

Per una crescita sana in un mondo digitalizzato

Linee guida per l'accompagnamento di bambine, bambini, giovani e famiglie



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL · ALTO ADIGE



FORUM
PRÄVENTION
PREVENZIONE

eltern-medienfit.bz
genitori-connessi.bz

A cura di

Autrici

Lechner Manuela, Forum Prevenzione
Zenatti Elisa, Forum Prevenzione

In collaborazione con la rete Genitori connessi:

Agenzia per la famiglia
Azienda Sanitaria dell'Alto Adige - Servizio Provinciale di Psichiatria
e Psicoterapia dell'Età Evolutiva
Centro Giovani Jux Lana - MediaLab
Comitato provinciale per le comunicazioni
Consulta provinciale dei genitori per le scuole delle località ladine
Consulta provinciale dei genitori per le scuole in lingua tedesca
Consutorio familiare AIED - Sezione Andreina Emeri Bolzano
Consutorio familiare Fabe
Consutorio familiare l'Arca
Consutorio familiare P.M. Kolbe
Direzione Istruzione e Formazione italiana
Direzione Istruzione e Formazione tedesca
Direzione Istruzione, Formazione e Cultura ladina
Forum Prevenzione
Garante per l'infanzia e l'adolescenza
KFS - Associazione famiglie cattoliche dell'Alto Adige
La Strada - Der Weg: Servizi EXIT, Il Germoglio, Progetto Invisibili
Rete Centri Genitori Bimbi Alto Adige
Sezione operativa per la sicurezza cibernetica - Polizia Postale e
delle comunicazioni di Bolzano
Südtiroler Jugendring
Ufficio Biblioteche e lettura – Ripartizione Cultura tedesca
Ufficio Educazione permanente, biblioteche ed audiovisivi -
ripartizione italiana
Ufficio Film e Media
Young Hands – HANDS ETS

Con il sostegno di

Agenzia per la famiglia, Provincia autonoma di Bolzano – Alto Adige

Edizione

1ª edizione, 2026

Copyright

© 2026 Forum Prevenzione. Tutti i diritti riservati.

Design

i-kiu design, Franziska Heiß
www.i-kiu.design

Indice

1	Introduzione	4
2	Crescere in modo sano in un mondo digitale	5
2.1	Competenza digitale	6
2.2	Indicazioni generali	8
2.3	Indicazioni specifiche per fascia d'età	10
	0–1 anno	10
	1–3 anni	12
	3–6 anni	14
	6–11 anni	16
	11–13 anni	18
	Dai 14 anni	20
	Il primo smartphone	22
	Quando l'utilizzo dei media digitali diventa critico?	24
2.4	Conclusioni	25
3	Partner della Rete Genitori connessi	26
4	Bibliografia	27

1 Introduzione

I media digitali sono ormai una componente stabile della nostra vita quotidiana. Per crescere in modo sano nello spazio digitale, bambine, bambini e adolescenti hanno bisogno di accompagnamento e di persone di riferimento affidabili. Questo accompagnamento pone spesso genitori e figure professionali di fronte a numerose sfide: non è infatti sempre facile stare al passo con la rapida evoluzione del digitale. Emergono così domande come: come posso accompagnare al meglio mio figlio o mia figlia? A cosa devo prestare attenzione? Dove posso trovare informazioni affidabili?

Nel 2018 Forum Prevenzione, insieme all'Agenzia per la famiglia e ad altri servizi ed enti locali, ha fondato la rete Genitori connessi con l'obiettivo di sviluppare un'offerta accessibile e bilingue per la promozione dell'educazione digitale. Genitori connessi offre ai genitori orientamento, supporto pratico e consulenza, rafforzandoli in un uso consapevole e sicuro dei media digitali in ambito familiare. Nel corso degli anni, la rete ha elaborato materiali informativi per genitori, creato un sito web (www.genitori-connessi.bz) e realizzato diverse campagne di sensibilizzazione.

Un'ulteriore iniziativa della rete è la redazione del presente documento di posizione (2026), rivolto a professioniste e professionisti di diversi ambiti: sociale, sanitario, educativo, prima infanzia, lavoro giovanile, associazioni e altri. Il documento fornisce indicazioni e linee guida operative, mettendo a disposizione delle figure professionali conoscenze comuni da trasmette-

re a genitori, bambine, bambini e adolescenti con cui lavorano. L'obiettivo è garantire che i genitori ricevano informazioni coerenti e di qualità, idealmente dai servizi e dagli enti con cui sono già in contatto. Il documento di posizione intende offrire alle professioniste e ai professionisti sicurezza nelle scelte educative legate ai media digitali. Il documento si basa sulle più recenti evidenze scientifiche ed è sostenuto da tutte le organizzazioni partner della rete Genitori connessi (cfr. p. 26).

Dal punto di vista dei contenuti, il documento di posizione introduce inizialmente il concetto di competenza digitale e sottolinea l'importanza di un approccio professionale al tema. Seguono poi indicazioni per l'educazione digitale: dapprima generali e valide per tutte le età, quindi suggerimenti specifici per ciascuna fascia d'età, elaborati tenendo conto dei compiti evolutivi e del ruolo dei media digitali nelle diverse fasi della vita.

2 Crescere in modo sano in un mondo digitale

Bambine e bambini crescono oggi in un mondo permeato dai media digitali e vi entrano in contatto fin dalla più tenera età – inizialmente come osservatrici e osservatori, poi come utenti attivi. Le prime esperienze con i media avvengono principalmente nell’ambiente familiare e sociale e sono fortemente modellate dalle figure di riferimento. Con l’aumentare dell’età, acquisiscono importanza anche altre istanze di socializzazione: i servizi e le strutture del contesto sociale, così come lo scambio con i pari, influenzano il comportamento mediatico e la competenza digitale.

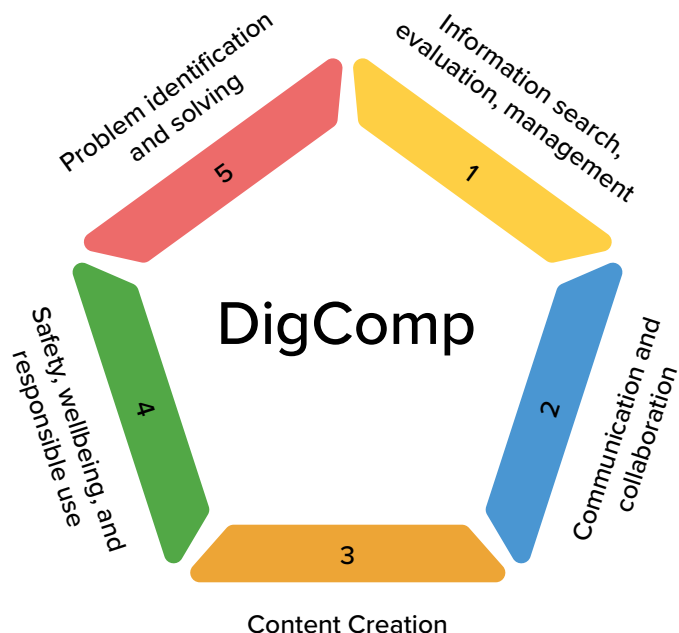
2.1 Competenza digitale

La competenza digitale descrive la capacità di utilizzare i media in modo appropriato. L'obiettivo è un uso competente dei media, attivo, autonomo, corretto, critico-riflessivo e responsabile. Al centro vi sono lo sviluppo di conoscenze, abilità e competenze individuali, oltre alla partecipazione alla vita sociale. Non si tratta quindi solo di acquisire conoscenze, ma anche di saper fare, agire e riflettere.

Il Joint Research Centre (JRC) della Commissione europea ha pubblicato nel 2025 la quinta edizione dell'*European Digital Competence Framework, DigComp 3.0*¹, che fornisce un quadro di riferimento per le competenze digitali di cittadini e cittadine. Si tratta di un valido strumento per rafforzare la capacità delle persone di utilizzare le tecnologie digitali in modo consapevole, critico e responsabile, nella vita quotidiana, nei contesti di apprendimento, nel lavoro e nella partecipazione alla vita sociale.

Le competenze digitali comprendono cinque ambiti principali:

1. Ricerca, valutazione e gestione delle informazioni
2. Comunicazione e collaborazione
3. Creazione di contenuti
4. Sicurezza, benessere e uso responsabile
5. Identificazione e risoluzione dei problemi



- 1.1 Browsing, searching, filtering
- 1.2 Evaluating
- 1.3 Managing



- 2.1 Interacting
- 2.2 Sharing
- 2.3 Engaging in citizenship
- 2.4 Collaborating
- 2.5 Digital behaviour
- 2.6 Digital identity



- 3.1 Developing
- 3.2 Integrating and re-elaborating
- 3.3 Copyright and licenses
- 3.4 Computational thinking and programming



- 4.1 Devices
- 4.2 Personal data and privacy
- 4.3 Wellbeing
- 4.4 Environment



- 5.1 Technical problems
- 5.2 Needs and technological responses
- 5.3 Creative solutions
- 5.4 Digital competence needs

Grafica: Aree di competenza del DigComp 3.0²

La competenza digitale non si acquisisce semplicemente crescendo in un mondo digitale, deve essere appresa attivamente e sviluppata gradualmente. Si tratta di un processo di apprendimento continuo che si orienta alla fase evolutiva individuale, alle esperienze pregresse con i media e alla specifica situazione di vita di bambine, bambini e adolescenti.

