



## IC10 BO

“L’educazione dei figli nell’era digitale. Cambiamenti e trasformazioni”

Dott.ssa Claudia Garofletti  
Psicologa Psicoterapeuta

A large, dark grey circular shape on the left side of the slide, containing a stylized leaf graphic with several pointed leaves extending from a central stem. The word "Criticità" is written in white text within this circle.

Criticità

Smartphone già dai 6 anni

---

Social e Videogame non  
adatti all'età

---

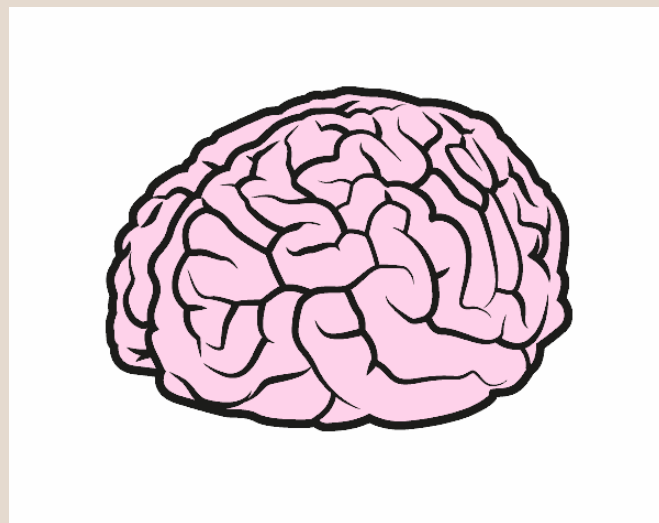
Utilizzo quotidiano ed  
eccessivo degli schermi  
digitali

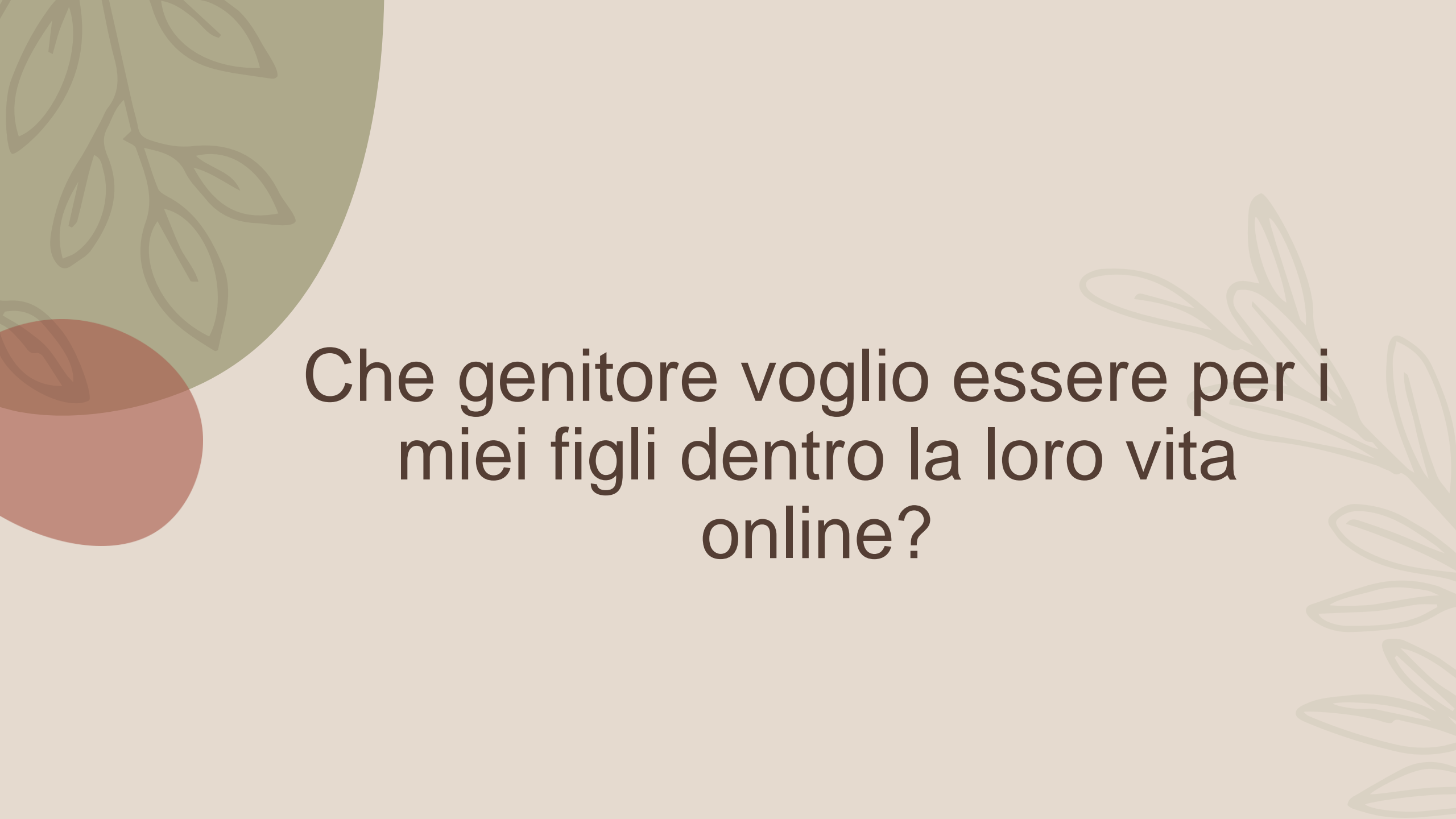
# Studi e scienza cosa dicono?

