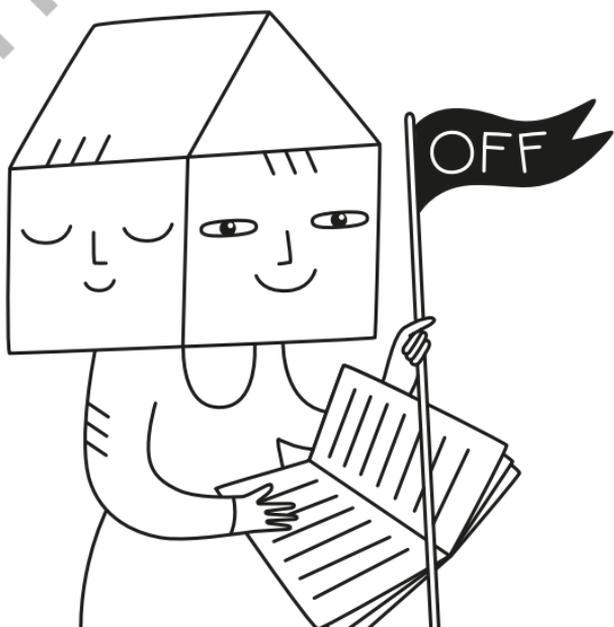


Capitolo 4

Regole e dintorni, il ruolo dei genitori

Anteprima



In questo capitolo ci concentreremo su alcune strategie utili per educare i bambini agli schermi, tenendo però sempre presente che non esistono ricette infallibili. Lo scopo è offrire spunti di riflessione che dovranno poi essere contestualizzati e adattati rispetto alle proprie abitudini e al proprio contesto familiare.

I media e il tempo “rubato” all’infanzia: gli adulti come esempi positivi

È fondamentale partire da una considerazione: i bambini ci osservano, fin dalla nascita, e soprattutto nei primi sei anni di vita gli adulti rappresentano per loro dei veri e propri modelli di riferimento, che ne orientano il comportamento, le scelte e le reazioni. È evidente, quindi, che anche la relazione tra bambini e media è strettamente legata al rapporto che i genitori mostrano di avere con essi, e infatti una delle ragioni del fascino esercitato dagli schermi agli occhi dei bambini è che si tratta di oggetti che vedono costantemente nelle mani degli adulti.

Questa premessa ci serve per arrivare a un punto essenziale: ogni forma di educazione agli schermi rivolta all’infanzia dovrebbe necessariamente partire da un lavoro di “introspezione” e messa in discussione da parte del genitore. Ciascu-

no dovrebbe prima di tutto chiedersi come si configura il suo rapporto con gli strumenti digitali, interrogandosi sui propri tempi di fruizione, su quanto ne è dipendente, sia per motivi professionali sia per motivi di intrattenimento. Ma in che modo procedere in questo lavoro?

Un primo passo significativo può essere ricorrere ad applicazioni (negli smartphone di ultima generazione questa funzione è già installata) che consentono di avere un efficace resoconto del proprio utilizzo del dispositivo mobile: per quanto tempo è stato acceso? Quante volte lo abbiamo sbloccato? Quante notifiche abbiamo ricevuto? Quale è stata l'applicazione che abbiamo utilizzato per più tempo? Le risposte a tutte queste domande, spesso, possono offrire un report con esiti sorprendenti e possono far riflettere su quanto tempo – utilizzando i nostri sensi – dedichiamo al “digitale”. Un’ulteriore domanda, che però non trova risposte automatiche generate da software, può essere particolarmente pertinente rispetto all’itinerario che stiamo svolgendo in queste pagine: per quanto tempo il nostro sguardo è rivolto allo smartphone o ad altri dispositivi touchscreen mentre siamo insieme ai bambini? O, detto in altre parole, per quanto tempo i bambini sono “in competizione” con gli smartphone per catturare la nostra attenzione?

Messa così, la questione potrebbe sembrare “apocalittica”, ma in realtà dovremmo riflettere sul fatto che spesso, anziché concentrarci su quello che stiamo facendo con i bambini, una parte della nostra attenzione è rivolta allo smartphone, per aggiornare la *timeline* di un social network o controllare le novità pubblicate dai nostri conoscenti. In alcuni casi è inevitabile, ad esempio per chi fa smart working o comunque ha un lavoro che prevede la reperibilità o la propria presenza da remoto fuori dai

confini dell'ufficio, ma qui il punto è un altro: dedichiamo veramente del tempo ai nostri figli quando siamo con loro? Quanto investiamo sulla qualità del tempo trascorso insieme?