L'educazione ai media è un compito di tutta la società, non delegabile a singole persone o istituzioni. Bambine e bambini necessitano infatti di accompagnamento e supporto da parte dei genitori e di altre figure adulte di riferimento, così come delle strutture educative e di altri servizi presenti nell'ambiente sociale. Condizione necessaria è che queste figure – sia nel contesto privato che in quello professionale – possiedano competenze educative adeguate in ambito digitale.

Per le figure professionali che accompagnano e supportano le famiglie, è importante sviluppare – oltre all'acquisizione di conoscenze solide in questo ambito – un approccio professionale ai media digitali, che sia fundamentalmente aperto, non giudicante ed al contempo critico e riflessivo.

È inoltre necessaria un'azione della politica che garantisca, attraverso adeguate condizioni quadro, la protezione di bambine, bambini e adolescenti nello spazio digitale.

7

1 Maggiori informazioni su: www.joint-research-centre.ec.europa.eu/

2 European Digital Competence Framework (pagina 17) <https://data.europa.eu/doi/10.2760/0001149>

2.2 Indicazioni generali

Di seguito sono illustrati tre aspetti trasversali a tutte le fasi di sviluppo che, per questo motivo, assumono un ruolo particolarmente importante per le persone adulte chiamate ad accompagnare bambine, bambini e adolescenti nella crescita nel mondo digitale.

Essere d'esempio

Bambine e bambini imparano osservando. L'uso dei dispositivi digitali non è influenzato solo dalle parole e dalle regole, ma in larga misura anche dal comportamento e dall'esempio di genitori, fratelli e sorelle maggiori e altre figure adulte di riferimento. È pertanto opportuno che queste riflettano sul proprio utilizzo dei media digitali e diano l'esempio di un uso consapevole, moderato e responsabile. Una figura di riferimento solida promuove infatti l'educazione digitale e favorisce lo sviluppo di abitudini di utilizzo sane.

Bambine e bambini non dovrebbero inoltre trovarsi a competere per l'attenzione dei genitori o di altre figure di riferimento quando queste sono distratte dall'uso dei dispositivi digitali. I media catturano l'attenzione delle persone adulte, sottraendola contemporaneamente a bambine e bambini. Ne consegue un'alterazione dell'interazione genitore-figlio: le figure di riferimento rispondono con minore attenzione e comunicano meno, sia verbalmente che non, si parla infatti di una "presenza assente". Nella quotidianità familiare, i ge-

nitori dovrebbero prevedere momenti senza schermi. Durante il tempo condiviso, è fondamentale saper mettere consapevolmente da parte i dispositivi digitali. Tali momenti di disconnessione creano spazio per la relazione, l'interazione e un'attenzione piena e costante.

Bambine e bambini non sono un contenuto social: si sconsiglia vivamente di pubblicare online foto o video di bambine e bambini. Anche le più piccole ed i più piccoli hanno diritto alla privacy e alla protezione dei propri dati. Una volta in rete, i contenuti possono restarvi per sempre, sfuggire al controllo ed essere usati in modo improprio. La diffusione online di foto e video può avere conseguenze negative sia nel presente che nel futuro, soprattutto quando si tratta di contenuti imbarazzanti, presunti divertenti o che ritraggono situazioni intime, come foto di nudo. Il rischio di violazione della privacy, uso improprio delle immagini e perdita del controllo sui dati è reale. Tutelare bambini e bambine, anche online, è parte fondamentale della responsabilità genitoriale.

Accompagnamento

Anche nella crescita digitale, bambine e bambini necessitano di accompagnamento e di figure di riferimento fidate. In linea di principio vale la regola: quanto più giovani, tanto più intensa deve essere la guida da parte delle persone adulte. Con l'aumentare dell'età, le regole dovrebbero essere progressivamente concordate insieme.

Elementi fondamentali per un accompagnamento efficace:

- » **Uso condiviso invece di divieti:** un utilizzo consapevole e accompagnato dei media digitali è più efficace dei divieti assoluti. I genitori che esplorano e utilizzano contenuti digitali insieme a bambine e bambini creano esperienze digitali condivise, favoriscono la discussione su quanto osservato e aiutano a inserire i contenuti nella loro quotidianità.
- » **Selezione di contenuti adeguati e definizione di regole chiare:** le persone adulte sono responsabili dei media utilizzati da bambini e bambine e, nella scelta, devono tenere conto di età, fase di sviluppo ed esperienze pregresse. È importante definire chiaramente sia i contenuti che i tempi di utilizzo, assicurandosi che siano sempre adeguati all'età. Con la crescita, è possibile concedere progressivamente maggiore partecipazione decisionale, favorendo un uso dei media digitali riflessivo e autonomo. Le regole concordate insieme devono essere ben motivate e applicate con coerenza.
- » **Dialogo e interesse:** l'educazione digitale comprende più della semplice definizione di regole. Bambine e bambini desiderano essere presi sul serio, anche nei loro interessi digitali. Quando le persone adulte mostrano un interesse sincero, si apre la possibilità di instaurare un dialogo sui contenuti, sui rischi e sulle sfide del mondo digitale. Questo rafforza la fiducia reciproca e permette a bambine e bambini di rivolgersi tempestivamente a una figura di riferimento fidata in caso di incertezze o esperienze problematiche.

Equilibrio

Per uno sviluppo sano è fondamentale mantenere un equilibrio tra esperienze digitali e analogiche. Bambine e bambini hanno bisogno di una quotidianità che includa tempo sufficiente per il movimento, esperienze che coinvolgano tutti i sensi, momenti di relax e di sonno, un'alimentazione equilibrata, tempo condiviso con la famiglia e relazioni sociali. I media digitali non devono sostituire lo spazio dedicato ad attività fisiche, creative o sociali, ma essere integrati in modo mirato e adeguato all'età, come una delle molteplici dimensioni della vita quotidiana. In generale, nei primi tre anni di vita si sconsiglia l'uso e l'esposizione regolare agli schermi, poiché in questa fase sensibile bambine e bambini apprendono soprattutto attraverso esperienze dirette e relazionali.

2.3 Indicazioni specifiche per fascia d'età

Lo sviluppo di bambine e bambini è un processo continuo e delicato, che si articola in diverse fasi di crescita fisica, emotiva, cognitiva e sociale. Ciascuna di queste fasi è caratterizzata da bisogni specifici e da una particolare sensibilità agli stimoli dell'ambiente. Dalla prima infanzia fino all'adolescenza, le esperienze dirette, le interazioni sociali e un accompagnamento affidabile e attento da parte delle persone adulte rappresentano condizioni fondamentali per uno sviluppo sano.

L'utilizzo dei dispositivi digitali – sia da parte di bambine, bambini e adolescenti che da parte delle persone adulte di riferimento – può influenzare anche significativamente questi processi, a seconda delle modalità, dei tempi e del contesto in cui avviene.

Nelle seguenti sezioni vengono presentate le principali fasi di sviluppo e messi in evidenza gli aspet-

ti più rilevanti in relazione all'uso dei media digitali. Le fasce d'età indicate devono essere intese come riferimenti orientativi e flessibili, non come categorie rigide, poiché è sempre necessario tenere conto dello sviluppo individuale di bambine e bambini.

0–1 anno

Fasi dello sviluppo e influenza dei media digitali

Pianto, sguardo e autoregolazione: Nella prima fase evolutiva il pianto è il principale strumento comunicativo. Il genitore impara gradualmente a riconoscerne i significati e a rispondere in modo adeguato. L'interazione si costruisce attraverso ascolto, sguardo, mimica e contatto fisico. Gli schermi possono distrarre l'adulto e portare a un'interruzione dell'interazione (technoference³). Se vengono invece usati per calmare il bambino o la bambina, esercitano un effetto ipnotico, bloccano il pianto e ostacolano lo sviluppo dell'autoregolazione, essenziale per il loro benessere psicologico.

Allattamento: l'allattamento, sia al seno che con il biberon, è un momento centrale per la costruzione

della relazione genitore-bambino o bambina. Un comportamento attento e reattivo durante questa fase favorisce vicinanza, fiducia e uno sviluppo sano. L'uso di dispositivi digitali durante l'allattamento (brexting⁴) riduce il contatto visivo, l'attenzione e l'interazione verbale e non verbale. In questi momenti, rinunciare consapevolmente allo smartphone, promuove un'esperienza relazionale presente e significativa.

