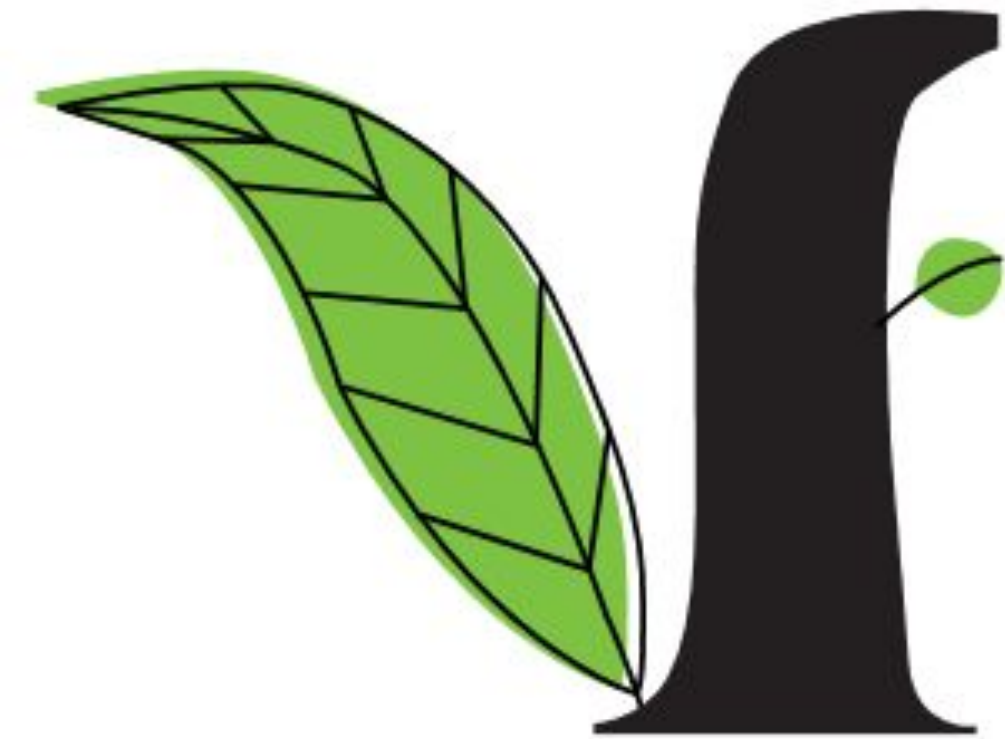




Valeria Frigerio
PEDAGOGISTA

Genitori e figli connessi (?) Crescere al tempo degli smartphone

I.C. di Figino Serenza- Novedrate - Carimate

16 aprile 2026

Le mangrovie: Vivere e crescere nell'onlife



Il Mondo Onlife: Vivere e crescere nell'Ibridazione

Il filosofo italiano **Luciano Floridi** ha coniato nel 2014 il termine *onlife*, giocando con le parole *online* e *life*.

Il concetto descrive un contesto ibrido in cui è diventato quasi impossibile distinguere nettamente quando siamo online e quando siamo offline.

I bambini di oggi crescono immersi in questa ibridazione, senza conoscere un "prima".

Il Mondo Onlife: Vivere nell'Ibridazione

La Metafora delle Mangrovie

Le mangrovie crescono dove il fiume d'acqua dolce incontra il mare salato. L'acqua risultante non è né dolce né salata: è **acqua salmastra**, una terza tipologia. Allo stesso modo, i nostri figli vivono in uno spazio che non è né puramente digitale né puramente reale.

Cosa Significa per i Nostri Bambini e Ragazzi

I bambini non percepiscono la distinzione tra mondo fisico e digitale come qualcosa di rilevante. Per loro è **un unico spazio di vita**, in cui le relazioni, le emozioni e le identità si costruiscono in modo continuo e interconnesso.