Ricordo un giorno in cui, al parco, per tutto il tempo in cui i miei figli hanno fatto merenda, sulla panchina di fronte a noi è rimasta seduta una nonna insieme alla nipote che, forse, stava riposando dopo aver sperimentato tutti gli scivoli disponibili. La nonna aveva il capo chino sul suo smartphone, mentre la bambina, seduta al suo fianco, osservava gli altri bambini giocare con un volto che pareva piuttosto annoiato: una scena che si è protratta per tutto il tempo necessario ai miei figli per fare merenda, bere e raccogliere le energie per riprendere a rincorrersi. Dieci minuti in cui quella bambina è “sparita” dall'attenzione della nonna pur essendo seduta accanto a lei. Ciascuno può riflettere a partire da questo esempio e dalla propria esperienza, senza sensi di colpa e inutili moralismi, ma con la consapevolezza di avere il compito e la responsabilità, in qualità di genitori, zii, nonni, di essere esempi positivi per i bambini, anche nella relazione con gli schermi. Un primo passo per modificare le proprie abitudini mediatiche potrebbe essere, ad esempio, tenere accesi i dispositivi mobili solo quando è necessario o come scelta deliberata, rispettando i tempi e selezionando i contenuti, oppure evitare di averli sempre in tasca o a portata di mano mentre si sta giocando con i bambini.

Invece di scoraggiarsi, è meglio armarsi di buona volontà e intraprendere le scelte più indicate per il proprio benessere e per quello dei propri figli. Talvolta anche le decisioni che appaiono complesse o impossibili sono più semplici di quanto avremmo pensato.

La mia giornata mediale

Queste "domande generative" (riferite a una giornata di ventiquattro ore) hanno lo scopo di indagare il proprio rapporto con gli schermi e la gestione del proprio tempo.

- ① Per quanto tempo ho guardato la TV?
- ② Per quanto tempo è stato acceso lo schermo del mio smartphone?
- ③ Quante volte l'ho sbloccato?
- ④ Quante telefonate ho fatto?
- ⑤ Qual è l'app che ho utilizzato maggiormente?
- ⑥ Ho mai chiesto a mio figlio o a mia figlia di aspettare perché dovevo inviare un'e-mail, fare un acquisto o altre operazioni online?

Anche le domande che seguono sono finalizzate a promuovere la riflessione sul rapporto con gli schermi e a favorire una maggiore consapevolezza della gestione del proprio tempo.

- ① Quanti apparecchi televisivi ci sono in casa?
In quali stanze?
- ② Se è presente uno schermo in cucina, resta acceso durante i pasti? Se sì, per guardare cosa?
- ③ Ci sono stanze della casa in cui non si usano mai gli schermi?
- ④ La fruizione degli schermi si è ridotta con la nascita del/i bambino/i?
- ⑤ Gli schermi vengono usati per "intrattenere" i bambini durante i pasti o altre attività?

Creare ambienti adatti all'infanzia

Quando è nato il nostro primo figlio (quello affascinato dagli schermi di cui vi ho già parlato), c'erano due televisori in casa, e uno di questi era collocato in cucina. Durante i primi mesi di vita, l'apparecchio è rimasto quasi sempre spento: anche quando era acceso, il volume era impostato al minimo, per paura di interrompere i rari e brevi momenti di sonno di nostro figlio. In particolare, lasciavamo la TV spenta durante i pasti e l'unico programma che guardavamo occasionalmente erano le previsioni del tempo: la colonna sonora della trasmissione aveva il potere di catturare – ma sarebbe più opportuno dire rapire – l'attenzione di mio figlio. Lo svezzamento è avvenuto sempre a schermi spenti, tuttavia con il passare dei mesi si è pian piano sedimentata (anche con la complicità dei nonni) l'abitudine di accendere la televisione durante i pasti; un'abitudine esito di compromessi familiari e soprattutto vissuta come una sorta di concessione dovuta alla paura che nostro figlio non mangiasse senza l'intrattenimento delle immagini televisive. Consapevoli dell'importanza di tenere la TV spenta durante i pasti, ma attenti (forse eccessivamente) a rispettare il grande fascino che lo schermo esercitava sul bambino, abbiamo trovato una soluzione intermedia: la TV si accende dopo aver mangiato il primo piatto. Volete sapere il risultato? Nostro figlio si “ingozzava” con la prima portata, per poi “eclissarsi” virtualmente all'accensione della televisione, quando diventava quasi incapace di portare la forchetta alla bocca e certamente era meno concentrato sul cibo che stava mangiando. Inutile dire che il dialogo con lui era totalmente assente.