L'uso troppo precoce ed eccessivo  
influisce negativamente sul benessere e  
sullo sviluppo dei bambini e dei ragazzi



# Conseguenze a livello:





Che genitore voglio essere per i  
miei figli dentro la loro vita  
online?

Domanda molto difficile per due motivi ...

1 ) Quando siamo stati preadolescenti e adolescenti non è stata una sfida educativa per i nostri genitori

2) Non c'è stato un fare squadra fra genitori

Dovrei controllarlo/a  
di più?

Sbaglio/faccio bene a  
controllarlo?

Perché invece di stare al  
cellulare non gioca o fa i  
compiti?

Quale App di Parental  
Control usare?

**Dubbi e fatiche dei genitori**



## Che cosa significa vivere onlife?

- **Non** c'è più una **barriera** tra reale e virtuale.
  
- Esiste un **unico spazio** in cui convergono e si mescolano in modo indistinguibile **due dimensioni**.



Potrebbero i vostri  
figli e le vostre  
figlie andare in  
bicicletta senza che  
glielo abbiate  
insegnato?



# La regola 3-6-9-12

## 1) Evitare gli schermi prima dei 3 anni

A questa età è più educativo il gioco che sedersi a guardare la TV/usare smartphone/tablet.

## 2) Non usare console di gioco portatili prima dei 6 anni

Appena introdotti nella vita del bambino, i videogiochi ne ottengono tutta l'attenzione a scapito di altre attività.

## 3) Niente Internet prima dei 9 anni

La navigazione online del bambino deve essere seguita da un genitore/insegnante, il quale dovrà spiegare le regole di base e utilizzare un Parental Control.

## 4) Internet da soli dai 12 anni

I bambini possono entrare e navigare da soli dopo tale età, ma il loro uso dovrebbe essere cauto e seguito dai genitori con regole e orari per l'utilizzo.

# **Dimestichezza**

Sapersi muovere in modo agile e veloce, trovare soluzioni, conoscere piattaforme e strumenti.

# **Uso consapevole**

Conoscere la funzione, i rischi, sapersi dare dei limiti, le conseguenze, avere uno sguardo critico.