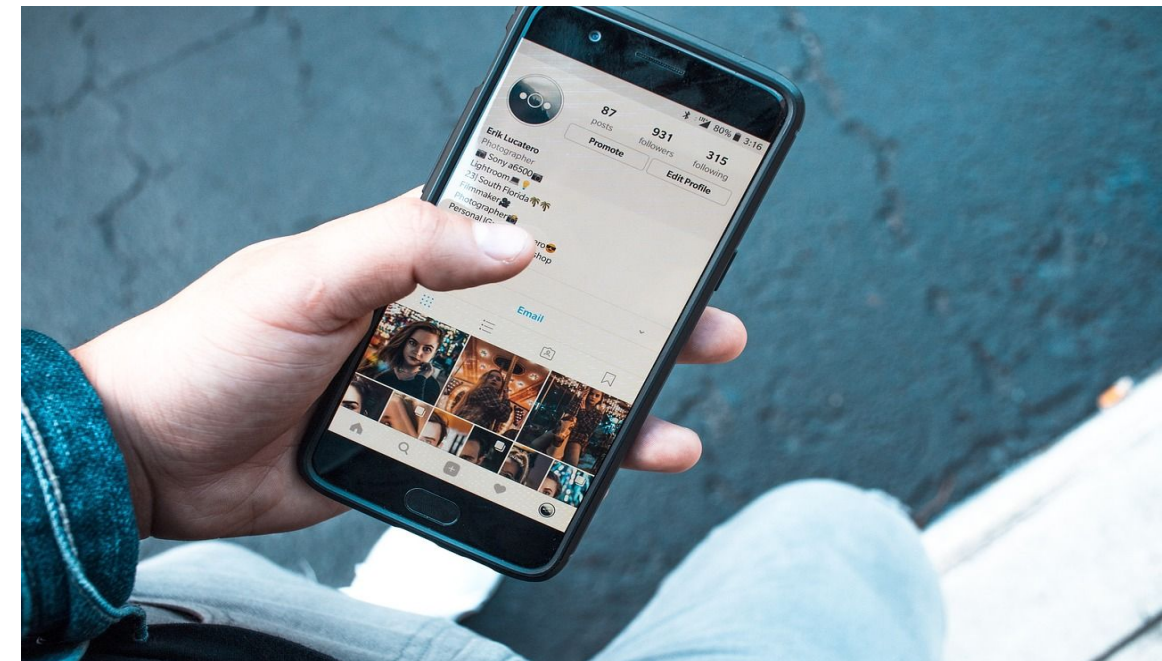
Una Comunicazione Senza Confini/1

Il digitale trasforma profondamente il modo in cui ci relazioniamo.

- Sparisce la dimensione corporea — il mio corpo e quello dell'altro — e si può essere presenti in più luoghi contemporaneamente.

Questo modifica:

- la comunicazione,
- la costruzione delle relazioni
- la nostra identità



Una Comunicazione Senza Confini/2

Assenza del Non Verbale

Nella comunicazione digitale mancano i segnali non verbali (espressioni, gesti) e paraverbali (tono, ritmo della voce), che nella comunicazione faccia a faccia veicolano la maggior parte del significato.

Rischio di Fraintendimenti

L'uso di abbreviazioni, neologismi, emoji e codici iconici specifici rende la comunicazione digitale un terreno fertile per equivoci, soprattutto tra generazioni diverse o in momenti emotivamente delicati.

Anonimato e Conseguenze

L'impossibilità di osservare gli effetti delle proprie parole sull'interlocutore, unita all'eventuale anonimato, può abbassare la soglia di consapevolezza e responsabilità nelle interazioni.

Rischi!



Il Cyberbullismo: che cos'è

- Il cyberbullismo è l'utilizzo **ripetuto e intenzionale** di strumenti informatici e ambienti virtuali per minacciare, diffamare o isolare una o più persone che non riescono a difendersi.
- Si distingue dal bullismo tradizionale per la sua capacità di seguire la vittima ovunque, 24 ore su 24 (Fedeli, Munaro, 2019).

Il Cyberbullismo: i ruoli



Il Bullo e i Suoi Sostenitori

Chi agisce e chi supporta o incoraggia il comportamento aggressivo, amplificando la portata delle azioni.



Gli Spettatori

La maggioranza silenziosa: chi assiste senza intervenire.



La Vittima

Chi subisce le azioni ripetute, spesso in modo silenzioso, con ricadute significative sul benessere emotivo e sulla vita sociale.



I Difensori

Chi sceglie di prendere posizione e sostenere la vittima, ruolo fondamentale che richiede coraggio e competenza empatica sviluppata.

