoli. Tra i disturbi di cui potrebbero soffrire per tale uso incontrollato dei dispositivi, si rileva: scarsa capacità di concentrazione, perdita della memoria, aggressività e problemi ad addormentarsi.

Sotto accusa, innanzitutto, le **onde elettromagnetiche** che sembrerebbero particolarmente dannose per i piccoli in età di sviluppo e soprattutto quelli fino a **cinque anni**. Tali onde, per durata di esposizione e frequenza, provocherebbero secondo gli studi, la morte delle cellule cerebrali e la necrosi dei tessuti perché superano il meccanismo di termoregolazione, causa dell'interazione tra il campo elettromagnetico e la parte del corpo interessato, ossia la testa. Sono risultati molto preoccupanti, c'è da chiedersi se è necessario che i bambini, il cui cervello è in fase di sviluppo, continuino a utilizzare il cellulare.

L'Italia è al primo posto in Europa per numero di cellulari in utilizzo e l'età dei possessori si sta abbassando sempre più, quindi stiamo passando da un uso a un abuso.

Smartphone: rischi sulla psiche dei bambini

I Pediatri Italiani hanno denunciato inoltre, che i problemi non riguardano solo la **salute** ma, anche la sfera comportamentale. I bambini e i ragazzi diventano sempre più dipendenti a tali dispositivi e cominciano a isolarsi dal mondo, incapaci di costruire relazioni reali stabili con i coetanei e troppe volte con la famiglia.

Non esistono ancora linee guida per l'utilizzo dei cellulari in età pediatrica o dati certi sulle reali conseguenze, sta nel buonsenso dei genitori affinché ne ritardino quanto più possibile l'uso e il tempo dedicato. Notiamo, girando per strada, che sono tantissimi gli adolescenti che, pur stando nello stesso posto, non si parlano e continuano a tenere la



testa bassa sul piccolo schermo del proprio telefonino, oppure a scuola per riempire i momenti considerati di noia, la conseguenza è l'errore di postura nota come "collo da sms". Quest'anomalia sarebbe dovuta al peso della testa che viene mal distribuito sulla colonna vertebrale quando si leggono i messaggi o si scrive sul cellulare.

Secondo una ricerca condotta al Children Medical Center in California, i dispositivi *touchscreen* se usati in età pediatrica provocano **ritardi nel linguaggio**, una **scarsa conoscenza della lingua** o incapacità a scrivere una frase compiuta.

Smartphone: hanno benefici per i bambini?

Le tecnologie digitali non sono poi da demonizzare totalmente, tutto dipende dai genitori. Possono essere momenti condivisi, utili per il divertimento, lo sviluppo di alcune competenze. Ad esempio usare **Skype** per vedere i nonni, ascoltare musica o cercare ricette per prepararle insieme, un utilizzo positivo con l'attenzione di un adulto ma non un mezzo per tenere buono il piccolo quando fa le bizzes. Ricorrere a un mezzo per calmare un capriccio non fa altro che incoraggiare in futuro, comportamenti di pretesa nell'ottenere le cose e aggressività. Eppure il 40% dei genitori ricorre a questo espediente nel primo anno di età, per giungere a circa l'80% dopo i due anni del bambino.

Sono sempre di più i bambini dai sei anni in poi, con l'ingresso alla scuola primaria a possedere lo smarhphone per esigenze familiari, come si giustificano i genitori. Gli adulti forse non si rendono conto che oltre a comunicare con i piccoli, li influenzano negativamente sulla capacità di socializzare con gli altri bambini nel momento della ricreazione, sulla capacità di concentrazione e apprendimento, sull'umore. I genitori controllano la loro ansia.

