



Tecnologie digitali e bambini: sviluppo cognitivo ed emotivo, relazioni e benessere

18 Maggio 2024

Elisa Lazzaroni, Psicoterapeuta e
Genitore promotore del Gruppo
Patti Digitali Arcoresi

Con il patrocinio di



In collaborazione con



ISTITUTO SANTA DOROTEA



“Mente assorbente”

La mente del bambino si configura come “mente assorbente” e assimila implicitamente e inconsciamente, ma in modo selettivo, i dati coi quali viene in rapporto nel suo ambiente. L'apprendimento, in questo periodo, si identifica col vivere stesso e diventa una sorta di processo vitale durante il quale il bambino realizza le prime forme di adattamento all'ambiente (Margiotta, 2015).



Gran parte di come si sviluppa la mente in età evolutiva è fortemente impattato da ciò che sperimenta nel suo ambiente di vita. Il funzionamento mentale dell'essere umano si costruisce in un contesto:

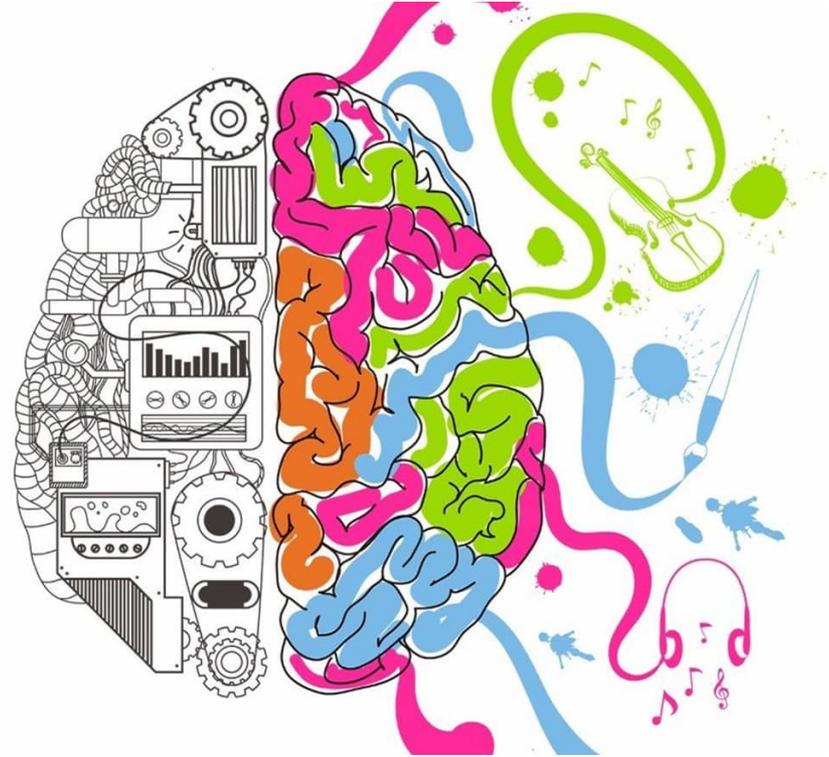
- relazionale
- interpersonale
- concreto e multisensoriale

Dalle Neuroscienze.....

Le esperienze in età evolutiva sono ciò che “danno forma” alla mente dei bambini, fanno fiorire connessioni neuronali. Il cervello si “nutre” per poter poi affrontare le sfide della vita.

La plasticità neuronale in età evolutiva è massima.

A 20 anni la maturazione cerebrale è per la maggior parte avvenuta e i processi e funzionamenti interni si stabilizzano.



*“L’interazione bambino-ambiente, attraverso gli organi di senso, gioca un ruolo chiave nel promuovere e supportare lo sviluppo emozionale e psicomotorio a partire dall’infanzia. Sviluppo sostenuto da un **intenso scambio di informazioni che coinvolgono appieno tutti gli organi di senso**. Il bambino riceve, elabora ed interpreta le informazioni sulla base delle esperienze fatte, favorendo la formazione di **nuove connessioni neuronali attraverso cui si strutturano nuovi legami sinaptici e si perfeziona la percezione del mondo**. Anche la memoria a lungo termine svolge un ruolo determinante in tale meccanismo in quanto permette, poi, di integrare ed elaborare gli input sensoriali in riferimento alle conoscenze pregresse, che si definiscono come fonte dell’apprendimento. Gli organi di senso hanno bisogno di esperienze concrete per svolgere tale funzione.”*

(Rinaldi, 2022)



Life Skills

Le Life Skills sono le competenze che portano a comportamenti positivi e di adattamento che rendono l'individuo capace (enable) di far fronte efficacemente alle richieste e alle sfide della vita di tutti i giorni.

