



Guida Metodologica “Sopravvivere all’era digitale”

**surviving
digital**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Agosto 2023

Da
Sopravvivere al consorzio
digitale

www.survivingdigital.eu

Indice

01 Introduzione

- Qual è lo scopo di questa guida? [4](#)
- A chi è destinata questa guida? [5](#)
- Come leggere questa guida [7](#)
- Due definizioni prima di iniziare [8](#)

02 Qual è il problema?

- Introduzione [10](#)
- La scienza della sovraesposizione [12](#)
- La contestazione all'interno delle scienze [21](#)
- Sviluppo infantile *disturbato* [28](#)

03 Che cos'è la ricerca contributiva?

- Introduzione [39](#)
- Un metodo basato sulla filosofia [41](#)
- Linee guida principali [46](#)
- Definizioni e perché le usiamo [49](#)
- Le difficoltà della sovraesposizione e come la ricerca contributiva le affronta. [54](#)

04 Come si avvia un processo di ricerca contributiva?

- Introduzione [60](#)
- Creazione di un gruppo di base [62](#)
- Apertura del gruppo al pubblico [70](#)

05 Un esempio di processo di “capacitazione”: Ragionare sui nostri schermi

- Introduzione [75](#)
- Le nove sessioni di capacitazione [77](#)



01

Introduzione



Qual è lo scopo di questa guida?



Questa guida è stata realizzata dall'**Istituto di Ricerca e Innovazione Francese** per aiutarvi a organizzare un'azione collettiva contro la **sovrapposizione dei bambini agli schermi**.

Negli ultimi anni gli schermi hanno invaso le nostre vite. Molti di noi hanno regolarmente la sensazione di essere connessi più a lungo di quanto sia opportuno. I bambini molto piccoli, tuttavia, sono considerati particolarmente vulnerabili, poiché gli schermi rischiano di disturbare le prime fasi cruciali dello loro sviluppo. Molte organizzazioni sanitarie e governi europei stanno iniziando a riconoscere i potenziali effetti nocivi di una sovrapposizione precoce. Per questo motivo, oggi è possibile trovare molti consigli su come utilizzare il computer, lo smartphone o il tablet in presenza dei bambini.

State tranquilli. Questa non è l'ennesima guida che vi dice di tenere i bambini lontani dai vostri dispositivi. Vi offriamo invece una guida che vi aiuterà a capire i meccanismi alla base delle moderne tecnologie digitali e perché allontanare i bambini piccoli da esse è più facile a dirsi che a farsi. Vi fornirà informazioni sulle fasi di sviluppo dei bambini e sul modo in cui gli schermi disturbano il rapporto da cui dipendono per imparare e crescere, in modo che possiate prendere

le misure necessarie per ripristinarle. Non ci aspettiamo che facciate tutto da soli.

Gli schermi sono incredibilmente onnipresenti. Sono attivamente promossi da operatori economici che guadagnano cifre da capogiro tenendoci online il più a lungo possibile. Ecco perché sosteniamo che la responsabilità di cambiare il nostro uso degli schermi non dovrebbe ricadere solo sul genitore.

Con questa guida vogliamo darvi gli strumenti per agire collettivamente contro la sovrapposizione. Vi mostreremo come creare gruppi locali, in cui riunire diversi tipi di conoscenze per concepire modi nuovi e migliori di usare le tecnologie digitali in collaborazione con altri.

Chiamiamo questa attività ricerca contributiva. Pensiamo alla ricerca contributiva come a una nuova strategia di assistenza sanitaria intelligente.

A chi si rivolge?

Questa guida è per voi!

... un genitore che cerca di sostituire gli schermi con altre attività

... un medico o uno psicologo infantile preoccupato per il crescente numero di bambini con ritardi linguistici, cognitivi e motori.

un'istituzione o un'impresa pubblica che desidera sostenere le economie locali investendo nelle capacità dei suoi abitanti



... un professionista della salute che non sa come parlare con i genitori di bambini colpiti da sovraesposizione

... un rappresentante eletto interessato a sperimentare iniziative sanitarie nuove e innovative nella propria area.

... un ricercatore interessato alla ricerca collettiva e che vuole incanalare le sue conoscenze nelle pratiche di cura.



... un facilitatore alla ricerca di nuovi strumenti per incoraggiare l'intelligenza collettiva

... o chiunque altro si preoccupi degli effetti della tecnologia sul nostro sviluppo e sul nostro benessere mentale...

.... Questa guida è per voi!

In linea di principio, chiunque può avviare un processo di ricerca partecipativa. È importante che siate davvero interessati agli effetti negativi che l'uso improprio della tecnologia può avere sul nostro benessere collettivo e, in particolare, su quello dei nostri bambini.



Forse avete dei bambini piccoli. Forse lavorate con bambini piccoli. Forse siete preoccupati per l'impatto che le nostre azioni attuali avranno sulle generazioni future. Forse siete alla ricerca di nuovi modi per rispondere a problemi insidiosi, che richiedono l'impegno di più soggetti. Credete nel potere dell'intelligenza collettiva. Siete interessati a saperne di più e siete aperti a nuovi modi di conoscere. Vedete un grande potenziale non sfruttato intorno a voi e volete investire nella crescita delle persone nella vostra area di interesse.

Tutto questo vi aiuterà a formare il vostro gruppo di ricerca contributiva. Non vogliamo mentire. Il metodo che vi proponiamo non è una soluzione facile. La ricerca contributiva richiede tempo, energia e pazienza. Trovare soluzioni collettive richiede più tempo che implementare una serie di "soluzioni" preconfezionate senza considerare le conoscenze e i vincoli delle persone con cui si lavora. Un'azione attenta richiede più tempo di un'azione automatica. Se sosteniamo la ricerca contributiva, è perché crediamo che le soluzioni che saranno adattate e adottate da coloro che ne hanno veramente bisogno abbiano maggiori probabilità di durare nel lungo termine.

Questa guida è per voi, se, come noi, credete nell'investimento a lungo termine.

Come leggere questa guida?

Se non sapete nulla di schermi o di ricerca contributiva, non preoccupatevi. Abbiamo concepito una formula che vi porterà a conoscere tutte le informazioni necessarie per iniziare a formare il vostro gruppo di ricerca contributiva sulla sovraesposizione. Se invece arrivate a questa guida

con conoscenze pregresse, vi invitiamo a passare direttamente alla parte che vi sembra più rilevante per la vostra ricerca o pratica. Ogni capitolo è stato scritto in modo da poter essere letto indipendentemente.

Ecco alcuni indicatori...

Da dove cominciare?

01

Se desiderate saperne di più sulla sovraesposizione agli schermi, vi consigliamo di iniziare con la prima parte, "Perché questa guida è necessaria", che vi introduce alle diverse dimensioni del problema. È inoltre possibile consultare la sezione intitolata "Le difficoltà della

sovraesposizione e come la ricerca contributiva le affronta", che spiega perché riteniamo che la ricerca contributiva sia una strategia particolarmente efficace per superare alcuni degli ostacoli che impediscono alle persone di cambiare le loro abitudini con gli schermi.

02

Se siete qui per saperne di più sul metodo che proponiamo, vi consigliamo di leggere "Cos'è la ricerca contributiva", che tratta le origini, i principi e gli orientamenti della ricerca

contributiva. Vi consigliamo anche di leggere "Come avviare un processo di ricerca contributiva", che descrive come è nata la Clinica contributiva.

03

Se vi sentite ben informati sulla sovraesposizione agli schermi e sui suoi effetti sui bambini piccoli, **nonché sui** principi della ricerca contributiva, potete passare alla sezione "Come avviare un processo di ricerca contributiva", che illustra alcune delle questioni che vorrete prendere in considerazione per avviare la vostra azione

collettiva contro la sovraesposizione. Inoltre, il capitolo 5 offre un esempio pratico di programma di formazione in nove sessioni, che comprende argomenti specifici, domande, video e testi che potrete utilizzare per strutturare il vostro gruppo di ricerca.

04

Infine, vorremmo sottolineare che questa guida non deve essere considerata come un libro concluso. Saremo lieti di ascoltare i vostri commenti, domande e suggerimenti. Questo è parte integrante dell'etica del contributo che sta alla base di tutta la ricerca contributiva. In alcuni

punti della guida, vi inviteremo a condividere con noi le vostre conoscenze o esperienze, sotto forma di aneddoti, pareri di esperti o approfondimenti sul vostro contesto nazionale o istituzionale. Come di seguito:

Pensate che ci sia sfuggito qualcosa? Avete un esperimento da mostrarci? Sapete qualcosa che noi non sappiamo? Non esitate a farcelo sapere contattandoci all'indirizzo contact@iri.centrepompidou.fr, così potremo continuare a diventare più intelligenti insieme.

Due definizioni prima di iniziare

Cosa si intende esattamente per sovraesposizione agli schermi?

SOVRAESPOSIZIONE

Definiamo la sovraesposizione come un'esposizione che danneggia la persona che vi è sottoposta. Ognuno reagisce in modo diverso agli schermi, a seconda dell'età, del patrimonio genetico, del contesto socioeconomico e dell'utilizzo, per cui è impossibile stabilire una soglia fissa per determinare se una persona è sovraesposta o meno. Per alcune persone sono sufficienti poche ore per compromettere il proprio benessere, mentre altre possono tollerare di più. Per questo motivo la sovraesposizione deve essere sempre determinata caso per caso.

Tuttavia, quando si tratta di bambini molto piccoli, dobbiamo fare molta attenzione all'uso degli schermi. È più probabile che l'uso persistente degli schermi abbia effetti negativi sui bambini, così come è probabile che l'esposizione ripetitiva a qualsiasi tipo di comportamento o sostanza abbia effetti più sovversivi sui bambini che sugli adulti. Questo perché l'impalcatura per tutti gli apprendimenti successivi si costruisce durante i primi anni di vita. Oggi più che mai, l'apprendimento dipende dalle interazioni significative con le persone che ci circondano.

Questo è anche il motivo per cui spesso associamo il fenomeno della sovraesposizione a quello della *sottoesposizione*. Con questo intendiamo dire che la sovraesposizione agli schermi è spesso correlata alla sottoesposizione alle interazioni e alle relazioni sociali. È importante considerare entrambi i fenomeni per comprendere i danni causati dalla "diposizione" dei bambini davanti agli schermi.

SCHERMI

Per i ragazzi più grandi, è importante distinguere tra i *tipi di* schermi che utilizzano (se sono unidirezionali o interattivi) e i tipi di contenuti a cui sono interessati (se sono educativi o meno, se sono adatti alla loro età, se sono violenti etc), poiché questo influenzerà gli effetti che hanno su questi utenti.

Tuttavia, quando si tratta di neonati e bambini piccoli, questa distinzione è meno importante. I bambini di età inferiore ai due anni non possono interagire con gli schermi (anche quando sono pubblicizzati come *interattivi*). Non hanno ancora sviluppato le facoltà che consentono loro di discernere il significato dei contenuti che vedono. Registrano solo la luce e il movimento. Per questo motivo gli schermi che ci preoccupano di più sono quelli che emettono luce, mostrano contenuti in movimento e introducono frequentemente nuove immagini, perché dal punto di vista biologico sono destinati a catturare l'attenzione del bambino. Invitiamo inoltre i genitori a prestare maggiore attenzione agli schermi che tendono a essere utilizzati senza supervisione, come smartphone e tablet, perché isolano i bambini dall'interazione sociale.

02

Qual è il problema?





Introduzione

Questo **primo capitolo** spiega perché dovremmo preoccuparci del numero di ore che i bambini trascorrono davanti agli schermi. L'obiettivo è che alla fine di questo capitolo possiate avere un'argomentazione migliore di "gli schermi fanno male" quando discutete di sovraesposizione con i genitori, i colleghi, i vostri figli o altri membri della famiglia.

Inizieremo con una panoramica degli studi empirici che possono dirci qualcosa sugli effetti della sovraesposizione. Seguendo ampie coorti di bambini piccoli, negli ultimi due decenni gli scienziati hanno condotto studi che ci danno un'idea più precisa delle aree che più facilmente possono essere colpite dall'uso eccessivo degli schermi. L'osservazione sistematica delle reazioni dei bambini agli schermi è un buon modo per comprendere meglio alcuni degli effetti della sovraesposizione e i rischi statistici associati a ciascuno di essi. Gli studi empirici sono anche argomenti convincenti nei contesti politici, che spesso richiedono prove scientifiche prima di adottare nuove norme.

Oggi gli studi empirici vengono utilizzati per promuovere politiche diverse, talvolta contraddittorie, sugli schermi. Questo perché la scienza empirica può avere difficoltà a risolvere problemi complessi e sfaccettati come gli effetti degli schermi. Nella seconda parte di questo capitolo, analizzeremo alcuni dei meccanismi e dei limiti degli studi che abbiamo esaminato, per aiutarvi a orientarvi tra i risultati degli studi e a prendere una posizione informata sull'argomento.

Come vedremo, gli studi empirici non sono sufficienti per comprendere le *cause degli* effetti nocivi degli schermi. Per questo motivo, la terza parte del capitolo esaminerà le diverse teorie dello sviluppo che possono aiutarci a dare un senso alle correlazioni prese in considerazione nei vari studi. Molto può essere dedotto da ciò che già sappiamo sugli effetti della sovraesposizione sui bambini piccoli e sulle interazioni su cui si basano per sviluppare capacità cognitive.

Queste interazioni possono essere fornite dai genitori quando non sono distratti dai loro smartphone o tablet. Concentrandosi su queste interazioni, speriamo si possa aprire la strada a un modo diverso di pensare e parlare di sovraesposizione, che non si concentri solo sul divieto, ma anche sui tipi di comportamento che vogliamo promuovere in futuro.

Riteniamo inoltre che sottolineare l'importanza delle conoscenze dei genitori in qualità di educatori sia uno dei modi migliori per evitare di passare per giudicanti quando si lavora con loro per sviluppare strategie per ridurre il tempo trascorso sullo schermo in casa. In generale, pensiamo che una conoscenza più «delicata» della sovraesposizione favorisca interazioni prive di giudizi.

Allo stesso modo, è importante notare che una comprensione approfondita della sovraesposizione richiede un'analisi che vada oltre i singoli individui o addirittura le singole famiglie. Gli schermi fanno parte di una realtà socio-economica più ampia. Vale la pena ricordare che alcune delle più grandi aziende di oggi

traggono la maggior parte dei loro profitti dalla nostra "lunga presenza" online. Il dominio di questo modello di business ha portato alcuni a preannunciare l'avvento di quella che chiamano *l'economia dell'attenzione*: un'economia in cui la risorsa più preziosa non è più l'oro o il petrolio, ma la nostra attenzione. In questa guida non possiamo approfondire i vari aspetti dell'economia dell'attenzione, né analizzare altri fattori socio-economici che potrebbero incoraggiare le persone a utilizzare eccessivamente gli schermi. Tuttavia, riporteremo in calce una serie di risorse che potrete consultare se desiderate saperne di più sull'argomento.

La cosa più importante da ricordare in questo capitolo è che la sovraesposizione agli schermi non è un problema singolo e isolato a cui si può dare una soluzione rapida. Gli schermi fanno parte della nostra realtà sociale, economica e tecnologica. Come afferma Maël Montévil, biologo e membro della Clinica Contributiva, in un'intervista inclusa nel PR1, "la sovraesposizione agli schermi è spesso un sintomo di un problema di fondo".

Concentrarsi su questi problemi di fondo non significa dire che "non c'è via d'uscita". Anzi, crediamo che riconoscere la complessità della sovraesposizione sia il primo passo per affrontarla in modo oculato. Pertanto, con questo capitolo, cerchiamo di spingere la discussione verso un'azione ponderata.

Per saperne di più sull'economia dell'attenzione

- Il dilemma sociale, Netflix. Disponibile su Netflix.
- L'economia dell'attenzione, Rete degli economisti delle Nazioni Unite. Disponibile [qui](#).
- L'ecologia dell'attenzione. Yves Citton. Disponibile [qui](#).



Sovraesposizione agli schermi: la scienza al lavoro



Lo studio degli effetti della sovraesposizione dei bambini agli schermi è un campo in rapido sviluppo. Negli ultimi due anni, numerosi studi hanno evidenziato correlazioni tra alti livelli di esposizione agli schermi e ritardi nell'acquisizione del linguaggio, delle capacità motorie, dell'attenzione, della cognizione e della regolazione emotiva.

Gli scienziati si sono interessati agli effetti degli schermi sui bambini fin dalla rapida diffusione della televisione nei primi anni Cinquanta. Con i bambini improvvisamente “catturati dalla televisione per diverse ore alla settimana”, molti adulti si sono preoccupati degli effetti che avrebbe avuto sui più piccoli. In linea con altri studi sui mass media condotti all'epoca, si è prestata particolare attenzione a come i diversi tipi di contenuti avrebbero influenzato la psiche dei bambini: i loro desideri, i loro stati d'animo, il loro temperamento e l'immagine di sé.

Con la diffusione dei dispositivi intelligenti a partire dai primi anni del 2010, queste preoccupazioni si sono aggravate. Oggi in Francia un bambino è esposto agli schermi per più di due ore al giorno. Si tratta del doppio del tempo trascorso davanti a uno schermo rispetto al 1997. Inoltre, l'esposizione è molto più precoce rispetto al passato. Negli Stati Uniti, l'età media della prima esposizione è passata da 4 anni nel 1971 a soli 5 mesi nel 2009 (Christakis, 2009). Entro il 2020, il 17% dei bambini australiani di età inferiore ai 2 anni possiederà uno smartphone (Children Health Poll, 2017).

Le osservazioni dei medici sono sempre più preoccupanti: questa esposizione precoce ed eccessiva agli schermi ha un effetto negativo sullo sviluppo dei bambini, *indipendentemente dal contenuto visualizzato*.

Gli studi empirici stanno ora corroborando questa ipotesi. Di seguito è riportata una sintesi di oltre 40 studi sugli schermi condotti tra il 2004 e il 2022. Nel loro insieme, questi studi forniscono un argomento convincente a favore di una riduzione significativa della quantità di tempo che i bambini dovrebbero trascorrervi.

Allo stesso tempo, è importante sottolineare che non esiste una scienza univoca. Al contrario, iniziando a confrontarsi con gli studi, si scopre una scienza incrementale, che giunge a conclusioni mettendo insieme molti risultati diversi, che permettono di giungere a una conclusione indicativa piuttosto che affermativa su un rapporto di causa-effetto.

Gli studi che abbiamo esaminato verificano più spesso la correlazione tra l'esposizione agli schermi e un aspetto dello sviluppo del bambino (ad esempio, esposizione agli schermi e sviluppo del linguaggio, esposizione agli schermi e sonno). Nelle pagine seguenti abbiamo deciso di rispettare questa logica organizzando i risultati degli esperimenti scientifici in base all'ambito studiato. In realtà, gli effetti della sovraesposizione non possono essere separati in questo modo: spesso sono cumulativi (ad esempio, un bambino che dorme meno sarà generalmente meno attento durante il giorno, un bambino che non ha sviluppato il linguaggio avrà difficoltà a impegnarsi nell'interazione sociale).

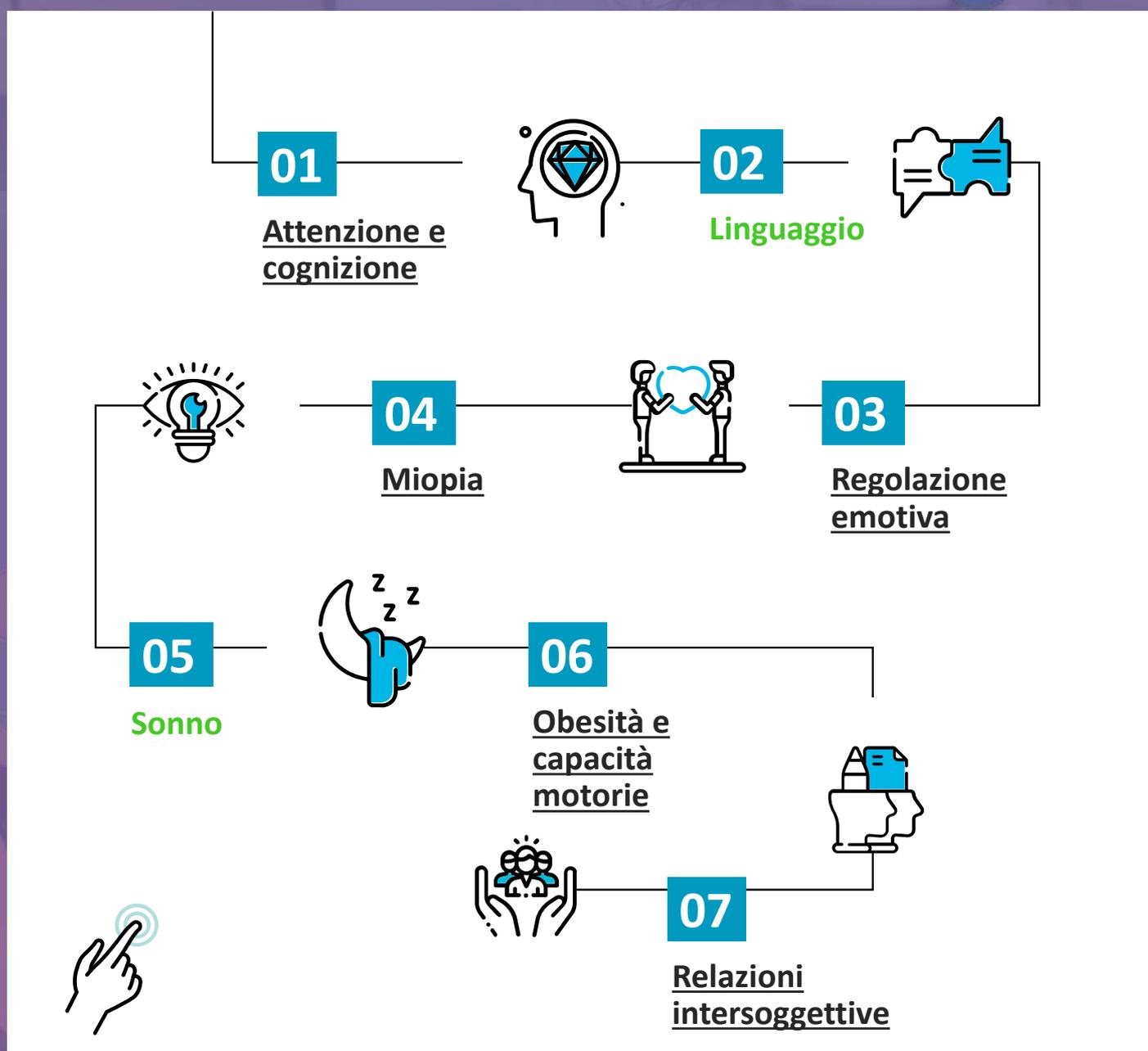
Le sezioni seguenti evidenziano gli studi per i quali le correlazioni sono più facili da leggere. Esistono altri studi in cui le correlazioni sono meno marcate. Il modo migliore per farsi un'opinione sulla sovraesposizione è leggere gli articoli scientifici con

occhio critico. È anche il modo migliore per tenersi aggiornati sulle nuove scoperte che potrebbero cambiare il modo in cui pensiamo agli schermi e il modo in cui dovremmo usarli.

Per questo motivo, sotto ogni sezione, abbiamo elencato tutti gli articoli a cui facciamo riferimento, in modo che possiate consultarli da soli. Anche se gli articoli scientifici possono sembrare scoraggianti, offrono sempre brevi sintesi dei risultati principali, accessibili a tutti. Come esercizio, vi invitiamo a pensare a come gli scienziati presentano i risultati dei loro studi. Molti articoli scientifici sono oggi pubblicati con *licenza aperta*, il che significa che è possibile accedere all'articolo gratuitamente, anche se non si è associati a un'università. Tutti gli articoli con un link diretto in questa guida sono di libero accesso.



Sovraesposizione agli schermi: quali sono gli effetti sulla nostra mente e sul nostro corpo?





01. — Attenzione e cognizione

Una delle prime aree a essere studiate sistematicamente è stata quella degli effetti degli schermi sull'attenzione e sulla cognizione (la nostra capacità di acquisire ed elaborare la conoscenza). Da bambini, potreste aver sentito un membro della vostra famiglia proclamare che la televisione vi rendeva più "sciocchi". Nel 2007 è stato pubblicato uno studio del ricercatore Frederic Zimmerman che sembra confermare in parte questa intuizione.

Lui e il suo team hanno seguito un gruppo di bambini dal 1997 ai primi anni 2000 per vedere come le abitudini televisive nei primi tre anni di vita avrebbero potuto influenzare il comportamento dei bambini una volta raggiunti i cinque anni. Hanno scoperto che la visione di alcuni tipi di contenuti era legata a un rischio maggiore di sviluppare disturbi dell'attenzione. Mentre i contenuti educativi non hanno avuto effetti misurabili, l'esposizione a contenuti non educativi li ha avuti. Il peggiore è stato il contenuto violento: ogni ora aggiuntiva di intrattenimento violento al giorno è stata associata a un aumento di circa due volte del rischio di sviluppare disturbi dell'attenzione cinque anni dopo (Zimmerman, 2007).

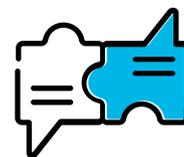
Un altro studio canadese ha evidenziato una correlazione tra l'aumento del tempo trascorso

sullo schermo e i punteggi più bassi dell'ASQ-3, un test che monitora lo sviluppo dei bambini in aree quali la comunicazione, la risoluzione dei problemi e le relazioni interpersonali (Tomopoulos, 2010). Altri studi hanno riscontrato associazioni negative tra il tempo trascorso sullo schermo dei bambini e le loro funzioni esecutive, un termine che raggruppa i processi cognitivi importanti per l'apprendimento, come la memoria di lavoro, l'avvio del compito e l'organizzazione (McNeill, Jade, et al, 2019).

Ma che dire del contenuto educativo? Oggi è possibile trovare una serie di [applicazioni che vengono pubblicizzate come utili per l'apprendimento dei bambini](#). Se è vero che i bambini in età prescolare traggono beneficio da contenuti educativi di qualità come Sesame Street (Heather L. Kirkorian, et al, 2008), nessuno studio ha finora dimostrato una correlazione positiva tra l'esposizione precoce ai media e l'apprendimento (Zimmerman et al, 2007b). Inoltre, gli esperimenti hanno dimostrato che anche i bambini più grandi hanno difficoltà a trasferire ciò che hanno imparato sui touch screen al mondo reale (Zack et al., 2009; Barr, 2013), il che è noto anche come "deficit di trasferimento".

