

# Educazione digitale familiare dalla nascita

## Il pediatra protagonista nel progetto *Custodi digitali*

MARCO GROLO<sup>1</sup>, MARCO GUI<sup>2</sup>, ALBERTO PELLAI<sup>3</sup>, CHIARA ORETTI<sup>4</sup>,  
GRUPPO DI LAVORO PEDIATRI DEL FRIULI-VENEZIA GIULIA \*

<sup>1</sup>Formatore e consulente, Associazione Media Educazione Comunità

<sup>2</sup>Sociologo e docente, Università Milano-Bicocca, Milano

<sup>3</sup>Medico, psicoterapeuta e docente, Università Statale di Milano

<sup>4</sup>Pediatra di famiglia, Presidente SICuPP FVG e SICuPP Trento e Bolzano

*Il bambino, centro dei nostri pensieri e delle nostre attenzioni, cresce in un ambiente dove gli schermi sono presenti dalla nascita, e pongono al pediatra di famiglia nuove sfide educative e di salute. Con il progetto "Custodi digitali" presentiamo un focus sulle evidenze scientifiche, contenuti di educazione digitale per le diverse fasce di età, realizzati e sperimentati dagli stessi pediatri di famiglia in gruppo multidisciplinare, e un modello di intervento sistemico che vede il pediatra di famiglia assumere un ruolo da protagonista nell'educazione digitale familiare all'interno della comunità educativa.*

**C**ustodi digitali è un progetto di educazione digitale familiare dalla nascita, che cerca di dare concreta attuazione alle indicazioni della Società Italiana di Pediatria (SIP)<sup>1</sup> relative all'utilizzo delle tecnologie digitali e che assegna al pediatra di famiglia un ruolo centrale. Realizzato e sviluppato in Friuli-Venezia Giulia (FVG), ha coinvolto tutti gli oltre 110 pediatri della Regione, un centinaio di educatori della prima infanzia, e poi insegnanti, genitori, servizi sociali e sanitari: è infatti sviluppato secondo un approccio di comunità. Il pediatra di famiglia (PdF) ha in questo progetto il fondamentale compito di dare ai genitori informazioni e indicazioni sul corretto utilizzo dei dispositivi digitali, introducendo questo nuovo argomento tra quelli trattati nel corso dei bilanci di salute, e consegnando loro delle schede che contengono consigli e indicazioni specifiche per una corretta gestione dei media digitali per sei diverse fasce di età: 0-6 mesi; 6-12 mesi; 1-2 anni; 3-6 anni; 6-10 anni e 11-14 anni.

In questo articolo se ne descrive l'approccio teorico, la base di evidenza scientifica e si offre una sintesi aggiornata delle indicazioni di educazione digitale familiare per i PdF (*Tabelle I e II*).

**THE DIGITAL EDUCATION FOR FAMILIES STARTS FROM BIRTH AND FAMILY PAEDIATRICIANS PLAY A CENTRAL ROLE IN THE "CUSTODI DIGITALI" PROJECT**  
(*Medico e Bambino* 2022;41(9):569-580. doi: 10.53126/MEB41569)

### Key words

Digital education, Young children, Paediatrician, Parental knowledge and responsible use

### Summary

The paper presents a project concerning the digital education for families. The paediatrician is the central figure in this project and leads parents towards a conscious management of digital media, giving them and their children specific indications for all age groups, starting from birth. The project, developed with the direct involvement of paediatricians in multidisciplinary groups, is based on scientific evidence and has been the subject of extensive experimentation in the field. Parents are offered not only limits but also alternative and complementary activities, useful for the development of their children and the improvement of the quality of their personal relationships. The continuous training of paediatricians, the annual updating of materials and research for impact assessment are the basis for the implementation of the project. The territorial educational alliance is a fundamental step in the digital education for the family, which is a subject that poses several open challenges in which the family paediatrician is called to play a central role.

### SCHERMI E CONSEGUENZE SUL BENESSERE DEI BAMBINI

I contenuti delle schede sono stati realizzati partendo da quanto la ricerca scientifica ha ampiamente documentato in questi anni rispetto agli effetti che i media digitali, e in particolare gli schermi di *smartphone* e *tablet*, hanno sul benessere del bambino, soprattutto nella fascia di età 0-6 anni. Sono sempre più numerosi gli studi che evidenziano correlazioni tra pre-

senza e utilizzo degli schermi nelle dinamiche familiari e le conseguenze/interferenze in ambiti centrali per lo sviluppo del bambino (allattamento<sup>2</sup>, alimentazione<sup>3</sup>, sonno<sup>4</sup>, relazione madre-bambino<sup>5</sup>, movimento<sup>6</sup>, autocontrollo<sup>7</sup>, sviluppo del linguaggio<sup>8</sup>, attenzione<sup>9</sup>, apprendimento<sup>10</sup>).

Inoltre sono documentati dalla ricerca sia il costante e progressivo aumento del tempo di esposizione agli schermi dei bambini, in tutte le fasce di età<sup>11</sup>, ulteriormente ampliato negli

ultimi due anni a causa dell'emergenza sanitaria, sia l'anticipo di questa presenza nei primi anni di vita del bambino, un periodo particolarmente importante per tutti i processi di sviluppo che in questa fase avvengono.

Mentre da un lato le raccomandazioni in ambito pediatrico suggeriscono di limitare esposizione e tempo di utilizzo (anzi di evitare del tutto i media digitali, nella fascia 0-2 anni e di non utilizzarli in determinati momenti della giornata - durante i pasti, prima del sonno - ma anche di evitare che i bambini vengano a contatto con contenuti inadeguati e violenti) da un altro lato le pratiche sociali e le abitudini dei genitori sembrano confermare, per quanto riguarda l'Italia già dal 2016<sup>12</sup>, che i bambini sono invece a contatto con gli schermi già dai primissimi mesi di vita, e per un tempo di esposizione via via sempre maggiore. Questo ha un'influenza considerevole sullo sviluppo del bambino<sup>13</sup>. Tale influenza permane negli anni successivi, condizionando sia i comportamenti<sup>14</sup> che gli apprendimenti<sup>15</sup>.

Lo scopo del progetto è quello di promuovere il benessere generale del bambino contrastando queste tendenze generali e i conseguenti effetti sullo sviluppo, documentati dalla ricerca. Nel contempo, si promuove un utilizzo attivo e creativo degli schermi e dei dispositivi generali, che i genitori possono e anzi devono continuare ad utilizzare, ma in maniera consapevole e secondo i bisogni, le competenze e le fasi evolutive del bambino, quindi con attenzioni e comportamenti diversi secondo le relative fasce di età.

A questo scopo le raccomandazioni sviluppate in ambito pediatrico dalla SIP sono state tradotte e declinate in indicazioni per genitori più articolate, specifiche per le diverse fasce di età e realizzate in modo da risultare immediatamente comprensibili (quindi maggiormente attuabili) dai genitori. Sono diventate concreto materiale di lavoro per il PdF, che attraverso le

schede, può avviare con il genitore un dialogo su questi temi, offrendo indicazioni specifiche e concrete.

### I MEDIA COME TEMA DI SALUTE E LA SISTEMATICITÀ DI INTERVENTO

Il tema del ruolo e degli effetti dei media nella vita dei bambini e nelle relazioni familiari in questo progetto viene posto in una duplice prospettiva: come tema educativo, dunque rientrando a pieno titolo all'interno della *Media Education*\* ma anche, opportunamente, come tema di salute<sup>16</sup>. Nei primi anni di vita l'alimentazione, il sonno, il movimento, la relazione madre-bambino sono tutte tematiche che impattano fortemente sulla salute del bambino, dato che riguardano il suo sviluppo fisico, cognitivo, psicologico, affettivo, relazionale e sociale. Assumere il tema della presenza e degli effetti degli schermi come tema di salute, e correlarlo alle fasi evolutive dello sviluppo, consente di collocarlo in una dimensione specifica, nella quale diventano punto di partenza centrale i bisogni dei bambini, le loro competenze e i loro compiti evolutivi. Essi sono diversi e specifici per ogni fascia di età e, in quest'ottica, gli schermi sono considerati e valutati in rapporto all'utilità e vantaggio che rappresentano per il bambino/a o ragazzo/a proprio dal punto di vista dei suoi bisogni, delle sue competenze e dei suoi compiti evolutivi. Secondo questa prospettiva, parlare ai genitori di schermi significa affrontare un argomento che, al pari di altri, ha un impatto importante sullo sviluppo del loro bambino proprio alla luce degli effetti e delle correlazioni documentate dalla ricerca. Questo tema, inizia a fare parte integrante (e non facoltativa) degli argomenti che costituiscono il lavoro di accompagnamento alla crescita e al corretto sviluppo che il PdF svolge nei confronti dei genitori.

