

Bambini/e di fronte agli schermi

Sabine Dufflo, psychologue clinicienne,
Centre médico-psychologique
de Noisy-Le-Grand, 93, pôle 93105.



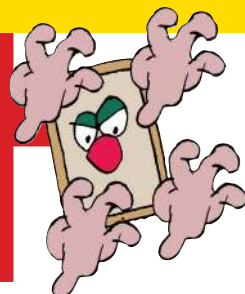
Lo schermo fa parte della vita quotidiana: lavoro, casa, divertimenti ... Il bambino vi si confronta fin dalla più tenera età. Ci passa un tempo sempre più lungo.

Ecco qualche consiglio che permetterà al vostro bambino di appropriarsi dello schermo senza esserne catturato.

Si tratta di quattro NO, che sono però quattro passi avanti per dare il tempo al vostro bambino di mettere in funzione tutto ciò che è necessario per avvicinarsi agli schermi.

- No**
agli schermi di mattina
- NO**
agli schermi durante i pasti
- No**
agli schermi prima di andare a letto
- No**
agli schermi nella cameretta di bambini/e

**NO per
avanzare**





1 No agli schermi di mattina

- * Gli schermi (TV, videogiochi) catturano l'attenzione. L'attenzione è essenziale per l'apprendimento scolastico. Gli schermi sovra-stimolano l'attenzione non volontaria. Il bambino è catturato dagli stimoli visivi e sonori ultrarapidi che si susseguono sullo schermo. La sua attenzione si esaurisce però nel giro di 15 minuti. Il bambino che guarda degli schermi al mattino affatica il suo sistema di attenzione prima di arrivare in classe. Pertanto un bambino che ha un affaticamento di attenzione, sarà un bambino che si muove, che parla, che fa cadere gli oggetti... e **che non riesce a concentrarsi!**
- * Questo meccanismo frena lo sviluppo della sua attenzione volontaria, che è richiesta per il lavoro scolastico. Pertanto i risultati scolastici possono precipitare.

2 No agli schermi durante i pasti

- * La televisione accesa durante i pasti familiari impedisce a vostro figlio di parlarvi e voi gli parlerete di meno. Un bambino che cresce con la televisione accesa in continuazione acquisisce un vocabolario più povero, una lingua meno ricca. Con i bambini di età compresa tra i 15 mesi e i quattro anni, due ore di televisione quotidiana triplicano le possibilità di avere dei ritardi di sviluppo del linguaggio.
- * Il contenuto ansiogeno di certe programmi (in particolare il telegiornale) ha delle ripercussioni sul comportamento e la gestione delle emozioni del bambino, anche se è troppo piccolo per capirlo. Spiegare non modifica le emozioni.

Per approfondire

- Questi quattro passi si ispirano alle raccomandazioni della AAP (American Academy of Pediatrics) dal 2000.
- LANDHUIS C.E et al, « Does childhood television viewing lead to attention problems in adolescence ? Results from a prospective longitudinal study », *Pediatrics*, n° 120, 2007, p. 532 et passim; n°104, 199, p. E27.
- CHONCHAYA W. et al, « Television viewing, associates with delayed language development. » *Acta Paediatr.*, n°97, 2008, pp 977
- OWENS J. et al., « Television-viewing habits and sleep disturbance in school children », *Pediatrics*, N. 104, 1999, p.e 27
- Bambini e bambine di 4-14 anni trascorrono in media 3 ore al giorno davanti agli schermi. La Organizzazione Mondiale della salute consiglia per gli adolescenti 2 ore al massimo

3 NO agli schermi

prima di dormire

- * Il sonno che si forma con le ultime immagine percepite sarà di minore qualità perché l'immagine in movimento, anche semplice, non è una attività calmante per il cervello del bambino. E' troppo stimolante dal punto di vista emozionale.
- * Lo schermo diffonde una luce blu (LED) che inibisce la melatonina, ormone che regola il sonno, impedendo al bambino di dormire naturalmente.



4 NO agli schermi nella cameretta del bambino

- * La presenza di uno schermo nella camera del bambino diminuisce il tempo di sonno.
- * Con la televisione, il computer, il tablet... nella camera del bambino, i genitori non hanno la possibilità di controllare quello che il bambino guarda. Se gli vietano di guardare dei contenuti inadatti, gli conferiscono una responsabilità troppo grande.
- * Senza schermi in camera sua, il bambino impara a sviluppare competenze essenziali: attività senso-motorie, giochi di imitazione, giochi simbolici, grafismi, tutte attività essenziali per sviluppare il pensiero, l'attenzione, la socializzazione.

Ultimo consiglio: RISPETTARE I LIMITI DI ETÀ

Il bambino impara... per imitazione. Se è esposto a dei contenuti inadatti, cioè violenti e pornografici, queste immagini produrranno un effetto traumatico ed eccitante. Può sviluppare una appetenza per questo tipo di contenuti e talvolta cercare di riprodurli. L'immagine violenta "manipola" il cervello emozionale del bambino. Il discorso secondario del genitore o la sua presenza di fianco durante la visione di un film non diminuiscono il carico emozionale dell'immagine e il suo potere sul bambino.



Predisporre questi quattro momenti senza schermi a partire da oggi significa prendersi cura del vostro bambino e della vostra bambina in modo che sviluppi meglio:

- ★ Il suo linguaggio
- ★ Il suo pensiero
- ★ la sua immaginazione
- ★ La sua capacità di stare da solo/a
- ★ La sua autonomia
- ★ La capacità di distinguere il reale dal virtuale

4 tempi senza schermi = 4 passi per migliorare



établissement
public de santé de
Ville-Evrard
spécialisé en santé mentale
Seine-Saint-Denis

Établissement public de santé de Ville-Evrard
202, av. Jean Jaurès
93200 Neuilly-sur-Marne
standard tél. 01 43 09 30 30
www.eps-ville-evrard.fr

traduzione e diffusione in Italia
www.400colpi.net