Trova gli articoli completi

- Barr, R. e Wyss, N. (2008). Rievocazione di contenuti televisivi da parte di bambini di 2 anni: i piccoli usano il linguaggio appreso dalla televisione per risolvere un difficile problema di imitazione. *Infant Behav. Develop.* 31, 696-703. doi : 10.1016/j.infbeh.2008.04.006
 - Heather L. Kirkorian, et al. Media e apprendimento dei bambini. *Il futuro dei bambini*, vol. 18, n. 1, 2008, pp. 39-61. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1353/foc.0.0002>.
 - [Leggi qui accesso gratuito.](#)
 - McNeill, Jade, et al. "Associazioni longitudinali dell'uso di applicazioni elettroniche e della visione di programmi mediatici con lo sviluppo cognitivo e psico-sociale nei bambini in età prescolare". *Academic Pediatrics*, vol. 19, n. 5, luglio 2019, pagg. 520-28. www.academicpedsjnl.net, <https://doi.org/10.1016/j.acap.2019.02.010>.
 - Tomopoulos, Suzy, et al. Esposizione infantile ai media e sviluppo del bambino. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, vol. 164, n. 12, dicembre 2010, pagg. 1105-11. Silverchair, <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2010.235>.
 - [Leggi qui accesso gratuito.](#)
 - Zack, E., Barr, R., Gerhardstein, P., Dickerson, K. e Meltzoff, A. N. (2009). Imitazione infantile della televisione con una nuova tecnologia touch screen. *Br. J. Develop. Psychol.* 27, 13-26. doi : 10.1348/026151008X334700
 - [Leggete qui accesso gratuito.](#)
 - Zimmerman, Frederick J., et al. "Visione di televisione e DVD/video in bambini di età inferiore ai 2 anni". *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, vol. 161, n. 5, maggio 2007, pagg. 473-79. Silverchair, <https://doi.org/10.1001/archpedi.161.5.473>.
 - [Leggi qui accesso gratuito.](#)
 - Haut Conseil de la Santé Publique. Effetti dell'esposizione dei bambini e dei giovani agli schermi. Marzo 2021.
 - [Leggi qui accesso gratuito.](#)
- Conoscete altri studi sull'esposizione allo schermo e sull'attenzione? Aggiungeteli qui.**



02. Linguaggio

Gli insegnanti spesso sospettano che un bambino soffra di sovraesposizione agli schermi se, quando inizia la scuola, non ha ancora sviluppato la minima forma di linguaggio. I professionisti riferiscono di aver incontrato bambini di soli tre anni che non rispondono al proprio nome. La correlazione tra ritardo del linguaggio e sovraesposizione è una delle aree che ha suscitato maggiore interesse nella ricerca nell'ultimo decennio.

Uno studio canadese condotto su 893 bambini di età compresa tra i 18 e i 24 mesi ha rilevato che ogni aumento di trenta minuti del tempo trascorso quotidianamente davanti allo schermo aumenta del 49% il rischio di ritardo del linguaggio (van den Heuvel, Meta, et al, 2019). Un altro studio condotto in Thailandia ha

esaminato i ritardi del linguaggio in bambini di età compresa tra i 15 e i 48 mesi e ha rilevato che i bambini che avevano iniziato a guardare la televisione prima dei 12 mesi e che trascorrevano più di due ore al giorno davanti al televisore avevano una probabilità **sei volte maggiore** di incontrare difficoltà nell'acquisizione del linguaggio (Chonchaiya et al, 2008).

In uno studio condotto in Turchia, ai genitori di bambini con ritardo del linguaggio è stato chiesto di smettere di usare lo schermo a casa. Dopo aver seguito questa raccomandazione, il 22% dei bambini ha mostrato miglioramenti (Zengin-Akkuş et al, 2018).

Trova gli articoli completi

- Chonchaiya, Weerasak e Chandhita Pruksananonda. La visione della televisione è associata a un ritardo nello sviluppo del linguaggio". *Acta Paediatrica*, vol. 97, n. 7, luglio 2008, pagg. 977-82. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2008.00831.x>.
- Van den Heuvel, Meta, et al. "L'uso di dispositivi multimediali mobili è associato a un ritardo del linguaggio espressivo in bambini di 18 mesi". *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, vol. 40, n. 2, 2019, pp. 99-104. PubMed Central, <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000630>
- *Read articolo completo [qui](#).*
- Zengin-Akkuş, Pinar, et al. "Ritardo nel linguaggio nei bambini piccoli: sono solo "parlatori tardivi"?". *The Turkish Journal of Pediatrics*, vol. 60, n. 2, 2018, pag. 165. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.24953/turkjpeds.2018.02.00>
Leggi l'articolo completo [qui](#).
- Zimmerman, Frederick J., et al. "Associazioni tra la visione dei media e lo sviluppo del linguaggio nei bambini di età inferiore ai 2 anni". *The Journal of Pediatrics*, vol. 151, n. 4, ottobre 2007, pagg. 364-68. www.jpeds.com, <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2007.04.071>



03. Modelli comportamentali

Negli ultimi tre decenni abbiamo assistito a un aumento vertiginoso del numero di bambini con diagnosi di disturbo da deficit di attenzione e iperattività (dallo 0,05% di tutti i bambini nel 1980 all'1% nel 2021 (USA)) e di disturbo dello spettro autistico (dallo 0,01% di tutti i bambini nel 1980 all'1% nel 2020 (a livello mondiale)) (Zeidan et al., 2022). La crescita è stata troppo rapida per essere spiegata da un reale cambiamento nel nostro patrimonio genetico. Per questo motivo gli scienziati sono ora alla ricerca di fattori ambientali per spiegare perché sempre più bambini finiscono nello spettro dei disturbi neurodivergenti.

Alcuni scienziati hanno condotto studi sul tempo trascorso sullo schermo per determinare se esiste una correlazione.

Uno studio giapponese ha dimostrato che i bambini esposti agli schermi fin da piccoli avevano maggiori probabilità di sviluppare disturbi dello spettro autistico all'età di 3 anni (nessuna correlazione è stata misurata per le bambine che hanno partecipato allo stesso studio) (Kushima, Megumi, et al, 2022).

Un altro studio canadese mostra che i bambini esposti agli schermi per più di due ore al giorno hanno più di sette volte la probabilità di mostrare segni di ADHD all'età di 5 anni (Tamana, Sukhpreet K., et al, 2019).

Alcuni studi esaminano i modelli comportamentali più in generale, alcuni dei quali sono associati allo spettro autistico e al disturbo da deficit di attenzione. Uno studio condotto in Cina ha rivelato una correlazione tra schermi e sintomi ansiosi/depressivi, disturbi somatici, sintomi di ritiro dalla vita sociale, problemi di attenzione e comportamenti aggressivi (Lin, Han-Pin, et al, 2020). Una vasta revisione di 87 studi conferma questi risultati, mostrando una correlazione tra tempo di esposizione e aggressività, disattenzione, ansia e depressione nei bambini di età inferiore ai 12 anni (Eirich, Rachel, et al, 2022).

Per quanto riguarda gli altri effetti nocivi, la correlazione sembra essere maggiore se il bambino è stato esposto precocemente, quando il cervello è ancora in fase di sviluppo. Un lavoro suggerisce che un'eccessiva esposizione precoce può alterare i circuiti neurali del cervello in modo da rendere i bambini più sensibili alla stimolazione audiovisiva e meno attenti ad altri stimoli ambientali, come i volti e le situazioni sociali (Heffler, 2016). Un altro studio sperimentale sui topi invece ha dimostrato che quelli esposti a una simulazione televisiva per quattro ore al giorno diventavano più avversi al rischio e impulsivi, tratti tipicamente associati all'ADHD (Christakis, 2018).

Trova gli articoli completi

- Christakis, Dimitri A., et al. "Come l'esposizione precoce ai media può influire sulla funzione cognitiva: una revisione dei risultati delle osservazioni sugli esseri umani e degli esperimenti sui topi". *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 115, n. 40, ottobre 2018, pp. 9851-58. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1073/pnas.1711548115>. *Leggi l'articolo completo qui.*
- Eirich, Rachel, et al. "Associazione del tempo trascorso sullo schermo con problemi comportamentali internalizzanti ed esternalizzanti nei bambini di 12 anni o più giovani: Revisione e analisi sistematica. *JAMA Psychiatry*, vol. 79, n. 5, maggio 2022, pagg. 393-405. Silverchair, <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0155>.
- Heffler, Karen Frankel e Leonard M. Oestreicher. Modello di causalità dell'autismo: la specializzazione cerebrale audiovisiva nell'infanzia compete con le reti cerebrali sociali". *Medical Hypotheses*, vol. 91, giugno 2016, pp. 114-22. ScienceDirect, <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2015.06.019>. *Leggi l'articolo completo qui.*
- Kushima, Megumi, et al. "Associazione tra l'esposizione allo schermo nei bambini a 1 anno di età e il disturbo dello spettro autistico a 3 anni di età: il Japan Environment and Children's Study". *JAMA Pediatrics*, vol. 176, n. 4, aprile 2022, pagg. 384-91. PubMed, <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.5778>.
- Lin, Han-Pin, et al. "L'uso prolungato di dispositivi touch screen è associato a problemi emotivi e comportamentali, ma non a ritardi nel linguaggio, nei bambini piccoli". *Infant Behavior and Development*, vol. 58, febbraio 2020, pag. 101424. ScienceDirect, <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2020.101424>.
- Tamana, Sukhpreet K., et al. Il tempo trascorso sullo schermo è associato a problemi di disattenzione nei bambini in età prescolare: Risultati dello studio: the CHILD Birth Cohort Study'. *PLOS ONE*, vol. 14, n. 4, aprile 2019, pag. e0213995. Riviste PLoS, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213995>
- Zeidan, J. et al. (2022) " Prevalenza globale dell'autismo: Una revisione sistematica aggiornata", *Ricerca sull'autismo* 15(5), pp. 778-790. doi:10.1002/aur.2696. *Leggi l'articolo completo qui.*



04. Miopia

È stato inoltre dimostrato che gli schermi influenzano il nostro corpo, in particolare la nostra vista. È noto da tempo che passare molto tempo a leggere da vicino aumenta il rischio di sviluppare la miopia. Un'analisi di 27 studi empirici ha dimostrato che il rischio di sviluppare miopia nei bambini di età compresa tra i 6 e i 18 anni aumentava del 2% per ogni ora aggiuntiva di lettura ravvicinata a settimana

(Huang, 2015). Un altro studio che prende in esame specificamente gli schermi digitali suggerisce che quanto più precoce è l'esposizione dei bambini, tanto maggiore è il rischio di sviluppare miopia in età prescolare. La correlazione più significativa si misura per i bambini esposti nel primo anno di vita (Yang, 2020).

Trova gli articoli completi

- Huang, Hsiu-Mei, et al. "L'associazione tra attività lavorative vicine e miopia nei bambini: revisione sistematica e meta-analisi". PloS One, vol. 10, no. 10, 2015, p. e0140419. PubMed, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0140419> *Leggi l'articolo completo qui.*
- Yang, Gui-You, et al. "Associazioni tra esposizione agli schermi nei primi anni di vita e miopia tra i bambini cinesi in età prescolare". International

Journal of Environmental Research and Public Health, vol. 17, n. 3, gennaio 2020, pag. 1056. www.mdpi.com, <https://doi.org/10.3390/ijerph17031056>. *Leggi l'articolo completo qui.*

Conoscete altri studi sull'esposizione allo schermo e sull'attenzione? Aggiungeteli qui.

05. Sonno

È ampiamente riconosciuto che l'uso di dispositivi digitali che emettono luce prima di andare a letto ha effetti dannosi sulla qualità del sonno (sia per gli adulti che per i bambini). Questo perché sopprime i livelli di melatonina, l'ormone che favorisce il sonno, prolungando il tempo necessario per addormentarsi e riducendo il sonno RER (sonno profondo), rendendoci meno vigili al mattino e meno efficienti durante il giorno.

Uno studio del 2018 dimostra che gli schermi tendono a disturbare i ritmi circadiani dei bambini, che dormono meno ore di notte e più ore di giorno (Beyens, 2019). L'importanza di questi risultati si comprende meglio alla luce di altri studi che suggeriscono che i bambini che dormono di più di notte hanno prestazioni migliori nelle funzioni esecutive quando entrano a scuola (Bernie, Annie, et al., 2013).

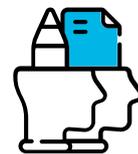


Trova gli articoli completi

- Bernier, Annie, et al. "Sonno e cognizione in età prescolare: legami specifici con il funzionamento esecutivo". Child Development, vol. 84, n. 5, settembre 2013, pagg. 1542-53. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1111/cdev.12063>.
- Beyens, Ine e Amy I. Nathanson. L'uso dei media elettronici e il sonno tra i bambini in età prescolare: prove di un sonno spostato nel tempo e meno consolidato. Health Communication, vol.

34, n. 5, aprile 2019, pagg. 537-44. Taylor and Francis+NEJM, <https://doi.org/10.1080/10410236.2017.1422102>. L'articolo completo è disponibile [qui](#).

Conoscete altri studi sull'esposizione allo schermo e sull'attenzione? Aggiungeteli qui.



06 — Obesità e capacità motorie

L'uso eccessivo degli schermi è correlato a un rischio maggiore di obesità (Robinson, 2017). A differenza degli studi sulla miopia, la causa dell'obesità non è associata all'esposizione allo schermo in sé. Piuttosto, è spiegata da quella che gli scienziati talvolta chiamano *teoria dello spostamento* o *teoria dell'effetto rubato*, che descrive come i media digitali "rubino" tempo ad altre attività e interazioni. In breve, un'ora trascorsa in casa a guardare la televisione equivale a un'ora non trascorsa all'aperto a praticare sport o giochi.

È stato inoltre riscontrato che i bambini aumentano il consumo di alimenti quando mangiano davanti a uno schermo (Blass, Elliott M., et al., 2006). Questi risultati sono preoccupanti se confrontati con altre statistiche che suggeriscono che un numero crescente di

bambini mangia mentre guarda una qualche forma di intrattenimento mediatico. Uno studio condotto in Lituania su bambini di età compresa tra i 2 e i 5 anni ha rilevato che più della metà del campione era esposto a schermi mentre mangiava, con il 22% di casi di obesità (Jusienė, Roma, et al., 2019).

Nei bambini più piccoli, la mancanza di movimento e di esplorazione dell'ambiente non è immediatamente associata all'obesità, ma piuttosto a ritardi motori. Gli studi suggeriscono che esiste una relazione negativa tra il tempo trascorso sullo schermo e le abilità motorie di base, come la stabilità, la mobilità, la forza, la coordinazione e la capacità di manipolare gli oggetti (Webster, 2019).

Trova gli articoli completi

- Blass, Elliott M., et al. "Sulla strada dell'obesità: La visione televisiva aumenta l'assunzione di alimenti ad alta densità". *Fisiologia e comportamento*, vol. 88, n. 4, luglio 2006, pagg. 597-604. ScienceDirect, <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2006.05.035>.
- Jusienė, Roma, et al. "Uso dello schermo durante i pasti tra i bambini piccoli: esplorazione delle variabili associate". *Medicina*, vol. 55, n. 10, ottobre 2019, pag. 688. www.mdpi.com, <https://doi.org/10.3390/medicina55100688>. Leggi l'articolo completo [qui](#).
- Robinson, Thomas N., et al. "Esposizione ai media e obesità nei bambini e negli adolescenti". *Pediatria*, vol. 140, no. Suppl 2, Nov. 2017, pp. S97-101. PubMed Central, <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758K>. Leggi l'articolo completo [qui](#).
- Webster, E. Kipling, et al. "Capacità motorie fondamentali, tempo trascorso sullo schermo e attività fisica nei bambini in età prescolare". *Journal of Sport and Health Science*, vol. 8, n. 2, marzo 2019, pagg. 114-21. ScienceDirect, <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.11.006>. Leggi l'articolo completo [qui](#).
- André, Alexandre e Odile Cochetel. "Effetto del tempo di esposizione allo schermo sui bambini di 5-6 anni. Uno studio trasversale condotto durante l'anno scolastico 2019-2020 su bambini di 5-6 anni (scuola materna), in sette scuole dell'Alvernia La nuova rivista - Educazione inclusiva e società, vol. 95, n. 3, 2022, pp. 191-214. Leggi l'articolo completo [qui](#).

Conoscete altri studi sull'esposizione allo schermo e sull'attenzione? Aggiungeteli qui.



07 Relazioni intersoggettive

Ritardi nel linguaggio, mancanza di attenzione, rabbia, depressione e ansia, meno tempo per muoversi, meno tempo per giocare: date le correlazioni associate, non è difficile immaginare come un bambino sovraesposto possa avere difficoltà a formare relazioni significative con gli altri.

Inoltre, non sono solo i bambini a essere influenzati dagli schermi. Gli schermi influenzano anche i genitori. Così come un'ora trascorsa a guardare la televisione non è un'ora trascorsa a giocare all'aperto, un'ora trascorsa a navigare sui social media è un'ora non trascorsa a guardare, parlare o giocare con i propri figli. Anche se i bambini non sono direttamente sovraesposti, possono soffrire per l'indisponibilità totale o parziale dei genitori,

anche se sono fisicamente presenti.

Alcuni studi hanno dimostrato che anche quando la nostra attenzione non è rivolta allo schermo, questo interferisce con le interazioni sociali. All'inizio degli anni 2010 sono stati pubblicati diversi risultati sperimentali sugli effetti della televisione in sottofondo. Uno studio ha dimostrato che il gioco viene interrotto quando la televisione è accesa in sottofondo, riducendo il tempo di gioco in generale (Schmidt, Marie Evans, et al., 2008). Un altro studio sulle interazioni genitori-bambini ha dimostrato che la frequenza e la qualità delle interazioni diminuiscono quando la televisione è accesa nella stanza (Christakis, Dimitri A., et al, 2009).

Trova gli articoli completi

- Schmidt, Marie Evans, et al. "Gli effetti della televisione di sottofondo sul comportamento di gioco dei bambini molto piccoli". *Child Development*, vol. 79, n. 4, luglio 2008, pagg. 1137-51. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01180.x>.
- Christakis, Dimitri A., et al. "Televisione sonora e diminuzione delle parole degli adulti, delle vocalizzazioni dei bambini e dei turni di conversazione: uno studio basato sulla popolazione". *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, vol. 163, n. 6, giugno 2009, pagg. 554-58. Silverchair, <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2009.61>. *Leggi l'articolo completo [qui](#)*.
- Christakis, Dimitri A. e Michelle M. Garrison. La visione della televisione da parte dei bambini in età prescolare negli ambienti di assistenza all'infanzia. *Pediatrics*, vol. 124, n. 6, dicembre 2009, pagg. 1627-32. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1542/peds.2009-0862>.
- Harlé, Bruno. L'esposizione intensiva e precoce agli schermi come fattore causale dei sintomi del disturbo dello spettro autistico: il caso dell'"autismo virtuale". *Trends in Neuroscience and Education*, vol. 17, dicembre 2019, pp. 100119. ScienceDirect, <https://doi.org/10.1016/j.tine.2019.100119>.
- Rhodes, Anthea. Tempo di schermo e bambini: Cosa succede nelle nostre case? Indagine australiana sulla salute dei bambini. 2017.
- 2022, pp. 191-214. *Leggi l'articolo completo [qui](#)*.

Conoscete altri studi sull'esposizione allo schermo e sull'attenzione? Aggiungeteli qui.

Le contese all'interno delle scienze

Dalla lettura degli studi citati, sembrano esserci pochi dubbi: per i neonati e i bambini piccoli, gli schermi dovrebbero essere limitati, se non del tutto vietati. Le correlazioni tra il tempo trascorso sullo schermo e i ritardi linguistici e cognitivi, i problemi comportamentali, la miopia, l'obesità, l'ansia e l'isolamento sociale dimostrano che i rischi superano di gran lunga gli ipotetici vantaggi, nessuno dei quali è stato finora dimostrato (Christakis, Dimitri A., 2009).

Se così fosse, ci si potrebbe chiedere perché alcune persone sono più indulgenti nei confronti degli schermi. Persone che, come voi ora, possono sostenere le loro argomentazioni facendo riferimento a studi scientifici, anche se non sono essi stessi scienziati. Per comprendere queste divergenze, è importante sapere che all'interno della comunità scientifica gli effetti precisi della sovraesposizione agli schermi sui bambini sono ancora oggetto di dibattito.

Qui sopra abbiamo scelto gli studi che mostrano in modo più chiaro dove gli schermi possono interferire con lo sviluppo dei bambini. È possibile trovare altri studi in cui la correlazione tra esposizione e ritardi nello sviluppo è meno marcata. Questa differenza di risultati fa sì che le analisi degli studi empirici talvolta concludano che sono necessari *altri* studi prima di poter affermare con certezza che esiste una relazione tra la sovraesposizione e i problemi descritti sopra.

La richiesta di ulteriori studi è del tutto normale nel contesto della scienza empirica, che avanza lentamente e con cautela. Tuttavia, a volte può creare confusione tra i genitori e gli operatori sanitari, che non sanno come posizionarsi



sull'argomento. Nel nostro lavoro sul campo, ci troviamo spesso di fronte a domande come: *possiamo essere sicuri che gli schermi siano la vera causa dei problemi osservati nei bambini? I problemi sono dovuti al modo in cui usiamo lo schermo o allo schermo stesso? Possiamo utilizzare studi condotti dieci anni fa per trarre conclusioni sulle tecnologie a cui i bambini sono esposti oggi?*

Di seguito, diamo un'occhiata più da vicino a queste domande.

Come la comunità scientifica, non saremo in grado di fornire risposte definitive. Tuttavia, vi daremo un'idea del perché può essere così complicato risolvere queste questioni nell'ambito della scienza empirica. Spiegheremo anche perché questi punti di disaccordo non mettono seriamente in discussione il motivo per cui dovremmo preoccuparci degli effetti degli schermi sui bambini. Infine, discuteremo dell'importanza di promuovere standard normativi contro la sovraesposizione, anche in assenza di un perfetto consenso scientifico.

Christakis, Dimitri A. "Gli effetti dell'uso dei media da parte dei bambini: cosa sappiamo e cosa dovremmo imparare" *Acta Paediatrica*, vol. 98, n. 1, gennaio 2009, pagg. 8-16.
DOI.org (Crossref <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2008.01027.x>).

Primo Punto di discussione



"Sebbene esista una correlazione tra sovraesposizione e ritardi nello sviluppo, non possiamo affermare con certezza che la sovraesposizione sia la causa."

Oggi numerosi studi dimostrano la correlazione tra alti livelli di esposizione nei primi anni di vita e ritardi nello sviluppo. Tuttavia, per stabilire una relazione di causa-effetto tra i due fenomeni, dobbiamo escludere tutti gli altri fattori che potrebbero influenzare lo sviluppo del bambino. E questo è molto complicato da fare. Per motivi etici e pratici, gli scienziati non possono controllare tutti i fattori che possono influenzare un neonato, il che significherebbe allontanarlo dalla famiglia o monitorarlo costantemente. L'ideale sarebbe effettuare i test su gruppi di bambini identici, ma questo è impossibile.

Poiché è impossibile controllare tutte le variabili in uno studio sugli schermi, può essere difficile affermare con certezza che i sintomi osservati siano causati dall'esposizione agli schermi e non da altri fattori ambientali o ereditari. Infatti, è possibile che i genitori che sovraespongono i loro bambini agli schermi condividano un tratto genetico che mette i loro figli a rischio di sviluppare i sintomi descritti sopra. Forse sono tutti bilingui, che come noto può rallentare l'acquisizione del linguaggio nei bambini. Forse interagiscono meno con i loro figli, schermo o non schermo. Come scrivono gli autori di un articolo su televisione e cognizione:

"È possibile che i genitori che permettono ai figli di guardare molta televisione, soprattutto in tenera età, siano sistematicamente diversi dai genitori che non la guardano, e che queste differenze siano associate anche a risultati cognitivi" (Zimmerman, 2005).

Fortunatamente, esistono strategie per ridurre al minimo il numero di fattori che possono influenzare i risultati di uno studio, anche quando questo è condotto al di fuori del laboratorio.

Un modo per farlo è lavorare con grandi insiemi di dati. Se si seguono 10.000 bambini, è statisticamente improbabile che la metà di loro cresca bilingue o che

gran parte dei loro genitori condivida un tratto genetico deviante. Infatti, più grande è la frazione di una popolazione che si segue, più è probabile che la media del gruppo campione assomigli alla media della popolazione nel suo complesso. Alcuni degli studi empirici citati in precedenza, come lo studio ELFE condotto in Francia, coinvolgono 18.300 bambini, ovvero un bambino su 50 nato in Francia nel 2011.

Un altro modo per aumentare la significatività statistica di uno studio è quello di incrociare i risultati con altre variabili. Sebbene non sia possibile controllare l'ambiente del bambino intervenendo direttamente su di esso, è possibile misurare altri fattori che tendono a influenzare lo sviluppo del bambino. Alcuni fattori sono sistematicamente presi in considerazione negli studi sulle famiglie, come l'origine etnica, il livello di istruzione dei genitori, la composizione della famiglia o il reddito familiare. Molti degli studi che abbiamo esaminato in precedenza tengono conto di queste variabili prima di trarre conclusioni sugli schermi. Inoltre, alcuni scienziati hanno scelto di concentrarsi su un tipo specifico di comunità per ridurre il numero di varianti che possono influenzare i risultati. È il caso degli articoli " Effetti della TV in camera da letto sui bambini ispanici" (Feng, Du, et al., 2011) e "La televisione e i comportamenti di salute dei bambini ispanici" (Kennedy, 2000) che, concentrandosi su famiglie che probabilmente condividono caratteristiche culturali o sociali, eliminano una serie di variabili estranee che potrebbero altrimenti influenzare i risultati.

- Feng, Du, et al. "Effetti della TV in camera da letto sui giovani ispanici". American Journal of Health Promotion, vol. 25, n. 5, maggio 2011, pagg. 310-18. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.4278/ajhp.080930-QUAN-228>.
- Kennedy, C. M. "Televisione e comportamenti sanitari dei bambini ispanici". Infermieristica pediatrica, vol. 26, n. 3, 2000, pagg. 283-88, 292-94.

- Zimmerman, Frederick J. e Dimitri A. Christakis. "Visione della televisione da parte dei bambini e risultati cognitivi: un'analisi longitudinale dei dati nazionali". Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, vol. 159, n. 7, luglio 2005, pagg. 619-25. Silverchair, <https://doi.org/10.1001/archpedi.159.7.619>

Secondo punto di discussione



"I bambini non sono sovraesposti agli schermi, sono sottoesposti ad altri stimoli" o "Lo schermo non è il problema - il problema è il modo in cui usiamo lo schermo".

Due affermazioni diverse che esprimono lo stesso tipo di enigma: come facciamo a sapere che è davvero lo schermo a porre il problema e non il comportamento passivo, sedentario, solitario e ripetitivo che ci spinge ad adottare rispetto ad altre attività più attive e interattive?

Questa idea è in parte ripresa dalla *teoria dello spostamento*, secondo la quale il problema degli schermi è il tempo che sottraggono alle altre attività, in particolare a quelle che prevedono l'interazione, che sappiamo essere fondamentale per lo sviluppo del bambino.

Per verificare questa ipotesi, dovremmo trovare un gruppo di bambini sovraesposti agli schermi senza essere privati di nessuna delle attività a cui partecipano i loro coetanei non esposti. E questo è praticamente impossibile da ottenere. Dato il numero limitato di ore nella giornata, l'uso eccessivo delle tecnologie digitali va generalmente a scapito di altre attività. Infatti, gli studi hanno dimostrato che l'aumento del tempo trascorso davanti a uno schermo è sistematicamente associato a una riduzione del tempo che i bambini trascorrono con i loro cari o in altre interazioni sociali (Vandewater, 2006).

Tuttavia, ci sono altri modi per determinare se gli schermi sono "intrinsecamente cattivi" o meno.

Recentemente, lo studio ELFE condotto in Francia ha dimostrato che guardare gli schermi durante i pasti sembra avere un impatto maggiore sullo sviluppo del bambino rispetto a un aumento di un'ora al giorno del tempo trascorso davanti agli schermi. Questi risultati supportano la teoria dello spostamento, suggerendo che la riduzione di interazioni altrimenti preziose è alla base del problema, piuttosto che il fatto stesso di essere esposti agli schermi.