Sviluppo motorio: tra il sesto e il dodicesimo mese di vita avviene il passaggio graduale dalla posizione sdraiata a quella eretta. Il movimento, l'esplorazione dell'ambiente e la percezione del proprio corpo favoriscono lo sviluppo di abilità motorie, cognitive e socio-emotive.

L'uso degli schermi, favorendo sedentarietà e passività, ostacola questo naturale processo di sviluppo.

Svezamento: l'introduzione dei cibi solidi rappresenta una fase importante dello sviluppo, sia dal punto di vista nutrizionale sia sotto l'aspetto sociale e relazionale. La presenza di televisione accesa o l'uso di smartphone e tablet durante i pasti interferisce con l'interazione sociale e può esporre bambine e bambini a contenuti inappropriati. Con uno schermo davanti, l'apertura della bocca e la deglutizione diventano riflessi automatici, senza consapevolezza di cosa e quanto si stia mangiando.

Addormentamento: questo momento può rappresentare un momento di qualità nella relazione con il genitore. La voce ed il contatto fisico hanno un effetto calmante e creano benessere e tranquillità. La lettura rafforza la relazione, sostiene l'acquisizione del linguaggio e promuove lo sviluppo cognitivo ed emotivo di bambine e bambini.

Esperienze all'aperto: le attività all'aria aperta favoriscono lo sviluppo della capacità di osservazione, la sensibilità verso l'ambiente e la natura, offrendo al contempo occasioni di relazione e apprendimento. Bambine e bambini hanno bisogno di molteplici opportunità per esplorare liberamente l'ambiente che li circonda. Spiegare e descrivere ciò che osservano trasmette sicurezza, rafforza il legame e sostiene lo sviluppo del linguaggio.

Sviluppo del linguaggio: tra i 6 e i 12 mesi compaiono le vocalizzazioni e i primi gesti con intento comunicativo. In questa fase è fondamentale l'attenzione del genitore, la sua capacità di essere presente e di entrare in relazione rispondendo in maniera adeguata. L'uso degli schermi disturba queste interazioni e può influire negativamente sull'apprendimento e sullo sviluppo del linguaggio.

11

INDICAZIONI

Niente schermo nel primo anno di vita: durante questa fase, bambine e bambini percepiscono i media esclusivamente come una fonte di stimoli sensoriali uditivi e visivi. I rumori intensi e i movimenti rapidi sono difficili da elaborare e possono risultare eccessivi. Questo eccesso di stimoli si manifesta frequentemente in agitazione, pianto o addormentamento.

Presenza e attenzione incondizionata: durante i momenti di veglia è importante che l'adulto sia disponibile con sguardo, voce e attenzione. Per ridurre al minimo le interruzioni nell'interazione genitori-figli, è consigliabile disattivare le notifiche e la suoneria e utilizzare smartphone o altri dispositivi digitali preferibilmente quando la bambina o il bambino dorme.

Rafforzare la relazione nei momenti quotidiani: durante l'allattamento, i momenti di conforto, il gioco o i pasti gli schermi non servono. Bambine e bambini, fin dalla nascita, sono orientati all'interazione sociale e rivolgono la loro attenzione preferenzialmente a voci e volti umani. Il contatto visivo, il dialogo, il canto, il contatto fisico e una presenza affettuosa favoriscono il legame e sostengono lo sviluppo.

Movimento, corpo e scoperta: bambine e bambini apprendono esplorando l'ambiente attraverso il corpo e il movimento. Muovendosi liberamente, toccano, afferrano, osservano e sperimentano gli oggetti. Queste esperienze dirette sono fondamentali per l'apprendimento, mentre l'uso degli schermi può limitarle e ostacolare lo sviluppo.

Rimanere connessi: nei primi tempi, essere genitori può far sentire soli. Lo smartphone aiuta a restare in contatto con il mondo. È meglio usarlo quando bambine e bambini dormono, così da poter godere del tempo insieme senza interruzioni.

3 Technoference: "interferenza tecnologica", si tratta di comportamenti quotidiani di interruzione nella relazione genitore-bambino dovuti all'uso dei dispositivi digitali. Si ritiene ci sia un rapporto tra interruzione quotidiana delle interazioni e un aumento dei comportamenti infantili di disagio. Studi scientifici suggeriscono che tali interruzioni continue delle interazioni condivise possano essere associate a un aumento di comportamenti problematici e a segnali di malessere in bambine e bambini.

4 Brexting deriva dalla fusione di due parole "breastfeeding" (allattamento al seno) e "texting" (uso dei meccanismi digitali) e sta ad indicare l'utilizzo, da parte delle madri mentre allattano al seno, di strumenti digitali.

INDICAZIONI

Fasi dello sviluppo e influenza dei media digitali

In questa fase evolutiva, la comunicazione di bambine e bambini si sviluppa rapidamente: dalla comunicazione gestuale si passa alle prime parole, fino a una vera e propria espansione del vocabolario nel corso del secondo anno di vita, favorendo le interazioni sociali. Intorno ai dodici mesi inizia anche la deambulazione autonoma, aprendo nuove possibilità di esperienza e stimolando la curiosità, l'esplorazione e la scoperta. Gli aspetti già centrali nei primi mesi di vita — come il movimento, l'alimentazione, i rituali dell'addormentamento e le esperienze dirette — restano fondamentali anche in questa fase e si accompagnano a nuove tappe nello sviluppo cognitivo, linguistico e sociale.

Un ruolo particolarmente importante è svolto dalle routine e dall'organizzazione della quotidianità familiare, poiché incidono in modo duraturo sui comportamenti e sullo sviluppo. Nell'uso dei media digitali, i genitori

dovrebbero essere consapevoli della propria funzione di modello, limitare per quanto possibile l'uso degli schermi durante i momenti condivisi e dedicare a bambine e bambini un'attenzione piena. È pertanto importante che i genitori adottino un uso consapevole dei dispositivi digitali, modellando le proprie scelte quotidiane sui reali bisogni di bambini e bambine. In questa fase significa garantire loro ampio spazio al movimento, all'esplorazione attiva dell'ambiente, al dialogo, al gioco spontaneo e simbolico e alla lettura condivisa. Un'esposizione frequente agli schermi può interferire con tutte queste esperienze: riduce le occasioni di relazione, limita il linguaggio, ostacola il movimento e li priva di quell'interazione diretta con il mondo tanto fondamentale per il loro sviluppo. Un utilizzo eccessivo e sistematico dei dispositivi è inoltre correlato a disturbi del sonno, problemi visivi, ritardi nello sviluppo linguistico e aumento del peso corporeo.

Movimento, gioco e scoperta: il movimento è fondamentale per lo sviluppo del cervello e dell'intero organismo. Bambine e bambini hanno bisogno di tempo e spazio sufficienti per muoversi, giocare, esplorare l'ambiente con tutti i sensi e sperimentare attivamente con oggetti e strumenti. Queste esperienze stimolano la curiosità e favoriscono lo sviluppo cognitivo e motorio.

Gli schermi, al contrario, rischiano di ridurre il tempo e lo spazio per queste esperienze fondamentali. Anche durante le uscite all'aperto è preferibile evitare dispositivi: un libro, un sonaglio o semplicemente il dialogo su ciò che accade intorno rappresentano preziose opportunità di apprendimento

Esserci – anche quando è faticoso: nella prima infanzia, bambine e bambini stanno ancora imparando a comprendere ed esprimere le proprie emozioni. Manifestazioni emotive intense sono parte normale di questo processo. In questi momenti non hanno bisogno di distrazioni digitali, ma di figure di riferimento presenti, affidabili e attente. La presenza adulta e la co-regolazione emotiva rappresentano fattori fondamentali per il rafforzamento della capacità di autoregolazione e per uno sviluppo socio-emotivo sano e duraturo.

Il pasto è tempo di relazione: il momento del pasto è un'opportunità preziosa di condivisione e comunicazione. Favorire la conversazione e la presenza reciproca, evitando la TV o altri schermi - anche solo in sottofondo - aiuta a rafforzare il legame e promuove abitudini sane.

Lettura e narrazione: la lettura ad alta voce, l'osservazione delle imma-

gini e il dialogo su ciò che viene letto o osservato hanno effetti positivi comprovati sullo sviluppo linguistico. La lettura regolare costituisce una base fondamentale e una motivazione importante per il successivo apprendimento della lettura. I momenti di lettura condivisa rafforzano il legame emotivo e favoriscono l'empatia e la capacità di immaginazione.

Sonno, calma e benessere: dormire bene e a sufficienza è fondamentale per uno sviluppo sano. In questa fascia d'età si raccomandano dalle 11 alle 14 ore di sonno. È importante che nella stanza da letto non siano presenti schermi. Il momento che precede l'addormentamento va dedicato alla calma e al rilassamento, per facilitare il sonno. Una routine serale costante – come la lettura o il racconto di una storia – può essere di grande aiuto. La voce e il contatto fisico agiscono come calmanti naturali e trasmettono alla bambina o al bambino benessere e sicurezza.

