

## SECONDO APPUNTAMENTO

VENERDÌ 27 ALL'AUDITORIUM DELLA FONDAZIONE



# Smartphone sì, ma adagio Convivenze digitali

La Scuola Genitori di Piacenza sta continuando a mietere consensi, la partecipazione delle famiglie è per noi il premio e la conferma che il lavoro svolto è efficace.

La nostra Scuola, giunta al suo settimo anno, è presente su tutto il territorio nazionale, abbiamo toccato 28 grandi città, attualmente stiamo lavorando a Milano, Filottrano (Mc), Como, Verona, Serdiana (Ca), Lovere (Bg) oltre che a Piacenza, dove si sta avvicinando la seconda serata.

La prima serata ha toccato il

tema del lettone in particolare ma più in generale l'"incursione" dei figli nella vita di coppia. Un pubblico attento e partecipe è intervenuto presso la sala della Fondazione dove Daniele Novara ha, tra l'altro, ripresentato il nuovo libro dedicato proprio alla coppia. A questo proposito ricordiamo che il volume "Meglio dirsele", uscito per i tipi della Rizzoli ad ottobre 2015, è stato presentato in anteprima nazionale proprio a Piacenza, nella piazzetta antistante la sede del Centro Psicopedagogico per l'E-

ducazione e la gestione dei conflitti.

Per il prossimo incontro della Scuola Genitori il tema è quello delle nuove tecnologie e di quanto venga richiesto in maniera sempre precoce lo smartphone dai nostri figli. La domanda a cui si tenterà di rispondere è: "A che età dare uno smartphone ai bambini? Quanto la tecnologia invade la nostra vita? Come tenerla 'dentro' la nostra quotidianità senza esserne invasi e oppressi?" C'è un'invasione digitale nella vita quotidiana che si

prende grandi spazi anche nella vita nostra familiare. Come reagire? Cosa fare? E come comportarci? Sicuramente non è il caso di demonizzare la tecnologia, ma di scegliere responsabilmente il modo migliore di usarla.

Per cominciare bene, deve essere chiaro che c'è un tempo per ogni cosa. Ne parlerà Paolo Ragusa venerdì 27 novembre alle ore 20,45, presso l'Auditorium della Fondazione di Piacenza e Vigevano in via Sant'Eufemia 13 a Piacenza.

Titolo della serata:

"Smartphone e tablet senza fretta! Come sopravvivere all'invasione della tecnologia (e viverla bene in famiglia)"

Ci aspettiamo di vedervi in coppia, per questo abbiamo attivato un servizio di babysitting gratuito. La partecipazione è gratuita e aperta alla cittadinanza.

Sul sito [www.cppp.it](http://www.cppp.it) si trovano i materiali di approfondimento sui temi trattati; è inoltre possibile scriverci all'indirizzo [scuola.genitori@cppp.it](mailto:scuola.genitori@cppp.it)

Paola Cosolo Marangon

Tra i 2 e i 6 anni



Daniele Novara

Quando dormire è indispensabile per crescere bene

di DANIELE NOVARA

Nel lavoro di consulenza pedagogica per genitori che mi impegna in studio parecchio tempo una delle questioni che mi ha più sorpreso, negli ultimi anni, è scoprire come i bambini dai 3 ai 6 anni dormano pochissimo, in alcuni casi lo stesso tempo dei loro genitori.

La fascia 3-6 anni è un momento decisivo per l'attacco sociale, ossia per la capacità dell'individuo di relazionarsi non solo con sé stesso, tramite la mamma o i genitori, ma anche nei confronti degli altri attivando degli attacchi evolutivi sia di tipo opportunistico che di carattere cooperativo. Negli ultimi anni è cresciuto nelle scuole dell'infanzia il disagio di bambini con difficoltà, o eccessivamente aggressivi o eccessivamente introversi o incapaci di litigare adeguatamente con i compagni.