Educare ad un uso consapevole di internet e dei dispositivi



Per educare, bisogna conoscere

---



## I NOSTRI FIGLI

- **54%** (6-10 anni) usano la connessione da casa ogni giorno
- **60%** dei ragazzi è online tutti i giorni per 2/3 ore al giorno
- **70%** dei bambini naviga in rete senza la presenza di un adulto
- **57%** (9-16 anni) ha un profilo sui social network
- **40%** dei minori accede involontariamente a contenuti non adatti all'età
- **92%** ha mentito circa la propria età su internet



## E I GENITORI?

- **21%** predispone filtri e parental control
- **15%** tiene traccia della cronologia dei siti visitati

Fonti: Save the Children - Pepita Onlus



Perché e a che età si è dato il cellulare ai figli e alle figlie?

- Proteggere a distanza
- Mantenere la relazione quando non si è insieme
- Favorire le relazioni amicali
- Promuovere l'autonomia
- Utilizzo per lo studio/compiti

# Arrivo della pre-adolescenza

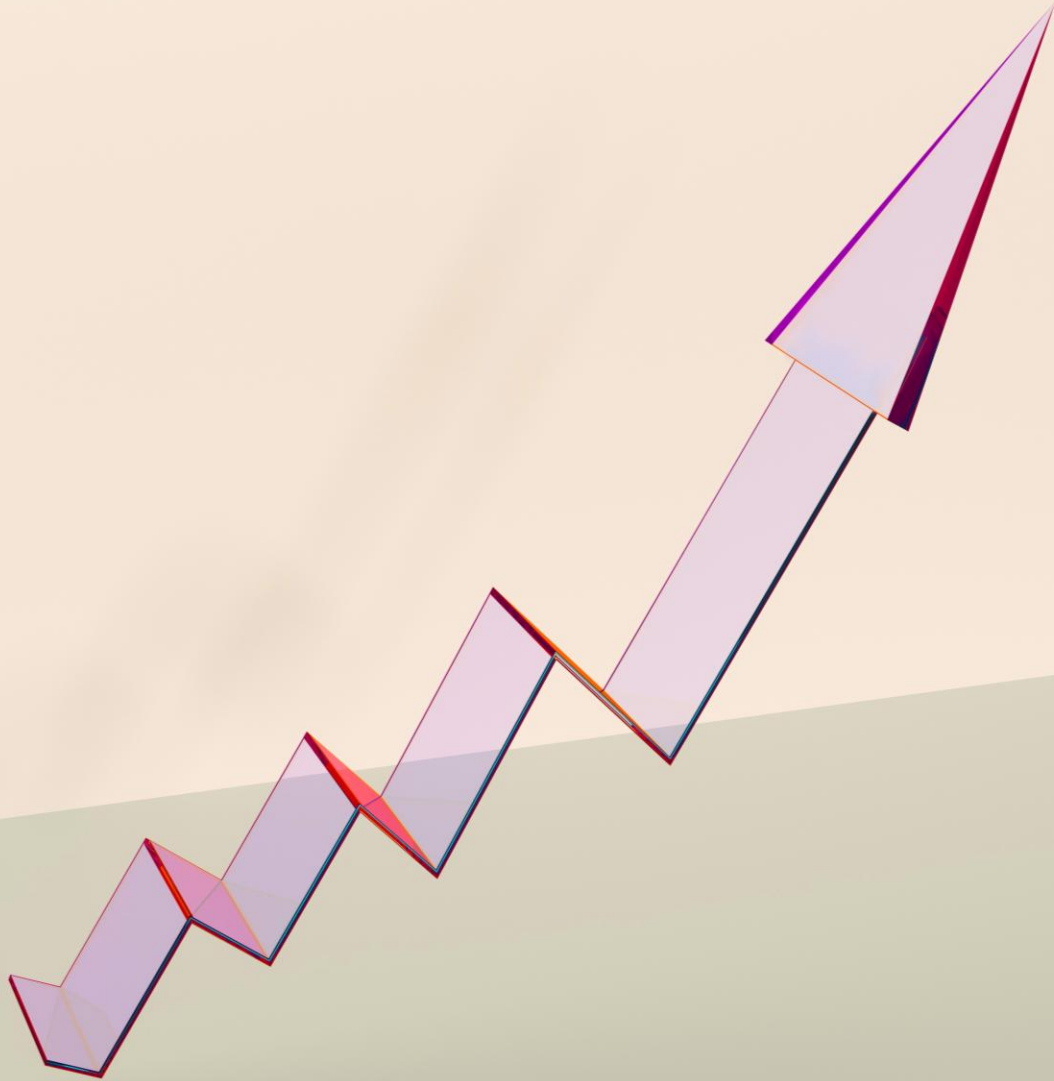
Smartphonre = **nemico** da combattere

Causa dei brutti voti, della **distrazione** dallo studio e dalle "vere" relazioni.