Inoltre, la prospettiva del benessere digitale familiare come tema educativo ma anche di salute è una risposta alla situazione confusa che i genitori spesso si trovano di fronte, con esperti di diverse discipline che offrono consigli a volte in contrasto tra loro<sup>17</sup>.

La sistematicità di intervento è elemento fondamentale del progetto: considerato che il pediatra raggiunge tutte le famiglie di un territorio, di tutte le estrazioni sociali e soprattutto nei primi anni di vita è figura autorevole e riconosciuta dal genitore e punto di riferimento per la salute del bambino, il suo coinvolgimento in una attività strutturata e continuativa di educazione ai media, oltre a rappresentare una assoluta novità nel panorama italiano, ha un valore preventivo assai rilevante. Se si considera che in FVG sono coinvolti nel progetto tutti i PdF, ognuno dei quali è stato formato e dotato di un numero di schede per genitori sufficiente significa che ogni giorno le centinaia di famiglie che accedono agli studi per i bilanci di salute vengono informate e sensibilizzate su questo argomento, sempre più centrale per la salute del bambino.

Infine, i messaggi sono rinforzati dalla comunità educante, in altri contesti di vita delle famiglie. Educatori, insegnanti, catechisti, associazioni, sono stati coinvolti nel progetto, dopo una formazione, e sensibilizzati sugli stessi temi e contenuti relativi all'educazione digitale familiare. Il pediatra diventa in questo modo un attore significativo nella comunità educante.

### Nascita, sviluppo e attori del progetto

L'Associazione Media Educazione Comunità (MEC)\*\*, che ha ideato, sviluppato e coordina questo progetto, ha incontrato i PdF nel 2017 e avviato le prime riflessioni su questa tematica organizzando in collaborazione con il Centro per la Salute del Bambino (CSB) di Trieste e l'Associazione Culturale Pediatri (ACP) un convegno nel 2018 intitolato "Schermi e bambini". Il CSB peraltro aveva già svolto una pionieristica attività nell'ambito dell'educa-

\*Ambito disciplinare e di ricerca purtroppo non molto diffuso in Italia, che ha tra i suoi obiettivi generali quello di promuovere una comprensione critica dei media e quindi aumentare la consapevolezza rispetto all'utilizzo personale e collettivo, ma anche promuovere lo sviluppo delle competenze digitali. Per approfondimenti cfr. Buckingham D. *Media education. Alfabetizzazione, apprendimento e cultura contemporanea*. Erikson, 2003; Rivoltella P.C. *Media Education. Idea, metodo, ricerca*. Scholè, 2019. Il MED Associazione Italiana per l'educazione ai media e alla comunicazione è la prima Associazione che in Italia ha promosso la Media Education; per Erikson cura la collana "Media education: studi e proposte".

zione digitale, producendo studi e articoli<sup>18</sup>. Nel 2019 MEC ha proposto e coordinato un gruppo di lavoro, al quale hanno partecipato figure professionali diverse: PdF, rappresentanti dei Servizi sociali, di Servizi per l'infanzia, dell'Azienda Sanitaria, insieme ad esperti di educazione ai media. Lo scopo del gruppo di lavoro era elaborare uno strumento di educazione digitale a uso dei PdF, che gli stessi pediatri partecipanti al gruppo di lavoro avrebbero poi sperimentato in studio, con i genitori, in corso di visita. Il gruppo ha così lavorato su uno schema, appositamente predisposto, con la divisione in sei fasce di età, individuando i temi fondamentali da affrontare coi genitori in ciascuna di queste diverse fasi evolutive. Lo schema di guida per l'educazione digitale prodotto<sup>19</sup> avrebbe dovuto essere utilizzato e sperimentato nello studio dei pediatri presenti e da eventuali altri colleghi da loro stessi coinvolti nella primavera del 2020. Proprio in quei mesi l'emergenza sanitaria e il successivo *lockdown* hanno impedito e sospeso la sperimentazione. Tuttavia la motivazione e l'interesse suscitato per il tema e l'entusiasmo di alcuni pediatri partecipanti al gruppo di lavoro, che si era costituito nell'ambito di un coordinamento educativo territoriale (il Tavolo Don Milani<sup>\*\*\*</sup>), li ha comunque motivati a proseguire nel percorso. Questo ha portato al coinvolgimento di tutti i colleghi della Provincia di Pordenone, per merito dei quali si è concretizzata la prosecuzione e sperimentazione dei materiali in studio. Nel dicembre 2020 i pediatri hanno promosso e co-organizzato una giornata formativa dedicata, e in seguito sperimentato in studio le schede per genitori<sup>20</sup> (maggio - dicembre 2021) nelle quali sono stati sviluppati e ampliati i contenuti del precedente schema di guida. Grazie a un finanziamento della Regione FVG alla collaborazione con SICuPP, Società Italiana Cure Primarie Pediatriche, il progetto è stato poi esteso a tutti i pediatri della Regione. Il centro di ricerca "Benessere Digitale" dell'Università di Milano-Bicocca è stato chiamato a entrare nel progetto nell'ambito delle attività legate alla valutazione di impatto dei materiali e della impostazione di un piano di ricerca collegato al progetto. La rete degli attuali *partner* è visibile nel sito dedicato al progetto [www.custodidigitali.it](http://www.custodidigitali.it).

## I CONTENUTI PER GENITORI SPECIFICI PER OGNI FASCIA DI ETÀ

I contenuti sono stati elaborati per consentire al pediatra sia di creare un contesto non giudicante, nel quale il genitore abbia la possibilità di poter raccontare le proprie abitudini familiari digitali, sia poter dare indicazioni specifiche e coerenti con la fascia di età del bambino/a.

Le schede per genitori contengono:

- consigli e indicazioni educative per una corretta gestione dei dispositivi digitali in famiglia;
- suggerimenti sui comportamenti concreti che il genitore deve assumere in ogni specifica fase evolutiva del bambino, rispetto alla gestione degli schermi;
- indicazioni sui contenuti dei media digitali adatti alle diverse età;
- suggerimenti di attività alternative e/o complementari all'utilizzo degli schermi.

Nella seconda facciata di ogni scheda, a partire dai 2 anni di età, sono indicati una serie di contenuti divisi per categorie (cartoni animati, film, videogiochi, *app*) per orientare il genitore nella scelta di materiali video e prodotti digitali adatti all'età del proprio figlio/a.

Altro fondamentale contenuto delle schede sono le alternative agli schermi: suggerimenti di attività concrete che il genitore può fare con il bambino alternative all'utilizzo di *smartphone*, *tablet* o tv. Le indicazioni educative sono così accompagnate da suggerimenti concreti di comportamenti alternativi, che cercano di introdurre dei cambiamenti nelle abitudini e nelle *routine* familiari.

Le schede sono inoltre un vero e proprio *work in progress*, dal momento che vengono periodicamente raccolte indicazioni e suggerimenti derivanti dall'attività in studio dei pediatri e proposte di inserimento di nuovi

contenuti. Queste indicazioni consentono di migliorare lo strumento, che viene aggiornato con cadenza annuale. I principali contenuti sono riassunti nelle *Tabelle I e II*.

Le *Tabelle I e II* sono proposte come aggiornamento e rielaborazione dei contenuti più importanti da trasmettere ai genitori, ma si offrono anche come possibile punto di riferimento e di partenza per una riflessione da proseguire e sviluppare nei prossimi anni, rispetto all'educazione digitale familiare. L'approccio vuole mettere in luce i benefici per la salute, rinforzare comportamenti positivi (al contempo preventivi) nel campo del digitale.

