



www.peer-education.it



www.patentedismartphone.it



Educare nell'era degli schermi: tra buone pratiche e realtà

Andrea Gnemmi
Psicologo
Ass.ne Contorno Viola

Ai miei tempi...



La Retrotopia di Bauman: la retrotopia è un'utopia che guarda indietro invece che avanti, alimentata dall'incapacità di creare un futuro positivo e dalla tendenza a rifugiarsi in un passato idealizzato, con conseguenze sociali e politiche significative.



*«E se ci inventassimo una
patente per la tv?»*

(K. Popper)



La rivoluzione digitale

«Il digitale è qualcosa che la trasforma radicalmente perché crea nuovi ambienti che abitiamo e nuove forme di agire con cui interagiamo»

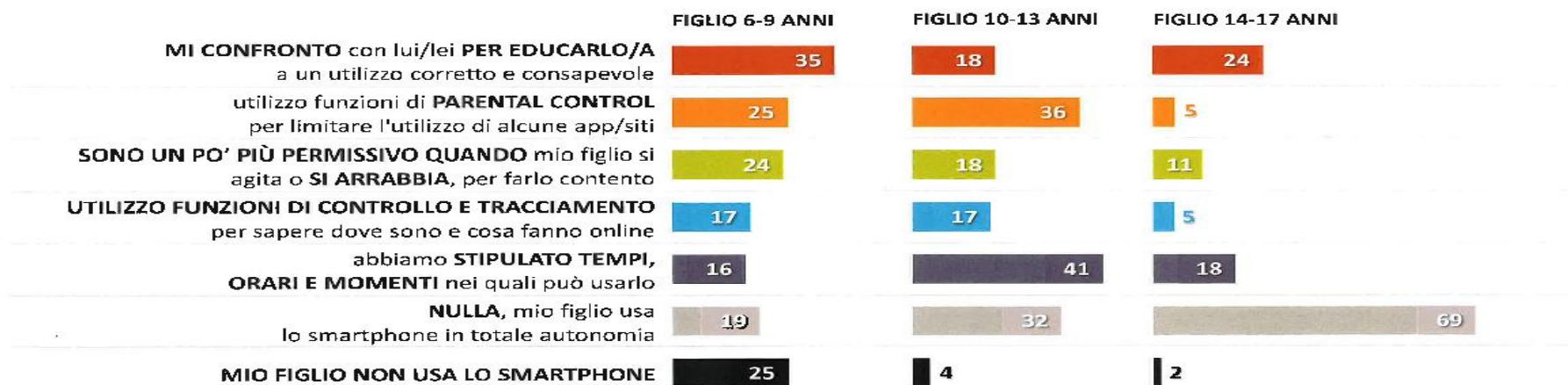
Luciano Floridi



Qualche dato per capire

Genitori, figli e smartphone: una relazione da curare. Nella fascia 6-9 anni il 75% lo usa già, a 10-13 anni un terzo lo fa in autonomia

Parliamo di come lei gestisce l'utilizzo dello smartphone da parte di suo figlio. Indichi in quali dei seguenti comportamenti si riconosce:
(PIÙ RISPOSTE POSSIBILI – RISPONDONO I GENITORI DI FIGLI MINORENNI CONVIVENTI)



SWG

TALIAN TECH



Telefono Azzurro

NOTA INFORMATIVA: valori espressi in %. Date di esecuzione: 20 – 25 gennaio 2023. Metodo di rilevazione: sondaggio CAWI su un campione rappresentativo nazionale di 1000 soggetti 14-75enni.