Un altro modo di procedere è quello di determinare se diversi tipi di utilizzo dello schermo avranno effetti diversi sul bambino. Con l'introduzione di schermi tattili e programmi interattivi, gli scienziati talvolta sostengono che dovremmo distinguere tra "visione attiva" e visione più passiva associata alla

televisione tradizionale (Sweetser, 2012).

Se è vero che alcuni studi hanno dimostrato che l'uso attivo dello schermo è meno dannoso (Sanders, 2019), nessuno degli studi che abbiamo trovato ha mostrato benefici consistenti per i contenuti interattivi, come i videogiochi. Ai fini di questa guida, possiamo aggiungere che non abbiamo trovato studi sulla visione attiva o passiva condotti su bambini di età compresa tra 0 e 3 anni, molto probabilmente perché i bambini di questa età non sono ancora in grado di "interagire" correttamente con i media digitali quando non sono guidati.

Per comprendere meglio i diversi tipi di utilizzo e i bambini molto piccoli, è più rilevante esaminare gli effetti della co-visione, in cui il bambino è accompagnato da un adulto quando si confronta con lo schermo. Alcuni studi suggeriscono che la co-visione aumenta le possibilità del bambino di cogliere spunti dai video, il che significa che è più probabile che ricordi le parole che ha sentito rispetto a quando guarda il contenuto da solo (Strouse, 2018), mentre altri studi concludono che la presenza del genitore non aiuta in modo significativo la comprensione del bambino (Skouteris, 2006); Dorr 1989). Parte di questo disaccordo deriva da studi che utilizzano definizioni diverse di co-visione, che vanno dalla mediazione attiva dei contenuti alla semplice presenza accanto al bambino durante il tempo trascorso sullo schermo.

Anche se una forma di co-visione si rivelasse una strategia efficace per annullare alcuni degli effetti nocivi degli schermi descritti sopra, significherebbe cambiare radicalmente il modo in cui oggi usiamo gli schermi per mitigare i rischi associati alla sovraesposizione. Le ricerche ci dicono che i genitori spesso usano gli schermi come baby-sitter a basso costo (Chen, 2020; Hesketh, 2020), piuttosto che come mezzo per avviare attività con il bambino. In effetti, ci si potrebbe chiedere: se gli schermi richiedono una mediazione attiva per avere effetti positivi sullo sviluppo del bambino, perché non utilizzare altri giocattoli, spesso più economici, disponibili per i bambini?

Inoltre, una serie di studi sperimentali suggerisce che gli schermi possono influenzare il cervello in crescita del bambino. Gli autori di un lavoro ipotizzano che gli schermi possano alterare il neurocircuito in questo primo periodo della vita, quando il cervello è incredibilmente plastico, causando un cambiamento irreversibile nel modo in cui il bambino - e successivamente l'adulto - risponde al mondo circostante (Heffler, 2016), anche se ci sono ancora molte controversie intorno a questi risultati.

Infine, è stato scientificamente provato che la luce blu degli smartphone disturba il sonno di adulti e bambini. Data l'importanza di un sonno ininterrotto durante lo sviluppo precoce del bambino, questo particolare effetto negativo è, come afferma il pediatra Eric Osika, "di per sé sufficiente a giustificare un avvertimento contro l'uso degli schermi per i bambini piccoli" (intervento all'evento educativo "Le ragioni dei nostri schermi") (01/12/22).



- Chen, Chen, et al. "I dispositivi calmano i bambini o calmano i genitori? Indagine sulle relazioni tra l'esposizione dei bambini a diversi tipi di schermi, l'efficacia dei genitori e le pratiche di alfabetizzazione domestica." Computers in Human Behavior, vol. 112, novembre 2020, pag. 106462. ScienceDirect, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106462>. Leggi l'articolo completo [qui](#).
- Dorr, Aimee, et al. "La visione della televisione da parte dei genitori e dei figli". Journal of Broadcasting & Electronic Media, vol. 33, n. 1, gennaio 1989, pp. 35-51. Taylor and Francis+NEJM, <https://doi.org/10.1080/08838158909364060>.
- Heffler, Karen Frankel e Leonard M. Oestreicher. Modello di causalità dell'autismo: la specializzazione cerebrale audiovisiva nell'infanzia compete con le reti cerebrali sociali". Medical Hypotheses, vol. 91, giugno 2016, pp. 114-22. ScienceDirect, <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2015.06.019>. Leggi l'articolo completo [qui](#).
- Hesketh, Kylie D., et al. "L'attività fisica dei bambini e il tempo trascorso sullo schermo: confronto qualitativo tra le opinioni dei genitori di neonati e bambini in età prescolare". International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, vol. 9, n. 1, dicembre 2012, pag. 152. BioMed Central, <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-152>. Leggi l'articolo completo [qui](#).
- Sanders, Taren, et al. "Il tipo di tempo trascorso sullo schermo modera gli effetti sui risultati in 4013 bambini: prove dallo studio longitudinale dei bambini australiani". International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, vol. 16, n. 1, novembre 2019, pag. 117. Springer Link, <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0881-7>. Leggi articolo completo [qui](#).
- Skouteris, Helen e Leanne Kelly. Visione ripetuta e visione congiunta di un video animato: Un'analisi dei fattori che influiscono sulla comprensione dei contenuti video da parte dei bambini". Australian Journal of Early Childhood, vol. 31, n. 3, settembre 2006, pp. 22-30. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1177/183693910603100305>.
- Strouse, Gabrielle A., et al. Co-Viewing Supporta l'apprendimento di parole da parte di bambini piccoli da video contingenti e non contingenti. Journal of Experimental Child Psychology, vol. 166, febbraio 2018, pp. 310-26. ScienceDirect, <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2017.09.005>. Leggi l'articolo completo [qui](#).
- Sweetser, Penelope, et al. Tempo di schermo attivo e passivo per i bambini piccoli. Australian Journal of Early Childhood, vol. 37, n. 4, dicembre 2012, pagg. 94-98. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1177/183693911203700413>.
- Vandewater, Elizabeth A., et al. "Tempo ben speso? Relazione tra l'uso della televisione e le attività del tempo libero dei bambini". Pediatrics, vol. 117, n. 2, febbraio 2006, pagg. e181-91. PubMed Central, <https://doi.org/10.1542/peds.2005-0812>. Leggi l'articolo completo [qui](#).



Terzo punto di discussione



“Gli studi che utilizziamo oggi sono troppo vecchi per essere rilevanti”.

La scienza è lenta. Questo è particolarmente vero quando si tratta di studiare gli effetti degli schermi sui bambini. Per avere un'idea precisa dell'influenza degli schermi sullo sviluppo di un bambino, è spesso necessario condurre i cosiddetti "studi longitudinali", che prevedono di seguire un gruppo di bambini per diversi anni.

Una volta completato l'esperimento, lo scienziato ha bisogno di tempo per analizzare i risultati. Prima di pubblicare i risultati, l'analisi deve essere sottoposta a un processo di revisione paritaria. Ciò significa che tra l'ideazione di uno studio e la pubblicazione dei risultati possono passare facilmente cinque o sei anni.

Cinque o sei anni sembrano tanti di fronte a un panorama mediatico che sembra cambiare di minuto in minuto. Molti degli studi su cui ci basiamo oggi per trarre conclusioni sugli schermi risalgono a prima del 2010, prima che la rivoluzione intelligente cambiasse il nostro rapporto con i dispositivi digitali. Pochi studi hanno preso in considerazione i bambini cresciuti durante la pandemia di COVID, che ha aumentato il numero di ore di schermo per adulti e bambini.

In questo senso, la scienza raramente descrive la realtà che stiamo affrontando. Tuttavia, questo non significa che nessuno degli studi condotti finora sia utile per noi. TV, tablet e smartphone offrono modalità di coinvolgimento diverse, ma condividono anche molte caratteristiche. Mancano tutti della reattività degli altri esseri umani, che adattano le loro risposte al bambino. Mantengono il bambino in uno stato passivo, con pochi o nessun movimento fisico o sperimentazione con gli oggetti. Per i bambini che non sono in grado di gestire correttamente gli schermi tattili, questi vengono spesso utilizzati per mostrare lo stesso tipo di contenuti.

Se la televisione, i tablet e gli smartphone sono stati associati a effetti negativi sullo sviluppo dei bambini, sembra più che probabile che anche altri media basati sullo schermo li influenzino, almeno per la fascia d'età 0-3 anni, che difficilmente beneficerà delle nuove caratteristiche tecnologiche.

Come passare dalla scienza imperfetta alla regolamentazione?



Abbiamo accennato ad alcune delle questioni che guidano il campo scientifico emergente sugli schermi, nella speranza di aiutarvi a comprendere i messaggi talvolta contraddittori che potete sentire da persone considerate esperte di schermi e sovraesposizione.

Come abbiamo già detto, il dissenso all'interno del mondo scientifico è normale. Anzi, è una cosa molto positiva. È ciò che ci spinge verso nuovi esperimenti scientifici e verso una migliore comprensione dei fenomeni che ci riguardano. Ci sono ancora molte domande da esplorare sull'uso degli schermi, che potrebbero aiutarci a determinare la gravità dell'uso eccessivo degli schermi, gli effetti diretti degli schermi sui neuroni del cervello dei bambini e le condizioni potenziali per migliorare l'esposizione agli schermi (almeno per i bambini abbastanza grandi, da distinguere tra diversi tipi di contenuti e impegnarsi con gli schermi in modo significativo).

È altrettanto importante che il dissenso, che è una caratteristica naturale della scienza, non venga usato impropriamente per rallentare inutilmente l'azione politica. Come mostra il documentario *La costruzione dell'ignoranza* (titolo originale: *La Fabrique de l'ignorance*), gli scienziati sono sempre stati ingaggiati per condurre esperimenti scientifici volti a seminare dubbi su ipotesi altrimenti provate dalla comunità scientifica, come la correlazione tra fumo e cancro ai polmoni, o le emissioni di CO₂ dovute all'attività umana e l'allarme climatico. In questo caso, l'industria si affida ai meccanismi naturali della scienza - l'identificazione di punti ciechi nelle ricerche precedenti - per causare un'inutile confusione in ambito politico.

Questo non significa che tutti coloro che mettono in dubbio gli effetti negativi degli schermi siano pagati dalle grandi aziende tecnologiche, tutt'altro.

Speriamo invece di sottolineare che la logica della scienza non deve essere confusa con la logica della politica. Mentre gli scienziati cercano di evidenziare le lacune della nostra conoscenza, i rappresentanti eletti devono spesso prendere decisioni basate su prove imperfette. Se i politici dovessero aspettare che la comunità scientifica sia d'accordo su una questione, rischierebbero spesso di reagire troppo tardi alle minacce imminenti.

La maggior parte di noi ha assistito a una versione estrema della valutazione del rischio politico durante la pandemia di COVID-19, in cui i leader degli Stati hanno preso decisioni soppesando le conoscenze imperfette disponibili sul virus, le probabili perdite umane ed economiche associate ai diversi tipi di intervento e le rispettive agende politiche. Se alcuni Paesi hanno gestito il virus meglio di altri, non è stato perché hanno aderito a un programma scientificamente provato. A posteriori, le strategie che si sono dimostrate più efficaci hanno combinato un atteggiamento cauto con un rapido processo decisionale (vedi Paesi come la Nuova Zelanda e l'Islanda).

La presenza massiccia di schermi è ovviamente molto diversa dalla forza dirompente e letale di una pandemia globale. Tuttavia, è possibile tracciare alcuni parallelismi: entrambi sono fenomeni globali ed è quasi impossibile regolarli se ci si affida esclusivamente all'azione individuale. Mentre gli effetti del COVID-19 sono immediati e enormi, gli schermi sono insidiosi in vari modi. A differenza del COVID-19, nessun vaccino può sradicare la nostra dipendenza dagli schermi.

Ciò significa che, nel regolamentare l'accesso agli schermi, dovremo sviluppare regole che possano essere sostenute a lungo termine. Fortunatamente, limitare l'accesso agli schermi non è così estremo come tenere le persone a casa per diversi mesi. Infatti, come abbiamo visto sopra, trascorrere i primi anni di vita senza schermi non sembra ritardare lo sviluppo dei bambini. Anche dal punto di vista economico, le conseguenze di una riduzione degli schermi sarebbero molto meno dannose rispetto alla chiusura generalizzata dei luoghi di lavoro avvenuta durante la pandemia. È vero che regolamentare gli schermi significherebbe colpire

alcune aziende dell'industria tecnologica, ma non avrebbe mai ripercussioni serie sull'economia globale o nazionale nel suo complesso.

Nonostante l'apparente assenza di rischi associati alla regolamentazione degli schermi, solo un Paese ha finora introdotto un'ambiziosa serie di politiche volte a ridurre la quantità di tempo che i bambini trascorrono davanti agli schermi. Nel 2021, il governo cinese ha introdotto un "divieto di videogiochi", che impedisce ai minori di 18 anni di giocare con i videogiochi durante la settimana e limita il tempo di gioco a un'ora al giorno nei fine settimana. Questo tipo di intervento si basa su un sofisticato sistema di sorveglianza che mette da parte i diritti individuali, per cui il "modello cinese" non è adatto al contesto europeo. Anche se questo è vero, i Paesi europei potrebbero ispirarsi a una politica che riconosce la responsabilità degli organismi ufficiali nel ridurre quello che i funzionari cinesi hanno definito "oppio spirituale". Il governo cinese ha dimostrato che, soppesando i rischi potenziali dell'azione o dell'inazione sull'accesso dei bambini agli schermi, c'è una ragione sufficiente per agire.

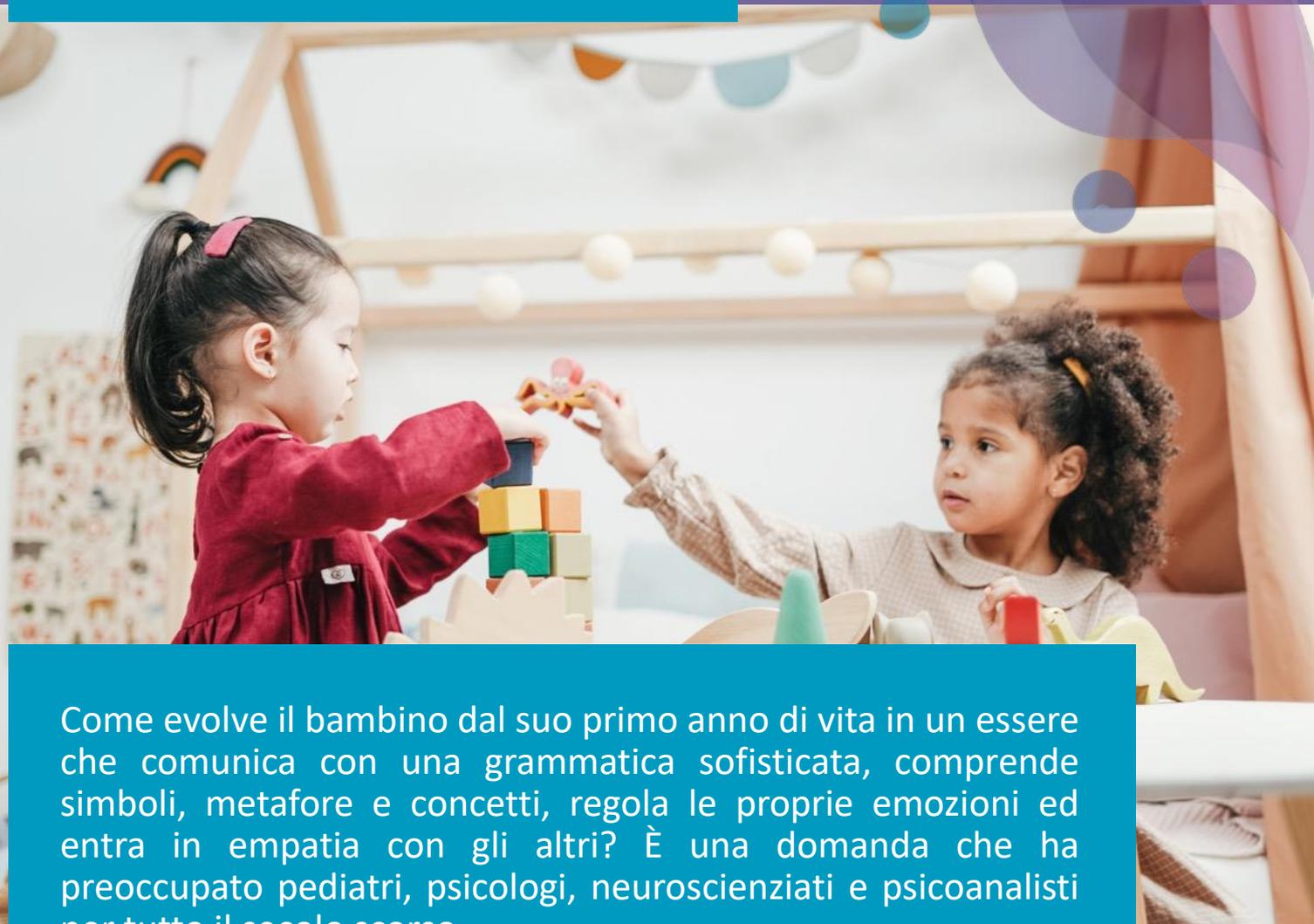
Sebbene nel continente europeo non esistano ancora normative pubbliche, dalla fine degli anni '90 autorevoli istituzioni hanno utilizzato gli studi scientifici disponibili per fornire consigli sull'uso degli schermi in presenza di bambini. Già nel 1999, l'American Academy of Pediatrics ha pubblicato la prima serie di consigli ufficiali sull'uso degli schermi, sostenendo una politica di assenza di schermi per i bambini di età inferiore ai due anni. Nel 2019, l'Organizzazione mondiale della sanità ha pubblicato un rapporto che consiglia ai genitori di limitare il tempo trascorso sullo schermo per i bambini sotto i cinque anni. La guida include anche consigli che sottolineano l'importanza di una regolare attività fisica, del gioco e del sonno ininterrotto (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND-2019.4-eng.pdf>).

L'Haut Conseil de la Santé Publique francese consiglia di evitare gli schermi a meno che non siano accompagnati da una guida adeguata da parte dei genitori.

Il collettivo francese COSE (Collective Overexposure to Screen) si è fatto un nome sostenendo quelli che chiama i "4 NO":

1. Niente schermi al mattino.
2. Niente schermi durante la cena.
3. Niente schermi prima di andare a letto.
4. Niente schermi nella camera da letto del bambino.

Sviluppo infantile «disturbato»



Come evolve il bambino dal suo primo anno di vita in un essere che comunica con una grammatica sofisticata, comprende simboli, metafore e concetti, regola le proprie emozioni ed entra in empatia con gli altri? È una domanda che ha preoccupato pediatri, psicologi, neuroscienziati e psicoanalisti per tutto il secolo scorso.

Sebbene alcuni cerchino di rispondere a questa domanda guardando alle nostre qualità innate, la maggior parte concorda sul fatto che l'ambiente gioca un ruolo decisivo nella formazione di un bambino. Grazie alle recenti scoperte nel campo dell'epigenetica, sappiamo che il nostro ambiente può letteralmente influenzare il funzionamento dei nostri geni. Osservando i bambini che crescono senza genitori, molti hanno sottolineato l'importanza delle relazioni precoci per la capacità del bambino di acquisire le facoltà necessarie per il suo benessere sociale, con particolare attenzione alla relazione con il genitore o la figura genitoriale. Molti aspetti di questa relazione sono oggetto di attenzione inconscia da parte del genitore. Si tratta di guardare il bambino, di sorridergli, di parlargli, di mostrargli gli oggetti, di creare le condizioni per il gioco, di porre dei limiti e di permettere gradualmente al bambino di creare il proprio mondo indipendentemente dal

genitore, di stare da solo. Altrettanto inconsapevolmente, spesso permettiamo allo schermo di fraporsi tra noi e il bambino durante queste preziose interazioni quotidiane. Un bambino ben funzionante può riprendersi da una trascuratezza momentanea, ma se questo comportamento si ripete, può iniziare a compensare in modi che danneggiano se stesso e chi lo circonda. Per evitare questi danni, non è necessario essere un genitore "perfetto". Piuttosto, è importante compiere quelli che potremmo definire atti di ordinaria cura. Hakima Yakuben, un genitore ambasciatore dell'uso razionale degli schermi, ha risposto a uno scienziato che le chiedeva quali fossero le pratiche di attenzione da lei messe in atto per combattere la sovraesposizione: "Quello che lei chiama attenzione, io lo chiamo semplicemente vegliare su mio figlio".

Tra tutti i cuccioli del regno animale, il bambino è di gran lunga il più dipendente. Mentre i grandi primati diventano indipendenti dopo pochi anni, il bambino dipende dai genitori, dalla famiglia o dalla comunità per circa vent'anni per sviluppare le facoltà e le conoscenze necessarie a integrarsi pienamente nel mondo degli adulti.

Questa dipendenza è ancora più forte nei primi mesi dopo la nascita. Infatti, alcuni ritengono che i bambini nascano prematuri! Quando viene al mondo, il cervello del bambino è solo un quarto delle dimensioni del cervello adulto, all'incirca le dimensioni del cervello di uno scimpanzé. Pur avendo tutti i suoi neuroni (cellule cerebrali), solo dopo la nascita questi neuroni iniziano a connettersi per formare le cosiddette sinapsi. Le sinapsi ci permettono di sentire, muoverci, comunicare, immagazzinare ricordi e svolgere praticamente qualsiasi funzione cognitiva. Durante l'infanzia si creano più sinapsi che in qualsiasi altro momento della vita. Durante l'infanzia vengono create mille nuove connessioni neuronali al secondo. Con l'età, la produzione di sinapsi rallenta notevolmente. Infatti, il cervello inizia a eliminare le sinapsi non necessarie in un processo chiamato "potatura", per far funzionare il cervello in modo più efficiente. Ciò significa che l'infanzia è il momento migliore per mettere in atto le strutture cerebrali necessarie per i diversi tipi di apprendimento.

La creazione di sinapsi dipende da stimoli esterni. In effetti, gli studi hanno dimostrato che il cervello dei bambini trascurati si sviluppa in modo diverso, e che i casi peggiori di trascuratezza portano a un deterioramento cognitivo a lungo termine. Questi studi confermano che i bambini non hanno solo bisogno di nutrimento sufficiente per svilupparsi correttamente: dipendono anche da quello che potremmo definire nutrimento emotivo e cognitivo. In questa parte della guida cercheremo di descrivere questo tipo di nutrimento emotivo e cognitivo.

Per farlo, faremo riferimento a diverse teorie dello sviluppo elaborate da operatori e scienziati che hanno lavorato a stretto contatto con i bambini e le loro famiglie. A differenza degli studi empirici esaminati nel capitolo precedente, essi propongono teorie generali su ciò che accade nella relazione tra genitori e figli, attingendo a una serie di pratiche di conoscenza, come l'osservazione diretta, gli studi scientifici, la filosofia, il senso comune, l'intuizione e l'empatia. Ci riferiamo, ad esempio, alle teorie della psicoanalisi, che è stata una delle prime scuole a

sostenere sistematicamente che ciò che accade nell'infanzia e nella fanciullezza ci influenzerà per tutta la vita adulta, un'ipotesi che è stata poi confermata dagli studi neuroscientifici. Grazie alle sue diverse metodologie, la psicoanalisi è utile anche laddove le osservazioni scientifiche sono insufficienti, fornendo risposte provvisorie a domande come: come diventa consapevole il bambino? Cosa dà origine al pensiero e alla riflessione? *Cosa rende la vita del bambino degna di essere vissuta?* Infine, la psicoanalisi è interessante in questo contesto perché è stata sviluppata in un contesto clinico, a diretto contatto con i pazienti. A differenza degli studi scientifici descrittivi e della maggior parte delle filosofie, sono stati concepiti come strumenti di azione, utilizzati per implementare nuovi modi di fare e di essere.

Ciò non significa che dobbiate aspettarvi consigli molto specifici come ad esempio "fare algoritmi per i bambini" o "suonare Mozart per il feto". In effetti, molte delle (inter)azioni che menzioneremo possono sembrare quasi banali. Sono così radicate nel modo in cui ci prendiamo cura dei bambini che spesso passano inosservate. Forse è per questo che non sempre ne riconosciamo l'importanza. Mentre ci sono molti modi per riconoscere le competenze professionali o accademiche, ci accorgiamo che siamo molto meno abili nel descrivere le pratiche necessarie come genitori, dal prestare attenzione, al mettersi nei panni dei bambini, al rispondere, all'essere incredibilmente pazienti, autorevoli, fermi, inventivi, al sapere quando lasciar correre e quando puntare i piedi. E questo è un vero problema. Senza le parole giuste per descrivere qualcosa, non è possibile valorizzarla o difenderla.



Ai fini di questa guida, vi suggeriamo di pensare a tre parole: **sincronia, frustrazione e gioco.**

Non si tratta solo di dinamiche incredibilmente importanti per lo sviluppo psicologico del bambino. Come cercheremo di dimostrare, nessuno smartphone o tablet oggi è in grado di garantire una di queste dinamiche, contrariamente a quanto a volte siamo portati a credere. Qui, come altrove, le relazioni umane sono insostituibili.



Chiedo che ciò che è naturalmente ben fatto dalle madri che si prendono cura dei loro bambini non venga dato per scontato", scriveva il pediatra D.W. Winnicott. Con questa guida, lo siamo anche noi.

01

Sincronia



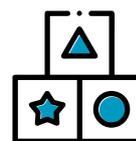
02

Frustrazione



03

Gioco





"Quando guardo, sono visto, quindi esisto. Ora posso permettermi di guardare e vedere. Ora guardo in modo creativo e ciò che conosco lo percepisco".

D.W Winnicott

Nei primi mesi di vita, i genitori entrano in una relazione quasi simbiotica con il loro bambino, adattandosi alle sue esigenze, ai suoi gesti e alle sue espressioni. Questa capacità di adattamento viene definita "sincronia".

Lo psicoanalista D.W. Winnicott ha usato l'espressione "*madre sufficientemente buona*" per descrivere qualcosa di simile. Una madre sufficientemente buona (che non è necessariamente la madre biologica) è una persona in grado di intuire i sentimenti del bambino e di rispondervi, adattando il proprio corpo a quello del bambino o, per usare i termini di Winnicott, modificando il proprio "portamento" e "manipolazione" per calmare il bambino.

Per tenere e gestire i bambini in modo soddisfacente, i genitori devono dedicare loro tutta la loro attenzione. Con i dispositivi digitali così a portata di mano, questa attenzione indivisa è costantemente minacciata. Essere confrontati con un'attenzione divisa può essere già abbastanza frustrante per un adulto, ma per un bambino piccolo la posta in gioco è ancora più alta. A differenza degli adulti, i bambini non hanno sviluppato le facoltà necessarie per mettere in prospettiva le momentanee perdite di attenzione. In effetti, c'è ragione di credere che i bambini piccoli non sappiano ancora distinguere tra se stessi, i propri bisogni e l'ambiente circostante. Se questi elementi sono in contrasto tra loro", scrive Winnicott, "è come se l'intero mondo del bambino si stesse disintegrando". Winnicott scriveva prima dell'avvento degli schermi, quindi la sua preoccupazione principale era rappresentata dai genitori che soffrivano di depressione, talmente assorbiti dalla propria sofferenza da non essere in grado di rispondere alle emozioni del bambino. Tuttavia, questo non squalifica il suo argomento in questo contesto. Per il bambino non c'è modo di distinguere tra "catturato dallo schermo" e "depresso". Ciò che registra è un ambiente che non soddisfa i suoi bisogni e che, se vissuto sistematicamente, può portare al ritiro e al disimpegno dal mondo

La sincronizzazione guida anche la comunicazione precoce con il bambino. Sappiamo che i bambini sono interessati ai volti degli animali e che a partire dall'età di tre mesi sono particolarmente interessati agli altri volti umani. Quando i neonati guardano un volto umano, cosa vedono? Spesso vedono se stessi in uno specchio. Senza rendercene conto, tendiamo a imitare le espressioni del neonato: un sorriso risponde a un sorriso, un cipiglio a un cipiglio, uno sbadiglio a uno sbadiglio. In effetti, alcuni studi hanno dimostrato che le madri che si occupano dei loro bambini imitano le loro espressioni una volta al minuto! Winnicott chiama questo fenomeno "rispecchiamento". Egli suggerisce che prima del famoso "stadio dello specchio" descritto dallo psicoanalista francese Jacques Lacan, il bambino vede se stesso riflesso nel volto del genitore. Vedersi imitato", scrive Winnicott, "permette al bambino di attribuire immagini ai suoi stati interni.

