

**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena



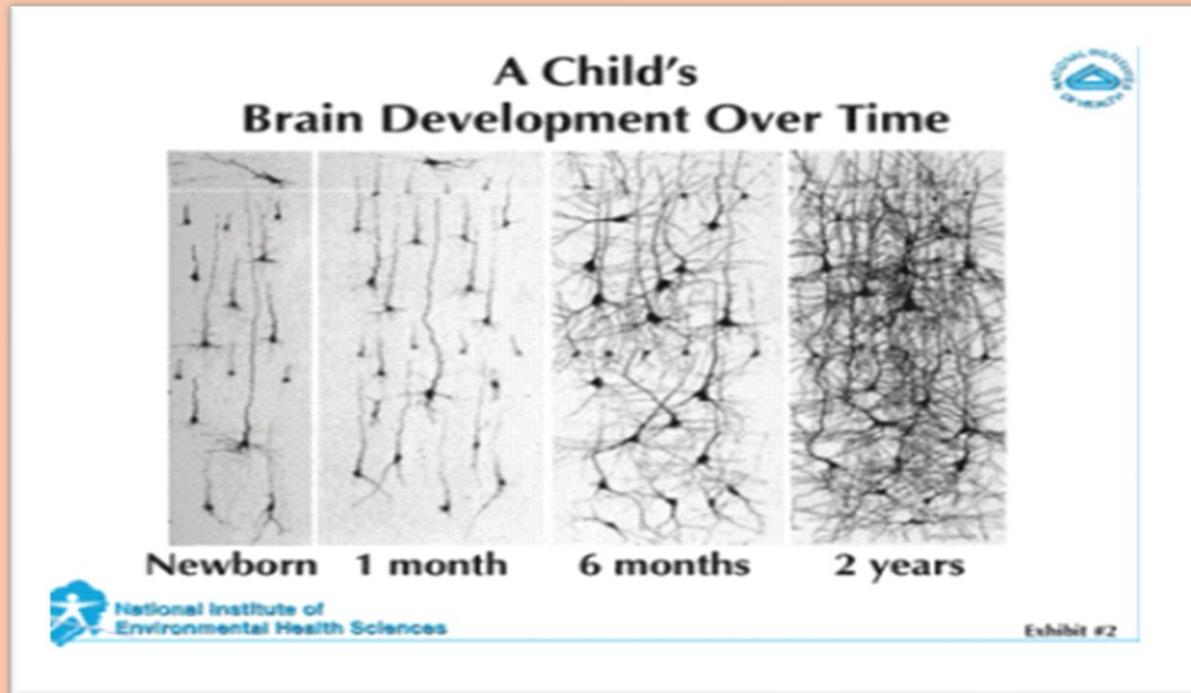
FAMIGLIE E DIGITALE

“Dalla nascita con gli schermi: effetti sullo sviluppo, prevenzione dei rischi e promozione del benessere digitale”



**Dott.ssa Sara Denti, Pediatra di libera scelta
Dott.ssa Francesca Della Corte, Infermiere**

LO SVILUPPO DEL CERVELLO



La **rete neurale** si forma nel periodo fetale e nei primi tre anni, con **due processi chiave**: la neurogenesi e la sinaptogenesi, entrambe massime in questa prima epoca della vita.

Il cervello si sviluppa rapidamente nei **primi 2-3 anni**, presentando finestre di **plasticità**, opportunità ma anche vulnerabilità.

Repertorio primario (fase fatale e post-natale) 10 miliardi di neuroni, numerosissimi collegamenti (10.000 sinapsi per neurone).

Repertorio secondario (selezione esperienziale) le stimolazioni ambientali inducono formazione di nuovi circuiti nervosi).

Pruning: “potatura” che avviene attraverso un meccanismo felicemente espresso dall’aforisma anglosassone “use or loose” (usalo o lo perdi).

I PRIMI 1000 GIORNI DOVE SI COSTRUISCE (O SI PERDE) LA RESILIENZA

Il messaggio più importante di questa relazione. La crisi di salute mentale degli adolescenti non inizia con lo smartphone di quinta elementare: le sue radici affondano nei Primi Giorni di vita – dal concepimento ai 2 anni circa

ARCHITETTURA NEURALE E INTERAZIONI SERVE- AND-RETURN

Il cervello neonatale forma oltre un milione di nuove connessioni sinaptiche al secondo nei primi anni di vita. L'Harvard Center of Developing Child ha identificato nelle interazioni «**serve and return**» - gli scambi reciproci e contingenti tra bambino e caregiver (sguardi, vocalizzazioni, gesti, tocchi) – il **meccanismo fondamentale di questa costruzione**.

Ogni risposta responsiva da parte dell'adulto rafforza le connessioni neurali che sottendono apprendimento, memoria e regolazione emotiva.

SVILUPPO CEBRALE ADOLESCENTE

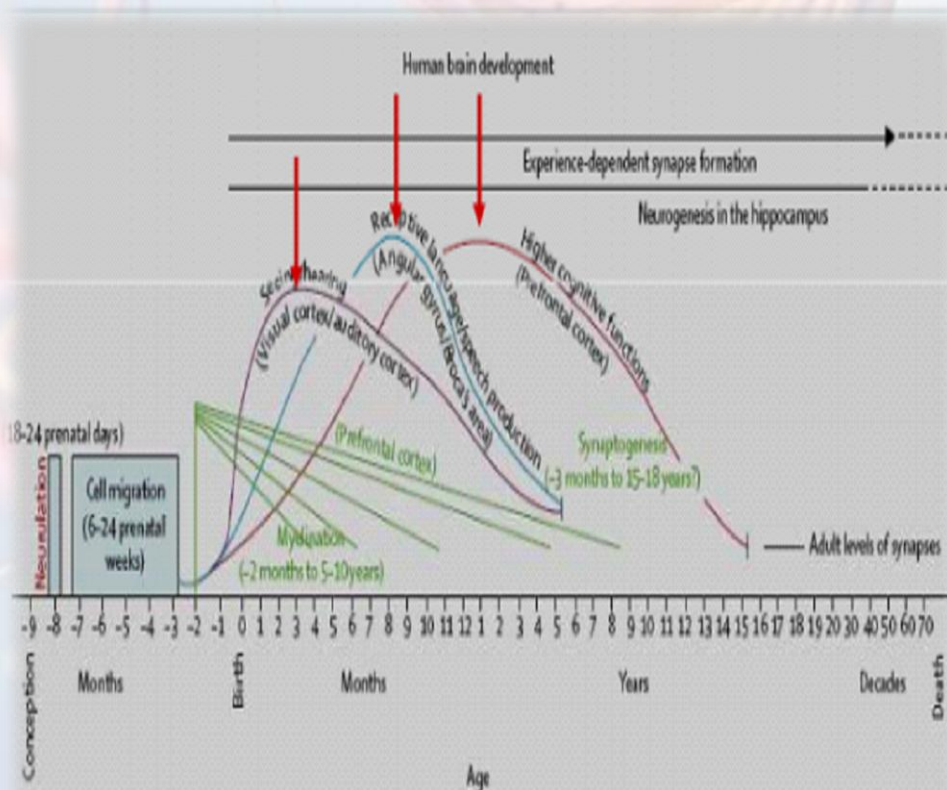
Pruning, mielinizzazione e neuroplasticità

Durante l'adolescenza il cervello si prepara ad una profonda rivoluzione

Si verificano modifiche strutturali e funzionali a carico di aree cerebrali e sottocorticali tramite due fenomeni

**PRUNING SINAPTICO
(Potatura sinaptica)
+
MIELINIZZAZIONE**

Questi processi migliorano l'efficienza di elaborazione delle informazioni e la velocità di comunicazione dei neuroni.



Dalla nascita in poi la materia grigia e il **volume cerebrale aumentano raggiungendo un picco di densità alla fine dell'infanzia**. Per mantenere la rete cerebrale organizzata ed efficiente, a partire dalla preadolescenza fino ai vent'anni inizia un processo detto **pruning o potatura sinaptica** che rimuove, entro la fine dell'adolescenza, il **50% delle sinapsi** che si son formate durante l'infanzia, lasciando le connessioni più importanti ed eliminando quelle che non sembrano più necessarie. Il cervello reagisce al modo in cui focalizziamo l'attenzione sulle attività che svolgiamo, selezionando le sinapsi che utilizziamo maggiormente. Più i circuiti vengono usati, quindi attivati, più si rafforzeranno, meno saranno usati e maggiori saranno le probabilità che vengano eliminati in adolescenza. Il risultato è che tra i **20 e i 25 anni il volume della materia grigia è diminuito, il numero delle sinapsi è quasi dimezzato, ma esse sono più robuste, ordinate e quindi funzionali**.

