

LO TROVI IN MANO A BAMBINI SEMPRE PIÙ PICCOLI

AL RISTORANTE, IN CASA, AL POSTO DELLA TV. ORMAI È DIVENTATO LA BABY SITTER CUI AFFIDARLI QUANDO NON VOGLIAMO SECCATURE. E I NOSTRI FIGLI STANNO IMPARANDO A DIVENTARE DIPENDENTI DA SMARTPHONE E MINI COMPUTER ANCHE A POCHI

MESI DI ETÀ. L'ALLARME DEI PEDAGOGISTI: ATTENZIONE, STIAMO DISATTIVANDO ALCUNE FUNZIONI CEREBRALI ESSENZIALI.

I CONSIGLI DEGLI ESPERTI: INTERNET LIBERO DOPO I 12 ANNI

Fatti mandare dalla mamma a spegnere il tablet

di **Elisabetta Ambrosi**

Scena numero 1: sabato sera, pizzeria affollata di famiglie. Un bambino su tre è chino su un tablet, oppure su uno smartphone, del tutto incurante di ciò che accade intorno a lui. Scena numero 2: reparto pediatrico di un grande ospedale. Sui comodini dei piccoli degenti non c'è più traccia di libri: gli unici passatempi portati da genitori e parenti sono dispositivi elettronici con app e videogiochi. Scena numero 3: classe scolastica. L'insegnante, ignaro di tecnologia, tenta di far funzionare una costosa lavagna elettronica, mentre i ragazzini si scatenano, magari approfittando per giocare di nascosto sul cellulare proibito in classe. Immagini ormai banali nell'Italia di oggi, che però raccontano di una rivoluzione, o meglio, di una controrivoluzione che, secondo una parte ormai consistente degli psichiatri, psicologi, pedagogisti e pediatri di tutto il mondo rischia di trasformare i nostri ragazzini in adulti ebeti, privi

di capacità fondamentali come leggere, scrivere, calcolare, osservare la realtà intorno a sé, memorizzare dati e informazioni, oltre che sempre più afflitti da cronica dipendenza da schermo. Con tutto il relativo correlato di disturbi fisici - mal di testa, insonnia, dolori articolari e indebolimento muscolare - e psichici: dall'isolamento alla perdita di empatia, dalla depressione alla dispersione scolastica.

Non riesco a fare più i lego

D'altronde se, come hanno rivelato due ricerche, in Inghilterra i bambini inglesi non sanno più fare le costruzioni con i lego - e la prima parola pronunciata da un bebè su otto non è più "mamma" ma "tablet" - la ragione sta nel fatto che sempre di più i genitori di oggi mettono in mano un dispositivo elettronico ai figli già a pochi mesi: prima dei due anni, segnala un report dell'organizzazione *Common Sense Media*, almeno metà dei bebè ha utilizzato un dispositivo mobile, mentre dalla ricerca europea *Net Children Go Mobile* - cofinanziata dalla Commissione europea ed effettuata su 3500 bambini tra i 9 e i 16 anni - è emerso che nel 2014

il 46% per cento di bambini e preadolescenti usa un computer o un tablet e il 41% uno smartphone, e che due terzi

hanno ormai accesso a internet, mentre già la metà degli undicenni si collega ai social network. Se non bastasse, è stato calcolato che i cosiddetti "nativi digitali", che ormai passano più ore connessi che a dormire, a 21 anni abbiano già ricevuto 250.000 tra email o sms, trascorso 10.000 ore al cellulare e 3.500 sui social network.

Così, mentre i nostri ministri dell'istruzione continuano a inneggiare alla scuola del futuro "digitale e innovativa", gli scienziati continuano a far luce sulle conseguenze negative dell'utilizzo massiccio di dispositivi elettronici. Una delle ricerche più accurate è quello dello psichiatra tedesco **Manfred Spitzer**, autore del libro *Demenza digitale. Così la nuova tecnologia ci rende stupidi* (Corbaccio). Per dimostrare che "nuovo" non significa automaticamente "bene", Spitzer racconta di quando, negli anni cinquanta, venne introdotto nei negozi di scarpe statunitensi il podoscopio, uno strumento che consentiva di vedere la conformazione ossea per comprare le scarpe giuste. Allora sembrava l'innovazione del momento, e anche quando si scoprirono i danni dovuti alle radiazioni ci vollero anni perché scomparisse dalla circolazione.

