NON HO L'ETÀ

L'importanza di ripristinare una giusta gradualità nell'accesso alle tecnologie

Stefania Garassini



Voglio che i bambini sperimentino la presenza fisica e temporale dei libri prima dincontrare lo schermo digitale, sempre un poremoto e artificiale. Molti giovanissimi osservatori sono abbandonati, letteralmente e cognitivamente, troppo presto, a se stessi.
Maryanne Wolf

Introduzione

Nessuno darebbe le chiavi di un bolide sportivo in mano a un bambino e nemmeno un cibo elaborato a un lattante. In entrambi i casi risulta evidente la pericolosità di simili comportamenti, senza nemmeno che ci sia bisogno di spiegarli. Invece quando si tratta di tecnologia le certezze sembrano improvvisamente scomparire e si entra in una selva oscura di opinioni contrastanti sull'utilità o dannosità dell'uso degli schermi, dell'accesso ai social media e in generale del consumo dei contenuti disponibili online. Nonostante non manchino ormai numerose evidenze scientifiche sull'importanza di un accesso graduale all'utilizzo di schermi e app, i genitori sono spesso confusi al proposito e, nel dubbio, si ritrovano ad anticipare sempre di più il momento in cui dare ai propri figli uno smartphone o un tablet e in generale a favorire fin dalle fasce più basse di età la loro permanenza davanti agli schermi.

Eppure le ragioni per aspettare ci sarebbero e ormai da più parti confermate, paragonabili a quelle che valgono per i cibi e per altri

comportamenti che risultano perfettamente adeguati per gli adulti, ma dannosi per i bambini.

Un elenco piuttosto esaustivo lo aveva stilato già nel 2018 la Società Italiana di Pediatria (Sip), che aveva fornito ai genitori una serie d'indicazioni[3], sulla scorta di iniziative analoghe in altri Paesi. In particolare il consiglio era di evitare totalmente l'uso di schermi tra 0 e due anni, di limitarlo a un'ora tra i 2 e i 5 e a due ore tra i 5 e gli 8 anni. L'Organizzazione Mondiale di Sanità l'anno seguente pubblicava una serie di consigli che andavano in una direzione analoga[4], ponendo l'attenzione anche sull'aspetto dell'eccessiva sedentarietà indotta dall'utilizzo degli schermi, che aumenta il rischio di obesità e va a discapito di una sana attività fisica in particolare nei bambini sotto i 5 anni.

Si tratta d'indicazioni messe a dura prova durante il periodo del Covid, con il diffondersi della didattica a distanza e in generale un utilizzo più esteso del digitale per comunicare. I dati forniti dalla stessa Società di Pediatria parlano di un aumento nell'uso dei dispositivi tecnologici dal 9% del 2020 al 14,5% nel 2021, nella fascia d'età 1-5 anni, e dal 23,5% al 58,4% nello stesso periodo per la fascia 6-10 anni.

Mentre tablet e smartphone si diffondono sempre di più tra i piccoli e piccolissimi, arrivano le conferme da un numero crescente di studi scientifici di quanto tale pervasione possa essere dannosa.

Se in una prima fase delle ricerche l'attenzione principale era rivolta allo schermo televisivo, più di recente le analisi si sono estese anche ad altri tipi di schermi, in cui entra in gioco la dimensione dell'interattività. I risultati sono pressoché unanimi nello stabilire la nocività dell'utilizzo degli schermi nelle fasce di età più basse.

3 Bozzola et al., *Media devices in pre-school children: the recommendations of the Italian pediatric society*, "Italian Journal of Pediatrics" (2018), 44:69, ***https://rdcu.be/Xx8t***

4 https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more?utm_source=pocket_save

1. Il tempo-schermo e i ritardi nel linguaggio

Vediamo allora quali sono le principali evidenze scientifiche che invitano a un accesso graduale e moderato all'utilizzo degli schermi.