Spinta naturale a rispettare sempre meno le regole dei genitori nell'uso del cellulare.

**Come/cosa  
fare?**





## POTENZIALITA'

- Conoscenza
- Informazioni
- Apprendimento
- Comunicazione
- Relazioni
- Divertimento/gioco

- Dipendenza da Internet
- Dipendenza da videogiochi e giochi online
- Isolamento
- Privacy
- Contenuti violenti
- Fake news
- Cyberbullismo
- Sexting
- Revenge porn
- Pornografia
- Dark Web
- Grooming – adescamento online



# PERICOLI



## Lo scopo

**NON SI PUÒ AVERE LA GARANZIA CHE I FIGLI NON INCONTRINO PERICOLI E NON ASSUMANO COMPORTAMENTI DISFUNZIONALI MENTRE SONO ONLINE.**

**EDUCARE AFFINCHÈ SI TENGANO IL PIÙ LONTANO POSSIBILE DA COMPORTAMENTI DISFUNZIONALI E CHE, SE INCAPPANO IN QUALCHE SCIVOLONE, SCELGANO DI PARLARNE CON UN ADULTO, RICONOSCENDO L'IMPORTANZA DI CHIEDERE AIUTO.**

## Ricorda

- 1) Tutto ciò che viene pubblicato può diventare di pubblico dominio.
- 2) Ogni contenuto caricato su Internet ci resterà per sempre (foto, video, frasi, ecc.).
- 3) Non tutto ciò che vi si trova è vero o legittimo. Consultare sempre anche altre fonti.
- 4) Non fornire mai informazioni troppo personali.
- 5) Le password vanno dette solo ai genitori e non devono essere facili da indovinare.
- 6) Le immagini e i video che si trovano su internet non possono essere utilizzate a proprio piacimento solo perché sono facili da scaricare.
- 7) In rete come nella vita “non fate agli altri ciò che non vorreste fosse fatto a voi”.

# Parental control – controllo da parte dei genitori

Il parental control è uno strumento prezioso a disposizione dei genitori per **evitare l'esposizione dei minorenni**, e in particolare dei più piccoli, **a contenuti considerati inadeguati** (ad esempio siti pornografici, immagini violente e, in generale, contenuti ritenuti nocivi allo sviluppo e alla crescita).

I siti e le app non nascono a misura di bambini/adolescenti

## Cosa fare?

- Proteggere
- Non sostituirsi
- Non lasciare che se la gestiscano da soli

Sarà un adulto adeguato solo se avrà avuto la possibilità di **sperimentarsi** e **mettersi alla prova** crescendo. Per questo occorre **libertà** (seppur **vigilata**).