Primi contatti con gli schermi: i servizi specialistici di lingua tedesca⁵ raccomandano di evitare l'uso dei media digitali nei primi tre anni di vita. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sconsiglia l'esposizione agli schermi nei primi due anni. Qualora, a partire dal secondo anno di vita, si decida di introdurre l'utilizzo di schermi, questo dovrebbe avvenire sempre in presenza di una persona adulta e nel rispetto dei seguenti criteri:

- » selezionare i contenuti in anticipo, assicurandosi che abbiano una struttura semplice, sequenze brevi e lente e siano riferiti al contesto di vita della bambina o del bambino;

- » rispettare i limiti d'età indicati per l'uso dei contenuti;
- » guardare i contenuti insieme;
- » stabilire un tempo massimo di utilizzo di 10 minuti, poiché la capacità di attenzione è ancora molto limitata.
- » evitare che l'uso degli schermi diventi un'abitudine quotidiana;
- » confrontarsi dopo la visione dei contenuti - chiedendo cosa è stato visto e compreso - per favorirne l'elaborazione.

5 Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG, Deutschland), Elternratgeber schau-hin.info (Das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend, ARD und ZDF sowie die AOK – Die Gesundheitskasse).

Fasi dello sviluppo e influenza dei media digitali

Dai 3 ai 6 anni, bambini e bambine attraversano importanti sviluppi cognitivi, sociali ed emotivi. Iniziano a usare simboli e parole per comprendere il mondo, sviluppano abilità nel gioco simbolico e nella comunicazione, e ampliano le loro relazioni sociali, in particolare con l'ingresso alla scuola dell'infanzia. Qui imparano a seguire le regole e a cooperare.

Per una crescita sana e per garantire molteplici opportunità di apprendimento, in questa fase sono particolarmente importanti le esperienze dirette, tattili e sensoriali. Per questo motivo, il gioco libero e, sempre più, il gioco simbolico rivestono un ruolo fondamentale. Anche il

movimento ha un ruolo centrale, poiché favorisce, tra l'altro, il benessere fisico e la coordinazione motoria.

In questa fase, i media digitali cominciano a suscitare un interesse crescente. Bambine e bambini sviluppano preferenze per determinati contenuti e li utilizzano in modo attivo, sia per svago che per apprendimento. Sono inoltre in grado di comprendere semplici strutture narrative. È essenziale che i genitori accompagnino l'uso dei media, adeguando contenuti e tempi di esposizione al livello di sviluppo di bambine e bambini.

Tempo schermo: è importante limitarne la durata. Per bambine e bambini di 3 anni, il tempo massimo consigliato è di 10 minuti al giorno; dai 4 ai 6 anni non dovrebbe superare i 20-30 minuti al giorno, sempre in presenza di una persona adulta. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consiglia di non superare un'ora di tempo sedentario davanti agli schermi al giorno, sottolineando però che meno è sempre meglio. Oltre a stabilire i limiti di tempo, è fondamentale garantire movimento e prevedere regolarmente attività senza schermo.

Scegliere contenuti adeguati e stimolanti: poiché la capacità di attenzione è ancora limitata, è importante scegliere in anticipo contenuti brevi, adeguati all'età, con una struttura narrativa semplice e sequenze lente, che siano collegate alla vita quotidiana e agli interessi personali. È consigliato prestare sempre attenzione ai limiti di età, guardare i contenuti insieme e parlare successivamente di ciò che è stato visto e compreso, in quanto favorisce l'elaborazione delle informazioni e stimola il dialogo. Per maggiore sicurezza, è utile creare un profilo dedicato a bambine e bambini sui dispositivi familiari e attivare le impostazioni di controllo parentale⁶.

Utilizzare gli schermi in modo attivo e creativo: per offrire alternative al consumo puramente passivo proporre attività creative con i media digitali. Ad esempio, scattare foto o girare video, registrare suoni, documentare momenti familiari, disegnare o costruire.

A tavola senza schermi: i momenti del pasto sono occasioni di incontro e dialogo. In questo modo si promuove non solo l'autoregolazione e il senso del gusto e dell'olfatto, ma anche, attraverso l'interazione, lo sviluppo del linguaggio e le competenze sociali e comunicative.

Accompagnare le emozioni – non distrarle: bambine e bambini esprimono spesso emozioni intense. In questi momenti non hanno bisogno di distrazioni digitali, ma di figure di riferimento presenti, affidabili e attente. La presenza adulta e la coregolazione emotiva rafforzano in modo duraturo la capacità di autoregolazione e lo sviluppo socio-emotivo.

Favorire la socialità e il contatto con la natura: giocare con altre bambine e bambini ed esplorare il mondo naturale è fondamentale per lo sviluppo emotivo e l'apprendimento delle competenze sociali. Le esperienze dirette dovrebbero avere sempre la priorità su qualsiasi uso di tecnologia.

Sonno sereno senza schermi: evitare l'uso dei dispositivi almeno un'ora prima di dormire. La luce blu degli schermi riduce la produzione di melatonina e i contenuti mediatici stimolano l'attività cerebrale, rendendo più difficile l'addormentarsi. Sono invece da privilegiare attività tranquille, come la lettura di una storia della buonanotte, in quanto favorisce il sonno e rafforza il legame affettivo. La camera da letto deve inoltre rimanere uno spazio privo di schermi. Bambine e bambini in età compresa tra 3 e 6 anni necessitano di 10–13 ore di sonno per uno sviluppo sano.

⁶ Guide per attivare le impostazioni di protezione su diversi dispositivi, servizi e app sono disponibili su www.medien-kindersicher.de.

Fasi dello sviluppo e influenza dei media digitali

In questa fase, bambine e bambini acquisiscono competenze fondamentali come lettura, scrittura e calcolo. Crescono concentrazione, perseveranza, precisione e autonomia, e desiderano assumersi progressivamente responsabilità. Attraverso l'apprendimento giocoso e sfide adeguate all'età sperimentano il senso di autoefficacia. La grande curiosità e il desiderio di conoscere favoriscono l'esplorazione del mondo, la scoperta di interessi e talenti e lo sviluppo della consapevolezza di sé. Anche nell'ambito sociale compiono progressi: imparano a gestire i conflitti, rispettare le regole sociali e sviluppano l'empatia. I genitori restano figure di riferimento importanti, ma con l'ingresso a scuola assumono sempre maggiore rilevanza insegnanti, coetanee e coetanei. Bambine e bambini stringono amicizie più strette e desiderano gestire attivamente le proprie relazioni sociali.

In questa fascia d'età, bambine e bambini iniziano a utilizzare sempre più spesso Internet sui diversi dispositivi familiari. Il mondo digitale offre diversi stimoli che incentivano l'interesse e l'uso da parte di bambine e bambini:

- » **intrattenimento:** bambine e bambini usano i media per divertirsi. Essi offrono svago, favoriscono il rilassamento e aiutano a passare il tempo. Il problema sorge quando mancano alternative per occupare il tempo libero.
- » **avventura:** i media stimolano la fantasia e permettono di immergersi in mondi diversi.
- » **emozioni:** i media permettono di vivere emozioni, immedesimandosi nei propri eroi e nelle proprie eroine e identificandosi con loro.
- » **conoscenza:** bambine e bambini vogliono esplorare il mondo e provano curiosità per tutto ciò che è nuovo o sconosciuto. I media possono arricchire la scoperta e supportare l'esplorazione.
- » **comunità:** i media aiutano a partecipare alle conversazioni e a costruire o consolidare relazioni sociali. La condivisione della preferenza per determinati contenuti crea un senso di appartenenza a un gruppo. Il problema sorge quando i media sostituiscono i contatti sociali invece di favorirli.

Lo smartphone può aspettare: non c'è fretta di procurare un dispositivo personale. In età scolare bambine e bambini non hanno ancora bisogno di uno smartphone proprio, i dispositivi familiari sono sufficienti.

Dispositivi familiari con regole chiare: i dispositivi condivisi in famiglia devono essere protetti da password e dotati di profili dedicati per bambine e bambini. Si consiglia inoltre di attivare le impostazioni di controllo parentale⁷. È consigliabile tenere i dispositivi nelle aree condivise della casa, ad esempio in soggiorno.

Stabilire limiti di tempo schermo chiari: per bambine e bambini in età compresa tra 6 e 8 anni si raccomanda un tempo massimo giornaliero di 30–45 minuti; tra i 9 e gli 11 anni, il tempo può essere esteso fino a un massimo di 45–60 minuti.

Selezionare insieme contenuti adatti all'età: è importante verificare le indicazioni riguardanti l'età consigliata per l'utilizzo di app e giochi e scegliere insieme a bambine e bambini contenuti sicuri e adeguati alla loro fascia d'età.

Parlare apertamente di Internet e dei suoi rischi: è fondamentale confrontarsi sui pericoli online, gestione dei dati personali, contenuti e contatti inappropriati, anonimato e identità, nonché su situazioni che possano generare disagio o paura. È inoltre importante che i genitori mostrino sincero interesse per ciò che figlie e figli fanno online⁸.