Tutti i diritti sono riservati 16

Rapporto Save the Children AI



[COSA FACCIAMO](#) [CHI SIAMO](#) [BLOG E NOTIZIE](#) [AZIENDE](#) [SUPPORTACI](#) [5X1000](#) [LASCITI](#) [GRANDI DONAZIONI](#)

[HOME](#) > [MEDIA](#) >

Il 41,8% degli adolescenti si è rivolto all'Intelligenza Artificiale per chiedere aiuto quando era triste, solo/a o ansioso/a. Oltre il 42% per chiedere consigli su scelte importanti da fare.

un uso maggiore lo/la aiuterebbe molto nella sua vita personale. La caratteristica più apprezzata dell'IA tra gli adolescenti è il fatto che 'è sempre disponibile' (28,8%), ma anche (14,5%) che 'mi capisce e mi tratta bene' e 'che non mi giudica' (12,4%). Il 58,1% degli utilizzatori dell'IA ha chiesto consigli su qualcosa di serio e di importante per la propria vita (il 14,3% spesso, il 43,8% qualche volta), il 63,5% ha trovato più soddisfacente confrontarsi con uno strumento dell'IA che con una persona reale (il 20,8% spesso, il 42,7% qualche volta); il 48,4% ha condiviso informazioni della sua vita



È TUTTA COLPA DEL WEB?



Siamo sicuri che interessi solo i giovani?



- Secondo diverse ricerche ogni adulto (nei Paesi Ocse) controlla mediamente lo smartphone dalle 50 alle 70 volte al giorno. Secondo alcuni studiosi superare le 100-110 volte al giorno è un segnale di ansia e instabilità.

- NOMOPHOBIA



LA DIPENDENZA DA INTERNET, SIA NEL DSM-5 CHE NELL' ICD 11, NON È PRESENTE COME DISTURBO

- **IL GAMING DISORDER** (IL DISTURBO DA GIOCO SIA ONLINE CHE OFFLINE) ed è definito come un disturbo dovuto ad un comportamento di dipendenza
- **L'USO PROBLEMATICO DEI SOCIAL MEDIA**
- **I PERICOLI E I RISCHI PER UN USO SCORRETTO DEI DISPOSITIVI DIGITALI** (VISTA, POSTURA, RADIOFREQUENZE)

	PRECAUZIONI	DANNO
DISTURBI DELL'UDITO	Utilizzare gli auricolari a volume moderato; limitare l'uso di auricolari e cuffie; fare pause frequenti dall'uso delle cuffie.	Riduzione della capacità uditiva; tinnito.
POSTURA SCORRETTA	Mantenere collo eretto; fare esercizi di mobilità; usare sedia ergonomica regolabile; porre lo schermo all'altezza viso; mettere gli arti a 90° davanti al monitor per garantire una posizione corretta.	Dolori a schiena e collo; pressione cervicale; dolori agli arti.
DISTURBI DELLA VISTA	Usare un device alla volta; fare pause regolari; esercizi per rilassare occhi; inclinare smartphone di 20° così da non affaticare la vista; mantenere l'ambiente illuminato quando si utilizza un device; utilizzare la modalità "lettura" sul dispositivo. http://www.youtube.com/@idordesimone9454	Astenopia; riduzione concentrazione; modifiche ritmo sonno; miopia e patologie visuo-oculo-motorie.
ESPOSIZIONE ALLE RAFIOFREQUENZE	Tenere il telefono lontano dal corpo; usare il vivavoce; non dormire con lo smartphone sotto il cuscino; usare smartphone in alta ricezione; mettere la modalità aereo quando possibile; limitare l'utilizzo nei bambini seguendo le norme dell'OMS. https://www.airc.it/cancro/informazioni-tumori/corretta-informazione	Disturbi neurologici e cognitivi, riduzione fertilità; Dal 2011 l' Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC) ha classificato le onde a radiofrequenza tra i " possibili cancerogeni umani " sulla base delle prove ancora limitate di una relazione con i tumori cerebrali e della mancanza di prove di un legame con altri tipi di tumori.

Oltre all'uso corretto e ai comportamenti di cautela che impegnano l'individuo iniziano ad essere presenti negli smartphone delle funzioni di:
LIMITAZIONI O RESTRIZIONI

Funzione	iPhone ("Tempo di utilizzo")	Android ("Benessere digitale")	Effetto sulla salute
Limite giornaliero app	☑ sì	☑ sì	Previene uso eccessivo / dipendenza
Modalità notturna	☑ Downtime	☑ Bedtime mode	Migliora sonno e riduce stress visivo
Controllo genitori	☑ Family Sharing	☑ Family Link	Tutela minorenni
Distanza dallo schermo	☑ Avviso visivo (TrueDepth)	⚠ solo su alcuni modelli	Riduce rischio miopia da vicino
Report di utilizzo	☑ dettagliato	☑ dettagliato	Favorisce consapevolezza
Modalità concentrazione	⚠ parziale	☑ Focus Mode	Migliora attenzione e autocontrollo