❏ **“Il bullismo e cyberbullismo sono patologie del gruppo”**

Perché gli spettatori non intervengono?

Secondo Maiolo (2019), due meccanismi frenano la reazione:

- il bisogno di essere accettati dal gruppo (*"non sono una spia!"*).
- la difficoltà a immedesimarsi nella sofferenza della vittima (*"era solo uno scherzo..."*).

Educare all'empatia è quindi fondamentale.



**Bulli e cyberbulli,
senza accorgersi?**



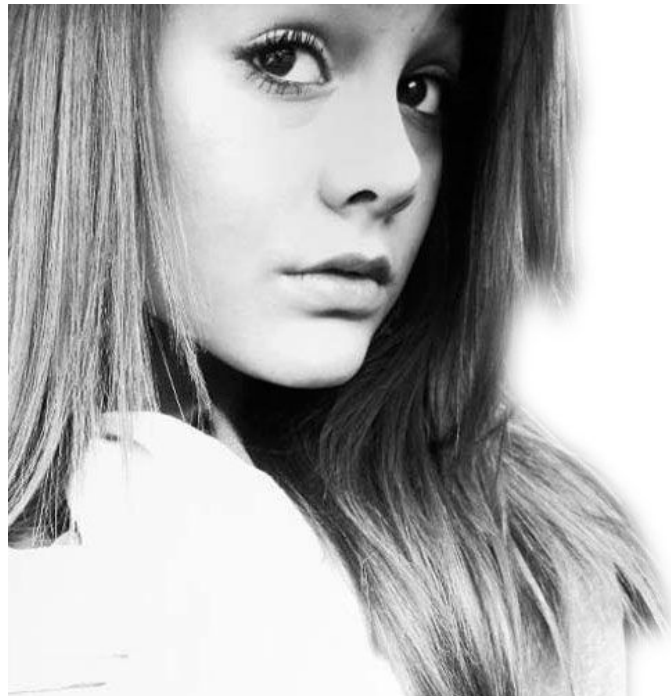


<https://www.youtube.com/watch?v=hUlW2gpw6c>

“Le parole fanno più male delle botte. Ciò che è accaduto a me non deve più succedere a nessuno”

Carolina Picchio

<https://www.youtube.com/watch?v=dPjXZZ7a6P0>



**FONDAZIONE
CAROLINA**

FELICI DI NAVIGARE

<https://www.fondazionecarolina.org/2021/>

Lo Sharenting e l'Identità Digitale/1

- Il termine **sharenting** nasce dalla fusione di *sharing* e *parenting*.
- Indica la pratica sempre più diffusa dei genitori di condividere sui social network immagini, video e informazioni sui propri figli.
- Un fenomeno spesso inconsapevole, ma dalle conseguenze importanti.



(Telefono Azzurro, *Essere Cittadini Digitali*, 2022)

Lo Sharenting e l'Identità Digitale/ 2

I Rischi dello Sharenting

- Mancanza di consenso da parte dei bambini più piccoli
- Sentimenti di frustrazione e imbarazzo nei più grandi
- Possibilità di utilizzo improprio delle immagini
- Estrazione di informazioni "indirette" (luogo, routine, abitudini)

Identità Digitale e Reputazione Online

Ogni contenuto pubblicato contribuisce a costruire la **reputazione online** di un bambino ancora prima che possa sceglierlo.

La reputazione online è definita da ciò che si fa in rete e da come gli altri ci percepiscono: queste azioni "influenzano l'idea che gli altri si fanno di noi" e possono avere conseguenze a lungo termine, anche nella vita offline.

Condividere foto dei figli online:
l'allarme di Deutsche Telekom in uno spot.



<https://www.youtube.com/watch?v=Out3FEkv8Zs>

Gianluigi Bonanomi

perché le foto delle mie due
figlie non sono online.