NEUROBIOLOGIA DELLA PREADOLESCENZA

Perché il timing conta

La **preadolescenza (10-14 anni)** è la **finestra evolutiva più vulnerabile dell'impatto digitale**. Questa fase è caratterizzata da uno squilibrio strutturale:

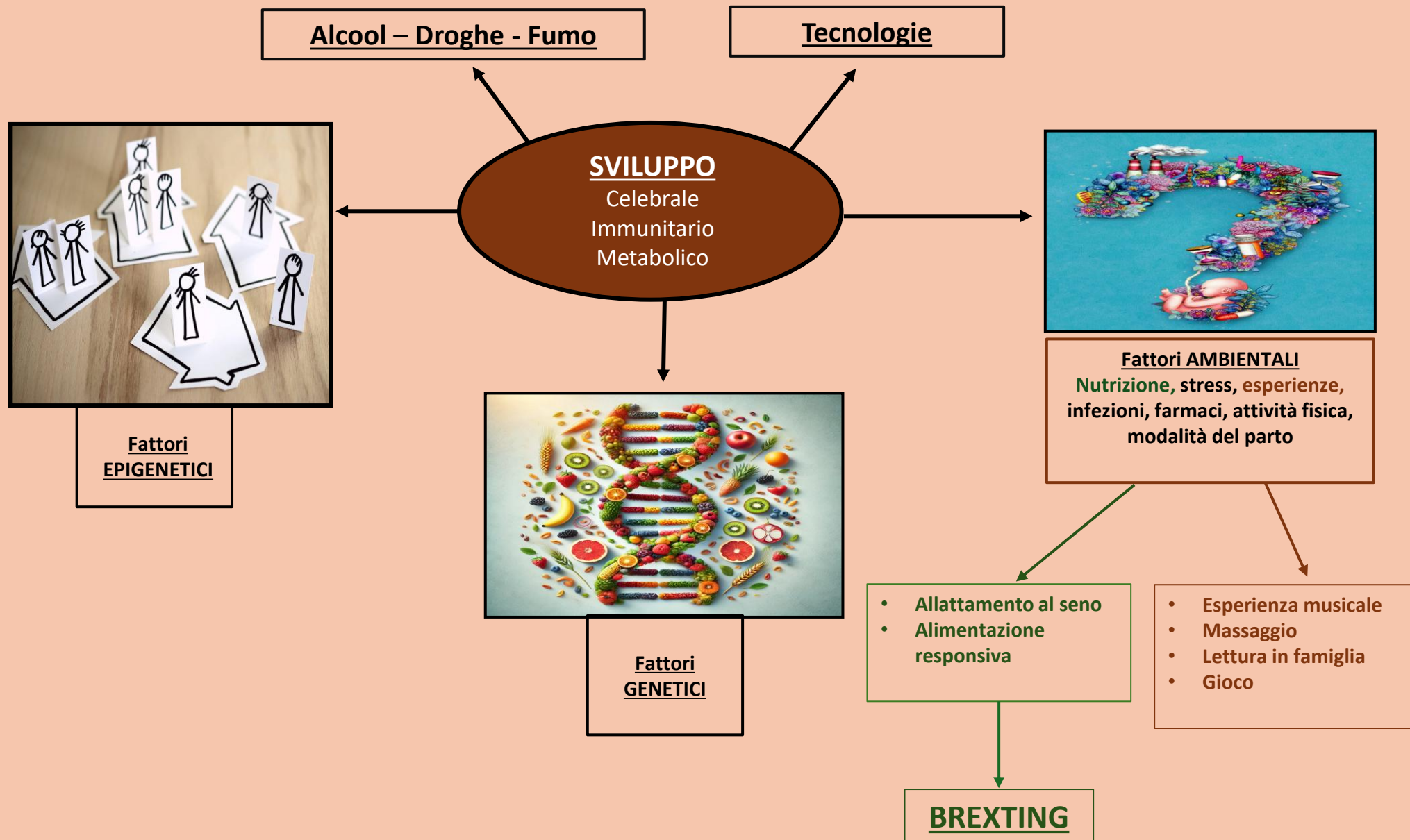
- Il **SISTEMA LIMBICO** (sede delle emozioni, dei desideri e della risposta alle ricompense) è pienamente operativo.
- La **CORTECCIA PREFRONTALE** (responsabile della pianificazione, controllo degli impulsi e valutazione delle conseguenze a lungo termine) non completa la sua maturazione prima dei 25 anni circa (Arain et al., 2013).

Questo **DIVARIO ANATOMICO-FUNZIONALE** produce il tipico profilo pre-adolescenziale:

- **Alta intensità emotiva**
- **Bassa capacità di regolazione**
- **Massima sensibilità al giudizio dei pari**

I **SOCIAL MEDIA**, con la loro economia dell'attenzione basata su like, notifiche e confronto sociale, colpiscono esattamente questi punti di massima vulnerabilità. La preadolescenza è un periodo sensibile per la maturazione della microglia prefrontale: interferenze ambientali in questa fase producono deficit cognitivi permanenti nell'adulto non recuperabili con interventi successivi (Canetta et al., 2022 – Science Advances).

FATTORI CHE INFLUENZANO LO SVILUPPO



EFFETTI DELLA TECNOLOGIA SULLO SVILUPPO

Come si colloca la tecnologia nello sviluppo del bambino?

RISCHIO

OPPORTUNITA'

**LITERACY
DIGITALE**
(uso critico)

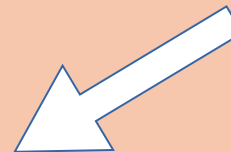
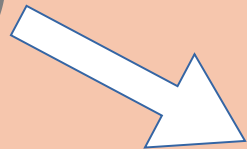
**TEMPO
SCHERMO**

**CONTENUTI
ADATTI**

INTERNET
(Parental control)

**SOCIAL
NETWORK**

VIDEOGIOCHI
(PEGI)



RACCOMANDAZIONI DELLE PRINCIPALI SOCIETA' PEDIATRICHE

American Academy of Pediatrics (AAP): Radesky, J., Christakis, D.A. et al **(2016)** Media and Young Minds.

Canadian Paediatric Society (CPS): Ponti, M., Bèlanger, S., Grimes, R. et al **(2017)** Screen time and young children: promoting health and development in a digital world.

Società italiana di Pediatria (SIP): Società Italiana di Pediatria **(2025)**. Bambini troppo digitali, troppo resto: ogni ora di schermo è un rischio per corpo e mente.

Groupe de Pédiatrie Générale (Société française de Pédiatrie, SFP): Picherot, G., Cheymol, J., et al **(2018)**. Children and screens: guidelines for pediatricians and families.

Organizzazione mondiale della sanità: World Health Organization **(2019)**. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age.



RACCOMANDAZIONI DELLE PRINCIPALI SOCIETA' PEDIATRICHE

TEMPO D'ESPOSIZIONE AGLI SCHERMI

0-2 anni: ZERO

3-5 anni: 1 ORA

> 6 anni: 2 ORE



SMARTPHONE

Tutte le società concordano che lo smartphone andrebbe consegnato circa all'età di 13 anni.

SOCIAL MEDIA

Whatsapp – Youtube – Instagram – Facebook – Tik Tok - Snapchat

Sono sconsigliate sotto dei 13 anni. Alcune società e nazioni le consigliano sotto i 16 o 18 anni.





Il bambino digitale

Schede tecniche SIP 2025

I principali dati che emergono dalla revisione scientifica sui rischi dei media device per la salute fisica, mentale, cognitiva e relazionale di bambini e adolescenti.

Digitale e bambini: le nuove raccomandazioni SIP

Primo piano

Sulla base della più recente revisione della letteratura scientifica

- Evitare l'accesso non supervisionato a Internet prima dei 13 anni, per i rischi legati all'esposizione a contenuti inappropriati
- Rinviare l'introduzione dello smartphone personale almeno fino ai 13 anni, per prevenire conseguenze sullo sviluppo cognitivo, emotivo e relazionale
- Ritardare il più possibile l'uso dei social media, anche se consentiti per legge
- Evitare l'uso dei dispositivi durante i pasti e prima di andare a dormire
- Incentivare attività all'aperto, sport, lettura e gioco creativo
- Mantenere supervisione, dialogo e strumenti di controllo costanti in tutte le fasce d'età



Un impegno condiviso

- Promuovere a scuola un'educazione digitale consapevole
- I pediatri dovrebbero valutare regolarmente le abitudini digitali dei bambini e offrire consulenza preventiva alle famiglie

In continuità con le raccomandazioni SIP 2018 (confermate e rafforzate)

- Nessun dispositivo sotto i 2 anni
- Meno di 1 ora al giorno tra i 2 e i 5 anni
- Meno di 2 ore al giorno dopo i 5 anni
- Sempre sotto la supervisione dell'adulto



I rischi dei media digitali in età evolutiva

Otto aree di attenzione individuate dalla Società Italiana di Pediatria

Salute fisica e obesità

Troppo tempo davanti agli schermi favorisce sedentarietà, cattive abitudini alimentari, sovrappeso e rischio cardiovascolare.



Sviluppo cognitivo

L'esposizione precoce ai dispositivi digitali si associa a ritardi del linguaggio, minore capacità di attenzione e ridotta autoregolazione emotiva.



Salute mentale

L'eccessiva esposizione ai media digitali si correla a livelli più alti di ansia, depressione e riduzione del benessere psicologico.



Cyberbullismo

Crescono i casi di prevaricazione online: le vittime presentano un rischio triplo di ideazione suicidaria.



Sessualità online

L'esposizione precoce a contenuti pornografici favorisce fenomeni di adescamento e condivisione impropria di materiale tra coetanei.



Sonno

L'impiego del device nelle ore serali ostacola l'addormentamento, frammenta il sonno e provoca stanchezza durante il giorno.



Dipendenze digitali

Un utilizzo precoce e non controllato dello smartphone aumenta il rischio di comportamenti problematici e dipendenza.



Vista e salute oculare

Il tempo eccessivo davanti agli schermi causa secchezza, affaticamento visivo e si correla ad un aumento dei casi di miopia.



Le 7 P che aiutano a crescere

Principi guida della Società Italiana di Pediatria per un uso sano del digitale

Primo piano



Posticipare

Ritardare il più possibile l'accesso a Internet, smartphone, social media, videogiochi online e intelligenze artificiali conversazionali. Ogni anno guadagnato senza digitale è un investimento sulla salute mentale, emotiva e relazionale dei bambini.



