SICuPP
Società Italiana delle Cure Primarie Pediatriche

Sezione Interregionale
Friuli Venezia Giulia
Trento e Bolzano

IL PEDIATRA E L'EDUCAZIONE DIGITALE FAMILIARE: CUSTODI DIGITALI

Un progetto per accompagnare i genitori ad un corretto utilizzo degli schermi dalla nascita

A cura di Chiara Oretti – Presidente della sezione interregionale FVG-Trento-Bolzano

I media digitali fanno parte dell'ambiente di vita del bambino e delle sue esperienze dalla nascita, e vengono utilizzati dai genitori già nei primi anni di vita per regolare gli stati emotivi infantili: i genitori li utilizzano sempre più frequentemente per calmare o distrarre i piccoli, per consolarli quando piangono, durante i viaggi o prima delle visite mediche, ma anche come supporto per farli mangiare o come intrattenitori / baby-sitter quando devono cucinare o pulire la casa. Anche a fronte di moltissimi studi che documentano i possibili rischi per lo sviluppo del bambino che derivano dall'utilizzo precoce degli schermi (disturbi del sonno, ritardi nell'acquisizione del linguaggio, aumento del rischio di obesità, diminuzione delle relazioni faccia a faccia, disturbo dell'attenzione, impoverimento delle relazioni familiari, etc.) e nonostante le indicazioni che la stessa Società Italiana di Pediatria ha formulato già da alcuni anni (2018), indicando alcune regole generali di condotta da mettere in atto per proteggere i bambini da tali effetti negativi, che per esempio suggeriscono di non evitare l'uso dei media digitali al di sotto dei due anni di età - il fenomeno si sta sempre più estendendo, e migliaia di genitori stanno continuando ad utilizzare gli schermi digitali con i bambini molto piccoli, senza avere delle indicazioni specifiche e chiare rispetto agli effetti che questi comportamenti possono provocare.

Per questi motivi SICUPP sta partecipando in Friuli Venezia Giulia al progetto **Custodi Digitali - crescere con gli schermi digitali**, una proposta articolata di educazione digitale familiare dalla nascita, che mira a favorire il benessere del bambino rispetto all'utilizzo degli schermi fin dai primi anni di vita, con il coinvolgimento attivo dei pediatri di famiglia, che sono tra le figure protagoniste di questo percorso educativo e di prevenzione. Il progetto, ideato e coordinato dall'Associazione Media Educazione Comunità, è attivo dal 2020 ed è stato sviluppato in stretta collaborazione con i pediatri di famiglia della Provincia di Pordenone secondo una logica di lavoro di comunità, che prevede il coinvolgimento diretto di tutti gli attori educativi del territorio – servizi per l'infanzia, scuole, ambiti Socio Assistenziali, Associazioni, Enti locali. SICUPP e tutti gli attuali partner sono presenti nel sito dedicato al progetto www.custodidigitali.it .

I materiali realizzati nel progetto si basano sulle fasi di sviluppo evolutivo del bambino e sulle evidenze scientifiche provenienti dalla ricerca, relative agli effetti dei media digitali sullo sviluppo e sul benessere del bambino. I materiali prodotti sono anche frutto di una elaborazione collettiva e multidisciplinare (sono stati coinvolti pediatri, educatori, psicologi, pedagogisti, assistenti sociali, genitori, insegnanti, personale del Dipartimento di Prevenzione, etc.) ed inoltre consulenti Nazionali particolarmente autorevoli - in particolare il prof. Alberto Pellai cui questo progetto deve molto, avendolo seguito con interesse e supervisionato, oltre a rendersi disponibile per le attività formative. Sono stati finora realizzati manifesti per lo studio, schede per genitori, uno schema di guida per i pediatri e uno schema di guida per genitori. Sono soprattutto le schede informative per genitori, specifiche per ogni fascia di età, lo strumento principale che il pediatra di famiglia può utilizzare in studio per introdurre l'argomento del benessere digitale e dare indicazioni puntuali ai genitori su quali attenzioni deve avere relativamente all'utilizzo degli schermi digitali coi bambini.

