

DISPOSITIVI DIGITALI E INFANZIA:

usi, conseguenze e consapevolezze

Il Coordinamento Nazionale per le Politiche dell'Infanzia e della sua Scuola ha avuto il piacere di ospitare la dott.ssa Chiara Oretti, pediatra di famiglia a Trieste e presidente della Società Italiana delle Cure Primarie Pediatriche (SICUPP) per il Friuli Venezia Giulia, Trento e Bolzano, per un'intervista dedicata a un tema di crescente attualità: l'uso corretto dei dispositivi digitali nella prima infanzia (il video dell'intervista è stato pubblicato sulla pagina del Coordinamento al seguente indirizzo: <https://www.facebook.com/coordInfanzia>)

L'incontro, introdotto da Carmen Lanni, membro del Coordinamento e rappresentante dell'ANDIS (Associazione Nazionale Dirigenti Scolastici), è stato moderato da Valeria Vismara del MCE (Movimento di Cooperazione Educativa), con l'obiettivo di promuovere una riflessione consapevole sugli effetti - sia positivi sia negativi - dell'esposizione agli schermi nei primi anni di vita.

A CURA DEL COORDINAMENTO NAZIONALE PER LE POLITICHE DELL'INFANZIA E DELLA SUA SCUOLA

Bambini e bambine sono spesso esposti fin dalla più tenera età agli schermi di vari dispositivi digitali, come computer, tablet, televisione e smartphone. Quali sono gli effetti, positivi o negativi, che le ricerche evidenziano

riguardo al benessere e allo sviluppo dei bambini?

Dott.ssa Oretti: Ringrazio per l'invito, che dimostra una grande sensibilità e interesse verso questo tema. Partiamo dal concetto di "nativi digitali", un termine coniato nel 2001 per descrivere le

nuove generazioni che crescono immerse nelle tecnologie digitali. I bambini di oggi, che frequentano le nostre scuole e ambulatori, maneggiano dispositivi fin da piccolissimi, non appena ne acquisiscono la capacità. Questo pone i pediatri, ma più in generale tutta la comunità educante,



freepik.com

di fronte a una nuova sfida: comprendere e gestire l'impatto di questa esposizione.

Non possiamo negare che il digitale offra vantaggi significativi, soprattutto in termini di velocità nella comunicazione e nell'accesso alle informazioni. Tuttavia, il rovescio della medaglia è la pervasività di questi strumenti, che sono ormai onnipresenti nella vita quotidiana. Durante il periodo del Covid-19, la didattica a distanza ha rappresentato un elemento fondamentale per l'istruzione, permettendo di mantenere il contatto tra studenti e insegnanti nonostante la separazione fisica. Tuttavia, da quel momento in poi, l'uso dei dispositivi digitali si è ulteriormente ampliato, spesso in modo eccessivo e precoce.

Oggi assistiamo a un utilizzo smodato degli smartphone e

degli altri device, che richiede una riflessione attenta, prima di tutto da parte delle famiglie e poi dell'intera comunità educante. L'eccessiva esposizione agli schermi fin dalla prima infanzia deve essere regolata e orientata verso un uso consapevole e responsabile.

Se volessimo definire dei tempi di utilizzo adeguati, potremmo fare riferimento alle Linee Guida Nazionali e Internazionali, secondo cui i bambini sotto i due anni non dovrebbero essere esposti agli schermi. Questa è infatti un'età cruciale per lo sviluppo psicomotorio e comunicativo, in cui il bambino non ha bisogno di alcuna forma di intrattenimento digitale.

La ringrazio per la chiarezza e le poniamo una seconda domanda alla quale in parte ha già rispo-

sto, ma pensiamo valga la pena di ribadire con forza qual è l'età al di sotto della quale sarebbe meglio evitare tale esposizione agli schermi.

Sotto i due anni! Questo è il limite al di sotto del quale non è necessario esporre i bambini agli schermi. È importante fare alcune precisazioni: i dispositivi possono essere utilizzati in modi diversi, quindi non è indispensabile vietarne completamente l'uso in famiglia. Ad esempio, smartphone, televisione o altri strumenti tecnologici possono essere impiegati per ascoltare musica.