È interessante notare che recenti studi di psicologia dello sviluppo suggeriscono che i bambini i cui genitori hanno imitato le loro espressioni saranno a loro volta più bravi nell'imitazione. Per molto tempo gli scienziati hanno ritenuto che la tendenza dei bambini a imitare le azioni fosse il risultato di una qualità innata, quella che chiamavano "gene specchio". Nel suo libro *Gadget cognitivi*, la psicologa Cecilia Heyes sostiene che l'imitazione, come altre funzioni cognitive quali la lettura e la bicicletta, si acquisisce attraverso l'interazione sociale. L'autrice dimostra che sia i bambini che gli adulti hanno difficoltà a imitare un'azione se non sono assistiti da specchi, siano essi inanimati (un oggetto specchio) o animati (un genitore specchio). Abbiamo bisogno di vedere l'azione mentre accade per poterla riprodurre in seguito, a meno che non sappiamo già come imitare azioni simili. Ciò significa che i bambini i cui genitori hanno imitato i loro gesti hanno maggiori probabilità di imparare a imitare gli stessi gesti e di acquisirne di nuovi nel corso della vita.

Così come inconsciamente contorciamo i nostri volti in espressioni teatrali quando siamo in presenza di un bambino, tendiamo anche ad adattare il nostro modo di parlare, adottando quello che a volte viene chiamato "baby talk". Questo linguaggio è caratterizzato da movimenti esagerati della bocca, da una voce più acuta e dalla ripetizione di parole e frasi. Oggi sappiamo che questo modo di parlare aiuta i bambini ad acquisire più rapidamente il linguaggio. I genitori tendono inoltre a lasciare degli spazi tra le frasi, indicando quando il bambino risponderà: è l'inizio del dialogo.

Lo psichiatra e psicoanalista Daniel Stern suggerisce che, con l'avanzare dell'età, i genitori tendono a sostituire l'imitazione diretta con l'imitazione differenziata, una sorta di comunicazione non verbale. Cominciano a "rimodellare gli affetti" del bambino, utilizzando espressioni, gesti o azioni. Egli chiama questo rimodellamento degli affetti "sintonizzazione". Nel suo libro *Il mondo interpersonale del neonato*, per mostrare come può apparire la sintonizzazione, Stern descrive un bambino che si entusiasma ad afferrare un giocattolo e un genitore che reagisce alla situazione con un "uuuh uhh" per esprimere l'entusiasmo del bambino in quel momento. Attraverso le "sintonizzazioni", scrive, "il bambino inizia ad acquisire la sensazione di condividere la stessa esperienza o realtà di qualcun altro, che è anche nota come intersoggettività".

Lo schermo, per quanto interattivo, non può fare nulla di tutto ciò. Non parla in un modo che sia in sintonia con la sensibilità del bambino e non lascia alcuno spazio al bambino per intervenire. Non può interpretare lo stato emotivo del bambino e riformularlo modificando le sue risposte o le sue azioni. Il linguaggio dei video è standardizzato e contiene poche variazioni o intonazioni che gli esseri umani usano senza sforzo. Lo schermo non rinforza il suono con espressioni adatte agli stati d'animo e alle reazioni del bambino. Senza imitazione, i bambini non impareranno a imitare. Senza spazio per rispondere, non avranno alcun desiderio di comunicare a loro volta.

È quindi preoccupante che lo schermo interrompa situazioni particolarmente favorevoli al gioco imitativo. Alla nascita, i bambini possono guardare quaranta centimetri davanti a sé. Quaranta centimetri è la distanza approssimativa tra il genitore e il bambino in braccio, come quando si allatta. Da qualche anno le aziende pubblicizzano supporti per smartphone da attaccare alla fronte, per catturare l'attenzione del bambino quando è in braccio all'adulto. Invece di ricevere indizi sulla loro vita interiore o su quella di chi li circonda, i bambini saranno esposti a immagini disincarnate che non contengono informazioni su di loro e non offrono alcuna opportunità di apprendimento.

Al giorno d'oggi, molti genitori farebbero meglio a non mettere uno smartphone in testa. Eppure molti di questi genitori hanno un dispositivo a portata di mano quando interagiscono con i loro figli. Non c'è nulla di strano in questo, perché in genere tendiamo ad avere un dispositivo a portata di mano ovunque ci troviamo e qualunque cosa stiamo facendo. In effetti, questo fenomeno è così comune che ora abbiamo un nome per il momento in cui la tecnologia interferisce con le relazioni sociali. Lo chiamiamo *tecno-conferenza*. Come abbiamo mostrato sopra, le conseguenze percepite della tecno-conferenza sono molto più acute per un bambino che per un adulto. Per avere un'idea viscerale dell'angoscia che questa interruzione può provocare, vi consigliamo di ricorrere all'esperimento del volto immobile ideato dallo psicologo americano dello sviluppo Edward Tronick. In questo esperimento si chiede a una madre di incontrare il proprio figlio senza esprimersi. Nel giro di pochi secondi, il bambino inizia a contorcersi e a piangere, prima di crollare per l'impossibilità di catturare l'attenzione della madre. Nel giro di un minuto, il bambino si ritrae, allontanando la testa e il corpo dal volto inespressivo della madre. Infine, la madre rompe la "maledizione" e diventa di nuovo ricettiva. L'umore del bambino cambia quasi immediatamente. Grazie allo sguardo impegnato del genitore, il bambino si sente di nuovo al sicuro nel mondo.





"Vale la pena di notare che, se si ottengono buoni risultati all'inizio e si continua a ottenerli, non si può contare sul fatto che la macchina funzioni senza problemi. Anzi, ci si può aspettare dei problemi."

D.W. Winnicott

È ancora più importante sottolineare l'importanza della frustrazione perché raramente la vediamo come qualcosa di importante. Anzi, per molti genitori l'assenza di frustrazione è vista come una cosa positiva. Molti usano lo smartphone per evitare il conflitto con il proprio figlio, per tenerlo tranquillo o accondiscendente. Tuttavia, molti psicoanalisti hanno sostenuto che la frustrazione, come la sincronia o il gioco, svolge un ruolo importante nello sviluppo psichico dei bambini.

Accettare la frustrazione è diverso dal provocarla. Per quanto siate bravi genitori, è inevitabile che non riusciate a soddisfare tutte le esigenze di vostro figlio. E questo non è necessariamente un male. Tutto dipende dalla natura e dalla frequenza di questo tipo di "fallimento". Nel suo libro, Heinz Kohut distingue tra "frustrazione ottimale" e "frustrazione cronica". Mentre la frustrazione cronica è il risultato di continue privazioni, la frustrazione ottimale si verifica in un ambiente in cui il bambino si sente generalmente compreso e visto. La prima ha probabilmente conseguenze negative sulla psiche del bambino, mentre la seconda offre momenti di potenziale maturazione introducendo il bambino a un senso più realistico della relazione tra lui e il mondo.

Winnicott giunge a una conclusione simile nel suo lavoro. Egli descrive il processo di accettazione della realtà come una sorta di disillusione in cui il bambino accetta gradualmente di non avere un controllo totale sull'ambiente. È importante che il bambino si senta onnipotente nei primi mesi dopo la nascita", scrive, "ma è altrettanto importante che il genitore finisca per infrangere questa

illusione che, se si protraesse fino all'età adulta, sarebbe considerata una sorta di follia". Questo è anche il motivo per cui Winnicott insiste sul fatto che la madre (o la figura dell'allattamento) deve essere sufficientemente buona (fornendo un ambiente che, il più delle volte, soddisfa i bisogni primari del bambino) - non perfetta.

Anche lo psicoanalista Wilfred Bion vede nella frustrazione un potenziale di crescita, a patto che il genitore ne tenga conto. Egli interpreta la frustrazione come una risposta naturale a quelle che chiama "emozioni grezze": reazioni sensoriali non filtrate dove il bambino non ha ancora gli strumenti concettuali per comprendere. Bion chiama queste reazioni anche "elementi beta". Egli afferma che l'unico modo per tollerare le sensazioni crude della frustrazione è rappresentarle nella nostra mente sotto forma di pensieri. Nei primi mesi di vita, il neonato non ha ancora sviluppato gli strumenti per creare la distanza necessaria a "pensare" un'emozione. Per questo motivo, scrive Bion, si affida ai genitori perché lo facciano per lui. Il ruolo dei genitori, secondo Bion, è quello di attenuare l'esperienza non filtrata degli elementi beta contenendo queste emozioni: assumere l'esperienza di paura del bambino, elaborarla e ripresentarla al bambino in una forma tollerabile. Egli descrive questa trasformazione degli elementi beta in pensiero come una funzione alfa. Nello scambio tra elementi beta e alfa, emerge un tipo di pensiero condiviso, motivo per cui descrive la diade genitore-bambino come una coppia pensante. Pensando insieme, il bambino arriverà a interiorizzare la tolleranza del genitore, creando così lo spazio mentale per sviluppare le proprie rappresentazioni delle sensazioni che sperimenta.

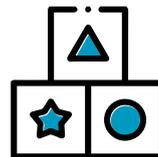


Arrabbiarsi per la prima volta a diciotto mesi deve essere terrificante per un bambino", scriveva Winnicott in un articolo sull'aggressività. Con gli schermi è possibile tenere a bada la rabbia per gran parte dell'infanzia. Se i genitori si rivolgono agli schermi, è perché sono una ricetta garantita per la calma e il silenzio. Tuttavia, come abbiamo visto sopra, contrastare la frustrazione impedisce ai bambini di imparare a gestire le emozioni negative. Invece di far "sparire" la frustrazione, il ruolo dei genitori è quello di mostrare che la frustrazione non è anormale o pericolosa.

La frustrazione può essere un segno di autentico disagio. In altri casi, viene utilizzata consapevolmente dal bambino come mezzo di comunicazione e di delimitazione. Gli atti di rifiuto si manifestano fin dai primi mesi di vita. Basti pensare al momento del pasto. Fin dalle prime settimane, il bambino distoglie la testa dal seno per indicare che non ha fame e, in seguito, si sbatte le labbra per impedire al cibo di entrare. L'Association française pour l'alimentation des enfants (Associazione francese per l'alimentazione dei bambini) riferisce che in Francia un terzo dei bambini sotto i tre anni è esposto agli schermi durante i pasti. Quando sono catturati da uno schermo, i genitori privano i figli della capacità di discernere e comunicare i propri bisogni e desideri. Lo psicoanalista René Spitz ha prestato particolare attenzione ai primi segnali di rifiuto, dedicando un intero libro alla pronuncia della parola "no". Come Bion, Spitz considera il "no" una tappa importante nello sviluppo di nuove facoltà mentali. A suo avviso, il no è uno dei primi segni che il bambino è diventato un agente autonomo che può entrare in conflitto con i genitori. Per quanto possa essere frustrante, il No è un segno di notevole consapevolezza di sé e della capacità di

comunicare idee astratte, come la negazione. Sebbene possa essere controintuitivo per alcuni genitori, spesso c'è più motivo di preoccuparsi se un bambino *non* dice *mai* di no che se persiste in atti di dissenso.

Mentre i genitori possono accettare un "no", può essere più difficile capire le reazioni di rabbia più estreme. A volte i bambini attraversano episodi di aggressività disordinata, prendendo a calci e distruggendo oggetti, pronunciando frasi come "ti odio" o "voglio ucciderti". A volte infliggono vere e proprie ferite ai genitori, graffiandoli, scaldiandoli e mordendoli. In questi casi, anche il genitore più determinato può essere tentato di usare uno schermo come efficace manichino. Tuttavia, gli schermi non permettono ai bambini di riposare. Si limitano a catturare momentaneamente la loro attenzione, rimandando il problema a un secondo momento. In un testo dedicato alla questione dell'aggressività, Winnicott ci invita a fare affidamento su un altro "strumento": le nostre facoltà empatiche. Scrive che i sentimenti di amore e odio sono presenti in noi fin dalla più tenera età. I bambini sentiranno il desiderio di fare del male agli altri, così come sentiranno il desiderio di proteggerli dal male. Egli ritiene che la drammatizzazione dell'odio, che si manifesta con scoppi o esplosioni, sia una risposta sana a questa pulsione latente, che altrimenti verrebbe interiorizzata. È responsabilità dell'adulto, scrive, fare in modo che questa rabbia non sfugga di mano. Deve diventare "un'autorità fiduciosa", creando uno spazio in cui il bambino possa esercitare le sue tendenze distruttive senza mettere in pericolo se stesso o altri. Così facendo, "[il bambino] diventerà sempre più capace di riconoscere la [propria] crudeltà", scrive. Allora, e solo allora", continua, "potrà essere controllato".



Stiamo imparando a parlare con una pentola e un cucchiaio".

Eric Osika

Il gioco è ciò che diventa arte, ma anche religione e scienza, in breve, genio.

Bernard Stiegler

Esistono molte definizioni di gioco, ma ai fini di questa guida ci riferiremo al gioco in senso lato come "l'incontro tra una realtà soggettiva e un mondo esterno". Il gioco può essere visto come una sorta di spazio intermedio, dove i bambini possono iniziare a esplorare oggetti e fenomeni sottoponendoli alle loro regole di sperimentazione. Lo psicoanalista D.W. Winnicott ritiene che gli spazi di gioco siano particolarmente favorevoli agli atti creativi.

Definito in questi termini generali, il gioco inizia in realtà molto presto. Già prima di nascere, i bambini interagiscono con l'ambiente del grembo materno, annidandosi e nuotando intorno al cordone ombelicale (il che spiega perché alcuni bambini finiscono per rimanervi impigliati). Nei primi mesi di vita, i bambini rivolgono la loro attenzione ai propri arti, succhiando un dito o afferrando un piede, e in seguito si protendono per afferrare gli oggetti che vengono messi davanti a loro. Intorno agli otto mesi, l'interazione con gli oggetti diventa più intenzionale: il bambino raggiunge consapevolmente alcuni giocattoli. Presto inizierà a collocare i giocattoli in uno spazio, a disporli, a smontarli e a rimontarli. Lo psicologo svizzero Jean Piaget ha scritto molto sull'importanza di questa prima sperimentazione con gli oggetti. Nel suo libro afferma che è essenziale per lo sviluppo dell'intelligenza, in particolare nei primi due anni di vita, che chiama stadio senso-motorio. In questa fase, i bambini scoprono il mondo principalmente attraverso i loro sensi: vista, tatto, udito, gusto e olfatto. Afferrando gli oggetti, succhiandoli, prendendoli o facendoli cadere, iniziano a formarsi delle idee sulle qualità dell'oggetto che, secondo Piaget, porteranno allo sviluppo di concetti più

generali. Una delle scoperte cognitive è quella che Piaget chiama permanenza dell'oggetto: la comprensione che gli oggetti esistono anche quando non possono essere percepiti. Piaget ha osservato che i bambini di sei mesi perdono interesse per l'oggetto quando non è più visibile, mentre i bambini dai 18 ai 24 mesi iniziano a cercarlo. Piaget afferma che se un bambino di sei mesi vede un oggetto, ne percepisce la consistenza, sente un suono e annusa un odore, un bambino di 18 mesi avrà organizzato questi dati in un unico concetto: un giocattolo.

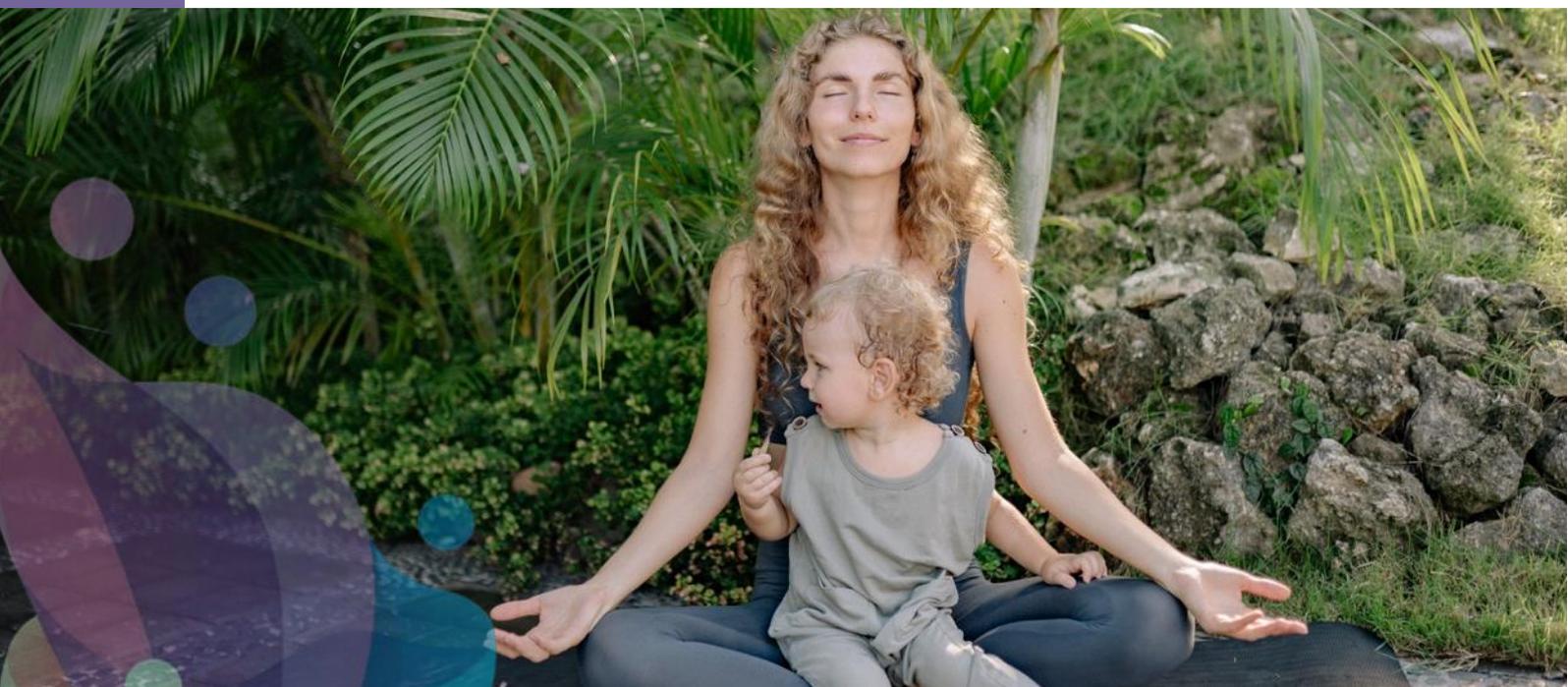
Non possiamo entrare nella mente di un bambino piccolo, ma le scoperte delle neuroscienze sembrano supportare le teorie di Piaget, mostrando come i concetti attivino diverse aree del cervello associate ai sensi. Sappiamo anche che stimolare diversi sensi ci aiuta a conservare le conoscenze a lungo termine. Sembra più che probabile che se un bambino conosce un oggetto solo attraverso un senso (ad esempio vedendolo sullo schermo), gli manchino le informazioni di base che gli consentiranno di attribuire un significato a ciò che vede. Le osservazioni sul campo confermano questa ipotesi. I pediatri riferiscono di bambini che conoscono i nomi dei colori o dei numeri, ma non riescono ad associarli alle quantità degli oggetti reali. Sebbene gli studi suggeriscano che la cognizione non si sviluppa esattamente nelle fasi fisse immaginate da Piaget, ciò non compromette l'altra sua ipotesi principale, forse più importante: i bambini non sono vasi vuoti pronti per essere "riempiti di conoscenza". Nelle giuste condizioni, i bambini imparano in modo indipendente e competente, come "piccoli scienziati", come scrisse Piaget.

Anche D.W. Winnicott ha dedicato gran parte dei suoi scritti alla nozione di gioco. È particolarmente noto per la sua analisi del *giocattolo speciale a cui* la maggior parte dei bambini tende ad affezionarsi. Egli definisce questo giocattolo speciale un oggetto transitorio. In un mondo fatto ancora di oggetti e fenomeni per lo più sconosciuti, l'oggetto transitorio è "un luogo di riposo". Fa da cuscinetto tra il bambino e il mondo esterno e serve come aiuto quando il bambino deve separarsi da chi lo accudisce. Che si tratti di un peluche, di un panno o di un altro giocattolo, l'oggetto effimero è "trovato-creato": esiste già nel mondo, ma acquista significato grazie all'investimento del bambino su di esso. L'investimento nell'oggetto implica l'agire su di esso e con esso. Per controllare ciò che è fuori", scrive Winnicott, "bisogna fare delle cose". Il "fare cose" con gli oggetti transizionali apre la strada ai tipi di gioco più sofisticati dei bambini più grandi, che comportano anche l'avvio di azioni a metà strada tra la realtà oggettiva e la propria immaginazione, e successivamente a ciò che Winnicott chiama in senso lato *Cultura*, che si manifesta nelle arti, nella scienza e nella religione.

Lo smartphone è un oggetto effimero? Si chiede la psichiatra infantile Marie-Claude Bossière nel suo libro *Le bébé à l'ère numérique*. Se la dipendenza da un dispositivo digitale può essere simile a quella da un orsacchiotto, la dinamica tra il bambino e lo schermo è totalmente diversa. Innanzitutto, lo smartphone non offre un luogo di riposo. Davanti allo schermo, l'attenzione del bambino è catturata dalla luce e dal movimento, quindi non ha tempo per ricaricare le batterie o assorbire nuove impressioni. In secondo luogo, lo schermo non incoraggia l'azione. I bambini non possono investire se stessi in uno smartphone, che non offre alcuna opportunità di creatività. In terzo luogo, lo schermo è raramente

transitorio. Mentre i bambini tendono ad abbandonare i giocattoli o i vestiti una volta interiorizzata la sicurezza che rappresentano, gli schermi non permettono questo tipo di dismissione. Facendo appello ai nostri istinti, possono diventare una fonte di dipendenza fino all'età adulta. Per riassumere in una frase, potremmo dire che l'oggetto effimero offre un'apertura sul mondo (attraverso il gioco e, in seguito, la cultura), mentre lo schermo tende a chiudere l'universo del bambino.

Mentre le dinamiche di sincronizzazione e frustrazione si verificano nelle interazioni dirette tra genitore e bambino, i genitori sono leggermente spostati nelle situazioni di gioco. Contrariamente a quanto credono alcuni genitori, non spetta a loro definire le regole del gioco. Al contrario. Come abbiamo visto sopra, il gioco dà il meglio di sé quando il bambino ha la possibilità di stabilire le proprie regole. Il ruolo del genitore non è quello di giocare, ma di creare le condizioni per il gioco. La creazione di queste condizioni può essere molto sottile. Si tratta soprattutto di essere presenti, attenti e di sostenere le azioni del bambino. Quando iniziano a manipolare gli oggetti, i bambini si rivolgono spesso agli adulti per essere rassicurati. Per certi aspetti, imparare a giocare non è molto diverso dall'insegnare a un bambino a stare da solo. Paradossalmente", scrive Winnicott, "il bambino imparerà a stare da solo in presenza di qualcun altro. È solo quando si sente sicuro in compagnia di altri che è pronto a stare veramente da solo. Allo stesso modo, i bambini sostenuti nel loro gioco diventeranno rapidamente agenti di gioco autonomi, liberando tempo per i genitori. Se incoraggiati, i bambini diventano rapidamente indipendenti nel gioco e attraverso il gioco. In effetti, quando si parla di gioco, la maggior parte degli adulti ha molto da imparare dai propri figli.



Perché le regole sono complicate (si noti che tutti i bambini sono diversi)

Potrà sembrar strano presentare una guida metodologica con lunghi paragrafi di testo invece di un elenco con regole empiriche o passi da seguire.. È perfettamente comprensibile. Per quanto riguarda le tre dinamiche di sincronizzazione, frustrazione e gioco, non sapremo dirvi esattamente come attuarle con il vostro bambino. Un bambino risponderà bene a un genitore che imita le sue espressioni in perfetta sincronia, mentre un altro si annoierà e chiederà leggere variazioni. La frustrazione è a volte un segno di vero disagio, a volte un modo per testare i limiti; a seconda dei casi, dovrete reagire in modo diverso.

Se osservate reazioni diverse, è perché i bambini sono diversi. Contrariamente a quanto si è creduto a lungo, i bambini vengono al mondo con personalità distinte. Il pediatra americano Berry Brazelton è stato uno dei primi a dimostrare che i bambini, subito dopo la nascita, hanno capacità diverse e reagiscono in modo diverso a stimoli simili. Con quello che divenne noto come Brazelton Neonatal Behavioural Assessment Scale (Scala di valutazione del comportamento neonatale di Brazelton), o semplicemente Brazelton Test, egli testò le risposte comportamentali dei bambini per indicarne i punti di forza e di debolezza, con l'obiettivo di aiutare i genitori ad adattare le loro strategie di cura dei bambini.

Alcuni pediatri utilizzano oggi il test di Brazelton. Tuttavia, anche senza questo test, si può dedurre molto sulla personalità di un bambino prestandogli molta attenzione. Come hanno sostenuto Winnicott

e altri, i genitori sono particolarmente sensibili ai segnali dei loro figli, se non altro perché di solito sono le persone che trascorrono più tempo con loro. Tuttavia, questo non significa che non sia possibile diventare ancora più sensibili alle modalità tacite di comunicazione del bambino. Nel suo libro *Gadget cognitivi*, Cecila Hayes sostiene che quella che a volte chiamiamo "lettura della mente" non si sviluppa naturalmente. L'autrice fa risalire questa capacità all'avvento della lettura e della letteratura, che per la prima volta ci hanno permesso di scoprire diversi tipi di soggettività, rendendoci più capaci di immaginare ciò che le persone intorno a noi potrebbero pensare e sperimentare.

Allo stesso modo, sembra naturale che la lettura della vita interiore e dell'esperienza del bambino ci permetta di metterci meglio al suo posto. In questo capitolo abbiamo cercato di fornire alcuni elementi che possano aiutarvi in questa direzione, tenendo conto delle diverse interpretazioni della prima esperienza nel mondo del bambino. Come abbiamo detto nell'introduzione, queste interpretazioni si basano in egual misura sulla conoscenza scientifica e sull'immaginazione. Un altro esempio molto interessante che unisce queste due modalità di conoscenza è *Il diario del bambino* dello psicologo Daniel Stern, che racconta i primi sei mesi di vita dal punto di vista del neonato. Ma forse l'esercizio più interessante è quello di iniziare un diario del genere da soli, anche solo nella propria mente, ponendosi domande come quelle che riportiamo sotto.

