

## RUBRICA PROGETTO 0-6

**IL COVID-19, I DISPOSITIVI ELETTRONICI E NOI**

Aprile 2020

Durante queste giornate cosiddette di “quarantena”, in cui ci è chiesto di restare nei pressi delle nostre abitazioni e di effettuare spostamenti solamente per imprescindibili ed autorizzati motivi, in molti casi si è dovuto rimodulare il proprio lavoro per sposare la formula dello “*smart working*” ed è nel contempo aumentato per tanti il tempo libero...

Ora, avere a disposizione strumenti che consentano di mantenere i contatti e/o continuare a sviluppare progetti a distanza mediante nuove modalità di lavoro è sicuramente di grande aiuto, com'è altresì piacevole poter utilizzare tali nuovi dispositivi per l'intrattenimento nel tempo libero.

Tra questi di ultima generazione, spicca in particolare lo *smartphone*, questo cellulare “tuttofare” il cui uso è talmente diffuso e strategico sotto tanti punti di vista da diventare essenziale ed irrinunciabile nella vita dei più. Che si usi per necessità o per diletto, lo *smartphone*, con le sue numerosissime applicazioni, ha cambiato e sta cambiando la quotidianità di ognuno. Indispensabile per le comunicazioni e per il lavoro a distanza, infatti, è ormai un oggetto di cui non si può fare a meno e, insieme ad altri dispositivi elettronici, esso diventa molto spesso anche veicolo di svago a vario titolo (riproduce musica, video, consente connessione ai *social network*, ecc.). Quest'ultima caratteristica in particolare è quella a cui occorre però prestare maggiore attenzione perché in realtà è molto facile perdersi tra le molteplici possibilità di intrattenimento create *ad hoc* per agganciare l'utente, tanto che senza accorgersene ci si può ritrovare fissi con gli occhi sullo schermo per tempi molto lunghi, con conseguenze note perfino a danno della salute stessa. Per questo, seppure al momento sia il principale mezzo di comunicazione e se ne riconosca tutta l'utilità, sarebbe in ogni caso da evitare di farne un uso eccessivo, limitandone al contrario l'impiego alle attività scelte secondo tempi prestabiliti, per fuggire il rischio di rimanerne completamente assorbiti e disperdere in modo poco fruttuoso il proprio tempo e le proprie energie. Identico discorso, per altro, che si potrebbe fare parlando di altri dispositivi e canali quali i gettonatissimi *social network*, i giochi *online* e i videogiochi, come pure della televisione con i suoi film e le sue serie ed il *computer* con *internet* ed i suoi prodotti in *streaming*, i quali offrono sì alla persona occasioni di svago e divertimento, ma se si intende salvaguardare il proprio benessere psicofisico è di fondamentale importanza fruirne in maniera ponderata.

E se è bene stare attenti a non abusarne come adulti, è ancora più importante il monitoraggio a tutela dei minori, soprattutto quando molto piccoli.

Dispositivi del genere non sono adatti ai bambini e quindi occorre fare attenzione a non cadere nell'errore sempre più comune di lasciare che questi, come anche la televisione, assumano in un certo senso la funzione di *babysitter*.

Chiaro che tutte le relazioni sono impegnative e che in questo momento storico di fermo obbligato il tempo a disposizione per stare con la propria famiglia sia aumentato comportando nuove dinamiche a cui magari alcuni stanno facendo fatica ad abituarsi (rispetto a sé, in accompagnamento ai propri figli, ma anche a livello di relazione); non sempre è facile gestire cambiamenti di tale portata, né periodi di convivenza così intensi, tuttavia è importante considerarlo tempo potenzialmente molto proficuo, ad esempio per vivere occasioni di condivisione e costruzione della relazione coi propri figli. Evitiamo dunque caldamente di “affidarli” in maniera sconsiderata alle attrazioni multimediali, specialmente in momenti della giornata delicati come quello in cui si mangia e quello preparatorio alla nanna. Molto diffusa è infatti la pratica di usare certi espedienti allo scopo di distrarre i piccoli durante i pasti per ridurre eventuali criticità - da dover altrimenti gestire in prima persona - in rapporto all'alimentazione, ma in questo modo li si priva dell'esperienza più piena del nutrirsi, con tutto ciò che essa comporta. Altra fase delicata in cui spesso si compie la leggerezza di farsi aiutare dalla tecnologia è quella in cui il bambino si prepara al sonno (errore che si fa anche come adulti, in realtà), ciò nonostante occorre tenere ben presente che la visione protratta degli schermi a cui ci rivolgiamo di volta in volta, ciascuno con le sue caratteristiche, interferisce con il naturale ritmo di sonno veglia.

Questi sono solo esempi, ma se ci fermassimo un attimo a pensare a quanto sono estranianti e fagocitanti già per noi adulti determinate abitudini legate al mondo della tecnologia, con grande chiarezza potremmo comprendere quanto sono in potenza rischiosi e dannosi per i bambini, che di certo non hanno ancora la capacità di darsi una regola a tutela della propria persona.

Piuttosto che “parcheggiarli” davanti allo schermo di un *tablet*, di uno *smartphone* o della televisione per lungo tempo da soli, allora, facciamo vivere ai nostri figli esperienze reali, concrete, che sollecitino tutti i sensi e le loro abilità e capacità secondo l'età e le loro possibilità, al posto di bombardarli di stimoli che spesso generano soltanto confusione e che, non essendo adatti al loro momento evolutivo, rischiano di essere perfino deleteri, senza delegare ai dispositivi elettronici parte delle nostre responsabilità educative, ma ritornando veri soggetti del percorso genitoriale, capaci di vivere a pieno e godere del rapporto con i propri figli.

Dott.ssa Claudia Basso