

Katherine Johnson Martinko

bimbi **Offline**



*Consigli pratici per tenere i bambini
lontani dagli schermi e far loro riscoprire
la magia e la bellezza dell'infanzia*

TerraNuova

Katherine Johnson Martinko

BIMBI OFFLINE

*Consigli pratici per tenere
i bambini lontani dagli schermi
e far loro riscoprire
la magia e la bellezza dell'infanzia*

Terra Nuova

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree

Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autrice: Katherine Martinko

Titolo originale: *Childhood Unplugged*

First published by New Society Publishers Ltd., Gabriola Island, British Columbia,

Canada - Copyright © 2022 by Katherine Martinko

Traduzione: Claudia Benatti

Copertina: Loris Reginato

©2024, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1

50127 Firenze - tel 055 3215729 - fax 055 3215793

libri@terranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: ottobre 2024

Ristampa

VI V IV III II I

2028 2027 2026 2025 2024

Collana: Genitori e figli

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

Ad Alex, Luka e Marco
perché hanno dato respiro al mio mondo
in un modo che non avrei mai immaginato

Indice

Ringraziamenti	5
Prefazione <i>di Lenore Skenazy</i>	7
Introduzione. Un bellissimo caos	10
Parte I. I costi personali e sociali degli schermi	31
Capitolo 1. I bambini? Non va tutto bene	32
Capitolo 2. Amplificare, non amputare	58
Parte II. Come riuscire a controllare tutto ciò che ha uno schermo	79
Capitolo 3. Iniziate come intendete proseguire: bambini piccolissimi e prima infanzia	85
Capitolo 4. Liberi di giocare: bambini in età di scuola primaria	100
Capitolo 5. Concedere libertà, esigere responsabilità: adolescenti	128
Capitolo 6. Ma lo fanno tutti...	156
Capitolo 7. Il ruolo dei genitori	172
Capitolo 8. A scuola di schermi	193
Letture utili	222
Note finali	225
L'autrice	241

Ringraziamenti

Scrivere questo libro è stata una meravigliosa avventura. Ho assaporato ogni momento, dall'inizio alla fine, soprattutto grazie alle tante persone intelligenti e generose che mi hanno aiutato in questo percorso. Molte delle idee che porto avanti, sulla necessità di autonomia nell'infanzia e di genitori che riescano a fare un passo indietro per consentire ai figli di fare le loro esperienze, hanno preso forma e si sono consolidate durante i dieci anni in cui ho scritto per il sito web *Treehugger*, quindi sono grata di avere avuto la possibilità di utilizzare questa piattaforma. E grazie alla New Society Publishers per avermi guidato nel processo che mi ha portato a ordinare i miei pensieri in forma di libro.

I miei genitori, Brad ed Elizabeth Johnson, mi hanno donato la migliore infanzia che si possa desiderare; mi sento immensamente fortunata per aver potuto crescere sul lago Shoe.

Lloyd Alter e Kelly Rossiter, siete da sempre ferventi sostenitori di tutto ciò che faccio, e per questo vi sono profondamente riconoscente. Grazie a Kelly Rossiter e a Elspeth Cadman per avere letto il manoscritto e avermi fornito il loro utilissimo riscontro.

Non avrei mai potuto scrivere questo libro senza tutte le persone fantastiche che hanno accettato di essere intervistate: Richard Louv, Angela Hanscom, Kathryn e Anna Gray, Audrey Wichert, Paul Greenberg, Jess Lamontagne, Lenore Skenazy, Mari Swingle, Gillian Nigh Milbrandt e altri che preferiscono restare anonimi. Grazie a tutti coloro che mi hanno consigliato libri, articoli e podcast, immaginando, giustamente, che sarei stata interessata.

Alex, Luka e Marcus, voi date vita alla filosofia di questo libro ogni giorno e non smettete mai di stupirmi, ispirarmi e sfidarmi. Crescervi è il più grande privilegio che la vita mi abbia concesso. Jason, la tua pazienza, il tuo appoggio e il tuo ottimismo mi sostengono da molti anni. Non posso immaginare una famiglia con nessun altro. Grazie per essere il marito e il padre migliore del mondo.

Port Elgine, Ontario

Prefazione

Ti senti uno straccio? Allora prova questo!

APRI bene gli OCCHI quando ti svegli al mattino. Ti sentirai rigenerato! E, in più, ci vedrai anche meglio!