Porre regole chiare

Stabilire limiti precisi: niente dispositivi nelle camere da letto, durante i pasti o prima del sonno. Porre regole aiuta a prevenire i rischi.

Partecipare all'educazione digitale

Parlare apertamente di cyberbullismo, pornografia, violenza e dipendenza digitale. Prevenire significa educare alla consapevolezza, alla responsabilità e alla sicurezza online.



Proteggere

Un cervello in crescita ha bisogno di movimento, sonno, relazioni reali e luce naturale. Proteggere corpo e mente significa tutelare lo sviluppo cognitivo, la vista e il sonno, prima di introdurre il digitale.



Prevenire rischi e dipendenze

Famiglia, scuola e pediatri devono partecipare insieme all'educazione all'uso critico delle tecnologie. Collaborare significa costruire un ecosistema educativo capace di guidare e proteggere i più giovani.



Preservare la presenza dell'adulto

L'adulto resta il modello e il filtro tra bambino e tecnologia. Preservare la presenza genitoriale vuol dire supervisionare, dialogare e dare l'esempio con comportamenti digitali equilibrati.



Promuovere esperienze reali

Gioco, sport, arte, musica, natura e amicizie sono esperienze insostituibili. Promuovere la vita reale rafforza empatia, regolazione emotiva e competenze sociali.



GLI SCHERMI NELL' INFANZIA E ADOLESCENZA

- **Un bambino su 3** che nasce nel 2024 avrà in mano uno **smartphone** entro il suo **primo anno di vita**.
- Circa il **50%** delle neo – mamme usa lo **smartphone quando allatta** (Brexting).
- Nel secondo anno di vita il **70% dei genitori** dichiara di aver usato i media digitali per **calmare** il loro bambino.
- L' uso di tablet, smartphone e schermi digitali è in costante aumento (i ricercatori si interrogano su quanto questo possa influenzare lo sviluppo infantile).
- **54% dei bambini italiani** ha uno **smartphone entro i 10 anni**.
- Nel **2023** gli **adolescenti** italiani trascorrono mediamente tra le **5 e le 7 ore** davanti ai **dispositivi digitali**.
- Nel **2013** il tempo medio giornaliero era di circa **2-3 ore** al giorno.

GLOSSARIO DEL DIGITALE

TECHNOFERENCE

E' il termine usato nella ricerca scientifica che indica i comportamenti quotidiani di interruzione delle interazioni, in particolare tra genitore e bambino, dovuti all'utilizzo dei media digitali – soprattutto smartphone e tablet.

BREXTING

Allattamento utilizzando gli strumenti, dall'unione dei termini breastfeeding (allattamento) e texting (uso di strumenti digitali)

SHARENTING

Esito della fusione del verbo to share (condividere) e del sostantivo parenting (genitorialità) e fa riferimento alla tendenza di molti genitori a inserire sui social network immagini che riguardano la vita e le abitudini dei propri figli.

FAMILY PLAN DIGITALE

E' un accordo digitale all'interno della famiglia che stabilisce regole chiare sull'uso delle tecnologie: tempi di utilizzo, luoghi liberi da "schemi", contenuti adatti all'età e comportamenti corretti on line. Non è un elenco, ma un patto educativo flessibile, che cresce insieme al bambino e favorisce un uso consapevole e sicuro del digitale.

CYBERCHONDRIA

Legata alla tendenza a condurre autodiagnosi tramite internet, viene definita come un'ansia eccessiva di avere una grave condizione medica, innescata da informazioni ottenute tramite ricerche online e social media.

CONSIGLI PRATICI 0-6 MESI



GUARDA IL TUO BAMBINO

Motivazioni

Lo sguardo crea relazione ed è fondamentale nei primi mesi di vita per il benessere, lo sviluppo emotivo e l'autostima del bambino.



Indicazioni generali

Limita il più possibile, meglio ancora evita, l'utilizzo del cellulare o di altri schermi vicino al bambino o in sua presenza quando è sveglio. Focalizza il tuo sguardo su di lui.



Suggerimenti pratici

Quando il bambino è sveglio basta impostare lo smartphone lasciando solo la suoneria del telefono ma mettere a zero il volume dei social e messaggi vari. Il rischio è di essere distratti in continuazione (notifiche) e di guardare verso lo schermo molto spesso



ALLATTA IL TUO BAMBINO SENZA SCHERMI

Motivazioni

Durante l'allattamento si crea un legame importante e deve essere un momento esclusivo, così da alimentare il benessere del bambino e la sua autostima.



Indicazioni generali

Fai in modo che l'allattamento sia uno spazio protetto da schermi e altre fonti di disturbo della relazione mamma-bambino.



Suggerimenti pratici

Durante l'allattamento è buona norma spegnere lo smartphone, o almeno metterlo in modalità silenziosa. Va evitato anche l'uso di tablet, tv o altri schermi durante l'allattamento.



IL PIANTO DEL BAMBINO E' UN MESSAGGIO

Motivazioni

Il pianto è il modo di comunicare del bambino e non va fermato ma capito ed interpretato. Ci vorrà del tempo e molta pazienza ma gli schermi non sono di aiuto in questo compito. Ipnotizzano gli occhi del bambino, non gli consentono di conoscersi, di capire quello che succede e interrompono i processi di autoregolazione.

Indicazioni generali

Non avere paura del pianto del bambino, anche se in certi momenti ti provoca ansia e dubbi: resisti alla tentazione di mettergli davanti uno schermo per farlo smettere di piangere.

Suggerimenti pratici

Il bambino viene calmato dalla voce/ dal contatto fisico/ dallo sguardo/ dal movimento. La voce è un mezzo molto potente, per esempio se accompagnato da un libro illustrato con il bambino che viene tenuto in braccio.





CONDIVIDI LE FOTO CON POCHI (SHARENTING)

Motivazioni

Fare foto e video è normale, anche condividerle con parenti e amici, ma sempre ricordando che tutto quello che pubblichiamo sui social media, poi non sarà più solo nostro, ma della Rete.

Indicazioni generali

Non condividere sui social media foto di tuo figlio e trovo un accordo «di coppia» su questo punto.

Suggerimenti pratici

Dire a parenti e amici di non pubblicare sui social media le foto del nostro bambino, a meno che non ce lo chiedano prima. Se proprio non riusciamo a non pubblicare sui social qualche foto, almeno limitiamo a poche e significative quelle che resteranno online.

N.B. E' possibile pubblicare alcuni parti del corpo (manine, piedini) senza che si veda il volto, che ci consentono di scrivere un pensiero, ma proteggendolo dalla commercializzazione precoce della sua immagine.



CONSIGLI PRATICI 6-12 MESI

MANGIARE E' UNA SCOPERTA CONTINUA

Motivazioni

Fare «esperienza» con il cibo è un momento di conoscenza e di socialità importantissimo dove osservare anche come gli altri mangiano e imparare cosa si fa a tavola (si parla e si condivide, chiaccherando). Quindi un tablet o un cellulare è vero che fanno stare fermo il bambino, ma gli impediscono di capire cosa sta mangiando e come si sta a tavola. Inoltre con uno schermo davanti non lo abituiamo all'autonomia e all'autocontrollo.

Indicazioni generali

Evita di utilizzare tablet o altri schermi per diminuire la fatica di insegnare a mangiare al piccolo o pulire continuamente la cucina. Il lancio del cibo fa parte degli esperimenti che un bambino deve fare. Ricordati che è solo una fase... passa velocemente (RESPONSIVITA').

Suggerimenti pratici

Quando il bambino comincia a passare dal latte alle prime forme di cibo solido/semi-solido, occorre proteggere questo momento dall'invasione degli schermi e resistere alla tentazione di farlo mangiare davanti a questi ultimi. Faremo più fatica e un po' ci sporcheremo, ma questo è quello che richiede questa fase evolutiva.

IL TUO BAMBINO IMPARA MUOVENDOSI

Motivazioni

In questa fase l'intelligenza si sviluppa con il movimento e l'esplorazione diretta dell'ambiente. Se per imparare serve il movimento e l'esperienza diretta, lasciamo per ora da parte gli schermi. Questi sono solo alcuni tra i rischi documentati: ritardo delle competenze linguistiche (si impara a parlare più tardi), ritardi cognitivi, riduzione dei tempi di attenzione e concentrazione.



Indicazioni generali

Lascia al bambino la libertà di muoversi ed esplorare, osserva cosa fa con gli oggetti, come si rapporta con il mondo e che tipo di interesse manifesta. Anche la foto sullo smartphone fa parte delle cose che esistono e può vedere ovviamente ma sono altri gli oggetti che servono al bambino in questa fase per imparare e sviluppare le sue abilità (LIBRI INCASTRI).



Suggerimenti pratici

E' importante fare in modo che il bambino abbia spazi di movimento e di sperimentazione: leggere insieme, ascoltare musica, giocare con materiale che può manipolare. Attenzione a non usare spesso in sua presenza lo smartphone, altrimenti sarà inevitabile che diventi molto spesso oggetti di desiderio (Momenti dedicati a lui, senza distrazioni).



AIUTA IL TUO BAMBINO AD AUTOREGOLARSI

Motivazioni

Il pianto è il modo di comunicare del bambino e non va fermato, ma capito e interpretato. Ci vorrà del tempo, ma gli schermi non sono d'aiuto in questo compito. Gli schermi ipnotizzano gli occhi del bambino, non gli consentono di conoscersi, di capire quello che succede e interrompono i suoi processi di autoregolazione.