- Cosa vede il mio bambino in questo momento?
- Quali sensi vengono stimolati?
- Cosa potrebbe capire mio figlio dal contesto dato?
- Questo gli permette di comunicare?
- Gli permette di creare?



03

Che cos'è la ricerca
contributiva?



Introduzione



Come abbiamo visto nel capitolo precedente, esistono numerose informazioni che possono aiutarci a comprendere il fenomeno della sovraesposizione dei bambini agli schermi. Gli studi dimostrano che **l'esposizione prolungata** è correlata a **effetti negativi sullo sviluppo del linguaggio, sulle capacità motorie, sull'obesità, sulla regolazione emotiva e sul benessere sociale**, mentre le teorie della psicologia e della psicoanalisi ci aiutano a comprendere meglio alcune delle cause alla base di questi effetti, in particolare il modo in cui gli schermi interrompono alcune delle dinamiche fondamentali su cui i bambini si basano per svilupparsi (nel capitolo precedente abbiamo parlato di sincronia, frustrazione e gioco).

Crediamo che la comprensione "della posta in gioco" quando parliamo di schermi e bambini, sia più facile da capire cambiando il modo in cui utilizzate i vostri dispositivi piuttosto che dirvi semplicemente "non usate gli schermi".

Tuttavia, riconosciamo che conoscere gli effetti degli schermi non è sempre sufficiente per cambiare il modo in cui li usiamo. Spesso non abbiamo altra scelta se non quella di collegarci agli schermi per diverse ore al giorno, sia per motivi di lavoro che per procedure amministrative o obblighi sociali. E una volta che siamo online, le grandi aziende tecnologiche fanno di tutto per tenerci lì il più a lungo possibile, applicando strategie finemente sintonizzate sulle conoscenze acquisite dalla psicologia e dalle neuroscienze. Nonostante le buone intenzioni, quando si tratta di usare gli schermi in modo diverso, spesso abbiamo la sensazione di

trovarci di fronte a qualcosa di più forte di noi.

Più forte di *tutti* noi. Come per la maggior parte delle cattive abitudini, pensiamo che le possibilità di liberarsi delle cattive abitudini dello schermo siano maggiori se si fa squadra con altri.

Per questo motivo, con la Ricerca Contributiva, privilegiamo un approccio collettivo, in cui ognuno contribuisce con la propria esperienza a creare un insieme di conoscenze condivise che aiuterà ogni partecipante a sviluppare le proprie strategie per ridurre il tempo trascorso davanti allo schermo. Creando un gruppo che possa lavorare insieme sul tema degli schermi, speriamo di favorire un ambiente di supporto che possa facilitare la transizione verso nuove abitudini digitali.

Chiamiamo questo metodo ricerca contributiva. In poche parole, la ricerca contributiva è un tipo di ricerca-azione che riunisce ricercatori accademici, professionisti e i cittadini per affrontare questioni legate all'utilizzo della tecnologia. È particolarmente adatta ai nuovi problemi (di salute) per i quali non abbiamo ancora un quadro completo di cause ed effetti e per i quali sembra che nessuna soluzione miracolosa, come ad esempio un nuovo farmaco possa far scomparire i sintomi. Invece di aspettare un rimedio magico (che spesso non esiste), la ricerca contributiva propone di riunire tutti i diversi tipi di conoscenza che possono aiutarci a capire un problema e che possono aiutarci a immaginare nuove pratiche sostenibili in contesti reali.

Ciò che rende la ricerca contributiva diversa da altri metodi di ricerca partecipativa è che è radicata in una tradizione filosofica. Ciò significa che, piuttosto che raccomandare passi specifici da seguire, come la maggior parte dei metodi delle scienze sociali, la ricerca contributiva è guidata da un certo numero di *concetti e orientamenti*.

Il modo migliore per afferrare questi concetti è quello di immergersi direttamente nei testi di base sulla ricerca contributiva. Tuttavia, per coloro che non hanno il tempo di approfondire questi testi o che desiderano avere un'idea più precisa della posta in gioco prima di decidere se vale la pena proseguire, questo capitolo fornisce un'introduzione ad alcune delle idee fondanti.

La prima parte vi fornirà una breve panoramica dei concetti principali che guidano il metodo. Affrontare i concetti filosofici può sembrare scoraggiante. Tuttavia, come speriamo di mostrare, un buon concetto è in realtà solo un modo per dare un nome a qualcosa - un processo, una dinamica, una relazione - che *già conoscete*. Come abbiamo detto nel secondo capitolo, è molto importante dare un nome a qualcosa che non si conosce, perché è il primo passo per poterlo affrontare consapevolmente. Tutti i concetti citati in questa sezione si riferiscono indirettamente a un aspetto importante della sovraesposizione che dovremmo considerare, ovvero il modo in cui gli esseri umani - le loro relazioni con il mondo e con gli altri - sono profondamente influenzati dall'uso della tecnologia.

I concetti possono anche aiutarci a sviluppare nuove teorie su come lavorare insieme. Come vedremo nella più avanti, i concetti della prima parte sono aperti agli orientamenti che guidano un processo di ricerca contributiva. Gli "orientamenti" sono, come dice la parola, ciò che guida la ricerca. Più che dai risultati effettivi, la ricerca contributiva è definita da un insieme di ambizioni che qui chiameremo "la pratica della tecnica", "la sperimentazione di una nuova economia (contributiva)", "l'empowerment dei partecipanti" e "la produzione di conoscenza trasferibile" o, più brevemente, le dimensioni "organologica", "economica", "capacitiva" ed "evolutiva" della ricerca contributiva.

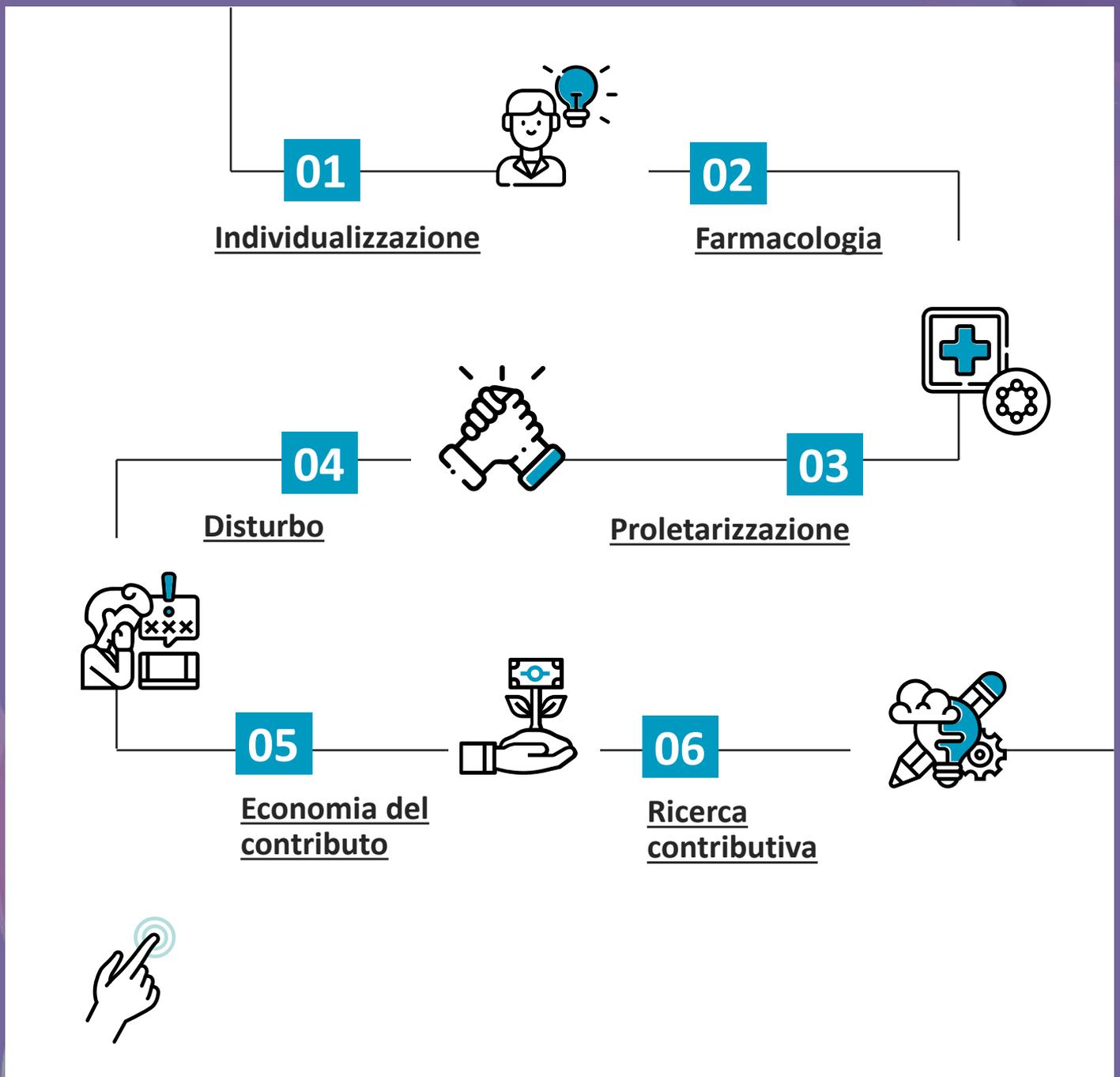
Per capire questo metodo bisogna prima di tutto capire cosa non "è". Nella terza parte, confronteremo alcuni dei termini che usiamo per descrivere la ricerca contributiva con altri termini che esplicitamente o implicitamente guidano altri processi di ricerca o il lavoro sociale, per darvi un'idea più precisa di come la ricerca contributiva differisca da altri approcci che potete incontrare oggi.

Infine, nell'ultima sezione riassumeremo come la ricerca contributiva affronti alcune delle sfide intrinseche della sovraesposizione allo schermo identificate dagli studi condotti nell'ambito del Risultato 1 di questo progetto Erasmus. Questa sezione è particolarmente utile se si incontrano persone scettiche nei confronti del metodo. Oggi poche istituzioni apprezzano i metodi aperti, che richiedono un investimento a lungo termine da parte di più soggetti. Con questa sezione speriamo di mostrare come l'investimento in un processo come la ricerca contributiva possa davvero aiutarci a superare alcuni dei problemi che rendono inefficaci altri approcci alla sovraesposizione dello schermo.

In questo capitolo difenderemo il particolare aspetto filosofico del metodo. In tutti i processi di ricerca contributiva, cerchiamo di rispondere alla domanda filosofica forse più antica: *chi siamo?* Per noi non si tratta solo di una domanda interessante ed esistenziale. Crediamo che la curiosità su chi siamo sia un prerequisito per assumerci una responsabilità intelligente nei confronti di noi stessi e degli altri.

Un metodo basato sulla filosofia

La ricerca contributiva nasce dal lavoro filosofico di Bernard Stiegler. Di seguito abbiamo riassunto alcune delle sue idee principali, organizzate intorno ai suoi concetti principali. Nel loro insieme, mostrano il ragionamento e l'impulso alla base della **ricerca contributiva**.



01. Individualizzazione



La proposta principale di Bernard Stiegler è che gli esseri umani sono co-costituiti con il loro ambiente artificiale. Egli complica l'idea intuitiva che le tecniche siano create dagli esseri umani, sostenendo che gli esseri umani, a loro volta, sono creati dalle tecniche che li circondano. Prima della nostra esistenza individuale, sostiene, esiste un mondo tecnico in cui nasciamo e che definirà i limiti della nostra memoria, delle nostre conoscenze, delle nostre capacità e dei nostri desideri.

Secondo la sua teoria, gli individui sono costantemente fatti e rifatti mentre interagiscono con il loro ambiente biologico, sociale e tecnico. Allo stesso tempo, l'ambiente subisce invariabilmente dei cambiamenti in funzione del cambiamento degli individui. In questo senso, le due forme del divenire - individuale e collettivo - sono intrecciate, fondanti e, in quanto tali, modificatrici della reciproca esistenza.

Seguendo le orme del filosofo francese Gilbert Simondon, Stiegler chiama ogni processo di

divenire, sia individuale (psichico) che collettivo (sociale), *individuazione*. Ma l'individuazione non ha nulla a che vedere con l'individualismo. Anzi, per molti versi le due cose possono essere viste come opposte. Mentre l'individualismo privilegia l'individuo sopra ogni cosa, l'individuazione ci costringe a riconoscere che il futuro degli individui - che, per Stiegler, è la stessa cosa dell'*esistenza degli* individui - dipende dal loro continuo investimento nel nostro mondo sociale e tecnico.

Transindividuazione è il concetto utilizzato da Stiegler per descrivere il modo in cui l'individuazione avviene tra individui e collettività. Ancora una volta, egli sottolinea il ruolo dell'ambiente tecnico, perché è attraverso le tecniche - il linguaggio, la scrittura, il materiale visivo, eccetera - che l'individuo alimenta lo spirito collettivo e viceversa. Spesso descrive la transindividuazione come la trasformazione dell'io da parte del noi e del noi da parte dell'io.





Un altro modo di descrivere il rapporto tra esseri umani e tecnologie è quello di considerare gli individui come costituiti da organi biologici e tecnici.

Nel suo primo libro, *Tecnica e tempo 1*, Bernard Stiegler fa riferimento al mito greco di Epimeteo e Prometeo. In questo mito, la storia delle origini greche, il titano Epimeteo viene incaricato dagli dei di attribuire una qualità positiva a ciascuno degli animali appena creati nel regno terrestre. Mancando di lungimiranza, Epimeteo esaurisce le qualità prima di arrivare all'ultimo animale: l'essere umano. Per compensare, suo fratello gemello Prometeo decise di rubare il potere del fuoco agli dei per darlo agli esseri umani. Per questo motivo, secondo il racconto, la più grande forza dell'uomo sarebbe diventata una certa acutezza tecnologica anziché una qualità innata.

Bernard Stiegler ha utilizzato questo mito per mostrare come, nel corso della storia, gli esseri umani abbiano utilizzato la tecnologia per compensare quello che a volte chiama "difetto di origine". Per esempio: non possiamo correre molto velocemente, ma abbiamo inventato veicoli che ci permettono di coprire distanze più veloci della maggior parte degli altri animali; non possiamo volare, ma abbiamo creato macchine che ci trasportano in aria; non abbiamo la forza per portare grandi pesi, ma abbiamo perfezionato tecniche che ci permettono di trasportare oggetti che superano il nostro stesso peso; non abbiamo una memoria infinita, ma possiamo immagazzinare i nostri ricordi in materiali esterni a noi (testi, foto, video).

Nei suoi scritti, Bernard Stiegler presta particolare attenzione a quest'ultimo esempio, gli oggetti tecnici che immagazzinano la memoria, quelli che chiama con un termine greco gli *ipomnemata*. Non si accontenta di considerare gli *ipomnemata* come una delle nostre "qualità forti". Fa riferimento al mito di Epimeteo e Prometeo per illustrare il fatto che gli esseri umani, a differenza degli altri animali, dipendono dalla tecnologia per prosperare. Questa dipendenza, sostiene nel suo lavoro

successivo, potrebbe trasformarsi in una dipendenza eccessiva. Ogni volta che una funzione viene esternalizzata a un oggetto tecnico, rischiamo di dimenticare come svolgere quella specifica funzione da soli.

Stiegler non è il primo filosofo a sottolineare questo rischio. Già nell'antica Grecia, Platone metteva in guardia dagli effetti indesiderati degli *ipomnemata*, e più in particolare della scrittura. La scrittura ci permette di immagazzinare e accumulare conoscenza", afferma nel dialogo Fedro, "ma allo stesso tempo degrada la nostra capacità di memorizzare le cose". Per indicare la duplice natura della tecnica della scrittura, la chiama *Pharmakon*, parola greca che significa veleno, rimedio e capro espiatorio.

Bernard Stiegler si è appropriato di questo termine per descrivere la tecnologia in generale. Tutte le tecniche, secondo Stiegler, hanno il potenziale per renderci più intelligenti, così come hanno il potenziale per renderci più stupidi.

Spesso non è difficile individuare l'aspetto farmacologico delle tecnologie. Se estendiamo l'analisi di Platone sulla scrittura alle tecniche di scrittura odierne, potremmo dire che la tastiera ci fa correre il rischio di "dimenticare" come si scrive a mano, il correttore automatico come si scrive, e i nuovi progressi dell'intelligenza artificiale, come la Chat GPT, come si struttura un testo o si costruisce un'argomentazione.

Nella filosofia di Bernard Stiegler non si tratta mai di rinunciare alla tecnologia (cosa impossibile). Al contrario, egli sottolinea la necessità di lavorare attivamente per limitare i loro effetti nocivi o di "ottundimento" della mente. Nella filosofia di Stiegler, questo lavoro inizia riconoscendo gli aspetti farmacologici della tecnologia.

All'Istituto per la Ricerca e l'Innovazione ci riferiamo a questo tipo di lavoro anche come *organologia generale*, per descrivere un approccio analitico che studia la relazione tra organi tecnici e artificiali.

03. Proletarizzazione



Il processo con cui la tecnologia ci rende "stupidi", secondo Bernard Stiegler, si chiama proletarizzazione

Egli prende in prestito questo termine dal politologo Karl Marx, che nei suoi scritti descriveva come la rivoluzione industriale avesse portato alla perdita del sapere dei lavoratori, standardizzandoli, automatizzandoli e, di conseguenza, sostituendoli con le macchine. A suo avviso, ciò ha portato a un'inversione del rapporto tra uomo e macchina, con il proletariato che si è messo al servizio della macchina anziché il contrario.

Oggi il proletariato non è l'unico ad aver perso il proprio sapere a favore delle macchine. Mentre l'industrializzazione ha standardizzato e automatizzato le azioni dei lavoratori, i nuovi progressi tecnologici hanno automatizzato altri tipi di conoscenza. Ciò significa che la proletarizzazione ha colpito persone di tutti gli strati della società, per quanto potenti esse siano. Stiegler utilizza spesso l'esempio dell'ex presidente della Federal Reserve statunitense, Alan Greenspan, che, dopo il crollo finanziario

del 2008, ha ammesso di non aver compreso le tecnologie che hanno guidato le decisioni che hanno portato alla recessione economica globale.

Negli ultimi anni, la proletarizzazione ha colpito anche tipi di conoscenza che in precedenza erano considerati tipicamente umani. In un articolo del 2008, Chris Anderson, allora caporedattore di Wired, ha sostenuto che la creazione di ipotesi scientifiche potrebbe essere sostituita da una potente elaborazione dei dati. I robot stanno già sostituendo alcune funzioni di assistenza nelle case di riposo e negli ospedali. Basta una semplice ricerca su Google per trovare programmi educativi e di intrattenimento che sostituiscono efficacemente il ruolo dei genitori e degli insegnanti, anche se in modo inadeguato. In generale, si potrebbe dire che stiamo delegando non solo il nostro "fare" (know-how), ma anche il nostro teorizzare (savoir-theoriser) e il nostro vivere (savoir-vivre). Stiegler si riferisce spesso a questa massiccia perdita di conoscenza come a uno stato generalizzato di proletarizzazione.

04. Disturbo

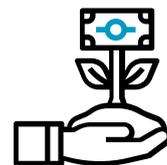


La massiccia perdita di conoscenza descritta da Stiegler è una conseguenza naturale dei rapidi investimenti nell'innovazione di nuove tecnologie, che spesso vengono introdotte nella società prima di avere una reale comprensione delle conseguenze che avranno sulla nostra struttura sociale.

Stiegler scrive che queste conseguenze inattese possono portare a qualcosa di simile a uno stato di shock, che egli chiama anche perturbazione. Dopo ogni perturbazione, sarà necessario introdurre nuovi ordini tecnici e sociali. L'adozione di nuove leggi è un modo per

introdurre nuovi ordini. Riconoscendo gli effetti dirompenti che le grandi aziende tecnologiche hanno avuto sull'economia locale, sulla politica e sul benessere personale, negli ultimi due decenni abbiamo assistito all'emergere di nuovi tipi di regolamentazione, in particolare nell'Unione Europea, che con le sue leggi sui servizi digitali ha approvato una serie di leggi per proteggere gli utenti digitali, e in alcuni Paesi, come Germania, Danimarca e Canada, che hanno vietato o ridotto l'accesso a servizi come Airbnb e Uber.

05. Economia del contributo



Tuttavia, con l'accelerazione del cambiamento tecnologico, le istituzioni tradizionali, sia giuridiche che scientifiche, possono avere difficoltà a "tenere il passo". Questa tendenza, scrive Stiegler, è solo esacerbata da un generale disinvestimento nelle istituzioni pubbliche che potrebbero altrimenti introdurre nuovi ordini sociali e tecnologici.

In risposta a ciò, Bernard Stiegler, sulla scia del crollo finanziario, ha proposto un nuovo tipo di economia, che lui e un'ampia rete interdisciplinare di ricercatori hanno chiamato economia contributiva. L'obiettivo di un'economia contributiva è quello di investire nella produzione di nuove conoscenze in grado di ridurre le conseguenze indesiderate delle tecnologie o, per usare il vocabolario dall'alto, di lottare contro uno *stato generalizzato di proletarizzazione*.

06. Ricerca contributiva



La ricerca contributiva è il processo che, all'interno di un'economia contributiva, mira a combattere uno stato generalizzato di proletarizzazione.

Riconoscendo la velocità con cui la tecnologia si evolve, la ricerca contributiva è concepita sulla base del fatto che non possiamo fare affidamento su un'unica area o tipo di conoscenza per sviluppare nuovi modi di praticare la tecnologia: dobbiamo riunire diversi tipi di conoscenza per consentire un rapido trasferimento tra diverse aree di competenza. Per riprendere l'esempio della sovraesposizione agli schermi, non possiamo affidarci solo ai ricercatori per sviluppare strategie per ridurre il tempo trascorso sugli schermi; dobbiamo coinvolgere anche i professionisti, che sanno come si svolge la sovraesposizione agli schermi sul campo, e i genitori, che sono particolarmente adatti a immaginare come sostituire gli schermi in casa.

Ci riferiamo anche alla valorizzazione e alla creazione di nuove conoscenze "pratiche" come processo di empowerment.

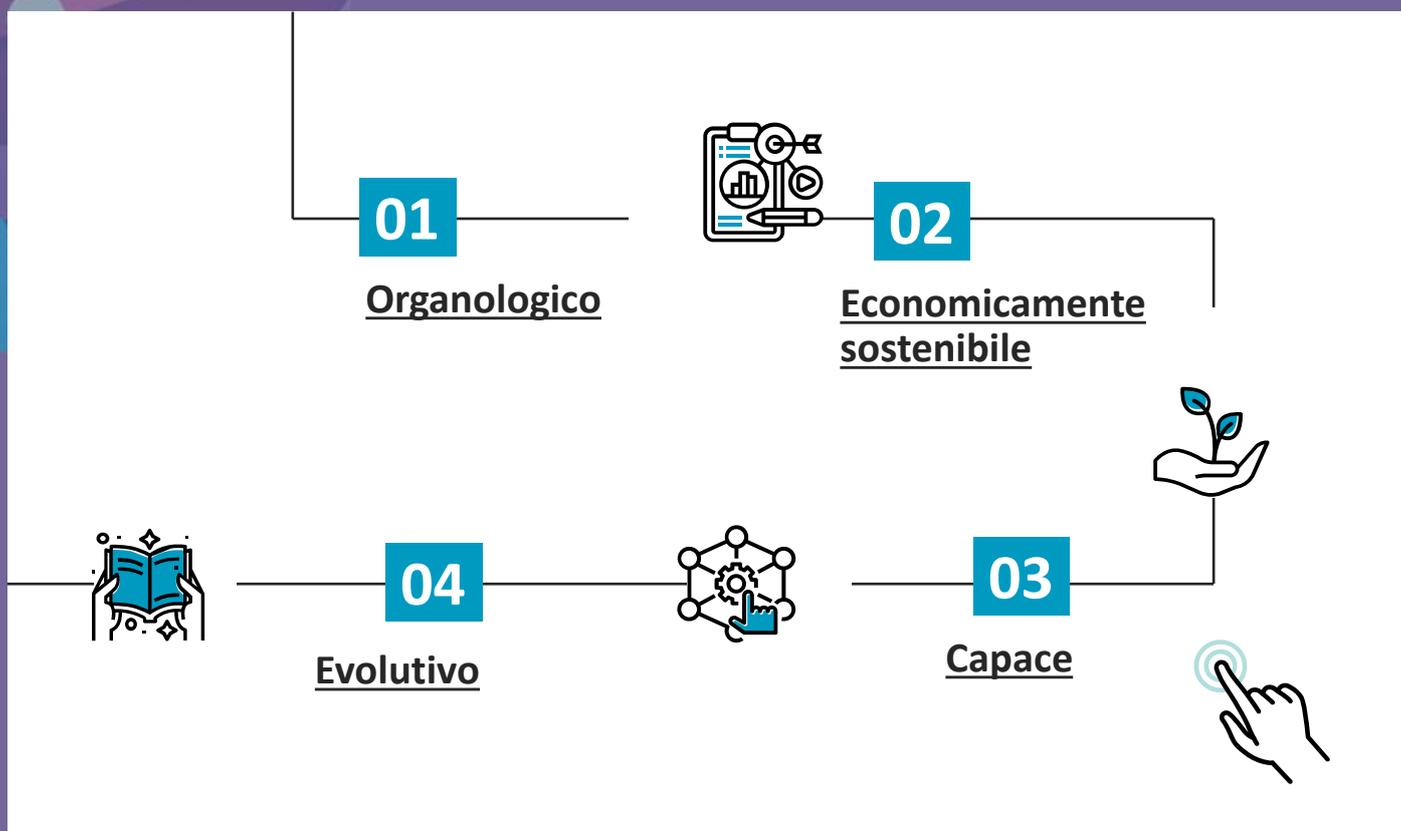
Mettendo insieme tutti questi concetti, potremmo dire che *la ricerca contributiva* è il processo previsto per emergere dall'attuale epoca di *perturbazione*, producendo nuove conoscenze in grado di contrastare uno *stato generalizzato di proletarizzazione*. Più concretamente, cerca di riunire persone provenienti da campi diversi che, insieme, praticeranno e teorizzeranno tecnologie che sono ancora trattate come *pharmakons*, cioè come oggetti che contengono aspetti sia positivi che negativi. L'interazione tra gli individui e il loro ambiente sociale e tecnico favorisce l'*individuazione*: del futuro di coloro che partecipano al processo di ricerca contributiva e del futuro del loro ambiente tecnico e sociale. Poiché nella filosofia di Bernard Stiegler il divenire è la stessa cosa dell'esistere, la ricerca contributiva può essere fondamentalmente pensata come un mezzo per garantire la nostra esistenza e quella del mondo in cui viviamo.

Quattro direzioni principali

Spesso diciamo che non esiste un unico modo di fare ricerca contributiva. Ogni caso di ricerca contributiva si articolerà in base alle persone che la intraprendono, al territorio di intervento, ai soggetti trattati, alle tecnologie sperimentate - ciò che potremmo definire, in una parola, la "località" della ricerca (torneremo su questo punto in modo più dettagliato nel terzo capitolo). Esiste tuttavia un insieme di linee guida che spesso orientano un processo di ricerca contributiva. Va notato che non si tratta di un elenco *ufficiale* di orientamenti, il che significa che altri possono dare priorità a valori o obiettivi diversi nella loro pratica.