Utilizzare gli schermi in modo attivo e creativo: come alternativa al consumo puramente passivo, proporre a bambine e bambini attività stimolanti e creative con i media digitali, ad esempio scattare foto o girare video, utilizzare app per disegnare, risolvere enigmi, programmare, sperimentare o costruire. Queste attività favoriscono lo sviluppo cognitivo, accrescono il senso di autoefficacia e stimolano creatività e capacità di pianificazione.

A tavola senza schermi: i pasti sono momenti di incontro e di scambio. I dispositivi digitali non devono interferire con questi momenti.

Favorire e proporre attività senza schermi: bambine e bambini hanno bisogno di tempo sufficiente per

muoversi, giocare, svolgere attività creative, leggere e trascorrere momenti all'aria aperta. Questo sostiene lo sviluppo motorio e cognitivo e lascia spazio alla creatività. È importante che il tempo "offline" sia predominante nella giornata, riservando momenti in cui bambine e bambini possano esplorare, creare e interagire con gli altri.

Garantire un sonno sufficiente: per uno sviluppo sano bambine e bambini hanno bisogno di un riposo adeguato. Tra i 6 e gli 11 anni si raccomandano 9-12 ore di sonno per notte. I dispositivi digitali non dovrebbero essere utilizzati almeno un'ora prima di coricarsi, per facilitare l'addormentamento. La luce blu degli schermi riduce infatti la produzione di melatonina e i contenuti mediatici stimolano l'attività cerebrale, rendendo più difficile l'addormentarsi. La camera da letto deve pertanto rimanere uno spazio privo di schermi, sia di giorno che di notte. Se si desidera è bene mantenere la routine della storia della buonanotte.

7 Guide per attivare le impostazioni di protezione su diversi dispositivi, servizi e app sono disponibili su www.medien-kindersicher.de.

8 Più informazioni rispetto a cyberbullismo, cybergrooming, sexting, sextortion, odio online e fake news sono disponibili nella brochure informativa di Forum Prevenzione [La violenza e le sue sfaccettature](#) (a partire da pagina 15)

Fasi dello sviluppo e influenza dei media digitali

Con il passaggio dall'infanzia all'adolescenza si apre una fase di profondi cambiamenti fisici, emotivi e sociali, il cui inizio varia da persona a persona. Questo periodo è caratterizzato soprattutto dal progressivo distacco dalla famiglia e dalla ricerca della propria identità. Le e gli adolescenti sviluppano posizioni autonome, mettono alla prova i propri limiti e rivendicano maggiore autodeterminazione. Le relazioni con coetanee e coetanei assumono un ruolo sempre più centrale, diventando un importante riferimento e un contesto di apprendimento per la costruzione dell'identità, la definizione dei ruoli e la gestione dei conflitti. Allo stesso tempo, molte e molti adolescenti vivono una tensione tra il desiderio di indipendenza e il bisogno di sicurezza familiare, che può esprimersi anche attraverso una maggiore impulsività e oscillazioni emotive.

In questa fase della vita, i media digitali esercitano un'attrazione particolare e accompagnano spesso la quotidianità, fungendo sia da strumenti che da spazi di apprendimento ed esperienza. Attraverso di essi è possibile sperimentare identità, ruoli sociali e relazioni. I media digitali offrono inoltre orientamento, consentendo l'accesso a informazioni di carattere sociale, politico e culturale. Influencer o personaggi di giochi digitali possono assumere una funzione di riferimento e offrire stimoli per la costruzione di sé. Gli ambienti digitali favoriscono lo scambio, la creazione di legami e il senso di appartenenza – anche attorno a interessi condivisi ma meno diffusi – oltre a offrire svago e intrattenimento. I meccanismi che regolano il funzionamento dei media digitali vengono tuttavia compresi solo gradualmente. Proprio per questo, anche nel contesto digitale, il ruolo di accompagnamento dei genitori resta fondamentale.

Accompagnamento – ruolo in evoluzione: con l'ingresso nella pubertà il ruolo genitoriale cambia anche in relazione ai media digitali. Se nella prima infanzia e nella scuola primaria risultano centrali soprattutto protezione, orientamento e limiti chiari, nella fase della scuola secondaria il ruolo dei genitori evolve progressivamente verso una forma di accompagnamento più dialogica e di sostegno. L'obiettivo è rafforzare bambine, bambini e adolescenti affinché possano utilizzare i media digitali in modo autonomo, critico e responsabile.

Concordare insieme tempi e contenuti di utilizzo: con l'aumentare dell'età, le regole relative ai tempi di utilizzo degli schermi e ai contenuti mediali dovrebbero essere progressivamente definite insieme. Come orientamento generale possono valere, ad esempio, circa dieci minuti di utilizzo quotidiano per ogni anno di età oppure un'ora settimanale per ogni anno di età. Oltre alla durata, anche la qualità dei contenuti riveste un ruolo decisivo: un uso dei media creativo, attivo o sociale – ad esempio per apprendere, approfondire interessi o comunicare con altre persone – ha effetti diversi rispetto a un utilizzo prevalentemente passivo.

Parlare apertamente di opportunità e rischi: un confronto aperto sull'uso di Internet e sui suoi rischi è fondamentale. Temi come la protezione dei dati personali, contenuti inappropriati, contatti anonimi o manipolativi, cybergrooming, pornografia, violen-

za sessualizzata, cyberbullismo, costi nascosti nei giochi online, notizie false, modelli estetici irrealistici o pubblicità manipolativa dovrebbero essere affrontati in modo adeguato all'età. È inoltre opportuno trattare anche l'uso responsabile e critico dell'intelligenza artificiale. Bambine, bambini e adolescenti spesso non sono ancora in grado di riconoscere o valutare autonomamente molti di questi rischi e necessitano pertanto di un accompagnamento e di un sostegno attivo da parte delle persone adulte di riferimento.

Prevedere consapevolmente tempi e spazi senza media: bambine, bambini e adolescenti continuano ad avere bisogno di momenti regolari senza schermi. I media digitali forniscono stimoli continui che mantengono il cervello in uno stato di attenzione costantemente elevata e possono portare a una sovrastimolazione. I momenti senza media rappresentano quindi un importante contributo alla salute mentale: favoriscono un sonno ristoratore, sostengono la regolazione dello stress e creano spazio per la creatività, il movimento e lo sviluppo di interessi personali. Le esperienze "offline" aiutano bambine e bambini a ritrovare tranquillità e a sviluppare una propria percezione di sé, senza essere condizionati dai continui confronti presenti nel mondo digitale. Tempi senza media concordati insieme – ad esempio durante i pasti, nello svolgimento dei compiti o prima di andare a dormire – offrono orientamento e struttura nella quotidianità. È import-

ante che tali regole valgano per tutti i membri della famiglia. I momenti condivisi senza schermi rafforzano le relazioni, favoriscono il dialogo e il recupero. I dispositivi digitali non dovrebbero essere utilizzati almeno un'ora prima di coricarsi né essere presenti in camera da letto durante la notte. La luce blu degli schermi riduce la produzione di melatonina, mentre i contenuti mediatici stimolano l'attività cerebrale, rendendo più difficile l'addormentarsi.

Essere presenti come punto di riferimento stabile: è importante che i genitori dimostrino un reale interesse per il mondo digitale delle proprie figlie e dei propri figli, conoscendo i giochi che utilizzano, i video che guardano, le piattaforme che frequentano e i motivi per cui lo fanno. Questo interesse apre la strada al dialogo, rafforza la fiducia e facilita la condivisione di esperienze difficili o fonte di incertezze. In caso di problemi, è importante non reagire con rimproveri o divieti immediati, ma cercare insieme soluzioni. In questo modo, i genitori restano figure di riferimento fondamentali, che offrono sicurezza e orientamento e aiutano bambine, bambini e adolescenti ad utilizzare i media in modo consapevole e riflessivo.

Informazioni sul tema primo smartphone sono disponibili a p. 22.

9 Più informazioni rispetto a cyberbullismo, cybergrooming, sexting, sextortion, odio online e fake news sono disponibili nella brochure informativa di Forum Prevenzione [La violenza e le sue sfaccettature](#) (a partire da pagina 15)

Fasi dello sviluppo e influenza dei media digitali

Questa fase della vita presenta per gli e le adolescenti numerose sfide legate allo sviluppo. I cambiamenti fisici, emotivi e sociali non sono ancora completati, si trovano nel pieno processo di ricerca di sé e di costruzione della propria identità. Stabiliscono valori e norme personali e cercano il proprio posto nella società. La quotidianità è caratterizzata da un'intensa esperienza di emozioni, accompagnata da oscillazioni dell'umore e momenti di insicurezza, nonché da un forte desiderio di autonomia. Il distacco dalla famiglia d'origine avanza progressivamente, con la creazione di distanze sia emotive che fisiche. Allo stesso tempo, assumono sempre più importanza nuove relazioni più mature con coetanei e coetanee. La riflessione sul proprio ruolo di genere, l'accettazione del corpo e l'avvio di relazioni intime rappresentano tappe fondamentali di questa fase dello sviluppo. Rientra in questa fase anche la sperimentazione di comportamenti legati al consumo e al piacere. Parallelamente, aumenta l'attenzione verso il proprio futuro: gli e le adolescenti sviluppano interessi professionali, progettano i primi piani di vita e assumono progressivamente responsabilità delle proprie azioni. In questa fase si consolidano anche le capacità cognitive. Nel complesso, cresce la loro autonomia, gettando le basi per una vita adulta responsabile e autodeterminata.