Indicazioni generali

Non avere paura del pianto del bambino, anche se in alcuni momenti ti provoca ansia e dubbi: resisti alla tentazione di metterlo davanti allo schermo per farlo smettere di piangere



Suggerimenti pratici

Il bambino viene calmato dalla voce/ dal contatto fisico/ dallo sguardo/ dal movimento. Solo in questo modo può essere consolato un bambino. La voce è un mezzo molto potente, se accompagnato da un libro illustrato e se il bambino viene tenuto in braccio.



FUORI CASA GUARDA IL MONDO

Motivazioni

Per il bambino ogni cosa è una scoperta, fuori casa: fissando uno smartphone o un tablet si perderebbe tutta questa ricchezza, utile invece sia per sviluppare le sue capacità di osservazione, sia per capire dove vive, sia per sviluppare una sua sensibilità nei confronti della natura.



Indicazioni generali

Evitare quando si esce con il bambino di mettergli uno schermo davanti, impedendogli di osservare ciò che gli accade attorno.



Suggerimenti pratici

Quando si prepara l'uscita con il bambino, tenere a portata qualche oggetto che il bambino possa maneggiare o mordicchiare. E' necessario trovare sempre il tempo di «raccontare» quello che si sta vedendo, descriverlo a parole. I bambini fanno rumore: si esprimono con il pianto, a volte con urla o con suoni che possono mettere in imbarazzo in un contesto pubblico. Hanno tutto il diritto di farlo. A chi ci guarda con aria giudicante e scocciata rispondiamo pure che rispettare i diritti dei bambini non è solo una formula, ma ogni tanto si traduce in pazienza e comprensione che tutti dobbiamo avere.



**CONSIGLI
PRATICI
16-36 MESI**

IL MOVIMENTO SVILUPPA IL CERVELLO

Motivazioni

Il bambino comincia a camminare e ad esplorare il mondo. Più gioca, si muove e fa esperienza diretta del suo corpo e degli oggetti che ha intorno, più apprende e diventa intelligente. Gli schermi possono creare abitudini che facilitano un utilizzo costante e sono poi difficili da modificare.



Indicazioni generali

Fai in modo che il bambino non utilizzi gli schermi durante la sua giornata, in particolare prima dei due anni: se arrivano in regalo puoi sempre metterli via per quando sarà più grande.

Suggerimenti pratici

Fare alcune cose insieme (genitore-bambino) e coinvolgerlo con le attività domestiche (lavatrici, pulizia, cucina etc.) anche con il gioco simbolico. Lasciare il bambino in spazi di gioco dove ci sia la possibilità di scelta (costruzioni/libri/oggetti da utilizzare) e dove non sia guidato da noi.



VEDERE POCO, VEDERE INSIEME

Motivazioni

Quando si decide di introdurre cartoni animati o video (non prima dei 24 mesi), non superare un'ora al giorno di esposizione totale . E' importante vedere insieme, se possibile, e comunque chiedere sempre cosa è stato visto. Non lasciare la TV accesa come sottofondo e scegliere con cura i programmi.



Indicazioni generali

Non sono documentati vantaggi ma solo effetti negativi sullo sviluppo nell'utilizzo degli schermi sotto i tre anni di età. Rispetto ai cartoni animati e ai primi video è importante non lasciare che sia YouTube a sceglierli: prima li dobbiamo vedere noi genitori e decidere quali riteniamo adatti.

Suggerimenti pratici

Non introdurre la televisione o il tablet come un'abitudine. E' molto importante creare spazi di gioco, e giocare insieme al bambino ma anche lasciarlo giocare da solo. Abituarlo a «passare il tempo» con quello che ha a disposizione, senza imporgli una determinata attività.



A TAVOLA SI STA INSIEME E SI PARLA

Motivazioni

Il momento del pasto è occasione di apprendimento per il bambino: osserva come gli altri mangiano e impara come si può fare e cosa non si può fare a tavola. Un tablet o un cellulare fanno stare fermo un bambino ma non lo aiutano a capire come si sta a tavola né cosa sta mangiando.

Indicazioni generali

Tieni spenta la TV e non usare tablet o smartphone nel momento dei pasti.



Suggerimenti pratici

Leggere una storia prima della nanna rinforza la relazione, aumenta il benessere e l'autostima del bambino, Non è facile modificare le abitudini o introdurre le regole, ma un'ottima routine che mamma e papà potrebbero instaurare è quella di spegnere anche loro i dispositivi o silenziare la suoneria in modo da proteggere quello spazio di intimità e di «famiglia» che si crea quando si sta a tavola insieme.

PRIMA DI DORMIRE LEGGI AL TUO BAMBINO

Motivazioni

La fantasia e la creatività si sviluppano immaginando, e solo la lettura ha questo potere. Puoi utilizzarlo tutti i giorni, e tutte le sere.



Indicazioni generali

Fai un regalo al tuo bambino e leggi per lui ogni sera, prima della nanna.

Suggerimenti pratici

Leggere è facile, come anche scegliere dei libri illustrati adatti all'età: si possono avere ottimi consigli nelle biblioteche, ma anche dal progetto nazionale «Nati per leggere» e relativo sito internet.





CONSIGLI PRATICI 3-6 ANNI

IL TABLET NON E' OBBLIGATORIO

Motivazioni

La creatività e la fantasia si sviluppano con la lettura, il gioco e l'interazione diretta, non con la visione degli schermi. Quindi anche se fanno parte dell'ambiente di vita del bambino, l'utilizzo deve essere sempre limitato.



Indicazioni generali

Ritarda il più possibile l'introduzione degli schermi nelle abitudini di vita del bambino. Quando deciderai di utilizzare un tablet, fai in modo che sia una tra le tante cose che fa il bambino e sperimenta anche le sue potenzialità (app interattive, programmi di editing foto o video) per costruire delle storie o dei racconti insieme.

Suggerimenti pratici

Per chi non ha un tablet, non è necessario acquistarlo. Per chi ce l'ha, una volta che si decide di usarlo, non superare mai un'ora al giorno di esposizione ai video e comunque alternare con altre attività. E' importante anche scegliere sempre con cura i contenuti.



CHIEDI COSA HA VISTO

Motivazioni

E' fondamentale chiedere sempre di raccontare sempre cosa è stato visto sullo schermo: in questo modo capiremo realmente il bambino cosa vede. Tante sono le cose che si vedono e parlare di quello che si vede è fondamentale per il bambino, per riuscire a spiegare quello che ha visto e capirlo meglio, con l'aiuto del genitore.

Indicazioni generali

Cerca di abituare il bambino a raccontare quello che ha visto e a spiegare cosa è successo nel cartone animato o nel video e per quale motivo è successo. Cerca di ridurre comunque i tempi di esposizione agli schermi.

Suggerimenti pratici

Guardare cartoni animati o altri programmi insieme al bambino è importante, soprattutto in fase iniziale. Alcuni programmi non sono adatti (per esempio il telegiornale) quindi sarà importante anche modificare alcune abitudini di noi genitori. Un elenco di video adatti alla fascia di età si trova nel sito www.custodidigitali.it/genitori.



I VIDEOGIOCHI NON SONO TUTTI UGUALI (E NEANCHE NECESSARI ...)

Motivazioni

Il mondo dei videogiochi è vastissimo e anche questi vanno scelti con cura: fare attenzione sempre allo standard PEGI. E' preferibile giocare con oggetti reali che si possano manipolare o trasformare e che sviluppino l'interazione diretta e relazione. Tuttavia se il digitale fa parte dell'ambiente, il bambino si avvicinerà a quest'ultimo: attenzione ai contenuti!



Indicazioni generali

Non preoccuparti di ritardare l'utilizzo di videogiochi, non sono necessari in questa fase evolutiva del bambino. Il gioco, il movimento e la relazione diretta restano sempre la sua principale fonte di apprendimento e sviluppo cognitivo ed emotivo.

Suggerimenti pratici

E' fondamentale favorire il più possibile l'incontro tra amici e compagni di classe e lasciare che i bambino giochino con quello che trovano e hanno disposizione in casa. Occorre evitare che quando i bambini stanno insieme ci sia uno schermo che impedisca loro l'interazione diretta.



MEGLIO UN RACCONTO E UN LIBRO DI UN CARTONE ANIMATO

Motivazioni

Prima della nanna, meglio una storia e un racconto di qualsiasi video. Anche inventarsi una storia o raccontare cosa è accaduto durante il giorno, e farselo raccontare dal bambino. Chiudere la giornata prendendo il tempo di guardarsi e ascoltarsi è molto diverso rispetto a chiuderla vedendo un cartone animato mentre la mamma lava i piatti o il papà traffica con il telefono.

Indicazioni generali

Non prendere l'abitudine di vedere tv o video prima di andare a dormire e prenditi il tempo di leggere o di raccontare una storia prima della nanna.



Suggerimenti pratici

Per chi già lo fa, continuare nella buona abitudine di leggere una fiaba, o una parte di libro prima di andare a dormire. Per chi ha abitudini diverse, provare un paio di sere alla settimana a leggere, prima della nanna. Se questo nuovo modo di stare insieme piace, si può aumentare e farlo diventare «il» modo di andare a dormire.



**CONSIGLI
PRATICI
6-11 ANNI**

LO SMARTPHONE NON E' OBBLIGATORIO (LA PASSWORD SI)

Motivazioni

I bambini in questa fascia di età sono sempre sotto controllo di un adulto. Gli amici, li sentono e vedono senza bisogno di usare i social.
Lo smartphone può esporli a contenuti violenti e immagini non adatte.