Il secondo figlio, con cui abbiamo agito diversamente e che ha sviluppato un rapporto meno “incantato” con gli schermi, non mostrava un comportamento differente con il cibo se la TV era accesa oppure spenta, ma resta il fatto che noi genitori non

eravamo per niente soddisfatti del fatto che i bambini fossero così assorti dalle immagini e in alcuni casi totalmente “alienati”.

La soluzione è arrivata in modo casuale: un giorno la televisione si è rotta e si è reso necessario sostituirla, così per una settimana abbiamo cenato senza. Avremmo potuto sostituirla temporaneamente con un tablet, per evitare possibili, anzi “inevitabili” secondo le nostre previsioni, lamentele da parte dei bambini. A pensarci bene, questa sarebbe stata la scelta più comoda e più rassicurante per noi, non certo per loro, ma abbiamo optato per una soluzione più “coraggiosa”: si cena senza la TV. I bambini si sono ovviamente accorti dell'assenza e hanno fatto qualche domanda, mostrando un po' di sconforto, ma la loro delusione è durata molto meno di quanto ci aspettassimo: senza la TV hanno interagito di più a tavola, parlando, scherzando e in generale partecipando in modo più attivo al pasto. Nei mesi successivi (e ancora oggi), lo spazio che prima era riservato alla TV in cucina è stato occupato da una vecchia radio non funzionante, e da allora il cibo viene consumato con più gusto, consapevolezza e soddisfazione. Richiamandoci all'autoregolazione citata nelle pagine precedenti, quando i bambini pranzano dai nonni (che hanno la TV in cucina), chiedono di tenere l'apparecchio spento fino al termine del pasto. Spesso, come avviene in molte famiglie, a tavola accadono bisticci, i bambini si distraggono, iniziano a dondolare sulla sedia e possono crearsi situazioni tutt'altro che rilassanti, ma senza dubbio il dialogo in famiglia è aumentato e il cibo viene consumato con maggiore attenzione (un aspetto non secondario anche dal punto di vista della sicurezza alimentare) e anche con maggiore gusto.

Come abbiamo già messo in evidenza, le decisioni rispetto all'educazione spettano ai genitori, non ai bambini: scegliere

Gi schermi come premi e punizioni?

Proviamo a ragionare sul significato di premi e punizioni e sulle modalità per motivare i bambini ad assumere certi atteggiamenti o comportamenti.

- ① Se qualcuno mi "punisce" togliendomi qualcosa che mi piace, quale effetto genera in me?
- ② Ho mai vietato a mio/a figlio/a di vedere la televisione in seguito a un comportamento da me ritenuto inadeguato? Ho ottenuto in seguito un comportamento diverso?
- ③ Ho mai detto a mio/a figlio/a una frase simile: «Sei stato/a bravissimo/a, oggi ti meriti di guardare i cartoni»?
- ④ Ho mai imposto di leggere un libro al posto di guardare la TV o usare un dispositivo touchscreen?

mento tecnologico il compito di "convincere" il bambino ad appagare un bisogno naturale, che non può essere imposto e andrebbe invece rispettato a partire dalle necessità e dai tempi soggettivi (magari proponendo modalità coinvolgenti di relazione con il cibo, come cucinare insieme o raccontare la storia dei piatti che si preparano). Andando oltre l'esempio del cibo, il meccanismo del "premio", per quanto possa a volte produrre effetti che sembrano positivi a breve termine («Se fai i compiti, potrai usare il tablet» può portare il bambino a svolgere quanto l'adulto si attende), non consente di interiorizzare adeguatamente le motivazioni alla base del raggiungimento di un traguardo e può rendere "dipendenti" dal sussidio tecnologico. Inoltre, assegnare alla visione della TV o all'uso del tablet la ca-