## GLI OBIETTIVI DEL PROGETTO: L'EDUCAZIONE DIGITALE FAMILIARE

La sfida dell'educazione digitale familiare consiste da un lato nel rendere i genitori più consapevoli dei propri comportamenti e delle proprie abitudini relativamente all'utilizzo dei dispositivi digitali, da un altro di far capire loro come gestire i dispositivi digitali dentro la loro casa (tempi, modalità, regole) perché diventino alleati della crescita e dello sviluppo dei propri figli e non un elemento di ostacolo, o peggio ancora di danno. Al fine di realizzare questo compito, impegnativo ma sempre più necessario, il progetto persegue i seguenti obiettivi:

- promuovere il tema del benessere digitale dalla nascita, quindi introdurre il tema degli schermi e della loro gestione dai primi mesi di vita e poi accompagnare i genitori lungo tutto il percorso di crescita;
- proporre e considerare l'educazione ai media come tema non solo educativo ma anche di salute per tutti i bambini e ragazzi da 0 a 14 anni;
- collocare il PdF come figura centrale per informare i genitori sulle

<sup>18</sup>L'Associazione Media Educazione Comunità APS dal 2010 progetta e realizza interventi di educazione ai media, sviluppo delle competenze digitali e promozione del benessere digitale. Svolge progetti e attività in varie Regioni italiane e in ambito europeo. Attualmente gestisce lo Sportello "Cyberbullismo e benessere digitale" rivolto a tutti gli Istituti Comprensivi della Regione Friuli-Venezia Giulia. Progetti e principali attività sono presenti sul sito [www.associazionemec.it](http://www.associazionemec.it).

<sup>19</sup>Coordinamento educativo che opera nel maniaghese (Provincia di Pordenone) e si occupa di formazione degli adulti e sostegno delle competenze educative e di sviluppo del lavoro di comunità.

conseguenze dal punto di vista della salute del bambino dell'utilizzo degli schermi e per orientarli a un utilizzo più consapevole, attivo e creativo dei dispositivi digitali;

- avviare e sostenere una formazione permanente dei pediatri, degli operatori della prima infanzia e degli insegnanti relativamente al tema dell'educazione digitale;
- realizzare strumenti per l'educazione ai media e la promozione del benessere digitale familiare specifici sia per le diverse fasce di età dei bambini a partire dalla nascita sia per altri contesti territoriali (nidi, scuole dell'infanzia, consultori e reparti di Pediatria, farmacie ecc.);
- realizzare e condividere strategie e metodi di intervento di comunità per lo sviluppo delle competenze digitali, con il coinvolgimento delle figure educative più importanti per i genitori nel territorio (oltre ai pediatri, educatori di nidi, insegnanti dell'infanzia, Servizi sociali e sanitari, biblioteche, parrocchie, associazioni culturali e sportive).

La necessità di operare in questa direzione è stata di recente ribadita anche in sede internazionale dall'integrazione alla Convenzione internazionale sui Diritti dell'Infanzia<sup>21</sup>.

Rispetto ai destinatari diretti delle attività (famiglie e bambini), elenchiamo brevemente alcuni obiettivi specifici:

- stimolare i genitori a una maggiore consapevolezza e a un'assunzione di responsabilità rispetto alle conseguenze dei loro comportamenti personali e familiari con i media e gli strumenti digitali;
- avviare una riflessione sulle abitudini familiari e sulle attività che possono stimolare un utilizzo attivo e creativo dei dispositivi digitali;
- migliorare la qualità delle relazioni familiari attraverso la proposta di attività alternative all'utilizzo degli schermi.

Il PdF diventa gradualmente un punto di riferimento per i genitori anche nell'educazione digitale e avvia collaborazioni e rapporti con altri atto-

ri educativi territoriali, partecipando attivamente alla costruzione del "villaggio che educa il bambino".

### ASPETTI METODOLOGICI

L'impianto metodologico del progetto prevede cinque passaggi fondamentali.

#### La formazione

Per consentire al pediatra di introdurre questo nuovo argomento con i genitori, viene proposto un percorso formativo di base nel quale si affrontano questi temi:

- le abitudini di utilizzo degli schermi in età evolutiva e le correlazioni con gli aspetti di salute, in particolare nella fascia 0-6 anni;
- la *Media Education* e l'approccio educativo alla gestione dei media digitali in famiglia;
- le conseguenze e l'impatto del precoce utilizzo degli schermi sullo sviluppo del cervello e sul funzionamento mentale e comportamentale;
- gli ambienti digitali nei quali sono inseriti i bambini (videogiochi, *YouTube*, *social media* e i loro meccanismi di funzionamento e di ingaggio);
- la dipendenza da internet e il *cyber-bullismo*.

#### La sperimentazione in studio

Al termine della formazione segue l'utilizzo in studio delle schede per genitori, per un periodo minimo di sperimentazione di 6 mesi. È stato individuato come momento ideale per la proposta di questo argomento per i genitori il momento del Bilancio di salute, in quanto rappresenta "una presa in carico dinamica e prospettica del bambino che cresce e si sviluppa"<sup>22</sup>, ma soprattutto è il momento nel quale c'è il tempo di dialogare con il genitore e di parlare del benessere generale del bambino.

#### Il monitoraggio

Al pediatra vengono proposti ogni due mesi incontri di monitoraggio sullo strumento e di confronto con i colleghi. In questi incontri si svolge sia

una valutazione delle schede - si raccolgono eventuali suggerimenti e osservazioni migliorative - sia un confronto sui casi rilevati in studio. Si raccolgono, infine, dagli stessi pediatri le proposte di approfondimento delle tematiche di maggior interesse che sono richieste come argomento da approfondire nella formazione permanente.

#### La ricerca e valutazione di impatto

Al lavoro svolto in studio dai pediatri si aggiunge un'attività di vera e propria ricerca, svolta grazie al coinvolgimento del centro di ricerca "Benessere Digitale" dell'Università Milano-Bicocca. Nel 2022 il disegno di ricerca ha previsto la consegna di un questionario ai genitori sulle loro abitudini familiari, in due diversi e successivi momenti, con l'assegnazione dei pediatri a due gruppi sperimentali, secondo un criterio territoriale. Il gruppo A (tutti i pediatri operanti nelle province di Pordenone, Trieste e Gorizia) hanno ricevuto e utilizzato da subito i materiali; il gruppo B (gruppo di controllo, composto da tutti i pediatri operanti nella Provincia di Udine) ha atteso fino al termine della prima rilevazione per ricevere i materiali. Obiettivo della ricerca, tutt'ora in corso (sono stati raccolti 2300 questionari) è di realizzare una valutazione di impatto del progetto con metodologia controfattuale.

#### La formazione continua

Il progetto prevede di realizzare un programma formativo annuale permanente indirizzato ai PdF e costruito insieme a loro e sulla base delle loro richieste di approfondimento. Il programma completo è consultabile nel sito dedicato al progetto, nella sezione pediatri/formazione.

#### PUNTI DI FORZA E SFIDE APERTE

I punti di forza del progetto consistono nel fare una azione di prevenzione fin dalla nascita su un tema sempre più urgente, in modo sistematico, e ponendo il tema della gestione dei media e degli schermi co-

me tema di salute, oltre che di educazione. Si fornisce con le schede una concreta direzione ai genitori nell'impostazione della gestione dei media in famiglia e li si orienta nella scelta dei contenuti da proporre ai loro figli. Si propone ai genitori anzitutto una riflessione sulle proprie abitudini e i propri comportamenti, suggerendo, anche indirettamente, la possibilità di poter modificare le proprie abitudini e pratiche digitali, per favorire il benessere del bambino. Si raggiungono le famiglie di ogni estrazione sociale in un territorio e si valorizza lo stesso ruolo del pediatra come attore della comunità educante. Infine, si mettono al centro i bisogni evolutivi dei bambini, e i loro compiti di sviluppo considerando l'utilità degli schermi da questo punto di vista - che non è certo il punto di vista del mercato, né quello dei produttori di contenuti e dei gestori dei *social media*.

In particolare, accanto alla necessità di regolamentare l'utilizzo, si cerca di porre l'accento sulla proposta di attività alternative, che siano utili per lo sviluppo e la relazione fin dalla nascita (lettura, musica, gioco, esplorazione dell'ambiente ecc.), in modo che il bambino impari ad apprezzare il piacere e la bellezza di fare con le mani, con il corpo, con tutti i sensi, e possa così avere la possibilità di esprimersi, di conoscere, di sperimentarsi, di scoprire e quindi poi manifestare le proprie inclinazioni e passioni. In questo modo anche i genitori potranno riscoprire nuove e più ricche possibilità relazionali, e comunicative con i propri figli.

In questo contesto il progetto propone alcune sfide aperte.

Per quanto riguarda il Pdf:

- *La sfida dell'apprendimento.* Quasi nessun adulto ha una formazione specifica su questi temi; c'è bisogno di riconoscere la necessità di imparare, dunque di fare formazione. In particolare relativamente a quattro ambiti: contenuti (cosa vedono i bambini negli schermi); meccanismi di funzionamento (come funzionano i *social media*, o i videogiochi e quali sono le logiche sottostanti, come vengono

progettati gli algoritmi che decidono il funzionamento e stabiliscono i percorsi logici e/o mentali possibili); effetti sociali e psicologici (cosa produce nei bambini l'utilizzo a livello fisico/psicologico/sociale/familiare); come fare prevenzione (quali sono i contenuti da trasmettere ai genitori per proteggere i bambini e per favorire un utilizzo creativo e positivo dei dispositivi digitali).

