

Il mondo digitale e i suoi effetti sui bambini e adolescenti: guida per i genitori

Lucattini: “Parlare apertamente ai propri figli del fenomeno del cyberbullismo, delle fake news e del bisogno di proteggere la propria privacy”.

Schermi, bambini e adolescenti, un equilibrio sempre più difficile nell'era digitale. L'uso precoce da parte dei bambini ed eccessivo degli adolescenti di dispositivi digitali come smartphone e tablet, è oggetto ormai di crescente preoccupazione. Un recente studio pubblicato su JAMA Pediatrics ha evidenziato che l'esposizione intensiva a contenuti e dispositivi digitali nei primi due anni di vita può avere conseguenze negative molto significative sullo sviluppo sensoriale, intellettuale ed emotivo con ripercussioni comportamentali importanti nei bambini e negli adolescenti. L'evoluzione del panorama dei media digitali ha innescato, al riguardo, un'ondata di ricerche e studi scientifici, volti a comprenderne le sue implicazioni, specialmente per le generazioni più giovani. Di questo e molto altro, ne parliamo oggi, con la Dott.ssa Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana.

Dott.ssa Lucattini, sempre più bambini e adolescenti trascorrono molte ore della giornata davanti allo schermo, giocando ai videogiochi e utilizzando telefoni cellulari, tablet e altri dispositivi elettronici, cosa ne pensa al riguardo? Non crede debbano esserci delle limitazioni di orario da imporre ai propri figli?

“L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha pubblicato delle linee guida sull'attività fisica, comportamento sedentario e sonno per i bambini sotto i 5 anni, che includono raccomandazioni specifiche riguardo al tempo trascorso davanti agli schermi. Le linee guida dell'OMS pongono l'accento sull'importanza del gioco tradizionale e dell'attività fisica, in sostituzione di tempi prolungati trascorsi davanti a uno schermo, e sottolineano il peso di attività sedentarie non basate su schermi – come leggere, cantare o giocare con un puzzle – per lo sviluppo psicologico del bambino. Escluso il tempo dedicato alle attività scolastiche, è indicato limitare il tempo davanti agli schermi a non più di due ore al giorno”;

Cosa riferiscono gli studi in merito? Quali sono i numeri di questa vertiginosa tendenza e quali al riguardo, gli effetti negativi di questa dipendenza dai dispositivi elettronici su bambini?

“Uno studio pubblicato su Adolescent Mental Health (2023), su 7097 bambini di cui 3440 bambini (48,5%) avevano meno di 1 ora, 2095 (29,5%) avevano da 1 a meno di 2 ore, 1272 (17,9%) avevano da 2 a meno di 4 ore e 290 (4,1%) avevano 4 o più ore. A distanza di quattro anni dall'osservazione, sono stati osservati ritardo nello sviluppo della comunicazione verbale, della motricità grossolana e fine, nella capacità di affrontare e risolvere i problemi e delle abilità relazioni e nelle interazioni sociali.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità e l'American Academy of Pediatrics hanno inoltre indicato criticità nello sviluppo intellettuale, socio-emotivo, problemi di attenzione, e di regolazione emotiva. Inoltre, disturbi del linguaggio soprattutto perché nessun parla con loro e i bambini non possono apprendere a parlare da un dispositivo elettronico, e anche criticità nei bambini con disturbi del neurosviluppo, come ad esempio disturbi dello spettro autistico, poiché vengono diagnosticati in ritardo”;

A volte, i genitori usano tablet o smartphone per distogliere l'attenzione del bambino e fermare i loro capricci, Lei cosa ne pensa? Sarebbe corretta in realtà questa modalità di utilizzo del telefono come “escamotage” per calmare i bambini?

“Uno studio dell'Université de Sherbrooke (Québec, Canada) ha dimostrato che quando i genitori utilizzano spesso lo smartphone per calmare i bambini, questi mostrano scarse capacità di gestione