Il progetto prevede anche attività formative rivolte agli educatori ed insegnanti della prima infanzia (educatori/educartici e insegnanti della fascia 0/6 anni) e interventi nelle scuole e direttamente coi genitori. In questo modo si cerca di realizzare una coerenza nei messaggi educativi e di benessere rivolti alle famiglie che arrivano dai diversi soggetti significativi per i genitori.
Per quanto riguarda il pediatra di famiglia, il progetto prevede tre passaggi:

1. **Attività di formazione**. Sono stati realizzati percorsi formativi sugli effetti dell'utilizzo degli schermi sullo sviluppo del bambino, sui media attualmente più utilizzati con i bambini e dai bambini (videogiochi, You Tube, Social Media, etc.) e ovviamente sui principali contenuti da trasmettere ai genitori per 6 specifiche fasce di età (0/6 mesi; 6/12 mesi; 1/2 anni; 3/6 anni; 6/10 anni e 11/14 anni). Ai vari incontri e percorsi formativi, organizzati tra Novembre 2021 e Marzo 2022 per provincia, hanno finora partecipato tutti i pediatri del Friuli Venezia Giulia (oltre 110 pediatri).
2. **Utilizzo delle schede per genitori in studio**. Al termine della formazione vengono consegnate ai pediatri partecipanti le sei schede specifiche per varie fasce di età, che il pediatra utilizza durante gli appuntamenti dei bilanci di salute. Le schede contengono, dai due anni in avanti, anche alcuni suggerimenti concreti di contenuti adatti all'età del bambino da consigliare (film, app, videogiochi) ma anche attività alternative agli schermi. Sono state stampate e distribuite finora oltre 15.000 schede, entro giugno si arriverà ad un totale di 25.000; sono disponibili sia in lingua italiana che in lingua inglese.
3. **Verifica degli strumenti e monitoraggio**. I pediatri partecipanti vengono invitati ad incontri periodici di confronto su questo progetto, dove hanno la possibilità sia di riferire le reazioni dei genitori e confrontarsi sulle sperienze in studio dei colleghi, sia di dare suggerimenti e indicare possibili modifiche o eventuali suggerimenti per migliorare le stesse schede.
4. Attività di formazione continua. E stato organizzato un percorso formativo annuale, riservato ai pediatri del Friuli Venezia Giulia, che prevede un incontro mensile a partire dal mese di Aprile, su specifici argomenti indicati dagli stessi pediatri di famiglia. La proposta formativa è visibile sulla sezione del sito dedicata alle iniziative formative https://www.custodidigitali.it/formazione-educazione-ai-media/. In questa sezione troveranno collocazione tutte le successive iniziative formative dedicate ai pediatri di famiglia.

I contenuti individuati come necessari da trasmettere ai genitori in ottica preventiva nelle diverse fasce di età riguardano i seguenti temi (si propone ovviamente una sintesi):

- **0/6 mesi**. La relazione faccia a faccia tra madre e bambino (usare lo smartphone quando il bambino dorme e silenziare le notifiche o spegnerlo quando è sveglio in modo da "stare" con lo sguardo sul bambino senza interferenze continue); l'allattamento (allattare senza schermi); il pianto (calmare e consolare il bambino senza utilizzare gli schermi come distrazione).
- **6/12 mesi**. Lo svezzamento (il cibo come scoperta e sperimentazione diretta, da fare senza usare schermi di nessun genere - né tv né tablet né smartphone); il movimento (il bambino impara a stare seduto e ad afferrare oggetti, quindi rinforzare l'esperienza diretta e sensoriale per il suo sviluppo, invitando ad evitare qualsiasi tipo di schermi, in quanto impediscono il movimento); il pianto (come sopra); le uscite (fuori casa c'è il mondo da osservare e scoprire, pertanto nel passeggino si invita a portare qualche oggetto per il bambino da tenere e mordere, ma di non dare lo smartphone o altri schermi).
- **1/2 anni**. Il movimento (vedi sopra); il pranzo (stare a tavola mangiando e conversando, a schermi spenti); i primi video (dai 2 anni in poi e solo video selezionati e suggeriti nella stessa

scheda); il sonno (nessun dispositivo deve essere presente nella camera del bambino); lettura e ascolto della musica come esperienze da promuovere in alternativa ai video