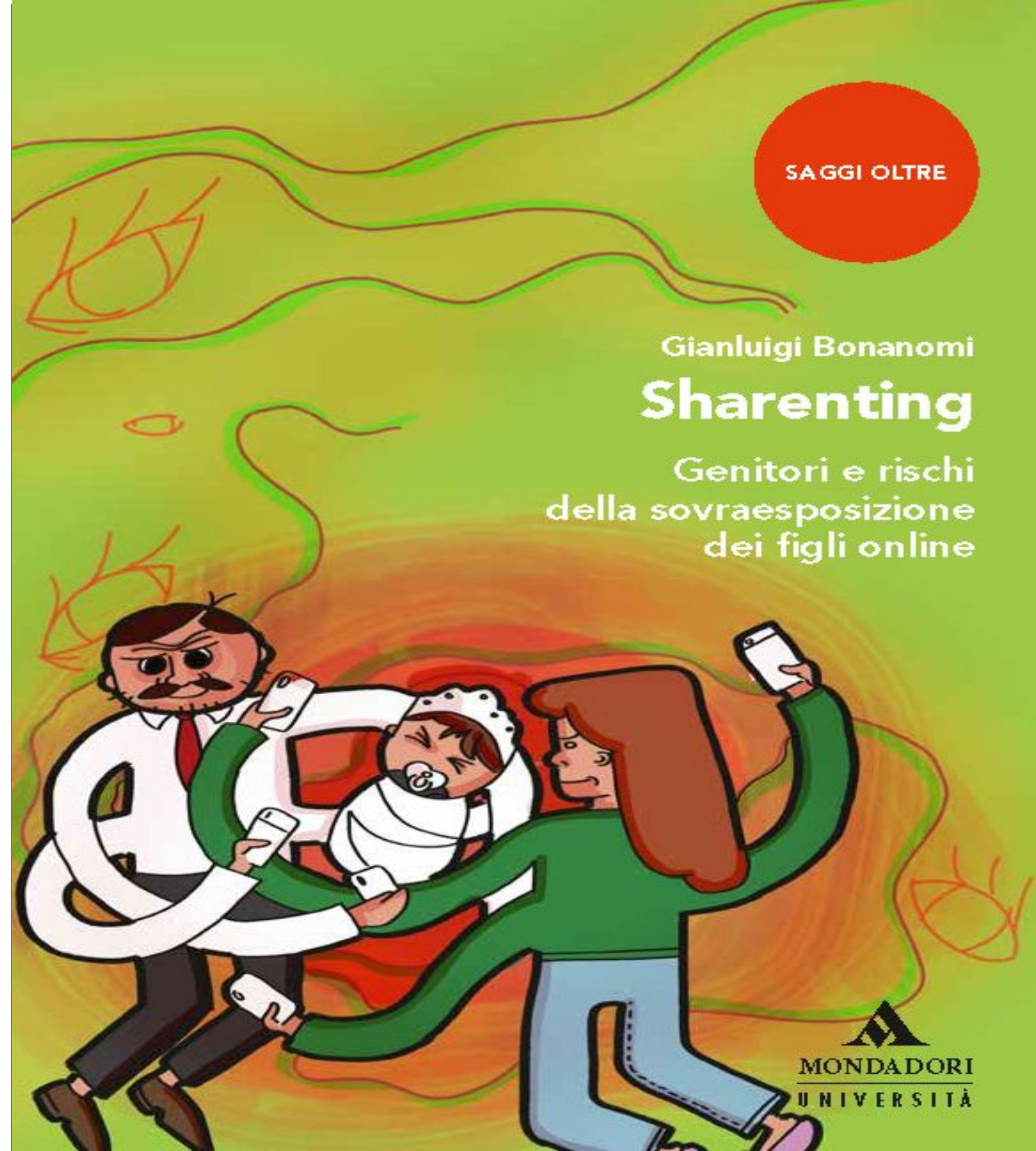


https://www.youtube.com/watch?v=LxwEkw6GT_c

il test!



<https://sharenting.it/test/>



Educare ai tempi degli smartphone





I magnati della Silicon Valley e i divieti ai figli



Steve Jobs

Fondatore di Apple
Non permetteva alle figlie adolescenti di usare iPhone e iPad



Bill Gates

Fondatore di Microsoft
Non ha dato ai figli il cellulare prima dei 14 anni



Sundar Pichai

Ceo di Alphabet
Ha vietato lo smartphone ai due figli fino ai 14 anni



Chris Anderson

Ceo di 3D Robotics
Ha vietato ai figli di tenere dispositivi in camera



Evan Williams

Co-fondatore di Twitter
Compra libri anziché gadget tecnologici per i figli adolescenti



