

# Aspettando lo smartphone Martinengo

Mercoledì 6 dicembre 2023

## L'iniziativa

L'idea di un patto tra genitori per posticipare l'introduzione dello smartphone personale ai figli è nata lo scorso anno da un gruppo di genitori delle attuali classi quarte, subito estesa alle altre sezioni che hanno accolto con buon interesse. Da qui l'idea di organizzare una serata di confronto sul tema 'educazione e digitale', considerando ogni fascia d'età, sin dalla fascia 0-6 anni. Alla serata sono stati invitati i referenti e i comitati genitori delle altre scuole di Martinengo, il parroco e l'Amministrazione comunale, con l'intento di fare rete, seminare e diffondere buone pratiche educative.

## Obiettivi della serata



### PREVENZIONE

Portare alla luce aspetti del digitale che spesso vengono minimizzati o non considerati sin dai primi anni di vita dei bambini, perché se si conosce si possa prevenire, adeguare, correggere.



### CONFRONTO

Aprire un dialogo e una riflessione tra genitori su un tema che riguarda tutti. Come orientarci in ambito di educazione dei nostri figli alla vita 'onlife'? Possiamo trovare una forma di alleanza tra genitori per seminare semi di cambiamento di direzione rispetto alle pratiche comuni?



### PERCORSO

Disegnare un percorso per noi e per i nostri figli, con delle tappe adeguate in base all'età dei bambini/ragazzi, che ci aiutino ad orientarci, educare, preparare nel modo migliore possibile.

# La tecnologia tra rischi e utilità

Dott.ssa Norma Casali, psicologa scolastica

## ▪ NEUROTRASMETTITORI E DIPENDENZA

Tutto ciò che impariamo e facciamo è legato a un meccanismo che coinvolge MOTIVAZIONE> COMPORAMENTO> RICOMPENSA

La dopamina è legata ai meccanismi di ricompensa e piacere per cui è in grado di rafforzare quelle che sono le esperienze piacevoli. Questo neurotrasmettitore svolge un ruolo nelle dipendenze. Ogni volta che i nostri ragazzi ricevono un like, una notifica, uno squillo il cervello rilascia dopamina, percepiscono piacere e ricompensa immediata. L'uso incondizionato porta dunque a rafforzare questo meccanismo e a creare dipendenza. Quando a un bambino abituato allo smartphone togliamo il cellulare la reazione che si ottiene è quella di un attacco di panico e di un vero e proprio stato d'ansia.



**Ci preoccupiamo di salvaguardare i figli da altri tipi di dipendenze (alcol, sostanze stupefacenti) ma meno dalla dipendenza che crea l'uso di uno smartphone sin da piccoli.**

## ▪ DANNI E RICADUTE NEGATIVE

**Costruzione di sé.** > Nei primi anni di vita i bambini imparano a pensare grazie ai giochi simbolici e di imitazione, usano l'immaginazione e così facendo crescono le loro sinapsi. Ma se al gioco simbolico sostituiamo i giochi digitali? Se ai giochi di immaginazione sostituiamo video e schermi?

**Relazione.** > Uno degli aspetti che il digitale trasmette ai ragazzi è che non si hanno possibilità di riparare, non si ammettono errori (vedi videogiochi). Nella vita le relazioni invece permettono di riparare insieme di fronte agli errori o alle difficoltà.

**Danni sul ciclo sonno-veglia.**

**Disturbi di comportamento.** > L'uso dello smartphone sin dalla tenera età ha ricadute negative sull'attenzione, porta a iperattività, disturbi oppositivo-provocatori e disturbi della condotta. Purtroppo negli ultimi anni queste conseguenze stanno portando ad un incremento notevole delle diagnosi e delle certificazioni di bambini e ragazzi.

In sintesi:

-la tecnologia è utile, ma rispettando i giusti tempi e le giuste età;

-lasciamo che i bambini non perdano la loro capacità di meravigliarsi di fronte al mondo.