Hai fame? Allora MANGIA! Il cibo è delizioso e *in più* ti dà energia.

È già notte? Prova a sdraiarti a pancia in giù in una stanza buia. Non *crederai* a quello che accadrà!

A volte proprio non ne posso più dei libri che danno consigli; mi stancano. Ma poi ecco che arriva un libro come *Bimbi offline* e allora inizio a sottolinearlo, pagina dopo pagina, ripetendomi: wow, wow, wow! Abbiamo veramente dimenticato quanto può essere meravigliosa la vita quando non siamo incollati a un dispositivo digitale tutto il tempo. E siccome la maggior parte di noi vi è proprio incollato, abbiamo bisogno di qualcuno che ce ne allontani.

Anche i nostri bambini hanno bisogno di qualcuno che li guidi in questo. Dobbiamo essere noi!

La tecnologia, ovviamente, ha cambiato tutto. Scrivo queste parole mentre sono a casa di mio cognato, dove il forno a microonde comunica al suo orologio quando sono pronte le patate. Magari non sarà proprio l'esempio del più evidente cambiamento apportato dalla tecnologia, ma vi dà l'idea di come essa si insinui ovunque!

Sfortunatamente anche nel mondo dell'infanzia di oggi. Ci appare chiaro quando vediamo i bambini fissare i loro cellulari, circondati da altri bambini che fissano i loro cellulari. Ma ci sono anche molti altri modi in cui la tecnologia ha stravolto le realtà, una volta immutabili, proprie dell'essere bambino – giocare, esplorare, osservare, combina-

re guai, accettare la malinconia, arrabbiarsi, spaventarsi, mostrarsi coraggiosi, resilienti e felici – tanto che la gioia, il dolore e le lezioni che l’infanzia ha sempre universalmente impartito non paiono nemmeno più potersi ritenere scontate. Pensiamo, per esempio, a cosa significhi vedere un bambino che, invece di uscire col fratello sotto la pioggia per ingaggiare una battaglia a suon di Nerf [marca di armi giocattolo, *N.d.T.*], può stare in casa e giocare online con qualcun altro.

Non solo si diventa sedentari e non si esce più fuori a correre, e non solo si resta lì a fissare uno schermo piatto anziché incontrarsi col proprio vicino, o ascoltare il brusio della folla o annusare l’odore dell’asfalto o ancora inzaccherarsi nelle pozzanghere, ma si stanno anche perdendo tutte quelle abilità che si dovrebbero acquisire automaticamente giocando di persona, come formulare regole, intuire l’umore degli altri bambini, farsi capire dal fratello più piccolo e, laddove possibile, stringere al volo un patto per apparire sorpresi e perplessi se qualche adulto si precipita fuori dopo aver sentito il rumore di una finestra che va in frantumi.

Sono tutte abilità che servono per fare un sacco di cose, compreso entrare in lizza per il Congresso.

E scommetto che siete d’accordo. Ma c’è di più! Se siete un po’ come me, potreste soffermarvi a pensare a quanto sia diversa l’infanzia oggi rispetto agli anni passati (e se mi assomigliate, inizierete a criticare, criticare, criticare...). E vi confesso che leggere *Bimbi offline* mi ha mosso anche più rabbia e tristezza del solito, perché mi ha illuminato sugli angoli più reconditi della nostra «cultura» computerizzata. Cosa accade alla relazione genitore-figlio se un bimbo torna a casa da scuola e il papà conosce già il voto che ha preso in spagnolo ancor prima che il figlio apra bocca? Come fa una vacanza in famiglia a conservare un che di magico se i cugini guardano un film tutti insieme invece di far

visita alla nonna per farle la sorpresa di Natale? Come fa un bimbo a sviluppare la fiducia in se stesso se sa solo giocare a Minecraft e non sa andare al negozio a comprare i pancake per la colazione?

Come questo libro sottolinea in maniera così efficace, far entrare la tecnologia nell'infanzia non vuol dire semplicemente aggiungere un nuovo elemento alla vita familiare, come un frullatore o un pesce rosso (non insieme!!!). La tecnologia modifica praticamente ogni aspetto dell'infanzia, da come i bambini passano il tempo a ciò che si aspettano dalla vita, da ciò che noi ci aspettiamo da loro a cosa e come imparano e amano.

