



Responsabile e corretto utilizzo  
delle tecnologie digitali

# Informazioni e indicazioni per i genitori

Le tecnologie audiovisive e digitali sono strumenti molto utili per la formazione ed il divertimento di bambini e ragazzi. Costituiscono oggi fonti fondamentali di informazione e facilitano molto la comunicazione a distanza. Quando non sono usate correttamente, tuttavia, tali tecnologie possono provocare danni alla salute psico-fisica, in particolare di bambini e ragazzi, e interferire con l'apprendimento e la vita di relazione.

Infatti:

- > fanno passare molto tempo in ambienti chiusi e in posizioni viziate e riducono ulteriormente il movimento e l'attività fisica. Come conseguenza di questo, ed anche per gli effetti dell'esposizione prolungata ad onde elettromagnetiche, possono essere causa di molte malattie croniche;
- > possono rendere difficile la necessaria concentrazione per lo studio e ostacolare lo sviluppo di alcune importanti funzioni e dimensioni cognitive, quali la creatività e la capacità critica;
- > possono promuovere forme di socializzazione improprie, indurre a comportamenti a rischio, trascinare in situazioni pericolose per l'incolumità e portare a forme di vera e propria dipendenza.

Di seguito trovate alcune semplici informazioni e consigli per un utilizzo corretto.

# La televisione

È presente quasi in ogni casa, spesso in più stanze. Anche se sta venendo sempre più soppiantata da internet, costituisce ancora uno dei mezzi di informazione e di svago più diffusi e, purtroppo, una delle modalità che i genitori utilizzano per tenere tranquilli i bambini.

## Se utilizzata in modo appropriato:

> può essere utile per l'informazione, lo studio e il divertimento. Alcuni programmi possono aiutare i vostri bambini ad arricchire il loro linguaggio e le loro conoscenze.

## Se utilizzata in modo inappropriato:

> aumenta il rischio di sovrappeso e obesità, con conseguenze sia a breve che a lungo termine sulla salute;  
> diminuisce la capacità di concentrazione ed interferisce con la qualità delle relazioni familiari;  
> può trasmettere disvalori, quali il consumismo, l'aggressività, l'oggettivazione del corpo femminile, e indurre assuefazione alla violenza.

## I rischi e gli effetti negativi della rete possono essere limitati se:

> non si supera un massimo di 2 ore di visione al giorno (più che sufficiente per un programma, un film, una partita ecc.), come raccomandato da tutti gli esperti di infanzia: pediatri e psicologi dell'età evolutiva;  
> i genitori guidano alla scelta dei programmi e possibilmente accompagnano i figli, soprattutto se bambini, nella visione;  
> viene evitato l'uso della TV nella camera dei ragazzi.

# I videogiochi

Sono un piacevole mezzo di intrattenimento, che si sta diffondendo anche tra i più piccoli con prodotti ad hoc, a partire dai tre anni. Sebbene i produttori li presentino come strumenti educativi e stimolanti per alcune funzioni quali la coordinazione visuo-motoria, non vi sono dubbi che esistono molti altri giochi, da farsi individualmente o, meglio ancora, in compagnia, che sono altrettanto e in molti casi, più educativi.

## Se utilizzata in modo appropriato:

- > possono aiutare i bambini ad acquisire “destrezze digitali” che potranno risultare utili in futuro;
- > possono costituire una modalità, tra molte altre, per sensibilizzare i bambini a temi ambientali o sociali, o per condividere momenti di divertimento con altri bambini e con gli stessi genitori.

## Se utilizzata in modo inappropriato:

- > possono (soprattutto i videogiochi a contenuto aggressivo) rendere i ragazzi irritabili, incoraggiare pensieri e atteggiamenti negativi e violenti; e facilitare ansia e insonnia;
- > possono incoraggiare la competizione continua e l'isolamento, diminuendo la capacità di lavorare in gruppo con altri ragazzi;
- > la posizione e i movimenti che si fanno durante il gioco possono causare problemi ai muscoli ed alle articolazioni, e concorrere al sovrappeso e all'obesità.

