



**Intervista radiofonica svoltasi il 30/07/2024 a Radio Canale Italia con Max Mose**

**Speaker: Buongiorno e Benvenuta a Radio Canale Italia, parli di te**

Mi chiamo Anna Tavano, sono una psicologa e psicoterapeuta e lavoro a Padova dal 2008.

**Speaker: Di cosa ti occupi principalmente?**

Il mio settore d'intervento primario è sempre stato legato all'età evolutiva, mi sono occupata di minori e famiglie, e di psicologia scolastica. Mi ha sempre molto affascinato l'idea di poter dare un sostegno concreto ad insegnanti e genitori nel supportare nel modo più efficace la crescita dei ragazzi, perché loro costituiscono il nostro futuro, e poter intervenire precocemente sia qualora ci siano delle difficoltà, sia nel potenziare mediante percorsi di empowerment le risorse personali può aiutare i ragazzi in crescita ad evolvere nel modo migliore.

**Speaker: Come mai hai scelto proprio questo settore?**

Mi ricorderò sempre quando ero studentessa all'università, ed ascoltando una lezione della professoressa Lucangeli che parlava di traiettorie evolutive mi sia rimasto molto impresso come noi professionisti della salute mentale possiamo fare tanto per aiutare le altre persone, ed i bambini come futuro della società. Ciò che possiamo fare per favorire il loro sviluppo armonico, in primo luogo è promuovere in modo responsabile la conoscenza rispetto ai percorsi di crescita e sviluppo ottimale dei bambini, sensibilizzando la comunità educante ( quindi insegnanti e genitori) verso buone pratiche di prevenzione delle più comuni difficoltà che possono manifestarsi in età evolutiva, poiché oramai sempre più ricerche scientifiche dimostrano come seguire delle buone prassi in età evolutiva sia la chiave vincente per evitare il manifestarsi di problematiche che dall'età evolutiva possono poi avere ripercussioni anche significative nell'età adulta.

**Speaker: Puoi spiegare per i nostri ascoltatori cosa sono le finestre evolutive?**

Le finestre evolutive sono quelle tappe o momenti fondamentali per lo sviluppo di capacità emotive e cognitive nel bambino. Tecnicamente si definiscono come dei periodi "sensibili" in cui la plasticità cerebrale verso determinati stimoli è maggiore. Questo implica che il nostro cervello, specialmente in particolari "periodi" come i famosi 1000 giorni, sia maggiormente in grado di modificarsi, e di accrescere le sue connessioni, in base alle informazioni che ricava dalle esperienze che l'individuo vive nel quotidiano. Per cui abbiamo dei periodi nei quali il cervello è più ricettivo ad una certa tipologia di input ed è maggiormente "attento" a quel tipo d'informazioni ed ad imparare attraverso quel genere d'informazioni. Ad es. nei primi mesi di vita c'è una grande "attenzione" al movimento e alla percezione visiva, dallo sguardo alla mamma, al girare il capo ai primi movimenti del corpo, al gattonamento fino ad arrivare al cammino. Le chiamiamo finestre per la loro caratteristica di spalancarsi e far entrare ad un certo momento tutto il bagaglio possibile d'informazioni finché appunto aperte e poi quando pian piano s'iniziano a chiudere "filtrano" le informazioni fino a quando si chiudono e non c'è più ingresso, ovvero un aumento di "connessioni cerebrali" ma una riorganizzazione delle stesse, per cui quello che un insegnante ed un genitore fanno o non fanno in un determinato periodo della vita del bambino diventa cruciale in tal senso.

**Speaker: Cosa hai notato tu ultimamente nella tua pratica clinica?**

Ho notato in modo esponenziale, specie dopo la pandemia da COVID-19, lavorando presso il servizio pubblico, più precisamente nella neuropsichiatria infantile di Padova, un numero spropositato di bambini, la quasi maggior parte direi, esposti in modo estremamente precoce e per tempi eccessivi ai device, e di come questo avesse un' influenza negativa sulle problematiche da loro presentate.

**Speaker: Che consigli potresti dare qui ai nostri radioascoltatori?**

Di prestare molta attenzione agli stimoli che forniscono ai propri figli e non sottovalutare l'importanza delle "buone prassi" come la lettura di un libro o lo svolgere attività all'aria aperta, moderando l'uso dei dispositivi elettronici e soprattutto vigilando su quale tipologia di contenuti bambini e ragazzi guardano.

**Speaker: Si perché l'uso della tecnologia al giorno d'oggi è un tema molto dibattuto, al centro di numerose polemiche..**

Certo, il progresso tecnologico si è evoluto in modo rapidissimo ed ha avuto una crescita esponenziale, lasciandoci impreparati ad osservare un cambiamento della società in modo vertiginoso. Però bisogna fare delle distinzioni, non demonizzare la tecnologia, sappiamo che oramai è parte integrante della nostra realtà, ma così come nessuno di noi userebbe più un calesse ed un cavallo per spostarsi poiché non è "comodo" e non fa più parte delle nostre abitudini, ma ci spostiamo in auto, altrettanto sappiamo che internet, le nuove tecnologie e il mondo dei device appartengono specie alle nuove generazioni dei "nativi digitali" e non si può più farne a meno. Però siccome parliamo di età evolutiva, così come nessuno di noi si sognerebbe di lasciar guidare una macchina ad un bambino piccolo, né di dare un motorino ad un ragazzino delle medie senza prima averlo fatto studiare per il patentino, altrettanto andrebbe fatto nei confronti della tecnologia.

**Speaker: Puoi dirci di più in tal senso, sembra una prospettiva interessante**

Ci sono adesso sempre più associazioni e realtà che stanno facendo sana informazione tra l'uso degli schermi come arricchimento al percorso di crescita e l'uso degli schermi con il rischio di addiction o dipendenza da essi. Ci sono comuni come Bergamo che hanno lanciato una app (ora che lo so) che da informazioni ai genitori e fornisce consigli per promuovere un uso consapevole e responsabile dello smartphone o per esempio l'associazione MEC che propone corsi online per genitori ed educatori, promuove patti di corresponsabilità attiva e proprio dei percorsi di informazione e formazione che rilasciano un vero e proprio "patentino dello smartphone" per i più giovani.

**Speaker: Quindi in conclusione cosa possiamo dire per aiutare i nostri radioascoltatori?**

In conclusione, la conoscenza e la sana informazione sono innanzitutto la base da cui partire, per una autentica consapevolezza di rischi e benefici dati dalle nuove tecnologie, ma poi occorre anche dotarsi di buone prassi, e come insegnanti e genitori dare l'esempio ai ragazzi di comportamenti responsabili in tal senso. Solo la conoscenza dei modi più funzionali di comunicazione ed interazione con il bambino, di quali sono i suoi modi di esprimersi e comunicare i suoi bisogni nelle diverse fasi dello sviluppo, ed un'attenta osservazione dei cambiamenti degli stessi attraverso i periodi sensibili dello sviluppo permetterà ad insegnanti e genitori di sostenerli nel loro percorso di crescita in modo ottimale.

Tornando alla metafora precedente, anche noi "patentati" dobbiamo innanzitutto dare il buon esempio ed ogni tanto lasciare l'auto in garage e muoverci in modo più ecologico e sostenibile.