I media rispondono a questi bisogni di sviluppo e offrono spazi di esperienza nei quali è possibile esplorare e imparare a diventare adulti. In questo contesto, assumono particolare rilevanza i seguenti stimoli derivanti dai media:

- » **Informazione:** i media rappresentano una fonte importante per orientarsi nel mondo. L'informazione su temi sociali, politici e culturali avviene sempre più tramite canali online.
- » **Orientamento:** nel processo di costruzione dell'identità, i media offrono stimoli e punti di riferimento. Influencer o personaggi dei videogiochi possono fungere da modelli o fonti di ispirazione. Le piattaforme digitali aprono opportunità per sperimentare diversi ruoli e modalità di espressione.
- » **Riconoscimento e valorizzazione:** i social network permettono di presentarsi e di ricevere un feedback immediato. Nei videogiochi, le abilità vengono premiate attraverso successi e riconoscimenti. Queste esperienze possono influire sull'autopercezione e sul senso di efficacia personale.
- » **Appartenenza e connessione:** i media digitali consentono comunicazione e scambio con coetanee e coetanei. Giochi e comunità online offrono spazi di socialità e senso di appartenenza. Anche per interessi particolari o rari, bambine, bambini e adolescenti possono trovare più facilmente persone con interessi simili. Diventa problematico se i bisogni sociali vengono soddisfatti esclusivamente nello spazio digitale.
- » **Divertimento e relax:** l'uso dei media serve anche per staccare, rilassarsi e trascorrere il tempo libero. Decisivo è il modo in cui vengono utilizzati: l'uso automatico dei dispositivi digitali in momenti di noia, sovraccarico, paura o stress può indicare una strategia di gestione delle emozioni poco sana.

Dialogo invece di controllo: nel corso dell'adolescenza, il compito dei genitori nella crescita digitale consiste nel garantire progressivamente maggiore autonomia, rimanendo presenti come punto di riferimento affidabile, ponendo domande, ascoltando e sostenendo lo sviluppo della responsabilità personale. Il controllo lascia quindi spazio alla fiducia e all'esempio positivo.

Mostrare interesse e mantenere la relazione: i genitori devono continuare a interessarsi attivamente a ciò che i loro figli e le loro figlie fanno online, ai contenuti che consultano e agli interessi che perseguono. Attraverso domande, ascolto e curiosità genuina si crea uno spazio in cui è possibile offrire supporto. In questo modo, i e le giovani imparano a sviluppare un approccio critico e riflessivo ai media digitali.

Riflettere insieme sui meccanismi digitali: per promuovere la competenza digitale è importante discutere insieme di come gli algoritmi influenzano i contenuti, di come "like", follower e confronti social possano incidere sull'autostima, di come si creano le *filter bubble*¹⁰ e, le *echo chamber*¹¹ e di come le piattaforme tendano a catturare l'attenzione. Questa riflessione aiuta a interpretare meglio i contenuti digitali e a usarli in modo più consapevole.

Stabilire regole familiari insieme: i momenti senza schermo – ad esempio durante i pasti, nello svolgimento dei compiti o prima di andare a dormire – dovrebbero essere definiti congiuntamente e rispettati da tutti i membri della famiglia. Tali regole favoriscono lo scambio, il riposo e un equilibrio sano. I dispositivi digitali non dovrebbero essere utilizzati almeno un'ora prima di coricarsi né essere presenti in camera da letto durante la notte. La luce blu degli schermi riduce infatti la produzione di melatonina, mentre

i contenuti mediatici stimolano l'attività cerebrale, rendendo più difficile l'addormentarsi e, potenzialmente, compromettendo la qualità del sonno.

Rafforzare la sicurezza digitale: alcune tematiche fondamentali dovrebbero essere affrontate regolarmente, tra cui: le impostazioni della privacy, l'uso di password sicure, il cyberbullismo e le forme di aiuto, la gestione dei contatti sconosciuti, il cybergrooming, le fake news, le manipolazioni e la propaganda online, nonché la gestione sicura dei profili sui social media e il rapporto con l'intelligenza artificiale. Anche in questa fase, ragazze e ragazzi necessitano di orientamento e di momenti di riflessione condivisa¹².

Social media: sotto i 14 anni l'utilizzo dei social media, delle piattaforme video (come YouTube) e degli assistenti virtuali¹³ non è raccomandato. Tra i 14 e i 16 anni è consigliato che l'uso avvenga solo con il consenso e l'accompagnamento dei genitori, un utilizzo autonomo è raccomandato solo a partire dai 16 anni. Ulteriori informazioni su questo tema sono disponibili a p.22, nella sezione "Il primo smartphone".

Usare i media come risorsa – mantenendo l'equilibrio: insieme si può sperimentare come impiegare i media digitali in modo utile: per apprendere, per realizzare progetti creativi (video, foto, musica, coding), per connettersi con coetanei e coetaneie o per seguire i propri interessi. È altrettanto importante discutere quando fare delle pause e in quali momenti sia bene mettere da parte i dispositivi digitali, per favorire riposo e benessere.

I genitori restano un modello di riferimento: anche durante l'adolescenza, i modelli hanno un ruolo importante. Il modo in cui i genitori usano i media – con consapevolezza, moderazione o impulsività – influenza il comporta-

mento dei ragazzi e delle ragazze.

Essere un punto di riferimento presente: in caso di difficoltà – ad esempio a causa di cyberbullismo, cybergrooming, sexting, sovraccarico o contenuti problematici – i genitori dovrebbero mantenere la calma, evitare di reagire con rimproveri e cercare insieme possibili soluzioni. Attraverso questo supporto, ragazzi e ragazze imparano a sviluppare strategie per gestire i contenuti problematici.

Seguire il percorso di crescita: genitori e figure adulte di riferimento dovrebbero considerare in modo globale il benessere dei ragazzi e delle ragazze. Alcune domande utili possono essere:

- » Come sta il ragazzo o la ragazza?
- » A che punto si trova nel suo percorso di sviluppo?
- » Dove riceve riconoscimento e valorizzazione?
- » Perché utilizza i media digitali?

Durante l'adolescenza è importante mantenere la relazione: ciò implica mostrare interesse, discutere i limiti e saper affrontare anche eventuali conflitti.

10 Filter bubble: gli algoritmi selezionano i contenuti in base ai clic, alla posizione e agli interessi. In questo modo vengono mostrati soprattutto contenuti che confermano le opinioni già esistenti, mentre i punti di vista diversi restano in secondo piano. Ne deriva una riduzione della percezione della pluralità delle opinioni e il rischio di considerare la propria "bolla" come l'unica realtà possibile.

11 Echo chamber: le persone si muovono in ambienti di comunicazione chiusi, in cui circolano soprattutto opinioni simili tra loro. Le convinzioni già presenti vengono così continuamente rafforzate, mentre i punti di vista diversi faticano a emergere o vengono svalutati.

12 Più informazioni rispetto a cyberbullismo, cybergrooming, sexting, sextortion, odio online e fake news sono disponibili, da pagina 15, nella brochure informativa di Forum Prevenzione [La violenza e le sue sfaccettature](#).

13 App che, nella quotidianità, rispondono a domande e simulano amicizia e vicinanza.

Il primo smartphone

Possedere un primo smartphone apre un accesso più ampio al mondo digitale e comporta cambiamenti significativi nella quotidianità. Nella decisione non conta solo l'età o la pressione dei pari, ma soprattutto se la persona possiede le competenze necessarie per utilizzare uno smartphone in modo responsabile. Avere un dispositivo proprio implica infatti nuove responsabilità, dallo sviluppo della consapevolezza su privacy e sicurezza online, fino alla capacità di mantenere un equilibrio sano tra vita digitale e vita reale.

I servizi specialistici di lingua tedesca raccomandano di attendere almeno fino agli 11-12 anni per l'acquisto di uno smartphone e, anche in quel caso, solo se la ragazza o il ragazzo ha maturato l'esperienza e la responsabilità necessarie per gestire consapevolmente le numerose funzioni del dispositivo. La Società Italiana di Pediatria (SIP) consiglia di attendere fino al tredicesimo compleanno.

Lo **Smartphone starter Kit**¹⁵ del Forum Prevenzione fornisce delle checklist utili per valutare le competenze necessarie ad un uso sicuro, responsabile e consapevole dello smartphone. L'acquisizione di tali competenze può avvenire gradualmente attraverso l'uso condiviso di dispositivi familiari, esperienze con i media accompagnate, conversazioni e l'esplorazione guidata del mondo digitale.