- Australia vieterà i social media ai minori di 16 anni

A causa degli effetti negativi dei social sulla salute mentale dei giovani, inclusi:

- Problemi legati all'immagine corporea.
- Bullismo e abusi online.
- Contenuti misogini e messaggi dannosi.
- I minori di 16 anni non potranno avere account né essere "loggati" sulle piattaforme social.
- Rimarrà possibile accedere a contenuti come video YouTube o su Facebook senza registrarsi.
- Le piattaforme saranno multate fino a 50 milioni di dollari australiani in caso di violazioni sistematiche.
- Tuttavia, non saranno penalizzate per singoli casi di elusione delle regole.

Amnesty International [critica il divieto per le sue implicazioni sui diritti dei giovani](#).

- L'Australian Human Rights Commission ha dichiarato invece che la legge potrebbe interferire con i diritti umani dei giovani, limitandone la partecipazione alla società.
- "Suicide Prevention Australia" (l'organismo nazionale di riferimento per il settore della prevenzione del suicidio) ha dichiarato che ["Il governo sta correndo bendato contro un muro di mattoni"](#).

La Generazione Ansiosa

Oltre all'analisi, **Haidt** formula delle raccomandazioni: vietare l'uso dello smartphone nelle scuole;

- niente smartphone fino ad almeno la prima superiore
- i parlamenti dovrebbero legiferare affinché:
 - le aziende tecnologiche abbiano il dovere di prendersi cura dei giovani;
 - l'età per frequentare i social sia innalzata a 16 anni;
 - le aziende siano obbligate a istituire un'adeguata verifica dell'età.
- «se un bambino spunta una casella confermando così che ha ottenuto il permesso dei genitori, può prendere il volo per **Marte**» **Haidt paragona il mondo dei social a Marte**, un luogo sconosciuto e pieno di pericoli, da cui gli adulti dovrebbero tener lontano i figli, riportandoli sulla **Terra**.

Zoë Schiffer, redattrice della pubblicazione Platformer, ha cercato di svelenire il dibattito, proponendo tre interrogativi centrali:

- Esiste davvero una connessione causale tra l'uso dei social media e problemi di salute mentale nei giovani?
- Il tempo trascorso davanti allo schermo ha davvero un impatto negativo sul sonno?
- Esiste un sostegno all'efficacia delle soluzioni proposte da Haidt?

Alcuni scienziati sociali sono scettici riguardo alle conclusioni definitive che trae, sottolineando che gran parte della ricerca sull'impatto dei social media sulla società si è finora basata sulla correlazione, non sulla causalità. In sostanza, le tendenze negative sulle malattie mentali avrebbero solo coinciso con l'aumento esponenziale nell'uso del web e dei social media.

«I divieti non hanno mai risolto nulla. Anzi, possono diventare degli acceleratori nel desiderio nell'infrangerli». «Se il figlio è depresso non è colpa dell'Iphone» M. Lancini





**Digitale:
tra
entusiasmo
e fobia**



Vittorio Gallese
Stefano Moriggi
Pier Cesare Rivoltella

OLTRE LA TECNO FOBIA

Il digitale dalle neuroscienze
all'educazione



Raffaello Cortina Editore



A quale età?

Alcune ricerche indicano che, secondo le famiglie, l'età giusta per il primo smartphone è 12-13 anni.

*Per quanto tempo
ogni giorno?*



Quale approccio?