«Chiamami appena hai bisogno», sono frasi come tante altre che rendono evidente, il modo di come molti genitori vivono il cellulare: uno strumento che tiene a bada la loro paura, un nuovo cordone ombelicale, così definito dall'Osservatorio sull'Immagine dei Minori. La telefonino-dipendenza va curata, è il rapporto tra genitori e cellulare del figlio a essere spesso malato. I dati mostrano come i genitori vivano ogni situazione al di fuori delle mura domestiche come un possibile pericolo. Ecco che, di conseguenza, i bambini associano e assorbono l'idea che il **cellulare sia un ansiolitico**, e da qui il passo che ne diventino dipendenti, è breve.

Bisogna considerare e valutare che se i genitori regalano il telefonino convinti di controllare il figlio e la loro ansia, il bambino di ieri e l'adolescente di oggi sta al gioco, perché avendo il telefonino e quindi essere sempre reperibile, può guadagnare più



spazi di libertà e rientrare a casa ancora più tardi dall'orario stabilito: è sufficiente garantire ai cari genitori di tenere il telefono acceso.

Al di là sui possibili effetti negativi dei dispositivi digitali, wifi, bluetooth è evidente come il **gioco** sia significativo e molto importante per la crescita del bambino. Svolge una funzione **strutturante dell'intera personalità**. Il gioco, quello semplice, di costruzione, disegno e invenzione, ha un alto valore evolutivo, stimola cognitivamente il piccolo e permette anche di capire il suo mondo interiore perché attraverso il comportamento durante il gioco si fanno notare disagi e potenzialità. Il gioco ha anche valore di diagnosi, di prognosi e può fungere da psicoterapia.

Il gioco è essenziale per lo sviluppo perché contribuisce al benessere fisico, sociale ed emotivo.

Maria Tecla Montessori (1870-1952), medico, filosofo, pedagogista e educatrice insegnava ai bambini la libertà di giocare senza regole definite, un gioco non strutturato per stimolare la concentrazione e la volontà: giocare insieme per imparare a osservarsi, a prendere decisioni, a condividere, a essere assertivi.

Aiutare il bambino a sviluppare le sue capacità non deve però essere solo il compito della scuola, la famiglia deve essere presente, giocare con lui, ponendosi al suo stesso livello d'interazione. Il genitore però non deve pensare cosa sia giusto o sbagliato nel gioco, né condizionarlo, né gestirlo. Non è importante il tempo ma è la qualità che ha valore. Giocare con i propri figli è sicuramente un buon indice di armonia familiare e di serenità. Oggi i ritmi della vita quotidiana sono sempre più frenetici non solo per noi adulti ma anche per i nostri piccoli, la mattina vanno a scuola e poi il pomeriggio seguono tante attività, da quelle sportive a quelle didattiche: il tempo libero è denso di impegni. La loro vita da piccoli è già scandita da orari e responsabilità ma dobbiamo capire e alcune volte porre un limite.

Scopriamo anche noi con i nostri bambini quanto sia bello sfogliare e leggere un libro di carta. La carta permette quella sorta di profonda lettura in cui il cervello nella visione dei caratteri, dei disegni e dei colori, leggendo tra le righe, stabilisce connessioni con altre esperienze, attiva l'immaginazione e la fantasia, vive il racconto. Quest'osservazione non vale solo per i bambini, chiunque può farla su se stesso traendone giovamento. Non lasciamo i bambini in balia della sola tecnologia, che ha anche i suoi lati positivi, ma giochiamo con loro perché possono insegnare a noi tante cose, mettendo in discussione tante illusorie certezze e vane sovrastrutture che abbiamo elevato per difenderci. I bambini sono candidi, privi di ogni malizia, sono autentici. Pensiamo ai bambini che eravamo, a essere contenti senza motivo, a essere sempre occupati, a meravigliarci vedendo i colori dei fiori.



LA LEGGE PER TUTTI

INFORMAZIONE E CONSULENZA LEGALE

L'uomo deve seguire la sua natura e giocare i giochi più belli della sua vita, viverla, proprio all'inverso di come fa ora. Lo scriveva Platone.