Città di Lecco

PATTO EDUCATIVO DIGITALE

0 - 3 ANNI

Crescere insieme, anche senza schermi

Obiettivo del patto

Sostenere mamme, papà e adulti di riferimento nella costruzione di una relazione sana tra bambini molto piccoli e tecnologia, con particolare attenzione all'uso degli schermi nei primi anni di vita.

Perché limitare (o evitare del tutto) gli schermi nei primi 3 anni?
Le evidenze scientifiche ci dicono che:

- nei primi tre anni di vita, il cervello dei bambini cresce a un ritmo straordinario e ha bisogno di stimoli reali, relazioni autentiche, gioco libero, contatto visivo e fisico e interazioni affettive

- esporsi precocemente agli schermi (tablet, smartphone, televisione) è stato associato a:

  * ritardi nello sviluppo del linguaggio e della comunicazione (AAP, 2016)
  * problemi di attenzione e iperattività (WHO, 2019)
  * disturbi del sonno, irritabilità, nervosismo (Canadian Paediatric Society, 2017)
  * difficoltà nella regolazione delle emozioni

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda zero schermi sotto i 2 anni, eccetto videochiamate con i nonni o affetti lontani.

I momenti più delicati: attenzione agli schermi in queste situazioni
Evitiamo l'uso di schermi (anche in sottofondo) in momenti fondamentali per lo sviluppo:

- durante l'allattamento (*allattamento digitale*) o il pasto → momento di relazione e comunicazione
- durante il cambio, la nanna, la cura → importante per creare sicurezza e ritualità
- nei momenti di gioco e attesa (passeggino, macchina, seggiolone) → occasioni per stimolare l'osservazione, la narrazione e l'autonomia

In questi momenti è fondamentale mantenere il contatto visivo tra bambino e adulto di riferimento: guardare e sentirsi guardato (il contatto visivo è contatto emotivo).

Firma qui

PATTI DIGITALI

FONDAZIONE SINDERESI
praticare l'etica

Città di Lecco

PATTO EDUCATIVO DIGITALE

0 - 3 ANNI

Se hai bisogno di "un momento per te": alternative praticabili

È normale che un genitore abbia bisogno di una pausa o di tempo per sé. L'obiettivo non è la perfezione, ma la consapevolezza. Ecco alcune alternative agli schermi per intrattenere un bambino piccolo e avere una pausa:

- scatola delle meraviglie: oggetti sicuri e stimolanti da toccare, aprire, spostare (cucchiai di legno, scatole, tappi, stoffe)
- musica rilassante o storie audio (anche in altra lingua): anche in sottofondo, favoriscono un'atmosfera calma (solo audio)
- gioco indipendente a vista d'occhio: un tappeto con giochi scelti per autonomia e manipolazione (non elettronici)
- libri cartonati: anche se non leggono, possono sfogliare e mordicchiare
- bottiglia sensoriale: bottiglia di plastica con riso colorato o acqua e brillantini (ben chiusa)
- guardare fuori dalla finestra, seguire una lucina proiettata sul muro o giocare con la luce naturale
- libretti con "pennarelli ad acqua" che si possono usare in autonomia senza sporcare

Box per gli adulti: essere un buon esempio digitale

I bambini imparano più da ciò che vedono che da ciò che sentono. Per questo anche il comportamento degli adulti fa la differenza. Cose da evitare:

- guardare il cellulare durante l'allattamento o la pappa
- tenere lo schermo acceso mentre si è a letto o si fa addormentare il bambino
- usare il cellulare mentre si gioca o si parla col bambino

In caso di necessità spiegare al bambino perché in quel momento il genitore ha bisogno di qualche minuto per guardare il cellulare

Piccoli impegni quotidiani:

- Mettere via il cellulare per alcuni momenti della giornata (pasto - anche al ristorante -, coccole, nanna)
- Dare un nome alle emozioni e ai gesti, anche se il bambino non parla
- Coinvolgere il partner o un altro adulto se si ha bisogno di tempo o di aiuto, senza usare lo schermo come "baby-sitter"
- Tenere il telefono fuori dalla stanza durante il sonno del bambino

Il nostro impegno condiviso

Sottoscrivere questo patto significa:

- prendersi cura della relazione adulto-bambino nei primi anni
- promuovere esperienze sensoriali, corporee, relazionali
- condividere con altri genitori informazioni e suggerimenti
- usare la tecnologia con intenzionalità e coerenza
- chiedere aiuto senza sensi di colpa quando si è in difficoltà a chi si occupa del benessere del bambino (pediatra, educatrice del nido, etc.)

FONDAZIONE SINDERESI
praticare l'etica

Per la sottoscrizione: https://pattidigitali.it/lecco