

ISTRUZIONI BREVI PER L'USO DEL DIGITALE QUANDO IN CASA CI SONO DEI BAMBINI... FIN DAI PRIMI LORO GIORNI DI VITA

Nei primi anni di vita i bambini imparano soprattutto per imitazione: è quindi importante capire come i genitori utilizzano lo smartphone

•Più coccole meno schermi! Se guardi il tuo smartphone mentre allatti o quando il tuo bambino ti chiama o ti parla i tuoi occhi diventano inespressivi e non incontrano i suoi: una "faccia fissa" che non trasmette il tuo affetto

•A tavola con i tuoi figli è bello godersi il cibo e la compagnia. Lascia lo smartphone lontano.

•I momenti di gioco con i tuoi figli sono ricordi unici, non farti sostituire dallo smartphone.

Per calmare i tuoi figli o farli addormentare non usare il cellulare! Una coccola, una favola, una ninna nanna sono il miglior calmante. Ricorda: la luce blu dello smartphone è come la caffeina: irrita, agita, eccita

•Le foto di tuo figlio sono come gioielli preziosi per te e la tua famiglia. Custodiscili con cura e non postarli in rete

•Lascia il meno possibile i tuoi figli da soli con il cellulare. Stabilisci regole, momenti e tempi per farglielo conoscere e sperimentare

•Lo smartphone può essere come il gioco della palla: divertente, stimolante e anche educativo... ma solo se si gioca insieme con regole sicure e in momenti e luoghi adeguati

•Controlla sempre i contenuti che la rete propone, guarda da dove provengono e decidi se vanno bene per i tuoi bambini

•Cerca di essere sempre gentile e rispettoso nei messaggi e commenti che metti in rete. I tuoi figli imparano da te!

RICORDA CHE ...

L'abuso del digitale nei primi anni di vita può aumentare i disturbi del sonno, l'irritabilità, ritardare lo sviluppo del linguaggio e i processi di apprendimento diminuendo le capacità di attenzione.

Può influire negativamente anche sulla salute fisica, associandosi tra l'altro ad aumento di peso



per maggiori informazioni



PROGETTO A CURA DI

A.C.A.T. Cuneese O.D.V.  A.S.L. CNI



PHON'O'METER

uno strumento semplice per fare una "fotografia" del tuo rapporto con lo smartphone



PHON'O'METER

Tu lo smartphone come lo usi?

(A parte necessita' lavorative o comunicazioni urgenti)

Ecco uno strumento semplice per fare una **"Fotografia" del tuo rapporto con il cellulare**, un cerchio diviso in 6 aree: tempo, modalita', privacy, luoghi, relazioni, contenuti.

In ogni area trovi 5 lettere, leggi le istruzioni per la compilazione e cerchia le lettere che ti sembrano corrispondere ai tuoi comportamenti.

Lo schema ti aiuterà a capire cosa ti sembra vada bene e cosa invece potresti cambiare nell'uso dello smartphone per te e per il tuo bambino.

■ CONTENUTI

Quando prendo visione di informazioni sul web:

- A** - verifico sempre le fonti
- B** - quando ho dubbi verifico le fonti
- C** - mi capita di non controllare le fonti anche se ho dubbi
- D** - non credo a nulla di ciò che leggo
- E** - tendo a fidarmi di tutto ciò che leggo

■ TEMPO

Uso lo smartphone:

- A** - meno di 2 h al giorno
- B** - 2-4 ore al giorno
- C** - 4-6 ore al giorno
- D** - 6-8 ore al giorno
- E** - più di 8 ore al giorno

■ LUOGHI

uso lo smartphone:

- A** - a casa in un luogo preciso mentre mi rilasso (sala, cucina, divano...)
- B** - a casa tenendolo con me in ogni luogo
- C** - anche quando sono fuori casa ma solo se sono solo e mi sto annoiando (in coda se attendo)
- D** - anche se sono fuori casa e talvolta se sono in compagnia
- E** - anche se sono fuori e spesso se sono in compagnia

■ RELAZIONE

Se sono con mio figlio/a e sto occupandomi di lui/lei o stiamo facendo qualcosa insieme (lo vesto, gli sto preparando pranzo, stiamo passeggiando, facciamo i compiti...)