# Ricorda

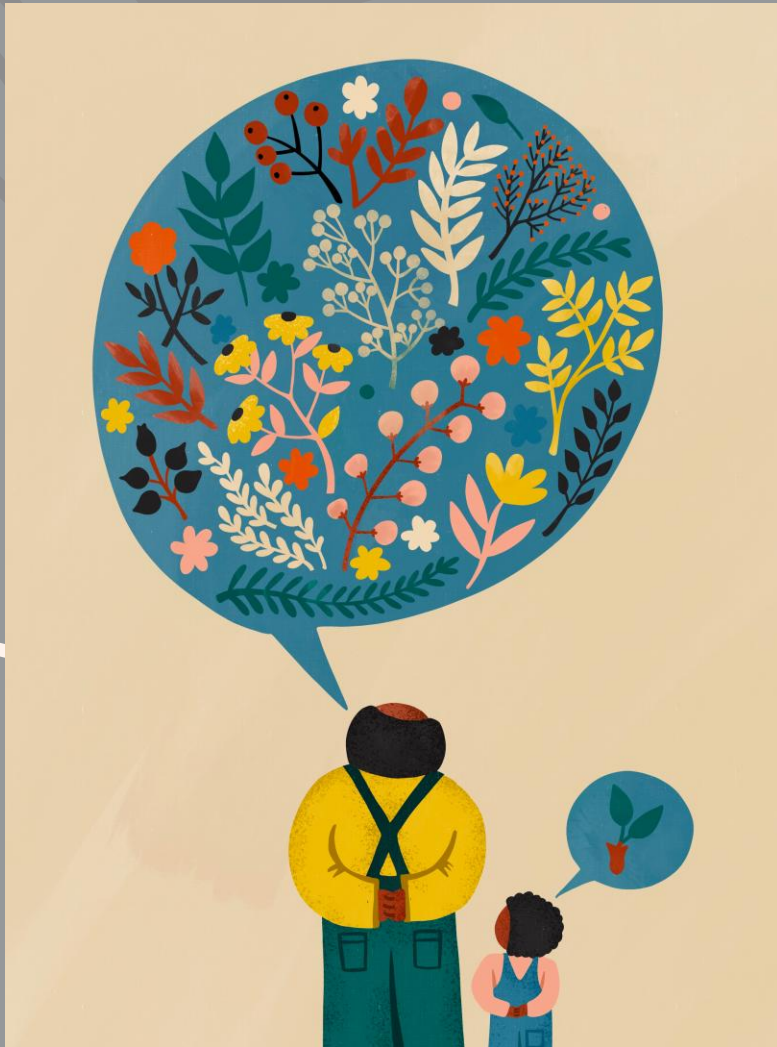
- Nessun sistema di filtraggio può bloccare tutto il contenuto pericoloso o indesiderato. La **supervisione** del genitore è necessaria **sempre**.
- È importante sapere che i **filtri sui video e sulle immagini agiscono poco**, mentre funzionano meglio sui testi.
- L'uso degli strumenti e dei social accessibili ad un minore deve avere la supervisione del genitore anche per quanto riguarda ciò che i ragazzi scrivono o condividono. Alcune **app** non sono pericolose in sé, ma può diventare **pericoloso l'uso** che se ne fa.

Ascolto attivo

**NON SPIARE, CHIEDI!**



# Dialogare



TROVA OCCASIONI PER **PARLARE DI CIÒ CHE PUÒ SUCCEDERE ONLINE**: PUOI, AD ESEMPIO, LEGGERE UN ARTICOLO INTERESSANTE SUI RISCHI DI INTERNET E COMMENTARLO CON LORO INSIEME O FARTI CONSIGLIARE UN'**APP**, UN NUOVO SOCIAL O UN **GIOCO ONLINE** CHE NON CONOSCI.

CREA MOMENTI PER **FARE COSE INSIEME SU INTERNET**: PUOI, AD ESEMPIO, TROVARE UN INTERESSE O UN HOBBY COMUNE ONLINE.

MAN MANO CHE CRESCONO **RINEGOZIA LE REGOLE DI NAVIGAZIONE**: DECIDETE INSIEME LE REGOLE ANCHE SE SPETTA A TE L'ULTIMA PAROLA. QUANTO TEMPO UTILIZZARE INTERNET AL GIORNO, COSA FARE E NON FARE SUI SOCIAL, COME GESTIRE LE PASSWORD, I CONTATTI CON GLI SCONOSCIUTI E RICARICARLE, ETC.

# Condividere delle regole

STABILIRE O CONDIVIDERE MODI DI COMPORTARSI CHE DEVONO ESSERE RISPETTATI, PER ASSICURARE UN UTILIZZO NON PERICOLOSO DI INTERNET E SMARTPHONE.