Anche a scuola, le insegnanti utilizzano dispositivi digitali per diffondere musica di sottofondo o far ascoltare canzoni ai bambini. Questo rappresenta un uso positivo della tecnologia. ►

Fondato nel 1994, il Coordinamento è un organismo pluralistico che da oltre trent'anni lavora a sostegno delle politiche per l'infanzia, in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione, l'INVALSI, l'ANCI e i servizi educativi 0-3. Esso riunisce cinque storiche associazioni professionali (AIMC, ANDIS, CIDI, FNISM, MCE) e le quattro principali organizzazioni sindacali del comparto scuola (CISL Scuola, FLC CGIL, SNALS, UIL Scuola).

Attraverso un confronto democratico e interdisciplinare, il Coordinamento si impegna a mantenere alta l'attenzione sulle problematiche educative, promuovendo il diritto di ogni bambino e bambina a una scuola di qualità, diffusa sul territorio e capace di rispondere in modo adeguato alle esigenze educative e relazionali dell'infanzia.

Negli ultimi mesi, il Coordinamento ha avviato un percorso di approfondimento sul tema dell'educazione digitale in età prescolare, con l'intento di fornire strumenti di conoscenza e orientamento a insegnanti e genitori. Si tratta di un ambito che coinvolge aspetti pedagogici, psicologici e medici, e che richiede quindi il contributo di esperti di diversi settori.

Dopo aver intervistato il prof. Marco Gui, sociologo dei media dell'Università Bicocca di Milano, l'incontro con la dott.ssa Chiara Oretti ha permesso di affrontare il tema dal punto di vista pediatrico, con particolare attenzione alle buone pratiche da adottare per un utilizzo consapevole e responsabile dei dispositivi digitali nella fascia 0-6 anni.

L'intento di questa serie di incontri è duplice: da un lato, aumentare la consapevolezza rispetto ai rischi di un uso precoce e non mediato degli schermi, dall'altro promuovere modelli virtuosi di Comunità Educanti, in cui scuola, famiglia, sanità e istituzioni collaborino attivamente per il benessere complessivo dei bambini e delle bambine.

Alcune esperienze avanzate, in particolare nel Nord Italia, dimostrano come la sinergia tra professionisti e territori possa generare risposte efficaci alle sfide dell'educazione contemporanea.

Con l'intervista alla dott.ssa Oretti si rafforza il dialogo tra ambito educativo e ambito sanitario, nella convinzione che solo una visione condivisa e integrata possa guidare scelte educative sostenibili, capaci di tutelare la salute, lo sviluppo e i diritti dell'infanzia.

Tuttavia, quando diciamo che è necessario prestare attenzione, intendiamo che il bambino non deve essere lasciato solo e intrattenuto passivamente da questi strumenti, trasformandoli in una sorta di "baby-sitter" digitale mentre il genitore è impegnato in altre attività. Questa modalità di utilizzo deve essere evitata e monitorata con attenzione dalla comunità educante.

È sempre più evidente, infatti, che l'uso precoce dei dispositivi digitali può comportare diverse problematiche, con ripercussioni sullo sviluppo del bambino, sia dal punto di vista fisico che cognitivo e relazionale.

Gli studi ci mettono in allerta: le pubblicazioni scientifiche evidenziano una correlazione tra l'uso precoce dei dispositivi digitali e diverse problematiche, soprattutto dal punto di vista fisico. Un esempio significativo è l'aumento dell'obesità infantile. Come pediatri, osserviamo sempre più bambini sedentari, immobili con un cellulare in mano, con evidenti difficoltà di coordinazione e problemi di movimento globale. Inoltre, emergono disturbi legati alla vista e all'udito. Tutto questo si associa a disturbi del sonno, sempre più diffusi.