- ❖ Approccio proibizionista
- ❖ Approccio posticipatorio

Approccio graduale





Il principio delle tre A

Accompagnare

Alternare

Autoregolazione

A	Significato	Dettagli / Applicazioni
Accompagnamento	L'adulto (genitore, educatore) non si limita a lasciare che il minore stia da solo davanti agli schermi, ma lo "accompagna": dialoga, osserva, aiuta a comprendere contenuti e contesti. Weca+1	<ul style="list-style-type: none"> • Essere presente davvero, non solo fisicamente. • Porre domande: "Cosa guardi?", "Perché hai scelto questo?", "Cosa ne pensi?". • Far sì che lo schermo non diventi solo baby-sitter ma occasione di relazione.
Alternanza	Alternare tra attività digitali e non digitali: giochi, libri, movimento, esperienze reali. Non gli schermi come unica modalità. Weca+1	<ul style="list-style-type: none"> • Durante la giornata prevedere momenti con lo schermo e senza. • Incentivare attività che coinvolgono corpo, movimento, manualità. • Far comprendere che la tecnologia è una risorsa, non l'unica.
Autoregolazione	Sviluppare la capacità di regolarsi da soli, decidere orari, contenuti, modalità, invece di essere trascinati passivamente. Ufficio per le comunicazioni sociali+1	<ul style="list-style-type: none"> • Insegnare al minorenni a stabilire insieme limiti. • Dare il buon esempio come adulti (ad es. evitare dispositivi durante i pasti). • Favorire consapevolezza: "Sto usando lo schermo perché voglio, non perché non ho scelta".

Strategia	Domande guida per l'adulto	Azioni concrete
Accompagnamento	“Cosa fa? Come lo interpreta? Posso dialogare con lui/lei?”	Guardare insieme un video, parlarne dopo; evitare schermo acceso senza interlocuzione.
Alternanza	“Quali sono le alternative allo schermo? Ci sono momenti non digitali programmati?”	Stabilire orari senza schermo; promuovere giochi, letture, attività fisica.
Autoregolazione	“Il minorenni sa fermarsi da solo? Quale grado di autonomia può avere?”	Creare insieme regole d'uso; adulti danno l'esempio; aiutare a riflettere sull'uso fatto.

Quindi per
noi...



- L'obiettivo non è posticipare, ma **educare alla progressiva autonomia** digitale.
- Il passaggio ideale va dal **possesso condiviso con proprietà dell'adulto** → verso **uso personale e responsabile**, sostenuto da regole chiare e dialogo familiare.
- “Non basta proibire limitare o controllare: occorre dare senso all'uso.”
L'obiettivo è passare dal **controllo esterno** all'**autoregolazione interna** del/la minorenne.



Bambini, smartphone e allarmismi: cosa dice davvero la ricerca (e perché il problema sono gli adulti)



Nel Giorno dei Diritti dell'Infanzia, un'analisi oltre le paure: non sono gli schermi a crescere i bambini, ma la qualità delle relazioni, del contesto e della presenza adulta.



GIANMARCO PROIETTI
NOV 20, 2025

E attribuire allo schermo un potere patologico intrinseco rischia di spostare lo sguardo dal vero nodo:

non è la tecnologia a crescere i bambini, ma gli adulti che non riescono più a esserci.



Non esiste, ad oggi, alcuna evidenza solida che dimostri “danni neuro-cerebrali” causati dallo smartphone. Esistono invece molte evidenze sul ruolo cruciale della presenza educativa, della qualità della comunicazione, della stabilità emotiva e della prossimità affettiva.

In altre parole: la tecnologia amplifica ciò che trova.

Se trova cura, amplia possibilità.

Se trova assenza, amplifica solitudine.



Bambini, smartphone e allarmismi: cosa dice davvero la ricerca (e perché il problema sono gli adulti)

Nel Giorno dei Diritti dell'Infanzia, un'analisi oltre le paure: non sono gli schermi a crescere i bambini, ma la qualità delle relazioni, del contesto e della presenza adulta.



GIANMARCO PROIETTI

NOV 20, 2025



La paura educa poco. La presenza educa sempre.



La prudenza è sacrosanta. L'allarmismo no.

La tecnologia è potente e non neutra, ma i bambini non crescono dentro gli schermi: crescono nelle relazioni.