Ma il punto è soprattutto un altro: "Il computer", spiega lo psichiatra tedesco, "sta all'apprendimento come una bicicletta al nuoto". Capire perché non è difficile: "Se trascino con un dito una parola da A a B con un *touchscreen* compio l'azione più superficiale che si possa fare con una parola. Già leggerla e trascriverla è un'operazione più complessa, che aiuta a catturarla mentalmente". L'uso intensivo di tablet, smartphone e consolle finisce non solo per danneggiare i meccanismi della memoria, visto

che "il modo in cui si impara qualcosa determina il modo in cui il contenuto viene memorizzato", ma anche, poiché mette a riposo alcune zone cerebrali fondamentali, per "arrugginire" il cervello (facilitando addirittura, secondo Spitzer, la possibilità di sviluppare più facilmente da adulti patologie come l'Alzheimer).

Meno parole meno bravi a scuola

Se non bastasse, altri studi, come quello presentato a Vancouver all'ultimo congresso delle **Pediatric Academic Societies and Asian Society for Pediatric Research**, hanno rilevato che nei bambini che giocano con app non educative si riscontrano ritardi nel linguaggio: un problema sollevato anche dagli insegnanti di molte scuole, insieme all'aumento dei disturbi dell'attenzione dovuti all'imponente multitasking digitale e al calo del rendimento scolastico. E mentre le riviste specializzate

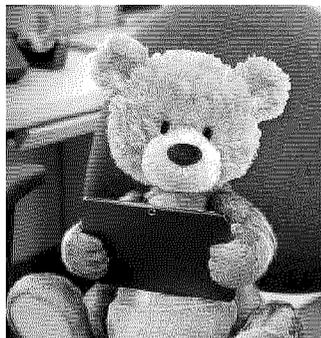
denunciano la mancanza di prove in grado di confermare l'efficacia di computer e tablet a scuola - oltre che delle costose lavagne elettroniche, rivelatesi inutili - in Israele l'introduzione dei pc alle elementari ha portato a un drastico abbassamento del rendimento matematico degli alunni.

Ma l'uso precoce e intensivo di dispositivi elettronici erode anche quello che gli studiosi chiamano il "cervello sociale". Secondo uno studio dei ricercatori della **Stanford University** sull'effetto di Facebook su 3.462 ragazze tra gli 8 e i 12 anni, il social network più famoso al mondo influenzerebbe negativamente la capacità di instaurare veri rapporti sociali; ancor più allarmante un altro esperimento - chiamato *Confortably Numb* - effettuato dagli psicologi **Brad Bushman** e **Craig Anderson** sulla diminuzione dell'empatia, ad esempio della spinta a soccorrere una persona ferita, dopo l'utilizzo di videogiochi violenti. La perenne connessione e l'uso dell'anonimato sul web porta a una riduzione dell'autocontrollo e alla diffusione del cyber bullismo, visto che, scrive sempre Spitzer, in rete "si può mentire, perseguire, spillare soldi, essere aggressivi e calunniare", oltre che entrare in contatto con contenuti non solo violenti o pornografici, ma capaci di sviluppare ulteriore dipendenza, come i giochi d'azzardo on line.

Istruzioni per l'uso migliore

L'ultimo mito smontato dagli esperti è che la massiccia diffusione di tablet e pc aumenti l'uguaglianza. Confuse dalla retorica del nuovo, le classi povere acquistano in massa dispositivi elettronici, che poi aggravano il rendimento scolastico dei figli, accentuando in realtà le disuguaglianze, come ha tra l'altro dimostrato il fallimento del famoso progetto *On laptop per Child* di **Nicholas Negroponte**, che aveva portato alla diffusione di centinaia di migliaia di computer nei paesi poveri. "Il problema è che dovremmo chiederci cosa serve prima di un laptop". Ad esempio, insegnanti preparati (oltre che edifici non pericolanti). Ma perché, di fronte ai sempre più numerosi allarmi del mondo scientifico, nessuno sembra fare nulla, a partire dalle istituzioni? Secondo lo psichiatra tedesco la risposta non sta in oscuri complotti mondiali, ma nel semplice desiderio di profitto delle multinazionali. Quelle che producono giocattoli che simulano cellulari o tablet per adulti - instaurando una dipendenza psicologica dai dispositivi già nei piccolissimi - ma anche quelle, come Google e Apple, che sono state di recente invitate dalla Commissione europea a smettere di utilizzare la dicitura "gratuita" su quelle app che in realtà poi si rivelano a pagamento.

