

3-6-9-12

Per convivere con il digitale in famiglia

I limiti che i genitori pongono all'utilizzo delle varie tecnologie mirano a fare in modo che i bambini raggiungano una certa autonomia e imparino a proteggersi all'interno del mondo della comunicazione digitale. Non meno importante, d'altra parte, è stimolare nei ragazzi, attraverso i nuovi strumenti tecnologici, il desiderio di sperimentare cose nuove, preparandosi a un mondo di cui ancora non siamo in grado di prevedere i contorni.

Per rispondere a questa duplice esigenza, propongo di tener presenti alcu-

ni principi di psicologia dello sviluppo scanditi dalla serie di cifre 3-6-9-12, corrispondenti a quattro tappe fondamentali dello sviluppo: a tre anni l'ammissione alla scuola dell'infanzia, a sei l'inizio della scuola primaria, a nove la padronanza di lettura e scrittura, a undici o dodici il passaggio all'istruzione secondaria. Infatti, così come ci sono date precise per l'introduzione di latticini, verdure e carne nell'alimentazione del bambino, allo stesso modo possiamo concepire una sorta di "dieta digitale", introducendo i nuovi strumenti al momento giusto, in modo da poterli assimilare senza danno.

Se avete bambini, figli o nipoti, molto probabilmente vi fate delle domande sul modo migliore di gestire il loro ambiente digitale. Per esempio, si deve lasciare un bambino piccolo davanti alla televisione? A che età regalargli una PlayStation o un cellulare? Quali regole stabilire per l'uso dei videogiochi o di Facebook?

1 **Prima dei tre anni:** il bambino ha bisogno di costruirsi riferimenti spaziali e temporali.

Molte ricerche dimostrano che la televisione nuoce allo sviluppo del bambino piccolo, anche quando sembra che non la guardi, giocando per suo conto in presenza di un televisore acceso. Prima dei tre anni un bambino ha bisogno essenzialmente di interagire con l'ambiente utilizzando tutti i cinque sensi. Si eviti quindi il più possibile di guardare la televisione in sua presenza. Ovviamente, un televisore in camera sua va escluso nella maniera più assoluta.

Non dimenticate che a quell'età si è molto inclini all'imitazione. Se un bambino vi vede, mettiamo, fare il giocoliere

SERGE TISSERON

con tre mele, probabilmente vorrà provarci a sua volta. Se vi vede spesso davanti alla TV, la guarderà anche lui. Se maneggiate sempre lo Smartphone, vorrà imitarvi. Certamente potete usare il cellulare o il tablet per giocare, ma fatelo insieme: imparerete a conoscerlo meglio, mentre l'interazione con l'oggetto gli darà più soddisfazione se apprezzerete quello che riesce a fare. Non troppo a lungo, però: non trascurate di fare insieme anche giochi tradizionali, perché gli interessi del bambino seguono spesso l'esempio dei genitori. Infine, non cercate di "insegnargli" qualcosa, ma limitatevi a giocare e a parlare. Commentate con il bambino quello che fate: è essenziale per lo sviluppo del linguaggio, che è il fondamento degli apprendimenti e della socializzazione futura. E se non avete un tablet, non c'è nessuna ragione di comprargliene uno. I bambini che non maneggiano questi strumenti non rischiano affatto di rimanere indietro.

2 **Fra i tre e i sei anni:** il bambino esplora le sue possibilità e si confronta con gli altri.

Naturalmente, niente televisore nella camera dei bambini e limiti di tempo precisi: mezz'ora di televisione al giorno è una dose più che sufficiente. Spiegatele anche alle babysitter e ai nonni, in modo che si attengano alle stesse regole e il bambino si trovi davanti agli stessi vincoli e permessi. Certo se i nonni decidono di applicare regole diverse quando il bambino è a casa loro ne hanno diritto, ma è bene che la scelta sia esplicita. Non fate gli struzzi!

