



TechWell
Digital Wellness in
Schools

Guida per i genitori



Co-funded by
the European Union



REPUBLIC OF BULGARIA
Ministry of Education and Science



TechWell

Digital Wellness in Schools

Guida per i genitori

Pubblicata nel dicembre 2025

Questo progetto ha ricevuto finanziamenti dal programma Erasmus Plus dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura dell'Unione europea nell'ambito della convenzione di sovvenzione n. 01195919.

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.

www.techwellproject.eu

INDICE

1. INTRODUZIONE	7
2. "COS'È IL BENESSERE DIGITALE?"	8
Dal bisogno di connessione alla dipendenza	23
Segnali di allarme per il benessere dei giovani	24
Cyberbullismo	24
Vantaggi della tecnologia digitale	25
Non rinunciare mai al pensiero critico	26
Cosa possono fare i genitori	26
Promuovere insieme il digital detox	27
Disconnettersi per riconnettersi	27
Quali relazioni con la scuola e la comunità educante	27

Il progetto TechWell promuove il benessere digitale nelle scuole sperimentando e perfezionando strategie olistiche di benessere digitale in diversi contesti educativi in Europa. Finanziato dal programma Erasmus+. TechWell risponde alla crescente integrazione delle tecnologie digitali nell'istruzione e alle sfide associate, come la dipendenza dal digitale, le preoccupazioni relative alla sicurezza informatica e l'accesso ineguale alle risorse digitali. Il progetto si basa sulla necessità di promuovere un approccio incentrato sull'uomo alla trasformazione digitale nelle scuole, come sottolineato dalle recenti raccomandazioni dell'UNESCO e dalle priorità politiche dell'UE.

CONSORZIO

6

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE BULGARO

EDTECH BULGARIA

CENTRO PER L'ASSOCIAZIONE DI INIZIATIVE EDUCATIVE

FONDAZIONE HALLGARTEN-FRANCHETTI CENTRO STUDI VILLA MONTESCA

DUBLIN CITY UNIVERSITY

EDX EDUCATION'S DIGITAL EXPERTS HUNGARY NONPROFIT KFT.

UNIVERSITÀ DI PATRAS (UP) PANEPISTIMIO PATRON

ISTITUTO PEDAGOGICO NAZIONALE DELLA REPUBBLICA CECA

1. INTRODUZIONE

Perché una guida al benessere digitale per i genitori

Le tecnologie digitali sono ormai parte integrante della vita dei bambini e degli adolescenti. Le utilizzano ogni giorno per comunicare, costruire relazioni e imparare. Per questo motivo, gli strumenti digitali soddisfano esigenze importanti, offrono opportunità di crescita e partecipazione alla società e possono persino sostenere i loro diritti, come descritto nella Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti dell'infanzia.

Nell'era dell'intelligenza artificiale, l'uso dei dispositivi digitali è in continuo aumento e l'informatica è profondamente integrata nella vita quotidiana anche dei bambini più piccoli. Questa tendenza richiede una maggiore attenzione da parte degli adulti. Essere online, infatti, espone i bambini a dei rischi: possono imbattersi in contenuti inappropriati o dannosi per la loro età, messaggi violenti, contatti indesiderati o situazioni che potrebbero portare a vulnerabilità, violenza, abusi o maltrattamenti.

Per questi motivi, i bambini e gli adolescenti hanno bisogno di essere guidati dagli adulti. Gli adulti dovrebbero proteggerli quando sono piccoli e aiutarli gradualmente a comprendere come funzionano gli ambienti digitali. Ciò significa aiutarli a riconoscere e gestire le proprie emozioni, sviluppare autonomia, assumersi responsabilità e pensare in modo critico, ricordando sempre che le loro vite, come le nostre, oggi più che mai includono una dimensione online.

Non ha più senso separare la "vita offline" dalla "vita online". Per comprendere veramente i cambiamenti che stiamo affrontando, soprattutto con i bambini più piccoli che accedono ai dispositivi digitali, dobbiamo accettare che la tecnologia (smartphone, tablet, smart TV, assistenti vocali, videogiochi) fa parte dell'esperienza quotidiana. Per descrivere questa nuova quotidianità, in cui online e offline sono profondamente connessi, il filosofo Luciano Floridi ha coniato il termine "*onlife*".

2. "COS'È IL BENESSERE DIGITALE?"

Il benessere emotivo è un elemento fondamentale della salute mentale. Avere una buona salute mentale significa sentirsi in equilibrio, saper utilizzare le proprie risorse interiori, affrontare lo stress quotidiano e lavorare in modo produttivo. Significa anche vivere un autentico senso di comunità: sentirsi parte di un gruppo, sperimentare sostegno reciproco e connessione emotiva attraverso la condivisione di spazi, risorse e valori.

Allo stesso tempo, implica mantenere la propria individualità, grazie a relazioni basate su supporto concreto, comunicazione aperta e un impegno collettivo verso una crescita condivisa. È un equilibrio dinamico tra vita di gruppo e autonomia personale.

La salute mentale ha sia aspetti positivi, come sentirsi felici, sicuri di sé e in grado di affrontare le sfide, sia aspetti negativi, che includono difficoltà come l'ansia o la depressione. Avere una buona salute mentale non significa solo non avere problemi, ma anche sentirsi equilibrati, soddisfatti ed emotivamente forti.

Sebbene il benessere emotivo sia molto importante, non sempre è chiaramente incluso nei modelli che descrivono il benessere dei bambini. Ciò può essere dovuto al fatto che è difficile definire esattamente cosa significhi realmente il benessere emotivo e come misurarlo. Un altro motivo è che tutte le parti del benessere sono collegate, quindi un'area può influenzare ed essere influenzata dalle altre.

Sulla base di queste premesse, il benessere digitale può essere inteso come la capacità di mantenere un rapporto sano ed equilibrato con la tecnologia. In un contesto in cui i dispositivi digitali sono parte integrante della vita quotidiana, è fondamentale che il loro utilizzo sostenga – e non comprometta – la nostra salute mentale, fisica ed emotiva.