# Aspettando lo smartphone: patto tra genitori

Carlo Stracquadaneo e Stefano Boati, genitori di 'Aspettando lo smartphone'

Questo patto nasce a Milano nel 2021 e a partire dal 2023 si diffonde anche a Bergamo per

1. creare maggiore consapevolezza sui temi legati all'educazione digitale;
2. per posticipare la consegna dello smartphone personale liberamente connesso alla rete almeno alla fine della seconda media;
3. evitare scelte isolate di famiglie che spesso si trovano ad anticipare la consegna dello smartphone per evitare l'isolamento dei figli;
4. generare collaborazioni e iniziative con la realtà territoriale e la comunità di appartenenza.

In quale contesto ci troviamo ad educare

1. gli esperti offrono indicazioni spesso in contrasto tra loro;
2. i genitori si sentono soli e poco guidati in questo ambito, siamo la prima generazione di adulti a dover affrontare la sfida dell'educazione digitale, non possiamo basarci su esperienze pregresse. Paradossalmente si tende a iper-proteggere i figli in ogni aspetto della vita reale, ma non si è consapevoli della protezione che sarebbe necessaria per la vita online;
3. lo smartphone non è un device adatto a tutte le età, tuttavia si tende all'anticipazione costante dell'accesso libero a internet dei minori (vedi Alberto Pellai, 'Tutto troppo presto');
4. le leggi e le indicazioni esistenti spesso non vengono rispettate.

Quali rischi

1. vulnerabilità fisiologica e mentale dei nostri figli tra i 10 e i 14 anni. In questa fascia d'età lo sviluppo del cervello non è ancora completo e la parte emotiva ha una netta predominanza su quella cognitiva. Pertanto, posticipare verso i 14 anni l'introduzione dello smartphone fa la differenza;
2. danni alla salute e al benessere: stanchezza, disturbi del sonno, danni alla vista e alla postura
3. la navigazione libera in pre-adolescenza porta danni ai ragazzi che già mostrano fragilità pre-esistenti e non porta di certo a risultati migliori nel percorso di apprendimento;
4. negli USA la più importante autorità sanitaria mette in guardia sul rapporto tra social media e salute mentale e pur dichiarando che al momento non è possibile dimostrare ancora una correlazione diretta si esprime in maniera forte raccomandando a genitori ed educatori una grande cautela.

Cosa prevede il patto

1. partecipazione attiva dei genitori al progetto, partecipando a incontri di approfondimento e di formazione e promuovendo il patto nelle proprie realtà di appartenenza. Questo permette di preparare adeguatamente il momento dell'introduzione dello smartphone ai figli;
2. consegna dello smartphone personale connesso liberamente alla rete non prima della fine della seconda media;
3. regole per l'utilizzo dello smartphone una volta consegnato: trasparente fino a 14 anni, no a tavola/a letto, rispetto delle leggi ed età per social, app e giochi, rispetto di regole concordate in famiglia.

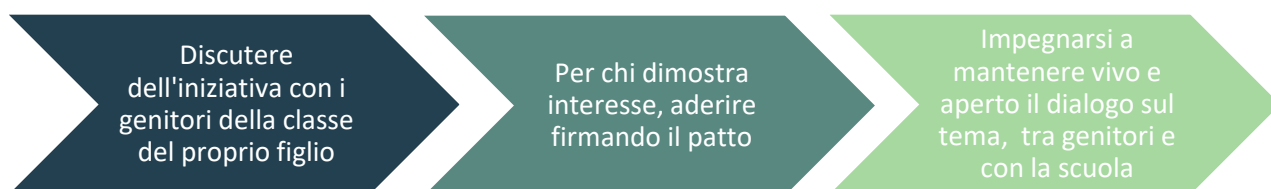
# Prossimi passi

**PREVENZIONE-CONFRONTO-PERCORSO** sono le parole chiave che ci hanno guidato nella serata. Richiamandoci a questi tre aspetti, ecco alcune suggestioni:

Se la scuola, pur introducendo l'uso dell'iPad, regola e ne limita l'accesso e l'uso, a casa cosa possiamo fare con la tecnologia e l'accesso alla rete? Come creare un circolo virtuoso?

Essere genitori significa compiere costantemente delle scelte per i nostri figli: quale scelta di famiglia vogliamo fare in questo ambito?

Chi è genitore di figli piccoli (0-6 anni) è disposto ad elaborare un patto specifico per proteggere i bambini dal digitale ed evitare i rischi sopra citati?



[Clicca qui per leggere il patto](#)

[Clicca qui per firmare il patto](#)



*Grazie a tutti*