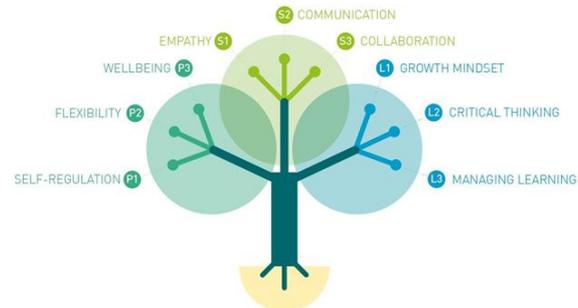
OMS: WHO/MNH/PSF/93.7A.Rev.2



Life skills

Tali competenze possono essere raggruppate secondo 3 aree:

- EMOTIVE- consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, gestione dello stress
- RELAZIONALI - empatia, comunicazione efficace, relazioni efficaci
- COGNITIVE - risolvere i problemi, prendere decisioni, pensiero critico, pensiero creativo



“Acquisire e applicare in modo efficace le Life Skills può influenzare il modo in cui ci sentiamo rispetto a noi stessi e agli altri ed il modo in cui noi siamo percepiti dagli altri. Le Life Skills contribuiscono alla nostra percezione di autoefficacia, autostima e fiducia in noi stessi.

Le Life Skills, quindi, giocano un ruolo importante nella promozione del benessere mentale. La promozione del benessere mentale incrementa la nostra motivazione a prenderci cura di noi stessi e degli altri, alla prevenzione del disagio mentale e dei problemi comportamentali e di salute.”

OMS: WHO/MNH/PSF/93.7A.Rev.2

Le Life skills si acquisiscono solo attraverso processi lenti ed esperienziali



Utilizzo dei dispositivi digitali

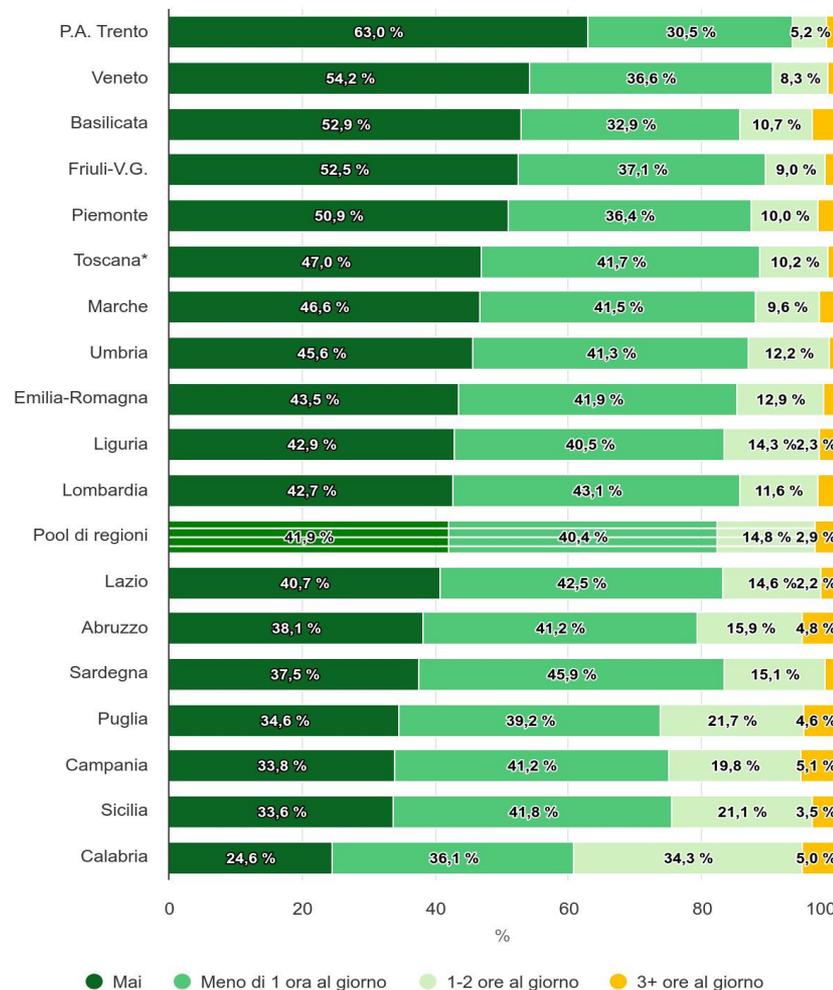
Nonostante le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) – accolte anche in Italia dalla Società Italiana di Pediatria (SIP) – di non utilizzare dispositivi digitali per i bambini di età inferiore ai 2 anni, secondo una recente indagine dell'Istituto Superiore di Sanità, in Italia il 22,1% dei bambini di 2-5 mesi passa del tempo davanti allo schermo (tv, computer, tablet o smartphone), per la maggior parte per meno di un'ora al giorno. I livelli di esposizione crescono con l'aumentare dell'età.