Dal punto di vista cognitivo, anche gli insegnanti segnalano problemi significativi: ritardi nel linguaggio e difficoltà nell'acquisizione delle terminologie di base. Un aspetto particolarmente critico riguarda l'autoregolazione emotiva: molti bambini non sanno più gestire la frustrazione, faticano a concentrarsi e hanno perso la capacità di annoiarsi, che invece rappresenta un'opportunità per sviluppare la creatività, ma anche un'occasione per provare a trovare modi differenti per impiegare il tempo. Inoltre, si registra un aumento dell'aggressività, soprattutto nei più piccoli, spesso

PRINCIPALI EFFETTI DOCUMENTATI DEGLI SCHERMI SULLO SVILUPPO

RISICO	COGNITIVO	PSICOLOGICO / RELAZIONALE
<ul style="list-style-type: none"> > Aumento dell'obesità e temi correlati > Difficoltà di coordinazione e movimento > Problemi alla vista > Problemi all'udito > Sedentarietà > Disturbi del sonno 	<ul style="list-style-type: none"> > Disturbi dell'attenzione > Aumento dell'aggressività > Incapacità di attesa / concentrazione > Difficoltà di autoregolazione > Difficoltà di gestire frustrazione > Ritardi acquisizione del linguaggio 	<ul style="list-style-type: none"> > Minor sviluppo empatia > Disturbi nell'area della pro-socialità > Diminuzione del benessere personale > Minor numero di interazioni sociali > Minor qualità nelle relazioni > Aumento dell'aggressività e dell'ansia

CUSTOMER DIGITALI



Slide presentate durante l'intervento 11/03/2025

legato a un utilizzo eccessivo dei dispositivi digitali. L'uso del cellulare o, più in generale, dei device, diventa così uno strumento sia di intrattenimento che di consolazione, con effetti negativi anche sulle relazioni interpersonali. L'abuso dello smartphone è infatti correlato a una riduzione delle interazioni sociali, un fenomeno che il periodo del Covid-19 ha ulteriormente aggravato.

Questa è una tematica cruciale per noi pediatri, poiché quotidianamente ci troviamo di fronte a bambini che manifestano problematiche riconducibili a un uso eccessivo degli schermi. Vediamo il bambino sedentario e obeso che trascorre il pomeriggio con il tablet, il bambino che fatica a parlare, oppure, al contrario, quello che non riesce a stare seduto sul lettino da visita senza un cellulare in mano.

Per affrontare questa emergenza, nella Regione Friuli Venezia Giulia è stato sviluppato un progetto che permette di trattare il tema del digitale all'interno degli ambulatori pediatrici, durante i bilanci di salute. L'obiettivo è dare a questo argomento la stessa importanza riservata ad altri aspetti fondamentali, come l'alimentazione, il linguaggio e lo sviluppo globale del bambino e della bambina. Durante le visite, dopo aver

valutato lo sviluppo cognitivo, linguistico e motorio del bambino, così come eventuali problemi del sonno, discutiamo regolarmente con le famiglie l'impatto del digitale, promuovendo un uso più consapevole e responsabile della tecnologia. Non vogliamo vietare l'uso della tecnologia, ma piuttosto accompagnare le famiglie verso un utilizzo consapevole e corretto. Dopo i due anni, esistono app adatte a stimolare alcuni aspetti della creatività, che possono essere utilizzate insieme ai genitori, evitando però di lasciare il bambino da solo con il device. È importante scegliere giochi adeguati alla fascia d'età. Il mondo digitale è affascinante, ma non può essere fruito senza limiti né senza un adeguato controllo da parte dei genitori.

Come Coordinamento Nazionale per le Politiche dell'Infanzia e della Scuola, ci occupiamo della comunità educante, della scuola e dei servizi per la prima infanzia. Da circa un anno, abbiamo avviato una serie di riflessioni che ci hanno portato a interrogarci sulle difficoltà quotidiane che si incontrano nelle classi. È chiaro, dalle sue parole, quanto sia importante fare rete e diventare una cassa di risonanza per le famiglie e per le colleghe

che affrontano queste problematiche. Torno a chiederle, per approfondire, qual è il ruolo del pediatra nel favorire la consapevolezza delle famiglie rispetto all'utilizzo corretto e positivo dei device?