- A** - non uso lo smartphone
- B** - uso lo smartphone con lui in attività che ci coinvolgono (guardiamo insieme un video, giochiamo insieme...)
- C** - mi capita di usare lo smartphone senza coinvolgerlo per meno di 10 minuti ma gli spiego cosa sto facendo
- D** - mi capita di usare lo smartphone senza coinvolgerlo per meno di 10 minuti ma non gli spiego cosa sto facendo
- E** - mi capita di usare lo smartphone per più di 10 minuti senza spiegargli cosa sto facendo

■ PRIVACY

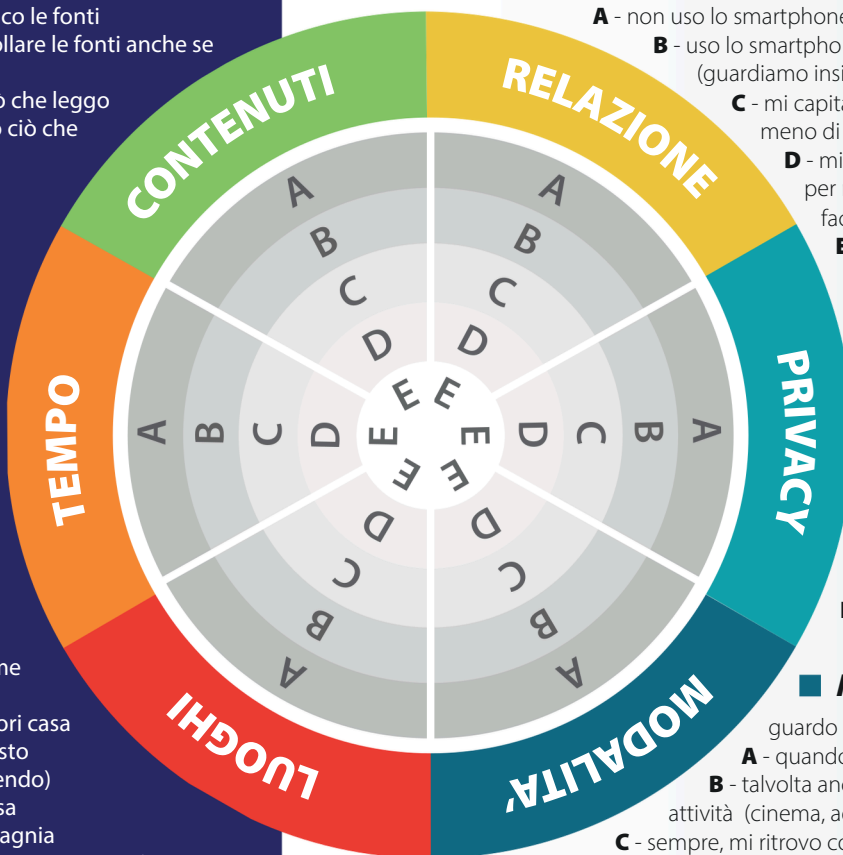
solitamente posto:

- A** - foto di paesaggi, animali, oggetti, gif
- B** - miei selfie
- C** - foto di amici e familiari chiedendo il permesso
- D** - foto di amici e familiari talvolta senza chiedere il permesso
- E** - foto dei miei figli

■ MODALITA'

guardo messaggi, notifiche e social:

- A** - quando ho tempo e riesco a rispondere
- B** - talvolta anche in momenti in cui sono impegnato in altre attività (cinema, ad un pranzo)
- C** - sempre, mi ritrovo connesso costantemente
- D** - mi preoccupa se non riesco a guardarli
- E** - vado in ansia se il telefono non prende o si spegne





PHON'O'METER



uno strumento semplice per fare una "fotografia"
del tuo rapporto con lo smartphone

**ISTRUZIONI BREVI PER L'USO DEL DIGITALE QUANDO
IN CASA CI SONO DEI BAMBINI...**

FIN DAI PRIMI LORO GIORNI DI VITA

Nei primi anni di vita i bambini imparano soprattutto per imitazione:
è quindi importante capire come i genitori utilizzano lo smartphone