Un primo, rilevante, effetto si riscontra sul processo di acquisizione del linguaggio. Secondo una ricerca del 2019 dell'Università di Toronto condotta su bambini di 18 mesi vi è un'associazione significativa tra l'uso di dispositivi mobili multimediali e un ritardo nel linguaggio. Il neuroscienziato Michel Desmurget arriva a quantificare tale danno: "È stato dimostrato che, per i bambini di diciotto mesi, ogni mezz'ora al giorno in più passata con un dispositivo portatile moltiplicava per circa 2,5 la probabilità di osservare un ritardo nel linguaggio"[5]. Uno dei motivi è l'impatto negativo del tempo-schermo sulle interazioni adulti-bambini e sul gioco, attività essenziali per favorire lo sviluppo del linguaggio: l'utilizzo del video in **questa** fase non ha alcun apporto positivo. La situazione del resto non cambia di molto con il passaggio alla fascia dai due ai sei anni. È risultato evidente infatti che nessun video con intenti educativi è in grado di favorire l'apprendimento linguistico senza la figura di un genitore o di un adulto che faccia da mediatore, collegando l'esperienza del bambino con quanto avviene sullo schermo, ripetendo le parole e favorendone così l'apprendimento. In età molto precoce non si verifica nessun apprendimento di abilità specifiche avvalendosi soltanto d'immagini su uno schermo. **Proporre** a un bambino un video in cui si esegue una semplice operazione pratica, come infilarsi un guanto, non produce alcun tipo di apprendimento. Se invece a mostrargli quella stessa operazione è una persona in carne e ossa presente con lui nella stessa stanza, il piccolo riesce a replicare quanto ha visto[6]. Ciò che è davvero utile per l'acquisizione del linguaggio è che si parli al bambino, che lo si incoraggi a esprimersi e a nominare gli oggetti, che gli si leggano e raccontino storie

L'importanza della lettura è ribadita anche dalla neuroscienziata

5 M. Desmurget, *Il cretino digitale*, Rizzoli 2020, p. 275.

6 *Ivi*, p. 277.

Maryanne Wolf, specializzata nello studio del cervello che legge, che spiega come sia fondamentale, nei primi anni di vita, favorire lo sviluppo di tale capacità. L'esperienza della lettura ad alta voce da parte dei genitori al bambino anche molto piccolo – che quindi non può capire esattamente le parole pronunciate – fa si che il linguaggio venga acquisito a partire da una relazione rassicurante e appagante, dove il fisico – il corpo – gioca un ruolo essenziale, tanto è vero che il libro è un oggetto anche da mangiare, toccare (ci sono libri dei materiali più disparati). La lettura nasce e si sviluppa in una "relazione" fin dai primissimi mesi di vita. "Prima che un bambino possa pronunciare la sua prima parola, la dimensione fisica (che non invecchia mai) delle prime esperienze con la lettura collega le sensazioni – tattili ed emotive – all'attenzione, alla memoria, alla percezione e alle regioni del cervello deputate al linguaggio", scrive la studiosa americana[7].

All'acquisizione della capacità di lettura "profonda", **come la chiama la studiosa,** ovvero quella possibilità di immersione totale in un testo che attiva una ricca gamma di collegamenti, sono legate altre competenze che si riveleranno di fondamentale importanza con la crescita, come l'empatia e il senso critico.

Proteggere questi processi così rilevanti per un corretto sviluppo è quindi di primaria importanza. Anche perché nelle fasi evolutive esistono precise finestre temporali durante le quali acquisire specifiche abilità, molto più difficili da recuperare in seguito. In altri termini a qualsiasi età è possibile imparare a usare la tecnologia, che oggi del resto è sempre più semplice e intuitiva, mentre non è così per "imparare a pensare, riflettere, mantenere la concentrazione, fare sforzi, padroneggiare la lingua oltre le basi rudimentali, dare una priorità all'interno degli ampi flussi d'informazioni del mondo digitale o interagire con gli altri"[8].