Il benessere digitale è quello stato in cui riusciamo a integrare le tecnologie nella nostra routine in modo vantaggioso, creativo ed efficace. Significa saper gestire il proprio rapporto con la tecnologia, invece di lasciarsi guidare o sopraffare da essa: essere consapevoli del tempo trascorso online, della qualità delle interazioni digitali e dell'impatto che gli strumenti digitali hanno sulla nostra vita

quotidiana. L'obiettivo è utilizzare la tecnologia come una risorsa che ci potenzia, non come un fattore che ci danneggia.

In termini più generali, possiamo rifarci alla definizione proposta da Gui, Fasoli e Carradore (2017), secondo cui il benessere digitale è "uno stato in cui il benessere soggettivo è mantenuto in un ambiente caratterizzato da un eccesso di comunicazione digitale. In una condizione di benessere digitale, gli individui sono in grado di orientare l'uso dei media digitali verso un senso di comfort, sicurezza, soddisfazione e appagamento".

Il nostro contesto

Il 97% dei giovani utilizza Internet ogni giorno e il 78% dei ragazzi tra i 13 e i 17 anni controlla i propri dispositivi almeno una volta all'ora. Parallelamente, un bambino su quattro fa un uso "problematico" o "disfunzionale" dello smartphone, mostrando comportamenti che ricordano quelli delle dipendenze.

Secondo l'Eurobarometro 2025, oltre il 90% dei cittadini europei ritiene urgente intervenire per proteggere i minori online. Le principali preoccupazioni riguardano l'impatto negativo dei social media sulla salute mentale (93%), il bullismo online (92%) e la necessità di strumenti efficaci per limitare l'accesso a contenuti non adatti all'età (92%).

In risposta a queste criticità, diversi governi stanno iniziando a introdurre misure specifiche, come limiti di età più rigorosi e sistemi di verifica dell'identità per l'accesso alle piattaforme digitali.

Problemi e opportunità del vivere in un mondo digitale

Quando parliamo di benessere digitale, ci riferiamo spesso ai problemi che possono emergere da un uso eccessivo o poco consapevole dei media digitali. Viviamo in quella che un filosofo italiano ha definito infosfera: un ambiente in cui quasi ogni aspetto della nostra vita è mediato dal digitale. In questo contesto, è praticamente impossibile vivere senza tecnologia o sottrarsi completamente alla sua presenza. Essere genitori digitalmente consapevoli significa, prima di tutto, riconoscere questa realtà.

Le ricerche scientifiche ci mostrano chiaramente che le tecnologie digitali portano con sé sia opportunità sia rischi. La consapevolezza genitoriale consiste nell'aiutare i figli a comprendere questi rischi e nel guidarli verso un uso equilibrato, responsabile e sano degli strumenti digitali, prevenendo così i problemi che possono derivare da un utilizzo improprio.

Uno dei primi rischi che viene generalmente citato è la sovraesposizione. Questo termine descrive un atteggiamento verso i media digitali che sfiora l'ossessione: controllare continuamente i dispositivi, rispondere immediatamente alle notifiche, aprire ripetutamente le app dei social e scorrere freneticamente i contenuti per vedere cosa è successo. In altri casi, la sovraesposizione si manifesta attraverso molte ore trascorse a giocare online o a consumare contenuti su piattaforme come YouTube o TikTok.

L'età minima è una buona misura?

Per aiutare i genitori a gestire la presenza digitale dei figli e garantire interazioni online adeguate all'età, alcuni governi, istituzioni e ricercatori propongono di fissare a 16 anni l'età minima per accedere ai social media, alle piattaforme di condivisione video e ai compagni virtuali basati sull'intelligenza artificiale. Questa soglia consentirebbe comunque ai ragazzi tra i 13 e i 16 anni di utilizzare tali servizi con il consenso dei genitori.

La Commissione europea ha sviluppato un sistema di verifica dell'età a livello europeo e l'European Digital Identity Wallet (eID). Allo stesso tempo, viene sottolineato che i sistemi di verifica devono essere accurati e pienamente rispettosi della privacy di bambini e adolescenti. Inoltre, tali strumenti non devono diventare un modo per sollevare le piattaforme dalle loro responsabilità: resta fondamentale che i servizi digitali siano progettati per essere sicuri e appropriati per i minori.

Le misure proposte mirano a:

- vietare le pratiche di dipendenza più dannose e disattivare di default altre funzionalità che favoriscono la dipendenza tra i minori, come lo scorrimento infinito, la riproduzione automatica, il pull-to-refresh, i reward loop e le forme dannose di gamification.
- vietare le pratiche più dannose che favoriscono la dipendenza e disattivare di default altre funzionalità che incoraggiano comportamenti compulsivi tra i minori, come lo scorrimento infinito, la riproduzione automatica, il pull-to-refresh, i reward loop e forme di gamification considerate nocive;
- vietare l'accesso ai siti web che non rispettano le norme dell'UE in materia di sicurezza e tutela dei minori;
- regolare le tecnologie persuasive, come la pubblicità mirata, il marketing degli influencer, i design manipolativi e i dark patterns, attraverso la futura legge sull'equità digitale;
- vietare per i minori i sistemi di raccomandazione basati sul coinvolgimento, che privilegiano i contenuti più capaci di catturare l'attenzione a scapito del benessere;
- applicare il Digital Services Act alle piattaforme di gioco online e vietare i loot box e altre meccaniche casuali, comprese valute in-app, ruote della fortuna e sistemi pay-to-progress che spingono gli utenti a spendere denaro per avanzare più rapidamente;

- proteggere i minori dallo sfruttamento commerciale, vietando alle piattaforme di offrire incentivi economici agli influencer minorenni;
- affrontare con urgenza le sfide etiche e legali poste dagli strumenti di IA generativa, come deepfake, chatbot di compagnia, agenti di IA e applicazioni di “nudificazione” che generano immagini manipolate senza il consenso delle persone coinvolte.