Le occasioni formative in questo ambito saranno sempre più frequenti e ve ne sono diverse già disponibili, anche per il Pdf (il programma *Nati per Leggere* realizza da molti anni interventi formativi di educazione digitale rivolti a genitori, educatori e pediatri in tutta Italia<sup>23</sup>; nel sito del progetto *Custodi digitali* sono altresì visibili programmi formativi e materiali video relativi alle formazioni rivolte ai Pdf).

- *Le competenze orizzontali.* Ciascuna generazione costruisce un proprio approccio alla tecnologia che dipende dai dispositivi e dalle opportunità presenti in un dato periodo. Quindi crea delle relazioni e modalità di utilizzo uniche, e diverse dalle generazioni precedenti (e successive). Quindi può essere molto utile partire dal concetto delle competenze orizzontali<sup>24</sup> per sintonizzarsi sul significato che hanno i media per le generazioni dei genitori di oggi, cercando di creare un ponte tra il loro modo di vedere e usare i media (che dipende quindi anche dall'età anagrafica) e il nostro modo di vederli e usarli, qualitativamente diverso se apparteniamo a una diversa generazione. Il terreno comune nel quale è possibile realizzare un incontro, e una possibile alleanza in studio è il benessere del bambino. Il pediatra e il genitore condividono questo fondamentale obiettivo. Desiderano che si sviluppi fisicamente e mentalmente nel migliore dei modi, che svolga esperienze e attività che favoriscano il suo sviluppo e la sua crescita. Resta fondamentale partire dalla com-

preensione che lo stesso oggetto (per esempio lo *smartphone*) può avere significati molti diversi perché le modalità di utilizzo possono essere qualitativamente diverse se usato da un quarantenne o da un ventenne. Quindi la sintonizzazione sulle competenze orizzontali è uno dei passi necessari per creare un'alleanza educativa generativa.

Relativamente al contesto generale:

- *La sfida dell'attenzione.* Gli schermi, e soprattutto i *social media*, sono un continuo richiamo. Gli adulti in media rivolgono lo sguardo verso il proprio *smartphone*, in media, oltre 200 volte al giorno. È in corso una battaglia per la nostra attenzione: la vera moneta di scambio odierna, e dei prossimi anni, è il nostro tempo - quanti minuti o secondi stiamo su un *social*, un videogioco o una *app*. La presenza non solo fisica, ma anche mentale, sarà sempre più una scelta. E una scelta impegnativa.
- *La sfida della fatica.* Usare gli schermi in modo passivo allevia la fatica della relazione, a tutti i livelli. Molti bambini piccoli con un cellulare in mano smettono di piangere oppure mangiano senza più far storie; gli adolescenti si intrattengono, riducono le richieste ai genitori e se ne stanno in camera, tranquilli. Anche tra marito e moglie lo schermo riempie lunghi silenzi. Non si resiste facilmente alla continua tentazione di prendersi del tempo per sé stessi. La fatica della relazione stanca, a volte spaventa, e gli schermi sono una perfetta via di fuga. Porre dei limiti è una sfida, perché impegna. Il salto di qualità richiesto è quello di passare dalla relazione/fatica alla relazione/divertimento. Nelle schede sono proposte attività pratiche per tornare a divertirsi, e per sperimentare come farlo insieme. Se possibile, a schermi spenti.
- *La sfida del tempo.* Per educare ci vuole tempo che spesso i genitori non hanno<sup>25</sup>. E se non ci sono soste per gli adulti, è molto difficile

che ci possa essere tempo destrutturato per i bambini, né spazi in cui accade l'inatteso. La possibilità di dedicare tempo ai propri figli e la capacità di creare occasioni di vita relazionale familiare apre il grande tema dei modelli di relazionalità e di consumo del tempo libero oggi vigenti.

- **La sfida dei dati e del controllo.** Se c'è una videocamera attiva, siamo visti; se c'è un microfono attivo, siamo ascoltati. E i nostri *smartphone* sono progettati per essere sempre in perenne ascolto. Non è solo un problema di *privacy*,

ma per i bambini è un problema di identità e di opportunità per il loro futuro. Chi dovrà valutarli, o sceglierli, o concedere loro un prestito, un mutuo o un posto di lavoro, avrà a disposizione informazioni fin dalla loro nascita<sup>26</sup>. Tante, forse troppe informazioni: una sfida cruciale dei prossimi anni sarà la protezione del futuro di tutti i bambini, in modo che da adulti possano partire dalla stessa linea di partenza, senza che provenienza socioculturale, o familiare, o religiosa o etnica sia una possibile discriminante.

## CONCLUSIONI E PROSPETTIVE

Il progetto presentato vuole non solo aprire una prospettiva di intervento permanente - le schede per genitori verranno ogni anno sperimentate in studio dai pediatri, integrate, revisionate e aggiornate il successivo anno, per essere nuovamente distribuite - ma introdurre una modalità di intervento sistemica.

Di fronte alla novità e all'enorme impatto provocato dalla sempre crescente diffusione della presenza di schermi e di tecnologie digitali nelle abitudini familiari, in particolare nel-

### Box 1 - PRINCIPI EDUCATIVI GENERALI APPLICATI AL CONTESTO DIGITALE PER PAROLE CHIAVE

- Gradualità.** A un bambino di 9 mesi non si danno alimenti che non è in grado di ingerire o masticare, ma si prepara (a volte si tritura) il cibo. Quindi si fanno fare azioni ed esperienze, fisiche e psicologiche, coerenti con i bisogni, le capacità e gli obiettivi di sviluppo della specifica età del bambino. Con i media digitali e con gli schermi va applicato lo stesso principio: contenuti ed esperienze digitali devono essere gestibili dal bambino, integrare il suo percorso di crescita, migliorare le sue capacità e le sue relazioni. Se al contrario sono di ostacolo al suo sviluppo - come è stato ampiamente dimostrato nei primi due anni di vita - si deve attendere la necessaria maturazione (fisica e psicologica) prima di introdurli nelle abitudini di vita e nelle *routine*.
- Progressività.** Coerentemente con quanto appena enunciato, le esperienze proposte al bambino devono introdurre attività e stimoli progressivamente, e secondo il principio di accumulazione possibile. Se aiutare lo sviluppo del bambino significa "aiutare l'ordinarsi interiore delle immagini nella sua coscienza"<sup>27</sup> come recita uno degli assunti montessoriani, diventa importante dare pochi stimoli alla volta (in molti casi il meno è più: molti giochi fanno fare poco con molto, mentre altri fanno fare al bambino molto con poco) e soprattutto proporre attività che consentano al bambino di sperimentare utilizzando le proprie competenze. Gli schermi vanno introdotti secondo quello che il bambino è in grado di fare e sperimentare, di comprendere e poi di tradurre in esperienza.
- Accompagnamento.** Come il gioco è una esperienza condivisa tra genitore e bambino, soprattutto nei primi anni di vita ma anche lungo tutto il corso dell'infanzia, così i media digitali devono diventare occasioni di esperienze comuni tra adulti e bambini, che siano significative e possibilmente divertenti. Occorre passare dalla logica della visione passiva, che produce isolamento personale e sociale, alla logica di condivisione. Il genitore deve prendersi il ruolo di chi fa insieme, anche nel campo digitale, sforzandosi di imparare a sua volta nuovi linguaggi (videogiochi e *app*) ma soprattutto di abitare i nuovi ambienti digitali (internet, i *social media*, *YouTube*) e di esplorarli insieme ai propri figli senza lasciarli soli.
- Fiducia.** La nostra vita di adulti, quindi anche quella di chi oggi diventa genitore, è sempre più connessa alla tecnologia e ai dispositivi digitali. Questo non significa comunque essere costretti a subire i condizionamenti senza poter fare delle scelte: dal momento che si tratta di strumenti, gli adulti possono comunque prendere delle decisioni (se, quando, dove e come utilizzarli, con quale frequenza, in quali momenti ecc.) e a maggior ragione tale decisioni devono essere prese in presenza di bambini, decidendo come regolare l'accesso e l'utilizzo. Se i dispositivi digitali sono ormai irrinunciabili, il loro utilizzo può comunque essere regolato, sia individualmente che collettivamente. In questo senso le esperienze nascenti di Patti digitali di comunità, nei quali gruppi di genitori di accordano per condividere regole e modalità di accesso alla rete dei propri figli, indicano un modello possibile. In esso gli adulti dimostrano che attraverso la fiducia e un'alleanza educativa, è possibile riprendersi uno spazio decisionale di gestione consapevole e condivisa anche dei dispositivi digitali (una rete nazionale dei Patti digitali di Comunità è stata di recente promossa dall'Università Milano-Bicocca; manifesto e modalità di adesione sono visibili sul sito [www.pattidigitali.it](http://www.pattidigitali.it)).
- Corresponsabilità educativa.** Non si educa da soli, ma collettivamente. Questo progetto opera un tentativo: costruire una rete di alleanze territoriali, nella quale il pediatra è inserito come attore protagonista, e che attorno al tema dell'educazione digitale tenta di favorire il coinvolgimento degli altri attori educativi territoriali, ciascuno dei quali è invitato a valorizzare il proprio ruolo (di genitore, di educatore, di assistente sociale, di insegnante ecc.) e creando un contesto dove sia possibile ri-tessere un pensiero educativo comune e condiviso. La comunità educante viene sollecitata così a ricostituirsi e consolidarsi nel comune obiettivo del benessere del bambino.
- Libertà.** Due temi assolutamente rilevanti che le tecnologie negli ultimi anni hanno posto con evidenza, anche nel dibattito pubblico, sono la dipendenza e il controllo. Entrambi riguardano non tanto i contenuti, ma le caratteristiche strutturali con cui vengono costruiti gli ambienti digitali: infatti il loro modello economico si basa da un lato sul tempo di attenzione che riescono a ottenere (quindi il loro scopo è tenere gli utenti agganciati agli schermi e studiano le modalità più efficaci per farlo, sia con gli adulti che con i bambini), e dall'altro sulla raccolta del maggior numero di dati possibili<sup>28</sup> ascoltando le conversazioni e monitorando ogni movimento e ogni scelta. Il tempo di permanenza e i dati sono oggi le uniche vere fonti di ricchezza nel mondo digitale. Dipendenza da un lato, e controllo da un altro, sono le conseguenze di questo modello imprenditoriale. Entrambe queste questioni sono strettamente correlate al tema (anche educativo) della libertà. Più siamo dipendenti, quindi condizionati, meno siamo liberi. Più siamo controllati, sorvegliati, catalogati, più aumentano i rischi di limitazioni delle nostre scelte (presenti ma soprattutto future). L'educazione ai media, avendo come base lo sviluppo del pensiero critico e della consapevolezza, in ultima analisi ha esattamente questo obiettivo: rendere le persone più capaci di comprendere, di scegliere, e quindi renderle più libere.