LE **REGOLE** SONO FONDAMENTALI, DEVONO ESSERE **CHIARE** E I TUOI FIGLI DEVONO ESSERE CONSAPEVOLI CHE SE LE TRASGREDISCONO CI SARANNO DELLE **CONSEGUENZE**.

LE REGOLE **POSSONO MODIFICARSI** NEL TEMPO E CONDIVISE CON LORO DURANTE LE VARIE FASI DELLA CRESCITA, MA L'**ULTIMA PAROLA** DEVE ESSERE SEMPRE **DELL'ADULTO**.



# Impara a riconoscere

**USO ECCESSIVO** DEL COMPUTER O DELLO SMARTPHONE, FINO A **TARDA NOTTE** E IN MODO **NASCOSTO**, MINIMIZZANDO, O CAMBIANDO PAGINA RAPIDAMENTE QUANDO SI VIENE SCOPERTI.

**NERVOSISMO E AGGRESSIVITÀ** QUANDO NON SI PUÒ USARE IL COMPUTER O LO SMARTPHONE.

**COMPORTAMENTO IMPROVVISAMENTE PIÙ SESSUATO:** NEL MODO DI FARE, DI VESTIRSI E NEL LINGUAGGIO.

**AUTO-ISOLAMENTO**, PERDITA DELLA COMUNICAZIONE CON GLI AMICI E I FAMILIARI. LA VITA "REALE" PERDE IMPORTANZA.

**REGALI RICEVUTI** DA QUALCUNO CHE NON CONOSCI, COME PER ESEMPIO VESTITI, ACCESSORI, SMARTPHONE.





# Sii un modello da seguire

Navighi in modo sicuro?  
Spegni il cellulare di notte?  
Rispondi a chiamate/email durante i pasti o durante una conversazione?

Se il tuo rapporto con le tecnologie è sano ed equilibrato, i tuoi figli hanno un modello di riferimento a cui ispirarsi.



## Risorse Utili per Guide pratiche: Genitori

- Consulta i materiali di **Save the Children** per percorsi educativi specifici per fasce d'età.
- Supporto Istituzionale:  
il portale **Generazioni Connesse** offre risorse per prevenire rischi come il grooming (adescamento online) e il bullismo online

## Relazioni e comunicazione



### **IL CERVELLO IN EVOLUZIONE PSICOLOGIA DELLO SVILUPPO E NEUROPLASTICITÀ**

**NEUROPLASTICITÀ: IL CERVELLO DEL  
BAMBINO SI MODELLA SUGLI STIMOLI  
RICEVUTI.**

**SOVRASTIMOLAZIONE: IMMAGINI VELOCI E  
FEEDBACK IMMEDIATI POSSONO RIDURRE  
LA CAPACITÀ DI ATTENZIONE SOSTENUTA E  
AUMENTARE L'IMPULSIVITÀ.**

**IL SISTEMA DELLA DOPAMINA: I "LIKE" E LE  
RICOMPENSE DEI GIOCHI ATTIVANO  
CIRCUITI DI GRATIFICAZIONE IMMEDIATA,  
RENDENDO DIFFICILE TOLLERARE LA NOIA E  
LA FRUSTRAZIONE.**

# Relazioni e comunicazione



## **LA RELAZIONE GENITORE-FIGLIO**

### **DALL'AUTORITÀ ALL'AUTOREVOLEZZA DIGITALE**

**MODELLO DI COMPORTAMENTO:** I FIGLI IMPARANO PER IMITAZIONE. LA NOSTRA "PRESENZA DISTRATTA" DALLO SMARTPHONE (PHUBBING) INCIDE SUL LEGAME DI ATTACCAMENTO.

**MEDIAZIONE ATTIVA:** ESSERE PRESENTI MENTRE USANO I MEDIA, COMMENTANDO INSIEME I CONTENUTI PER STIMOLARE IL PENSIERO CRITICO.

**L'IMPORTANZA DEL "NO":** STABILIRE LIMITI CHIARI NON È UNA PUNIZIONE, MA UNA FUNZIONE PROTETTIVA CHE AIUTA A SVILUPPARE L'AUTOCONTROLLO.