Bambini che pertanto spesso vengono invitati a passare dal neuropsichiatra. Ma prima di chiedere ai genitori l'utilizzo delle strutture mediche è sempre buona cosa verificare che i basilari educativi siano sufficientemente adeguati altrimenti si rischia di medicalizzare bambini che hanno semplicemente il problema di un'educazione carente. La mancanza di sonno è uno di questi. In un caso su due il bambino agitato o il bambino sistematicamente distratto e incapace di relazionarsi è un bambino che non dorme.

Mi è capitato tantissime volte facendo il conteggio delle ore di sonno di bambini di 4 anni scoprire che dormissero solo 8 ore, esattamente come gli adulti. Negli ultimi anni due fenomeni hanno aggravato la situazione. In primo luogo una considerazione narcisistica sul fatto che ognuno ha i suoi tempi e i suoi ritmi dimenticando che ci sono dei minimi sindacali, ossia delle quote minime di sonno sotto le quali non si può scendere. Sono delle soglie che vanno rispettate, magari non sono più quelle della puericultura tradizionale che addirittura per i 4 anni parlava di 12 ore al giorno, ma non possono essere le 8 ore se non 9 che tanti bambini a 4 anni sopportano.

Il secondo elemento critico è la progressiva scomparsa del "pisolino" andato letteralmente fuori moda in tante Scuole dell'Infanzia. Ma il problema non è la sua scomparsa quanto che i genitori non sono in grado di recuperare le 2 ore del pomeriggio durante la notte. Per cui se un bambino ha 3 anni e dorme 11 ore col pisolino, dopo un anno gli viene tolto e si ritrova che a 4 anni dorme 9 ore ossia poco più di tanti adulti. Inutile qui ricordare i tantissimi studi che dimostrano come le capacità di apprendimento siano strettissimamente legate al dormire e al dormire bene.

Siccome i bambini sono nell'apicalità del potenziale di apprendimento, ecco che un richiamo pedagogico ai genitori sull'orario del sonno dei figli aiuta a vivere adeguatamente l'esperienza educativa in una fase della vita, quella dai 3 ai 6 anni, decisiva per lo sviluppo delle capacità sociali.

## Noi, loro, le tecnologie e il cyberbullismo

## Servono regole anche per l'uso del telefonino

Sono la mamma di un ragazzino di seconda media. Quest'anno dopo insistenze e battaglie infinite, sfiniti, abbiamo capitolato e abbiamo regalato l'agognato smartphone alla fine dell'anno scolastico. È stato un regalo di promozione, abbiamo cercato di dare delle regole molto precise per il suo utilizzo, abbiamo preteso che venga spento all'ora dei pasti e di notte ma non sto tranquilla. Sono terrorizzata dal cyberbullismo, come fare per tenerlo lontano dalla vita di mio figlio?

Basteranno le regole e i divieti? Una mamma confusa

Risponde Paolo Ragusa

Cara signora, ben fatto se avete atteso il momento giusto e se avete date le regole essenziali per aiutare vostro figlio a orientarsi nel complesso e pervasivo mondo delle tecnologie digitali. Non si tratta di demonizzare le tecnologie, ma di scegliere il modo e il tempo giusto di usarle. Si tratta di adottare un filtro evolutivo, vietare, limitare e regolare per indirizzare tenendo conto delle diverse età dei figli e delle competenze e delle autonomie specifiche. Chi scandisce le scelte non deve essere il marketing, la moda o il gruppo dei pari ma le necessità collegate alle diverse età del bambino e dell'adolescente.