Sono un genitore e mi chiedo cosa posso o dovrei fare per garantire il benessere digitale di mio figlio.

Innanzitutto, alcuni consigli generali per il benessere digitale

Dovresti invitare i tuoi figli a:

- 1. Stabilisci confini e limiti, creando piccole abitudini per controllare l'uso della tecnologia.**

Cercate di trascorrere momenti senza tecnologia durante i pasti o quando siete in compagnia di altre persone.

Creare aree senza tecnologia in casa, come la camera da letto, per rilassarsi senza schermi. Anche brevi pause durante una passeggiata o il tragitto casa-lavoro possono aiutare a staccare la spina e a sentirsi più presenti.

- 2. Pratica una disintossicazione digitale**

Fai pause regolari dagli schermi per riposare la mente (anche solo poche ore senza dispositivi possono aiutare).

Sfruttate questo tempo per leggere, fare esercizio fisico o trascorrere del tempo con amici e familiari. Queste pause possono migliorare il sonno, la concentrazione e l'equilibrio emotivo.

3. Gestisci le notifiche

Limitarle mantenendo attive solo quelle importanti e silenziando le altre.

Stabilisci orari specifici per controllare le e-mail o i messaggi. Questo aiuta a rimanere concentrati e riduce la sensazione di essere sempre "attivi". Le notifiche possono essere fonte di distrazione e stress.

4. Dare priorità alla qualità rispetto alla quantità

Concentrarsi su interazioni online significative invece che sullo scorrimento infinito.

Scegliere conversazioni e contenuti che fanno stare bene ed evitare spazi negativi o tossici. Questo aiuta a creare un'esperienza online più sana e positiva.

5. Siate consapevoli del tempo trascorso davanti allo schermo

Tenere traccia di quanto tempo si trascorre sui dispositivi. Molte App offrono rapporti sul tempo trascorso davanti allo schermo, che possono aiutare a stabilire dei limiti.

Cercate di attenervi agli obiettivi giornalieri o settimanali per mantenere un migliore equilibrio tra la vita online e quella offline.

6. Crea un ambiente online positivo

Segui account che ispirano e motivano. Smetti di seguire o silenzia quelli che causano stress o negatività.

Scegliendo contenuti edificanti, puoi rendere il tuo spazio online più piacevole e favorevole al benessere.

7. Promuovere pratiche di consapevolezza

Pratiche come la meditazione, la respirazione profonda o il movimento consapevole possono aiutare a mantenere la calma e la concentrazione. Anche solo pochi minuti al giorno possono rendere le interazioni digitali più ponderate e meno stressanti. Molte app possono guidarti in queste pratiche.

8. Pratica il minimalismo digitale

Riduci il numero di app, dispositivi e attività online che utilizzi. Questo ti aiuterà a concentrarti su ciò che conta davvero e a eliminare il disordine digitale dalla tua vita. Un ambiente digitale più semplice ti darà un maggiore controllo sul tempo e sull'attenzione.

9. Migliorare l'alfabetizzazione digitale

Imparare come la tecnologia influisce sul benessere e rimanere aggiornati su sicurezza e privacy online è fondamentale. Conoscere meglio gli strumenti digitali permette di fare scelte più consapevoli e di utilizzare la tecnologia in modo sano e responsabile.

In questa sezione della guida troverete anche una scheda informativa dedicata a ciascuna fascia d'età, che illustra sia i potenziali rischi sia le opportunità legate all'uso del digitale. Sono inoltre presenti una guida pratica per i genitori e suggerimenti su come costruire relazioni costruttive con le scuole e con l'intera comunità educante.

Per chi non ha familiarità con questo concetto, la comunità educante comprende l'insieme degli attori che contribuiscono alla crescita dei bambini e dei giovani al di fuori della scuola: associazioni sportive, comunità religiose, gruppi culturali come scuole di musica o compagnie teatrali. Tutti questi contesti partecipano al percorso educativo dei nostri figli. Per questo motivo, instaurare un dialogo e una collaborazione con loro – anche sul tema del benessere digitale – può essere estremamente prezioso.

È importante ricordare che i bambini non vengono educati solo dai genitori o dalla scuola. Crescono all'interno di un ecosistema educativo molto più ampio, ed è essenziale esserne consapevoli per sostenerli in modo efficace.

Bambini dai 5 agli 8 anni – Primi incontri con la tecnologia digitale

Questioni relative al benessere digitale

Il cervello dei bambini cresce e apprende attraverso un equilibrio delicato tra genetica, esperienze di vita reale e ambiente circostante. Nei primi anni di vita, attività quotidiane come giocare, parlare, esplorare e riposare sono fondamentali per uno sviluppo cerebrale sano. Le tecnologie digitali fanno ormai parte di questo ambiente e, pur offrendo opportunità di apprendimento, richiedono un uso attento ed equilibrato.

Quando i bambini trascorrono troppo tempo davanti agli schermi, ciò può influire sullo sviluppo del loro cervello. Poiché il cervello infantile è altamente plastico e modellato dall'esperienza, una stimolazione digitale troppo rapida può rendere più difficile concentrarsi, mantenere l'attenzione ed elaborare le informazioni in profondità. Inoltre, l'esposizione agli schermi può interferire con un sonno di qualità, essenziale per l'apprendimento, la memoria e il benessere emotivo.

I media digitali sono progettati per essere coinvolgenti e gratificanti, e attirano facilmente l'attenzione dei bambini. Nel tempo, questo può portarli a ricercare stimoli continui e gratificazioni immediate, rendendo più difficile impegnarsi in attività che richiedono pazienza, immaginazione o sforzo, come leggere, giocare liberamente o ascoltare storie.

