

● **Limitare l'utilizzo dei media televisivi e di internet:**

a meno di 1 ora al giorno nei bambini di età compresa tra i 2 e i 5 anni e a

a meno di 2 ore al giorno per i bambini di età compresa fra i 5 e gli 8 anni. Il tempo di utilizzo deve in ogni caso riferirsi ad una programmazione di alta qualità ed in presenza di un adulto di riferimento.

● **Evitare gli schermi durante i pasti e prima di andare a dormire.**

● **Evitare di usare l'uso dello schermo come rinforzo.**

Alcuni genitori utilizzano questi strumenti come premi o viceversa la loro negazione come punizione. Questo non fa altro che rendere questi mezzi più attraenti. I genitori soprattutto devono essere un buon modello, ricordando che *"i bambini imparano da ciò che fai e non da ciò che insegni loro..."* e limitare il proprio uso dei media. Si otterrà una migliore connessione con i bambini interagendo, abbracciando e giocando con loro.

Riferimenti bibliografici:

Birken C., Mobile media device use is associated with language delay in infants, 2018, *Journal of Development and Behavioral Pediatrics*.

Bozzola E., *et al.*, Media devices in pre-school children: the recommendations of the Italian pediatric society, 2018, *Italian Journal of Pediatrics*, 44-69.

Hisler G.C., *et al.*, Screen media use and sleep disturbance symptom severity in children, *Sleep Health*, 2020.

UOC Pediatria
Ospedale Sant'Eugenio

SMARTPHONE E TOUCHSCREEN

Come tutelare la salute dei più piccoli

L'uso della tecnologia e di internet ha comportato indiscutibili vantaggi nella vita quotidiana ma un uso ormai indiscriminato, acritico e protratto nel tempo può avere conseguenze negative sulla salute fisica e psicologica soprattutto dei più piccoli.

Gli schermi digitali, se utilizzati come fonte principale di stimolazione e svago, creano un processo di dipendenza e, catturando fortemente l'attenzione dei bambini, sottraggono il tempo necessario per gli scambi interpersonali e la scoperta sensoriale del mondo.

Quali sono gli effetti negativi dei touchscreen?

L'eccessiva esposizione a monitor e schermi può danneggiare lo sviluppo cognitivo, psicologico ed emotivo, fino a portare nei casi più gravi a quadri psicopatologici veri e propri. Le conseguenze dannose più frequentemente studiate riguardano:

1. Difficoltà di apprendimento.
2. Problemi di attenzione e iperattività.
3. Ritardo del linguaggio nei bambini.
4. Aumento dei tassi di obesità e di abitudini alimentari scorrette.
5. Disturbi dell'addormentamento e del sonno.
6. Problemi agli occhi e alla vista.
7. Aumento di problematiche fisiche quali cefalea e dolore muscolare causato da una postura inappropriata nel corso delle sessioni di gioco.

Come ridurre l'uso dei touchscreen?

I bambini, soprattutto in età prescolare, hanno bisogno di interazioni ed esperienze concrete per sviluppare al meglio le loro capacità. È dunque essenziale ridurre l'esposizione a dispositivi digitali proponendo alternative valide da svolgere insieme agli adulti di riferimento.

● La lettura di fiabe e libri adatti all'età

Le fiabe lette prima dell'addormentamento rappresentano un rituale che prepara il bambino al sonno.

Le favole, in particolare, rappresentano simbolicamente tematiche universali e forniscono suggerimenti per supportare il bambino nel suo percorso di elaborazione delle emozioni. Leggere, in generale, aiuta a sviluppare il linguaggio, stimola la creatività e allena l'attenzione. Il tempo passato insieme a leggere un bel libro è un tempo piacevole e affettivamente ricco e rafforza la relazione adulto-bambino.

● Gioco libero e di movimento

Il gioco del "far finta di" aiuta il bambino a sviluppare abilità sociali, relazionali ed emotive.

Il gioco non strutturato, inoltre, permette al bambino di esprimere le sue fantasie e i suoi desideri, di esorcizzare le sue paure, in definitiva, di entrare in contatto con il proprio mondo interiore.

I giochi di movimento (ballare, rincorrersi, nascondersi) supportano lo sviluppo psicomotorio oltre a favorire la socialità e rafforzare la relazione genitore-bambino.

● Attività manuali

Costruzioni, plastilina, lavoretti, disegno sono attività che contribuiscono allo sviluppo delle abilità oculo-manuali e della coordinazione motoria.

Il disegno, in particolare, allena l'attenzione e la concentrazione permettendo al bambino di formare una propria prospettiva delle cose perché rappresenta non solo un processo di apprendimento del mondo ma anche uno strumento per esprimere in modo figurato le proprie emozioni.

Quali sono le indicazioni per un uso adeguato degli schermi digitali?

Per garantire e promuovere un uso sicuro, regolato e consapevole della tecnologia da parte dei bambini, è fondamentale:

● **Evitare completamente qualsiasi display prima dei 2 anni.** Un bambino esposto entro i due anni ha due volte più possibilità di sviluppare difficoltà di linguaggio e deficit di attenzione. I bambini hanno bisogno di interagire con il mondo circostante e non con una realtà virtuale, necessitano di interazione e contatto.