la fascia 0-6 anni ma anche nelle successive fasi evolutive, per ottenere dei risultati concreti in termini di prevenzione, salute e benessere dei bambini, e per puntare all'ambizioso obiettivo di modificare le abitudini e le tendenze imposte dal mercato è necessario realizzare interventi strutturati, continuativi, basati sulle evidenze scientifiche e soprattutto condivisi. È pertanto fondamentale la costruzione di alleanze educative territoriali locali - e quindi l'attivazione della comunità educante.

Altrettanto importante è la costruzione di reti e alleanze con i soggetti nazionali e istituzionali significativi e riconosciuti che possono garantire la qualità scientifica dei materiali prodotti, a partire da SICuPP, una delle più importanti Società italiane nell'ambito del-

la Pediatria. L'auspicio degli Autori è che tale rete si ampli anche ad altri soggetti, e che sia possibile in questo modo esportare questa proposta e questo modello su scala nazionale.

*Custodi digitali*, infine, si basa su alcuni principi educativi generali, riconosciuti universalmente e applicati al contesto digitale, che sono riportati nel *Box 1*.

Il progetto *Custodi digitali*, insieme alla consapevolezza e alla comprensione del ruolo dei media nella vita di genitori e bambini, e alla tutela del loro benessere e del loro sviluppo, rappresenta un tentativo di muovere dei passi nella direzione di limitare i condizionamenti, aprire spazi di alternative possibili, e sviluppare contesti familiari e collettivi dove sia possibile un maggior esercizio della libertà di scelta.

### Ringraziamenti

Si ringraziano tutti i pediatri del Friuli-Venezia Giulia per aver aderito al progetto, partecipato alle formazioni, inviato le osservazioni sui materiali prodotti, coinvolto i genitori nella ricerca scientifica collegata e che stanno realizzando una quotidiana attività di educazione digitale familiare in studio, utilizzando le schede per genitori e i materiali messi a disposizione dal progetto *Custodi digitali*.

### MESSAGGI CHIAVE

- Si presenta un progetto di educazione digitale familiare nel quale il pediatra è figura centrale e orienta i genitori verso una gestione consapevole dei media digitali, dando loro indicazioni specifiche per le diverse fasce di età del bambino, a partire dalla nascita.
- I contenuti, costruiti con il coinvolgimento diretto dei pediatri in gruppo multidisciplinare, si basano sulle evidenze scientifiche, sono oggetto di ampia sperimentazione in studio e vengono introdotti come nuovo argomento nel corso dei bilanci di salute. Ai genitori vengono proposti non solo limiti ma attività alternative e complementari, utili allo sviluppo del bambino e al miglioramento della qualità della relazione.
- La presenza e l'utilizzo degli schermi sono valutate in relazione ai bisogni, alle competenze e ai compiti evolutivi, specifici in ogni fascia di età. Il tema del ruolo e degli effetti dei media nella vita dei bambini è posto non solo in chiave educativa come tema di salute.
- La formazione continua dei pediatri, l'aggiornamento annuale dei materiali e la ricerca per la valutazione di impatto costituiscono gli elementi metodologici principali. Il progetto propone un modello di intervento sistemico, dove i messaggi del pediatra di educazione digitale sono condivisi da altri soggetti educativi del territorio (educatori, insegnanti, personale sanitario, associazioni) nella direzione della costruzione di una comunità educante.

### \*GRUPPO DI LAVORO PEDIATRI DEL FRIULI-VENEZIA GIULIA

#### Pediatrî in provincia di Pordenone

Agrusti Anna, Andreello Luisa, Brusadin Laura, De Clara Roberto, Del Col Graziella, Dico-vich Patricia, Dolcemascio Valentina, Elkina Iana Arlenovna, Fanti Laura, Foglia Anna Concetta, Ganis Raffaella, Genero Antonella, Gerarduzzi Tania, Mozzon Giovanna, Olivotto Daniela, Ceschin Flavia, Presotto Alda, Masotti Sergio, Magagnin Gianpiero, Malocco Federica, Masotti Sergio, Minardo Grazia, Moschetta Antonella, Mozzon Giovanna, Ngalikpima Catherine Jessica, Olivotto Daniela, Pavoni Marilena, Perin Claudia, Pusiol Anna, Robieux Isabelle, Ruta Franca, Schiaulini Patrizia, Tortorella Maria Luisa, Toscano Cristina, Zanela Giada, Zanor Sonia

#### Pediatrî in provincia di Udine

Aabas Aakeel, Barth Elsa, Bedendo Rita, Benfatto Ilenia, Bibalo Chiara, Bottega Massimo, Cadel Ilaria, Cantoni Luigi, Colacino Vincenzo, Contardo Marzia, Cortesia Paolo, Cucchiaro Davide, D'Amico Maria, De Carolis Gabriela, De Franco Francesca, Di Benedetto Anna, Ferroli Bruna, Floreani Maria Cristina, Forchi Caterina, Gervasi Sandra, Guerra Mattia, Lenhardt Alessandro, Lizzi Daniela, Londero Margherita, Lualdi Rosa, Lubrano Paolo, Marrone Giuseppina, Marzona Federico, Mialui Garifallia, Moretto Erika, Nicolsio Flavia, Nigris Fabiano, Osuna Jimenez Elena Maria, Parodi Benedetto, Passoni Giacinta, Piccinini Anna Maria, Proskurica Besa, Principato Flavia, Romanello Carla, Rosso Ilaria, Sansotto Stefania, Sinconi Alessandro, Sameda Annalisa, Tasso Maurizio, Tomat Michela, Ventura Giovanna, Vernuccio Daniela, Zuliani Isabella

