

ACCOMPAGNARE I FIGLI NELL'ERA DIGITALE

Per genitori con figli in età scolare (6-11 anni)

Premessa

Questo scritto non intende essere un elenco esaustivo, ma vuole aprire un dibattito importante in un mondo digitale molto recente e tutto da esplorare, dove ogni adulto ha necessità di interrogarsi sulla direzione da prendere, nessuno escluso.

I bambini e le bambine non hanno bisogno dei giochi digitali, non c'è necessità che usino i dispositivi elettronici né che li imparino presto. La nostra epoca è ovviamente immersa nel mondo virtuale e quindi ne verranno a contatto molto presto, in ogni caso non dovrebbero utilizzarli prima dei 6 anni, per dare molta opportunità alla crescita sensoriale e relazionale tra persone.

Dopo i 6 anni l'avvicinamento potrà esser graduale, e ad ogni età corrisponderanno momenti diversi di relazione con i dispositivi mobili.

In questa piccola guida non si parla di social perché non è permesso l'uso fino a 16 anni.

Il rischio di sviluppare una dipendenza patologica deriva dal rapporto tra il numero e la tipologia dei fattori di rischio e il numero e la tipologia dei fattori di protezione.

I fattori di rischio e di protezione agiscono in maniera differente a seconda dell'età. I bambini, ad esempio, sono più vulnerabili alle influenze dei fattori presenti all'interno della famiglia, mentre gli adolescenti possono risentire maggiormente degli effetti esercitati dal gruppo dei pari, rispetto all'assunzione di condotte a rischio per la salute. Sebbene i coetanei possano costituire l'ascendente principale che spinge gli adolescenti ad intraprendere comportamenti a rischio, un ambiente familiare positivo rappresenta la condizione fondamentale per cui i giovani non si lasciano coinvolgere in condotte devianti.

I genitori e le famiglie possono rappresentare dei potenti fattori protettivi nella vita dei bambini e degli adolescenti. Numerosi studi hanno identificato le variabili familiari che aiutano a proteggere i minori dall'assunzione di comportamenti dannosi:

- un legame sicuro e sano tra genitore e figlio;
- la supervisione genitoriale, il controllo e una disciplina efficace;
- la comunicazione di valori familiari a favore della socialità;
- il coinvolgimento dei genitori nella vita dei figli;
- una genitorialità supportiva (dal punto di vista emotivo, cognitivo, sociale ed economico).

Che si parli di abuso di sostanze, dipendenza da internet o altro l'assenza di limiti e della funzione paterna è spesso indicata come una delle cause principali. Da numerose ricerche risulta esserci correlazione tra una visione del futuro positiva e un padre che incoraggia e

valorizza. Una possibile via per il padre contemporaneo è quella che lo vede impegnato a sostenere il figlio/a nei processi separativi dell'infanzia aiutandolo a tollerare i dolori e gli insuccessi affiancandolo/a nel momento della difficoltà evolutiva.

Un padre testimone della possibilità di realizzazione di un Sé futuro che accompagna nell'accettazione delle difficoltà e della possibilità di affrontarle.

