

PATTI DIGITALI OLTREMELLA INFANZIA 0-6

Noi Adulti: Il Primo Esempio



I bambini assorbono comportamenti, abitudini e atteggiamenti dagli adulti che li circondano. Per questo è fondamentale essere coerenti anche nell'uso del digitale, evitando il telefono quando si è in relazione con il bambino. Essere modelli positivi e presenti significa dimostrare, con i fatti, che il tempo condiviso ha più valore di qualsiasi schermo.

In particolare, le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità forniscono indicazioni chiare su modalità e tempi di utilizzo degli schermi (smartphone, TV, tablet) in base all'età del bambino.

FASCIA 0 - 3

L'utilizzo degli schermi è fortemente sconsigliato.



FASCIA 3 - 6

Il tempo consigliato non dovrebbe superare un'ora al giorno, privilegiando contenuti di qualità e la visione condivisa con un adulto, che possa aiutare il bambino a comprendere ciò che vede.



1. Promuoviamo il contatto con la natura: prediligiamo camminate, passeggiate e stimoliamo attività di gioco sia con le persone sia con l'ambiente esterno piuttosto che lasciare il bambino davanti allo schermo.



2. Custodiamo i momenti che contano: ci sono momenti che giocano un ruolo fondamentale nella crescita e nella relazione affettiva del bambino. Il consiglio è di evitare lo schermo durante i pasti, nei momenti di gioco libero individuale e condiviso, prima di dormire, nei momenti di attesa (in macchina, dal pediatra, in fila al supermercato, al ristorante, ...), momenti di relazione esclusiva (coccole, lettura di racconti, ...).



3. Noi adulti come un "telefono senza fili": è importante condividere le regole sottoscritte anche con chi si prende cura dei nostri figli (nonni, babysitter, fratelli maggiori, ...).



4. Giochi, video e film su misura: scelta di app educative con semplici contenuti, film o cartoni animati brevi e con tematiche adatte all'età (da guardare insieme). Meglio evitare Youtube e Youtube Kids, piuttosto utilizzare piattaforme pensate per l'età prescolare (es. Rai Yoyo, Sago Mini, Storytel Kids, ...).

5. Famiglia e dialogo: le basi di un uso consapevole del web: è fondamentale creare momenti di dialogo e confronto in famiglia in merito a ciò che i bambini vedono e utilizzano. Solo in questo modo è possibile vivere il digitale in modo più sicuro e consapevole.

Evitiamo di utilizzare il cellulare come mezzo per calmare o distrarre i bambini nei momenti di frustrazione. Anche queste emozioni, se gestite con cura, sono essenziali per la loro crescita e per lo sviluppo delle abilità di autocontrollo. In questo modo, li aiutiamo a imparare ad autoregolarsi.