#### Pediatrî in provincia di Gorizia e Trieste

Amadi Isa, Bassanese Stefania, Bertrand Sonia, Böhm Patricia, Bon Andrea, Bruno Enrico, Carrara Francesca, Centuori Susanna, Ceschel Stefano, de Manzini Andrea, Del Santo Manuela, Delise Anna, Facchin Sergio, Fain Simonetta, Florean Patrizia, Forleo Vincenzo, Franco Davide, Fumfah Birgitta Gabriele, Macaluso Anna, Materassi Paola, Minisini Silvia, Neri Elena, Oretti Chiara, Paloni Giulia, Panontin Elisa, Pellegrin Maria Grazia, Piz-zul Mariagrazia, Riosa Rita, Rossetto Elena, Servello Raffaella, Tomadin Maurizio, Trevisan Marina, Trevisiol Chiara, Vinci Adelmo

**TEMI E INDICAZIONI DI EDUCAZIONE DIGITALE FAMILIARE PER I PEDIATRI DI FAMIGLIA (0-3 ANNI)**

Età	Argomento	Contesto	Comportamento da suggerire	Correlazioni positive rinforzate
0-6 mesi	Sguardo e relazione faccia a faccia	La madre (o il <i>caregiver</i> ) viene distratto da notifiche e messaggi e sente la necessità di essere sempre connesso.	Utilizzare lo <i>smartphone</i> e i <i>social media</i> quando il bambino dorme. Quando è sveglio, silenziare le suonerie e cercare di dedicarsi a lui in modo esclusivo.	Sintonizzazione madre bambino. Co-regolazione madre- bambino. Autostima e benessere generale del bambino.
	Pianto	La madre (o il <i>caregiver</i> ) utilizza gli schermi per calmare il pianto del bambino.	Per consolare il bambino usare il contatto fisico, la voce, il movimento, il canto, evitando gli schermi perché catturano lo sguardo e lo "ipnotizzano" ma non lo aiutano a superare la crisi e a stare meglio (non risolvono il motivo del pianto).	Autoregolazione del bambino. Riconoscimento e risposta ai segnali infantili.
	Allattamento	La madre (o il <i>caregiver</i> ) utilizza gli schermi quando allatta.	Evitare il più possibile l'utilizzo degli schermi e dello <i>smartphone</i> quando si allatta, in modo da essere presente emotivamente per il bambino e assicurargli il contatto oculare.	Riconoscimento e risposta ai segnali infantili. Sintonizzazione madre bambino. Sviluppo dell'attenzione congiunta.
	Utilizzo dei neo-genitori dei <i>social media</i>	Il genitore sente la necessità di mantenere le relazioni nei <i>social media</i> e di condividere il nuovo status di genitore.	Coltivare le relazioni sui <i>social media</i> quando il bambino dorme e condividere privatamente immagini e video del bambino (non pubblicarle sui <i>social media</i> ).	Autostima e benessere generale del genitore. Riconoscimento sociale del genitore. Protezione da condizionamenti e problemi di <i>privacy</i> futuri.
6-12 mesi	Svezzamento	La madre (o il <i>caregiver</i> ) utilizza gli schermi per dare da mangiare al bambino.	Il cibo deve essere una esperienza che il bambino fa con tutti i sensi e un momento di scoperta e conoscenza reciproca. Vivere questa esperienza insieme al proprio bambino senza utilizzare alcun tipo di schermo.	Relazione e sintonizzazione madre bambino. Autoregolazione del bambino. Sviluppo del gusto, dell'olfatto, del tatto. Sviluppo dell'attenzione focalizzata.
	Movimento	I genitori quando il bambino riesce a stare seduto e a tenere in mano qualche oggetto gli possono mettere in mano uno <i>smartphone</i> o un <i>tablet</i> .	Il cervello del bambino si sviluppa con il movimento. L'esplorazione e la sperimentazione diretta sono fondamentali, per il suo sviluppo psicofisico. Gli schermi non vanno usati in questa fase perché impediscono il movimento e la prensilità.	Sviluppo della coordinazione motoria. Sviluppo del rapporto bambino/ ambiente. Sviluppo intellettuale. Sviluppo del coordinamento oculo-manuale.
	Pianto e autoregolazione	La madre (o il <i>caregiver</i> ) utilizza gli schermi per calmare il pianto del bambino.	Per consolare il bambino usare il contatto fisico, la voce, il movimento, il canto, evitando gli schermi perché catturano lo sguardo e lo ipnotizzano ma non lo aiutano a superare la crisi e a stare meglio (non risolvono il motivo del pianto).	Autoregolazione del bambino. Riconoscimento e risposta ai segnali infantili.
	Uscite all'aperto	La madre (o il <i>caregiver</i> ) utilizza gli schermi sul passeggio.	Stimolare il bambino a osservare l'ambiente e il mondo circostante. Gli schermi lo impediscono.	Sviluppo del rapporto bambino/ ambiente naturale. Sviluppo intellettuale.
	Letture senza video sostituiti	I genitori sostituiscono o integrano il libro cartaceo letto al bambino con alcuni video e/o con storie raccontate dagli assistenti virtuali ( <i>Alexa</i> o simili).	Iniziare a leggere al bambino utilizzando i libri illustrati (ad es. usando i suggerimenti di <i>Nati per leggere</i> ); non utilizzare schermi o altri strumenti (assistenti vocali) in questa fase evolutiva	Autostima e benessere generale del bambino. Sviluppo del linguaggio. Miglioramento della relazione.

**TEMI E INDICAZIONI DI EDUCAZIONE DIGITALE FAMILIARE PER I PEDIATRI DI FAMIGLIA (0-3 ANNI)**

Età	Argomento	Contesto	Comportamento da suggerire	Correlazioni positive rinforzate
12-36 mesi	Movimento	I genitori fanno utilizzare ai bambini schermi per la visione di video (uso passivo di tv, <i>smartphone</i> , <i>tablet</i> ecc.) quindi limitano sia le possibilità di movimento, sia l'esplorazione dell'ambiente.	Il cervello del bambino si sviluppa con il movimento, l'esplorazione, la manipolazione e la sperimentazione diretta. Questi sono fondamentali anche per lo sviluppo cognitivo. Quindi va limitato il più possibile, in generale, il loro utilizzo e lasciato il bambino libero di svolgere attività alternative.	Sviluppo della coordinazione motoria. Sviluppo del rapporto bambino/natura e dell'esplorazione ambientale. Sviluppo cognitivo.
	Alimentazione	I genitori, specie se in difficoltà, fanno utilizzare gli schermi a tavola e li usano per far mangiare il bambino.	Introdurre l'abitudine di non utilizzare a tavola gli schermi; conseguentemente evitare di far mangiare il bambino con un <i>tablet</i> o facendo vedere video. Il cibo deve essere una esperienza, e i momenti a tavola occasioni di socialità e di relazione diretta.	Autoregolazione del bambino. Miglioramento della relazione. Conoscenza del bambino e dei suoi gusti e orientamenti alimentari.
	I primi video	I genitori iniziano a far vedere video ai bambini, anche utilizzando i contenuti di piattaforme come <i>YouTube</i> .	Introdurre i video non prima dei due anni, e selezionare con molta attenzione i contenuti da far vedere ai bambini. Evitare di lasciare il bambino/a con la schermata della piattaforma dove può fermare il video, cambiarlo, essere distratto da altri stimoli; preferire video scaricati e mostrati in maniera indipendente. Limitare questa esperienza iniziale a pochi stimoli, per poco tempo e suggerire sempre alternative che prevedono il gioco e il coinvolgimento di tutti i sensi. Consultare i video consigliati per i genitori sulle schede presenti nel sito <a href="http://www.custodidigitali.it/genitori">www.custodidigitali.it/genitori</a>	Capacità di riconoscere i nessi causali e temporali (solo con la mediazione dell'adulto). Conoscenza del bambino e della sua capacità di comprensione.
	Passeggiate e uscite nella natura	I genitori dopo l'emergenza sanitaria tendono a utilizzare più di frequente gli schermi e ad uscire di meno; i bambini hanno meno occasioni di stare a contatto con l'ambiente naturale.	Programmare spesso occasioni di uscite, anche vicine a casa e utilizzando gli ambienti naturali (parchi, zone verdi) e facendo sperimentare al bambino l'ambiente (e le proprie abilità motorie e manuali).	Sviluppo del rapporto bambino/natura e dell'esplorazione ambientale. Sviluppo della coordinazione motoria. Sviluppo intellettuale. Aumento della capacità di osservazione. Benefici fisici dello stare all'aria aperta.
	Lettura senza video sostituivi	I genitori sostituiscono o integrano il libro cartaceo letto insieme al bambino con alcuni video o anche con storie raccontate dagli assistenti virtuali ( <i>Alexa</i> o simili).	Leggere al bambino utilizzando i libri illustrati (ad es. usando i suggerimenti di <i>Nati per leggere</i> ) e non utilizzare alti strumenti né video in questa fase evolutiva.	Autostima e benessere generale del bambino. Sviluppo del linguaggio. Miglioramento della relazione.