## I rischi e gli effetti negativi della rete possono essere limitati se:

- > si evitano i videogiochi a sfondo violento;
- > si limita il tempo di utilizzo nell'arco della giornata;
- > si evita comunque di abituare i bambini a questa modalità di intrattenimento, che, sia pur legittima, va a scapito di altre, più socializzanti e più formative.

# Il cellulare

Ormai quasi tutti i ragazzi possiedono un cellulare e una buona parte di questi uno smartphone che consente anche l'accesso alla rete. Gran parte dei bambini e ragazzi lo portano sempre con sé, sia per accedere a informazioni di carattere pubblico, sia per conversazioni e scambi su argomenti personali.

## Se utilizzata in modo appropriato:

- > facilita il contatto con gli altri;
- > rende possibile per i genitori sapere dove i figli si trovano;
- > può aiutare in situazioni di emergenza.

## Se utilizzata in modo inappropriato:

- > può avere effetti negativi sulla salute, anche seri, in particolare per uso prolungato e in vicinanza di organi sensibili quali il cervello o gli organi riproduttivi. Usato in modalità MP3 con gli auricolari o le cuffie, ad un volume molto alto, il cellulare può portare a seri danni all'udito;
- > può interferire con l'apprendimento, distraendo i ragazzi, sia a scuola che a casa;
- > può portare a forme di uso problematico e ossessivo, fino a forme di vera e propria dipendenza.

## I rischi e gli effetti negativi della rete possono essere limitati se:

- > lo si tiene lontano dal corpo (soprattutto dal capo e dagli organi genitali). Il cellulare va spento durante la notte e tenuto lontano dal comodino!
- > si evita di cadere in un uso eccessivo e ossessivo per cui si sente il bisogno, o si viene richiesti da amici e genitori, di restare sempre connessi e in comunicazione.

# La rete (internet)

Il 90% dei ragazzi italiani possiede un computer o uno smartphone o un tablet e quindi nella stragrande maggioranza dei casi accede alla rete (internet). Si tratta di una grande conquista, forse la più grande del secolo scorso, che mette tutti in grado di accedere praticamente senza limiti all'informazione e alla comunicazione. Tuttavia, vi sono anche alcuni rischi connessi allo "stare in rete" cosa che i nostri figli fanno ormai per una media di 2-4 ore al giorno, con punte anche di 10 ore al giorno, quasi sempre da soli, e già da età molto precoci (scuola elementare). Nonostante la partecipazione ai social network sia in molti casi limitata (ad esempio l'iscrizione a Facebook è esplicitamente vietata ai minori di 14 anni) è diffusa la falsa dichiarazione di età, o l'iscrizione da parte di alcuni genitori per i propri figli.

## Se utilizzata in modo appropriato:

- > aiuta a trovare le informazioni di cui hanno bisogno per lo studio;
- > facilita la comunicazione con gli amici, e consente anche di stabilire, e mantenere, nuove conoscenze e amicizie.

## Se utilizzata in modo inappropriato:

- > può portare agli stessi problemi già menzionati per la TV e dovuti all'immobilità prolungata, ed alle posizioni viziate; può inoltre provocare problemi alla vista;
- > abitua a ricevere tante informazioni, ma non fornisce gli strumenti per operare una selezione critica e a mettere ordine nelle informazioni, come gli insegnanti sanno bene;
- > distrae dallo studio, soprattutto quando la connessione è sempre operante (gran parte dei ragazzi resta sempre connesso);
- > può rendere i ragazzi preda di interessi commerciali, o metterli a rischio di scambi e incontri pericolosi. Il bullismo via internet, cioè la violenza psicologica su ragazzi che vengono resi vittime di derisione, è molto diffuso. Anche gli scambi a sfondo sessuale, se pur rientrano in una modalità tipica degli adolescenti e quindi da non demonizzare, possono trasformarsi in forme di dipendenza dal sesso virtuale;
- > le informazioni, e le immagini, che i ragazzi condividono via internet sui social network possono essere utilizzate a loro insaputa;
- > soprattutto, l'uso prolungato e ossessivo della rete può isolare dal mondo reale, costruire mondi immaginari: è frequente che si diano notizia ed immagini di sé irreali o falsificate di proposito;
- > in casi estremi, che sono tuttavia sempre più frequenti, si viene a creare una dipendenza, analoga a quella derivata dall'uso di sostanze psicoattive o dal gioco d'azzardo. Si ricorda che tutte le forme di dipendenza sono malattie complesse che necessitano di cure complesse e prolungate nel tempo.