- Più coccole meno schermi! Se guardi il tuo smartphone mentre allatti o quando il tuo bambino ti chiama o ti parla, i tuoi occhi diventano inespressivi e non incontrano i suoi: una "faccia fissa" che non trasmette il tuo affetto
- A tavola con i tuoi figli è bello godersi il cibo e la compagnia. Lascia lo smartphone lontano
- I momenti di gioco con i tuoi figli sono ricordi unici, non farti sostituire dallo smartphone
- Per calmare i tuoi figli o farli addormentare non usare il cellulare! Una coccola, una favola, una ninna nanna sono il miglior calmante. Ricorda: la luce blu dello smartphone è come la caffeina: irrita, agita, eccita
- Le foto di tuo figlio sono come gioielli preziosi per te e la tua famiglia. Custodiscili con cura e non postarli in rete
- Lascia il meno possibile i tuoi figli da soli con il cellulare. Stabilisci regole, momenti e tempi per farglielo conoscere e sperimentare
- Lo smartphone può essere come il gioco della palla: divertente, stimolante e anche educativo... ma solo se si gioca insieme con regole sicure e in momenti e luoghi adeguati
- Controlla sempre i contenuti che la rete propone, guarda da dove provengono e decidi se vanno bene per i tuoi bambini
- Cerca di essere sempre gentile e rispettoso nei messaggi e commenti che metti in rete. I tuoi figli imparano da te!

RICORDA CHE ...

L'abuso del digitale nei primi anni di vita può aumentare i disturbi del sonno, l'irritabilità, ritardare lo sviluppo del linguaggio e i processi di apprendimento diminuendo le capacità di attenzione.

Può influire negativamente anche sulla salute fisica, associandosi tra l'altro ad aumento di peso



per maggiori
informazioni



PHON'O'METER

Tu lo smartphone come lo usi?

(A parte necessita' lavorative o comunicazioni urgenti)

Ecco uno strumento semplice per fare una **“Fotografia” del tuo rapporto con il cellulare**, un cerchio diviso in 6 aree: tempo, modalita', privacy, luoghi, relazioni, contenuti.

In ogni area trovi 5 lettere, leggi le istruzioni per la compilazione e cerchia le lettere che ti sembrano corrispondere ai tuoi comportamenti.

Lo schema ti aiuterà a capire cosa ti sembra vada bene e cosa invece potresti cambiare nell'uso dello smartphone per te e per il tuo bambino.

Abbiamo pensato perciò di costruire uno strumento, che abbiamo chiamato “phon'o'meter, che faciliti un uso consapevole dello smartphone da parte dell'adulto specie nella relazione con i propri figli.

L'intento è quello di offrire la possibilità di fare una “istantanea” del proprio modo di utilizzazione del device, in relazione a sei aree di interesse e criticità (rilevate dalle ricerche e dalla bibliografia), suggerendo di avere cura e attenzione a come il device si inserisce nella relazione con i nostri piccoli.



PHON'O'METER

Tu lo smartphone come lo usi?

(A parte necessita' lavorative o comunicazioni urgenti)

Ecco uno strumento semplice per fare una **“Fotografia” del tuo rapporto con il cellulare**, un cerchio diviso in 6 aree: tempo, modalita', privacy, luoghi, relazioni, contenuti.

In ogni area trovi 5 lettere, leggi le istruzioni per la compilazione e cerchi le lettere che ti sembrano corrispondere ai tuoi comportamenti.

Lo schema ti aiuterà a capire cosa ti sembra vada bene e cosa invece potresti cambiare nell'uso dello smartphone per te e per il tuo bambino.

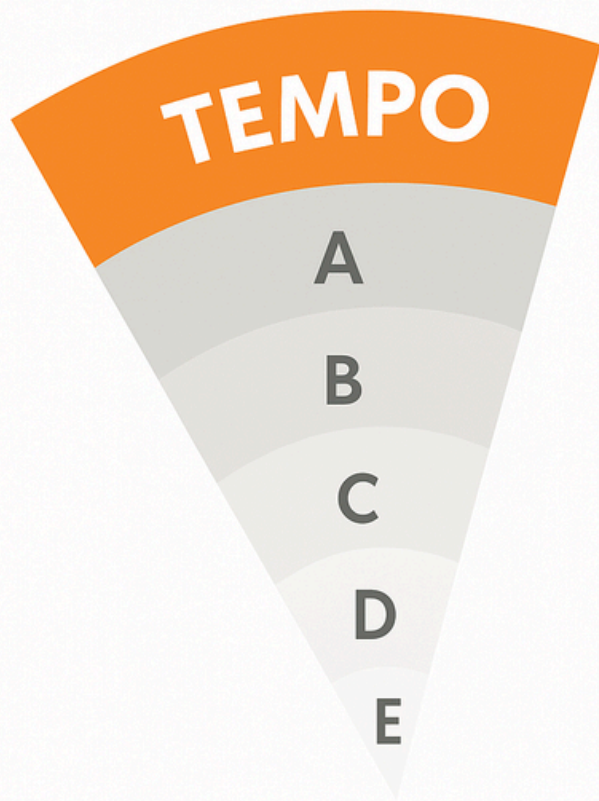
Il test proposto non prevede alcun punteggio finale, poiché vuole costituire uno strumento di consapevolezza che permetta ad ognuno di valutare da sé la propria salute digitale.