7 Cfr. M. Wolf, *Lettore, vieni a casa*, Vita e Pensiero 2018, p. 12.

8 M. Desmurget, *op. cit.*, p. 46 e si veda anche S. Lanza, *Perdere tempo per educare*, WriteUp 2020, p. 68.

2. Gli effetti sul sonno e sull'attenzione

Gli schermi digitali sono anche responsabili di una tendenza alla dispersione dell'attenzione. **Se** questo è vero a ogni età, lo è a maggior ragione per bambini e adolescenti che, avendo un cervello in cui le aree prefrontali **deputate** all'autocontrollo, alla formazione dei giudizi e alla gestione delle priorità sono ancora in formazione, risultano molto più vulnerabili alla distrazione. Accanto all'impatto sulla vista e sull'udito, osservato dai pediatri a corredo delle indicazioni che abbiamo citato, va poi ricordato l'influsso negativo dell'utilizzo di smartphone, tablet e videogiochi sul sonno. A questo riguardo si può parlare di un'autentica emergenza, con bambini della primaria e dei primi anni della secondaria che a scuola non riescono a prestare attenzione perché, palesemente, non hanno dormito abbastanza la notte prima. La sollecitazione luminosa proveniente dagli schermi ha l'effetto di stimolare a una continua attività, rendendo difficile l'addormentamento. A questo si aggiunge la necessità di un controllo continuo di quanto accade nel mondo virtuale, indotta da varie tipologie di programmi (videogiochi che propongono offerte mirabolanti nelle ore notturne, gruppi whatsapp in cui si continua a chattare a ogni ora e così via). Ma l'assenza di sonno ha effetti pesantemente negativi che si ripercuotono sul nostro funzionamento cognitivo, emotivo e sanitario[9].

Risulta chiaro quindi come sia necessario riprendere il controllo sull'utilizzo degli schermi, il cui impatto, come si è visto, varia a seconda delle età, ma non è mai nullo. Se nei primissimi anni esso va a incidere soprattutto sullo sviluppo di alcune fondamentali abilità cognitive, con l'arrivo della preadolescenza sono gli aspetti emotivi a risultare predominanti. L'accesso precoce ai social media, che in genere richiedono un'età minima di 13 anni (in Italia 14 per poter dare il consenso al trattamento dei dati personali), si traduce in una crescente dipendenza dal consenso e dall'approvazione altrui, che può influire negativamente sull'autostima e sulla consapevolezza di sé. Un rapporto del Garante per l'Infanzia inglese sull'utilizzo dei

9 *Ivi*, p. 309.

social media nei ragazzini tra gli 8 e i 12 anni parla di un vero e proprio "precipizio emotivo" in corrispondenza dell'ingresso nella preadolescenza, con una crescente dipendenza dall'approvazione altrui quantificata in like[10].

Il rischio resta anche nelle fasce successive di età, ma è la preadolescenza la fase più critica, non a caso quella in cui sono più frequenti anche gli episodi di adescamento online, secondo i dati forniti da Save The Children, e quella in cui si entra in contatto con la pornografia (in media 11 anni, come ribadito di recente dal Consiglio d'Europa).

3. Il contributo dei media al processo di "corrosione dell'infanzia"

L'avvento della tv, prima, e degli strumenti digitali più di recente, ha influito su quella barriera che tradizionalmente aveva sempre separato adulti e bambini in base **ai** contenuti cui potevano avere accesso. Il flusso delle informazioni verso i minori era **normalmente** gestito dagli adulti, che decidevano come e quando metterle a loro disposizione. La possibilità di accedere **tutti** agli stessi programmi offerta dalla tv ha messo in discussione questo schema, anche se almeno inizialmente era possibile mantenere un controllo, con palinsesti che prevedevano spazi adeguati ai bambini e altri invece in cui si presumeva che davanti allo schermo ci fossero soltanto adulti. Qualcuno ricorderà l'avviso prima di film ritenuti inadatti ai minori con cui l'annunciatrice tv avvisava i genitori. Per lungo tempo è risultato ovvio che l'accesso a certi contenuti fosse da precludere ai bambini, anche se, come scriveva lo studioso dei media Joshua Meyrowitz, "Gli ospiti della tv spesso non sono invitati e ampliano il mondo informativo del bambino senza una completa approvazione o un totale controllo da parte dei genitori"[11]. L'avvento delle tecnologie digitali ha enormemente accelerato tale processo, e oggi il possesso

