

Tv maestra di cattivi esempi per i bimbi

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Il 40 per cento dei bambini di due anni passa davanti alla TV più di tre ore al giorno, secondo uno studio americano. Motivo della preoccupazione? Il numero di ore passate dai piccolissimi davanti alla televisione correla con la loro progressiva ingestibilità a scuola, fin dalle elementari. E questo vale per bimbi e bimbe. Iperattività, disturbi dell'attenzione, scatti di collera, aggressività verso gli altri bambini, con morsi, calci e botte alla minima contrarietà, scarso senso di empatia, "autarchia", avversione a ogni minima regola, con ribellioni incontenibili, linguaggio limitato nel numero di vocaboli ma con alta frequenza di espressioni violente, sopratoni che sorprendono in bimbi piccolissimi: ecco l'identikit del bambino "drogato" di immagini tossiche per il suo cervello e la sua psiche. Non solo bambini "pestiferi", quindi. No: qui è in causa un'alterazione importante e precoce della loro "intelligenza emotiva", della loro capacità di rapportarsi con gli altri e il mondo, con alterazioni comportamentali ben difficili da modificare poi, quando siano così radicate già in un piccolissimo.

Che cosa ha questa baby sitter a bassissimo costo che avvelena il cervello dei super piccoli? In verità, il problema vale non solo per la televisione ma anche per molti film, anche "per bambini". Al punto che Paesi non certo con vocazione alla censura cinematografica, come Stati Uniti, Svezia e Germania hanno proibito a bambini di età inferiore a 8 anni film come "Harry Potter e il calice di fuoco", mentre Norvegia e Svizzera, giusto per avere qualche confronto, hanno proibito ai minori di 11 e 10 anni, rispettivamente, anche il ben noto "Il signore degli anelli". Film che in Italia sono invece giudicati "per tutti". Anzi, il nostro Paese, che in passato aveva la censura facile, oggi dorme, anzi è in piena narcolessia, per quanto riguarda l'attenzione agli spettacoli che potrebbero essere molto negativi per i bambini piccoli. Un allarme che è giusto condividere con molti genitori che si fidano dell'etichetta "per bambini" non valutando appieno l'immensa vulnerabilità del cervello dei loro piccoli.

La questione è spinosa e delicata: che cosa rende i bambini così vulnerabili all'effetto nefasto di immagini in teoria pensate per farli divertire?

Le ragioni principali di vulnerabilità dei bambini di fronte a immagini e suoni sono almeno tre: innanzitutto, la presenza nel loro cervello dei sempre più famosi "neuroni specchio": cellule nervose deputate, letteralmente, a specchiare e filmare quanto il bambino vede, portandolo poi a rivivere mentalmente le emozioni e i comportamenti cui assiste, fino ad agirli in prima persona. Come se, impregnato di immagini, anche fantastiche, ma spaventevoli o francamente violente, finisse per assorbirle come una spugnetta, in una sorta di "identificazione" inconsapevole, di immedesimazione, fino ad agirle. L'antico detto latino "Verba volant, exempla trahunt" (Le parole volano, gli esempi trascinano) coglie bene, con saggezza antica, la persuasività intrinseca di un comportamento, tanto più, aggiungono i neuroscienziati che stanno studiando l'intelligenza sociale, se l'esempio è associato ad un'emozione intensa che va a colpire la parte antica del nostro cervello, la più primitiva e istintuale. Il vecchio consiglio: è importante che il genitore veda il film con il bambino, così lo può tranquillizzare spiegando le cose, resta valido per i piccoli dagli otto-dieci anni in su (a seconda del livello di maturità emotiva del bambino). Non è sufficiente per i più piccoli. La forza persuasiva e penetrativa delle forti emozioni associate ad

immagini e suoni spesso terrificanti impregna il cervello senza che la parola possa costituire un filtro adeguato. Anche perché il bambino piccolo non ha ancora maturato quell'intelligenza dialogica che può essere invece un elemento prezioso di modulazione dell'impatto di contenuti e scene impressionanti nei bambini più grandi.

Il secondo elemento di vulnerabilità sta nel particolare processo di crescita psicoemotiva del bambino: un processo che da un linguaggio essenzialmente emozionale (che interessa le cosiddette "vie basse", le più antiche del cervello) pian piano coinvolge sempre più la corteccia, con acquisizione sia di un linguaggio crescentemente appropriato, sia di una progressiva capacità di controllo dei comportamenti istintivi e impulsivi, tra cui, in primis, la collera, l'irritabilità, l'ansia e l'aggressività. L'esposizione precoce ad un mondo violento, ancorché virtuale, turba il processo di crescita e impregna il cervello emozionale di terremoti adrenalinici inquietanti che il bambino non riesce poi a decantare, e che gli inquinano anche il mondo onirico, terrificandolo con incubi.

Il terzo elemento di vulnerabilità riguarda il contesto in cui il piccolo vive, il livello di solitudine cui è esposto e l'atmosfera affettiva in famiglia. Se la coppia dei genitori è serena, e il resto del giorno il bambino è tranquillo, il danno è ancora limitato. Ma se anche in famiglia l'atmosfera è tesa, con violenti scontri verbali, urla o insulti, se non addirittura percosse, ecco che l'effetto sommatorio di quest'atmosfera drogata di emozioni non governate può diventare irrecuperabile. Al punto da creare una sorta di dipendenza proprio da stati emotivi sovraeccitati.

E allora? Suggestioni pratiche: più i bambini sono piccoli, più il "video spento" (inclusi i videogiochi!) è un eccellente sistema di prevenzione primaria dall'intossicazione da emozioni troppo forti. Attenzione anche alle scene spaventevoli di film "per bambini": nel dubbio, è meglio aspettare per la visione che il bambino sia più grandicello. Fa crescere molto meglio i bambini il giocare con i coetanei (perché questo è il miglior mezzo per far sbocciare e allenare la loro intelligenza emotiva e sociale), con atmosfere emotive adeguate alla loro età. Non ultimo, è essenziale controllare, anche in casa, con un'attenta "autosupervisione", che l'atmosfera sia distesa e capace di esprimere anche le divergenze di opinioni senza trascendere nella rissa verbale, o peggio.

Molti bambini "difficili" lo sarebbero molto meno se non fossero esposti a emozioni violente, eccessive e precoci, reali e virtuali.