

Consigli generali su:
COME GESTIRE L'USO DEI DISPOSITIVI ELETTRONICI
(cellulare, tablet, televisione)

- È opportuno programmare l'uso dei dispositivi elettronici all'interno della routine giornaliera: ad esempio potete stabilire di vedere un cartone o ascoltare canzoni durante la preparazione della cena, oppure decidere un chiaro tempo di utilizzo pattuendo in anticipo il numero di video da guardare o utilizzando un timer.
- Potete scegliere con il vostro bambino cosa guardare e quali giochi fare, facendo attenzione però a scegliere contenuti adatti all'età evolutiva.
- Mentre usate i dispositivi, è bene mantenere una distanza occhio-schermo di 50/70 cm. Fate anche attenzione alla postura: non piegate troppo il tronco e la testa in avanti.



- La Società Italiana di Pediatria ha stabilito alcune raccomandazioni per un uso adeguato dei dispositivi elettronici con bambini e ragazzi.

Nello specifico si raccomanda nessun uso dei dispositivi:

- nei bambini di età inferiore ai 2 anni
- durante i pasti
- 1 ora prima di andare a dormire, per favorire una migliore qualità del sonno
- per programmi frenetici e rapidi, con contenuti distraenti o violenti.

Si suggerisce di limitare l'esposizione:

- a meno di 1 ora al giorno per bambini di età compresa tra i 2 e i 5 anni
- a meno di 2 ore al giorno per bambini di età compresa tra i 5 e gli 8 anni
- a programmi di alta qualità solo in presenza di adulti. I bambini dovrebbero condividere l'uso dei dispositivi con i genitori per promuovere l'apprendimento e le interazioni. In un mondo dove i bambini stanno "crescendo digitali" i genitori giocano un ruolo fondamentale nell'insegnare loro come usare la tecnologia in modo sicuro. Le famiglie dovrebbero monitorare il contenuto dei media e le app che vengono scaricate.

Per l'articolo completo della Società Italiana di Pediatria, in cui si riportano anche le influenze che i dispositivi elettronici hanno sullo sviluppo del bambino, si rimanda al file PDF "*Bambini in età prescolare e Media*".

- Si ricorda comunque che le interazioni tra bambino e genitore rimangono sempre la migliore strategia per una crescita sana.

Di seguito vi mostriamo uno schema riassuntivo tratto dal libro "3-6-9-12 Rule" di Serge Tisseron, psichiatra infantile e psicoanalista, in cui propone una guida per genitori circa l'età appropriata per l'utilizzo delle tecnologie.

Diventare grandi con gli schermi digitali



Ho immaginato le risorse 3-6-9-12 come un modo per rispondere alle domande più pressanti dei genitori e dei pedagogisti
Serge Tisseron

3	6	9	12
Prima dei 3 anni Il bambino ha bisogno di costruire i suoi riferimenti spaziali e temporali	Da 3 a 6 anni Il bambino ha bisogno di scoprire tutte le sue possibilità sensoriali e manuali	Da 6 a 9 anni Il bambino ha bisogno di scoprire le regole del gioco sociale	Da 9 a 12 anni Il bambino inizia a rendersi autonomo dai riferimenti familiari

- Prima dei 3 anni, evitare gli schermi
- No a console e tablet personali prima dei 6 anni
- Internet dopo i 9 anni
- I social network dopo i 12 anni

A qualsiasi età,
scegliamo **insieme** i programmi,
limitiamo il tempo del consumo,
invitiamo i bambini a **parlare**
di quel che **vedono o fanno**,
incoraggiamo le loro produzioni.

3 - 6 - 9 - 12

schermi a misura delle singole età

Prima dei 3 anni

Giocare con il proprio figlio è il modo migliore per favorire il suo sviluppo.

Preferisco le storie lette insieme a TV e DVD.

La TV accesa nuoce agli apprendimenti dei vostri bambini anche se non la guardano.

Mai la televisione nella cameretta.

Vieto l'uso dei media digitali durante i pasti e prima della nanna. Non li uso mai per calmare mio figlio.

Da 3 a 6 anni

Fisso delle regole chiare sui tempi del consumo.

Rispetto le età indicate per la fruizione dei programmi.

Il tablet, la Tv e il computer stanno in sala e non in camera.

Vieto l'uso dei media digitali durante i pasti e prima della nanna. Non li uso mai per calmare mio figlio.

Giocare in tanti è meglio che da soli.

Da 6 a 9 anni

Fisso delle regole chiare sui tempi del consumo e parlo con lui/lei di quel che vede e fa.

Il tablet, la Tv e il computer stanno in sala e non in camera.

Amministro io la console dei videogiochi.

Parlo di diritto all'intimità e all'immagine e dei 3 principi di internet:
1) Tutto quel che ci si mette può diventare di pubblico dominio.
2) Tutto quel che ci si mette ci resterà per sempre.
3) Non bisogna credere a tutto quel che ci si trova.

Da 9 a 12 anni

Decido insieme a mio figlio a quale età avrà il suo primo cellulare.

Può entrare in internet, decido io se solo o accompagnato.

Decido insieme a lui quanto tempo possa dedicare ai diversi tipi di schermo.

Parlo con lui di quel che vede e fa.

Gli ricordo i tre principi di internet.

Dopo i 12 anni

Mio figlio naviga da solo in rete ma fisso io insieme a lui gli orari da rispettare.

Parliamo del download e dell'upload dei file, del plagio, della pornografia e degli insulti che si possono scambiare nel Web.

La notte spegniamo il Wi-fi e i cellulari.

Non accetto di diventare suo "amico" in Facebook.

Diffondiamo questo manifesto. Non cambieremo il nostro modo di relazionarci agli schermi se non insieme.