Raccolta di suggerimenti emersi da esperti e da incontri di genitori e docenti

1. **INFORMAZIONE.** Diventare studiosi delle applicazioni che potrebbero usare i nostri figli e figlie e dei tipi di giochi e applicazioni che esistono nel mercato digitale. Imparare a rispettare e far rispettare le classificazioni PEGI dei videogiochi. VEDI https://it.wikipedia.org/wiki/Pan_European_Game_Information, oppure <https://pegi.info/>
2. **PROPORRE DELLE ALTERNATIVE.** Proporre altro che ai bambini possa interessare, che li coinvolga, renderli consapevoli che ci si può divertire anche con altri giochi (da sottolineare soprattutto nei periodi di astinenza).
3. **ESSERE CHIARI E COERENTI.** Impariamo ad essere chiari nelle regole e nell'utilizzo. E a far rispettare quanto deciso e a non farlo dipendere da quanto sia 'conveniente' per noi in un momento piuttosto che in un altro.
4. **METTERCI IN DISCUSSIONE** prima di tutto noi, quindi fare un lavoro di autoconsapevolezza. Quale esempio siamo per i nostri figli/discenti?
5. **CREARE DEI MOMENTI OFFLINE** durante la giornata, in cui tutta la famiglia non usa il cellulare, con strumenti digitali spenti o in modalità aereo, senza che ci siano interruzioni o vibrazioni o suonerie. Deve essere un gesto plateale, non un'abitudine, come un rituale della famiglia (ad es. prima di cena). Creare anche un luogo, come ad esempio una scatola, dove tutti mettono il cellulare o altri dispositivi mobili. Utilizzare questo tipo di tecnica anche per quanto riguarda la notte.
6. **PARLARE.** Dare le informazioni ai nostri bambini, con i tempi e il linguaggio adeguati. Ci sono parole diverse per ogni età. Raccontiamo le trappole della rete, come sono costruite e perché, ma anche raccontiamo delle grandi potenzialità. Discutere con loro nei momenti in cui accade qualsiasi cosa che riguarda il mondo del digitale.
7. **RELATIVIZZARE IL VALORE DEL CELLULARE.** Se lo usiamo come mezzo di scambio, di punizione diamo un ipervalore all'oggetto
8. **La COMUNITA'.** La rete comunitaria è un fattore protettivo importantissimo. Creare un gruppo per fare in modo di mettere in atto una metodologia o comunque un sistema educativo preventivo ed efficace è una prevenzione molto potente, soprattutto partendo dalla 1^a elementare perché in questo modo si riesce a contrastare un fattore di rischio molto grande che è quello della solitudine. Sapere che è un modo condiviso anche dal gruppo/classe/comunità/rete che frequento è rivoluzionario. Poter concordare linee guida di classe, perché sarà più facile per i grandi e i piccoli avere relazioni chiare con lo strumento digitale, almeno nelle ore in cui ci si frequenta.
9. **ESSERE UNA GUIDA E NON UN POLIZIOTTO.** Insegnare ai bambini a conoscere quel mondo, guidarli, accompagnarli all'utilizzo, far rendere conto loro di quali

sentimenti ed emozioni provano davanti ad alcuni giochi o scene, abilitarli a riconoscere quando sentono che qualcosa non è piacevole. Poi lasciarli andare piano piano nel tempo dell'adolescenza in cui l'accompagnamento è più difficile.

10. SI AL CONTENIMENTO. Contenimento sempre. Mettiamo dei limiti, aiutiamoli a saperli rispettare. Se sono pre-adolescenti negoziamo maggiormente ma manteniamo gli accordi presi.
11. PERICOLI DI ADDICTION: La nostra attenzione viene catturata perché alcuni giochi (come molti social) utilizzano il meccanismo del *refresh*: quando facciamo l'aggiornamento per vedere i nuovi post che saranno pubblicati su Facebook, c'è un momento di imprevedibilità perché non sappiamo che cosa starà per accadere, che è la stessa cosa che succede nel gioco d'azzardo. Questa imprevedibilità porta ad una scarica di adrenalina che ti porta a rimanere ancorato.
12. Formalizzare un "contratto" di uso consapevole del dispositivo prima di consegnarlo in regalo e sostenere gli accordi presi. (E' importante il DIALOGO, l'ASCOLTO ed il CONFRONTO tra figli e genitori. La CONTRATTAZIONE con bambini superiori ai 10 anni potrebbe essere DECISAMENTE PROFICUA perché permette a voi e a vostro figlio/a di arrivare ad una SOLUZIONE DISCUSSA E CONDIVISA che vi ha permesso di conoscervi di più e venirvi incontro sulla base dell'esternazione di pensieri e punti di vista personali)

LINEE GUIDA PEDIATRICHE:

1. **Esposizione agli Schermi e al Wi-Fi.** Prima di andare a dormire evitare assolutamente l'esposizione digitale. Non è adeguato perché il cervello continua a rimanere attivo, inoltre la luce blu emessa dai dispositivi influisce notevolmente sul ritmo sonno/veglia. La somma di queste due cose aumenta il livello di eccitazione. Il 75% dei bambini di 9 e 10 anni non dorme abbastanza, tanto che il rendimento scolastico ne risente in maniera drammatica (Boston College 2012). Evitare anche di dormire nella stanza coi dispositivi elettronici accesi, non sono ancora chiare le influenze del wi-fi. A maggio 2011, l'Organizzazione Mondiale per la Sanità ha classificato i cellulari (e altri dispositivi wireless) come un rischio di categoria 2B (potenzialmente cancerogeno) a causa dell'emissione di radiazioni (WHO 2011).
2. **Qual è il momento giusto?** Non c'è un momento giusto, anche perché è relativo anche alla capacità del genitore di essere in grado di controllarne l'utilizzo. Il 60% dei genitori non controlla l'uso della tecnologia dei propri figli, e il 75% dei bambini hanno apparecchi tecnologici in camera (Kaiser Foundation 2010).
3. **Le linee guida dell' American Academy of Pediatrics (AAP) la Canadian Society of Pediatrics per l'utilizzo della tecnologia tra i più piccoli:**
 - a. I bambini di età inferiore ai 24 mesi non dovrebbero essere esposti agli schermi, a meno che non stiano video-chattando con parenti.
 - b. I bambini dai 2 ai 5 anni dovrebbero utilizzare i device tecnologici per massimo un'ora al giorno. I genitori devono vigilare ed interagire con i bambini durante l'utilizzo dei dispositivi.
 - c. I bambini di età superiore ai 6 anni devono essere monitorati durante l'utilizzo di dispositivi elettronici e intrattenersi al massimo per due ore al

giorno. I genitori dovrebbero assicurarsi che il tempo dello schermo non influisca sul sonno dei bambini, o sulle loro attività sociali e fisiche. I bambini e i giovani fanno uso della tecnologia 4-5 volte in più dell'ammontare di ore raccomandato, con conseguenze serie e spesso pericolose per la vita - Kaisee Foundation 2010, Active Healthy Kids Canada 2012. (Questo segna un limite che sappiamo essere complicato da mantenere. Cerchiamo di mettere regole chiare e di farle rispettare, gli adulti siamo noi.)

- d. Indipendentemente dall'età, i genitori devono stabilire orari e luoghi in casa designati come zone "prive di media". Tutti i dispositivi elettronici, quindi, dovrebbero essere spenti o non utilizzati in queste aree.

QUALCHE SITO

-Una guida sul giocare bene, sui giochi e i videogiochi validi, coordinata da un esperto sviluppatore di videogiochi, che è anche genitore ed educatore, che ha testato personalmente insieme a suo figlio ogni gioco recensito:

stefanocecere.org/played

- Un portale dedicato all'educazione digitale di bambini, ragazzi e adulti. Recensioni di app, ebook, videogiochi, canali video, film e serie tv e notizie su media education e tecnologia under 13.

<https://www.mamamo.it/>

-La piattaforma con le recensioni di giochi, film e app per genitori e educatori/educatrici

<https://www.commonsemmedia.org/>

-Il sito che fornisce la classificazione dei videogiochi in base all'età

<https://pegi.info/it>

- Una specie di enciclopedia dei videogiochi per orientarsi prima dell'acquisto

<https://www.horizonpsytech.com/enciclopedia-del-videogioco/>

- Il sito dedicato al digitale coordinato dal MIUR con il partenariato di alcune delle principali realtà italiane che si occupano di sicurezza in Rete

<http://www.generazioniconnesse.it/site/it/home-page/>

- Una guida rivolta a genitori di ragazze di 9-14, scritta dalla Società Italiana di Pediatria con Polizia di Stato, ANCI, Google e UniCredit Foundation

<https://sip.it/2020/07/14/in-rete-con-i-ragazzi-guida-per-un-uso-equilibrato-e-positivo-del-web/>

-Un articolo sul tema

https://www.huffingtonpost.it/cris-rowan/10-motivi-per-cui-i-dispositivi-portatili-dovrebbero-essere-vietati-ai-bambini-al-di-sotto-dei-12-anni_b_9124584.html

-Aggiornamenti su:

<https://www.edumana.it/per-genitori/>