10 Il rapporto *Life in likes* è reperibile a questo link https://www.childrenscommissioner.gov.uk/report/life-in-likes/

11 J. Meyrowitz, *Oltre il senso del* luogo, Baskerville 1993, p. 40.

di uno smartphone equivale all'accesso a un mondo di contenuti e relazioni totalmente inadatte ai più piccoli. Del resto Internet è un **ambiente creato** dagli adulti e rivolto agli adulti. Che però pullula di bambini. Oggi con l'accesso indiscriminato alle proposte **di video online e della tv in streaming** è facile che anche i più piccoli si ritrovino, con totale inconsapevolezza, a vedere immagini d'inaudita violenza, come nel caso della serie sudcoreana *Squid Game*, crudele gara di sopravvivenza con giochi infantili che comportano la morte di chi perde, o sessualmente esplicite come in svariati prodotti per adolescenti, formalmente vietati ai minori di 14 o 16 anni, ma in realtà consumati già molto prima.

Qual è il problema più rilevante connesso a questa corsa verso l'anticipazione sempre più accentuata? Lo sintetizza molto bene Neil Postman in un profetico libro del 1984: "La curiosità agisce soprattutto quando il mondo del bambino è separato da quello dell'adulto e il bambino cerca di entrarvi ponendo le sue domande**.** Se i mezzi di comunicazione sommergono e confondono i due mondi e viene a diminuire la tensione creata dal desiderio di svelare i segreti, cambia anche la prospettiva della curiosità, che si trasforma in cinismo o addirittura in arroganza... Rimaniamo con bambini ai quali si danno risposte a domande che essi non hanno pensato di formulare"[12].

4. Le iniziative per fermare la corsa all'anticipazione

Negli Stati Uniti, dove il 40% dei bambini tra gli 8 e i 12 anni usano i social media[13], sono ormai numerose le iniziative di genitori che uniscono le forze per promuovere un atteggiamento più cauto riguardo all'accesso al mondo digitale da parte dei minori. L'associazione "Wait until 8th" intende ad esempio aiutare ad attendere

12 N. Postman, *La scomparsa dell'infanzia*, Armando 1991, p. 115.

13 Secondo i dati forniti dall'associazione Common Sense https://www.commonsensemedia.org/research/the-common-sense-census-media-use-by-tweens-and-teens-2021.

per la consegna di uno smartphone ai figli almeno fino all'8th grade (che corrisponde alla nostra terza media). Sul sito si trova il testo di un impegno formale ad aspettare, che i genitori possono sottoscrivere per sostenersi a vicenda. L'iniziativa, che finora ha raccolto migliaia di adesioni in tutti gli Stati Uniti, offre anche risorse informative sulle principali problematiche legate all'educazione digitale e, in collaborazione con un'azienda privata, propone un telefono che chiama e basta, senza Internet, giochi e social media, da usare solo per rimanere in contatto con amici e famiglia, prima di entrare in possesso di un vero smartphone.

Sempre in ambito Usa, l'associazione Common Sense promuove, con un ciclo di video divertenti, la campagna "Device Free Dinner" (cena senza dispositivi) per convincere le famiglie a non cedere alla tentazione di tenere lo smartphone sul tavolo nei momenti di convivialità. Screenagers invece invita i ragazzi di elementari e medie a lasciare a casa lo smartphone con lo slogan "Away for the day" (letteralmente "Via per la giornata").

Sono numerosi poi i gruppi di attivisti che fanno pressione sulla politica perché approvi una legislazione più restrittiva sulla possibilità di utilizzare i dati dei minori e di proporre loro pubblicità e che introduca una forma di responsabilità da parte dei social media riguardo alla diffusione senza controllo di contenuti potenzialmente dannosi per i minori. Sono due in particolare le proposte legislative in discussione alla fine del 2022, **mentre va in stampa questo libro**: Coppa 2.0 (Children Online Privacy Protection Act), un aggiornamento della legislazione del 1998 che attualmente regola il trattamento dei dati dei minori, e che impone ad esempio l'età minima di 13 anni per l'accesso ai social media (la proposta è di alzarla a 16 o 18), e il Kosa (Kids' Online Safety Act) che dovrebbe introdurre fra l'altro il principio della responsabilità delle piattaforme. L'accelerazione su questo fronte è dovuta anche all'entrata in vigore nel settembre 2021 in Gran Bretagna di un codice denominato "Age appropriate design code" (progettazione adeguata all'età) che impone alle aziende di Internet di offrire ai minori servizi più rispettosi della

loro privacy, impedendo ad esempio ogni forma di pubblicità personalizzata basata sull'utilizzo dei dati di chi ha meno di 18 anni e qualsiasi comunicazione che miri a convincere un ragazzo a fornire informazioni personali o ad allentare le impostazioni della propria privacy.