Potrà anche sembrare scoraggiante, ma esserne consapevoli serve a comprendere come la tecnologia pieghi la vostra famiglia al suo volere; e serve anche a ideare un piano di battaglia per resisterle con le unghie e con i denti. O ancor meglio, per tenerla in pugno.

Non si tratta di diventare monaci (difficile comunque se si hanno dei figli). E non si tratta nemmeno di dover ricorrere all'homeschooling, all'unschooling, alle micro-scuole, alle micro-dosi e via dicendo. Dovete solo aprire gli occhi e rendervi conto dello scioccante sconvolgimento che il mondo digitale ha portato nella vita quotidiana, per poi decidere che, siccome vi ha fatto ammattire, non ne volete più sapere.

Oppure che, almeno in parte, non utilizzerete più la tecnologia.

Oppure che volete almeno recuperare qualche pezzetto della vita di vostro figlio da quelle fauci di silicio.

Cari amici, prendetene coscienza e affrontate il problema. La vostra salute, il vostro tempo, il vostro ottimismo, e l'infanzia dei vostri bambini, stanno aspettando (proprio come la vostra email).

Lenore Skenazy, presidente di Let Grow
e autrice di *I sì che aiutano a crescere*.

Introduzione.

Un bellissimo caos

«Posso aiutarla?», mi chiese la commessa mentre vagavo dentro al negozio di mobili con il mio piccolo in braccio, appoggiato sul fianco.

Era il febbraio del 2011, io e mio marito avevamo appena comprato la nostra prima casa. Risposi alla commessa che volevo acquistare un divano e lei mi indicò dove avrei potuto trovarlo. Ma intuivo che voleva dirmi qualcos'altro.

«Non cominci dal divano» mi suggerì, con l'aria di chi aveva già dato questo consiglio parecchie volte. «Scelga prima il mobile per la tv e per lo stereo, perché è sempre il pezzo più importante della zona *living*. Poi potrà scegliere le sedute e il tavolo coordinando colore e dimensioni, e un tappeto che si intoni».

«Noi non abbiamo la tv».

Per un attimo mi parve confusa. «Cioè... lei vuol dire che non l'avete ancora! Sicuramente a questo bel bimbo piacciono i cartoni animati», disse indicando mio figlio.

Decisi di risparmiarle la scioccante rivelazione che il bimbo non aveva mai visto un cartone animato in vita sua. «No, non l'abbiamo proprio. Oggi ci concentriamo solo sul divano!», le dissi con un amabile sorriso nella speranza di superare ogni possibile imbarazzo, ma la commessa non sapeva che fare. Avevo osato sfidare il suo professionale senso dell'ordine costituito e l'avevo posta di fronte a una visione del mondo che pareva disorientarla. Niente tv! Mi guardò come se fossi stata un'aliena, prima di girare i tacchi e andarsene, con un lieve cenno del capo e un commento del tipo «faccia un po' lei».

Continuai a girovagare per lo showroom, ritraendomi intimorita di fronte ai cartellini dei prezzi, memore dei tanti soldi già spesi per comprare la casa. I mobili erano parecchio costosi e quel giorno uscii senza il divano, e peraltro anche senza il mobile per la tv, ma tornai a casa con un aneddoto che fece ridere mio marito.

Oggi, oltre dieci anni dopo, nel nostro salotto continua a non esserci un mobile destinato ai cosiddetti dispositivi da intrattenimento, almeno non nel senso in cui intendeva quella commessa, con tutte le sue buone intenzioni. Ci sono invece un caminetto, una finestra con vista sul giardino e sulla strada e una grande libreria a muro piena di libri, di strumenti musicali e di giochi da tavolo, che occupano un'intera parete di fondo. Per quanto mi riguarda, è tutto l'intrattenimento di cui abbiamo bisogno.



Vi racconto questo aneddoto perché ben spiega l'approccio non consueto che sia io che mio marito Jason abbiamo non solo nello scegliere gli arredi della casa ma ovviamente anche nel crescere i nostri figli. Al bimbo in quel negozio di mobili se ne sono presto aggiunti altri due. Non vogliamo che restino seduti di fronte a uno schermo, quindi, logicamente, abbiamo meno schermi possibile in casa nostra.

