

Giocattoli e fiabe hi tech? Fino ai due anni meglio di no...

Dopo la Società Italiana di Pediatria, anche l'Oms (Organizzazione mondiale di sanità) mette in guardia sull'uso dei dispositivi digitali per i bambini sotto i due anni. C'è il rischio che incidano negativamente sullo sviluppo neurocognitivo, sul sonno, sulla vista, sull'udito, sulle funzioni metaboliche, sullo sviluppo emotivo, comportamentale e relazionale dei bambini in età evolutiva.

VIETATI I “BABY SITTER” HI-TECH

Smartphone, tablet e altri strumenti digitali sono ormai onnipresenti nella nostra vita e i loro suoni, luci e immagini alimentano la curiosità dei bambini, attratti dalla tecnologia anche per il desiderio di imitare gli adulti. Alcuni genitori sembrano considerare i dispositivi hi-tech come una vera e propria “alternativa tecnologica” a ciucci, giocattoli o baby sitter tradizionali, ma pediatri e studiosi confermano che, a differenza delle forme di stimolazione e intrattenimento, un'esposizione eccessiva e troppo precoce ai device elettronici può nuocere alla salute psicofisica dei piccoli.

I RISCHI DELLA MODERNITA'

L'uso indiscriminato di smartphone e tablet può avere effetti negativi sulla salute fisica e sullo sviluppo neurologico, cognitivo ed emotivo dei più piccoli, sottraendoli all'attività fisica e all'esperienza diretta e concreta con gli oggetti, fondamentale per affinare il pensiero e incrementare la capacità di risolvere i problemi.

***Inattività e sovrappeso.** Al pari dello stare seduti davanti alla tv a guardare i cartoni, l'intrattenimento passivo offerto dall'uso di tablet e smartphone distoglie i bambini da giochi più attivi, che li stimolino a fare movimento fisico e a trascorrere del tempo all'aperto. Ciò aumenta la probabilità di sviluppare sovrappeso e obesità negli anni seguenti, ma anche di andare incontro a cefalee, dolori muscolari e malformazioni scheletriche dovute alla postura scorretta tenuta durante questi passatempi.

***Danni alla vista**

Fissare uno schermo elettronico per troppo tempo causa secchezza oculare, abbagliamento, irritazione, bruciore e affaticamento della vista e questi sintomi aumentano quando si maneggiano dispositivi portatili, in cui la distanza tra fonte luminosa e occhio si riduce. Inoltre i device multimediali emettono una luce blu considerata in grado di danneggiare la retina.

***Disturbi del sonno**

La luce blu e i contenuti stimolanti degli strumenti elettronici provoca sollecitazioni a livello dei neuroni, che possono interferire con il ritmo circadiano. Secondo alcuni studi, i bambini a cui viene permesso di giocare con lo smarphone nelle ore serali o di leggere fiabe sul tablet prima di andare a letto, hanno più incubi, parlano nel sonno e addirittura hanno più paura del buio.

***Manualità e apprendimento.**

Soprattutto in età prescolare, i bambini esplorano il mondo attraverso il corpo e le mani. A questa età toccano e afferrano tutto, e proprio manipolando gli oggetti scoprono ciò che li circonda e sviluppano la coordinazione e la percezione dello spazio, delle forme, delle consistenze. Impilare costruzioni, incastrare forme, costruire barchette di carta, giocare con le macchinine e scarabocchiare con pastelli colorati, serve proprio a questo tipo di apprendimento “concreto”, che non può essere sostituito dall'uso di un touchscreen.

Inoltre l'immersione nella dimensione virtuale aumenta il rischio di iperattività, deficit di attenzione e incapacità di concentrazione, riduce la capacità di distinguere tra realtà e finzione e di capire le conseguenze delle proprie azioni e sviluppare percezione del pericolo e senso di responsabilità.

***Emotività e comunicazione**

Alcuni genitori sembrano considerare i device multimediali come vere e proprie “baby sitter” tecnologiche, capaci di calmare i piccoli, intrattenerli, distrarli e addirittura di rimpiazzare il contatto diretto con i loro figli. Utilizzare in questo modo la tecnologia è rischioso: i bambini

imparano a comprendere il mondo attraverso l'esempio e la guida dei genitori, mentre il contatto diretto con i grandi (attraverso il gioco, la narrazione, le coccole) è fondamentale per il corretto sviluppo della loro sfera emotiva e relazionale.

TECNOLOGIA A PICCOLE DOSI...

Per evitare gli effetti negativi della tecnologia, pediatri e pedagogisti consigliano di tenere i bambini a debita distanza dai dispositivi elettronici per i primi 2 anni di vita, di stimolarli attraverso il dialogo e i giocattoli tradizionali e di coinvolgerli in attività ricreative ed educative adatte alla loro età.

In seguito si possono avvicinare i piccoli alla tecnologia, ma sempre con gradualità e senza lasciare che il suo utilizzo sostituisca del tutto attività manuali, attività più creative e stimolanti per il loro sviluppo fisico e cognitivo e alle relazioni dirette con i coetanei.

...E SEMPRE INSIEME AI GRANDI

La tecnologia può rivelarsi una valida alleata per stimolare la curiosità e l'interesse dei più piccoli per la conoscenza del mondo e della vita, purché il suo utilizzo avvenga con la guida e l'esempio degli adulti.

Come in molte altre attività pedagogiche, i genitori prima e poi gli insegnanti, devono affiancare i bambini nell'esplorazione della realtà virtuale, in modo che possano apprendere da subito come utilizzare in modo sano e utile gli strumenti multimediali a loro disposizione, senza esporsi ai rischi della Rete e a contenuti inadeguati. Solo così la tecnologia sarà fonte di opportunità e non un pericoloso labirinto in cui smarrire il contatto col mondo "vero".

NON RINUNCIARE ALLE FIABE (TRADIZIONALI)

Utilizzare un tablet per raccontare una fiaba utilizzando è sicuramente un'alternativa comoda e accattivante alla classica lettura di un libro: colori, immagini in movimento e link possono aumentare il fascino delle parole pronunciate ad alta voce, permettendo al bambino di immergersi completamente nella storia e di entrare a far parte della fiaba.

Tuttavia ci sono buone ragioni per non rinunciare al tradizionale "momento della favola/fiaba" prima di andare a nanna.

* E' una situazione intima, in cui il piccolo sente la vicinanza dell'adulto e percepisce che tutta l'attenzione del genitore è dedicata a lui. Questo contribuisce a dargli sicurezza e a rilassarlo prima del sonno.

* Serve a sviluppare l'attenzione e l'immaginazione del bambino: ascoltare la voce di un adulto che racconta la storia, lascia al piccolo la facoltà di immaginare personaggi e ambientazioni anziché costringerlo a rincorrere le immagini sullo schermo.

*Dà al bambino la possibilità di porre domande all'adulto, arricchendo la storia di contenuti e osservazioni, a beneficio della sua curiosità e delle sue capacità comunicative.

*Evita i danni alla vista e i disturbi del sonno connessi all'utilizzo a distanza ravvicinata degli schermi elettronici nelle ore serali.