E la prima responsabilità che abbiamo — oggi più che mai — non è vietare, ma esserci



SMARTPHONE
SÌ ✓

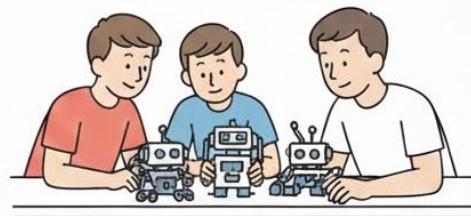


SMARTPHONE
NO! ✗





**Smartphone
COME?**



Contributo istituzionale

MANIFESTO DEI BAMBINI SUI DIRITTI IN AMBIENTE DIGITALE

Realizzato nell'ambito del progetto di educazione digitale dell'Autorità garante per l'infanzia e l'adolescenza attraverso un processo di ascolto degli alunni della scuola primaria.



Autorità garante
per l'infanzia
e l'adolescenza

Istituto
degli
Innocenti



NOI BAMBINI ABBIAMO DIRITTO...

EDUCAZIONE

ad avere un'educazione digitale e a poterci connettere a contenuti e servizi adatti alla nostra età.

Abbiamo diritto a essere in-formati sul mondo digitale, in tutti i suoi aspetti, da persone competenti e in grado di mostrare sia gli aspetti positivi che i rischi della rete. La conoscenza del mondo digitale deve essere garantita a tutti secondo l'età di ciascuno, senza nascondere o demonizzare niente. I formatori devono essere in grado di presentare gli argomenti in modo coinvolgente e senza pregiudizi. Abbiamo diritto di ottenere una formazione sul digitale a scuola con il rilascio di un patentino per l'accesso alla rete, dopo la frequenza di corsi obbligatori.

PROTEZIONE

a navigare in un web sicuro, accogliente e adatto alla nostra età, senza il rischio di trovare parole, immagini, video o inviti che ci intimoriscano o mettano a rischio la nostra persona e il nostro benessere.

Gli adulti hanno il dovere di proteggerci da abusi, violenze, maltrattamenti e da qualunque forma di pressione, aggressione, ricatto, denigrazione, diffamazione, dal furto d'identità, dall'acquisizione e dalla diffusione illecita di dati personali, da false promesse di gente disonesta che possiamo incontrare nel mondo digitale.

RISPETTO

a essere noi stessi, anche nel mondo digitale e a essere tutelati e garantiti nella nostra identità digitale.

Abbiamo diritto ad avere le nostre idee ed emozioni e a mantenere il nostro modo di essere nel web. Nessun bambino o adolescente deve essere maltrattato, offeso, deriso o insultato attraverso i social, perché ognuno ha il diritto di esprimere sé stesso e i propri pensieri, attraverso le parole, le immagini o con ogni altro mezzo, nel rispetto degli altri, senza dover temere di essere offesi da commenti inappropriati e, soprattutto, liberi da condizionamenti relativi al modo di vestire, al linguaggio o alle opinioni, per poter essere accettati dal gruppo e dalla comunità.

Compito degli adulti è quello di insegnarci a riconoscere ogni forma di bullismo e cyberbullismo e ad attivarci tempestivamente per contrastarle e intervenire in modo adeguato.

AMICIZIA

a coltivare relazioni di amicizia protette e affidabili attraverso le quali poter giocare, dialogare e condividere le nostre emozioni, utilizzando le opportunità offerte alla rete, in un ambiente digitale sicuro e protetto dove poter reperire informazioni utili e corrette.

Abbiamo diritto a un ambiente digitale che permetta di condividere informazioni con i nostri pari, senza correre il rischio che vengano prese e diffuse informazioni personali.

Abbiamo diritto a usare gli strumenti digitali per mantenere i rapporti con amici, genitori e parenti lontani.

SALUTE

a essere informati sui rischi per la salute legati all'uso delle tecnologie digitali e a utilizzare strumenti che possono ridurre al minimo i rischi per la nostra salute.

Gli adulti devono affiancarci durante l'uso degli strumenti digitali, aiutandoci a regolare i modi e i tempi di utilizzo.

INCLUSIONE

ad avere le stesse opportunità di accesso alla rete, senza distinzione di aree geografiche di nascita e di provenienza sociale.

Tutti i bambini, anche quelli fragili, hanno il diritto di usare correttamente e con sicurezza strumenti informatici adeguati, al di là delle particolari condizioni fisiche, linguistiche e culturali, al fine di ottenere una alfabetizzazione digitale.