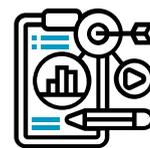
Nel nostro lavoro ci piace evidenziare i seguenti punti:

- 01** La ricerca contributiva è **organologica** : analizza e pratica la relazione tra le nostre conoscenze biologiche, tecniche e scientifiche organi societari
- 02** La ricerca contributiva è **economicamente sostenibile**: sostiene i collaboratori finanziariamente e crea nuove attività professionali;
- 03** La ricerca contributiva è un'esperienza **che da potere**: migliora le conoscenze dei partecipanti per aprirli a nuovi modi di fare le cose;
- 04** La ricerca contributiva è **evolutiva**, produce conoscenze che possono essere trasferite da un paese all'altro in diversi luoghi.



È importante sottolineare che stiamo parlando di *linee guida*, non di obiettivi. Anche se non avete trovato i mezzi per raggiungere le ambizioni di cui sopra, potete comunque operare nell'ambito della ricerca contributiva. Le linee guida non devono essere viste come criteri di esclusione, ma piuttosto come principi che guidano le vostre decisioni nello sviluppo della ricerca.

01. Organologico



La ricerca contributiva è organologica. Rifacendosi al mito greco di Prometeo (vedi sopra), parte dalla premessa che la tecnologia, e più in generale le tecniche, sono costitutive di ciò che siamo e di come interagiamo gli uni con gli altri. Ciò significa che la questione della tecnologia - cosa fa ai nostri pensieri, desideri e relazioni - è sempre al centro della ricerca contributiva.

Nella ricerca contributiva, la questione della tecnologia viene posta sia a livello teorico che pratico:

In teoria, analizziamo il modo in cui i nostri organi biologici, sociali e tecnici si influenzano a vicenda nel contesto dell'argomento che si desidera trattare (come la sovraesposizione allo schermo).

In pratica, vogliamo trovare e sperimentare tecnologie che supportino il lavoro collettivo e il tessuto collettivo. Spesso parliamo di sviluppare o utilizzare *tecnologie contributive* preesistenti: tecniche che rendono più facile il contributo di chi è coinvolto nella ricerca.

02. Economicamente sostenibile



Sebbene non esista ancora un'economia contributiva, la questione dell'economia e della solvibilità rimane al centro della ricerca contributiva. Questo è vero per almeno due aspetti:

in primo luogo, esaminiamo come valutare il contributo dei partecipanti. È importante stabilire delle regole per determinare chi debba ricevere un sostegno finanziario per il suo contributo. Nel contesto della ricerca, il contributo dei ricercatori accademici non vale più di quello dei ricercatori non accademici (chiunque partecipi alla ricerca contributiva è impegnato nella ricerca di nuove conoscenze, il che lo rende un ricercatore nel senso generale del termine). È intrinseco al lavoro di ricerca contributiva considerare il tipo di contributo da apportare alla ricerca - che si tratti di fornire conoscenze, un insieme di competenze o un lavoro di assistenza - e assicurarsi che venga

ricompensato finanziariamente. È anche l'unico modo per garantire la sostenibilità del progetto.

In secondo luogo, vi chiediamo quali tipi di lavoro si aprono con la vostra ricerca. Con l'emergere delle nuove tecnologie, dobbiamo ripensare il nostro modo di lavorare: alcuni lavori saranno probabilmente sostituiti dalle macchine, mentre altri, nuovi, emergeranno. Uno degli obiettivi della ricerca contributiva è identificare i tipi di lavoro necessari alla luce della nostra attuale realtà tecnica.

Nel contesto della clinica contributiva, siamo impegnati nella posizione del genitore-ambasciatore: un genitore che informa altri genitori sugli effetti della sovraesposizione e avvia nuove attività per combattere l'uso non misurato degli schermi nella propria comunità.



Come tutti i processi di ricerca, la ricerca contributiva mira a produrre conoscenza. Tuttavia, il tipo di conoscenza che vogliamo produrre non è necessariamente quello associato al lavoro accademico tradizionale. Al contrario, parliamo spesso di "qualità abilitanti".

Il termine "capacità" si riferisce al lavoro dell'economista premio Nobel Amartya Sen, noto soprattutto per il suo lavoro su ciò che chiama capacità: *la qualità o lo stato di essere capaci*. Studiando diverse popolazioni, Sen ha osservato che la libertà di compiere determinati atti ha poco effetto se le persone non possiedono le conoscenze necessarie per

compierli. In un famoso confronto tra Harlem e il Bangladesh, ha dimostrato che le società ricche di capacità hanno un'aspettativa di vita più alta rispetto a quelle più povere, anche se queste ultime sono più prospere dal punto di vista finanziario.

Siamo convinti che la maggior parte delle persone sia già molto competente e che la promozione della resilienza territoriale debba basarsi sulle conoscenze esistenti delle persone. In questo senso, potremmo dire che la ricerca contributiva mira a creare le condizioni affinché le persone agiscano sulla base di ciò che già sanno.



Ogni caso di ricerca contributiva è legato a una località. Ciò non significa che questo approccio privilegi il locale rispetto al sistemico. Al contrario, spera di cambiare il rapporto tra il locale e ciò che a volte è stato definito *universale*. Invece di escogitare soluzioni ex nihilo (dal nulla) e di imporle dall'alto, mira ad arrivare a regole generali ignorando l'ingegno e il know-how locali.

Ci sono molti modi per collegare la propria sperimentazione a quella degli altri. Quando la ricerca contributiva è stata concepita, l'ambizione era che tutti i territori che la praticavano facessero parte di una rete che, per riprendere un termine dell'antropologo Marcel

Mauss, si sarebbe chiamata Internazionale. Nei progetti successivi, l'immagine dell'arcipelago è stata evocata per descrivere un tipo di relazione tra territori che non cancella la specificità di ogni località. In attesa che uno di questi modelli venga formalizzato, il modo più semplice per garantire il dialogo tra il proprio contesto locale e un dibattito translocale è analizzare e condividere i risultati della propria ricerca. Ciò può avvenire attraverso articoli accademici, presentazioni, seminari e progetti transnazionali (come questo progetto Erasmus), ma anche in altre forme non testuali, come opere d'arte, film e mostre.

I termini che usiamo



Come avrete sicuramente capito, prestiamo molta attenzione alle parole che usiamo. Le parole, anche se usate come sinonimi nella conversazione quotidiana, spesso evocano storie, politiche e ideologie diverse. In questa sezione chiariremo alcuni dei termini che utilizziamo nel nostro lavoro e spiegheremo come si differenziano da altri termini simili che probabilmente incontrerete.



Contributo

Partecipazione

S

Per noi il contributo è un tipo di partecipazione più radicale. Come suggerisce Sherry Arnstien nel suo Ladder of Participation, la partecipazione può essere usata per riferirsi a molti processi diversi, dal coinvolgimento simbolico al vero potere dei cittadini. Nella sua forma più rudimentale, la partecipazione può essere intesa come semplice presenza. Spesso la partecipazione alla ricerca implica l'aggiunta di nuovi dati a processi che sono stati determinati in anticipo da altri.

Nel caso del contributo, intendiamo qualcosa di molto diverso. La ricerca contributiva non è predeterminata. Ciò significa che il collaboratore

deve contribuire a definire la direzione della ricerca. Ciò include la formulazione di domande di ricerca e la decisione di un metodo che vi aiuterà a rispondere. In questo senso, tutti i partecipanti svolgono un ruolo molto attivo nel processo, come suggerisce il verbo "contribuire" che, a differenza di "partecipare", significa sempre *aggiungere qualcosa*.

Riteniamo che un investimento paritario nel processo sia il modo più sicuro per garantire che il risultato del processo di ricerca sia interessante per tutti i partecipanti.

Competenze, formazione e responsabilizzazione

Capacità

Quando parliamo di ciò che speriamo di ottenere attraverso la ricerca partecipativa, parliamo spesso di *sviluppo delle capacità*.

Con riferimento al lavoro di Amartya Sen (vedi sopra), l'empowerment può essere descritto come il processo attraverso il quale le persone acquisiscono capacità e conoscenze che consentono loro di agire sul mondo.

Questo è molto diverso dall'insegnamento delle competenze, che spesso sono predefinite in base alle esigenze di una determinata struttura o logica, come il mercato del lavoro. Per fare un esempio, potremmo dire che mentre le capacità riguardano *l'agire sul mondo*, le competenze riguardano *l'adattarsi al mondo*. Questo è anche il motivo per cui differenziamo la ricerca contributiva dai programmi di formazione, che spesso sono esplicitamente incentrati sullo sviluppo delle competenze. A volte cerchiamo di combinare le due logiche, come nel caso del nostro processo di empowerment in nove sessioni, Reason our screens (vedi capitolo 5).

Preferiamo anche usare il termine "capacitazione" piuttosto che "empowerment". Uno dei motivi è che l'empowerment è stato usato così frequentemente e

in così tanti contesti diversi che è arrivato, come la partecipazione, a riferirsi a una pletera di dinamiche e processi diversi. Lo scienziato e attivista Max Liboiron scrive che il termine "empowerment" spesso implica la "concessione" del potere a un gruppo di persone, "come un passaggio di testimone", senza riconoscere i problemi strutturali che sono alla base dell'iniqua distribuzione del potere.

L'empowerment, d'altra parte, non è qualcosa che può essere "dato" o "trasmesso". Al massimo, possiamo favorire le condizioni per l'empowerment creando uno spazio in cui la conoscenza possa essere scambiata e la sperimentazione sostenuta. Ciò che deriva dall'empowerment non è il "potere" nel senso tradizionale del termine, ma piuttosto la capacità di compiere atti illuminati che, parafrasando la filosofa Hannah Nussbaum che si è occupata anche del tema dell'empowerment, promuovono l'integrità psichica, psicologica o etica di una persona. Questi atti possono assumere la forma di atti tradizionali contro le forme di potere dominanti - ma non solo. Il vantaggio dell'empowerment è che non spetta a noi determinarne i risultati. Ogni processo di empowerment si svilupperà in base agli individui che lo incarnano.



Orizzontale

Diagonale

S

Molti progetti collettivi oggi sostengono processi decisionali orizzontali. Nella sua forma più radicale, l'orizzontalità implica che la voce di tutti sia sempre uguale e che nessuno occupi una posizione privilegiata in relazione a un determinato campo o competenza.

Nella ricerca partecipativa, preferiamo parlare di un approccio diagonale. Sebbene tutti siano uguali quando si tratta di prendere decisioni importanti, come la determinazione della direzione della ricerca, alcune voci contano più di altre in contesti specifici. Ad esempio, se vogliamo comprendere le diverse fasi dello sviluppo infantile, tenderemo a privilegiare le

conoscenze di un biologo, di uno psicologo dello sviluppo o di uno psicoanalista; se vogliamo capire quali sono gli ostacoli che impediscono di cambiare le abitudini legate allo schermo, tenderemo a consultare un genitore. Con la ricerca contributiva non cerchiamo di livellare le conoscenze delle persone. L'idea è quella di mobilitare diversi tipi di conoscenze per giungere a conclusioni che nessuno avrebbe potuto raggiungere da solo. Per noi, riconoscere i limiti di alcuni tipi di conoscenza in certi contesti è il rovescio della medaglia del riconoscimento del loro particolare valore in altri.

Biforcazioni e cambiamenti a lungo termine

Impatto

S

Il primo significato di impatto in inglese è "collidere con qualcosa". Anche in altri usi del termine, spesso persiste l'idea di produrre un risultato visibile e in tempi brevi. Questo è ciò che le istituzioni cercano più spesso quando vogliono sostenere azioni considerate d'impatto. I requisiti istituzionali in termini di impatto sono spesso accompagnati da *misurazioni dell'impatto*. Ciò indica che, dal punto di vista istituzionale, l'impatto non deve essere solo rapido e visibile, ma anche *quantificabile*.

Ovviamente non c'è nulla di male nel voler ottenere risultati rapidi, visibili e quantificabili. Ciò che sembra importante, tuttavia, è distinguere tra impatto e cambiamento sostenibile a lungo termine. Le due cose non si escludono a vicenda. Tuttavia, l'uno non garantisce necessariamente l'altro. In un rapporto del 2020 sulla fuel poverty, la filosofa Camille Lizop scrive che la crisi del COVID, pur avendo avuto un *impatto* significativo sul consumo energetico globale, non ha mai portato a un cambiamento duraturo dei nostri livelli di consumo. Nel suo libro *To Solve Everything Click Here*, Evgeny Morozov ipotizza che pagare le persone per votare avrebbe un impatto immediato sull'affluenza alle urne, senza però affrontare le cause di fondo dell'astensionismo odierno. In effetti, pagare le persone per votare potrebbe minare ulteriormente il senso di cittadinanza. Come dimostra quest'ultimo esempio, concentrarsi esclusivamente sull'impatto potrebbe finire per peggiorare il problema che si sta cercando di risolvere nel lungo periodo.

Per questo motivo siamo meno interessati all'impatto

che alla sostenibilità e alle prospettive a lungo termine dei processi sostenuti. Vogliamo anche concentrarci sugli effetti immediati e significativi, perché sappiamo che raramente un cambiamento duraturo avviene da un giorno all'altro. Quando si lavora, come spesso facciamo, per sfidare abitudini profondamente radicate, creare nuovi tipi di lavoro e di occupazione e cercare soluzioni generalizzabili a livello locale, è probabile che si lavori per molto tempo. Come scriviamo nel quarto capitolo, la sperimentazione della Clinica contributiva e di altri progetti di ricerca contributiva avviati nello stesso periodo, era originariamente destinata a durare almeno dieci anni: il tempo necessario per vedere un cambiamento nelle traiettorie dei bambini colpiti dai problemi che speriamo di affrontare.

Un'altra idea spesso implicita nell'impatto è che sappiamo *già cosa serve*. Quando lavoriamo in un sistema tecnico nuovo per noi, non possiamo sempre affidarci alle soluzioni che hanno funzionato in passato. In generale, se ci affidiamo a ciò che già conosciamo, spesso finiamo per produrre più cose uguali. A volte ha senso applicare una strategia specifica che ha già funzionato in una situazione diversa, soprattutto quando ci si trova di fronte a problemi urgenti. Nella ricerca contributiva, invece, l'obiettivo è leggermente diverso. Qui lavoriamo per produrre *aperture* - aperture verso modi radicalmente nuovi di stare insieme. A volte chiamiamo queste aperture, che saranno sempre impossibili da prevedere in anticipo, *biforcazioni*.

Le difficoltà associate alla sovraesposizione agli schermi e il modo in cui la ricerca contributiva le affronta



Sulla base delle interviste condotte nell'ambito del progetto "Result 1", abbiamo identificato alcuni dei **problemi che i professionisti si trovano ad affrontare quando cercano di risolvere il problema della sovraesposizione**. Di seguito sono riportate alcune indicazioni su come la ricerca contributiva le sta affrontando.

La sovraesposizione dei bambini piccoli agli schermi è un problema relativamente nuovo, per cui esistono ancora molti pareri diversi e talvolta contrastanti sulle cause e sugli effetti. Per i professionisti e i genitori può essere difficile sapere a cosa credere.

La ricerca contributiva esamina questi diversi punti di vista opposti, analizzando e discutendo gli argomenti di entrambe le parti. Ciò consente ai partecipanti di sviluppare una propria posizione sull'argomento, che possono poi difendere di fronte ad altri.

Se i bambini sono sovraesposti agli schermi, è perché i loro genitori sono essi stessi dipendenti dagli schermi.

I bambini molto piccoli non prendono in mano uno smartphone o un tablet di propria iniziativa. Nella ricerca contributiva sull'utilizzo degli schermi, riconosciamo che la sovraesposizione agli schermi è spesso il prodotto della dipendenza dagli schermi degli adulti stessi. Nel nostro lavoro, cerchiamo di avvicinarci a questa dipendenza, non come qualcuno che *osserva le* persone con un problema, ma dalla prospettiva che tutti sono profondamente influenzati dalla tecnologia che ci circonda. Come gruppo, cerchiamo di trovare strategie che ci aiutino a riprendere il controllo sull'uso degli schermi.

A differenza di altre sostanze che creano dipendenza, nella società odierna è praticamente impossibile liberarsi degli schermi.

Due delle prime osservazioni che facciamo quando iniziamo una ricerca contributiva sono che 1) siamo tutti influenzati dagli schermi e 2) gli schermi sono (molto probabilmente) destinati a rimanere. Questo non è necessariamente un male. Anzi, le moderne tecnologie digitali offrono innumerevoli vantaggi. Ecco perché non abbiamo mai cercato di *liberarci degli schermi*. Al contrario, ci prendiamo il tempo per identificare le pratiche digitali che sono fonte di apprendimento, quelle che invadono altre attività importanti e quelle che dovrebbero essere limitate o abbandonate del tutto.

Combattere l'onnipresenza degli schermi richiede risorse e tempo. Oggi c'è un divario tra i genitori che già limitano l'uso degli schermi in casa e quelli che dipendono dagli schermi per la loro vita quotidiana. Quest'ultimo gruppo è spesso il più difficile da raggiungere".



Sappiamo che gran parte dei genitori con cui lavoriamo sono genitori già preoccupati per gli effetti degli schermi e che hanno tempo ed energie per partecipare a un processo a lungo termine per "ragionare" sul loro comportamento in relazione agli schermi. Sappiamo anche che raramente entriamo in contatto diretto con famiglie che vivono in situazioni precarie, spesso ancora più vulnerabili agli effetti della sovraesposizione. Per compensare questa situazione, ci affidiamo ai genitori e ai professionisti con cui lavoriamo per trasmettere le conoscenze acquisite attraverso il nostro lavoro collettivo. Ai genitori che fanno parte della nostra ricerca viene dato il titolo di Parent Ambassador per incoraggiarli ad assumere il loro ruolo di attori nell'uso responsabile degli schermi all'interno della loro comunità. Con il nostro processo di empowerment a breve termine (vedi capitolo 5), l'obiettivo è quello di creare un'ampia rete di attori in grado di avviare discussioni sugli schermi nella loro zona.

È difficile trasmettere le conoscenze sulla sovraesposizione agli schermi senza sembrare un giudice.



Il problema degli schermi ci riguarda tutti. Questo è l'atteggiamento che vogliamo trasmettere ai partecipanti che prendono parte alla ricerca. Crediamo che affrontare la questione della sovraesposizione agli schermi aprirà la strada a dialoghi più precisi sull'argomento, che metteranno in luce le particolari competenze dei genitori (vedi Capitolo 1 Parte 2) piuttosto che concentrarsi esclusivamente su ciò che i genitori *non* dovrebbero fare. A volte, evitare il giudizio si riduce a gesti apparentemente innocui, come le parole usate per parlare di un problema. Un consiglio condiviso da una psicologa che fa parte della nostra ricerca è quello di sostituire le solite domande sul tempo trascorso sullo schermo con una domanda aperta e non giudicante: "Allora, come gestite gli schermi a casa?".

Sapere che non si devono usare gli schermi con i propri figli non vuol dire escogitare nuove pratiche per sostituirli.



Nell'ambito della nostra ricerca contributiva, siamo sempre alla ricerca di pratiche che possano sostituire gli schermi, con il prezioso aiuto di genitori e professionisti. Fare della cucina o delle pulizie un'attività condivisa, trasformare oggetti comuni in giocattoli o partecipare ad attività offerte da organizzazioni locali: le alternative agli schermi sono spesso più vicine e semplici di quanto si pensi. Molti genitori hanno *già sviluppato* diverse strategie per regolare l'uso degli schermi. Grazie a un processo di ricerca contributiva, queste strategie sono state condivise e messe in atto.

Il cambiamento delle abitudini di utilizzo dello schermo non avviene da un giorno all'altro. Richiede uno sforzo costante da parte dei genitori".



La ricerca contributiva richiede tempo. Il nostro programma più breve è strutturato in nove sessioni, il che significa che seguiamo un gruppo per almeno due mesi. Per noi, due mesi sono il tempo minimo necessario per guidare i partecipanti - genitori, professionisti e ricercatori - verso nuove abitudini di utilizzo dello schermo. Il più delle volte, in questo periodo, saremo in grado di osservare cambiamenti significativi nel modo in cui le persone pensano e utilizzano gli schermi.

Tuttavia, il fatto che si riesca a "ragionare" sul tempo trascorso davanti allo schermo per un po' di tempo non significa che le cose rimarranno così. Ecco perché continuiamo a incontrare i partecipanti ogni due mesi, nell'ambito di un processo di ricerca contributiva, per fare il punto della situazione e pianificare nuove azioni da intraprendere, sia nella vita privata che in quella professionale.



04

Come si avvia un
processo di ricerca
contributiva?



Introduzione



Nel capitolo precedente abbiamo fornito una panoramica del metodo che stiamo applicando a Seine-Saint-Denis, dei suoi concetti e delle sue linee guida. Ma come si fa a lanciare il proprio processo di ricerca contributiva sulla sovraesposizione agli schermi? Come avrete capito, non esiste una ricetta unica. Poiché la ricerca contributiva si basa sull'investimento degli attori locali, il processo di ricerca dipenderà dalla loro disponibilità, dai loro interessi e dalle loro conoscenze, oltre che dal budget a vostra disposizione.

Detto questo, ci sono una serie di cose da tenere a mente quando si inizia a sviluppare il progetto. Sulla base della nostra esperienza con la clinica contributiva, abbiamo cercato di identificare le diverse fasi che dovete affrontare se volete lanciare un esperimento collettivo sulla sovraesposizione agli schermi.

La prima cosa da sapere è che esistono diversi livelli di impegno all'interno della "Clinica contributiva" o "Ricerca Contributiva". Per semplicità, possiamo dividere i nostri collaboratori in un *gruppo centrale di base* e in un gruppo allargato. Il gruppo centrale è composto da persone con un impegno a lungo termine che partecipano regolarmente alle attività.

Il più delle volte è il gruppo centrale di base a definire la direzione della ricerca. Composto da ricercatori, operatori sanitari e un genitore, il gruppo di base è piuttosto fluido, con membri che ruotano a seconda dell'attività specifica intrapresa.

Il gruppo più ampio - che a volte chiamiamo anche *pubblico* - è costituito da coloro che partecipano occasionalmente alle attività della ricerca contributiva. Questo gruppo è composto principalmente da genitori colpiti da sovraesposizione e da professionisti della salute e dell'infanzia.

La prima parte di questo capitolo analizza come è nato il nucleo della Clinica contributiva. Ai fini di questa guida, abbiamo suddiviso questo processo in diverse fasi: trovare i partner chiave per il progetto, radicare il lavoro a livello locale, mettere insieme un'équipe interdisciplinare, progettare i riferimenti e i sogni del gruppo, decidere le regole e le convenzioni e identificare gli strumenti per la collaborazione. Affinché il gruppo possa lavorare in modo sostenibile, è importante anche pensare a come le persone saranno remunerate per i loro contributi.

La seconda parte è dedicata al modo in cui la Clinica contributiva ha aperto le sue attività al pubblico. Descriveremo il formato dei nostri workshop e seminari pubblici e come abbiamo comunicato queste attività al pubblico. Rifletteremo anche su come cerchiamo di sostenere coloro che desiderano lanciare nuove iniziative contro la sovraesposizione allo schermo. Diciamo "sostegno" per indicare che non saremo noi a decidere che tipo di iniziative i partecipanti ai nostri workshop lanceranno in seguito. Al contrario. Crediamo che un processo di empowerment abbia maggior successo quando i partecipanti finiscono per proporre le proprie azioni, che possono esistere, svilupparsi e crescere indipendentemente da noi.

Logicamente, prima di aprire il gruppo al pubblico, è necessario creare un nucleo centrale solido. A parte questo ordine, le diverse fasi descritte di seguito non devono necessariamente essere seguite in modo consecutivo. Nella Clinica del Contributo, ci troviamo spesso a passare da una fase all'altra, rivedendo man mano i riferimenti, gli obiettivi della ricerca, gli strumenti di collaborazione e i modi di lavorare insieme. A volte, persone del gruppo più ampio si uniscono al gruppo principale, costringendoci a ripensare alcune delle decisioni iniziali. In definitiva, la longevità del progetto dipenderà dalla vostra capacità di garantire che una clinica collaborativa rispecchi, e continui a rispecchiare, i desideri di coloro che vi contribuiscono.

In generale, vorremmo sottolineare che la guida che segue non deve essere considerata un metodo "collaudato". Questo non solo perché non

corrisponde alla logica della ricerca contributiva, che deve sempre essere sviluppata in relazione a un particolare territorio; al momento in cui scriviamo, siamo solo a metà della nostra sperimentazione. Quando abbiamo lanciato la Clinica contributiva, ci siamo dati dieci anni di tempo per lavorare. Dieci anni sono il tempo che abbiamo ritenuto necessario per diventare un'autorità sul tema degli schermi, per sviluppare un metodo di lavoro comune, per acquisire legittimità nella regione e per vedere il lavoro iniziale di costruzione delle capacità moltiplicarsi in iniziative nuove e non preventivate. In altre parole, stiamo ancora imparando.

Gran parte di questo apprendimento avviene in modo intuitivo, rispondendo alle opportunità che si presentano e trovando soluzioni ai problemi che si presentano. In questa guida, rifletteremo su ciò che ha funzionato bene (e ciò che invece non ha funzionato) per noi. Ma per sviluppare "regole" o "passi" più formali, avremmo bisogno di analizzare una serie di esperimenti diversi, per avere un'idea migliore di ciò che funziona e ciò che invece non funziona in altre località e altri territori. Poiché questa è l'unica clinica che ha contribuito finora, questo tipo di analisi incrociata non è possibile farla in questa fase. Ma speriamo che non resti l'unica! Se state leggendo queste pagine, allora siamo già a un passo dal veder sorgere cliniche contributive in tutto il continente. Fateci sapere se state intraprendendo un vostro progetto di ricerca contributiva. I vostri successi e i vostri fallimenti potrebbero aiutarci a perfezionare i passi suggeriti di seguito, per una guida all'azione sempre più collaudata, applicabile e completa.