Un altro aspetto cruciale riguarda il linguaggio e lo stile di apprendimento. I bambini esposti agli schermi molto presto o molto spesso possono sviluppare competenze linguistiche più deboli e un vocabolario più limitato. L'uso passivo dello schermo non può sostituire esperienze di apprendimento attivo come conversare con gli adulti, giocare con altri bambini o esplorare il mondo attraverso i sensi. Sono queste esperienze reali a favorire la comprensione, la memoria e l'organizzazione delle informazioni.

Anche attenzione e memoria sono in pieno sviluppo nei primi anni. Un uso eccessivo degli schermi può ridurre la capacità di concentrazione e rendere più difficile ricordare informazioni o mantenere l'attenzione su un'unica attività. Questo non significa che la tecnologia sia dannosa in sé, ma che modalità e quantità di utilizzo sono determinanti.

In sintesi, le tecnologie digitali possono essere strumenti preziosi se utilizzate con moderazione e con uno scopo chiaro. I bambini piccoli traggono il massimo beneficio da un ambiente equilibrato che includa interazione umana, gioco, movimento, lettura e riposo. Stabilendo limiti salutari e scegliendo contenuti adeguati all'età, i genitori possono sostenere in modo positivo e premuroso l'attenzione, l'apprendimento e lo sviluppo cerebrale complessivo dei propri figli.

Vantaggi della tecnologia digitale

È fondamentale adottare approcci educativi basati sulle neuroscienze per sostenere al meglio l'apprendimento dei bambini piccoli, valorizzando i principi della plasticità cerebrale. Le esperienze di apprendimento dovrebbero essere progettate con cura per stimolare e accompagnare la crescita cognitiva, utilizzando gli strumenti digitali in modo equilibrato e intenzionale. Elementi come la varietà sensoriale, l'interattività significativa e la capacità di attendere una ricompensa (ricompensa ritardata) sono componenti chiave di questo approccio. Di seguito alcuni esempi di esperienze di apprendimento basate sul funzionamento del cervello:

- **Esplorazione sensoriale:** attività che prevedono l'interazione diretta con materiali e stimoli sensoriali, favorendo lo sviluppo motorio, cognitivo e percettivo.
- **Narrazione interattiva:** la creazione di storie in cui i bambini possono intervenire, scegliere, immaginare e diventare protagonisti attivi delle proprie esperienze di apprendimento.
- **Gioco collaborativo online:** attività digitali guidate che incoraggiano la collaborazione, la comunicazione e la costruzione di competenze sociali, sostenendo allo stesso tempo lo sviluppo cognitivo.

Questi approcci contribuiscono a creare ambienti di apprendimento ricchi e rispettosi dello sviluppo naturale del cervello dei bambini, combinando i vantaggi degli strumenti digitali con esperienze attive, coinvolgenti e adeguate all'età.

Cosa possono fare i genitori

È importante che ciascuna di queste attività sia accompagnata dalla presenza attiva dei genitori, che possono così mettere in pratica la consapevolezza digitale acquisita. Anche il tema dell'emulazione gioca un ruolo fondamentale.

Quando i genitori adottano comportamenti online equilibrati e si prendono cura del proprio benessere digitale, i bambini imparano fin da piccoli a costruire un rapporto sano con la tecnologia. Al contrario, vedere gli adulti costantemente immersi nei propri dispositivi porta i bambini a imitare questo atteggiamento, considerandolo normale e persino desiderabile.

Le pratiche educative più antiche ci ricordano che il buon esempio è uno degli strumenti più potenti. Per questo è essenziale prestare attenzione al nostro benessere digitale: attraverso il nostro comportamento trasmettiamo ai figli una cultura dell'uso della tecnologia, spesso in modo implicito e inconsapevole.

Quali relazioni con la scuola e la comunità educante

La maggior parte delle attività di esplorazione digitale dei bambini avviene probabilmente a scuola. Tuttavia, anche altre agenzie educative possono utilizzare i media digitali, ad esempio per attività di narrazione, per introdurre esperienze musicali tramite software dedicati o per proporre video e applicazioni durante l'educazione religiosa. È importante che i genitori siano sempre informati quando questi strumenti vengono utilizzati, così da poter accompagnare i figli in modo consapevole.

In questa fase dello sviluppo, è essenziale che i genitori siano presenti ogni volta che i bambini utilizzano i media digitali e che i contenuti vengano condivisi e vissuti insieme. Allo stesso tempo, gli adulti devono essere consapevoli della necessità di evitare qualsiasi forma di sovraesposizione digitale.

Lasciare i bambini da soli con dispositivi digitali per ritagliarsi un momento di pausa o di relax non è una soluzione appropriata. L'approccio alla tecnologia deve essere condiviso e guidato, anche se questo può risultare impegnativo per i genitori. Se si avverte il bisogno di una pausa, è preferibile che i bambini si dedichino ad attività non digitali, più adatte alla loro età e al loro sviluppo.

Bambini di età compresa tra 9 e 13 anni - Avvicinarsi ai social media prima dell'età minima, come i social media e la gamification

Problemi di benessere digitale

La memoria di lavoro svolge un ruolo fondamentale nell'apprendimento: conserva temporaneamente le informazioni prima che vengano integrate nella memoria a lungo termine o scartate se non vengono consolidate. La sua capacità è però limitata – può gestire solo pochi elementi alla volta, in genere tra cinque e nove. Questa limitazione funziona come un filtro protettivo, permettendo al cervello di concentrarsi su ciò che è davvero rilevante.

Il carico cognitivo indica la quantità di sforzo mentale necessaria per elaborare e memorizzare le informazioni. Quando gli stimoli superano la capacità di elaborazione del cervello, si verifica un sovraccarico cognitivo: il sistema che seleziona, organizza e immagazzina le informazioni diventa meno efficiente, ostacolando l'apprendimento e l'integrazione con le conoscenze già acquisite.