Social media: non prima dei 14 anni

Sotto i 14 anni l'utilizzo del social media, delle piattaforme video (come YouTube) e degli assistenti virtuali¹⁶ non è raccomandato. In Italia a partire dai 14 anni l'utilizzo di tali servizi è generalmente possibile in autonomia fino al compimento della maggiore età (art. 2 quinquies del decreto legislativo n. 196 del 2003, nella versione attualmente in vigore). Tuttavia, si consiglia comunque il consenso e il supporto dei genitori.

Un'iniziativa approvata dal Parlamento Europeo alla fine del 2025, pur non vincolante a livello giuridico, sostiene come raccomandazione politica una regolamentazione differenziata per età e propone un'età minima uniforme di 16 anni nell'UE; per i ragazzi e le ragazze tra i 13 e i 16 anni,

14 Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG, Deutschland), Elternratgeber schau-hin.info (Das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend, ARD und ZDF sowie die AOK – Die Gesundheitskasse).

15 Contenuti dello Smartphone starter kit:
_Checklist: mia figlia o mio figlio è pronto per il primo smartphone?
_Checklist: impostazioni di sicurezza per il primo smartphone
_Checklist: essere un buon esempio nella vita digitale quotidiana
_Accordo per l'utilizzo del mio smartphone
_Emergenze digitali: cosa fare
Consultabile al link: www.genitori-connessi.bz

16 App che, nella quotidianità, rispondono a domande e simulano amicizia e vicinanza.

l'accesso dovrebbe avvenire quindi solo con il consenso dei genitori. Attualmente, in diversi Stati europei, così come a livello comunitario, si discute dell'introduzione di un divieto generale di utilizzo dei social media per i minori al di sotto di limiti di età che variano da Paese a Paese.

Le piattaforme social si basano su meccanismi psicologici, tecnici ed economici progettati per catturare l'attenzione, aumentare le interazioni e massimizzare i ricavi pubblicitari. Tra questi vi sono la personalizzazione algoritmica dei contenuti, lo scrolling infinito¹⁷, le dinamiche di approvazione sociale e di confronto, nonché le *filter bubble*¹⁸ e le *echo chamber*¹⁹. Tali meccanismi possono esercitare una forte pressione e risultare particolarmente gravosi, soprattutto in una fase delicata dello sviluppo dell'identità come quella adolescenziale.

All'arrivo del primo smartphone

Non appena viene acquistato un dispositivo personale, è importante che i genitori accompagnino attivamente i propri figli e le proprie figlie fin dall'inizio, compiendo insieme i primi passi. Un'introduzione graduale, accompagnata da adeguate impostazioni di sicurezza e da un confronto costante, è la via più efficace. Tra le azioni più importanti rientrano, ad esempio:

- » la configurazione del dispositivo insieme
- » l'attivazione delle impostazioni di privacy, sicurezza e tutela dei minori
- » accordi chiari su tempi e regole di utilizzo
- » conversazioni sui rischi, sui costi nascosti e su un uso responsabile
- » la selezione e l'installazione di applicazioni adeguate

Per la gestione del primo smartphone, lo Smartphone starter Kit mette a disposizione delle checklist ed un modello di accordo sull'uso del telefono tra genitori e figli. Un accompagnamento attento aiuta bambine e bambini a muoversi nel mondo digitale in modo sicuro e consapevole, facilitando per tutta la famiglia i primi passi nell'uso dello smartphone.

¹⁷ Scrolling infinito: un meccanismo di progettazione delle app in cui i contenuti si susseguono senza interruzione mentre si scorre lo schermo verso il basso. L'assenza di un punto di conclusione naturale, come il voltare una pagina, favorisce una permanenza prolungata sulle piattaforme.

¹⁸ Filter bubble: gli algoritmi selezionano i contenuti in base ai clic, alla posizione e agli interessi. In questo modo vengono mostrati soprattutto contenuti che confermano le opinioni già esistenti, mentre i punti di vista diversi restano in secondo piano. Ne deriva una riduzione della percezione della pluralità delle opinioni e il rischio di considerare la propria "bolla" come l'unica realtà possibile.

¹⁹ Echo chamber: le persone si muovono in ambienti digitali di comunicazione chiusi, in cui circolano soprattutto opinioni simili tra loro. Le convinzioni già presenti vengono così continuamente rafforzate, mentre i punti di vista diversi faticano a emergere o vengono svalutati.

Quando l'utilizzo dei media digitali diventa critico?

L'uso eccessivo dei media non si misura solo dal tempo trascorso davanti agli schermi. Ciò che conta davvero è il motivo per cui vengono utilizzati i dispositivi digitali e quali bisogni vengono soddisfatti. La situazione diventa critica soprattutto quando i bisogni psicologici o sociali vengono appagati quasi esclusivamente in ambito digitale, a scapito delle esperienze analogiche.

Se il mondo digitale diventa la strategia principale per affrontare noia, paura, sovraccarico o stress, ciò può indicare modalità di regolazione poco salutari. Il problema si acuisce quando i media vengono usati per fuggire da difficoltà, emozioni pesanti o situazioni conflittuali, diventando il principale rifugio, con il rischio di isolamento sociale. Particolarmente a rischio sono i ragazzi e le ragazze con maggiore sensibilità allo stress, tendenze depressive o ansiose, insicurezze, un concetto di sé negativo o strategie di coping disfunzionali. Fondamentale è verificare se l'uso dei media porta a problemi di salute, scolastici, sociali o emotivi. Alcuni segnali di allarme possono essere:

- » pensieri costantemente occupati da media o giochi;
- » irritabilità marcata o reazioni depressive quando l'uso viene limitato;
- » trascuratezza del sonno, dell'alimentazione, dell'igiene personale o dei compiti scolastici;
- » isolamento dal contesto sociale;
- » stress persistente, sovraccarico o sintomi depressivi.

Spesso comportamenti problematici nell'uso dei media hanno cause più profonde, come difficoltà familiari, esperienze di esclusione, episodi di bullismo o sensazioni di fallimento e inadeguatezza.

In caso di dubbi o preoccupazioni, i genitori non dovrebbero esitare a chiedere supporto. Sul sito www.genitori-connessi.bz sono disponibili diverse organizzazioni, servizi e sportelli in Alto Adige che offrono consulenza e accompagnamento professionale.

2.4 Conclusioni

Il presente documento di posizione si propone contemporaneamente come stimolo e come mandato d'azione. Offre alle professioniste e ai professionisti di diversi ambiti e settori una base comune affidabile, fornisce orientamento nell'educazione digitale e rafforza la sicurezza operativa. Contemporaneamente, incoraggia a trasmettere attivamente le conoscenze acquisite nei rispettivi contesti lavorativi a genitori, bambine, bambini e adolescenti. In questo modo, tutti i soggetti coinvolti possono contribuire a promuovere uno sviluppo digitale di bambine, bambini e adolescenti sano e coerente con le loro esigenze evolutive.

Al centro del documento vi sono tre ambiti di intervento principali:

1. Accompagnamento e orientamento

Bambine, bambini e adolescenti hanno bisogno – in base alla fase di sviluppo – di un accompagnamento continuo per sviluppare un uso consapevole, riflessivo e critico dei media digitali. Idealmente, l'accompagnamento dei figli inizia fin dalla nascita, supportato da informazioni e sensibilizzazione dei genitori già durante la gravidanza, e prosegue in modo costante durante l'infanzia e l'adolescenza.

La forma e l'intensità dell'accompagnamento cambiano in base alle diverse fasi di sviluppo. Nella prima infanzia e durante gli anni della scuola primaria, la priorità è garantire protezione, orientamento e limitare l'uso degli schermi. Con l'ingresso nella scuola media, diventa importante supportare attivamente lo sviluppo di un uso dei media digitali autonomo e responsabile. Durante l'adolescenza, l'obiettivo è favorire una crescente autonomia, mantenendo al contempo la relazione attraverso dialogo, presenza e riflessione condivisa sull'uso dei media.

2. Promozione della competenza digitale

La promozione della competenza digitale è indispensabile in una società caratterizzata dalla digitalizzazione. Un uso critico, responsabile e creativo dei media digitali, così come la conoscenza delle opportunità e dei rischi connessi, devono essere appresi e sviluppati in modo continuo. La competenza digitale va intesa come un processo di apprendimento complesso e permanente, che accompagna l'intero arco della vita.

3. Responsabilità condivisa e quadro normativo

Una crescita digitale sana e la promozione della competenza digitale possono riuscire solo attraverso un'azione congiunta su più livelli. Famiglie, istituzioni educative, servizi sanitari e sociali, nonché associazioni e realtà del territorio, condividono una responsabilità comune. Sono inoltre necessari adeguati quadri normativi, linee guida vincolanti e offerte di supporto concrete. Anche le aziende tecnologiche devono essere chiamate ad assumersi maggiori responsabilità, in particolare per quanto riguarda l'adozione di efficaci meccanismi di protezione, limiti di età chiari e una progettazione responsabile delle offerte digitali destinate a bambine, bambini e adolescenti.

