

## Uso del tablet ed emozioni.

Si stima che 5,3 miliardi di persone utilizzino internet. Secondo un report dell'Unicef in Europa il tempo trascorso dai bambini online è quasi raddoppiato in meno di un decennio, passando da un'ora e mezza a quasi 3 ore al giorno. Negli Stati Uniti la percentuale di adolescenti che afferma di essere collegata quasi costantemente è salita dal 24 al 45% in tre anni.

Se usato nel modo giusto Internet ha il potenziale di ampliare gli orizzonti, ma questa opportunità può anche comportare rischi. Il cyber bullismo e altre forme di violenza tra coetanei o addirittura atti di autolesionismo possono colpire i giovani ogni volta che si collegano ai social media o a varie piattaforme di messaggistica.

In occasione del SAFER INTERNET DAY l'Unicef ha lanciato 5 consigli per i ragazzi, in modo che utilizzino questi strumenti in modo consapevole e sano.

1. Che si tratti di videogiochi o di social media, fate attenzione quando vi relazionate con qualcuno online;
2. coltivate le vostre amicizie online e offline. Pensate a come mantenere legami significativi e a come ritagliarvi del tempo di qualità con amici e familiari;
3. fate attenzione al tempo che trascorrete online o sul vostro dispositivo. Potreste prendere in considerazione l'idea di programmare dei momenti regolari per dedicarvi agli hobby che vi piacciono o per vedere gli altri offline;
4. ricordate che non tutto ciò che vedete sui social media è reale e cercate di non crearvi aspettative irrealistiche;
5. considerate come le vostre esperienze online possano aiutare il vostro diritto a esprimervi e a coltivare i vostri interessi.

Può l'uso del tablet calmare le emozioni e il comportamento di un bambino quando ha una crisi di rabbia o si sente frustrato?

Per i genitori spesso è apparentemente più sbrigativo farsi aiutare dalla tecnologia e non aspettare, con pazienza e disponibilità all'ascolto, che il bambino si calmi trovando la sua soluzione.

Un ampio studio eseguito con la partecipazione di 422 genitori e 422 bambini di età tra 3 e 5 anni ha dimostrato che l'uso frequente dei mobile devices per calmare o tenere occupati i bambini può, a lungo andare, impedire loro di imparare a gestire le proprie emozioni e a organizzare il proprio tempo.

Si è dimostrato che l'uso dei mobile devices causava invece sbalzi di umore, impulsività, rapido passaggio da un umore triste a uno stato di eccitazione. Questo effetto negativo sulla gestione delle emozioni era più evidente nei maschi e nei bambini iperattivi.

L'uso del tablet quindi agisce solo come un impedimento a concentrarsi sulle emozioni, mentre possono essere incoraggiate altre strategie che aiutino a rendersi consapevoli dei propri sentimenti, attraverso giochi di movimento, musica o disegni.



Per saperne di più:

<https://www.unicef.it/media/safer-internet-day-ognuno-di-noi-puo-rendere-internet-un-luogo-piu-sicuro/>

*Longitudinal associations between use of mobile devices for calming and emotional reactivity and executive functioning in children aged 3 to 5 years. JAMA pediatr.2023.*