L'esposizione eccessiva ai dispositivi digitali può contribuire in modo significativo a questo sovraccarico, soprattutto nei bambini e negli adolescenti. La stimolazione sensoriale continua, unita all'attivazione ripetuta del sistema di ricompensa, può sopraffare processi cognitivi ancora in sviluppo. Per questo motivo, pediatri e operatori sanitari sottolineano la necessità di prestare particolare attenzione ai potenziali rischi a lungo termine. La sovrastimolazione sensoriale cronica derivante dall'uso prolungato dei dispositivi può influire negativamente sullo sviluppo cerebrale. Una maggiore esposizione è stata

associata a un rischio più elevato di difficoltà cognitive, emotive e comportamentali negli adolescenti e nei giovani adulti. Alcuni effetti ricordano i primi segnali di un lieve deterioramento cognitivo: riduzione della concentrazione, difficoltà di memoria, disorientamento e compromissione delle abilità sociali.

L'esposizione agli schermi per due o tre ore al giorno, soprattutto durante le fasi critiche dello sviluppo, è stata collegata a difficoltà di apprendimento e memoria, problemi di attenzione, disturbi emotivi, ritardi nello sviluppo motorio, difficoltà linguistiche e minore capacità di risoluzione dei problemi. Questi rischi sono spesso amplificati dalla privazione cronica del sonno e dalla ridotta interazione sociale faccia a faccia.

I bambini che trascorrono sette o più ore al giorno davanti agli schermi mostrano una riduzione dello spessore della corteccia orbito-frontale, un'area del cervello coinvolta nel processo decisionale e nell'elaborazione delle ricompense. Inoltre, un'eccessiva esposizione alla televisione già all'età di un anno è stata associata a un rischio significativamente maggiore di disturbi dell'attenzione durante l'infanzia.

L'uso prolungato di dispositivi elettronici – tablet, smartphone, computer – solleva anche interrogativi sul possibile impatto sulla salute degli occhi. Un recente studio osservazionale condotto su quasi 12.000 bambini tra i 9 e i 10 anni ha rilevato un utilizzo medio degli schermi di circa 1,5 ore al giorno. I bambini che superavano un'ora quotidiana mostravano una maggiore predisposizione a sviluppare miopia, astigmatismo e sindrome dell'occhio secco. I dispositivi portatili, in particolare, influenzano l'accomodazione visiva: la distanza ravvicinata, la luminosità e la modalità d'uso possono ridurre la convergenza e spostare il punto di messa a fuoco.

Vantaggi delle tecnologie digitali

Non dovremmo pensare alla tecnologia digitale solo in termini negativi. Infatti, come ha affermato il filosofo a cui abbiamo fatto riferimento, la realtà è che viviamo immersi in un'infosfera. L'infosfera è costituita da informazioni e dati immateriali che ci circondano, motivo per cui abbiamo affermato più volte, e

continueremo a ripetere, che dobbiamo esserne consapevoli. Tuttavia, essere immersi nell'infosfera presenta indubbi vantaggi.

- L'accesso a una ricchezza di informazioni che prima non era disponibile o era difficile da trovare, che possono essere elementi positivi per la nostra crescita e quella dei nostri figli.
- Avere libero accesso a una serie infinita di testi su ogni argomento e poter verificarne facilmente l'autorevolezza.
- Avere strumenti facili e gratuiti per sviluppare la nostra creatività.
- Avere l'opportunità di rimanere in contatto con una sfera di relazioni molto più ampia, grazie alla facilità d'uso degli strumenti di networking.

Cosa possono fare i genitori

La tecnologia digitale è oggi il principale strumento attraverso cui bambini e adolescenti restano costantemente connessi alla loro rete di relazioni. Anche quando i genitori cercano di limitare l'accesso ai social media – talvolta in linea con le normative vigenti – è molto più difficile impedire l'uso di piattaforme di messaggistica private come WhatsApp, Telegram e molte altre. Questi spazi sono profondamente intrecciati con la vita sociale dei giovani, e vietarli completamente raramente si rivela una soluzione realistica o efficace.

Un tema cruciale è quello della coerenza educativa. Spesso i genitori utilizzano ampiamente gli strumenti digitali per mantenere i propri contatti sociali, mentre chiedono ai figli di farne un uso limitato. Questa contraddizione può indebolire gli sforzi educativi: se ci aspettiamo che i bambini si disconnettano del tutto, dovremmo essere pronti a farlo anche noi – cosa che, nella pratica, è difficilmente sostenibile. Un approccio più equilibrato consiste nell'aiutare i figli a comprendere i rischi dell'uso eccessivo del digitale e nell'imparare insieme come utilizzare questi strumenti in modo responsabile.

Le regole chiare sono particolarmente importanti quando si parla di videogiochi e piattaforme gamificate. Stabilire orari condivisi, concordati attraverso un dialogo aperto, aiuta i bambini a sviluppare abitudini sane. La

flessibilità è utile, ma deve andare di pari passo con la coerenza nel rispetto delle regole. Allo stesso tempo, proporre forme alternative di gioco – sport, attività creative, giochi da tavolo – può aprire nuove possibilità di divertimento, soprattutto per quei bambini la cui vita sociale ruota quasi interamente attorno ai giochi digitali.

Un altro pilastro della genitorialità digitale è la supervisione dei contenuti. Oggi i bambini possono accedere facilmente a un'enorme varietà di materiali online, compresi contenuti inappropriati o potenzialmente dannosi. Filtri automatici e controlli parentali sono utili, ma non sempre sufficienti. È importante che i genitori conoscano e rivedano periodicamente ciò che i figli guardano o utilizzano. Allo stesso tempo, una sorveglianza continua non è né realistica né salutare. Misure pratiche – come stabilire orari serali senza dispositivi – possono aiutare, ma devono essere accompagnate da conversazioni aperte e sincere sulle esperienze online. Il tempo trascorso online è importante quanto i contenuti. Per molti giovani, le piattaforme digitali e, sempre più spesso, le chatbot basati sull'intelligenza artificiale generativa stanno diventando la principale fonte di informazione e interazione. Sebbene possano essere strumenti utili, affidarsi esclusivamente a essi può limitare lo sviluppo cognitivo e il pensiero critico. I genitori hanno un ruolo essenziale nell'introdurre modalità alternative di apprendimento e riflessione: leggere libri cartacei, conversare faccia a faccia, trascorrere momenti senza schermi.