Tabella I. Rielaborazione e aggiornamento dei principali contenuti derivanti dalle schede per genitori utilizzate nel progetto Custodi digitali. Gli Autori offrono questa sintesi al pediatra, come possibile strumento di lavoro utilizzabile in studio, e al dibattito pubblico come punto di partenza, aperto a successive integrazioni, per rispondere alla necessità - molto sentita tra genitori ed educatori - di ricevere dal mondo degli esperti indicazioni concrete, fase-specifiche e informate da evidenza sull'uso degli schermi in famiglia.

**TEMI E INDICAZIONI DI EDUCAZIONE DIGITALE FAMILIARE PER I PEDIATRI DI FAMIGLIA (3-14 ANNI)**

Età	Argomento	Contesto	Comportamento da suggerire	Correlazioni positive rinforzate
3-6 anni	Luoghi in cui si possono utilizzare gli schermi	I genitori fanno utilizzare gli schermi a tavola, in camera da letto, nelle uscite.	Mettere come regola generale (valida anche per i genitori) di non usare mai gli schermi a tavola, in camera da letto e quando si esce di casa.	Autoregolazione del bambino. Miglioramento della qualità del sonno. Aumento delle interazioni familiari.
	Tempi e momenti in cui si possono utilizzare gli schermi	I bambini passano una quantità di tempo sempre crescente davanti agli schermi (anche due/tre ore al giorno).	Limitare il tempo di utilizzo ed esposizione degli schermi a non più di un'ora al giorno. Alternare sempre attività fisica, attività manuali e gioco.	Sviluppo cognitivo. Benessere generale.
	Contenuti e verifica se sono adatti all'età (standard PEGI)	I genitori non sempre controllano i contenuti dei video o dei programmi che vedono i bambini, e se usano <i>YouTube</i> decide l'algoritmo il video successivo a quello scelto come iniziale.	Vedere preventivamente i contenuti da proporre ai bambini; seguire lo standard PEGI, che per video e <i>app</i> offre l'indicazione dell'età adatta per ogni contenuto; fare attenzione all'utilizzo di piattaforme come <i>YouTube</i> e impostare filtri e <i>parental control</i> (come, ad esempio, <i>Family Link</i> ).	Miglioramento della relazione. Sviluppo cognitivo. Sviluppo del linguaggio. Riduzione dell'ansia.
	Dialogo sui contenuti	I genitori non sempre chiedono ai bambini di raccontare quello che hanno visto sugli schermi.	Instaurare l'abitudine di chiedere al bambino di raccontare quello che ha visto, o ha fatto, con gli strumenti digitali. Commentare, dialogare e spiegare, come si fa con le favole e la lettura.	Miglioramento della relazione. Sviluppo cognitivo. Sviluppo del linguaggio.
	Utilizzo di <i>tablet</i> e <i>smartphone</i>	I genitori tendono a utilizzare il <i>tablet</i> per intrattenere i bambini e per far vedere contenuti (uso passivo).	Utilizzare il <i>tablet</i> come strumento relazionale (facendo attività e giochi insieme); selezionare <i>app</i> interattive - consultare i consigli presenti sulle schede per genitori presenti nel sito <a href="http://www.custodidigitali.it/genitori">www.custodidigitali.it/genitori</a> .	Miglioramento della relazione. Autoregolazione del bambino. Sviluppo cognitivo. Sviluppo competenze digitali.
	Utilizzo attivo, creativo e condiviso dei dispositivi digitali	I genitori tendono a utilizzare le tecnologie per intrattenere i bambini e quindi propongono loro un utilizzo passivo (vedere video - giocare da soli).	Vedere il più possibile i contenuti insieme, come esperienza condivisa e poi commentata; utilizzare microfono e videocamera per registrare suoni, fare foto o video insieme, inventando attività con il digitale.	Miglioramento della relazione. Sviluppo cognitivo. Sviluppo competenze digitali.
	Lettura senza video sostituivi	I genitori sostituiscono o integrano il libro cartaceo letto al bambino con alcuni video o anche con storie raccontate dagli assistenti virtuali ( <i>Alexa</i> o simili).	Continuare a leggere al bambino, utilizzando i libri illustrati (utilizzando ad es. i suggerimenti di <i>Nati per leggere</i> ); non utilizzare schermi o altri strumenti (assistenti vocali) in questa fase evolutiva.	Autostima e benessere generale del bambino. Sviluppo del linguaggio. Miglioramento della relazione. Benessere generale.
6-10 anni	<i>Smartphone</i> personale	Molti bambini ricevono uno <i>smartphone</i> personale durante il periodo della scuola primaria.	Ritardare la consegna di uno <i>smartphone</i> personale fino alla scuola secondaria, anche se ricevuto in regalo. Iniziare un utilizzo condiviso del proprio <i>smartphone</i> , per avvicinare i bambini a questo strumento in modo graduale e protetto. Nel caso un bambino lo abbia già, raccomandare un utilizzo controllato, inserendo il <i>parental control</i> e solo per poco tempo (deve essere poi ritirato dai genitori e tenuto da loro).	Sviluppo cognitivo. Miglioramento della qualità del sonno. Sviluppo delle competenze digitali.
	Videogiochi	Molti bambini passano molto tempo giocando ai videogiochi ma anche guardano gli <i>Youtuber</i> esperti del videogioco preferito.	Controllare nei videogiochi utilizzati l'indicazione PEGI e rispettarla; giocare insieme; sospendere l'attività degli schermi e quindi anche i videogiochi almeno un'ora prima di andare a dormire.	Miglioramento della relazione. Miglioramento del sonno (e del benessere generale collegato, comprese le capacità cognitive)

<b>TEMI E INDICAZIONI DI EDUCAZIONE DIGITALE FAMILIARE PER I PEDIATRI DI FAMIGLIA (3-14 ANNI)</b>				
<b>Età</b>	<b>Argomento</b>	<b>Contesto</b>	<b>Comportamento da suggerire</b>	<b>Correlazioni positive rinforzate</b>
<b>6-10 anni</b>	Accesso a internet	La quasi totalità dei bambini effettua il primo accesso a internet durante il periodo della scuola primaria.	Non consentire l'accesso a internet in autonomia; controllare sempre e comunque la cronologia e gli accessi dei vari dispositivi usati dai bambini.	Sviluppo delle competenze digitali Sviluppo cognitivo.
	Utilizzo attivo e creativo	I genitori tendono a utilizzare le tecnologie per intrattenere i bambini e quindi propongono loro un utilizzo passivo (vedere video).	Vedere il più possibile i contenuti insieme, come esperienza condivisa e poi commentata; utilizzare microfono e videocamera per registrare suoni, fare foto o video insieme, inventando attività con il digitale.	Miglioramento della relazione. Sviluppo cognitivo. Sviluppo delle competenze digitali.
	Dialogo sui contenuti	I genitori non sempre chiedono al bambino di raccontare quello che ha visto sullo schermo.	Instaurare l'abitudine di chiedere al bambino di raccontare quello che ha visto, o ha fatto, con gli strumenti digitali.	Miglioramento della relazione. Sviluppo cognitivo. Sviluppo del linguaggio.
	Regole di utilizzo condivise dei dispositivi	Molti ragazzi affermano di utilizzare le tecnologie digitali e i dispositivi senza avere dei limiti o delle regole; i genitori sono in difficoltà nel metterle.	Stabilire insieme i tempi e i luoghi nei quali è consentito usare le tecnologie. Decidere poche regole ma molto chiare, e anche le conseguenze se non vengono rispettate, e poi applicarle.	Diminuzione della conflittualità. Sviluppo cognitivo. Miglioramento del rendimento scolastico. Miglioramento della memoria.
<b>11-14 anni</b>	Controllo (i genitori devono conoscere la password dei dispositivi dei figli)	Molti genitori affermano di non poter controllare i dispositivi dei figli perché protetti da password e temono di violare la loro privacy.	Il genitore ha l'obbligo legale di vigilanza e controllo sulle attività <i>on-line</i> dei figli minori (la Legge riconosce dai 14 anni in poi al minore la capacità di dare il proprio consenso al trattamento dei dati a società che forniscono servizi su internet). I genitori possono essere chiamati civilmente a rispondere di danni causati dai figli minori; quindi, devono periodicamente monitorare le attività che questi svolgono <i>on-line</i> (se possibile, controllando i dispositivi insieme agli stessi figli).	Diminuzione della conflittualità. Sviluppo cognitivo. Protezione da eventuali reati potenzialmente traumatici ( <i>sexting - cyberbullismo</i> ).
	Sonno e benessere	Molti ragazzi hanno il permesso di tenere lo <i>smartphone</i> in camera da letto.	Stabilire come regola che lo <i>smartphone</i> sta fuori della camera da letto, e che di sera a una certa ora lo si spegne.	Miglioramento del sonno e del benessere generale.
	Dialogo e interesse per le attività <i>on-line</i>	Molti genitori non chiedono ai propri figli cosa fanno e con chi passano il tempo quando sono <i>on-line</i> .	Chiedere e interessarsi alle attività <i>on-line</i> dei propri figli (che cosa piace loro fare; con chi passano il tempo); far diventare un oggetto di conversazione normale anche quello che accade loro in rete e sui <i>social media</i> .	Diminuzione della conflittualità. Sviluppo cognitivo. Sviluppo delle competenze digitali. Protezione da situazioni potenzialmente traumatiche ( <i>sexting - cyberbullismo</i> ).
	Educazione sessuale	Molti ragazzi hanno il primo incontro con la pornografia in questa fascia di età attraverso gli strumenti digitali.	Utilizzare un <i>parental control</i> per limitare la frequenza di queste esperienze; invitare al dialogo sulle immagini di sessualità offerte dai media e spiegando come queste rispondono a interessi commerciali e non rispecchiano né le pratiche né i valori di una relazione sessuale contestualizzata in un rapporto di coppia.	Sviluppo del dialogo genitori-figli. Aumento della prevenzione rispetto a possibili problemi sessuali. Protezione dalle percezioni distorte sui ruoli di genere (veicolati dalla pornografia).
	Passeggiate e uscite nella natura	Molti ragazzi, soprattutto dopo l'emergenza sanitaria, trascorrono molto tempo davanti agli schermi e hanno meno contatti diretti con i coetanei e con l'ambiente naturale.	Cercare di favorire la partecipazione a gruppi di coetanei o ad attività di gruppo (sportive o aggregative); organizzare uscite nella natura, anche con altre famiglie, e limitare (o vietare) in queste occasioni l'utilizzo dello <i>smartphone</i> o di strumenti digitali.	Autostima e benessere generale. Miglioramento delle competenze relazionali. Aumento della sensibilità verso l'ambiente naturale.

