



Utilizzo del cellulare e dei media

I cellulari e i social media sono diventati parte integrante della quotidianità di bambini e adolescenti. La maggior parte dei bambini e degli adolescenti possiede un dispositivo proprio e lo usa per diverse ore al giorno. L'uso versatile dei dispositivi (servizi messenger, orologio, internet, social media, ascoltare musica, guardare video, telefonare, ecc.) cela sia opportunità sia rischi.

Opportunità	Rischi
<ul style="list-style-type: none">Trasmissione di sapere/strumento di lavoroScambio e comunicazione	<ul style="list-style-type: none">Contenuti sessuali, molestieContenuti violentiEsposizione, mobbingDipendenza

Basi teoriche per lo sviluppo

La regola 3-6-9-12 può essere usata come base di riferimento per il tempo di utilizzo adeguato all'età del bambino: evitare la televisione prima dei 3 anni, nessuna console da gioco propria prima dei 6 anni, nessun utilizzo di internet prima dei 9 anni, nessuna piattaforma sociale prima dei 12 anni (Genner et al., 2019). Il tempo di utilizzo include tutto il tempo passato al cellulare, su internet, davanti alla televisione o al tablet per puro intrattenimento. I compiti scolastici, la tenuta di un'agenda online o altre attività simili non dovrebbero essere inclusi in questo tempo.

Richtwerte Bildschirmzeit je nach Alter	
Kinder bis 3 Jahre	keine eigene Bildschirmzeit
3 bis 5 Jahre	maximal 30 Minuten am Tag in Begleitung
6 bis 9 Jahre	maximal 5 Stunden pro Woche
10 bis 12 Jahre	maximal 10 Stunden pro Woche
Jugendalter	Medienregeln gemeinsam aushandeln

Fonte: consulenza educativa del Cantone di Berna

I bambini più piccoli (fino circa al livello di scuola elementare) non sono ancora in grado di distinguere sempre tra realtà e finzione, perché per fare questo è necessaria una comprensione di base della theory of mind (capacità di adottare prospettive e di prendere in considerazione il livello di conoscenza individuale specifico di una persona e il suo effetto sul comportamento). Film lunghi e contenuti emotivi possono scatenare paure o comportamenti aggressivi nei bambini più piccoli (Lauffer, Röllecke, & Schill, 2019). Pertanto il tempo dedicato ai media deve essere limitato e trascorso in presenza di una persona di riferimento adulta. Secondo la teoria del consolidamento, i contenuti mediatici particolarmente sconvolgenti a livello emotivo impediscono al bambino di memorizzare quanto appreso in precedenza (Lohaus & Vierhaus, 2019).

La lingua e il pensiero si sviluppano in materia determinante dal vivere concretamente le esperienze e l'ambiente (movimento e sensomotorica) e dal contatto con altre persone

(relazioni, comunicazione). Secondo l'ipotesi dello trasferimento temporale, un elevato consumo di media richiede molto tempo che manca poi per altre attività, come lo sport, l'incontro con i compagni o lo studio (Johnson et al. (2007)).

Consigli per i genitori

- Mostrare **interesse** nei confronti del mondo percettivo reale e mediatico del bambino. Parlare dei vantaggi e degli svantaggi nonché delle **esigenze** alla base.
- Attraverso domande e discussioni, stimolare il pensiero e **l'approccio critico**, affinché il bambino impari a mettere in dubbio i contenuti e l'utilizzo dei media.
- Stabilire insieme **momenti** (ad es. di notte) e **luoghi** (ad es. a tavola) in cui nessuno utilizza i media.
- Prevedere **occupazioni alternative** e offerte per il tempo libero.
- Essere sempre consapevoli dell'importanza del proprio **ruolo di modello** quale genitore.
- **Igiene del sonno:** nessun utilizzo dei media poco prima di andare a dormire. La luce blu e i contenuti dei media possono essere stimolanti e rendere difficile il sonno. Tenere i cellulari fuori dalla camera da letto durante la notte.
- Seguire le **raccomandazioni** e le **limitazioni relative all'età** (www.pegi.ch).
- **Le limitazioni del tempo di utilizzo** non sono facili da rispettare, ma sono necessarie. Molti bambini non sono in grado di fissare da soli un limite e dipendono dal controllo dei genitori. Fissare **limiti** chiari e assicurarsi **che quanto stabilito venga rispettato**.

Altri aspetti a cui prestare attenzione per bambini più piccoli:

- I cellulari non dovrebbero essere utilizzati per calmare i bambini o per tenerli impegnati
- Limitare il tempo di utilizzo, prevedere pause di movimento
- Consentire funzioni limitate e sotto la supervisione dei genitori (social media a

I social media e i loro pericoli (termini importanti)

Cyberstalking

Seguire eccessivamente o molestare una persona tramite internet o cellulare

Cyberbullismo

Comportamento aggressivo, esercitato con l'intenzione di nuocere, da parte di una o più persone con l'utilizzo di forme di comunicazione elettronica e diretto ripetutamente contro una vittima.

