



Centro per la Salute del Bambino onlus

Formazione, ricerca e divulgazione di buone pratiche fin da piccoli
Segreteria nazionale Nati per Leggere e Nati per la Musica

Tecnologie digitali e bambini : un'indagine sul loro utilizzo nei primi anni di vita

Indagine a cura del Centro per la Salute del Bambino onlus e dell'Associazione Culturale Pediatri

INTRODUZIONE

La curiosità nei confronti delle tecnologie digitali (smartphone, tablet , personal computer, televisione e videogiochi) inizia in età sempre più precoce. Nonostante si tratti di un fenomeno recente, le cui implicazioni non sono state ancora completamente valutate, esistono evidenze sufficienti per giustificare preoccupazione, e un'attenzione particolare, riguardo al loro utilizzo nei primi anni di vita. In questa fase dello sviluppo, come è ben noto, il cervello dei bambini è estremamente plastico e quindi i rischi e i benefici derivanti da qualsiasi esposizione ambientale sono massimizzati. Poiché i genitori sono i mediatori principali del rapporto dei più piccoli con le tecnologie digitali (TD), è fondamentale che gli operatori che si occupano di infanzia e hanno rapporti continui con i genitori, siano consapevoli delle loro conoscenze, attitudini e pratiche al riguardo.

I benefici derivanti dall'utilizzo delle TD dipendono dall'età in cui i bambini iniziano a usarle, dal modo in cui vengono utilizzate ,per quanto tempo e dalla qualità delle applicazioni dei videogiochi e dei programmi televisivi.

Quando la televisione, lo smartphone e il tablet vengono usati in modo appropriato e in modo condiviso con i genitori, sono utili per il divertimento, lo svago e per lo sviluppo di alcune competenze, ad esempio nell'ambito della coordinazione visuo-motoria.

Alcuni programmi televisivi e applicazioni di qualità progettate da esperti proprio per i bambini, possono anche stimolare la loro creatività aiutandoli a sviluppare destrezze digitali e capacità di problem solving.

Le evidenze dimostrano che i benefici sono tuttavia molto limitati al di sotto dei due anni, età in cui le interazioni dirette dei più piccoli con i genitori e il mondo che li circonda, sono fondamentali e indispensabili al fine di garantire un sano sviluppo del bambino a livello cognitivo, emotivo e relazionale.

Per converso, esistono rischi per la salute psico-fisica dei bambini associati ad un uso precoce ed eccessivo delle TD.

Numerosi studi longitudinali evidenziano che l'utilizzo dei media ha contribuito negli ultimi anni ad un **aumento dei casi di obesità, conseguente all'immobilità a cui l'uso dei dispositivi digitali costringe**. Come è noto, l'immobilità facilita anche l'insorgenza lungo il corso della vita di disturbi osteoarticolari, malattie cardiovascolari e diabetetipo 2.

Va ricordato inoltre che lo smartphone e i telefoni cellulari emettono **radiazioni elettromagnetiche e il loro utilizzo è correlato al possibile sviluppo di tumori cerebrali, in particolare per l'uso di tali dispositivi in prossimità di parti del corpo particolarmente sensibili**.

Numerosi sono gli studi riguardanti gli **effetti negli anni successivi, dal periodo di scolarizzazione in poi**.

L'utilizzo eccessivo dei dispositivi digitali è stato correlato alla **comparsa di disturbi del sonno e disturbi socio-emozionali quali comportamenti aggressivi, ansia e irritabilità, e alla ridotta flessibilità mentale ed empatia**. Le implicazioni dei nuovi media nello sviluppo del bambino sono state oggetto di molti studi riguardanti i problemi cognitivi e i rischi per l'apprendimento. È dimostrata una associazione tra l'eccessivo utilizzo delle TD (gli studi riguardano in particolare la tv) in età prescolare e la presenza di **ritardi del linguaggio e di disturbi cognitivi**. I nuovi media rendono i bambini capaci di multitasking **riducendo però la loro capacità di attenzione e aumentando la difficoltà di concentrazione e di comprensione**. Secondo alcuni esperti, l'uso pervasivo delle TD **allontana i bambini** (e gli adulti) **da quella "lettura profonda"** (quella più lenta in cui si fanno collegamenti e si riportano alla mente le esperienze) consentita dalle letture di testi più complessi, abitualmente consentita dai libri in formato cartaceo.

Gli studi si soffermano inoltre sui **rischi della dipendenza digitale**, considerata oggi come una delle dipendenze più comuni tra gli adolescenti. Molti ragazzi (più del 50 % in una recente ricerca effettuata in Nord Italia), tengono il cellulare acceso 24 ore su 24. Lo studio Net Children Go Mobile, progettato dalla Commissione Europea per valutare le modalità di utilizzo di Internet da parte di un campione di ragazzi di età compresa tra 9 e 16 anni, ha messo in evidenza che più del 60 % di essi ha un profilo su un social network, (nel 32% dei casi completamente pubblico) e che **il 6% di essi si è sentito turbato da qualche esperienza online**.

Da questo insieme di conoscenze, sia pure ancora incomplete e in evoluzione, si evince come sia importante preoccuparsi di ciò che accade nei primi anni, dove si definiscono sensibilità, abitudini e si costruiscono le basi di quanto avviene negli anni successivi.

Se la messe delle informazioni riguardanti l'utilizzo delle TD nei bambini in età scolare è ormai ampia, sono scarse le conoscenze sul loro utilizzo da parte dei bambini al di sotto dei sei anni. Per questo motivo abbiamo effettuato un'indagine al fine di conoscere quali siano le attitudini e le pratiche dei genitori al riguardo, di cui riportiamo qui i risultati.

MATERIALI E METODI

L'indagine è stata condotta tra maggio ed agosto 2016 dal Centro per la Salute del Bambino Onlus con la collaborazione dell'Associazione Culturale Pediatri e si è svolta tramite questionari rivolti ai genitori di bambini nei primi 5 anni di vita, compilati attraverso due diverse modalità:

a) direttamente attraverso i siti web e i social media (del programma Nati per Leggere e del Centro per la Salute del Bambino Onlus).

b) tramite i pediatri di famiglia coinvolti nell'indagine, i quali hanno somministrato il questionario in formato cartaceo ai genitori in occasione delle visite di controllo.

Il questionario utilizzato comprendeva 18 item che miravano a descrivere le principali caratteristiche delle famiglie raggiunte (livello socio-culturale, età e sesso dei genitori, livello di istruzione, età e sesso del bambino) e l'utilizzo dei media da parte dei bambini. Quest'ultimo gruppo di domande si proponeva di indagare quali fossero le TD presenti in casa, quale fosse l'età di inizio di utilizzo, quali le modalità e le finalità, quanto fosse il tempo medio di utilizzo, quali le conoscenze e le eventuali preoccupazioni dei genitori al riguardo.

L'analisi dei risultati è stata effettuata considerando separatamente le due modalità di compilazione del questionario, in quanto corrispondenti a popolazioni non omogenee, e per fascia di età dei bambini (meno di 12 mesi, tra 13 mesi e 24 mesi, tra 24 e 36 mesi, tra 3 e 5 anni).

[http://download.repubblica.it/pdf/2016/salute/Tecnologie digitali e bambini indagine e sul loro utilizzo.pdf](http://download.repubblica.it/pdf/2016/salute/Tecnologie_digitali_e_bambini_indagine_e_sul_loro_utilizzo.pdf)