ISS, Sorveglianza bambini 0-2 anni, Indagine 2022: esposizione a schermi

<https://www.epicentro.iss.it/sorveglianza02anni/indagine-2022-esposizione-schermi>

Frequenza giornaliera di esposizione a schermi

Bambini di 11-15 mesi



La percentuale di bambine e bambini che ha un'esposizione agli schermi **tra gli 11 e i 15 mesi d'età in media arriva al 58,1%, quasi 3 su 5**. Oltre 1 bambino su 6 tra undici e quindici mesi è esposto a schermi almeno un'ora al giorno, il 3% per tre ore e più al giorno.

In Italia il 78,3% di bambini tra gli 11 e i 13 anni utilizza internet tutti i giorni e lo fa soprattutto attraverso lo smartphone. Si abbassa sempre di più l'età in cui si possiede o utilizza uno smartphone, con un **aumento significativo di bambini tra i 6 e i 10 anni che utilizzano il cellulare tutti i giorni dopo la pandemia: dal 18,4% al 30,2% tra il biennio 2018-19 e il 2021-22**.

<https://www.epicentro.iss.it/sorveglianza02anni/indagine-2022-esposizione-schermi>



Cosa accade quando l'ambiente di vita e sperimentazione si fa sempre più virtuale?

Quando le esperienze che proponiamo ai bambini sono sempre meno reali e concrete?

Quando l'utilizzo dei dispositivi elettronici e digitali si fa più prolungato?



Social Media and Youth Mental Health

The U.S. Surgeon General's Advisory



2023



GLOBAL EDUCATION MONITORING REPORT

2023

Technology in education: A TOOL ON WHOSE TERMS?



SENATO DELLA REPUBBLICA
XVIII LEGISLATURA

Doc. XVII
n. 2

DOCUMENTO APPROVATO DALLA 7^a COMMISSIONE PERMANENTE

(Istruzione pubblica, beni culturali)

nella seduta del 9 giugno 2021

Relatore: CANGINI

A CONCLUSIONE DELL'INDAGINE CONOSCITIVA

proposta dalla Commissione stessa nella seduta del 9 aprile 2019, svolta nelle sedute del 9 maggio 2019, 11 giugno 2019, 2 e 24 ottobre 2019, 27 novembre 2019, 14 gennaio 2020, 22 settembre 2020, 21 ottobre 2020, 2 dicembre 2020, 7 aprile 2021 e conclusasi nella seduta del 9 giugno 2021

SULL'IMPATTO DEL DIGITALE SUGLI STUDENTI,
CON PARTICOLARE RIFERIMENTO
AI PROCESSI DI APPRENDIMENTO

(Articolo 48, comma 6, del Regolamento)

Comunicato alla Presidenza il 14 giugno 2021

REPUBBLICA DEL SENATO

<https://www.benesseredigitale.eu/pubblicazioni/#articoliscientifici>

“Benessere Digitale” è un centro di ricerca che si occupa del **rapporto tra media digitali e qualità della vita**



Alcuni spunti di riflessione...

Apprendimenti (concentrazione, linguaggio, attenzione, memoria, pensiero critico...) – riduzione della neuroplasticità, ovvero lo sviluppo di aree cerebrali responsabili di singole funzioni

Rendimento scolastico

[https://boa.unimib.it/retrieve/e39773b8-2216-35a3-e053-3a05fe0aac26/Report-1_Let%
c3%a0-dello-smartphone.pdf](https://boa.unimib.it/retrieve/e39773b8-2216-35a3-e053-3a05fe0aac26/Report-1_Let%c3%a0-dello-smartphone.pdf)

Regolazione degli stati emotivi e competenze di autoregolazione di base

(gratificazione istantanea rende lo schermo un attrattore iper-eccitante—rilascio di dopamina, il neurotrasmettitore della sensazione di piacere)

Empatia e competenze socio-relazionali minori in chi ha avuto prima lo smartphone



Adolescenza, realtà virtuale e Life Skills

Depressione, demotivazione, irritabilità, insoddisfazione

Deficit delle Life Skills negli adolescenti, carenza di
“allenamento” delle “abilità per la vita”

Blocco evolutivo

Ritiro sociale come fallimento dell’obiettivo di sperimentazione
nel mondo



In conclusione...

E' nelle **relazioni** che cresciamo e costruiamo il **senso di Noi**.
La mente si costruisce in base alle relazioni e alle esperienze che viviamo, lì proprio dove la vita sta accadendo.

Il nostro ruolo di genitori consapevoli può fare la differenza.

La sfida per un uso più sano del digitale si vince soltanto insieme. **Serve una Comunità.**

La sensibilizzazione e l'educazione dei genitori al monitoraggio delle attività online dei propri figli sono fondamentali. I genitori devono essere informati sulle possibili conseguenze negative dell'uso eccessivo dei social media e sull'importanza di stabilire limiti e supervisione." (rapporto dell'OSG intitolato "Social Media and Youth Mental Health").