Ciò significa niente televisione, niente console per i videogiochi, nessun iPad né lettore Dvd, nemmeno in auto. Per lungo tempo questa scelta ha significato anche non avere né smartphone né connessione wifi. Fino al 2015, ogni volta che uno di noi voleva usare Internet, doveva sedersi a una scrivania condivisa e collegare un cavo DSL. Era arcaico e scomodo proprio come sembra, ma di

contro aveva il vantaggio di ridurre moltissimo il tempo che impiegavamo online. Ovviamente nessuno di noi si metteva a «scrollare» il telefono cellulare, anche perché avrebbe voluto dire esaurire in un batter d'occhio i «giga» del nostro abbonamento.

Alcune di queste scelte sono poi mutate nel corso del tempo. Oggi abbiamo il wifi in casa e sia io che Jason abbiamo lo smartphone e un computer che ci serve per lavoro, ma sono protetti da password e i nostri figli vi hanno accesso solo con il nostro permesso. I ragazzi guardano ogni tanto un film sul laptop, ma per lo più «abitano» un ambiente, ormai sempre più raro, che resta «disconnesso», «s-cablato», meravigliosamente analogico, cioè quello di una famiglia (per lo più) senza schermi.

È un mondo dove vige tutto l'anno la regola del gioco all'aperto. Un mondo dove le conversazioni, l'immersione nella lettura, le lunghe escursioni e le corse in bicicletta, i tornei di giochi da tavolo, i mattoncini delle costruzioni, le sfide con le pistole giocattolo, le finte battaglie sulla casa sull'albero e i pranzi in famiglia sono una consuetudine quotidiana, e non solo occasioni da vivere durante le vacanze quando si ha più tempo del solito. È un mondo in cui, dopo la scuola, si fanno tante cose, che sia giocare a hockey su un lago ghiacciato o scendere con lo slittino dalla collina in inverno, oppure ancora snorkeling sul lago Huron in estate, a due passi da casa nostra. I ragazzi passano un sacco di tempo negli skate-park perfezionando salti e giravolte che, vi giuro, mi fanno perdere anni di vita. Si fanno largo nei campi di grano ai margini della città per costruire, insieme agli amici, nascondigli che poi difenderanno dai gruppi rivali dei figli dei vicini. Tornano a casa graffiati, ammaccati, trionfanti.

In casa nostra il silenzio non esiste. Non c'è nessuno che si nasconde dietro una porta chiusa, o che sprofonda nel letto perso nel

mondo digitale. I nostri figli stanno con noi, la casa si riempie delle loro chiacchiere e delle loro sciocche canzoni inventate (ci sono anche un sacco di litigi e di lotte). Si riuniscono nella penisola della cucina per fare i compiti, disegnare, leggere i fumetti di Calvin & Hobbes, raccontare barzellette e parlare mentre cuciniamo. Sono sempre disponibili quando abbiamo bisogno per qualche lavoretto e noi lo siamo quando hanno domande che riguardano la scuola o chiedono spiegazioni su una situazione politica di cui hanno sentito parlare.

E sapete perché riusciamo a fare tutte queste cose regolarmente e con facilità? Perché la tecnologia superflua è stata eliminata dal nostro ambiente domestico, cancellata dall'elenco delle possibili attività. E quando ciò accade, ecco che diventa disponibile una quantità sorprendente di tempo in più. L'esperienza mi ha insegnato che, quando l'uso degli schermi è ridotto al minimo e considerato solo come strumento potenzialmente utile, senza diventare intrattenimento primario, allora la *vita* è qualcosa che può accadere. Ecco allora che tutto il rumore e tutta l'energia della curiosità di una famiglia che cresce – cioè quello stato che io chiamo «un bellissimo caos» – fremono e ribollono in ogni spiraglio di tempo che si apre e si crea tra tutti gli impegni «ufficiali» che ogni giorno dobbiamo assolvere, come la scuola o il lavoro. Senza alcuno schermo che la sopprima, quell'energia prende la forma dell'avventura e del desiderio di sapere, della presenza fisica e del gioco, di connessioni e legami familiari profondi.

Quando un nuovo amico dei figli viene a casa nostra per la prima volta, sento sempre la solita inevitabile domanda: «Dov'è la tua tv?». I ragazzi rispondono che non l'abbiamo e l'amico di turno, a seconda dell'età e del suo livello di autocontrollo, sbotta inorridito: «E cosa

fai tutto il giorno?». Lo abbiamo sentito ripetere mille volte, eppure quelle parole non mancano mai di divertirmi. I miei figli borbottano qualcosa del tipo «facciamo tante cose», mentre io mi trattengo dal rispondere all'ospite «Semmai cosa *non* facciamo tutto il giorno!».