In definitiva, la genitorialità digitale richiede tempo, attenzione e presenza emotiva. Non sempre è semplice, né sempre rilassante, ma è fondamentale. Investendo nel dialogo, nelle esperienze condivise e in una guida attenta, i genitori possono aiutare i propri figli a costruire un rapporto sano ed equilibrato con la tecnologia, capace di sostenere la crescita, la curiosità e il benessere.

Quali relazioni con la scuola e la comunità educante

Negli ultimi anni, le scuole europee hanno investito risorse significative per potenziare la propria infrastruttura digitale. L'uso delle tecnologie digitali e dell'intelligenza artificiale nell'istruzione è diventato sempre più centrale, con un numero crescente di attività di apprendimento mediate da strumenti digitali. Alla

luce dei rischi che queste tecnologie possono comportare per il benessere digitale dei giovani, le scuole devono diventare centri forti e proattivi di educazione ai media. Nessun obiettivo legato al benessere digitale può essere raggiunto senza un'educazione significativa e continua sull'uso consapevole dei media e dei social network.

Affidarsi esclusivamente a divieti e restrizioni è un errore e, nel lungo periodo, si rivela inefficace. Allo stesso tempo, i genitori devono collaborare attivamente con le scuole e svolgere un ruolo fondamentale nell'educazione digitale. Ma non possono essere lasciati soli: anche gli educatori informali che accompagnano la crescita dei giovani devono essere coinvolti. Per prevenire i rischi legati all'uso eccessivo o improprio dei social media e dei dispositivi digitali, è essenziale che famiglie, scuole e comunità educante parlino la stessa lingua.

Per questo motivo, i genitori dovrebbero incoraggiare le scuole ad adottare un Patto di responsabilità digitale condiviso, basato su principi trasparenti, discussi insieme e co-creati con i giovani, invece di essere semplicemente imposti come regole. Un patto realmente condiviso favorisce coerenza, responsabilità e partecipazione attiva. Come sottolineato più volte in questa guida, il comportamento di genitori e insegnanti è un elemento chiave dell'educazione digitale. Se vogliamo davvero garantire il benessere digitale dei nostri figli, dobbiamo prima raggiungere noi stessi un equilibrio sano nel nostro rapporto con la tecnologia – e lo stesso vale per gli educatori.

Bambini di età compresa tra 14 e 18 anni - Un approccio maturo senza supervisione?

Problemi di benessere digitale

I social media vengono spesso descritti come “luoghi di condivisione e scambio di informazioni ed esperienze”. Tuttavia, oggi assomigliano sempre più a gabbie invisibili ma soffocanti. La pressione costante a rimanere connessi ha dato origine a quello che viene definito paradosso della connessione: siamo sempre online, ma sempre più emotivamente disconnessi.

In una società iperconnessa, in cui le persone comunicano quasi esclusivamente attraverso dispositivi digitali, si sta gradualmente perdendo la capacità di costruire relazioni autentiche. Questo fenomeno non solo incide profondamente sul benessere psicologico, ma indebolisce anche l'empatia e rende più difficile sviluppare una solida intelligenza emotiva.

Il bisogno di essere costantemente presenti online non è soltanto una risposta a dinamiche sociali superficiali: alimenta anche un fenomeno psicologico sempre più diffuso tra i giovani adulti, la paura di perdersi qualcosa (**FOMO – Fear of Missing Out**).

La FOMO è la paura persistente di essere esclusi da eventi, esperienze o opportunità sociali significative. Questa sensazione spinge le persone a controllare compulsivamente i social media, generando ansia, stress e insoddisfazione (Przybylski et al., 2013).

Si crea così un circolo vizioso: più si teme di restare indietro, più si aumenta il tempo trascorso online; più si resta online, più ci si allontana dalle esperienze reali che potrebbero davvero nutrire il benessere emotivo.

Dal bisogno di connessione alla dipendenza

Il termine *dipendenza*, quando applicato all'uso dei social media, è oggi supportato da un numero crescente di evidenze empiriche. Le ricerche mostrano che queste piattaforme possono attivare meccanismi simili a quelli coinvolti nelle dipendenze tradizionali, sia da sostanze sia comportamentali.

La ricerca costante di gratificazione immediata – like, commenti, notifiche – stimola il sistema mesolimbico della dopamina, generando nel tempo fenomeni di tolleranza e astinenza. Quando l'accesso alla piattaforma viene limitato, possono emergere sintomi come ansia, irritabilità e disagio, molto simili a quelli osservati nelle dipendenze da sostanze. Queste dinamiche, unite alla FOMO, contribuiscono allo sviluppo della nomofobia (*no mobile phobia*), ovvero la paura irrazionale di rimanere senza smartphone o senza connessione Internet.

Nomofobia e FOMO sono strettamente intrecciate: la paura di perdere

eventi o interazioni sociali alimenta l'ansia di disconnessione, mentre il bisogno di essere costantemente online rafforza la sensazione di dipendere dai legami digitali per mantenere il controllo e il senso di appartenenza.