Indicazioni generali

Non consegnare lo smartphone personale non gli serve a stare in relazione con gli altri nè ad osservare l'ambiente.
Mettere la password sullo smartphone dei genitori.



Suggerimenti pratici

I social media come Whatsapp, Tik Tok, Instagram non sono adatti, sono vietati in Italia fino a 14 anni.
Dare il buon esempio!

SU INTERNET SI VA INSIEME

Motivazioni

I contenuti possono essere dannosi. Il tempo prolungato crea abitudini (rischio di dipendenza).



Indicazioni generali

Non lasciare il bambino da solo. Ridurre i tempi, introdurre sempre alternative.

Suggerimenti pratici

PARENTAL CONTROL.



I VIDEOGIOCHI CON IL PEGI

Motivazioni

Ci sono videogiochi non adatti. www.pegi.info
Alcuni videogiochi possono creare dipendenza
(meccanismi interni che inducono il desiderio di
continuare) www.custodidigitali.it/genitori

Indicazioni generali

Verificare i contenuti. Ridurre i tempi. Introdurre
alternative.

Suggerimenti pratici

Chiedere di raccontare il gioco che ha fatto.
Non superare mezz'ora al giorno, non tutti i giorni.





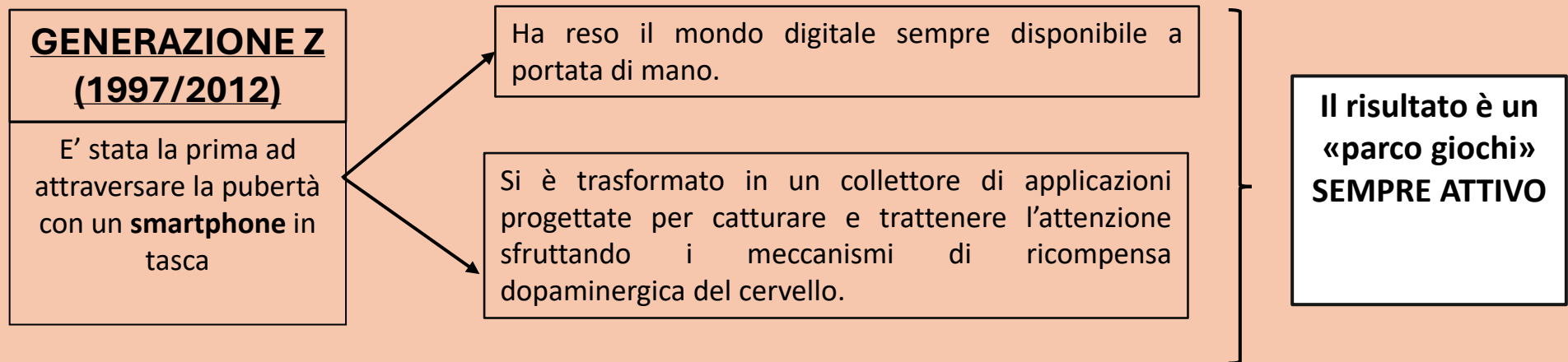
**CONSIGLI
PRATICI
11-14 ANNI**

II «GRANDE RICABLAGGIO»

STESSI COMPITI EVOLUTIVI, MONDO RADICALMENTE DIVERSO

PREMESSA

Gli adolescenti del 2026 non sono fundamentalmente diversi da quelli di vent'anni fa dal punto di vista evolutivo. Il cambiamento epocale è che per la prima volta nella storia questi compiti vengono vissuti anche, e sempre più spesso prevalentemente, nel mondo digitale.



La **FOMO (Fear of Missing Out – Paura di perdersi qualcosa)** è l'espressione clinicamente rilevante di questo confronto: il senso di ansia e di adeguatezza di fronte alle vite apparentemente perfette degli altri mostrate online, particolarmente intenso in pre-adolescenza quando l'accettazione del gruppo è la motivazione evolutiva più potente.

ARRIVA LO SMARTPHONE

Decidiamo le regole

Quando consigliamo un smartphone personale stabiliamo e regole di utilizzo, vanno discusse e condivise (esempi di contratto per l'utilizzo dello smartphone www.custodidigitali.it/genitori)

Trasparente fino ai 14 anni

La password deve essere comunicata ai genitori. Il controllo serve non a “spiare”, ma a proteggere nostro figlio, oltre ad essere un dovere legale: fino a 14 anni noi genitori siamo penalmente responsabili. Percorsi di introduzione a internet e social media (patentino per lo smartphone).

Oltre il divieto: una strategia intermedia

- Crescente uso del **telefono “light”**
Chiamate e messaggi
Assenza di internet, social e app
- Consente **autonomia e sicurezza**
- Riduce l'**esposizione precoce** a ecosistemi digitali complessi.

IN CAMERA SI DORME: DIGITAL DEVICE FUORI DALLA CAMERA

Motivazioni

Il riposo notturno è fondamentale per il benessere, l'apprendimento e l'equilibrio personale affettivo.

I bambini devono dormire 9/10 ore a notte.

La luce blu degli schermi riduce la produzione di melatonina e la qualità del sonno.

Indicazioni generali

Lasciare la camera priva di schermi (tv, pc, tablet).

Lo smartphone di notte si spegne (resta fisicamente in salotto e si mette sotto carica).

Suggerimenti pratici

Utile comprare una sveglia alternativa allo smartphone.

21.30 luci spente. Leggere una storia.

Genitori dare l'esempio.



QUANDO L'USO DEGLI SCHERMI E' ECCESSIVO?

Questi sono alcuni comportamenti a cui fare attenzione:

- tuo figlio passa più tempo on line che con i suoi amici nella vita reale.
- diventa spesso irritabile e nervoso
- i suoi risultati scolastici iniziano a peggiorare
- mente circa il tempo passato on line
- trova ogni momento utile per usare i dispositivi digitali

Se uno o più dei punti citati sono veri la situazione non va sottovalutata: a questa età le sue capacità di autoregolarsi non sono ancora sviluppate ed è importante aiutarlo a trovare strategie regolatorie (definire un tempo di utilizzo, pause alternative...) cercando di mantenere un dialogo aperto per riflettere sulle motivazioni di questi comportamenti e sulle emozioni provate. Se le contromisure non hanno effetto e la situazione dura nel tempo è necessario consultare senza esitazione il proprio pediatra.



CUSTODI DIGITALI

0/6
MESI

PEDIATRI, GENITORI, INSEGNANTI
E COMUNITÀ ALLEATI
PER IL BENESSERE DIGITALE

IL TUO SGUARDO È PREZIOSO

Non farti distrarre da messaggi o notifiche: quando il bambino è sveglio tieni il telefono spento, oppure metti in silenzioso le notifiche. Potrai tornare ad usarlo quando il bambino dorme.

ALLATTA IL TUO BAMBINO SENZA SCHERMI

L'allattamento è un momento fondamentale di relazione. Evita di usare schermi (TV o smartphone). Non lo stai solo nutrendo, stai creando un legame fondamentale per il suo benessere.

IL PIANTO DEL BAMBINO È UN MESSAGGIO PER TE

Impara a capire il pianto del tuo bambino, anche se a volte sarà faticoso e resisti alla tentazione di mettergli uno schermo davanti. Gli schermi ipnotizzano il suo sguardo, non lo fanno stare meglio, non lo aiutano ad autoregolarsi.

RESTA CONNESSA E SOCIAL

È fondamentale prendersi del tempo per sé e anche mantenere i rapporti con amici e parenti, anche utilizzando i social media e lo smartphone: ma meglio usarli quando il bambino dorme.

LA PRIVACY DEL TUO BAMBINO COMINCIA CON TE

Se decidi di mandare fotografie ad amici e parenti, imposta la visualizzazione unica. Chiedi loro di non condividere foto sui social media: dalla rete non si cancella nulla. Condividere poche immagini è un modo intelligente per proteggere la privacy del bambino e non condizionare troppo il suo futuro.

LEGGI E RACCONTA STORIE

Leggere insieme al tuo bambino/a produce molti benefici per la sua crescita e per il suo sviluppo, fin dai primi mesi di vita. Consulta il sito di Nati per Leggere: nati-per-leggere.it



Per approfondimenti: www.custodidigitali.it/genitori

Il termine bambino utilizzato in queste schede indica sia le bambine che i bambini



CUSTODI DIGITALI

6/12
MESI

PEDIATRI, GENITORI, INSEGNANTI
E COMUNITÀ ALLEATI
PER IL BENESSERE DIGITALE

MANGIARE È UNA SCOPERTA CONTINUA

Aiuta il tuo bambino a fare esperienza del cibo e del gusto (sapori e odori): non mettergli davanti uno schermo. Tablet e smartphone impediscono questa esperienza fondamentale di apprendimento e di crescita.

IL TUO BAMBINO IMPARA MUOVENDOSI

Il bambino si muove e impara a stare seduto senza appoggio: lascia al bambino la libertà di muoversi ed esplorare, di afferrare oggetti, sempre sotto il tuo sguardo. Visto che l'intelligenza si sviluppa con il movimento evita di mettergli davanti uno schermo appena riesce a stare seduto. Osserva cosa fa con gli oggetti, come si rapporta con il mondo e che tipo di interesse manifesta.

AIUTA IL TUO BAMBINO AD AUTOREGOLARSI

Non avere paura del pianto del bambino, anche se in certi momenti ti provoca ansia e dubbi, e resisti alla tentazione di mettergli davanti uno schermo per farlo smettere di piangere.