Un approccio educativo che elimina gli schermi può apparire inconsueto per due genitori nati negli anni Ottanta del secolo scorso, ma non pensate si tratti di una forzatura – almeno non lo è per me. Sono cresciuta in una zona dell'Ontario, in Canada, chiamata Muskoka, famosa per le grandi foreste e i tanti laghi circondati da scogliere di granito e pinete. Vivevo in una casa che dava su una tortuosa strada sterrata, in riva a un lago dove per tutto l'anno non si vedeva anima viva. Con i miei tre fratelli più piccoli ho fatto scuola a casa per molti anni e naturalmente in casa non c'era la tv. I miei genitori avevano scarsa disponibilità economica, ma mio padre aveva risparmiato per comprare un computer che lo aiutasse nell'organizzazione del suo lavoro come costruttore. A noi bambini non era permesso utilizzarlo a meno che non dovessimo ricopiare una storia che avevamo scritto a mano. Io scrivevo così tante storie che mia madre finì per contingentare il mio uso del computer a una mezz'ora ogni martedì sera. Quando un amico si offrì di impostare la connessione a Internet, nel giro di qualche settimana mia madre concluse che «lasciare entrare il mondo» generava troppa ansia e la connessione venne interrotta definitivamente. I miei genitori vivono ancora oggi in quella stessa casa e senza Internet.

Io e i miei fratelli eravamo spesso occupati in lavoretti come trasportare e accatastare legna da ardere, accendere il fuoco nella stufa

a legna e mantenerlo vivo perché non si spegnesse e non rimanessimo al freddo; ma, terminate queste mansioni, dovevamo trovare qualcosa da fare. Allora leggevamo un sacco di libri, preparavamo i biscotti, giocavamo interminabili partite a Monopoli, ci divertivamo a creare piccoli oggetti fatti a mano e giocavamo con una casa delle bambole che riempivamo di personaggi dei Playmobil.

Trascorrevamo un sacco di tempo all'aperto, spesso perché nostra madre non ne poteva più del rumore che facevamo e ci cacciava fuori, chiudendo la porta a chiave. Il lago era diventato il nostro parco-giochi. In estate nuotavamo al largo del molo e ce la spassavamo scherzando tra di noi sulle barche. In inverno ripulivamo la superficie ghiacciata e pattinavamo. Facevamo ciaspolate e sci di fondo, oltre a giochi sciocchi come bendare una persona sfidandola a camminare su una linea dritta attraversando il lago ghiacciato. Per inciso, questa cosa è impossibile ma, chissà perché, vedere uno che ci prova fa ridere un sacco.

Volete sapere se ho mai avuto la sensazione di perdermi qualcosa? Non proprio. Quando gli amici mi parlavano dei videogiochi che li appassionavano, mi sembrava tutto così favoloso, ma quando poi andavo da loro e li provavo, mi annoiavano terribilmente. Per i film invece era diverso; mi piacevano molto e avrei voluto guardarli per ore, ma inevitabilmente arrivavo a un punto in cui lo schermo finiva per nausearmi. Tornavo a casa soddisfatta ma anche sollevata per il fatto che non avessimo quegli schermi tentatori, perché sarebbe stato difficile resistere.



Un mondo migliore è già qui.

Basta sceglierlo.



Dal 1977
100 pagine a colori
per uno stile di vita
sostenibile.

Ogni mese a casa tua, in cartaceo o digitale
alimentazione naturale • medicina non convenzionale • agricoltura biologica
• bioedilizia • ecovillaggi e cohousing • cosmesi bio • ecoturismo • spiritualità
• maternità e infanzia • prodotti a confronto • energia pulita • equo&solidale
• ricette • finanza etica • lavori verdi • esperienze di decrescita felice • ecotessuti
• ecobricolage • fumetti • animalismo

Terra Nuova è in vendita nei centri di alimentazione naturale e nelle principali librerie o su abbonamento.