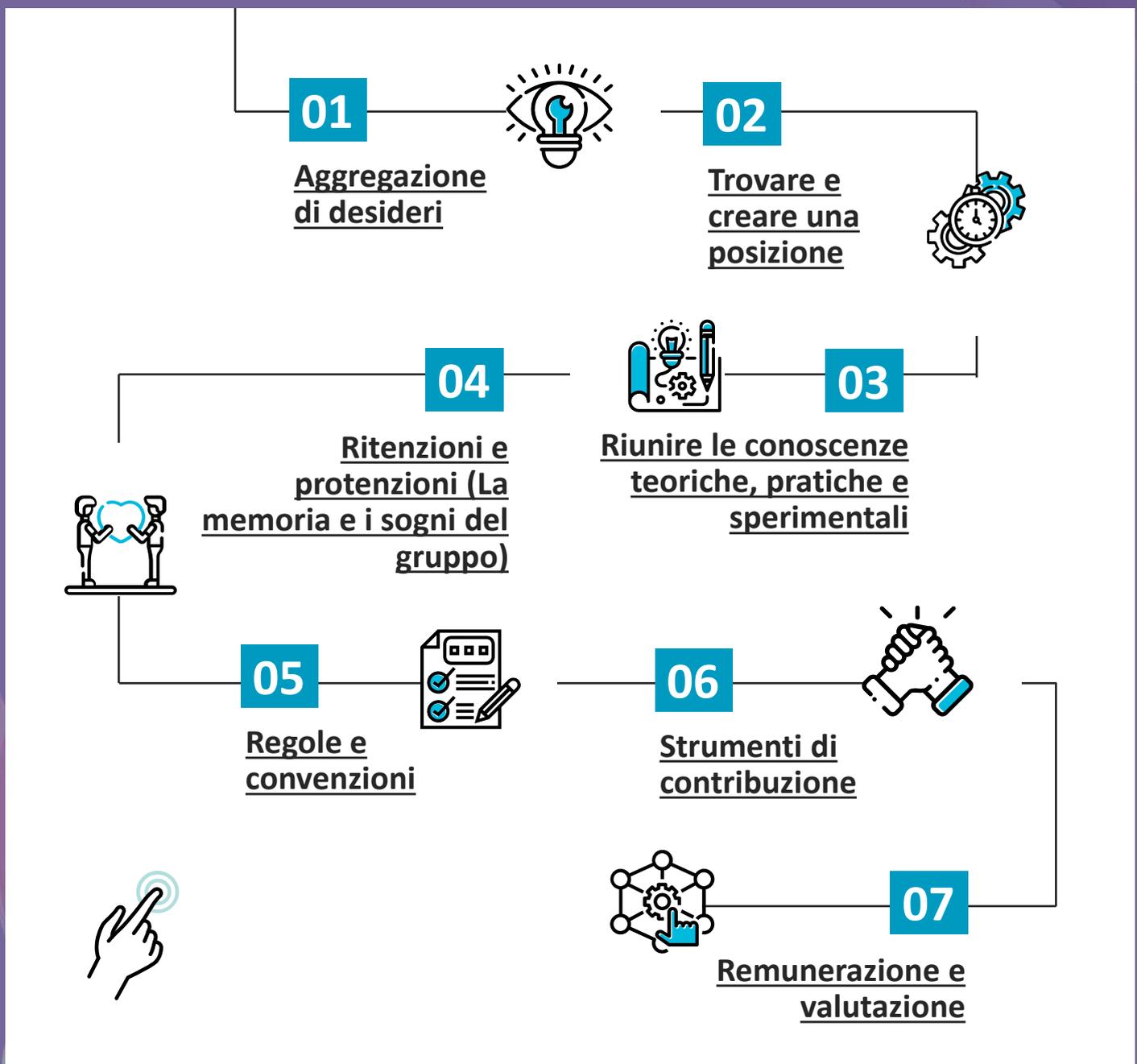
Poiché i testi si basano sulle conoscenze acquisite grazie all'esperienza specifica della Clinica Contributiva, i passaggi che seguono sono pensati specificamente per chi vuole condurre una ricerca contributiva sulla sovraesposizione allo schermo. Se volete condurre una ricerca contributiva su un argomento diverso, o se non siete sicuri di cosa volete lavorare, ci sono altri passi da fare per iniziare. Vi invitiamo a scoprire di più su questi passi nel libro *Bifurcate* ([qui](#)). I capitoli 3 e 4 sono particolarmente utili.

CLICCA
GUARDA



Creare un gruppo ristretto

Sei preoccupato per la sovraesposizione dei tuoi bambini agli schermi? Sei un professionista della salute che incontra molti bambini con questo problema? Sei un ricercatore che vuole sviluppare pratiche di cura o un genitore preoccupato per il "posto" che gli schermi hanno preso nelle nostre vite? **Volete lanciare un'azione collettiva per combattere la sovraesposizione agli schermi?** Da dove cominciare? Ecco cosa abbiamo fatto noi.



01. — Aggregazione di desideri



Nessuno può intraprendere un progetto di ricerca partecipativa da solo. La prima cosa da fare se si vuole fare ricerca partecipativa è trovare persone con cui lavorare. A differenza di alcuni progetti di ricerca o di assistenza sanitaria, gli stakeholder e i partner non sono esterni al progetto: lo definiscono. Qualsiasi decisione importante (come l'argomento da trattare, il luogo della ricerca o il finanziamento) deve essere presa in gruppo.

Per cominciare, avrete bisogno di almeno due o tre persone disposte ad affrontare il progetto con voi. È importante che condividano la vostra motivazione e il vostro approccio al lavoro collettivo. Per questa prima parte, non dovete cercare di convincere le persone della necessità delle vostre attività (avrete molte occasioni per esercitare le vostre capacità di persuasione quando cercherete i finanziamenti).

Nel 2017, la psichiatra infantile Marie-Claude Bossière inviò una lettera al filosofo Bernard Stiegler per esprimere la sua preoccupazione per un fenomeno che considerava preoccupante: nel corso del suo lavoro, si era imbattuta in un numero crescente di bambini con significativi ritardi nel linguaggio e nelle capacità motorie, oltre a problemi

comportamentali che si manifestavano come aggressività, iperattività o isolamento. Insieme ad altri psichiatri e psicologi infantili dell'epoca, sospettava che gli schermi fossero alla base del problema. In precedenza aveva letto il libro di Stiegler *Prendersi cura dei giovani e delle varie generazioni*, che tratta della responsabilità degli adulti nell'educazione dei bambini e del modo in cui le tecnologie digitali eludono il trasferimento di conoscenze tra le generazioni, causando una perdita generale di conoscenze a favore degli interessi commerciali. Quando ha ricevuto la lettera, Bernard Stiegler e il team dell'Istituto di Ricerca e di innovazione Francese (IRI) stavano preparando un'azione su larga scala nella periferia nord di Parigi. Lavorando con gli abitanti della zona, volevano inventare nuovi modi non tossici di usare la tecnologia, utilizzando un metodo di ricerca contributivo. Marie-Claude Bossière vide una potenziale corrispondenza tra la sua preoccupazione per la sovraesposizione e il lavoro programmato dall'istituto. Lo stesso fece Bernard Stiegler. La mise in contatto con il resto dell'équipe dell'Istituto di Ricerca e Innovazione e, insieme a un altro filosofo e a un biologo teorico, entrò presto a far parte di quella che sarebbe stata chiamata Clinica Contributiva.



02. — Trovare e creare una posizione



È stato deciso che la clinica contributiva sarebbe stata una delle attività che l'IRI si stava preparando a lanciare in Seine-Saint-Denis, un dipartimento francese noto per la sua popolazione giovane (il 50% ha meno di 30 anni), la sua multi-diversità (sono rappresentate oltre 135 nazionalità) e la sua relativa povertà economica (il 17,7% vive sotto la soglia di povertà).

Vale la pena ricordare che nessuno dei membri del gruppo contributivo iniziale di Clinique aveva precedentemente vissuto o lavorato in questo dipartimento. A posteriori, sarebbe stato più facile collocare il progetto in un territorio familiare al gruppo. È un aspetto da tenere presente quando si avvia un nuovo progetto. Lavorare in un luogo o in un'istituzione con cui si ha già familiarità presenta evidenti vantaggi, in quanto si potrà comprendere meglio come inserire il proprio progetto in un ecosistema preesistente di attori, istituzioni e iniziative.

Senza questa conoscenza preliminare, dovrete dedicare del tempo a familiarizzare con il luogo e con le persone che lo abitano e a presentare le vostre intenzioni a gruppi di interesse, collettivi, reti e organizzazioni, nonché a funzionari pubblici ed eletti. Questo lavoro di base non è solo necessario per portare avanti il progetto, ma è anche l'unico modo per assicurarsi di non invadere il lavoro di altri o di non andare contro i loro interessi, un rischio che deve essere costantemente mitigato quando si arriva in una nuova area. In definitiva, non c'è modo di creare un progetto sostenibile senza il sostegno locale.

Per trovare collaboratori locali, Marie-Claude Bossière ha contattato il coordinatore del consiglio locale di salute mentale, che riunisce rappresentanti eletti e professionisti psichiatrici. Questi l'hanno indirizzata al responsabile del dipartimento di Protezione materno-infantile (PMI) di Saint-Denis, che ha inviato una nota di intenti a tutte le équipes

locali. In questa fase, il progetto è stato presentato in modo molto aperto, come una proposta generale di lavoro collettivo per trovare strategie contro la sovraesposizione agli schermi. È importante che la vostra proposta sia vista come un vero e proprio invito a contribuire, e non come una chiamata a partecipare a un progetto già definito in anticipo. Il centro PMI del quartiere Pierre Semard ha risposto positivamente alla proposta. A partire dal 2018, il suo team e la clinica diventeranno la "casa" della Clinica contributiva, ancorando il progetto a livello locale e fornendo uno spazio fisico per incontrarsi.

Avere uno spazio per incontri regolari è stato essenziale per il nostro approccio. A differenza della ricerca condotta da una singola persona, la ricerca contributiva si basa su un luogo geografico in cui le persone possono incontrarsi e scambiare idee. Questo luogo deve essere accessibile, sia dal punto di vista pratico che simbolico. Per ogni potenziale sede, chiedetevi se è vicina al luogo di residenza dei partecipanti, se è adatta alle persone con disabilità e se tutti si sentono a proprio agio. Anche se le università e i laboratori di ricerca sono aperti al pubblico, alcune persone possono sentirsi a disagio negli spazi accademici. Le persone possono avere dubbi simili sugli spazi istituzionali, come le sale riunioni comunali. Chiedetevi dove vanno già le persone.

I centri "Protection Maternelle et Infantile" hanno una storia particolare in Francia: creati dopo la Seconda guerra mondiale, hanno lo scopo di proteggere tutte le madri e i bambini residenti in Francia, indipendentemente dal loro status o dalla loro nazionalità. Questo significa che, prima di iniziare il nostro progetto, i genitori del quartiere erano già abituati a rivolgersi alla PMI per avere consigli sui loro figli piccoli, il che ha rappresentato un indubbio vantaggio per il nostro lavoro.

03.

Riunire le conoscenze teoriche, pratiche e sperimentali

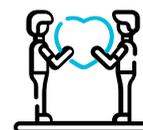


Con la PMI Pierre Semard, la Clinica Contributiva era riuscita a riunire ricercatori e vari professionisti (uno psichiatra infantile, un infermiere, assistenti e un direttore). Mancava solo che i genitori si unissero al lavoro di ricerca. A seconda di chi siete e della vostra posizione, potreste avere difficoltà a reclutare ricercatori, professionisti o genitori. Siate pazienti! Non iniziate la ricerca finché non siete riusciti a mettere insieme un gruppo con conoscenze teoriche, pratiche ed esperienziali dell'argomento che volete studiare.

A prescindere da chi vogliate reclutare, vi consigliamo di cercare attori locali, basandovi sulle persone che avete già incontrato e che sono interessate a ciò che state facendo. Nel nostro caso, i genitori che si sono uniti ai colloqui iniziali erano stati individuati da Marie-Claude Bossière nell'ambito del suo lavoro e dall'équipe professionale del centro PMI. In totale, due madri si sono unite regolarmente ai colloqui iniziali, formando un nucleo di circa dieci persone, tra ricercatori, professionisti e genitori.

04.

Ritenzioni e protezioni (La memoria e i sogni del gruppo)



Durante il primo anno, il gruppo iniziale si è riunito una volta al mese per discutere di testi selezionati dai membri del gruppo. In particolare, Bernard Stiegler ha sottolineato l'importanza di creare un insieme comune di conoscenze sugli schermi prima di aprire il gruppo al pubblico. Nel 2018, il tema della sovraesposizione è ancora poco esplorato. Mentre gli studi scientifici cominciavano a mostrare la correlazione tra il tempo trascorso davanti agli schermi e i ritardi nello sviluppo, c'era poco lavoro teorico che collocasse questo tema all'interno di preoccupazioni più ampie su come gli esseri umani - come individui e come specie - costruiscono se stessi.

Oggi si trovano più analisi degli schermi e dei loro effetti. Ciò non significa, tuttavia, che possiate ignorare questa prima fase di lavoro teorico. Non importa quanto lavoro sia stato fatto sull'argomento, è importante che il vostro gruppo prenda posizione sulle interpretazioni degli schermi e sulle loro ramificazioni, che sono ancora divergenti e persino contraddittorie.

Inoltre, riteniamo che questo processo di lettura e analisi dei testi sia un fattore determinante per la creazione di un gruppo. Formare un gruppo non significa trovare persone con cui lavorare. I gruppi sono piuttosto nebulosi, ma in genere sono legati da qualcosa in comune, che si tratti di attività specifiche, di convinzioni, di una storia o di un

progetto. Senza essere formulati in questi termini esatti, i primi incontri hanno permesso ai membri della Clinica Contributiva di sviluppare ciò che chiameremmo, nel linguaggio dell'Istituto per la Ricerca e l'Innovazione, *ritenzioni e protezioni condivise* o, più semplicemente, *ricordi e sogni* condivisi.

Le ritenzioni di un gruppo si manifestano nei riferimenti che sostengono e facilitano le discussioni. La creazione di una bibliografia comune ci ha aiutato a costruire questa base comune di riferimenti. Creare una bibliografia non è la stessa cosa di un semplice elenco di libri da leggere. Comporta la lettura e l'analisi di documenti, per poi decidere quali sono i più rilevanti per il lavoro che si vuole svolgere. La creazione di una bibliografia come mezzo per solidificare un gruppo non è un'idea nuova (si veda la lista di lettura del [Movimento delle Pantere Nere](#)). Come esercizio, incoraggia naturalmente i partecipanti al gruppo a collocare una questione in un contesto teorico più ampio. Una bibliografia è anche un utile registro del lavoro intellettuale originale, che può essere consultato da chi si unisce al gruppo in un secondo momento. A questo proposito, è bene preparare una serie di riferimenti variegati, in modo che tutti possano trovare un punto di partenza, indipendentemente dal loro background accademico. Per trarre ispirazione, è possibile accedere alla bibliografia della Clinica contributiva.



Per quanto riguarda le profezioni, o sogni, sono stati formulati in modo del tutto naturale. All'inizio, i sogni della Clinica Contributiva erano ampi. C'era il desiderio di formare un gruppo che potesse accogliere i genitori che soffrono di sovraesposizione agli schermi. Promuovere competenze che potessero fare da contrappeso agli schermi, come la cucina o il giardinaggio. E che alcuni di questi genitori potessero poi creare nuove iniziative per combattere la sovraesposizione agli schermi, con lo status di genitori-ambasciatori.

Come avrebbe fatto la Clinica Contributiva a realizzare questi sogni? All'inizio non c'era una tabella di marcia precisa. In realtà, finché le persone rimanevano nell'ambito del possibile, venivano incoraggiate a formulare ambizioni senza legarsi troppo a vincoli specifici; a coltivare quelli che Bernard Stiegler ha altrove definito *sogni realizzabili*. Man mano che abbiamo acquisito una migliore comprensione dei diversi ostacoli e delle opportunità presenti nell'area, alcuni obiettivi sono diventati più specifici. In termini di project management, potremmo dire che sono stati definiti alcuni sotto-obiettivi. Oggi il gruppo si concentra spesso sulla produzione di un risultato specifico, che sia un programma educativo, una presentazione, un archivio, un'opera d'arte o un testo. La guida che state leggendo è un esempio di questo sotto-obiettivo: con l'evolversi del progetto, abbiamo ritenuto importante fare un bilancio della nostra esperienza per alimentare avventure simili in contesti diversi.

Tuttavia, anche durante il processo, è importante non perdere di vista queste grandi ambizioni, che alla fine daranno un senso ai più modesti compiti quotidiani. È inoltre importante sottolineare che la ricerca contributiva non è orientata agli obiettivi nel senso tradizionale del termine. Se parliamo di "desiderio" o "sogno" piuttosto che di "obiettivo" o "meta", è perché questi ultimi due termini a volte pongono troppo l'accento sul prodotto finale piuttosto che sul processo. Al contrario, potremmo dire che la produzione del desiderio è *di per sé* un obiettivo della clinica contributiva. Il desiderio di sperimentare, di imparare gli uni dagli altri, di analizzare il rapporto tra uomo e tecnologia, di usare la tecnologia in modo intelligente. Di fronte a un problema come la sovraesposizione agli schermi, questo tipo di desiderio è essenziale. La sovraesposizione agli schermi non può essere "risolta" nel senso tradizionale del termine: non esiste una soluzione miracolosa che risolva magicamente il problema. Un uso ponderato degli schermi richiede una negoziazione costante, il tipo di pensiero critico che cerchiamo di promuovere nei nostri workshop. È anche per questo che chiamiamo il lavoro critico terapeutico. Per lo meno, possiamo osservare come i partecipanti, grazie alla loro ingegnosità, alle nuove conoscenze e alla fiducia ritrovata, riacquistano gradualmente il controllo su un aspetto della loro vita che prima li danneggiava.





Oltre a concordare riferimenti e sogni, dovrete costruire una struttura che permetta alle persone di lavorare insieme. Così come riunire le persone non crea automaticamente un gruppo, non porta necessariamente tutti a contribuire, per quanto ben intenzionati. Per creare le condizioni giuste per la collaborazione nel vostro particolare contesto, dovrete fare della questione dei gruppi e del contributo un argomento di ricerca. In questo senso, l'obiettivo della vostra ricerca contributiva è sempre duplice: produrre nuova conoscenza sugli schermi e analizzare il modo in cui questa conoscenza viene prodotta.

Per sviluppare un approccio collettivo al lavoro di gruppo, la Clinica Contributiva è stata particolarmente influenzata dai testi scritti da coloro che si occupano di psicoanalisi istituzionale, come François Tosquelles e Jean Oury, e da Gregory Bateson, le cui teorie sono alla base dei metodi degli Alcolisti Anonimi. Accanto a questo lavoro più teorico, sono state stabilite delle regole di base. Le regole servono a contrastare le tendenze entropiche che necessariamente prevalgono in qualsiasi lavoro di gruppo, come ad esempio il fatto che le persone si fissino su alcune questioni, che le discussioni vadano eccessivamente alla deriva e che le persone arrivino a dominare gli altri. Alla Clinica Contributiva lavoriamo secondo i seguenti principi:

Rispettare gli orari delle riunioni. Rispettare gli orari delle riunioni significa rispettare il tempo degli altri. Le persone con cui lavorate hanno di solito altri impegni, quindi cercate di rispettare gli orari stabiliti in precedenza.

Rispettare l'agenda. Come abbiamo detto nell'introduzione, spesso ci saranno diversi livelli di impegno in un progetto di ricerca partecipativa. Inoltre, man mano che il progetto si evolve, è probabile che persone diverse lavorino a compiti leggermente diversi (come la preparazione di una domanda di sovvenzione, la pianificazione di un workshop, la stesura di un articolo o la sperimentazione di un nuovo strumento digitale). Ciò significa che deviare da un ordine del giorno stabilito può creare confusione o portare alcune persone a sentirsi escluse, anche se si tratta di parlare di qualcosa che tecnicamente fa parte del progetto.

Prendere tutte le decisioni importanti collettivamente. Questa è forse una delle regole più importanti della clinica contributiva. Nessun membro del gruppo deve prendere una decisione a nome del gruppo senza consultare gli altri membri. Ciò è tanto più importante se la

decisione comporta nuovi impegni per gli altri partecipanti.

Nel nostro caso, queste "regole" non sono mai state scritte. Invece, le persone si ricordano a vicenda i principi se vengono infranti. È stato possibile applicare le regole in questo modo, perché sono nate da un lungo processo organico di lavoro comune. D'altra parte, se il tempo a disposizione per elaborare le regole di lavoro è breve, o se il numero dei partecipanti è destinato ad aumentare, può essere saggio riportare le regole per iscritto.

Che le regole vengano messe per iscritto o meno, potreste designare una o due persone che si assicurino che tutte le persone le rispettino. Allo stesso modo, ci sono altre responsabilità che devono essere soddisfatte per garantire il benessere del gruppo. Il coordinatore, il facilitatore, il portavoce: qualcuno che possa presentare il vostro lavoro in pubblico. Recentemente, Marie-Claude Bossière ha menzionato l'idea di avere qualcuno che preservi i sogni del gruppo, che ricordi alle persone le loro ambizioni originarie, nel caso in cui le persone siano troppo prese dall'esecuzione quotidiana dei compiti. Allo stesso modo, potreste inventare altri ruoli specifici che servano a controbilanciare le tendenze negative specifiche del vostro lavoro contributivo.

Alla Clinica Contributiva, un coordinatore a tempo pieno ha lavorato al progetto. Il gruppo è stato guidato da Marie-Claude Bossière, che ha svolto un lavoro sia pratico che teorico sui gruppi, e in sua assenza è stato seguito da Marie Duverger, una psicologa che ha collaborato con la Clinica Contributiva fin dalla sua nascita. Quando presentiamo il progetto (al pubblico o a potenziali donatori), cerchiamo di mettere insieme un'équipe rappresentativa della diversità del nostro gruppo, coinvolgendo almeno un ricercatore, un professionista e un genitore.

Con l'aumentare del numero di attività, ci siamo resi conto che era utile redigere accordi formali con i partecipanti, definendo le responsabilità di ciascuno. All'esterno, questo facilita i rapporti con le istituzioni partner, indicando esattamente per quanto tempo i loro dipendenti dovranno lavorare con noi. All'interno del gruppo, chiarisce il contributo che ci si aspetta da ogni membro del gruppo, impedendo loro di fare più lavoro di quanto sia ragionevole o fattibile date le loro altre responsabilità.



In tutte le ricerche che hanno dato il loro contributo c'è una riflessione sul modo in cui gli strumenti digitali definiscono i limiti del processo di pensiero collettivo. Oggi sono disponibili numerose tecnologie che facilitano il lavoro collaborativo. Quando si scelgono gli strumenti che supportano la collaborazione, è necessario considerare il tipo di pratiche che incoraggiano. Esistono molti modi per rimanere in contatto tra una riunione e l'altra, per documentare il proprio processo, per condividere riferimenti reciproci o per lavorare collettivamente su testi, video o altri risultati della ricerca, ognuno dei quali tende a cristallizzare o a promuovere determinate dinamiche di gruppo (che possono essere più o meno determinate, aperte, verticali o orizzontali).

Per lo meno, dovete assicurarvi che tutti sappiano usare i vostri strumenti di collaborazione, per evitare un'indesiderata divisione tra chi ha già acquisito determinate competenze digitali e chi no. Per essere coerenti con il lavoro svolto sugli schermi, potete anche chiedervi se gli strumenti sollecitano i partecipanti attraverso le notifiche o se incoraggiano in altro modo un comportamento di dipendenza. È molto interessante utilizzare strumenti open source, di cui i partecipanti possono appropriarsi ed eventualmente modificarli per renderli più in linea con i loro obiettivi di ricerca, il loro metodo e la loro etica, scongiurando così i pericoli degli schermi e sviluppando al contempo pratiche digitali che alimentano il tessuto collettivo. Se volete esplorare questo tipo di strumenti, [qui](#) potete trovare [una](#) panoramica delle alternative open source

alla piattaforma.

Incoraggiamo l'open source; sappiamo anche che l'uso di questo software spesso richiede conoscenze tecnologiche più avanzate, che membri del vostro gruppo potrebbero non avere ancora. Secondo la nostra esperienza, è importante trovare un equilibrio tra idealismo tecnologico e facilità d'uso. Nel caso della Clinica contributiva, ci affidiamo anche a piattaforme come Zoom, Pacchetto Office e i nostri rispettivi indirizzi e-mail che, per la maggior parte, sono supportati da grandi piattaforme. Cerchiamo di bilanciare queste scelte con alternative open source, ove possibile. Con l'aiuto dell'Istituto per la ricerca e l'innovazione, i nostri documenti e dati di consultazione sono archiviati su NextCloud, un'alternativa open source a un servizio come Google Drive. Inoltre, siamo sempre alla ricerca di opportunità per testare nuovi strumenti di contribuzione.

In passato, abbiamo sviluppato proposte di progetti riguardanti tecnologie di realtà aumentata, reti basate sulla localizzazione e piattaforme di scienza partecipativa; con un'associazione di genitori rappresentativa, abbiamo già contribuito alla progettazione di un nuovo social network. Attualmente stiamo valutando come perseguire alcune di queste strade. Il nostro sogno è che la Clinica contributiva possa infine contribuire a progettare strumenti per rafforzare la rete di attori che, attraverso le nostre varie attività, sta iniziando a emergere nell'area di Seine-Saint-Denis.



Trovare soluzioni a un grave problema di salute (come quello della dipendenza da schermo) è un lavoro difficile e nessuno dovrebbe lavorare gratis. Quando il gruppo e il programma iniziano a formarsi, è il momento di pensare a come finanziare le attività. In origine, la ricerca contributiva doveva essere finanziata dalla cosiddetta economia contributiva, un modello che offriva uno stipendio a chiunque contribuisse a un progetto, sotto forma di conoscenze teoriche, esperienze o know-how.

Alla fine, l'economia contributiva non si è mai concretizzata come avrebbe dovuto. Di conseguenza, ci siamo orientati verso un modello di finanziamento misto, fatto di donazioni da parte di fondazioni private, finanziamenti da parte di istituzioni pubbliche (uffici comunali e regionali ed enti di ricerca) e pagamenti per eventi a tantum (presentazioni, seminari, workshop). Una parte di questi fondi viene data al progetto in modo incondizionato, mentre una parte è legata alla produzione di risultati specifici. Una delle sfide che ci troviamo ad affrontare oggi è quella di garantire che tutti questi diversi risultati confluiscono in una direzione chiara che possa avvicinare il gruppo ai sogni così come sono emersi attraverso il lavoro collettivo.

Assicurare il finanziamento del progetto è solo un aspetto del pagamento delle persone. Dovrete anche pensare a come distribuire questo denaro. L'economia contributiva è una proposta per un'area che lavora collettivamente per decidere le condizioni di questa distribuzione. L'obiettivo di questo modello è di controbilanciare i pregiudizi delle strutture economiche tradizionali, che tendono a trascurare il valore delle azioni che non si

traducono in un prodotto commerciale, o delle istituzioni pubbliche, che spesso finanziano le azioni in base a categorie predefinite (il che rende difficile valorizzare ruoli che attraversano diverse categorie, come "un genitore-ricercatore" o "un ricercatore investito in azioni sociali").