Dal canto loro le aziende propongono una sorta di autoregolamentazione che scongiuri l'entrata in vigore di nuove leggi. Tre i punti essenziali su cui i colossi social stanno lavorando per garantire un'esperienza online più sicura da parte dei minori: il miglioramento dei sistemi di verifica dell'età, per evitarne l'utilizzo da parte dei minori di 13 anni, la creazione di servizi specifici per le varie età e la messa a punto di funzionalità di parental control sempre più efficienti.

5. L'educazione di comunità a un uso graduale e moderato della tecnologia

Le iniziative fin qui descritte confermano come sia sempre più necessaria un'alleanza tra famiglie, scuole e qualsiasi ambito educativo in cui ci si ritrovi a perseguire un comune obiettivo per i più giovani. Spesso infatti c'è nei genitori la chiara convinzione che sia necessario attendere a introdurre il digitale nella vita dei propri figli, ma il contesto rende difficile metterla in pratica, visto che l'uso dello smartphone già a partire dai 9-10 anni è ormai estremamente diffuso. Se è chiara la posta in gioco riguardo ai danni certi di un esposizione precoce e prolungata agli schermi e le ripercussioni negative di un utilizzo dei social media in età troppo bassa[14], una possibilità è provare a condividere una serie di regole e riscoprire il valore di un'educazione di comunità alla tecnologia. È la proposta dell'iniziativa Patti Digitali (www.pattidigitali.it) promossa da Università Bicocca, con le associazioni Aiart Milano, MEC e Sloworking. che propone alle famiglie di stipulare un patto – all'interno di una classe, di un gruppo all'oratorio, di una società sportiva e in altri contesti si-

14 Si veda anche S. Garassini, *Smartphone. 10 ragioni per non regalarlo alla prima Comunione (e magari neanche alla Cresima)*, Ares 2019.

mili – per stabilire una serie di principi condivisi sull'educazione dei propri figli all'uso degli strumenti digitali. In particolare sono tre i punti principali di un patto, ai quali ogni gruppo potrà aggiungerne altri legati al proprio contesto:

- il primo riguarda l'età in cui introdurre i vari dispositivi tecnologici nella vita dei ragazzi, con la proposta di attendere fino alla fine della seconda media per la consegna di uno smartphone personale;
- la seconda punta sull'impegno di genitori e figli a un percorso di formazione sull'uso delle tecnologie, con incontri di approfondimento e scambi di esperienze, che mirino soprattutto a favorire un utilizzo condiviso e creativo delle tecnologie in famiglia. Lo scopo è abituare i bambini a vedere questi strumenti come un mezzo per esprimere la propria creatività e non soltanto per ricevere passivamente contenuti prodotti da altri. Si può cominciare da attività molto semplici, come organizzare le foto delle vacanze o realizzare un video insieme su un argomento che interessa;
- il terzo punto del patto tocca un tema sempre difficile, ma quanto mai necessario al tempo del digitale, ovvero quello delle regole, in particolare: mantenere lo smartphone trasparente ai genitori fino ai 14 anni (con la condivisione della password), stabilire luoghi e orari per l'utilizzo (no a tavola e no a letto), e rispettare sempre le limitazioni di età per app, videogiochi e social media.

Si tratta in fondo di recuperare quel buon senso che fa capire a un genitore quando per il proprio figlio o figlia è il momento giusto, il migliore in cui intraprendere una certa attività, o, come nel caso della consegna di uno smartphone, per accedere al mondo digitale. E un requisito essenziale – anche se certamente non l'unico – perché quel mondo sia davvero un luogo di crescita positiva **è non arrivarci troppo presto.**