



## Linee guida per i genitori sull' educazione digitale dei bambini

**I consigli più importanti per l'utilizzo di smartphone, computer, console di gioco e TV in famiglia.**

Molti genitori non sono sicuri su come accompagnare i propri figli in modo adeguato nell'era digitale.

La gestione di tablet, smartphone, PC, console di gioco, TV, ecc. in famiglia è un argomento difficile per molti genitori.

L'uso eccessivo di schermi multimediali può portare a disturbi del sonno, a difficoltà di concentrazione, alla perdita di empatia, ad uno scarso rendimento scolastico e anche a dipendenza.

È certamente una grande sfida prendere le giuste decisioni nella vita di tutti i giorni, ma sono proprio i genitori che possono e devono fare molto per garantire uno sano sviluppo dei propri figli e contribuire così ad evitare i pericoli che possono derivare dagli schermi multimediali.

Forse leggendo queste righe ti stai dicendo: "So già tutto questo, ma è difficile metterlo in pratica". Molti genitori sono nella tua stessa situazione!

Scopri di più e chiedi aiuto in caso di necessità.

**Le famiglie dovrebbero seguire queste 4 regole:**

**0-3 anni: niente dispositivi dotati di schermi!**

**3-6 anni: 30 minuti al massimo, niente console di gioco!**

**6-9 anni: massimo 30-45 minuti di utilizzo dello schermo, sotto i 9 anni niente cellulare personale!**

**Oltre 9 anni: niente Internet senza la supervisione da parte dei genitori!**

## Senza schermo!

0-3

**Ciò significa:** i neonati e i bambini piccoli non dovrebbero trascorrere del tempo davanti agli schermi multimediali come smartphone, tablet, console di gioco e televisori.

**Altrettanto importante:** meno i più piccoli vedono gli altri utilizzare i media su schermo, meglio è! (Esempi: un fratello maggiore al cellulare, una sorella davanti alla tv, mamma o papà con lo smartphone).

**Suggerimento:** se i genitori hanno urgentemente bisogno di utilizzare uno schermo, ad esempio per leggere un'e-mail, è meglio scegliere un momento in cui il bambino non è con loro. Se questo non fosse possibile, sarebbe almeno opportuno spiegare al bambino: "Torno da te tra un attimo. Devo lavorare adesso".

## 30 minuti al massimo!

3-6

**Ciò significa:** all'età dell'asilo i bambini possono trascorrere solo poco tempo davanti allo schermo: i bambini traggono infatti maggiori benefici con il movimento e le esperienze del mondo reale.

**Un'altra cosa importante:** quando si tratta delle prime esperienze con i media su schermo i bambini hanno bisogno di regole e dell'accompagnamento dei genitori. Limita il tempo (massimo mezz'ora al giorno, intervallando giorni senza schermo) e non lasciare tuo figlio da solo davanti allo schermo. In questo modo i bambini imparano le regole che li aiuteranno ad evitare stress e discussioni negli anni a venire.

**Suggerimento:** tutti i bambini non si accorgono del tempo che passa mentre sono seduti davanti ad uno schermo! Una clessidra o un cronometro aiuta tuo figlio a capire quanto velocemente passa il tempo. Oppure puoi impostare un software con limite di tempo. Successivamente l'apparecchio si spegne.

## 30-45 minuti di utilizzo dello schermo al massimo!

6-9

**Ciò significa:** Molte scuole richiedono che i bambini utilizzino computer o tablet per i compiti. Al di fuori dei compiti i bambini della scuola primaria non dovrebbero trascorrere più di mezz'ora o tre quarti d'ora al giorno davanti allo schermo.

**Altrettanto importante:** assicurati però: tuo figlio sta effettivamente facendo i compiti? Oppure guarda film, gioca sul computer o sul tablet?

**Suggerimento:** l'utilizzo dei media su schermo nel tempo libero dovrebbe essere limitato a singoli giorni per evitare che diventi un'abitudine.

## Propria console di gioco: non prima dei nove anni!

>9

I bambini con i propri dispositivi trascorrono, in media, il doppio del tempo giocando ai videogiochi rispetto ai bambini senza una propria console di gioco.

**Inoltre:** quando i bambini hanno i propri dispositivi, è difficile per i genitori controllare a cosa gioca il bambino e per quanto tempo.