Per affrontare questa sfida, abbiamo deciso di introdurre il tema dell'uso del digitale nei bilanci di salute. Oltre a discuterne direttamente con i genitori, abbiamo realizzato delle schede informative, suddivise per fasce d'età, che offrono messaggi chiave specifici per ogni fase dello sviluppo. L'obiettivo è aiutare le famiglie a integrare correttamente la tecnologia nella vita quotidiana, consapevoli che ormai fa parte della realtà di tutti.

Indicazioni per le prime fasi di crescita

Per i genitori con bambini molto piccoli, forniamo consigli pratici, come:

- Evitare di usare lo smartphone mentre si interagisce con il bambino.
- Non mandare messaggi o distrarsi con il telefono durante i momenti di cura (ad esempio, durante l'allattamento o l'addormentamento).
- Favorire un tempo di qualità, senza la mediazione di uno schermo.

Studi recenti rivelano che il 50% delle mamme allatta guardando il cellulare, ma sappiamo che questo momento è fondamentale per l'interscambio emotivo tra madre e figlio. È quindi importante mettere da parte il telefono e riprenderlo solo quando il bambino dorme.

Man mano che i bambini crescono, proponiamo attività per usare la tecnologia in modo positivo, come:

- Scattare foto insieme e commentarle per ricordare esperienze

Coprogettazione

NON SOLO DESTINATARI MA SOGGETTI PROTAGONISTI NELLA PROGETTAZIONE DEI CONTENUTI

- PEDIATRI
- EDUCATORI NIDI - SCUOLE DELL'INFANZIA
- INSEGNANTI
- (COMUNITA' EDUCATIVA: educatori, psicologi, etc.)

CUSTODI
DIGITALI



Slide presentate durante l'intervento 11/03/2025

ze vissute.

- Guardare immagini e parlarne, trasformandole in momenti di condivisione.

- Ascoltare della musica.

- Utilizzare app appositamente progettate e specifiche per l'età.

L'ultima scheda è destinata all'adolescenza, fase in cui i ragazzi passano dal pediatra al medico di medicina generale. Anche per loro forniamo regole di base sull'uso dei dispositivi, ad esempio:

- Evitare l'uso degli smartphone a tavola, trasformando il pasto in un momento di dialogo familiare.
- Stabilire zone "digital free" in casa, come la sala da pranzo e la camera da letto.

Per i pediatri, diffondere queste buone pratiche è fondamentale: seguiamo i bambini per un periodo molto lungo (dalla nascita fino ai 14-16 anni), creando un rapporto di fiducia con le famiglie. Questo ci permette di trasmettere un messaggio chiaro e coerente nel tempo.

In Friuli Venezia Giulia, le schede informative vengono distribuite regolarmente da tutti i pediatri, durante i bilanci di salute. Questa modalità operativa, inizialmente regionale, si sta diffondendo a livello nazionale: molte province italiane, in Lombardia

e in Veneto. Importante è anche il coinvolgimento dei pediatri e dei professionisti della salute, per i quali organizziamo corsi di aggiornamento affinché il messaggio sia uniforme e arrivi in modo chiaro a tutte le famiglie.

Noi ci siamo chieste dove i genitori possano avere spazi di confronto e ricevere informazioni circa una cornice teorica che spieghi il perché di queste raccomandazioni. Per esempio, può sembrare ovvio per noi educatori che l'allattamento vada fatto senza distrazioni digitali o lo svezzamento debba avvenire senza schermi, per permettere ai bambini di sviluppare il senso del gusto e della sazietà.

A molte famiglie manca la consapevolezza delle conseguenze di certi comportamenti, in questo come in altri ambiti. Parlare con loro e fornire esempi concreti è essenziale: oggi vediamo bambini incapaci di stare fermi senza uno schermo, che al supermercato, al ristorante o in auto richiedono il telefono per calmarsi. È una modalità comoda per i genitori, ma ha conseguenze sullo sviluppo dei bambini. Oltre alle schede informative, esistono iniziative complementari a cui fare

riferimento, tra queste segnalo il progetto "Custodi Digitali" che propone un programma di educazione digitale familiare che coinvolge pediatri, genitori, insegnanti e comunità alleati per il benessere digitale.