Ogni area ci dà una indicazione e un suggerimento su eventuali cambiamenti da apportare nel nostro comportamento di utilizzo, ma è la relazione tra tutte e sei a restituirci la complessità del nostro rapporto con lo smartphone e di come lo utilizziamo rispetto ai nostri figli.

Ogni area è suddivisa in gradi di coinvolgimento progressivo verso un uso eccessivo o disfunzionale.

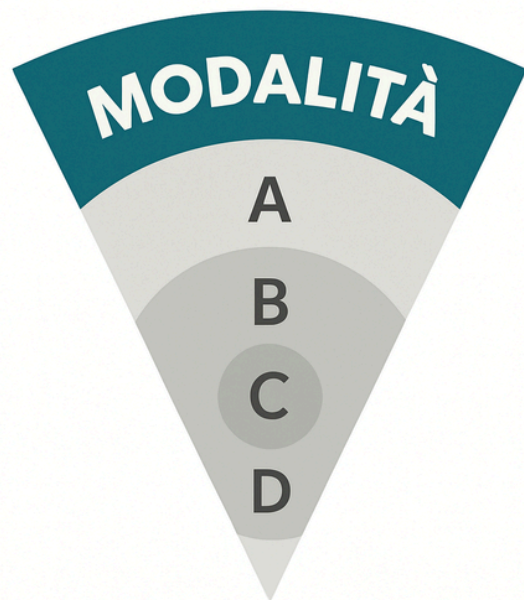
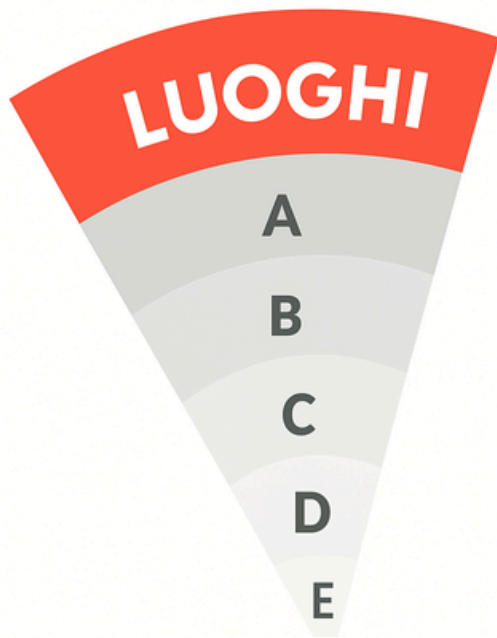


UN ASSAGGIO DI OGNI SPICCHIO DELLA NOSTRA "TORTA"



La prima area riguarda il tempo trascorso “in connessione” o giocando o consultando piattaforme nelle 24 ore. Spesso lo smartphone vede un uso notturno notevole, si chiama **VAMPING** la tendenza a trascorrere molte ore notturne nello scorrere video o chat sul cellulare.