Tre cose aiutano il bambino a calmarsi: la voce, il contatto fisico, il movimento. In questo modo può essere consolato un bimbo.

FUORI CASA GUARDA IL MONDO

Quando porti il tuo bambino a fare un giro con il passeggino, digli di guardare tutto quello che ha intorno a sé. Porta un oggetto che possa mordere o un piccolo libro che possa usare, ma non dargli in mano uno schermo. Quando puoi, racconta quello che sta vedendo.

LEGGI E RACCONTA STORIE

Leggere insieme al tuo bambino produce molti benefici per la sua crescita e per il suo sviluppo.

Consulta il sito di Nati per Leggere: nati-per-leggere.it



Per approfondimenti: www.custodidigitali.it/genitori

Il termine bambino utilizzato in queste schede indica sia le bambine che i bambini



CUSTODI DIGITALI

PEDIATRI, GENITORI, INSEGNANTI
E COMUNITÀ ALLEATI
PER IL BENESSERE DIGITALE

3/6
ANNI

IL TABLET NON È OBBLIGATORIO

In questa fase è fondamentale il gioco e la sperimentazione diretta. Se decidi di usare un tablet limita il tempo e scegli bene i contenuti. Non usarlo durante i pasti.

DECIDI I TEMPI DI UTILIZZO

Video, TV e schermi devono avere dei tempi stabiliti da mamma e papà, anche diversi durante la settimana e nel fine settimana, e non devono superare le due ore al giorno complessive.

PROTEGGI I PIÙ PICCOLI

Se ci sono fratelli di età diverse, i contenuti da vedere insieme devono essere adatti ai più piccoli. Ogni tanto anche i fratelli più grandi devono poter vedere, da soli, i contenuti adatti alla loro età.

A TAVOLA SI STA INSIEME, SI PARLA E CI SI GUARDA

Durante i pasti gli schermi restano spenti, compresi i telefoni di mamma e papà e la TV. Il cibo non è solo nutrimento, è relazione e intimità.

CHIEDI CHE COSA HA VISTO

Chiedi sempre al tuo bambino di raccontare quello che ha visto: lo aiuterai a capire meglio e anche tu potrai comprendere quello che ha capito del video e della storia che ha guardato.

RISPETTA LE ETÀ CONSIGLIATE

Cartoni animati e programmi televisivi hanno indicazioni di età e anche le app e i videogiochi (verifica lo standard PEGI).

USA I MEDIA CON CREATIVITÀ E IN MODO RELAZIONALE

Lo smartphone è un registratore, una macchina fotografica, una videocamera; usalo come uno strumento per fare attività insieme al tuo bambino. Prediligi l'utilizzo di applicazioni che consentano il gioco dialogico e collaborativo. La pratica della visione condivisa, stimola la discussione e il confronto.

LEGGI AL TUO BAMBINO

Le storie lette da mamma e papà hanno una magia diversa rispetto ai video e alla TV.

Consulta il sito di Nati per Leggere: nati.perleggere.it

PROTEGGI IL SONNO DEL TUO BAMBINO

TV e tablet restano fuori della cameretta del tuo bambino.

Dormire bene e almeno 10 ore per notte è fondamentale per il suo benessere.

Per approfondimenti: www.custodidigitali.it/genitori

Il termine bambino utilizzato in queste schede indica sia le bambine che i bambini

3/6
ANNI

COSE DA VEDERE Consigli su come usare gli schermi con i più piccoli

Serie TV

Quando batte il cuore → nuova produzione televisiva (2024) e programma pensato per i bambini tra i 3 e i 6 anni e dedicato all'educazione emotiva: ogni puntata è dedicata ad una emozione e la serie ha l'obiettivo di aiutare i bambini a riconoscere ed esprimere le diverse emozioni e a genitori ed educatori ad accompagnare i processi emotivi dei più piccoli. (Rai Yoyo)

Cartoni animati

Le serie proposte hanno contenuti chiari e facilmente comprensibili per i più piccoli; le sequenze hanno ritmi lenti, le atmosfere sono distese e rassicuranti.

Bluey → le avvincenti storie di una famiglia di cani che pongono molta attenzione alle posture genitoriali.

Gruffalo e **i suoi amici** → un topino si avventura nel bosco scoprendone la bellezza e affrontando le sue paure. Inizia così una serie di animazioni ricche di fantasia e splendide illustrazioni.

Piccolo Malabar → è una serie animata che guida i bambini alla scoperta delle meraviglie dello spazio, dell'astronomia e dell'astrofisica, con fantasia e creatività.

Le storie di Lùpin → le imperdibili avventure del lupetto che sogna di interpretare gli eroi delle sue fiabe preferite e salta da una storia all'altra. Tra rocambolesche imprese e divertenti gag Lùpin può contare sull'aiuto della Voce narrante per imparare dai suoi errori. Bellissimi i disegni che combinano illustrazioni e grafica 3D. (Rai play)

Pip e Posy → storie di un coniglietto e una topolina, amici inseparabili che si divertono ad inventare giochi e risolvere problemi con creatività e fantasia. Animazione molto curata con un'attenzione particolare al racconto delle emozioni e delle relazioni. (Rai play)

Curioso come George → La scimmietta George usa creatività e spirito di osservazione per esplorare il mondo intorno a sé, stringere amicizie e risolvere le situazioni comiche e catastrofiche in cui si mette a causa della sua curiosità.

App

Petting zoo → gli animali sono i protagonisti: quando vengono toccati reagiscono in modo sorprendente: si trasformano l'un l'altro in modi divertentissimi e a dir poco originali.

Smart Tales → app pluripremiata per avvicinare giocosamente alle materie scientifiche.

Tiny Orchestra → ottima per avvicinare i bambini alla musica ed educarli all'ascolto.

Stati della Materia di Tinybo → app dedicata all'osservazione di un fenomeno fisico molto comune: la trasformazione della materia dallo stato solido, liquido, gassoso.

Pok pok playroom → si ispira al gioco Open ended, dove il gioco e l'interazione con le immagini e i personaggi è completamente libero ed esplorativo.

Oh! The magic drawing → app vincitrice del Bologna Ragazzi Digital Award 2017, permette di creare immagini attraverso l'uso di forme di colore diverso, riproducendo l'esperienza del tavolo luminoso.

Learn English Kids → una divertentissima app per giocare con l'inglese, sviluppata dal British Council.

Smartphone e tablet

Lo smartphone che i genitori spesso fanno vedere ai bambini deve essere sempre usato insieme. Lasciarlo in mano al bambino lo espone a contenuti potenzialmente dannosi. Questo vale anche per il tablet. I genitori devono anche ricavare momenti in cui giocano e stanno con i bambini a schermi spenti, dedicandosi solo a loro. È fondamentale sempre chiedere ai bambini cosa hanno visto e farselo raccontare.

YouTube

Questo social media è diventato uno dei canali più utilizzati dai bambini anche di questa fascia di età: attenzione perché subito dopo il video scelto dal genitore, YouTube ne fa partire un altro, scelto da un algoritmo e non dal genitore. YouTube Kids non offre garanzia di contenuti adatti alle diverse fasce di età, ed è sempre necessario il controllo del genitore. I video vanno sempre visti prima di essere proposti al bambino.

COSE DA FARE Attività per il benessere e lo sviluppo alternative all'utilizzo degli schermi

Angolo gioco → individuare e allestire in casa uno spazio dove posizionare alcuni materiali (carta, colori, forbici...), giochi, libri. Uno spazio-fana dove il bambino possa sentirsi al sicuro e dedicarsi al gioco, alla sperimentazione sia da solo, sia insieme ai coetanei o agli adulti.

Il cesto dei travestimenti → preparare una cesta con stoffe, vecchi vestiti e indumenti vari con i quali potersi trasformare in mille personaggi.

La scatola dei tesori → Tenere una scatola in casa nella quale raccogliere cose "preziose". La scatola può essere personale oppure di famiglia. Ogni tanto si prende e si può chiedere cosa contiene e perché è così prezioso.

Musica → tre fondamentali attività con la musica: cantare, ballare, ascoltare canzoni o brani musicali. È molto importante condividere presto le proprie passioni musicali con i più piccoli.

Uscite e passeggiate nella natura → gite e uscite in zone verdi (parchi gioco) vanno proposte e realizzate quanto più possibile.

Andare a teatro → l'esperienza del teatro, con spettacoli adatti all'età, rappresenta un momento di apprendimento e condivisione per tutta la famiglia.

Leggere insieme al tuo bambino/a è una delle cose migliori che puoi fare per sostenere la sua crescita, il suo sviluppo e il suo linguaggio. Portalo in biblioteca: riceverai preziosi consigli sui libri più adatti. Consulta il sito di Nati per Leggere: nati.perleggere.it

Approfondimenti

www.custodidigitali.it/genitori → il sito dell'Associazione MEC dedicato al progetto con approfondimenti e contenuti aggiornati.

www.mamamio.it → sito italiano con una selezione aggiornata di contenuti e applicazioni per bambini.

www.nati.perleggere.it → portale del progetto nazionale, contiene consigli di lettura per tutte le età.

www.epicentro.iss.it/matero/attivita-bambini → portale dell'Istituto Superiore di Sanità.

www.uppa.it/cultura → rivista per genitori, indipendente.

kidpass.it → guide, consigli, recensioni e notizie per vivere al meglio il tuo tempo libero con i bambini

www.navediclo.it → giochi, fiabe, attività manuali e tante risorse per la scuola e il tempo libero.

www.commonsemmedia.org → sito in lingua inglese, ottimo per verificare l'età consigliata per i film, videogame e app.