Segnali di allarme per il benessere dei giovani

Questi problemi sollevano serie preoccupazioni per la salute mentale e sociale dei giovani. Numerosi studi dimostrano che molti adolescenti mostrano comportamenti problematici legati all'uso eccessivo dello smartphone. L'uso eccessivo dello smartphone è associato a diversi problemi diffusi, tra cui:

- **Privazione del sonno:** gli adolescenti si abituano a utilizzare gli smartphone fino a tarda notte, sacrificando ore di riposo.
- **Riduzione delle interazioni sociali:** le interazioni online sono sempre più preferite alle relazioni faccia a faccia, influenzando negativamente le abilità sociali nella vita reale.
- **Calo delle prestazioni:** i risultati scolastici, le prestazioni lavorative e le attività quotidiane risentono della costante distrazione causata dall'uso dello smartphone.

Cyberbullismo

L'esposizione ai social media aumenta in modo significativo il rischio di essere coinvolti nel cyberbullismo e in tutte le forme di rischio che ne rappresentano una variante. Il bullismo online può manifestarsi in molte modalità diverse, spesso amplificando il fenomeno rispetto al bullismo tradizionale e generando una serie di conseguenze negative che incidono profondamente sul benessere emotivo e, di conseguenza, sul benessere digitale dei giovani.

Tuttavia, il cyberbullismo riguarda soprattutto dinamiche relazionali problematiche, mentre questa guida si è concentrata principalmente sugli aspetti quotidiani del benessere digitale dei bambini, senza approfondire fenomeni che potremmo definire più estremi.

Per i genitori che desiderano esplorare più a fondo questi temi, è possibile consultare i materiali disponibili a questo link: <https://www.safer-erasmus.eu/safermanuals>

Vantaggi della tecnologia digitale

Per gli adolescenti, il sistema dei media è un vero e proprio universo da esplorare. Contiene una straordinaria ricchezza di contenuti e offre opportunità senza precedenti per restare in contatto con il mondo intero. Internet rappresenta una grande rivoluzione antropologica nelle nostre vite e in quelle dei nostri figli: oggi è possibile “pescare” online un numero infinito di stimoli interessanti ed emozionanti. I ragazzi possono guardare film senza limiti, ascoltare la musica che desiderano e, in pochi secondi, entrare in contatto con l’intero universo creativo delle arti visive, delle arti performative e del mondo della cultura umanistica e scientifica.

Possono trovare soluzioni ai loro dubbi e problemi, grazie alla disponibilità di contenuti online di alto livello che li aiutano a comprendere meglio il mondo e le diverse discipline. Possono esplorare liberamente, addentrarsi in questo incredibile mondo virtuale, assorbire ciò che incontrano, analizzarlo e arricchire così la propria cultura e sensibilità.

25

Possono anche rimanere in contatto con persone di tutto il mondo, scambiando informazioni, stati d’animo ed emozioni. Per farlo in modo sano e consapevole, però, hanno bisogno di sviluppare quelle che chiamiamo competenze digitali.

Le competenze digitali sono un insieme di abilità che permettono di utilizzare in modo efficace e responsabile gli strumenti digitali: dalla protezione dei propri dati al rispetto della netiquette sui social media, dalla ricerca di informazioni online alla creazione di contenuti digitali. Non costituiscono un blocco fisso e definitivo, ma evolvono continuamente insieme alle tecnologie. Ciò che oggi chiamiamo “alfabetizzazione digitale”, una volta diventato patrimonio comune, sarà dato per scontato.

Non rinunciare mai al pensiero critico

Le competenze digitali non sono solo tecniche. L'educazione ai media non può ridursi a un insieme di procedure per orientarsi nel complesso mondo di Internet e dei social media, né basta fornire strumenti per proteggere la privacy o per gestire in modo corretto le informazioni personali. Il benessere digitale dei bambini e dei ragazzi è profondamente legato al pensiero critico. Ogni passo, ogni valutazione, ogni contenuto, ogni immagine, ogni informazione e ogni scoperta dovrebbero essere filtrati attraverso la loro capacità di interrogare, confrontare, dubitare, comprendere.

Il benessere digitale richiede quindi non solo conoscenza dei media, ma anche la capacità di analizzarne criticamente i contenuti. È da questo intreccio – competenze digitali e pensiero critico – che nasce un rapporto davvero sano, libero e consapevole con il mondo online.

Cosa possono fare i genitori

Crescere un adolescente è impegnativo, come ogni genitore sa bene. Le regole imposte dall'alto spesso generano conflitti e resistenze. Per costruire un rapporto sano e sostenere il benessere digitale degli adolescenti, è fondamentale coinvolgerli nella definizione di regole condivise, negoziando compromessi che rispettino i loro bisogni, le loro emozioni e le loro esperienze.

La coerenza è un elemento chiave. Valori e limiti devono essere comunicati in modo chiaro, prevedibile e stabile. L'incoerenza può creare confusione e insicurezza, amplificando il senso di smarrimento in una fase di sviluppo già complessa.

Anche il rinforzo positivo svolge un ruolo essenziale. Riconoscere i piccoli progressi e valorizzare i punti di forza, invece di concentrarsi solo sugli errori, aiuta gli adolescenti a sentirsi compresi e sostenuti. Questo tipo di riconoscimento alimenta la motivazione, favorisce la crescita personale e incoraggia cambiamenti costruttivi.

Quando le difficoltà persistono o diventano troppo pesanti da gestire da soli, può essere utile rivolgersi a un professionista della salute mentale. Un intervento tempestivo permette di affrontare le sfide prima che si trasformino in problemi più seri.

Promuovere insieme il digital detox

Il digital detox è un modo efficace per ripristinare l'equilibrio tra la vita online e quella offline, incoraggiando un rapporto più consapevole e sano con la tecnologia. Essere costantemente connessi non significa necessariamente essere emotivamente vicini.