I bambini con disabilità, sia fisica che mentale, a seconda dei diversi gradi di gravità, hanno diritto ad avere tecnologie assistite con ausili, strumenti e soluzioni tecniche che consentano di superare o ridurre lo svantaggio e di accedere alle informazioni e ai servizi forniti dai sistemi informatici, al fine di renderli autonomi e di partecipare pienamente alla vita nel mondo digitale.

DIGNITÀ

a far rispettare la nostra dignità e riservatezza, anche quando siamo noi a commettere errori e commettere imprudenze diffondendo informazioni e dati che ci riguardano. In questi casi abbiamo sempre il diritto alla cancellazione di tutti contenuti presenti in rete che non ci piacciono più o che, con leggerezza, abbiamo caricato. Le immagini dei bambini devono essere considerate private e a nessuno deve essere permesso di sfruttarle. Tutti i bambini devono dare il consenso agli adulti affinché possano essere pubblicate le loro foto sui social.

GIOCO

ad accedere, anche nel mondo digitale, a spazi di gioco sicuri e accoglienti, adeguati ai nostri bisogni, senza essere interrotti da continue pubblicità e senza correre il pericolo di essere esposti a rischi e manipolazioni.

Tutti i bambini hanno diritto di avere del tempo per giocare perché il gioco è una parte fondamentale della nostra vita ed è indispensabile per una buona salute psicofisica. Nel gioco digitale però è necessario che gli adulti siano molto vigili affinché questa modalità non diventi prioritaria e ci induca a isolarci nelle attrattive del web.

FAMIGLIA

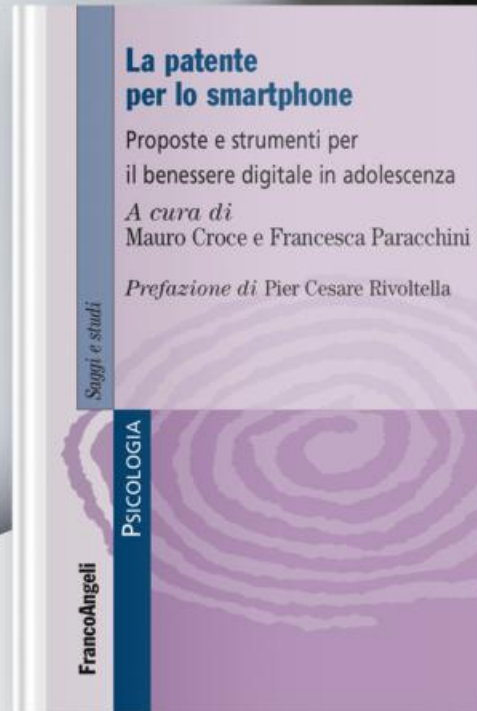
a vivere in un ambiente accogliente e stimolante e a essere supportati, guidati, tutelati e aiutati a superare gli ostacoli per poter realizzare il nostro futuro.

I genitori devono informarci su come utilizzare gli strumenti digitali, aiutarci a capire e sperimentare senza pericoli il mondo digitale; inoltre devono fissare delle regole che riguardano l'utilizzo di questi strumenti. La famiglia per noi è molto importante ed è bello quando, invece di giocare con il telefono, giochiamo con mamma e papà.

DISCONNESSIONE

a restare disconnessi durante lo svolgimento di attività di carattere sociale che riguardano noi stessi e gli adulti che si occupano di noi, al fine di sviluppare e migliorare le nostre abilità relazionali.





FrancoAngeli

La patente per lo
smartphone.

*Proposte e strumenti
per il benessere digitale*

A cura di Mauro Croce e
Francesca Paracchini

[Franco Angeli](#)

www.patentedismartphone.it

Per info:

info@patentedismartphone.it



Seguici sui canali social:

*Contorno Viola e patente di
smartphone*

È vietata la riproduzione anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, compresa la fotocopia, anche ad uso interno o didattico, non autorizzata.



USA IL CERVELLO

Progetto ideato e realizzato nel VCO
rivolto ai ragazzi delle Scuole Secondarie di primo grado
per rendere consapevoli i giovani sui rischi dell'uso inconsapevole
dello smartphone