CUSTODI DIGITALI

PEDIATRI, GENITORI, INSEGNANTI
E COMUNITÀ ALLEATI
PER IL BENESSERE DIGITALE

6/10
ANNI

6/10
ANNI

Gli schermi in questa fascia d'età fanno parte delle normali attività quotidiane del bambino. Cartoni animati, app e videogiochi sono sperimentati da gran parte dei bambini. Gli schermi non dovrebbero superare le due ore al giorno di utilizzo complessivo, e inoltre non essere una attività quotidiana (sarebbe importante garantire giornate senza schermi). Lo smartphone personale presenta molti più rischi che benefici e andrebbe decisamente evitato. Può essere molto utile dai 9/10 anni iniziare un utilizzo condiviso coi genitori (quindi usare quello della mamma o del papà) ma sempre insieme e decidendo con attenzione i contenuti. Va evitato anche l'accesso autonomo a WhatsApp e ai social network (vedi TikTok) anche perché queste app richiedono una età maggiore per l'accesso.

COSE DA VEDERE Consigli su come usare gli schermi con i più piccoli

Cartoni animati

Le serie proposte hanno contenuti che stimolano la curiosità, l'esplorazione del mondo e la fantasia; sono proposte anche serie con protagoniste femminili intraprendenti e autonome e punti di vista originali sul mondo che ci circonda.

Kit & Sam - Misteri del regno animale → armati di doti investigative, conoscenze scientifiche e strumenti speciali, gli agenti Sam e Kit girano il mondo per risolvere casi misteriosi e intriganti.

Hilda → coraggiosa e indipendente, Hilda trova nuovi amici, creature magiche e tante avventure quando lascia la foresta incantata dove abita per trasferirsi in città.

Nefertina sul Nilo → la protagonista è una bambina di otto anni che vive nell'antico Egitto. Curiosa e impulsiva, annota sul suo diario le avventure che la vedono protagonista insieme al suo amico Piramesse e al gatto Micrina, tra indagini, piccole paure e grandi scoperte.

Adventure time → serie fantasy surreale e originale sia nella trama che nei disegni, ricca di stimoli creativi, spiazzanti e divertenti mescolati a spunti di riflessioni non banali.

Geronimo Stilton → le inchieste del famoso topo, giornalista poco d'assalto, ma dal fiuto eccezionale impegnato insieme ai suoi amici Trappola e Tea con i casi sempre più complessi che minano la quiete di Topazia.

Giust'in tempo → Giustino, Olivia e il loro fantasioso amico Cluffetto viaggiano nel tempo con la fantasia, alla scoperta di diversi luoghi ed epoche.

OPS Orrendi per sempre → (8+) Albein è un bambino di 7 anni geniale con un problema alle gambe che non gli permette di camminare da solo. Deciso ad avere anche lui degli amici, trasforma una vecchia lavatrice nel "Trova amici". Si ritrova così tre amici tanto macabri quanto originali e divertenti come Kripta, Macabro e Scossa che lo accompagneranno in avventure senza fine.

Shaun vita da pecora → Shaun e le sue amiche del gregge sono una vera forza della natura. Le idee non mancano per inventarsi ogni giorno situazioni del tutto imprevedibili. Un cartone con una grande ironia e qualità visiva grazie alle famose animazioni in stopmotion.

App

Scratch JR → app di introduzione alla programmazione per i più piccoli. Spazio libero alla creatività.

Toontastic 3d → un'app intuitiva e divertente per creare brevi cartoni animati e stimolare la fantasia.

Stati della materia → app molto semplice, dedicata all'osservazione di un fenomeno fisico molto comune: la trasformazione della materia (dallo stato solido, liquido, gassoso).

Smart Tales → è una ricca libreria di storie interattive e animate propedeutiche all'apprendimento delle materie STEM (scienze, tecnologia, ingegneria e matematica).

Videogames

Importante definire i tempi di gioco e controllare l'età consigliata dal sistema PEGI (le console permettono di farlo in automatico tramite le impostazioni interne).

A Short Hike → (PEGI 3, console, PC)

La scalata di una montagna diventa occasione di conoscere meglio l'ambiente, gli altri e sé stessi. In inglese.

Little Kitty, Big City → (PEGI 3, Xbox, Switch, PC).

Aiutate un micino smarrito a trovare la strada di casa, mentre ne combina di tutti i colori nelle vivaci strade di una città giapponese.

Townscaper → (PEGI 3, mobile, console, PC).

Coloratissimo e immediato city builder: con ogni click aggiungiamo un pezzetto di edificio, fino a creare delle città fantastiche e creative. Gratuito all'indirizzo oskarstallberg.com/Townscaper

Laboratorio di videogiochi → (PEGI 7, Switch) - Un laboratorio per imparare non solo a giocare, ma a creare videogiochi.

Lost in Play → (PEGI 7, tablet, android e ios) - Un viaggio imperdibile nell'immaginazione infantile con una sequenza di rompicapo realizzati con intelligenza, disegni molto curati e personaggi buffi e surreali. Gioca nei panni di un fratello e una sorella che a colpi di fantasia e logica devono ritrovare la via di casa in un mondo magico che prende forma dagli oggetti e luoghi della vita quotidiana.

Super Mario Wonder → (PEGI 3, Switch). Una fantastica nuova avventura per Super Mario e in suoi amici, da poter giocare in singolo oppure in cooperativa in famiglia fino a 4 giocatori.

Donut Country → (PEGI 3, mobile, console, PC). Un videogioco basato sulla fisica in cui controlliamo un buco nel terreno per fare i dispetti a simpaticissimi personaggi, in una storia molto accattivante.

Parental control

In ogni dispositivo (pc, smartphone, tablet, smart tv,

console) ci sono delle impostazioni di parental control che si possono attivare. Si trovano di solito nei menu "impostazioni", sotto le voci "controllo parentale" oppure "impostazioni famiglia". Suggeriamo questi strumenti utili per usare in sicurezza pc e smartphone tenendo sotto controllo i tempi di utilizzo: Google Family Link, Qustodio, Kidslox, Esst parental control (gratuiti con limitazioni, più completi a pagamento).

È inoltre possibile limitare l'uso del dispositivo ad una sola applicazione finché il genitore non lo sblocca, in modo che possa essere usato dai propri figli per divertimento o per scuola senza tutte le distrazioni derivanti da altre app; per capire come fare si consiglia di cercare "smartphone/tablet blocco app su schermo" oppure "iphone/ipad Accesso guidato".

COSE DA FARE

Attività per il benessere e lo sviluppo di alternative all'utilizzo degli schermi

Ritratti con collage → forbici, colla e riviste ricche di foto, per creare ritratti divertenti di familiari e amici e preparare un'esposizione per la prossima riunione di famiglia.

A caccia di libri → stimolare alla lettura autonoma cercando i generi e titoli più adatti al carattere dei figli (fumetti, libri scientifici, pop-up, romanzi, ecc.) andando a sceglierli con loro in librerie e biblioteche.

Attività per giocare assieme

Giochi da tavola → per una serata in famiglia o un pomeriggio con gli amici, la scelta è ampia, dai classici (carte, dama, tombola) a proposte più recenti (Forza 4, Monopoli, Dobble...) per stimolare il gioco relazionale.

Caccia al tesoro fotografica → scattare foto di dettagli/monumenti locali da riconoscere e raggiungere secondo un ordine prestabilito, con piccoli giochi e sfide, magari coinvolgendo anche amici o vicini.

Missione a piedi → scegliere una meta significativa da raggiungere partendo da casa con la sola energia delle proprie gambe!
L'albero genealogico → recuperare le foto di zii, nonni e bisnonni da raccogliere in un quaderno o cartellone da appendere in camera e arricchire con racconti e aneddoti.

Leggere insieme al tuo bambino/a e una delle cose migliori che puoi fare per sostenere la sua crescita, il suo sviluppo e il suo linguaggio. Portalo in biblioteca: riceverai preziosi consigli sui libri più adatti.

PER LO SMARTPHONE SI PUÒ ASPETTARE

I bambini a questa età hanno sempre un adulto vicino; non serve loro uno smartphone né per la sicurezza né per stare con i loro amici. Meglio più avanti. Sul tuoi dispositivi metti una password.

I VIDEOGIOCHI NON SONO TUTTI UGUALI

Molto spesso i videogiochi "popolari" tra i bambini non hanno contenuti adatti alla loro età. Controlla lo standard PEGI (età consigliate) e vedi sul retro di questa scheda un elenco dei videogiochi adatti a questa fascia di età.

INTERNET È FATTO PER GLI ADULTI

Se non vuoi che tuo figlio veda contenuti pornografici o violenti, devi sempre controllare e sapere quando va su internet. Metti un parental control sui dispositivi digitali presenti in casa e vedi le indicazioni sul retro di questa scheda.

USA I MEDIA CON CREATIVITÀ

Lo smartphone è un registratore, una macchina fotografica, una videocamera. Privilegia l'utilizzo di applicazioni che consentano il gioco dialogico e collaborativo. La pratica della visione condivisa, stimola la discussione e il confronto.

CHIEDI CHE COSA HA VISTO

Chiedi sempre al tuo bambino di raccontarti quello che ha visto: lo aiuterai a capire meglio e a parlare con te dei diversi contenuti del video e della storia che ha visto.