Questi tre ambiti di intervento sono inoltre in linea con il pacchetto di misure dell'Ufficio regionale dell'OMS per l'Europa (2024), che per promuovere una crescita digitale sana sollecita un rafforzamento degli investimenti in contesti scolastici favorevoli alla salute e alla trasmissione delle competenze digitali, l'ampliamento di servizi di supporto psicosociale a bassa soglia, la promozione di un dialogo aperto sul benessere digitale e misure mirate di qualificazione per professionisti e professioniste dell'ambito educativo e sanitario. In aggiunta, viene sottolineata la responsabilità delle piattaforme digitali, in particolare per quanto riguarda l'effettiva applicazione dei limiti di età e una progettazione responsabile delle offerte digitali destinate ai giovani utenti.

3 Partner della Rete Genitori connessi

Il presente documento di posizione è sostenuto dalle seguenti organizzazioni e istituzioni facenti parte della Rete Genitori connessi:

Agenzia per la famiglia

Azienda Sanitaria dell'Alto Adige - Servizio Provinciale di Psichiatria e Psicoterapia dell'Età Evolutiva

Centro Giovani Jux Lana - MediaLab

Comitato provinciale per le comunicazioni

Consulta provinciale dei genitori per le scuole delle località ladine

Consulta provinciale dei genitori per le scuole in lingua tedesca

Consultorio familiare AIED - Sezione Andreina Emeri Bolzano

Consultorio familiare Fabe

Consultorio familiare l'Arca

Consultorio familiare P.M. Kolbe

Direzione Istruzione e Formazione italiana

Direzione Istruzione e Formazione tedesca

Direzione Istruzione, Formazione e Cultura ladina

Forum Prevenzione

Garante per l'infanzia e l'adolescenza

KFS - Associazione famiglie cattoliche dell'Alto Adige

La Strada - Der Weg: Servizi EXIT, Il Germoglio, Progetto Invisibili

Rete Centri Genitori Bimbi Alto Adige

Sezione operativa per la sicurezza cibernetica - Polizia Postale e delle comunicazioni di Bolzano

Südtiroler Jugendring

Ufficio Biblioteche e lettura – Ripartizione Cultura tedesca

Ufficio Educazione permanente, biblioteche ed audiovisivi - ripartizione italiana

Ufficio Film e Media

Young Hands – HANDS ETS



Sito web genitori-connessi.bz

4 Bibliografia

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG). (2024). *Wie Kinder Medienkompetenz erlangen*. <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/mediennutzung/medienerziehung/> Lizenz: CC BY-NC-ND [consultato il: 16.06.2025].

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG). *Kinder und Medien*. <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/> Lizenz: CC BY-NC-ND [consultato il: 16.06.2025].

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG). (2024). *Wie oft und wie lange dürfen Kinder Medien nutzen?* <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/alltagstipps/mediennutzung/hoechstdauer/> Lizenz: CC BY-NC-ND [consultato il: 16.06.2025].

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG). (2023). *Themenblatt: Bewegung, Medienkonsum und Schlaf*. <https://shop.bioeg.de/themenblatt-bewegung-mediennutzung-und-schlaf/> Lizenz: CC BY-NC-ND [consultato il: 18.06.2025].

Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit (BfÖG). (2024). *Brauchen Kinder ein Handy oder Smartphone?* <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/medienarten/smartphones/> Lizenz: CC BY-NC-ND [consultato il: 10.12.2025].

Cosgrove, J. and Cachia, R. (2025). *DigComp 3.0: European Digital Competence Framework - Fifth Edition*. Publications Office of the European Union, Luxembourg. https://data.europa.eu/doi/10.2760/0001149_JRC144121 [consultato il: 11.02.2026].

De Marchi, V. (2023). *Tempi digitali – Atlante dell'infanzia (a rischio) in Italia. Save the children*. <https://s3-www.savethechildren.it/public/allegati/xiv-atlante-dellinfanzia-rischio-tempi-digitali.pdf> [consultato il: 08.07.2025].

Demmler, K.; Struckmeyer, K. (2015): *Medien entdecken, erproben und in den Alltag integrieren. Null- bis Zwölfjährige in der Medienpädagogik*. In: Anfang, G.; Demmler, K.; Lutz, K.; Struckmeyer, K. (Hrsg): *Wischen klicken knipsen. Medienarbeit mit Kindern*. München: kopaed.

GAIMH (German-Speaking Association for Infant Mental Health). (2024). *Positionspapier „Digitale Medien und frühe Kindheit – Forschungsstand, Wirkungen und Empfehlungen“*. 2. überarbeitete Auflage. https://www.gaimh.org/reader-veroeffentlichungen/positionspapier.html?file=files/cto_layout/downloads/publikationen/2.%20Auflage_WEB_Positionspapier_Medien_08.08.2024.pdf&cid=68729 [consultato il: 16.06.2025].

Genta, M. L. (2020). *Bambini digitali? Cosa significa davvero mettere in mano ai nostri piccoli cellulari e device. Rischi e opportunità da 0 a 6 anni*. Milano: FrancoAngeli.

Grollo, M., Zanor, S., Lanza, S., Oretti, C., Padovan, C. & Tondolo Gherbezza, G. (2022). *Pediatrati custodi digitali. La prima Guida per i Pediatri di famiglia sull'educazione digitale familiare dalla nascita*. MEC (media educazione comunità). Vittorio Veneto: I AM Edizioni.

Kinderschutzbund Bundesverband e.V. in Zusammenarbeit mit dem Bundesfachausschuss Digitales Leben (24.01.2025) *Bildung und Begleitung vor Verboten und Kontrolle – Haltungspapier des Kinderschutzbundes zu einem Mindestalter bei Smartphones*. <https://kinderschutzbund.de/wp-content/uploads/2025/02/Haltungspapier-Mindestalter-Smartphone.pdf> [consultato il: 03.12.2025].

Largo, R. H. (2020). *Kinderjahre – Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung*. München: Piper Verlag.

Largo, R. H. & Czernin, M. (2013). *Jugendjahre - Kinder durch die Pubertät begleiten*. München: Piper Verlag.

Projektbüro SCHAU HIN!. *Wie viel ist gut für dich? Feste Bildschirmzeiten gemeinsam vereinbaren*. <https://www.schau-hin.info/grundlagen/medienzeiten-feste-bildschirmzeiten-fuer-kinder-vereinbaren> [consultato il: 04.07.2025].

Projektbüro SCHAU HIN!. *Bildschirmzeit. Soziale Netzwerke, Surfen, Spielen oder Serien schauen – digitale Medien üben auf Kinder und Jugendliche große Faszination aus. Doch wann ist viel zu viel?* <https://www.schau-hin.info/bildschirmzeiten> [consultato il: 18.06.2025].

Sander, W. (2016). *Entwicklungsaufgaben – Wie bin ich geworden wer ich bin?* In: Info 02.01. Bpb (Bundeszentrale für politische Bildung). <https://www.bpb.de/lernen/angebote/grafstat/krise-und-sozialisation/224837/info-02-01-entwicklungsaufgaben/> [consultato il: 30.06.2025].

Società Italiana di Pediatri (SIP) – *Pediatria. Magazine della Società Italiana di Pediatria*. Volume 15 numero 11-12 (2025) *Il bambino digitale*. https://sip.it/wp-content/uploads/2026/01/Pediatria_11-12_nov-dic_2025_WEB.pdf [consultato il: 25.03.2026].

Stangl, W. (2025). *Entwicklungsaufgaben im Jugendalter*. <https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/PSYCHOLOGIEENTWICKLUNG/EntwicklungsaufgabeJugend.shtml> [consultato il: 02.12.2025].

Theuner, H. (2007). *Medienkinder von Geburt an. Medienaneignung in den ersten sechs Lebensjahren*. München: kopaed.

World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Genf: WHO. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/60a1c-baa-2bef-4251-9557-e52ce22112b3/content> Lizenz: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. [consultato il: 18.06.2025].

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Genf: WHO. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/faa83413-d89e-4be9-bb01-b24671aef7ca/content> Lizenz: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. [consultato il: 18.06.2025].

World Health Organization/Europa. (2024). *Jugendliche, Bildschirme und psychische Gesundheit. Neuer WHO-Bericht zeigt Notwendigkeit für gesündere Online-Gewohnheiten unter Jugendlichen auf*. Kopenhagen: 25.09.2024. <https://www.who.int/europe/de/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health> [consultato il: 17.12.2025].

Wiener Bildungsserver - Verein zur Förderung von Medienaktivitäten im schulischen und außerschulischen Bereich. *Der Medienalltag der Kinder*. <https://medienkindergarten.wien/medienpaedagogik/kind-und-medien/der-medienalltag-der-kinder> [consultato il: 30.06.2025].

