

opusdei.org

## “Meno TV, più famiglia”

Intervista a Joanna Raczyńska, polacca, moglie di Marcin, madre di due bambini, architetto e blogger.

24/04/2015

**Lei dirige *blogs* tematici e gestisce parecchi profili su *Facebook*; inoltre, il computer è anche lo strumento del suo lavoro professionale. Si può dire che i computer sono la sua passione?**

[ride] La mia passione è la mia famiglia e l'arte, però mio marito è programmatore; in verità, a noi piace passare un certo tempo davanti al computer e scoprire un po' per volta le possibilità offerte da Internet. Per me è una sorgente di ispirazione e anche di occasioni per avvicinare altre persone a Dio. Grazie a Internet, posso condividere con gli altri le mie idee e la mia concezione del mondo.

**Negli ultimi tempi si sentono dire molte cose sui pericoli dovuti a Internet, e non soltanto per alcuni contenuti, ma anche per la facilità con la quale crea dipendenza. Come difendere i bambini da questi pericoli?**

Da un lato, è necessario proteggerli, per esempio, installando filtri, selezionando i programmi, o limitando il tempo di collegamento e, dall'altro, è importante insegnare

loro a saper scegliere in modo intelligente, e senza cedere ai capricci. I bambini tendono a restare incollati al computer o al *tablet*. Dobbiamo tenere presente che quanto più emozionante è il gioco, tanto più il bambino vi si attacca e aumenta la dipendenza. Perciò noi scegliamo giochi logici, nei quali nessuno spara o dove non si fugge da nessuno. Teniamo conto anche della parte grafica, che dev'essere simpatica, di buon gusto e adatta all'età del bambino.

**Ha grandissima importanza anche il buon esempio dei genitori, e questo è un compito molto difficile. Come ci si può preparare?**

Questo è uno dei campi in cui noto i maggiori benefici della formazione cristiana e umana che ricevo nell'Opus Dei. Grazie a essa, sono sempre più consapevole che il tempo è un talento che Dio mi ha dato, che

posso usare bene – moltiplicandolo, facendo qualcosa per gli altri –, oppure posso gettare via pensando solamente a me stessa.

Nell'Opus Dei ho scoperto il gusto di lottare per avere una volontà forte, di perseverare nella lotta ai difetti, con spirito sportivo – sbagliando e ritentando, raggiungendo piccoli obiettivi – con senso dell'humour e senza scoraggiarmi nel caso di errori.

**Lei ha lanciato una campagna sociale chiamata “Meno piccolo schermo, più famiglia”. Come riassumerebbe i suoi obiettivi?**

Io difendo i vantaggi di Internet. Come dicevo prima, sono molto attiva sulla Rete. Però la famiglia richiede una particolare attenzione. Per questo, alcuni propositi che propongo potrebbero riassumersi così:

- Meno tempo davanti il piccolo schermo, più tempo per gli altri.
- Meno reti sociali, più relazioni autentiche con gli altri.
- Meno televisione, più giochi da tavolo.
- Meno "cliccare" sullo schermo, più pranzi in famiglia.
- Meno giochi al computer, più sport.
- Meno Internet, più libri.
- Meno tempo "on line", più tempo per dormire.
- Meno wikipedia, più studio serio.
- Meno "gadgets", più amici.

**Quali possono essere le alternative al piccolo schermo? Quali altre proposte possono piacere tanto quanto i giochi del computer?**

Ai più piccoli piace molto passare il tempo con i genitori, in un modo attivo. E per i genitori è un piacere immenso farli partecipare alle loro passioni. Ad alcuni piacciono le gite, ad altri la musica, ad altri leggere... Quando i nostri figli erano più piccoli, passavamo molto tempo con i giochi creativi: impastare in cucina, costruire giocattoli, dipingere...; per loro era una gioia poter fare queste cose con mamma. Ora, man mano che crescono, preferiscono i giochi da tavolo, dove comanda papà. Quando fa bel tempo, è chiaro che preferiscono i giochi all'aria aperta. Facciamo anche in modo che abbiano dei compagni della loro età e possano conoscere il valore della vera amicizia, che non si può sostituire con un computer. Quando abbiamo invitati non vediamo film; passiamo il tempo in modo molto più interessante chiacchierando o con un normale passatempo. Questo i bambini lo fanno.

.....

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it/article/meno-tv-piu-  
famiglia/](https://opusdei.org/it/article/meno-tv-piu-famiglia/) (02/04/2026)