PROTEGGI IL RIPOSO DI TUO FIGLIO

Lascia TV, smartphone e video fuori della stanza da letto del bambino. Ricorda che almeno 9/10 ore di sonno sono fondamentali per il suo benessere.



Per approfondimenti: www.custodidigitali.it/genitori

Il termine bambino utilizzato in queste schede indica sia le bambine che i bambini

CUSTODI DIGITALI

PEDIATRI, GENITORI, INSEGNANTI
E COMUNITÀ ALLEATI
PER IL BENESSERE DIGITALE

11/14 ANNI
11/14 ANNI

DECIDI INSIEME LE REGOLE DI UTILIZZO

Metti delle regole chiare per l'utilizzo dello smartphone e dei social media. Chiedi al tuo pediatra "il contratto" per l'utilizzo dello smartphone, che può essere un buon punto di partenza.

LO SMARTPHONE DEVE STARE FUORI DELLA CAMERA DA LETTO

Decidi un posto della casa dove riporre i dispositivi prima di andare a dormire e dai l'esempio mettendo anche il tuo. Torna ad utilizzare la buona vecchia sveglia. Dare il buon esempio è fondamentale.

TRASPARENTE FINO A 14 ANNI

La password di qualsiasi dispositivo deve essere comunicata ai genitori che hanno l'obbligo legale di controllare i social media e le attività online. L'obbligo del controllo prevale sulla privacy.

CONTROLLA SOCIAL, APP E VIDEOGIOCHI

Una foto sui social, anche mandata per scherzo, in un solo giorno può raggiungere migliaia di persone. Se fosse quella di tuo figlio o di tua figlia vorresti averla fermata in tempo. Metti la regola che videogiochi e app si scaricano assieme e le chat si vedono sempre assieme e spesso.

CHIEDI QUELLO CHE SUCCEDDE ON LINE

Quello che avviene sui social e in rete è importante per tuo figlio tanto quanto una esperienza reale. Interessati sempre di quello che fa online e lo coinvolge, videogiochi e social media compresi.

ACCOMPAGNA VERSO L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Cerca di capire insieme ai tuoi figli le nuove applicazioni e possibilità che si apriranno con l'intelligenza artificiale. Non avere timore nelle novità: possono essere delle occasioni di dialogo, di confronto: una sfida da affrontare insieme, fianco a fianco.

Per approfondimenti: www.custodidigitali.it/genitori

Il termine bambino utilizzato in queste schede indica sia le bambine che i bambini

Accompagnare i propri figli nell'uso degli schermi, anche in questa fascia d'età, è da considerarsi fondamentale per permettere loro di sviluppare un uso equilibrato della tecnologia digitale. Giusto anche consentire più spazi di autonomia, in accordo con la naturale spinta verso nuovi stimoli e necessità. Parlare con loro di quel che vedono e fanno davanti agli schermi è fondamentale per mantenere aperto il dialogo.

Per evitare dipendenze e utilizzi nocivi, il buon esempio è la prima cosa da offrire: più lo smartphone in famiglia è gestito con regole, paletti e orari, più sarà facile che il bambino si trasformi in un adolescente capace di autoregolarsi. A tal fine è utile anche promuovere non solo l'uso attivo e creativo del digitale attraverso app che trovate di seguito, ma anche attività alternative legate a momenti di disconnessione, per mantenere attiva la predisposizione al "fuori", la voglia di vedere gli amici. Lo smartphone purtroppo, per sua natura, riduce questa attitudine. Chiedi al pediatra il contratto per l'utilizzo dello smartphone.

COSE DA VEDERE

Consigli su come usare gli schermi
con i più piccoli

Film e serie TV

Wolf children → un racconto su come l'amore può farci fare delle scelte difficili e accettare le diversità dell'altro.
Il ragazzo e l'aerone → Mahito, un ragazzino di 12 anni, fatica ad ambientarsi in una nuova città dopo la morte della madre. Tuttavia, diventa amico di un aereo parlante che gli mostrerà la strada per un mondo fantastico, dove la morte finisce e la vita trova un nuovo inizio.
Indomite → serie TV, Raiplay - trenta biografie di donne straordinarie e audaci di tutte le epoche che hanno raccolto le loro forze e una buona dose di caparbia e coraggio per farsi strada e seguire le proprie passioni e convinzioni.
Gli Abissi - The Deep → serie TV - i Nekton sono una famiglia di esploratori da generazioni: immersi negli abissi marini, vivono in un sottomarino lungo più di 60 metri, l'Aronax.

App

Stop motion studio → per sperimentare questa utile tecnica di animazione.
Action Director → per avvicinarsi al mondo del video editing, direttamente da smartphone.
Babble → per imparare le lingue attraverso dialoghi e situazioni del quotidiano.
Google Earth → permette di viaggiare attorno al mondo attraverso fotografie aeree e satellitari.
Monument Valley → un gioco di problem solving con una grafica molto curata ispirata ai paradossi visivi di Escher.
Rabbids Coding → un'astronave infestata da simpatici coniglietti per muovere i primi passi nel mondo del "coding".
Scratch → un ambiente di programmazione gratuito, con un linguaggio di programmazione di tipo grafico, ispirato alla teoria costruzionista dell'apprendimento.
Woodoku → un incrocio tra Tetris e Sudoku per allenare la logica e sfidarsi in famiglia.

Videogiochi

Importante definire i tempi di gioco e controllare l'età consigliata dal sistema PEGI (le console permettono di farlo in automatico tramite le impostazioni interne).
While True: learn → (PEGI 3, mobile, console, PC) - Gioco puzzle molto stimolante, per veri programmatori in erba! Utile per imparare concetti di machine learning e IA in maniera divertente e allenando la logica.
Tiny Room Stories: Town Mystery → (PEGI 3, mobile, Switch, PC) Una serie di rompicapi per allenare la logica, pensare fuori dagli schemi e risolvere un mistero.
SandLand → (PEGI 12, Playstation, Xbox, PC) - Bellissimo videogioco d'avventura basato sul manga omonimo del 2000 di Akira Toriyama, per i fan dell'autore di Dragon Ball ma non solo.
Ori and the Will of the Wisps PEGI 7 - Ori, piccolo spirito fatato, vive un'avventura fantastica in foreste magiche, superando sfide e misteri. Platform emozionante con storia toccante di coraggio e amicizia. Grafica mozzafiato, adatto a chi ama fantasia e cartoni animati. Un po' impegnativo, combattimenti e momenti tristi potrebbero non essere per tutti i bambini.

COSE DA FARE

Attività alternative all'utilizzo
degli schermi

Attività

Sono tante per questa fascia d'età le possibili attività alternative agli schermi. Per contrastare la tendenza a svolgere compiti e ricerche copiando testi o immagini in rete è possibile ritrovare l'abitudine di mostrare ai ragazzi libri di carta da cui prendere spunto. Per mantenere attiva nei ragazzi la predisposizione alle attività fuori dagli schermi è possibile proporre loro di organizzare una passeggiata, una gita disconnessa, oppure un viaggio, esplorazioni nella natura anche in bicicletta, una caccia al tesoro, dedicarsi allo studio di uno strumento musicale o a qualche attività sportiva, alla lettura, attività di cucina oppure manuali.

Parental control

In ogni dispositivo (pc, smartphone, tablet, smart TV, console) ci sono delle impostazioni di parental control che si possono attivare. Si trovano di solito alla voce "impostazioni". Questi sono inoltre alcuni strumenti utili per usare in sicurezza pc e smartphone tenendo sotto controllo i tempi di utilizzo: **Google Family Link** (gratuito), **Quatodio**, **KidsLex**, **Eset parental control** (free con limitazioni, più completi a pagamento). Per navigare in internet tramite browser ci sono inoltre utili "estensioni" per filtrare siti e risultati ricerca: **Adult Blocker** per Chrome, **FoxFilter** per Firefox, **Filtri SafeSearch** per Google.

Quando l'uso degli schermi è eccessivo?

Questi sono alcuni comportamenti a cui fare attenzione:
- tuo figlio passa più tempo on line che con i suoi amici nella vita reale
- diventa spesso irritabile e nervoso
- i suoi risultati scolastici iniziano a peggiorare
- mente circa il tempo trascorso on line
- trova ogni momento utile per usare i dispositivi digitali
Se uno o più dei punti citati sono veri la situazione non va sottovalutata: a questa età le sue capacità di autoregolarsi non sono ancora sviluppate ed è importante aiutarlo a trovare strategie regolatorie (definire un tempo di utilizzo, pause, alternative...) cercando di mantenere un dialogo aperto per riflettere sulle motivazioni di questi comportamenti e sulle emozioni provate. Se le contromisure non hanno effetto e la situazione dura nel tempo è necessario consultare senza esitazione il proprio pediatra.

Approfondimenti

www.custodidigitali.it/genitori → il sito dell'Associazione MEC dedicato al progetto con approfondimenti e contenuti aggiornati.
www.mamama.it → sito italiano con una selezione aggiornata di contenuti e applicazioni per bambini.
www.natiperleggere.it → portale del progetto nazionale, contiene consigli di lettura per tutte le età.
www.epicentro.iss.it/materno/attivita-bambini → portale dell'Istituto Superiore di Sanità.
www.uppa.it/cultura → rivista per genitori, indipendente.
kidpass.it → guide, consigli, recensioni e notizie per vivere al meglio il tuo tempo libero con i bambini
www.navedicio.it → giochi, fiabe, attività manuali e tante risorse per la scuola e il tempo libero.
www.commononsensemedia.org → sito in lingua inglese, ottimo per verificare l'età consigliata per i film, videogame e app.