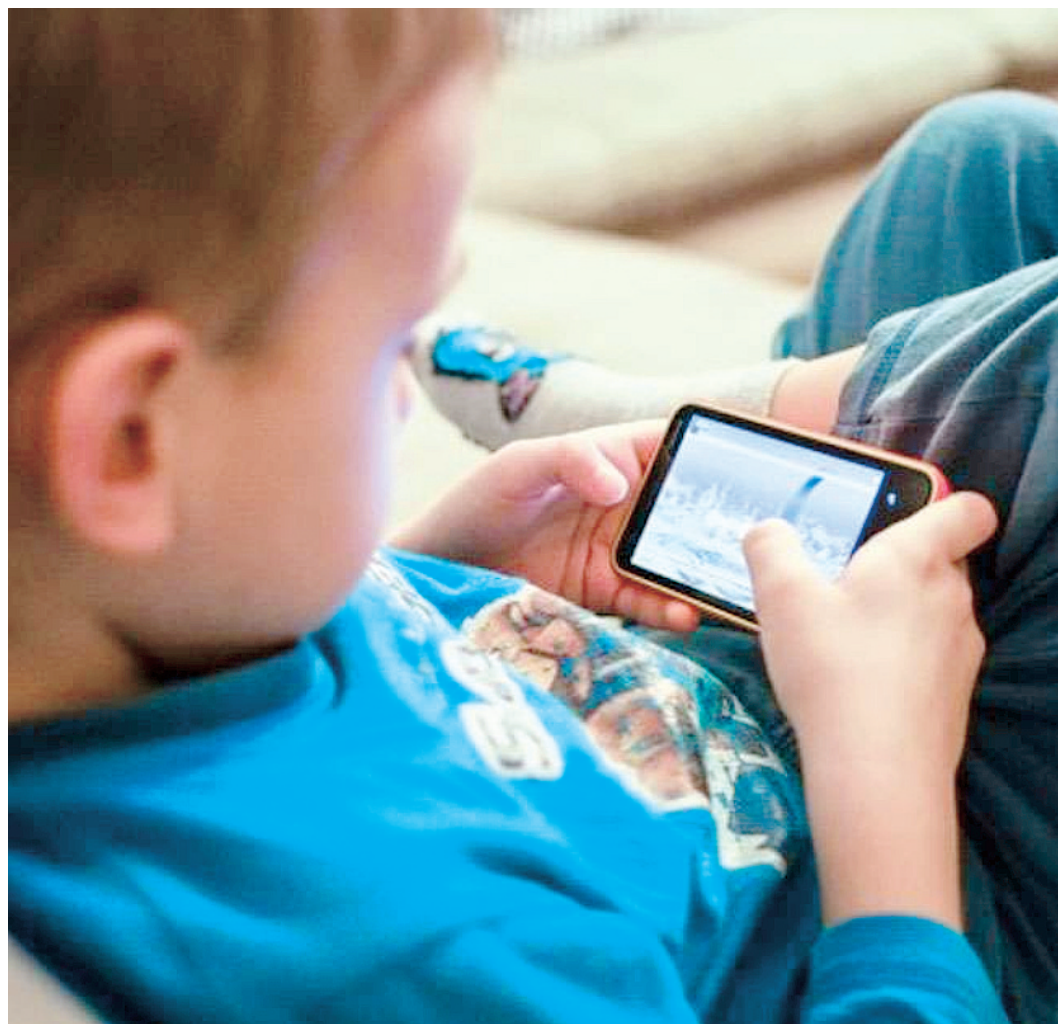
Non tutto quello che il mercato propone è legittimo e utile alla crescita dei nostri figli. Bisogna uscire da una presunta posizione di sudditanza dalla tecnologia e dai luoghi comuni collegati: "Mio figlio ne sa più di me!", "Come faccio a toglierlo? Gli piace!", "Non voglio che mio figlio rimanga indietro". Si tratta di espressioni consolatorie rispetto alla reale difficoltà di intervenire in senso educativo nella regolazione dell'e-

sperienza collegata alle tecnologie. La natura pervasiva delle più moderne tecnologie e delle loro varie applicazioni modifica la natura delle relazioni, dei processi di socializzazione e di conoscenza. Non si tratta di strumenti che i nostri figli utilizzano quando ne hanno necessità (la nostra vecchia calcolatrice!) o quando ne hanno voglia (il cellulare per sentire un amico!), ma di un'esperienza che li invade, li distrae dal qui ed ora, li tiene in costante eccitazione e richiede la loro parte di contributo. Alcuni effetti evidenti e diffusi riguardano: l'alterazione del ritmo del sonno, la concentrazione e l'esposizione sociale (cyberbullismo e adescamento). La sua preoccupazione non serve, anche se è comprensibile, è più utile però:

- non rinunciare al ruolo educativo: i genitori senza dovere essere esperti di tecnologie sono a disposizione per aiutare i figli ad affrontare difficoltà, a gestire la frustrazione e stare con gli altri;
- fare un gioco di squadra: nella coppia educativa e con gli altri adulti che si occupano di vostro figlio serve parlarsi e riferirsi agli altri per prendere le decisioni che servono alla crescita.
- Le segnali infine alcune semplici pratiche per fronteggiare eventuali situazioni di cyberbullismo da insegnare a suo figlio:
  - non rispondere e chiudere il contatto quando si ricevono messaggi che sono palesemente persecutori, offensivi o contengono richieste invadenti;
  - praticare la triangolazione, coinvolgendo un terzo aiutante (anche un amico) negli scambi a due, aiuta ad avere un certo distacco dalla situazione (maggiore oggettività) spezzando la dualità che alimenta il gioco vittima/bullo;
  - chiedere aiuto ad un adulto di cui ci si fida ogni volta che ci si trova in una situazione in cui si sono persi i confini e il controllo. Non abbiate incertezza nell'indirizzare e nel regolare, in questo modo create le condizioni perché vostro figlio possa staccarsi da voi e consolidare l'autonomia.



Paolo Ragusa



## Le urla non servono

## Con i bambini gli eccessi verbali fanno male

Mi chiamo Paolo, io e mia moglie abbiamo un problema con nostro figlio Alessandro di 5 anni.

Il bambino, anche per come ce lo descrivono le maestre, è socievole e sveglio, ma è estremamente vivace, iperattivo, non sta letteralmente mai fermo e fa una grande fatica e concentrarsi per fare una singola cosa, a scuola raramente finisce fino in fondo un lavoro che gli è stato assegnato. Oltre a questo, soprattutto nell'ultimo periodo, sembra non rispettare più la autorità delle persone più grandi che lo circondano (un pochino solo a me che sono il padre, che ammetto però in passato avergli dato forse qualche scappazione di troppo). Le cose che gli vengono dette da un orecchio gli entrano e dall'altro gli escono, e questo

rende molto frustrata mia moglie che finisce spesso per urlare e aggredire i bambini, per cercare di farsi ascoltare. Che consigli ci può dare per la nostra situazione?

Paolo

Risponde Marta Versiglia



Marta Versiglia

Caro Paolo, dalle tue parole posso individuare che nel vostro porvi verso Alessandro, che ha solo 5 anni, vi è un eccesso di parole, spesso accompagnato da urla, sgridate e anche qualche scappazione. Tutto questo crea confusione nel bambino che non trova nell'adulto chiarezza e una costruzione di consuetudini adeguate in grado di contenere le sue i-

nevantabili emozioni, tanto più forti in una età così tenera. Come farsi ascoltare allora? La prima mossa è proprio evitare gli eccessi verbali, educare i figli non significa parlargli e insistere, tanto più a 5 anni, un'età in cui non è ancora in grado di capire discorsi lunghi e articolati.

Il secondo passo è non mortificare con ordini, urla e sgridate. Poche regole chiare e condivise fra genitori sono la mossa giusta e creano le abitudini utili per gestire le loro autonomie. Ultimo passo è sicuramente dare indicazioni comprensibili al bambino che è nel pieno del pensiero magico, ad esempio "prima di mangiare ci si lava le mani". In tutto questo mamma e papà devono essere in accordo, una buona organizzazione e il controllo dei basilari dell'educazione (dormire 11 ore; non fare abuso di video e schermi) vi permetterà di farcela e di educare vostro figlio nel modo migliore.

## L'esperto risponde

I genitori che vogliono chiedere agli esperti un consiglio o un parere sui comportamenti dei propri figli o sui difficili rapporti con loro possono inviare una e-mail con il quesito a questo indirizzo: [scuola.genitori@cppp.it](mailto:scuola.genitori@cppp.it)