Happy slapping

Con happy slapping si intende l'azione di filmare e condividere un'aggressione fisica (pubblica) sui social media, con lo scopo di umiliare una persona.

Incitamento all'odio e alla violenza

Discriminazione, insulti, calunnie, diffamazioni, minacce ecc. su piattaforme sociali o internet

Cybergrooming

Viene definita cybergrooming l'azione di un adulto che si mette in contatto online con un minorenne allo scopo di perpetrare abusi sessuali.

Sexting

Lo scambio digitale di testi sessuali o di immagini erotiche del proprio corpo. I giovani sotto i 16 anni che inviano immagini o video pornografici (anche di se stessi) sono perseguitibili penalmente.

Consigli per i genitori

- Discutere il significato del termine «amici» sulle piattaforme sociali. Accettare esclusivamente **le richieste di amicizia di persone conosciute**.
- Concordare insieme ai figli quali informazioni, immagini e video possono essere condivisi su internet.
- Spiegare che le immagini e i video possono essere utilizzati anche per scopi inopportuni.
- **Creare insieme** al figlio il suo **profilo** social media.
- Le **impostazioni relative alla privacy** dovrebbero essere il più **restrittive** possibile. Consigli e linee guida di singoli servizi su come impostare la privacy: www.saferinternet.at
- Un minore vittima di cybergrooming ha bisogno di solidarietà e sostegno, non di sanzioni moralistiche.
- Rendere il minore consapevole del fatto che **occorre prestare attenzione quando si entra in contatto con estranei**.
- Regole per incontrare persone conosciute online: in un luogo pubblico, durante il giorno e non da soli. Un adulto di fiducia dovrebbe essere a conoscenza del luogo e dell'ora dell'incontro e del nome della persona che il minore intende incontrare.
- **Discutere** con il proprio figlio in merito a **ciò** che **sperimenta in rete**.

Informazioni dettagliate per i genitori

- Opportunità e rischi di internet (<https://www.giovaniemedia.ch/>), con possibilità di abbonarsi alla newsletter
- Piattaforma online sulla sicurezza e le competenze mediatiche per bambini, adolescenti e adulti con consigli sull'educazione mediatica (www.zischtig.ch/medienerziehung/)
- Sostegno ai genitori in materia di educazione mediatica (www.elternet.ch/social-media-soziale-netzwerke-co/ oppure www.schau-hin.info, con possibilità di abbonarsi alla newsletter)
- Informazioni relative alla situazione giuridica con accento su internet della Prevenzione Svizzera della Criminalità (<https://www.skppsc.ch/it/temi/internet/>) e opuscoli con fiabe per bambini sotto i 12 anni sul tema delle competenze mediatiche (download PDF al link <https://www.skppsc.ch/it/download/cera-una-volta-internet/>)

Sostegno concreto per i genitori

- Elternnotruf 0848 35 45 55 (consulenza telefonica 24h/24 in diverse lingue) o www.elternnotruf.ch (consulenza via e-mail)
- APP WUP della Pro Juventute (https://www.projuventute.ch/de/wup-app?gclid=EA1aIQobChMli-6j4rrW8wIVkOd3Ch1jFQPIEAYASAAEgI9P_D_BwE, per genitori e bambini): in situazioni critiche i minori ottengono informazioni e consigli preziosi (ad es. l'APP riconosce contenuti sensibili come immagini che ritraggono persone nude o situazioni di mobbing o reagisce alla condivisione di dati personali)
- Manuale per i genitori relativo all'utilizzo dei media SCHAU HIN! www.schau-hin.info
- [Mediennutzungsvertrag zwischen Eltern und Kind](#)

Sostegno concreto ai bambini/agli adolescenti

- **Numero di telefono 147** (Pro Juventute, consulenza telefonica o SMS) oppure www.147.ch (chat con consulenti o coetanei, e-mail)
- Informazioni dettagliate relative alla vita digitale offerta da Pro Juventute (<https://www.147.ch/it/vita-digitale/>)
- Utilizzare in modo sicuro ed efficace internet e i social media: www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/medienkompetenz/webprofi.cfm
- Opuscoli della Prevenzione Svizzera della Criminalità sulle molestie su internet, per ragazzi a partire dai 12 anni (download PDF al link <https://www.skppsc.ch/it/download/my-little-safebook-figli/>)

Fonti:

- James-Studie 2020 – Prof. Dr. D. Süss e G. Waller
- Jugend und Medien – Die wichtigsten Tipps für den sicheren Umgang mit digitalen Medien
- Praxisforschung EB Bern –Erziehung konkret (volume 26), 2020
- Pro Juventute – www.projuventute.ch
- [Schau hin.ch](http://www.schau-hin.ch)
- Skript Kinder und Medien – Dr. M. Hermida e Dr. S. Signer, 2018
- Prevenzione delle dipendenze del Cantone di Zurigo – Internet und neue Medien
- Zischtg – Referat im Rahmen HETA SPD GR 2021