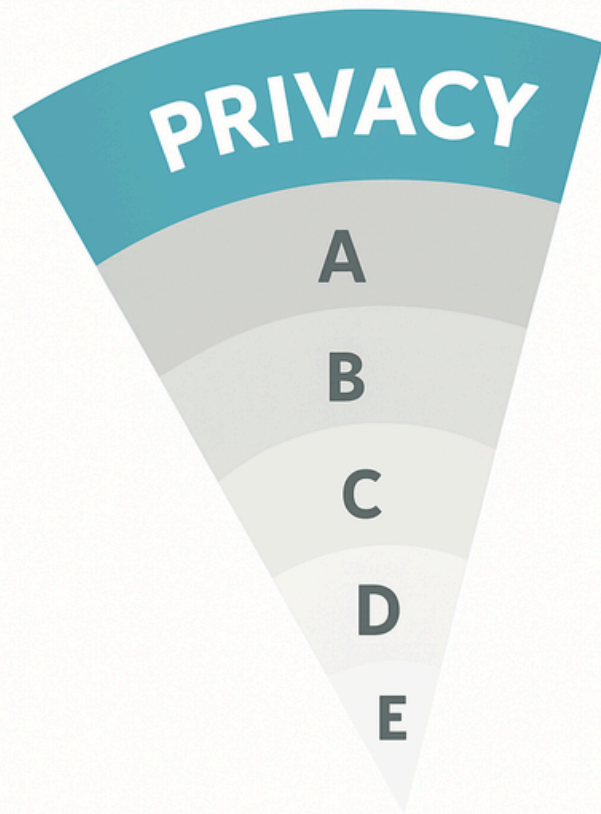
Il tempo trascorso è da considerarsi uno solo dei fattori di rischio di uso disfunzionale dello smartphone, e contrariamente a quanto si pensa, non è sempre il più importante.



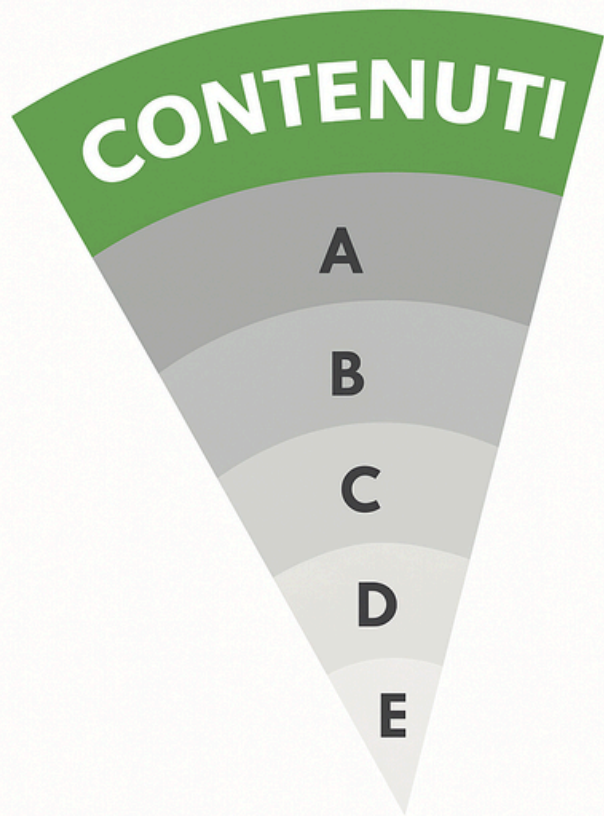
La seconda area riguarda i luoghi di utilizzo: quando lo smartphone è con noi sempre e ci cattura anche in contesti di socializzazione, può essere un campanello d'allarme.

La terza area considera le modalità di consultazione di notifiche messaggi e social: si va da luoghi e momenti opportuni al sentirsi in ansia quando si è sconnessi o il telefono non prende...

Gli esperti definiscono **"NOMOFOBIA"** la paura di essere disconnessi e individuano sintomi correlati che vanno da un aumento di sudorazione alla tachicardia sino a veri e propri attacchi di panico.