Richiedi una copia omaggio su www.terranuova.it/copiaomaggio

Terra Nuova, via del Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze • tel 055 3215729 • www.terranuovalibri.it

TerraNuova

puoi consultare il catalogo completo e ordinare i nostri libri
anche su www.terranuovalibri.it



Pedagogia del bosco

*Educare nella natura per crescere bambini liberi e sani
Una guida che illustra i presupposti pedagogici e gli aspetti pratici dell'educazione in natura*

di Selima Negro
pp. 304 • € 13,50



La scuola parentale

Una guida pratica per conoscere questa alternativa alla scuola statale. Con indicazioni pedagogiche e legali per avviare e condurre un progetto

di Cecilia Fazioli
pp. 168 • € 13,00



Mamme ribelli

Chi sono i comitati e gruppi ambientalisti della rete MAMME DA NORD A SUD, che difendono i loro territori dall'inquinamento

di Linda Maggiori
pp. 292 • € 15,00



Perché scegliere la scuola steineriana

Metodi e principi di un approccio educativo vicino alla vita

di Wolfgang Held
pp. 248 • € 16,00



Sesso è una parola buffa

*Un viaggio di trasformazione
Una storia a lieto fine sulla capacità degli esseri umani di ricostruire un mondo più giusto, felice e accogliente.
Una fiaba per bambini e adulti*

di C. Colombini, M. Forghieri, C. Manzini
Illustratrice C. Colombini
pp. 64 • € 16,50



L'orto dei bimbi

Giochi e attività didattiche per creare insieme un orto bio

di Serena Bonura
Pag. 168 • € 13,00

Cerca i libri di Terra Nuova Edizioni nelle migliori librerie, nei negozi di alimenti biologici o richiedili direttamente a: Terra Nuova Edizioni, via Ponte di Mezzo 1 • 50127 Firenze • tel 055 3215729 • libri@terranuova.it

Non un libro qualunque

Acquistando il mensile **TerraNuova** e i libri di Terra Nuova Edizioni

Proteggi le foreste



Il marchio FSC per la carta assicura una gestione forestale responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici. Terra Nuova si trova nel primo gruppo dei 14 «Editori amici delle foreste» di Greenpeace.



Riduci la CO2



Terra Nuova stampa rigorosamente in Italia, anche i libri a colori, sempre più spesso prodotti nei paesi asiatici con elevati impatti ambientali e sociali.

Tuteli la «bibliodiversità»



I piccoli editori indipendenti garantiscono la pluralità di pensiero, oggi seriamente minacciata dallo strapotere di pochi grandi gruppi editoriali che controllano il mercato del libro.

Terra Nuova non riceve finanziamenti pubblici.

Contribuisci a un'economia solidale



Terra Nuova promuove il circuito alternativo di distribuzione negoziobio.info e assicura un equo compenso a tutti gli attori della filiera: dipendenti, giornalisti, fotografi, traduttori, redattori, tipografi, distributori.

Diventi parte della comunità del cambiamento



Sono oltre 500 mila le persone che ogni giorno mettono in pratica i temi dell'ecologia attraverso la rivista, i siti e i libri di Terra Nuova.

I bambini stanno ore e ore ogni giorno davanti ai dispositivi digitali e rischiano di non sapere più cosa voglia dire l'esperienza della vita reale all'aperto, libera e in natura. Ma scelte diverse sono possibili e praticabili, come spiega Katherine Martinko in questo libro.

In *Bimbi offline* troviamo:

- L'analisi degli impatti che l'abuso del digitale ha sullo sviluppo fisico, neurologico, emotivo e sociale dei bambini.
- Percorsi, scelte e modi per ridurre l'esposizione agli schermi, aumentare le esperienze all'aperto, sviluppare fiducia ed empatia, valorizzare la creatività e il gioco attivo.
- Strategie e spunti per genitori ed educatori per eliminare o ridurre l'uso dei dispositivi senza generare tensioni o guerre familiari.

Con il suo approccio equilibrato e non giudicante, *Bimbi offline* è una vera e propria ancora di salvezza per chiunque si trovi alle prese con il dilagare dei digital device tra bambini e adolescenti e comprende la necessità di recuperare la magia e la profonda bellezza dell'infanzia.



Katherine Johnson Martinko vive in Ontario, Canada. Si occupa, per lavoro e scelta di vita, di sostenibilità ed educazione in natura. Ha sempre lavorato presso associazioni impegnate nel campo dell'ecologia e dell'educazione.

ISBN 9788866810889



9 788866 810889

€ 16,50

- carta ecologica
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.terranuovalibri.it