Tabella II. Rielaborazione e aggiornamento dei principali contenuti derivanti dalle schede per genitori utilizzate nel progetto Custodi digitali. Gli Autori offrono questa sintesi al pediatra, come possibile strumento di lavoro utilizzabile in studio, e al dibattito pubblico come punto di partenza, aperto a successive integrazioni, per rispondere alla necessità - molto sentita tra genitori ed educatori - di ricevere dal mondo degli esperti indicazioni concrete, fase-specifiche e informate da evidenza sull'uso degli schermi in famiglia.

**Indirizzo per corrispondenza:**  
formazione@custodidigitali.it

## Bibliografia

1. Bozzola E, Spina G, Ruggiero M et al. Media Device in pre-school children; the recommendations of the Italian Pediatric Society. *Ital J Pediatr* 2018;44(1):69. doi: 10.1186/s13052-018-0508-7.
2. Ventura AK, Levy J, Sheeper S. Maternal digital media use during infant feeding and the quality of feeding interaction. *Appetite* 2019; 1;143:104415. doi: 10.1016/j.appet.2019.104415.
3. Robinson TN, Borzekowski DL, Matheson DM, Kraemer HC. Effects of fast food branding on young children's taste preferences. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2007;161(8):792-7. doi: 10.1001/archpedi.161.8.792.
4. Twenge JM, Hisler GC, Krizan Z. Associations between screen time and sleep duration are primarily driven by portable electronic devices: evidence from a population-based study of U.S. children ages 0-17. *Sleep Med* 2019;56:211-8. doi: 10.1016/j.sleep.2018.11.009.
5. Beamich N, Fisher J, Rowe H. Parents' use of mobile computing devices, caregiving and the social and emotional development of children: a systematic review of the evidence. *Australasian Psychiatry* 2019;27(2):132-43. doi: 10.1177/1039856218789764.
6. Hoare E, Milton K, Foster C, Allender S. The associations between sedentary behaviour and mental health among adolescents: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2016;13(1):108. doi: 10.1186/s12966-016-0432-4.
7. Spitzer M. Demenza Digitale. Come la tecnologia ci rende stupidi. *Garzanti*, 2013:205-22.
8. Morris AJ, Filippetti ML, Rigato S. The impact of parents' smartphone use on language development in young children. *Child Development Perspectives* 2022;16(2):103-9. doi: 10.1111/cdep.12449.
9. Ophir E, Nass C, Wagner AD. Cognitive control in media multitaskers. *Proc Natl Acad Sci USA* 2009;106(37):15583-7. doi: 10.1073/pnas.0903620106.
10. McArthur BA, Browne D, McDonald S et al. Longitudinal Associations Between Screen Use and Reading in Preschool-Aged Children. *Pediatrics* 2021;147(6):e2020011429. doi: 10.1542/peds.2020-011429.
11. Desmurget M. La fabrique du cretin digital. Edition su Seuil, 2019; trad. it. Il cretino digitale. Difendiamo i nostri figli dai veri pericoli del web. *Rizzoli*, 2020:7-22.
12. Balbinot V, Toffol G, Tamburlini G. Tecnologie digitali e bambini: un'indagine sul loro utilizzo nei primi anni di vita. *Medico e Bambino* 2016;35(10):631-6.
13. Madigan S, Browne D, Racine N. et al. Association Between Screen Time and Children's Performance on a Developmental Screening Test. *JAMA Pediatr* 2019;173(3):244-50. doi: 10.1001/jamapediatrics.2018.5056.
14. Eirich R, McArthur BA, Anhorn C, et al. Association of Screen Time With Internalizing and Externalizing Behavior. *Problems in Children 12 Years or Younger. JAMA Psychiatry* 2022;79(5):393-405. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2022202.
15. Gui M, Gerosa T, Vitullo A, Losi L. L'età dello smartphone. Un'analisi dei predittori sociali dell'età di accesso al primo smartphone personale e delle sue possibili conseguenze nel tempo. *Università di Milano-Bicocca*, 2020.
16. Strasburger VC, Jordan AB, Donnerstein ED. Health effects of media on children and adolescents. *Pediatrics*, 2010;125(4):756-67. doi: 10.1542/peds.2009-2563.
17. Gui M. Prefazione alla traduzione italiana del volume "Figli Connessi" di Livingstone S. e Blum-Ross A. *Erikson* 2022.
18. Balbinot V, Tamburlini G (a cura di). Tecnologie digitali e bambini. Indicazioni per un utilizzo consapevole. *Medico e Bambino* 2015; 34(1):31-8.
19. Grollo M (a cura di). *Custodi Digitali. Schema di guida ad uso dei pediatri per un dialogo coi genitori sull'utilizzo consapevole dei media.* Associazione MEC, 2020.
20. Grollo M (a cura di). *Custodi Digitali. Pediatri, genitori, insegnanti e comunità alleati per il benessere digitale. Schede per genitori.* Associazione MEC, 2021.
21. General comment No. 25 on children's rights in relation to the digital environment. Published 02 March 2021. *CRC/C/GC/25 OH-CHR*.
22. Picca M, Pierattelli M. *I bilanci di salute. Tecniche Nuove*, p. IX, 2016.
23. Tamburlini G. *Nati per leggere compie 20 anni. Medico e Bambino* 2019;38(5):279-80.
24. Grollo M, Nardo E. *Educare con i media. Dalle competenze orizzontali alla consapevolezza. Proposte e progetti di educazione ai media.* Junior, 2007.
25. Lanza S. *Perdere tempo per educare. Educare all'utopia nell'epoca del digitale.* WriteUp Site, 2020.
26. Barassi V. *I figli dell'algoritmo. Sorvegliati, tracciati, profilati dalla nascita.* Luiss University Press, 2021.
27. Regni R. *Aiutiamoli a crescere. I bambini alla conquista dell'indipendenza.* GEDI Gruppo Editoriale, 2022:93-4.
28. Zuboff S. *Il capitalismo della sorveglianza. Il futuro dell'umanità nell'era dei nuovi poteri.* Luiss, 2019.