



Patto digitale pavese

Infanzia 0-6 anni



Firma anche tu
il Patto Digitale Pavese.
<https://pattidigitali.it/pavia>

Cosa dice la scienza

Nei primi anni di vita, il cervello dei bambini cresce in modo rapidissimo. Per svilupparsi in modo sano ha bisogno di esperienze reali: giocare, muoversi, interagire con gli adulti, esplorare il mondo.

Tutte queste attività aiutano i bambini a parlare, pensare, stare con gli altri e riconoscere le emozioni. Un uso eccessivo degli schermi (TV, tablet, smartphone), porta ad avere meno stimoli e può portare a:

- ritardo nel linguaggio,
- difficoltà di attenzione e concentrazione,
- irritabilità e fatica a calmarsi da solo,
- minor interesse per il gioco e le relazioni reali.

Utilizzare lo schermo per calmare i bambini quando piangono, si annoiano o sono agitati non aiuta i bambini a imparare a gestire le emozioni. Anzi, può creare una dipendenza precoce.

Gli schermi infatti stimolano nel cervello la produzione di dopamina, una sostanza legata al piacere e alla ricompensa.

I video e le immagini in rapida successione attivano il cervello come una "ricompensa veloce". I bambini che si abituano a questo tipo di gratificazione immediata, più la usano, più la cercano. Se lo schermo viene tolto, possono diventare nervosi, agitati, arrabbiati: segni di una dipendenza che può iniziare anche da piccoli.

Il ruolo degli adulti: esempio e presenza

Nei primi anni di vita, la relazione con gli adulti – genitori, nonni, educatori – è il cuore dello sviluppo dei bambini. Attraverso lo sguardo, la voce, il gesto, il gioco condiviso, i bambini costruiscono la loro sicurezza, imparano il linguaggio, regolano le emozioni e sviluppano la capacità di stare con gli altri.

Parlare guardandoli negli occhi, mettere da parte il telefono durante i momenti di gioco o a tavola, dedicare loro tempo di qualità, permette ai bambini di imparare che le relazioni vengono prima degli schermi e trasmette valori importanti: attenzione, ascolto, reciprocità.

Patto digitale pavese

Infanzia 0-6 anni



Firma anche tu
il Patto Digitale Pavese.
<https://pattidigitali.it/pavia>

Proviamoci insieme



Schermi nell'infanzia: il meno possibile

Fino ai 3 anni evitiamo gli schermi; tra i 3 e i 6 anni limitiamoli a un massimo di un'ora al giorno. Usiamo gli schermi in spazi condivisi, per poter accompagnare i bambini nella fruizione dei contenuti.

Evitiamo lo smartphone

Evitiamo la visione di video su smartphone da parte dei bambini e controlliamo sempre l'età consigliata dei contenuti.

Non lasciamo loro il dispositivo in mano. Rimandiamo l'uso dei videogiochi almeno alla scuola primaria.

Quando NO agli schermi

Evitare gli schermi prima del sonno, al mattino, durante i pasti, nei momenti di convivialità con amici e parenti

Sempre e comunque... mai da soli

I bambini non dovrebbero usare dispositivi e navigare in rete da soli. È importante proteggere l'accesso con password, usare strumenti di parental control e scegliere contenuti adatti alla loro età. Accompagnarli davanti agli schermi diventa un'occasione preziosa di dialogo.

Alcune proposte utili



Limitiamo l'uso dei dispositivi quando siamo con i bambini, soprattutto nei momenti importanti come i pasti o la notte.

Condividiamo le regole con chi li accudisce

Assaporiamo i momenti importanti della vita del nostro bambino (nuove esperienze, conquiste, incontri, ecc) anziché osservarli solo attraverso la fotocamera

Dedichiamo giornate senza schermi a momenti di relazione e socialità

Leggiamo una storia per favorire il sonno del nostro bambino, coinvolgiamolo con la nostra voce, si sentirà protetto e sicuro; non deleghiamo agli schermi queste azioni preziose per il nostro benessere

Informiamoci e partecipiamo a momenti di formazione sul digitale, per accompagnare i bambini nella loro crescita e continuare insieme il percorso dei patti digitali.

Il progetto 'Patto digitale pavese' è nato dalla collaborazione dei genitori, di alcune associazioni del territorio e grazie a 'Benessere Digitale' il centro di ricerca dell'Università Bicocca-Milano.

Per informazioni e approfondimenti: pattodigitale.pavese@gmail.com - <https://pattidigitali.it>