



UNC  
CONSUMATORI.IT

## Smartphone e bambini

16 Aprile 2019



### La domanda dei consumatori: cosa pensa dell'utilizzo degli smartphone da parte di bambini anche molto piccoli?

#### La risposta di Eleonora Iacobelli, psicologa, vicepresidente EURODAP, responsabile trainer BIOEQUILIBRIUM

L'incontro con uno **smartphone** per i bambini sta diventando un evento quasi inevitabile. Viviamo in un'epoca in cui le generazioni di oggi (chiamate Generazione Z o Centennials) sono condizionate fin quasi dalla culla alla presenza di un qualche dispositivo tecnologico collegato alla rete. Si pensi che secondo 1° Rapporto Auditel-Censis, presentato nel Settembre 2018 al Senato della Repubblica, il 17,6% dei bambini dai 4 ai 10 anni usa regolarmente un telefono cellulare.

La nostra epoca è ormai bombardata di stimoli provenienti da un qualche dispositivo digitale e c'è un acceso dibattito tra gli esperti sui vantaggi e svantaggi dovuti al loro prolungato utilizzo, soprattutto in età evolutiva. Alcuni studi hanno dimostrato come un uso consapevole e misurato di un qualche dispositivo tecnologico può risultare stimolante e soddisfacente, ma un uso eccessivamente precoce e scorretto potrebbe viceversa comportare ad uno squilibrio evolutivo da parte del nostro cervello.

Questo perché **l'eccessivo uso** di smartphone, gaming, internet e social network causerebbe un **disequilibrio tra gli emisferi cerebrali** a discapito del destro maggiormente adibito alle competenze affettive e relazionali. Sul piano comportamentale, inoltre, potrebbero presentarsi problemi di isolamento sociale (fino al Hikikomori), irritabilità, impulsività, dipendenza, aggressività, problemi del sonno (alterato ciclo sonno-veglia), problemi scolastici, ecc...

Quindi la tecnologia è una risorsa utile quanto importante per l'uomo, ma come ogni cosa necessita di essere utilizzata con prudenza per non sperimentare i suoi effetti nocivi. È di fondamentale importanza tenere presente che qualsiasi cosa, se usata nei modi e nei tempi giusti, può arricchirci, ma ne va sempre fatto un uso equilibrato e controllato. La tecnologia, per esempio, può essere uno strumento efficace nella didattica come nel caso di bambini e adolescenti con **disturbi dell'apprendimento** per facilitare la comprensione di una qualche materia, allenare le capacità di ragionamento o anche solo come strumento alternativo di comunicazione (es. Comunicazione Aumentativa e Alternativa o CAA).

**Per misurare il proprio livello di stress e imparare a gestirlo [consulta il sito bioequilibrium.it](https://www.bioequilibrium.it).**

**Vuoi fare anche tu una domanda al nostro esperto? Scrivi a [esperto@consumatori.it](mailto:esperto@consumatori.it), ricordandoti di mettere in oggetto "psicoterapeuta". I quesiti più interessanti saranno selezionati per avere una risposta in questa rubrica, continua a seguirci!**