- **3/6 anni**. Il tablet come oggetto non obbligatorio (è fondamentale comunque l'esperienza diretta in questa fascia di età); decidere i tempi di utilizzo degli schermi (stabilire orari e non andare mai oltre le due ore al giorno); proteggere i momenti relazionali familiari importanti (pranzo, cena, addormentamento, tutto a schermi spenti); utilizzo creativo (usare i media per creare contenuti, come oggetto creativo; fare foto, video, registrare suoni e condividere con il bambino queste possibilità); chiedere sempre cosa ha visto sullo schermo dopo un film o un cartone animato (si promuove l'abitudine a parlare di quello che accade in quel mondo, e si mantiene nelle età successive)
- **6/10 anni**: lo smartphone può aspettare (in questa fascia di età lo smartphone personale non è un oggetto necessario né indispensabile; sono maggiori i rischi, come quello di imbattersi in contenuti on line violenti e/o traumatizzanti, rispetto ai possibili vantaggi); i videogiochi vanno scelti con cura e rispettando le indicazioni PEGI (nelle schede ci sono dei consigli su alcuni adatti a questa fascia di età); internet va sempre supervisionato e gli accessi controllati (se si usa lo smartphone dei genitori, come spesso avviene); usare i media con creatività (vedi sopra) e proteggere il riposo (come sopra, nessun dispositivo o schermo nella camera da letto).
- **11/14 anni**. Stabilire regole di utilizzo e tempi dei dispositivi digitali; lasciare lo smartphone fuori della camera da letto; controllare app, videogiochi e social media utilizzati (fino a 14 anni il genitore è responsabile penalmente di quello che fa il figlio e quindi ha anche l'obbligo giuridico del controllo - non esiste un problema di privacy come molti immaginano); chiedere sempre al figlio quello che accade on line esattamente come quando esce di casa e torna, e ci si fa raccontare quello che succede e chi ha incontrato.

Con queste indicazioni e questi contenuti, si aiuta il genitore a riflettere sulle proprie abitudini, a considerare il tema degli schermi e le scelte correlate un tema di salute e benessere, e si attua una straordinaria attività di prevenzione, agendo dalla nascita e raggiungendo bambini e famiglie di ogni livello socio-economico, di tutte le fasce di età, con messaggi mirati e fase-specifici - quindi immediatamente comprensibili e attuabili.
Questo è possibile solo grazie al pediatra di famiglia, che è figura fondamentale di riferimento di tutti i bambini di un dato territorio, che diventa così protagonista dell'educazione digitale familiare.

Riferimenti bibliografici:

Ventura A.K., Levy J., Sheeper S. (2019), *Maternal digital media use during infant feeding and the quality of feeding interaction*, Appetite, 143, December

Lemish D. Elias N., Floegel D. (2019) *Look at me! Parental use of mobile phones at the playground,* Mobile Media and Communication, 8, 2, 170-187

Beamish N., Fischer J, Rowe H., (2019), *Parents' use of mobile computing device, caregiving and the social and emotional developement of children. A sistematic review of the evidence*, Australasian Psichiarty, 4, 45-55

Bozzola E., Spina G., et al., (2018) *Media device in pre-school children: the raccomendation of the Italian Pediatric Society,* Italian Journal of Pediatrics

Hiniker A., Lee B., Kientz J.A.,Radesky J.S. (2018) *Let's play! Digital and analog play patterns between preschoolers and parents,* Conference on Human Factors in Computing Systems, Proceedings, April, Seattle, United States

Kildare C.A.Middlemiss W (2017) *Impact of parent mobile devices on parental-child interaction: A literature review*, Computer in Human Behavior, 78, 579-93

Lobourgeois, Monique K. Et. al. (2017), *Digital Media and sleep in childhood and adolescence,* Pediatrics, 140.