Abbiate cura di rispettare le età indicate per i programmi e i film visibili a quell'età. Quanto ai videogiochi, se in famiglia si usano, sono preferibili quelli che si fanno in compagnia. Infatti, l'uso solitario della PlayStation diventa facilmente un'attività stereotipata e compulsiva, nella quale il bambino cerca



Trovate il tempo per parlare col bambino di quello che ha visto in TV e di quello che vedono i suoi compagni

solo di "vincere", senza alcuno sforzo di comprensione. Fra l'altro, non va dimenticato che questo tipo di gioco impegna solo due dita, mentre il bambino per sviluppare l'immaginazione ha bisogno di creare qualcosa con le sue stesse mani: gli automatismi della PlayStation non favoriscono né lo sviluppo della motricità fine, né quello della creatività. Meglio in questo senso attività tradizionali come il disegno, il collage, la pittura e la creta, o anche il bricolage e il piccolo giardinaggio.

3 Dai sei ai nove anni: il bambino scopre le regole del gioco sociale. Anche in questa fascia d'età non deve avere un televisore in camera, e nemmeno un computer. Si continuerà a stabilire regole chiare sui tempi per il gioco in generale, per i videogiochi e la TV. Ma allo stesso tempo cercate di familiarizzarvi con gli spettacoli e i giochi preferiti dai vostri figli, in modo da poterne parlare con loro. A questa età la protezione mediante regole e divieti deve essere accompagnata da un discorso che ne spieghi le ragioni e insegni al bambino a proteggersi da solo.

Infine, si incoraggino sempre le attività creative, per esempio la fotografia. Quando si cambia fotocamera, si può passare la vecchia al bambino, oppure comprargliene una nuova. Discutere sulle fotografie è un'occasione per insegnare il rispetto dell'immagine propria e altrui: non esitate a dire, per esempio, che una vostra foto scattata da lui non vi piace e che dovrebbe distruggerla, e dal canto vostro quando gli scattate una foto fategliela vedere e chiedetegli cosa ne pensa. Se si insegna subito al bambino che esiste un diritto al rispetto delle immagini, più

difficilmente in seguito rischierà di far circolare su Internet la propria foto senza alcun controllo, e forse chiederà il permesso degli interessati prima di postare foto o video di amici o familiari. E non dimenticate che non è mai troppo presto per parlare della potenza delle immagini e della pubblicità.

4 Dai nove ai dodici anni: il bambino esplora la complessità del mondo.

Ora comincerà a chiedervi un cellulare. Decidete in anticipo a che età potrà averlo, consapevoli del fatto che il possesso del nuovo strumento di comunicazione accelererà il distacco da voi. Stabilite in partenza alcune regole d'uso, valide per tutti i membri della famiglia, in particolare al momento dei pasti: a tavola nessuno telefona, né bambini né adulti. È il modo migliore di insegnare, con l'esempio e non con le parole, che c'è un momento per ogni cosa e che, se si vuole star bene insieme, certe norme vanno rispettate e condivise.

Ovviamente si continuerà a regolare il tempo trascorso davanti a uno schermo, comunque distribuito fra TV, computer o GameBoy. Ma trovate anche il tempo per parlare col bambino di quello che ha visto e di quello che vedono i suoi compagni. Infatti, raccontare a parole quello che passa sullo schermo obbliga a costruire forme di pensiero che lo schermo di per sé non impegna: da una configurazione di tipo spaziale, sostanzialmente atemporale, si passa a una costruzione narrativa. In questo modo il bambino mobilita capacità mentali che il videogioco, la TV o il computer non stimolano affatto. Il momento del pranzo è ideale a questo scopo, naturalmente a condizione che non si mangi davanti alla televisione accesa, o scambiando messaggi al cellulare.

