

## Niente schermi ai nostri bimbi: bisogna educarli a saper vivere

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Non mettete i bambini piccoli davanti agli schermi, TV, tablet o telefonini, almeno fino a tre anni di età. Per imparare a vivere i bambini hanno bisogno di fare e sperimentare in prima persona, non di limitarsi a guardare». Questo il punto chiave di un intelligente filmato educativo da poco in onda su France 24, una stimolante emittente francese.

Gli schermi di ogni tipo sono diventati comode baby-sitter, per tenere impegnate le creature fin da piccolissime. Con quali effetti sul loro cervello e sul loro futuro? Il primo essenziale richiamo è sul bisogno primario del bambino di sperimentare il mondo a tre dimensioni. Di sperimentare usando le mani, le gambe, tutto il corpo. Di usare il contatto, il gusto, la vista, l'olfatto, l'udito e la voce, ossia tutti i sensi attivati come tante paraboliche che captano in contemporanea mille segnali dall'ambiente per integrarli in una percezione sempre più accurata e complessa di sé e del mondo circostante. Di sperimentare e migliorare l'equilibrio, la coordinazione, il movimento nello spazio e la capacità di abitarlo in modo sempre più dinamico, efficace e adeguato. Il bambino che si diverte con giochi manuali, con animali e, soprattutto, con altri bambini, oltre che con gli adulti, utilizza contemporaneamente tutti i suoi sensi e le sue capacità. Il bambino che prova a cucinare con mamma o papà, che coltiva insieme a loro un pezzetto di giardino o due piantine sul terrazzo, che disegna, che legge ad alta voce con un adulto che lo ascolta e lo corregge, che impara a memoria una breve poesia e la ripete, che riordina i propri giocattoli prima di cena, stimola insieme aree diverse del cervello. Più i suoi neuroni sono connessi, più si svilupperanno forme diverse di intelligenza: motoria, emotiva, associativa, linguistica, argomentativa, musicale, costruttiva, spaziale, creativa. La musica e le canzoncine per bambini lo aiuteranno a migliorare la sua coordinazione: la musica è un potentissimo sincronizzatore e facilitatore motorio, a tutte le età. Perfino nelle patologie neurodegenerative, come è stato ben dimostrato nei pazienti con morbo di Parkinson.

Il richiamo "almeno fino a tre anni di età" è di particolare importanza: sottolinea come le prime esperienze siano fondanti per tutto l'apprendimento successivo. Un bambino che passa ore seduto a guardare uno schermo, invece di fare, è un bambino di fatto amputato di molte capacità. Gli apprendimenti precoci perduti non sono recuperabili, se non a prezzo di enormi sforzi riabilitativi e terapeutici successivi, e comunque con recuperi incompleti. Un esempio paradigmatico è quello dei bambini sordomuti, quando non avevamo le attuali capacità diagnostiche che consentono una diagnosi rapida alla nascita. In passato, il bambino che recuperava l'udito dopo i due anni, non era più in grado di riprodurre molte sillabe, molti fonemi, la stessa prosodia del linguaggio, con un handicap comunicativo di notevole gravità, foriero di discriminazioni ed emarginazioni. I ciechi dalla nascita che recuperavano la vista non erano in grado di distinguere una sfera da un cubo, mentre potevano farlo benissimo con il tatto: imparare a farlo anche con la vista richiedeva una lunga riabilitazione associativa.

L'orgoglio dei genitori quando il bambino piccolissimo si appassiona di telefonini e tablet è mal posto. Meglio inorgogliersi per altre abilità, più semplici e "antiche", ma essenziali perché il cervello possa crescere in modo armonioso ed efficace. Giochi con la palla, costruzioni, ballo,

canto, giochi in acqua, al mare o in piscina, nuoto, corsa e tutti i giochi di gruppo che i bambini inventano vanno benissimo. Il fare in prima persona aumenta la fiducia in sé e nelle proprie capacità, allena ad apprendere dagli errori e a saper perdere senza fare scenate, aumenta l'autostima e la capacità di interagire in modo costruttivo con gli altri. La passività del guardare demolisce in itinere le basi fondanti di molte capacità essenziali per il vivere sociale. Non bastasse, l'eccesso di stimoli visivi rapidi e pulsanti ha molti effetti negativi: può causare una sovra-eccitazione delle aree visive e cognitive, nonché delle aree che mediano i meccanismi di ricompensa, se il bambino si entusiasma al continuo alternarsi di luce e stimoli uditivi, perdendo di vista l'interesse per la vita reale. Può contribuire poi a disturbi dell'attenzione e dell'apprendimento, perché il bambino ha appreso a concentrarsi solo se ipnotizzato da stimoli rapidi, pulsanti e colorati, senza pause per riflettere, interiorizzare, memorizzare e apprendere. Se poi gli si chiede: «Come va a scuola?» «Mi annoio!» è la risposta. Mi inquieta vedere tanti bambini piccoli intenti a giocare col telefonino mentre i genitori si dedicano ad altre incombenze, una tendenza purtroppo accelerata con i diversi lockdown.

Quanti danni può fare l'insidiosa abitudine a guardare uno schermo, quando il cervello è ancora in formazione, una vera tabula rasa o quasi? Incoraggiamo i nostri bambini a vivere la vita attivamente, in tutte le fasi dell'infanzia. Anche attraverso le diverse attività oggi a disposizione: scout, grest, gruppi parrocchiali o comunali, attività sportive, ludiche e, sempre, musicali. Perché canto e musica insieme sono le fate gentili per il cervello e l'anima di ogni bambino.