**Suggerimento:** conserva la console di gioco in un armadio chiuso a chiave. In questo modo, come genitori, potete decidere voi il tempo di utilizzo ed evitare lo stress che deriva dal dire costantemente „no“ e dalle limitazioni. Lontano dagli occhi, lontano dal cuore!

## **Raccomandazioni per bambini e ragazzi di tutte le età**

### **1. Interesse e sostegno dei genitori**

Anche se per i genitori non è sempre tutto emozionante o giusto ciò che i loro figli fanno o vedono sullo schermo è comunque molto importante continuare a confrontarsi e mostrare sempre il nostro interesse: “A cosa stai giocando? Come funziona? Spiegami cosa è importante per te”. Allo stesso modo dopo: “Com'era il film? Cosa ti piaceva? Cosa è stato difficile per te?”. Se i genitori notassero qualcosa che a loro non piace o che li fa preoccupare, dovrebbero affrontarlo con calma e franchezza. Un esempio: “Ti sei perso l'allenamento di calcio perché eri così preso dal gioco. Questo mi preoccupa.” I bambini si rinforzano, quando la madre o il padre riescono a rimanere in dialogo con loro anche nelle situazioni difficili.

Suggerimento: guardate i film insieme o giocate insieme ai videogiochi. Se un bambino si spaventa vedendo delle immagini si può così spegnere o almeno parlare insieme di quello che ha vissuto.

### **2. Nessuna ricompensa, punizione o rassicurazione**

I media su schermo non dovrebbero essere usati come premio, punizione o rassicurazione. Sono proprio così necessarie punizioni o premi? Molti bambini piccoli seguono volentieri gli esempi dei genitori, mentre i più grandi capiscono bene le cose quando gli si dà una spiegazione: “Per favore questo non farlo, ti può fare male” oppure “Per favore sbrigati altrimenti perdiamo l'autobus”.

Suggerimento: Prevedete e trovate delle alternative: per esempio un gioco preferito per tranquillizzare, leggere insieme un libro o avere a portata di mano delle matite colorate per poterli intrattenere.

### **3. Non mentre mangi!**

Mentre si mangia, soprattutto quando si mangia insieme in famiglia, la televisione, così come tutti gli smartphone e tutti gli altri schermi multimediali dovrebbero essere spenti.

### **4. Scuola: in presenza, se possibile!**

L'insegnamento in presenza è la soluzione migliore per lo sviluppo della stragrande maggioranza dei bambini. L'esperienza durante la pandemia di Corona ha dimostrato che, in media, si è appreso meno durante la didattica digitale a distanza. Il tempo trascorso davanti allo schermo è aumentato in modo significativo, così come la solitudine e la tristezza dei bambini.

**Pertanto:** gli insegnanti dovrebbero offrire lezioni in presenza quando possibile. I genitori dovrebbero tenere a casa i bambini malati per un breve periodo ed evitare la didattica a distanza. L'apprendimento digitale a distanza può essere utile per i giovani affetti da malattie a lungo termine che non possono andare a scuola.

### **5. Genitori e fratelli sono modelli da seguire!**

I bambini imitano molte le cose che vedono che fanno i “grandi”. Ciò è particolarmente vero per i bambini piccoli, ma anche per i ragazzi.

Ci si dovrebbe sempre chiedere: “Sono un buon esempio in questo momento? Mio figlio può imparare da me come utilizzare in modo responsabile smartphone, TV, tablet, PC, console di gioco, ecc.?”

**Pertanto:** sii un buon esempio e non guardare costantemente il tuo cellulare. A volte metti via il dispositivo.

## **6. Conoscere il rischio di dipendenza! Sperimentarlo! Cercare aiuto!**

Con i media online esiste il rischio di un utilizzo problematico e persino dello sviluppo di dipendenza. I genitori dovrebbero saperlo e discuterne con i propri figli.

Se necessario, chiedete consiglio al vostro pediatra che vi indirizzerà ai centri di consulenza educativa che si occupano anche di queste particolari forme di dipendenza.

**Suggerimento:** i giovani a rischio di dipendenza spesso rifiutano inizialmente le conversazioni in famiglia, i consigli o la terapia. Come genitore, cercate comunque aiuto. I professionisti hanno spesso ottime idee su cosa si può fare. Alla fine spesso si riesce a far sì che il bambino/ragazzo arrivi ad accettare le soluzioni proposte.

*Contenuti basati sulle linee guida dell'AWMF (Associazione delle società medico-scientifiche; Germania)*

*Prima pubblicazione: 01/2024*

*Numero di versione: 1.0*