Disconnettersi per riconnettersi

Con la crescente consapevolezza dell'impatto negativo dei social media, il digital detox è sempre più visto non come una sfida temporanea, ma come una pratica continua. Il digital detox familiare significa allontanarsi intenzionalmente dalla costante stimolazione digitale per riconnettersi con le esperienze della vita reale. Alcune semplici strategie includono:

- **disattivare le notifiche,**
- **stabilire orari senza telefono,**
- **trascorrere un'intera settimana offline.**

Il digital detox non significa rifiutare completamente la tecnologia. Si tratta invece di reimparare a usarla in modo consapevole. La ricerca dimostra che anche solo una settimana senza social media può ridurre l'ansia e lo stress, migliorare l'umore e aumentare la qualità del sonno (Vanman et al., 2018). Disconnettersi diventa un atto di cura di sé, un modo per ritrovare la presenza, la connessione emotiva e il benessere in un mondo dominato dagli schermi.

Quali relazioni con la scuola e la comunità educante

Il rapporto tra scuola e famiglia nel contesto adolescenziale è uno dei temi più discussi. Tutti i genitori hanno sentito sottolineare l'importanza di costruire un legame solido con la scuola dei propri figli e di creare occasioni di dialogo,

collaborazione e riflessione condivisa. Ciò che appare semplice in teoria, però, si rivela spesso complesso nella pratica. Troppo spesso si sviluppa una dinamica di contrapposizione tra famiglie e scuole. Questo accade soprattutto nella scuola secondaria, dove gli insegnanti non sempre dispongono degli strumenti necessari per affrontare tutte le questioni legate al benessere digitale degli studenti. Semplicemente, non hanno una visione completa della vita dei giovani al di fuori dell'ambiente scolastico.

L'unico modo per superare queste difficoltà è costruire un dialogo continuo, che non si attivi solo in presenza di problemi o emergenze. Le scuole non dovrebbero intervenire esclusivamente quando emergono segnali evidenti – difficoltà di apprendimento, calo del rendimento, stanchezza, comportamenti eccessivi o inappropriati – che spesso sono sintomi tipici del sovraccarico digitale. Per funzionare davvero, scuole e famiglie devono mantenere una comunicazione costante. A questo scopo è fondamentale stabilire un accordo chiaro e condiviso sull'uso delle tecnologie digitali: un vero e proprio patto, promosso congiuntamente da scuole e genitori, con la partecipazione attiva degli studenti. Non si tratta di un esercizio burocratico. Solo attraverso la trasparenza sugli obiettivi educativi i giovani possono sviluppare una consapevolezza autentica, condividerla con le loro famiglie e allinearla all'approccio della scuola. Questa responsabilità condivisa dovrebbe estendersi anche alla più ampia comunità educante, cioè a tutte le persone che contribuiscono alla crescita dei ragazzi, anche se non sono educatori formali.

In questo processo, le scuole devono assumere un ruolo proattivo: prendere l'iniziativa, fissare obiettivi chiari e richiamare l'attenzione dei genitori sul tema. Allo stesso tempo, i genitori non possono limitarsi ad attendere indicazioni: dovrebbero sollecitare le scuole, chiedere che il tema venga affrontato seriamente e sostenere l'attuazione di azioni concrete. Il benessere digitale è un elemento centrale nel rapporto tra scuole, famiglie e comunità educante. Per questo deve essere riconosciuto, valorizzato e integrato come parte essenziale del percorso educativo.

Siete una famiglia digitale? Alcuni consigli finali per voi

Le nostre famiglie sono, sotto molti aspetti, famiglie digitali. Se ci fermiamo a pensarci, gli strumenti digitali sono presenti in quasi ogni dimensione della vita quotidiana di genitori e figli. Un esempio molto comune è il gruppo WhatsApp di famiglia, spesso utilizzato per scambiarsi messaggi che possono diventare invasivi e pervasivi: dalle comunicazioni rapide come “Se mi cercate, sono a casa di un amico”, ai meme, ai video e a una quantità di contenuti che talvolta rischiano di essere condivisi in modo eccessivo.

Naturalmente, la famiglia digitale ha anche molti vantaggi. Ci permette di rimanere costantemente in contatto e di condividere facilmente momenti ed esperienze. Pensiamo alla possibilità di visitare un luogo, scattare una foto e inviarla immediatamente ai parenti. Tuttavia, proprio per questa facilità, è fondamentale che i genitori imparino a riconoscere quando lo scambio di informazioni diventa troppo. Per farlo, devono prima sviluppare consapevolezza e responsabilità digitale.

Di seguito riportiamo un breve riepilogo di alcune indicazioni generali proposte dalla Canadian Paediatric Society, valide non solo per i bambini ma anche per gli adulti.

✔ In breve: cosa fare e cosa evitare

Negli ultimi anni sono state pubblicate diverse dichiarazioni e linee guida sull'uso dei dispositivi digitali da parte di bambini e adolescenti. Queste raccomandazioni tengono conto del potenziale impatto dello schermo sul comportamento sedentario e sul rischio di sovrappeso e obesità. La Canadian Paediatric Society, insieme alla Società Pediatrica Australiana, invita pediatri e operatori sanitari a fornire ai genitori indicazioni chiare sull'uso appropriato dei dispositivi digitali.

Le raccomandazioni principali includono:

- Nessun tempo davanti allo schermo per i bambini sotto i 2 anni.
- Per i bambini dai 2 ai 5 anni, **limitare il tempo di esposizione a** meno di 2 ore al giorno.
- Evitare l'uso sedentario prolungato e abituale **degli schermi nei bambini sotto i 5 anni.**
- Per tutti, **stabilire momenti della giornata senza schermi (ad esempio durante i pasti o la lettura).**
- Per tutti, **evitare l'uso degli schermi** almeno un'ora prima di andare a dormire.
- Per tutti, **essere presenti e coinvolti quando i bambini utilizzano dispositivi digitali.**
- Per tutti, **incoraggiare attività alternative allo schermo, come lettura, gioco libero o attività all'aperto.**
- Per tutti, **spegnere i telefoni cellulari in casa quando possibile.**
- Per tutti, **spegnere gli schermi non in uso ed evitare di tenere la TV accesa in sottofondo.**

(fonte <https://cps.ca/en/documents/position/digital-media>)