La buona notizia per i genitori però è che, prima di dover ricorrere a cliniche per curare la dipendenza da tecnologia molto si può fare. Ad esempio, come inserito nelle linee guida dei medici dell'**American Academy of Pediatrics**, condivise anche dalla nostra Società italiana di pediatria, evitare di mettere in mano un tablet o un cellulare a bambini sotto i due-tre anni (anche per evitare i danni da elettromagnetismo). Ma anche usare il tablet per leggere storie interattive ad alta voce, scaricare e selezionare le app migliori, vietare i dispositivi a pranzo e la sera prima di dormire, leggere libri di carta insieme ai propri figli e soprattutto passarci del tempo insieme, magari all'aria aperta. Chi volesse riferimenti più precisi, può usare la regola del 3,6,9,12 conosciuta dallo psichiatra infantile **Serge Tisseron** (e condivisa dall'Associazione nazionale francese di pediatria ambulatoriale): nessuno schermo fino a tre, nessuna consolle fino a sei, nessun accesso a internet prima dei nove, accesso libero solo dopo i 12. Perché il punto non è demonizzare o vietare la tecnologia, ma imporre un uso progressivo a seconda dell'età, visto che il cervello, e le emozioni, di bambini e adolescenti non sono ancora completi. E soprattutto, evitare di usare i tablet come comodi baby sitter. Insomma, meglio regalare il tablet al nonno e un mazzo di carte a vostro figlio (o nipote). Oppure, mentre la nonna smanetta felicemente su Facebook, proporgli una gara di bocce fuori casa. Oggi sarebbe davvero rivoluzionario.



Nel 2015 più tavolette che Pc

SI VIAGGIA ORMAI verso i 2,5 miliardi di pezzi venduti. È la stima per il 2015 realizzata dall'istituto di analisi Gartner che considera tutti gli esemplari venduti: pc, notebook, tablet, smartphone e oggetti analoghi. Andando al dettaglio, la parte del leone la fanno, e la faranno, i telefoni cellulari, nelle varie forme: da 1,8 miliardi di esemplari venduti nel 2013 si avvicineranno ai 2 miliardi (1,946 per l'esattezza). Nettamente distanziati i supporti operativi tradizionali

con l'ormai imminente sorpasso dei tablet sui Pc. Questi ultimi erano 296 milioni a fine 2013 e diventeranno 261 nel 2015 con una flessione che, pure, è in miglioramento rispetto agli anni precedenti a causa del riammodernamento tecnologico delle imprese. I tablet, però, che erano 206 milioni nel 2013 balzeranno a 320 milioni nel 2015. A guidare le scelte, secondo Gartner, le dimensioni dello schermo (più grande e più piace) e il prezzo.

3,6,9,12
È LA REGOLA
CONSIGLIATA DAGLI
PSICOLOGI FRANCESI

NESSUNO SCHERMO fino a tre, nessuna console fino a sei, nessun accesso a internet prima dei nove, accesso libero solo dopo i 12. Non demonizzare ma imporre un uso progressivo a seconda dell'età.

3.500
LE ORE TRASCORSE
SUI SOCIAL NETWORK
FINO A 21 ANNI

46%
BAMBINI
E PRE-ADOLESCENTI
CHE USANO UN TABLET



**COMPAGNO
DIGITALE**

Nati con il tablet,
I bambini di oggi comin-
ciano a smanettare prima
ancora di parlare.

Ansa



**IL COMPUTER STA
ALL'APPRENDIMENTO
COME UNA BICICLETTA
AL NUOTO. CAPIRE PERCHÉ
NON È DIFFICILE:
TRASCINARE UNA PAROLA
SU UN TOUCH SCREEN
È L'AZIONE PIÙ
SUPERFICIALE E INUTILE
CHE SI POSSA COMPIERE**