# Rischi e segnali di allarme

## **Quando la Tecnologia diventa Sofferenza**

**Ritiro Sociale:** Quando la vita online sostituisce interamente quella offline.

**Alterazioni dell'Umore:** Ansia, irritabilità estrema quando si è disconnessi o disturbi del sonno.

**Sviluppo del Linguaggio:** Nei più piccoli, l'eccesso di schermi può ritardare l'interazione verbale e la comprensione delle emozioni altrui.

# Strategie di «Igiene Digitale»

## **Costruire un Benessere Familiare**

**No-Tech Zones:** Tavola e camera da letto devono restare spazi di relazione e riposo.

**Patti Chiari:** Definire un "Contratto Digitale" di famiglia per tempi e modi d'uso.

**Coltivare l'Off-line:** Stimolare attività che richiedono attesa, pazienza e manualità per bilanciare la velocità del web.

# La Sfida Evolutiva (6-10 anni)

## Dalla curiosità alla competenza

- **Identità emergente:** Il bambino inizia a definirsi attraverso ciò che sa fare (anche digitalmente).
- **Il bisogno di regole:** A questa età, i bambini cercano confini chiari. La regola non è un limite alla libertà, ma un perimetro di sicurezza.
- **Passaggio chiave:** Dall'uso del dispositivo come "intrattenitore" (passivo) all'uso come "strumento" (attivo).

# Rischi Psicologici Specifici

## Cosa monitorare nella scuola primaria

- **Frammentazione dell'attenzione:** Il multitasking digitale precoce può ostacolare la capacità di concentrazione sui compiti scolastici.
- **Difficoltà nella decodifica emotiva:** Passare troppo tempo online riduce le ore di interazione "faccia a faccia", fondamentali per imparare a leggere le espressioni e l'empatia.
- **Frustrazione da "Game Over":** Molti videogiochi sono progettati per creare loop di dopamina. Il distacco può generare crisi di rabbia sproporzionate.

# La Regola delle "3C"

## Un framework per i genitori

- 1. Contesto:** Dove e quando si usa la tecnologia? (Mai a tavola, mai prima di dormire).
- 2. Contenuto:** Cosa sta guardando? È adatto alla sua maturità emotiva o è troppo violento/veloce?
- 3. Connessione:** Il bambino usa il tablet per isolarsi o per fare qualcosa insieme a noi?

*Obiettivo:* Trasformare lo schermo in un'occasione di dialogo

# Lo Smartphone può attendere

## Perché non è ancora il momento del dispositivo personale

- **Mancanza di autoregolazione:** La corteccia prefrontale (che gestisce gli impulsi) è ancora immatura. Un dispositivo proprio è una responsabilità eccessiva.
- **Alternative consigliate:** Utilizzo di dispositivi familiari in spazi comuni (soggiorno), non in cameretta.
- **Protezione tecnica:** Utilizzo obbligatorio di filtri come il SafeSearch di Google e sistemi di Parental Control.

# Il "Patto Digitale" di Famiglia

## Strumenti pratici di negoziazione

- **Tempo concordato:** Massimo 60-90 minuti al giorno, possibilmente dopo i compiti e l'attività fisica.
- **Trasparenza:** "Io genitore ho il diritto di sapere cosa fai online, non per spiarti ma per proteggerti".
- **Esempio degli adulti:** Se chiediamo a loro di posare il tablet, dobbiamo essere i primi a mettere via lo smartphone durante i pasti.



## Essere "Genitori Sufficientemente Buoni" nell'Era Digitale

Non serve essere esperti informatici, ma esperti della **relazione**.

L'obiettivo è l'**autonomia critica**: insegnare loro a navigare, non solo a stare a galla.



# Grazie

SPAZIO D'ASCOLTO PSICOLOGICO DELLA SCUOLA

Dott.ssa Claudia Garofletti

[sportellopsicologico@ic10bo.istruzioneer.it](mailto:sportellopsicologico@ic10bo.istruzioneer.it)

[claudia.garofletti@opengroup.eu](mailto:claudia.garofletti@opengroup.eu)