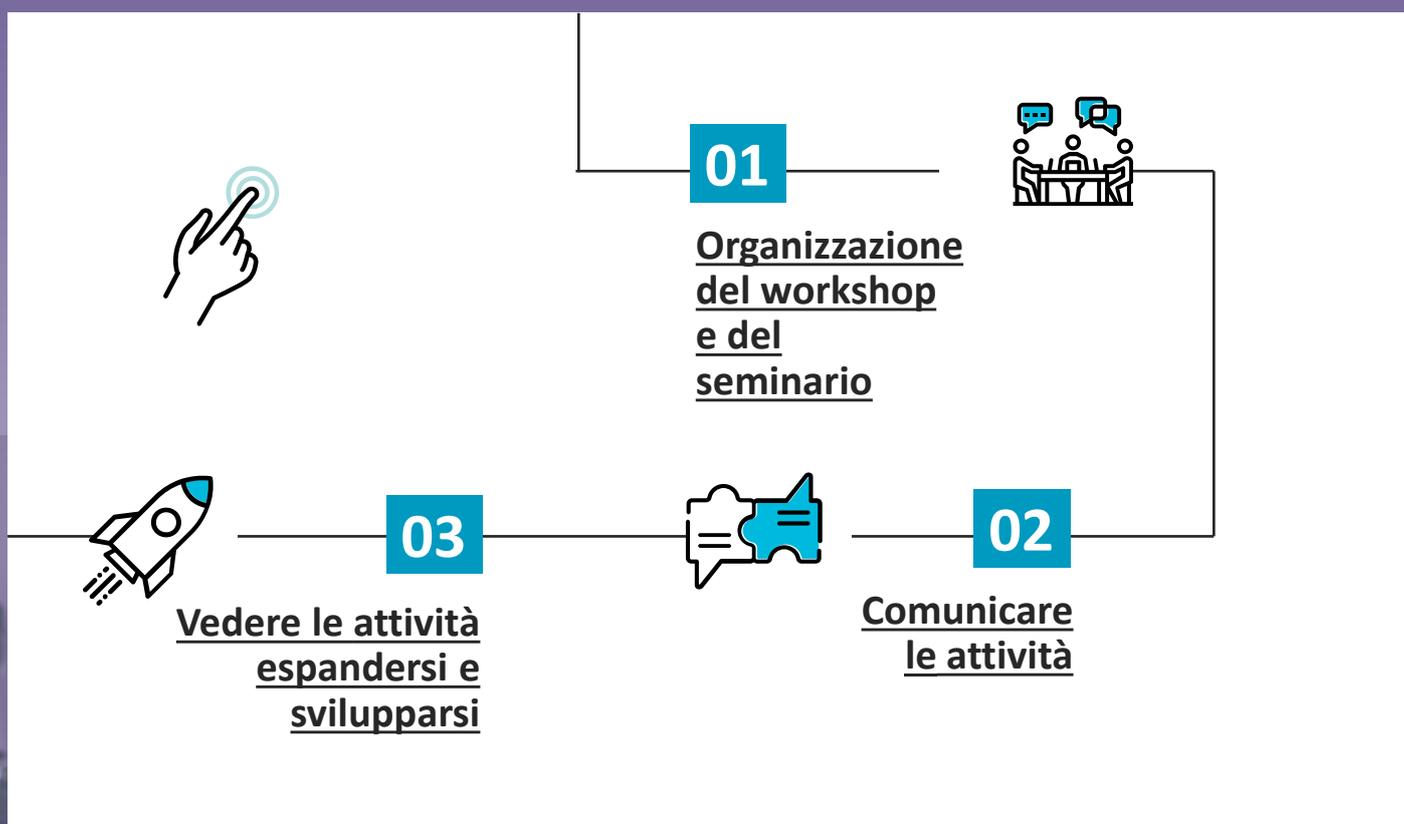
Di recente abbiamo rivisto i principi dell'economia contributiva per vedere come potevano essere adattati al contesto attuale in cui lavoriamo. Nonostante le nostre intenzioni iniziali, nella fase di avvio della Clinica contributiva ci siamo affidati a volontari. Con il moltiplicarsi delle attività offerte ai genitori e ai professionisti, questo modello, che non è mai stato auspicabile, non è più né giusto né fattibile. Nel 2020, l'Istituto per la ricerca e l'innovazione ha assunto uno dei genitori come ambasciatore dei genitori per compensarlo del suo contributo. Tuttavia, anche questa soluzione è tutt'altro che ideale: non offre alcuna reale opportunità di deliberare sul valore del suo lavoro (o del lavoro degli altri nella Clinica contributiva), replicando invece un modello retributivo tradizionale.

Per superare questo modello e riconsiderare la proposta dell'economia contributiva, abbiamo lanciato una serie di seminari per esaminare la fattibilità di una struttura in grado di amministrare e remunerare il lavoro dei genitori - e che sarà gestita dai genitori stessi. La forma esatta e la governance di tale struttura saranno decise nell'ambito di un processo deliberativo che si terrà nel 2023 con i membri dell'Istituto per la Ricerca e l'Innovazione, i genitori coinvolti e i ricercatori dei settori interessati.

Apertura del gruppo al pubblico

È stato creato un gruppo. Avete sviluppato una struttura che consente a tutti di contribuire in modo significativo. Avete trovato i fondi per le vostre attività. Ora è il momento di pensare a come aprire il gruppo a un pubblico più ampio.

Quali sono i fattori da tenere in considerazione? Ecco cosa abbiamo fatto noi.





L'obiettivo della Clinica Contributiva è quello di creare uno spazio in cui i genitori possano venire a sviluppare strategie per ridurre il tempo trascorso sullo schermo dai loro figli. Quando si apre il gruppo al pubblico, la prima cosa da decidere è come organizzare questo momento. Che tipo di accoglienza riserverete ai partecipanti e come presenterete loro il progetto? Come organizzerete lo spazio? Utilizzerete dei contenuti per avviare la discussione? Come collegherete le diverse sessioni? Come concluderete gli incontri?

Il formato originale della Clinica Contributiva si articolava su due strutture: **un workshop** a settimane alterne presso il centro PMI e **un seminario** teorico a settimane alterne, inizialmente presso l'Istituto per la ricerca e l'innovazione, poi su Zoom durante la pandemia COVID-19 e infine in un formato ibrido con una sede fisica a Saint-Denis.

Il laboratorio è stato concepito come attività principale che riunisce il gruppo principale e i genitori del quartiere. È aperto e a lungo termine, il che significa che i genitori possono venire per una sola sessione o seguire la discussione per diverse settimane. È importante che lo spazio sia aperto e accogliente. Ciò significa disporre le sedie in un cerchio aperto, senza tavoli al centro, preparare tè e caffè e invitare i partecipanti a seguire tutto il percorso se possibile. Poiché ci si rivolge a genitori con bambini piccoli, è necessario assicurarsi che qualcuno sia disponibile a badare ai bambini durante le discussioni.

È importante che rimaniate nello stesso posto e che lavoriate negli stessi orari, in modo che le persone sappiano dove e quando trovarvi. Alla Clinica contributiva lavoriamo ogni due venerdì (esclusi i giorni festivi) dalle 9.30 alle 12.00. La prima ora e mezza è aperta ai genitori. L'ultima ora è riservata al gruppo centrale. Durante questo tempo, valutiamo la sessione del giorno, pianifichiamo quella successiva e discutiamo altri potenziali progetti o opportunità che vogliamo affrontare insieme.

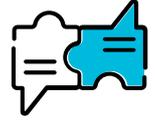
In termini di contenuti, abbiamo trovato molto utile iniziare le sessioni mostrando un breve video sugli effetti degli schermi sui bambini. I nuovi genitori possono sentirsi sopraffatti dalla sensazione che tutta l'attenzione sia concentrata su di loro quando arrivano, e il video aiuta a indirizzarli verso un oggetto esterno che può suscitare reazioni da parte di

tutti i presenti. In generale, è importante che il facilitatore si assicuri che il workshop non si trasformi in una sessione di consultazione di gruppo. L'obiettivo è far dialogare diversi tipi di conoscenze, integrando l'esperienza reale con conoscenze teoriche e know-how, cosa difficile da fare se ci si perde nell'esperienza di una sola persona. Per creare una discussione più equilibrata, in cui tutta l'attenzione non ruota intorno a una sola persona, è bene che a ogni sessione siano presenti almeno due genitori.

Il seminario è un'estensione della sessione di lettura che ha strutturato il primo anno di attività della Clinica contributiva. Offre l'opportunità di approfondire alcuni temi individuati durante il workshop e che meritano di essere discussi in modo più dettagliato. Inizialmente i seminari si sono svolti presso l'Istituto per la Ricerca e l'Innovazione. I contenuti sono stati poi trasmessi a genitori e professionisti durante i workshop. Durante il COVID, il seminario, come la maggior parte delle altre attività, è stato reso disponibile online, e a quel punto il resto del gruppo è stato invitato a partecipare. Dopo la pandemia, su richiesta dei professionisti, abbiamo spostato il seminario al Centro PMI. Lavorando con più persone nella regione, abbiamo aperto il seminario a un pubblico più ampio. Non è riservato solo alle persone che partecipano al workshop, ma più in generale a chi è interessato all'argomento e vuole ritagliarsi un momento ogni due mesi per approfondire le questioni legate alla sovraesposizione. I seminari sono di natura teorica. A volte i ricercatori del gruppo centrale preparano un argomento da discutere; altre volte invitiamo altri accademici o professionisti a preparare una presentazione. Le presentazioni precedenti hanno affrontato temi come la dipendenza, il gioco d'azzardo, l'autismo, la capacità di stare da soli, il disturbo, il linguaggio umano, la negazione e la frustrazione. Il seminario dura due ore: un'ora è riservata alla presentazione e un'ora alla discussione.

Potreste decidere di strutturare le vostre attività in modo diverso, ma questo modello intermittente ha riscosso molto successo. Si passa dalla ricerca di alternative agli schermi a discussioni più teoriche, che fanno luce sui vari problemi che si affrontano e forniscono strumenti concettuali per immaginare nuove forme di azione.

02. Comunicare le proprie attività



Una volta deciso il formato delle attività, è il momento di reclutare le persone per i workshop.

Per il reclutamento si possono utilizzare strumenti di comunicazione tradizionali, come manifesti o volantini da distribuire nel quartiere o da condividere online tramite organizzazioni e reti preesistenti. Tuttavia, secondo la nostra esperienza, il modo più efficace per reclutare i genitori è quello di far arrivare le informazioni direttamente alle persone. Questo può essere fatto dai professionisti del vostro gruppo, che sono in contatto regolare con i genitori e che sono in grado di valutare se qualcuno può trarre beneficio da una discussione sulla dipendenza da schermi. Un'altra strategia consiste nell'incontrare i genitori nei luoghi che già frequentano. Alla Clinica Contributiva abbiamo partecipato a numerose giornate di open day e laboratori in asili e scuole, oltre ad altre attività sul territorio che coinvolgono i genitori, come corsi di cucina o laboratorio di giardinaggio.

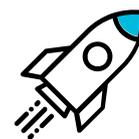
Tuttavia, anche con tutte queste diverse strategie, trovare genitori che possano investire nel progetto con regolarità non è scontato. Abbiamo iniziato i nostri laboratori nel 2018 con un numero interessante di genitori, ma nel 2020 siamo stati messi in cortocircuito dalla pandemia. Il centro PMI, come la maggior parte dei luoghi chiusi, ha dovuto chiudere tutte le attività collettive per mesi. Anche se non siamo più "confinati", questa lunga interruzione delle attività sembra aver cambiato definitivamente il modo in cui lo spazio pubblico viene utilizzato. Molte associazioni della Seine-Saint-Denis segnalano un calo della partecipazione pubblica. Per quanto riguarda la Clinica

Contributiva non siamo più riusciti a riunire regolarmente i genitori per i nostri laboratori programmati.

Al momento, gran parte del nostro impegno diretto con i genitori si sviluppa attraverso il programma "Reason our screens", che abbiamo lanciato nel 2022 e che continuerà fino al 2024. Descriveremo questo programma in modo più dettagliato nel prossimo capitolo, ma vale la pena notare due differenze rispetto ai workshop del venerdì che sembrano aver avuto un effetto positivo sul coinvolgimento dei genitori:

1) chiediamo ai genitori di impegnarsi per un minimo di nove sessioni. Ci siamo resi conto che la partecipazione a una sola sessione non è sufficiente per affrontare la complessità dell'uso degli schermi in casa. Nove sessioni ci sembrano sufficienti per trasmettere le conoscenze più importanti sugli schermi, la sovraesposizione e la dipendenza, e per consentire ai genitori di appropriarsi di queste conoscenze per sviluppare migliori (e meno tossiche) pratiche di utilizzo degli schermi - ciò che noi chiamiamo anche *empowerment*.

2) L'altra differenza è un beneficio indiretto di questo impegno. Il fatto che i partecipanti seguano lo stesso programma per mesi e mesi crea un legame tra loro, che li spinge a tornare e a continuare il lavoro collettivo. Inoltre, è spesso questo legame sociale che aiuterà a mantenere le buone pratiche sviluppate durante il processo di empowerment, anche dopo la fine delle sessioni di formazione.



Sarebbe contrario all'empowerment dire alle persone cosa fare con le conoscenze acquisite partecipando a un processo di ricerca contributiva. Al contrario, il programma dovrebbe essere riprogettato per adattarsi e sostenere i desideri di coloro che vogliono contribuire.

A volte questo significa mettere da parte le proprie ambizioni. Come già detto, uno dei nostri sogni iniziali era che il programma della ricerca contributiva "conducesse" quelli che noi abbiamo chiamato "genitori-ambasciatori ad un uso ragionevole degli schermi" e ad avviare attività proprie contro la sovraesposizione nel loro quartiere. Tuttavia, non volevamo imporre questa "nostra ambizione" ai genitori con cui abbiamo lavorato, la cui preoccupazione principale era spesso quella di trovare soluzioni al problema degli schermi nella loro vita personale. In effetti, ne abbiamo parlato solo molto più tardi, quando alcuni dei genitori con cui abbiamo lavorato hanno iniziato a esprimere il desiderio di svolgere attività basate sugli schermi al di fuori del quadro che

potevamo offrire loro. In risposta alla loro richiesta, dal 2023 stiamo lavorando per creare un nuovo gruppo composto dai genitori che hanno partecipato al nostro programma Reason our screens (Ragionare sugli schermi) e dal gruppo di base che lavora al centro PMI, che si occuperà di capire quale tipo di struttura - istituzionale, finanziaria, tecnica e sociale - potrebbe accogliere e perpetuare il lavoro dei genitori-ambasciatori.

Allo stesso modo, potreste voler facilitare le discussioni su altri argomenti che emergono accanto alle vostre attività regolari. L'apertura a nuove modifiche del programma fa parte di un processo di ricerca contributiva, che può essere descritto anche come un modo per combattere l'automazione del lavoro, ad almeno due livelli. L'economia contributiva è spesso presentata come un modo per combattere la disoccupazione che deriva dall'automazione del lavoro, mentre la ricerca contributiva è stata spesso descritta come una *de-automatizzazione della mente*.



05

Un esempio di
processo di
empowerment:
pensare ai nostri
schermi



Introduzione

Se c'è una cosa che speriamo abbiate tratto dalle pagine precedenti è che non esistono due gruppi di ricerca contributiva che abbiano lo stesso aspetto o che agiscano nello stesso modo. La ricerca contributiva si svolge sempre all'interno di una "località", il che ci permette di descrivere un'organizzazione unica con attori che hanno una storia particolare (che si tratti di una famiglia, di un gruppo online, di una comunità, di un territorio o di qualsiasi altro gruppo di persone all'interno di quella stessa comunità).

Detto questo, a volte è molto utile vedere come altre persone hanno strutturato la ricerca contributiva (su schermi o altri argomenti). Il fatto che la ricerca contributiva si sviluppi sempre a livello locale non significa che non si possa trarre ispirazione da altre località. Nelle pagine seguenti condivideremo la struttura di un processo di empowerment in nove sessioni intitolato "Raisonnement nos écrans", sviluppato dall'Istituto di Ricerca e Innovazione con il sostegno della città di Saint-Denis e della Missione interministeriale per la lotta alle droghe e alle dipendenze(MILD).

Questo particolare processo di empowerment si basa su un processo molto più lungo di ricerca contributiva iniziato nel 2017 (vedi capitolo 4). Quando abbiamo iniziato questo lavoro, le conseguenze della sovraesposizione agli schermi erano ancora relativamente sconosciute alla maggior parte delle persone. Nei primi anni di lavoro insieme, il nostro gruppo - composto da ricercatori (professionisti di un centro di salute materno-infantile) e genitori - ha riunito gli studi scientifici pertinenti all'argomento e già disponibili in quel momento, a studi di biologia, psicologia e filosofia oltre a esperienze sul campo, per creare un insieme comune di conoscenze sull'argomento. È questo insieme di conoscenze che ci ha permesso di individuare i temi che affrontiamo oggi in "Reason our screens".



Rispetto alla fase iniziale, che coinvolgeva un gruppo più ristretto che lavorava in modo coerente per un lungo periodo, il programma di capacitazione in nove sessioni consente di coinvolgere nel processo un numero maggiore di persone. Dal 2022 al 2024, 60 professionisti e 30 genitori residenti nel dipartimento Seine-Saint-Denis seguiranno il programma.

Prima di addentrarci nel programma, una parola sulla differenza tra *empowerment* e *formazione*. Nella formazione si lavora per acquisire competenze predefinite. In un processo di empowerment, si lavora per aiutare le persone a sviluppare una propria posizione su un argomento che consenta loro di progettare nuove azioni o pratiche. Ciò significa che in un processo di empowerment non si sa esattamente dove si sta andando, perché nessuno può dire in anticipo ai partecipanti come saranno queste azioni o pratiche. Cerchiamo invece di portare sul tavolo fatti, teorie ed esperienze diverse, relative all'argomento che stiamo trattando, che possano suscitare risposte da parte dei partecipanti. I video sono molto utili per avviare una discussione di gruppo, quindi vale la pena creare un proprio archivio di contenuti rilevanti.

Inoltre, spesso invitiamo persone a parlare con noi. Di seguito abbiamo indicato i tipi di argomenti che trattiamo di solito, ma il contenuto della sessione varierà necessariamente a seconda delle

competenze delle persone con cui lavorate. Che si inviti o meno un relatore, è importante mantenere un buon equilibrio tra la presentazione di nuove conoscenze e le reazioni dei partecipanti. Lasciare che le persone reagiscano non significa solo permettere loro di esprimere il proprio punto di vista. Consideriamo ogni partecipante come un prezioso contributo al processo di empowerment. Le loro idee e i loro contributi sono altrettanto preziosi, se non addirittura più importanti, dei documenti che abbiamo preparato.

In pratica, ogni gruppo di "Reason our screens" è composta da quindici persone (dieci professionisti e cinque genitori). Organizziamo nove sessioni e due sessioni di follow-up nei sei mesi successivi alla fine del programma. Ogni sessione dura tre ore. Facciamo una pausa a metà sessione (non vogliamo "far stancare" i partecipanti oltre il dovuto). Ai workshop portiamo dei biscotti, caffè e tè. Tutte queste piccole accortezze sono importanti. Anche se siamo qui per affrontare un problema serio, abbiamo scoperto che una delle migliori strategie per combattere la sovraesposizione è creare nuovi legami sociali, nuove relazioni, nuove amicizie. In altre parole, durante i nostri processi di empowerment, prendiamo molto sul serio il trascorrere "tempo di qualità" insieme.

Le nove sessioni di empowerment

- 01 Tutti dipendenti dagli schermi 78
- 02 Cosa dice la scienza sulla sovraesposizione agli schermi? 78
- 03 Perché gli schermi hanno un forte impatto sui bambini? 79
- 04 L'economia dell'attenzione e la captologia: le strategie dei produttori di prodotti digitali per catturare l'attenzione 79
- 05 Dipendenza 80
- 06 Mettersi nei panni di... 80
- 07 Giochi e attività ludiche 81
- 08 Istituzioni: come lavorare nella vostra regione 81
- 09 Nuove conoscenze sugli schermi, come usarle per andare oltre 81



Tutti dipendenti dagli schermi

Il processo di ricerca inizia riconoscendo che siamo tutti "dipendenti" dagli schermi. Nessuno è immune. Siamo qui per inventare strategie di cura e per essere curati.

Presentiamo le basi del metodo che seguiremo (ricerca contributiva - vedi capitolo 2) e alcuni dei concetti che utilizzeremo per riflettere sul ruolo della tecnologia oggi (pharmakon, proletarizzazione - vedi capitolo 2 parte 1) e su come potremmo inventare nuove pratiche per combattere la sovraesposizione (capacitazione, trans-individuazione - vedi capitolo 2 parte 1 e 3). Chiediamo a ogni partecipante di compilare un questionario sulla sua attuale conoscenza e sull'uso degli schermi.

- Ci prendiamo il tempo necessario per identificare i diversi partecipanti rispondendo alle seguenti domande:
- Siete preoccupati per l'impatto degli schermi sui bambini piccoli?
- Pensate di essere in grado di agire come famiglia su questo tema?
- Pensate di essere in grado di intraprendere un'azione professionale su questo tema?
- Sentite la necessità di approfondire le vostre conoscenze su questo tema?
- Pensate di usare gli schermi in modo sensato?
- Vi sembra che ci siano abbastanza "azioni attive" sugli schermi che vi circondano?

Insieme, guardiamo un video su come i genitori usano gli smartphone con i loro figli oggi (lo trovate nel nostro archivio [qui](#)). Che cosa evoca questo video? Qualcuno dei partecipanti ha assistito a situazioni simili nella propria vita privata o professionale? Ci prendiamo un momento per decidere come il gruppo si terrà in contatto. Tramite e-mail o messaggi whatsapp? Quali sono i vantaggi e gli svantaggi della tecnologia?

Cosa dice la scienza sulla sovraesposizione agli schermi?

Nell'ultimo decennio sono stati pubblicati numerosi studi scientifici sulla sovraesposizione agli schermi.

Invitiamo un esperto a parlarci di questi studi. In Francia abbiamo lavorato con il pediatra e ricercatore Eric Osika, ma si possono prendere in considerazione anche altri tipi di profilo, purché il soggetto sia aggiornato sugli ultimi studi in materia.

Dedichiamo un po' di tempo alla discussione degli studi: i risultati sono sorprendenti? I sintomi descritti corrispondono a quelli osservati nella vita quotidiana?

Guardiamo un video sulla plasticità del cervello (vedi [qui](#)) e invitiamo un biologo a spiegare perché i bambini sono affascinati dagli schermi e cosa succede al loro cervello se sono sovraesposti (e sottoesposti alle relazioni sociali).

Anche in assenza di studi sull'esposizione agli schermi, possiamo dedurre molto sugli effetti degli schermi sui bambini applicando ciò che già sappiamo sulle condizioni da cui i bambini dipendono per svilupparsi.

Invitiamo un biologo a parlare del rapporto tra genitori e figli nel regno animale e del rapporto speciale tra genitore e bambino.

Guardiamo un video sulle scimmie Rhesus e Harlow (vedi [qui](#)), che mostra come il bisogno di relazioni sociali sia presente anche nei primati.

Invitiamo uno psicologo a parlarci dello sviluppo infantile. Durante i nostri workshop, concentriamoci sulle teorie dell'attaccamento, sulle diverse fasi dello sviluppo e sul concetto di oggetto transizionale, discutendo di psicologi e psicoanalisti come D.W. Winnicott, Melanie Klein, John Bowlby, T. Berry Brazelton, Daniel Stern (vedi capitolo 2), ma il contenuto esatto dipenderà dalla competenza del relatore.

Guardiamo un video dell'esperimento "Still Face" dello psicologo Edward Tronick (disponibile [qui](#)). Ogni partecipante racconta un'esperienza in cui una tecnologia ha interrotto una relazione sociale.

Se i bambini sono sovraesposti agli schermi, spesso è perché lo sono anche i loro genitori. La diffusa dipendenza dalla tecnologia non è un caso. È il risultato di strategie di marketing digitale, perfezionate dalla disciplina scientifica della captologia.

Vediamo un estratto del documentario di Netflix The Social Dilemma ([qui](#)).

Invitiamo un esperto a parlare di economia dell'attenzione. In Francia abbiamo lavorato con Florent Souillet, scrittore e attivista (autore del libro La guerre de l'attention), ma potremmo immaginare di invitare un sociologo, un economista o chiunque altro abbia studiato l'economia dell'attenzione.

Chiediamo al gruppo: in quali situazioni hanno difficoltà a smettere di usare gli schermi? A quali applicazioni ritornano? Come si sentono quando trascorrono molto tempo sugli schermi?

Possiamo guarire da una dipendenza solo se riconosciamo di esserne dipendenti.

Stiliamo una "mappa delle vulnerabilità". Con dei post-it, chiediamo a tutti di indicare 1) dove usano di più lo smartphone 2) quando lo usano di più 3) quali applicazioni usano di più 4) in quale stato d'animo si trovano quando lo usano.

Chiediamo a tutti di fare un esercizio simile, questa volta individuando il momento in cui è più probabile che consegnino lo smartphone al proprio figlio.

Per ciascuna delle situazioni più comuni di vulnerabilità, proponiamo collettivamente delle strategie per evitare di ricadere negli schermi.

Guardiamo uno degli episodi di Dopamine di Arte ([qui](#)). Con una psicologa infantile parliamo di cosa significhino dipendenza e assuefazione per i bambini. Che differenza c'è tra la dipendenza da un genitore, quella da un giocattolo e quella da uno smartphone?

Invitiamo uno dei nostri genitori ambasciatori a parlare della dipendenza da smartphone del proprio figlio e delle misure adottate per combatterla.

Per combattere efficacemente la sovraesposizione o per parlare di schermi senza esprimere giudizi, è importante riuscire a mettersi nei panni di qualcun altro, che si tratti di un bambino piccolo, di un amico o di un genitore che sta cercando di ridurre il tempo trascorso davanti agli schermi di casa.

Come percepiscono il mondo i bambini? Con un biologo discutiamo di come i bambini percepiscono il mondo che li circonda. In che modo questa esperienza è diversa da quella degli adulti?

Guardiamo insieme uno dei video generati automaticamente su Youtube Kids (titolo : BURIED ALIVE Outdoor Playground Finger Family Song Nursery Rhymes Animation Education Learning Video). Come lo percepirebbe un bambino? Perché sembra così inquietante?

Gioco di ruolo: mettetevi nei panni dell'altro. Provate le seguenti situazioni:

- 1) Nella sala d'attesa prima di un consulto medico, un genitore guarda il suo smartphone.
- 2) Un membro della famiglia regala il proprio smartphone al figlio.
- 3) Un genitore arriva all'asilo con il figlio che tiene in mano uno smartphone nel passeggino.

07 Giochi e attività ludiche

Quando pensiamo alle alternative all'esposizione agli schermi, uno dei temi più importanti da affrontare è il gioco.

Invitiamo qualcuno a parlare dell'importanza del gioco libero. Cosa significa giocare per i bambini? In che modo il gioco aiuta i bambini a svilupparsi? Qual è la differenza tra "gioco" e "giocare"? Come possono i genitori aiutare i loro figli a giocare?

Oggi sono disponibili molti giochi sviluppati per facilitare le discussioni sugli schermi. Come gruppo, testiamo questi diversi giochi. Quali sono i vantaggi di ciascun gioco? Quali competenze sono necessarie per utilizzarli?

Istituzioni: come lavorare nella vostra regione

08

È praticamente impossibile combattere la sovraesposizione agli schermi da soli. Sapere chi sta agendo intorno a voi è il primo passo per creare alleanze locali e lanciare iniziative insieme.

Invitiamo gli attori locali a presentare il loro lavoro sulla sovraesposizione. Come si presenta il loro approccio? Come si differenzia dal nostro? C'è spazio per la collaborazione?

In gruppi divisi tra genitori e professionisti, identifichiamo le azioni che possono essere sperimentate a casa o al lavoro. Quali sono i potenziali ostacoli all'attuazione di queste azioni? Una persona di ciascun gruppo presenta le conclusioni agli altri.

09 Nuove conoscenze sugli schermi, come usarli per andare oltre

Come si può continuare a combattere la sovraesposizione dopo il programma?

In gruppi di due persone, ognuno definisce un'azione che vorrebbe provare a fare dopo aver pensato a come utilizza gli schermi. Si presentano le azioni a tutti gli altri membri del gruppo.

Chiediamo a ogni partecipante di compilare un questionario sulla sua attuale conoscenza e sull'uso degli schermi.

Valutazione collettiva del programma: cosa ha funzionato bene? Cosa si sarebbe potuto sviluppare ulteriormente? Quali conoscenze sono state acquisite? Rispondiamo ad altri commenti e domande.

Come rimanere in contatto? Scegliete uno strumento per condividere risorse e idee dopo il programma.

surviving digital



segui il nostro viaggio



www.survivingdigital.eu

Saint
Denis

iri
Institut de recherche
et d'innovation

LABA
telaba.eu

momentum
[educate + innovate]

iasis

European
E-Learning
Institute

mh
materahub
//
laboratorio
culturale
e creativo

 Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei suoi contenuti, che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile dell'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute 2021-1-EN01-KA220-ADU-000033578