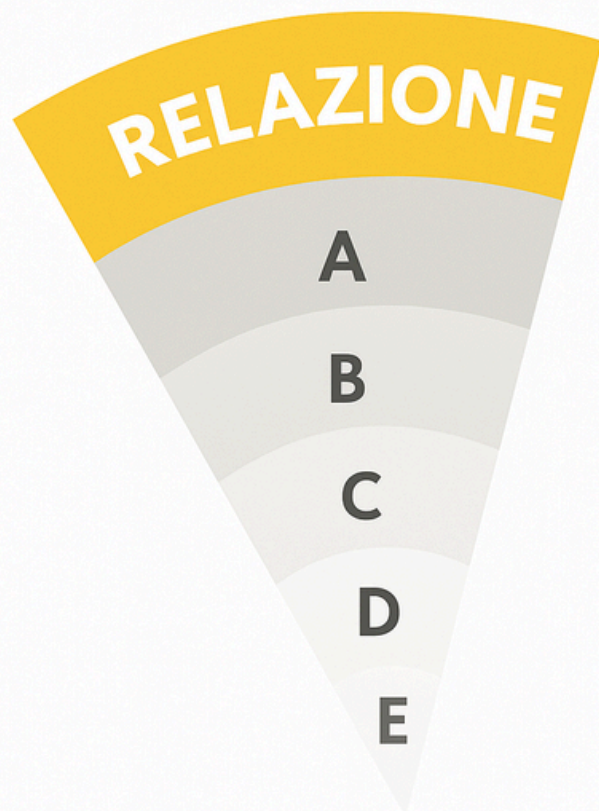


La quarta area ci invita a valutare il rispetto della privacy: cosa postiamo? Siamo attenti nelle nostre decisioni di pubblicare fotografie o notizie che riguardano altri o i nostri figli? Spesso sottovalutiamo le conseguenze di ciò: Marangi ci ricorda che lo **“SHARENTING”**, la condivisione di contenuti che riguardano i minori, è una questione estremamente complessa e delicata.



La quinta area riguarda l'analisi dei contenuti: quanto verificiamo ciò che vediamo o leggiamo sui social, cosa consultiamo, come analizziamo le **FONTI** delle info che ci arrivano dallo sconfinato mondo del web?

Sostenere una coscienza critica nel nostro navigare è per noi di fondamentale rilevanza. Ci accorgiamo di quanto le strategie algoritmiche puntino a proporci canoni estetici o stili di vita stereotipati? Ci accorgiamo di quanto i pubblicitari sfruttino la "**KIDFLUENCE**", l'influenza dei bambini su di noi, per farci acquistare persino una vacanza o un'auto su loro sollecitazione?



La sesta area concerne infine l'uso dello smartphone quando si è in compagnia dei nostri figli o nipoti o allievi: lo usiamo per isolarci? O per condividere contenuti?

Gli esperti chiamano **“TECHNOFERENCE”** l'interferenza della tecnologia con i rapporti umani: ogni qual volta utilizziamo il cellulare mentre ci occupiamo dei nostri piccoli, oppure ogni volta che offriamo loro lo schermo per calmarsi e intrattenersi da soli, la relazione umana ne viene inevitabilmente distorta.

Grazie ai pediatri, e alle altre articolazioni dei Servizi ASL, ASO che interagiscono con la diade genitori/figli, speriamo di poter contribuire con questo strumento al percorso già da tempo iniziato di alfabetizzazione, crescita e consapevolezza per tutti coloro che vorranno usufruire del materiale distribuito (noi compresi...), per affrontare con **“saggezza”** il complesso e dibattuto tema dell'uso della tecnologia digitale.



A.C.A.T.
Cuneese O.D.V.



PHON'O'METER

VERIFICA RACCOMANDAZIONI PER UN USO DEL DIGITALE NON DANNOSO PER I BAMBINI

- Si è fatta attenzione a non usare troppo lo smartphone per conto proprio in presenza dei bambini, interrompendo il contatto con loro?
- Si è riusciti a non portare lo smartphone a tavola mentre si mangia, e a tenerlo lontano quando si gioca con i bambini?
- E' capitato di utilizzare lo smartphone per calmare i bambini?
- E' capitato di utilizzare lo smartphone per cercare di fare addormentare i bambini? (Non funziona, anzi: agita e ostacola il sonno. Meglio una ninna nanna o raccontare una favola...)
- E' capitato di aver lasciato soli i bambini mentre usano lo smartphone?
- Quando si usa lo smartphone insieme ai figli, si alternano contenuti, siti, app, o in prevalenza si scorrono i contenuti passivamente (scrolling)?
- Si è fatta attenzione ai contenuti pubblicati sui social (in particolare le foto dei figli) e al tono delle comunicazioni?

RICORDA CHE

L'abuso del digitale nei primi anni di vita può aumentare i disturbi del sonno, l'irritabilità, l'ansia, i comportamenti aggressivi, può ritardare lo sviluppo del linguaggio e i processi di apprendimento, diminuendo le capacità di attenzione.

Può influire negativamente sulla salute fisica associandosi fra l'altro ad aumento del peso e ad altri problemi di sviluppo

Tutti i servizi sono coinvolti nella distribuzione del materiale

I pediatri del territorio nel bilancio di salute più idoneo riprenderanno il materiale con una piccola intervista per aiutare i genitori ad approfondire la tematica