Tim Cook

Ceo di Apple
Vieta al nipote di stare sui social network



Susan Wojcicki

Ceo di YouTube
Ha autorizzato lo smartphone per i suoi 5 figli solo da grandi



Evan Spiegel

Co-fondatore di Snapchat
Un'ora e mezzo alla settimana sui device per il figliastro Flynn

Utilizzare il cellulare davanti ai figli ha effetti negativi sullo sviluppo della loro intelligenza emotiva

Lo ha dimostrato uno studio realizzato da Robin Nabi, docente di Comunicazione dell'Università della California

www.espressonline.com

IL MATTINO
FONDATA NEL 1892

«Mi sono rifiutata di comprare uno smartphone a mio figlio di 11 anni: sono stata bullizzata dagli altri genitori»

«Mi sono rifiutata di comprare uno smartphone a mio figlio di 11 anni: sono stata bullizzata dagli altri genitori»

LA PENNA

È MEGLIO DELLA TASTIERA

Wired

IL MINISTRO DELL'ISTRUZIONE VIETA IL CELLULARE IN CLASSE



Le leggi in discussione in Italia per combattere dipendenza da social (e potere degli algoritmi)

di Arcangelo Rociola



Sono quattro. Alcune già in discussione, altre appena presentate. Alcune bipartisan, altre di specifiche forze politiche. Segno che qualcosa è cambiato. E solo la cronaca recente non spiega del tutto il fenomeno. Oggi fare qualcosa che ostacoli il potere di big tech sembra non essere più un tabù



Educare al Digitale: premessa

Educare all'uso consapevole del digitale non significa vietare o limitare tout court, ma **accompagnare i** bambini nello sviluppo di competenze che li rendano protagonisti responsabili del proprio mondo connesso.



Uso Consapevole

Riconoscere le potenzialità e i limiti degli strumenti digitali, **scegliendo come, quando e perché utilizzarli.**



Empatia

Capire e sentire, almeno in parte, ciò che prova l'altro: una competenza essenziale per prevenire il cyberbullismo e agire da difensori.



Rispetto e Solidarietà

Educare alla tolleranza e al rispetto dell'altro, contrastando attivamente il disimpegno morale che spinge molti ragazzi a "non prendere posizione".



Ascolto e Dialogo

Sviluppare competenze comunicative profonde: saper ascoltare, esprimere e interpretare, anche quando mancano i segnali non verbali.

Le nuove raccomandazioni SIP

- Evitare l'accesso non supervisionato a Internet prima dei 13 anni, per i rischi legati all'esposizione a contenuti inappropriati
- Rinviare l'introduzione dello smartphone personale almeno fino ai 13 anni, per prevenire conseguenze sullo sviluppo cognitivo, emotivo e relazionale
- Ritardare il più possibile l'uso dei social media, anche se consentiti per legge
- Evitare l'uso dei dispositivi durante i pasti e prima di andare a dormire
- Incentivare attività all'aperto, sport, lettura e gioco creativo
- Mantenere supervisione, dialogo e strumenti di controllo costanti in tutte le fasce d'età

In continuità con le raccomandazioni SIP 2018
(confermate e rafforzate)

- Nessun dispositivo sotto i 2 anni
- Meno di 1 ora al giorno tra i 2 e i 5 anni
- Meno di 2 ore al giorno dopo i 5 anni
- Sempre sotto la supervisione dell'adulto



I rischi dei media digitali in età evolutiva

Otto aree di attenzione individuate dalla Società Italiana di Pediatria (SIP)

Salute fisica e obesità

Troppo tempo davanti agli schermi favorisce sedentarietà, cattive abitudini alimentari, sovrappeso e rischio cardiovascolare.

Salute mentale

L'eccessiva esposizione ai media digitali si correla a livelli più alti di ansia, depressione e riduzione del benessere psicologico.

Sviluppo cognitivo

L'esposizione precoce ai dispositivi digitali si associa a ritardi del linguaggio, minore capacità di attenzione e ridotta autoregolazione emotiva.

Cyberbullismo

Crescono i casi di prevaricazione online: le vittime presentano un rischio triplo di ideazione suicidaria.

Sessualità online

L'esposizione precoce a contenuti pornografici favorisce fenomeni di adescamento e condivisione impropria di materiale tra coetanei.