## I rischi e gli effetti negativi della rete possono essere limitati se:

- > il tempo di utilizzo viene limitato, idealmente a non più di due ore, massimo 4 al di, intervallato in ogni caso da movimenti ogni 20-30 minuti;
- > i genitori guidano almeno all'inizio i figli nell'utilizzo della rete;
- > la partecipazione ai social network viene limitata, come dovrebbe essere, fino al superamento dei 14 anni;
- > si evita di stare sempre "connessi" quindi con la possibilità di ricevere messaggi ecc. mentre si sta studiando!
- > si mette in guardia i ragazzi dai pericoli e ci si rende disponibili a consigli e condivisioni di problemi.

# Conclusioni e suggerimenti

“Vecchie” tecnologie audiovisive come la TV e “nuove” tecnologie quali internet, facilitano enormemente l’informazione e la comunicazione, e costituiscono strumento di svago e divertimento. Tuttavia devono trovare un loro posto equilibrato sia nell’informazione che nella formazione e nella comunicazione, non dimenticando che si cresce si comunica e ci si diverte assieme in molti altri modi. Ad esempio, lo scambio diretto con gli amici deve restare la modalità principale di scambio, i libri, la musica e l’attività fisica (fin da piccoli) devono restare al centro del processo educativo e della crescita. L’avvicinamento di bambini e ragazzi alle nuove tecnologie è inevitabile e non deve essere ostacolato. Gli effetti positivi del loro utilizzo possono essere massimizzati ed i possibili rischi e danni alla salute fisica e psichica dei nostri figli possono essere ridotti al minimo se l’uso di queste tecnologie è, almeno all’inizio, guidato, e se consente di sviluppare delle potenzialità dei bambini e ragazzi senza sacrificarne altre, soprattutto salvaguardando l’autonomia, lo spirito critico, la creatività, la conoscenza diretta degli altri. Calmierarne l’uso durante la giornata è un importante strategia preventiva, permette di evitare lo scivolamento verso un uso problematico o verso la dipendenza oltre a lasciare, nel contempo, spazio e tempo da dedicare al gioco creativo, allo studio, alle relazioni affettive con i familiari e gli amici, alle attività associative sia sportive che di volontariato.

## Per saperne di più:

[www.csbonlus.org](http://www.csbonlus.org)

[www.regione.fvg.it/rafvfg/cms/RAFVG/famiglia-casa/diritti-infanzia-adolescenza](http://www.regione.fvg.it/rafvfg/cms/RAFVG/famiglia-casa/diritti-infanzia-adolescenza)

Testo elaborato da Giorgio Tamburlini, Valeria Balbinot, Adriana Luciani.

Si ringraziano per gli utili consigli e suggerimenti:

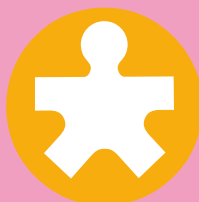
la dott.ssa Roberta Balestra e il dott. Alessandro Vegliach (ASS1, Dipartimento delle Dipendenze), il prof. Paolo Blasina (Scuola secondaria di primo grado Stock, Trieste), la dott.ssa Silvana Cremaschi direttore SOC di Neuropsichiatria dell’Infanzia e dell’Adolescenza (ASS4 Medio Friuli), il sociologo Gabriele Qualizza, la dott.ssa Veronica Ujcich (Scuola de’ Mοrpurgo, Trieste).

**La presente guida è stata realizzata grazie al contributo concesso dalla Regione autonoma Friuli Venezia Giulia, in collaborazione con l’ufficio regionale garante dell’infanzia e dell’adolescenza.**



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

# Informazioni e indicazioni per i genitori



Centro per la Salute del Bambino