Questa è anche l'età in cui i ragazzi cominciano a tenere, da un lato, alla propria originalità, dall'altro, al legame col gruppo dei coetanei. Discutete coi

vostri figli di quello che trovano su Internet, insistendo soprattutto sul diritto alla propria immagine e sul diritto alla privacy. In sostanza, ciò significa che è vietato far circolare testi, fotografie o video che coinvolgano altri senza la loro autorizzazione. Ribadite che non si devono mai scrivere in Internet cose che non si oserebbe dire faccia a faccia. Fatevi promettere di non mettere mai in funzione la webcam e ricordate loro il divieto di andare su Facebook prima dei tredici anni.

Quei genitori che hanno deciso di iniziare i figli a Internet prima dei nove anni, dovranno evidentemente continuare a seguirli, soprattutto ripetendo regolarmente le tre regole fondamentali che tutti dovremmo aver assimilato: 1) tutto quello che si mette in rete può diventare di dominio pubblico; 2) tutto quello che ci si è messo vi rimane per sempre; 3) tutto quello che ci si trova va preso con riserva: certi dati sono veri, altri falsi.

5 Dopo i dodici anni: l'adolescente si affranca dai vincoli familiari.

L'adolescente, purché abbia capito e assimilato queste regole, può cominciare a navigare liberamente in rete. Tuttavia, è bene adottare anche alcune regole d'uso, concordare orari definiti e non permettere ai ragazzi una connessione illimitata nelle ore notturne.

Né dovete pensare che sia troppo tardi per ribadire dei limiti o insegnare qualcosa sulle tecnologie digitali. Anche se sembrano rifiutare i vostri consigli, i ragazzi sono commossi dal vostro interesse. Parlategli delle regole che avete dato, per accertarvi che le abbiano capite bene. Fate una sorta di contratto informale circa i loro impegni, soprattutto per quanto riguarda il rendimento scolastico. Il segnale d'allarme più chiaro di un uso improprio della rete sono i risultati a scuola: un drastico calo dei voti è un indizio che deve essere preso sul serio.

L'apprendimento del buon uso dell'ambiente digitale comincia fin dalla nascita e avviene in famiglia

Se poi vi accorgete che vostro figlio, pur continuando ad andare bene a scuola, passa troppo tempo a navigare in Internet o giocare ai videogiochi, per capire meglio cosa succede potete fargli tre domande. Anzitutto chiedetegli se per caso non pensi di dedicarsi professionalmente all'informatica e alle tecnologie digitali. In quel caso, non c'è da fare altro che aiutarlo. Domandategli poi se, anche solo a livello di gioco, gli capita di costruire immagini e brevi filmati. La creatività digitale, infatti, è sempre positiva ai fini della socializzazione. Infine chiedetegli se in rete gioca da solo o con altri internauti. Il primo caso è più problematico, in quanto chi è sempre solo nella rete lo è spesso anche nell'ambiente reale, soprattutto scolastico. Molto meno preoccupante è invece il caso di un adolescente che nel mondo digitale gioca con compagni che incontra anche durante la giornata, alternando gli incontri virtuali con quelli nel mondo reale.

Se alcuni di questi consigli vi sembrano difficili da applicare, soprattutto con i bambini più piccoli, ricordate che tutto ciò che si realizza nell'infanzia è tanto di guadagnato in seguito: l'apprendimento del buon uso dell'ambiente digitale comincia fin dalla nascita e avviene nella famiglia.

ADATTAMENTO DA SERGE TISSERON,
*3-6-9-12. APPRIVOISER LES ÉCRANS
ET GRANDIR*, ÉDITIONS ÉRÈS,
TOLOSA, 2013, PP. 41-54.
TRADUZIONE DI GABRIELE NOFERI.

Serge Tisseron, psichiatra e psicoanalista, è direttore delle ricerche all'Università Paris VII Denis Diderot. Nel 2013 ha ricevuto dal FOSI (Family Online Safety Institute) il prestigioso Award for outstanding Achievement per l'insieme dei suoi lavori sui giovani e le famiglie di fronte ad Internet.