I "Patti Digitali" invece sono costruiti come accordi tra i genitori di una classe o di un gruppo di bambini e bambine per posticipare l'uso dello smartphone, evitando che alcuni bambini lo abbiano prima di altri.

Il "Patentino Digitale" invece è frutto di percorsi formativi per ragazzi delle ultime classi della primaria e della scuola media, per insegnare:

- I rischi di Internet e l'importanza del parental control.

- La gestione della sicurezza online, con l'uso di codici e blocchi di protezione.

- La responsabilità economica e sociale dell'uso del telefono.

In sintesi, il risultato migliore si ottiene lavorando su tutta la comunità: pediatri, insegnanti, educatori e famiglie devono trasmettere lo stesso messaggio, in modo che i bambini possano crescere con regole condivise.

La domanda che le vorremmo porre a questo punto è davvero importante, perché la fascia 0-6 anni è quella più vulnerabile, ed è fondamentale lavorare in modo coordinato tra servizi educativi, pediatri e famiglie. I pediatri vedono i bambini periodicamente, ma i servizi educativi sono immersi nella loro quotidianità: asili nido e scuole dell'infanzia possono quindi essere un ponte essenziale per sensibilizzare i genitori e promuovere buone pratiche. Cosa possono fare i servizi educativi per sostenere la diffusione di un uso consapevole del digitale?

I genitori spesso non sanno dove



pexels.com

ricevere informazioni affidabili. Le scuole e i nidi possono organizzare:

- Incontri informativi con esperti (pediatri, pedagogisti, psicologi, educatori) per spiegare gli effetti dell'uso precoce dei device.
- Gruppi di confronto tra genitori, per aiutarli a sentirsi meno soli nel prendere decisioni come evitare il cellulare a tavola o limitare il tempo schermo (i patti digitali).
- Promuovere esperienze sensoriali, motorie e relazionali che valorizzino il contatto con il corpo, gli oggetti reali e le interazioni tra pari. In alcune realtà gruppi di genitori hanno organizzato giornate senza device proponendo una passeggiata collettiva.
- Dare esempi concreti ai genitori: spesso non si rendono conto che un bambino piccolo può intrattenersi con giochi semplici senza bisogno di uno schermo.
- Esporre poster informativi nei

corridoi della scuola e nei luoghi di passaggio per i genitori.

- Integrare queste informazioni nei colloqui individuali con le famiglie.
- Proporre attività che non prevedano l'uso di schermi, per dimostrare che il bambino può sviluppare attenzione e curiosità senza device.
- Suggestire di non utilizzare il cellulare eccessivamente in presenza dei bambini. Essere per loro un buon esempio.
- Coinvolgere genitori, e pediatri in una riflessione comune.
- Creare una sorta di "patto educativo" per l'infanzia, simile ai Patti Digitali per i più grandi.
- Sensibilizzare anche nei primi anni di vita, quando la problematica non è ancora così evidente. Spesso si parla di digitale con i ragazzi più grandi, ma è nei primi anni di vita che si pongono le basi per un rapporto equilibrato con la tecnologia.

Credo sia importante sottolineare quanto il tempo trascorso in famiglia – tra genitori e figli, nonni e nipoti – sia fondamentale per lo sviluppo globale dei bambini. Per questo è essenziale valorizzare il tempo condiviso, anche quando è limitato. 📖

Bibliografia

- Grollo, M., Zanor, S., Lanza, S., Oretti, C., Padovan, C., & Tondolo Gherbezza, G. (2022). *Pediatri custodi digitali. La prima Guida per i Pediatri di famiglia sull'educazione digitale familiare dalla nascita*. Vittorio Veneto: I AM Edizioni.
- Grollo, M. (2023). *Crescere con gli schermi digitali. Guida essenziale per genitori connessi*. Vittorio Veneto: I AM Edizioni.
- Haidt, J. (2024). *La generazione ansiosa. Come i social hanno rovinato i nostri figli*. Milano: Rizzoli