Sonno

L'impiego dei device nelle ore serali ostacola l'addormentamento, frammenta il sonno e provoca stanchezza durante il giorno.

Dipendenze digitali

Un utilizzo precoce e non controllato dello smartphone aumenta il rischio di comportamenti problematici e dipendenza.

Vista e salute oculare

Il tempo eccessivo davanti agli schermi causa secchezza, affaticamento visivo e si correla ad un aumento dei casi di miopia.



<https://sip.it/2025/12/02/bambini-troppo-digitali-troppo-presto-ogni-ora-di-schermo-e-un-rischio-per-corpo-e-mente/>

Tra controllo e autonomia: conoscenza e grado di libertà devono essere sempre in dialogo costante.

Le regole sono necessarie, ma devono essere temporanee e crescere con il bambino.

https://s3-www.savethechildren.it/public/2025-03/Essere_Genitori_nell_Era-Digitale_stc.pdf



FASCIA D'ETÀ

Bambini 5–8 Anni: Primi Passi in Rete

I bambini di questa età hanno già avuto esperienze digitali, spesso su più dispositivi. Con il giusto supporto educativo, questi momenti possono stimolare creatività e nuove conoscenze.

Opportunità

- Contenuti multimediali che stimolano curiosità e creatività
- Giochi e app con valore didattico e ludico
- Comunicazione con parenti lontani



FASCIA D'ETÀ

Bambini 5–8 Anni: Primi Passi in Rete

Attenzioni e Suggerimenti

- Evitare contenuti violenti, stereotipati o non adatti all'età
- Controllare la pressione pubblicitaria nascosta nelle app gratuite
- Presenza costante nell'utilizzo e scelta consapevole dei contenuti
- Dialogo aperto sulle esperienze vissute in rete
- Regole chiare su tempi e modalità d'uso

Coerenza! Se chiedi un uso bilanciato, sii il primo esempio.



FASCIA

D'ETÀ

Bambini 9–11 Anni: Esplorare gli Ambienti Digitali

In questa fase le esperienze digitali riflettono **interessi personali e il desiderio di appartenenza al gruppo**.

Gli usi da individuali, diventano sempre più sociali: giochi multiplayer, chat e condivisione caratterizzano il quotidiano digitale.



Giochi Multiplayer

- Interazione in tempo reale con altri giocatori tramite chat, audio e microfono.
- Opportunità relazionale, ma anche rischio di contatti con sconosciuti.



Chat e App Social

- Molte app sono vietate per legge sotto i 13 anni ma ampiamente usate.
- Il genitore è responsabile dell'accettazione delle privacy policy.



Acquisti e Pubblicità

- Acquisti in-app e pubblicità mirata
- richiesta di configurazione attenta degli account e supervisione.

Consiglio pratico:

- Usa la classificazione **PEGI** per scegliere i giochi adatti.
- Configura gli account insieme al bambino, spiegando le impostazioni di privacy.
- La supervisione in presenza rimane fondamentale.



Rappresentazioni di violenza



Linguaggio volgare



Paura: il gioco può spaventare i bambini



Nudità o comportamenti e riferimenti sessuali



Presenza di gioco d'azzardo



Descrizioni o riferimenti all'uso di droga



Rappresentazioni di discriminazione



Segnala la possibilità di acquisti all'interno del gioco

FASCIA

D'ETÀ

Ragazzi 11–14 Anni: Relazioni, Identità e Rischi

- La socializzazione e il **bisogno di appartenenza** al gruppo dei pari sono centrali.
- Crescono autonomia, desiderio di **espressione di sé** e accesso a contenuti sempre più variegati.
- È il momento più delicato per la **costruzione dell'identità** (digitale e non solo).

FASCIA

D'ETÀ

Ragazzi 11–14 Anni: Relazioni, Identità e Rischi

Social e Relazioni

Aprono i primi profili social, spesso prima dell'età consentita.

Aumentano i conflitti online e la possibilità di incontrare sconosciuti.

Configurare privacy e discutere di consenso nella condivisione di immagini è essenziale.

Contenuti e Benessere

Cresce l'esposizione pubblica e la ricerca di conferme esterne.

Limitare il tempo online, spegnere i dispositivi di notte.

Riflettere sul fatto che le vite online non rappresentano sempre la realtà è fondamentale.

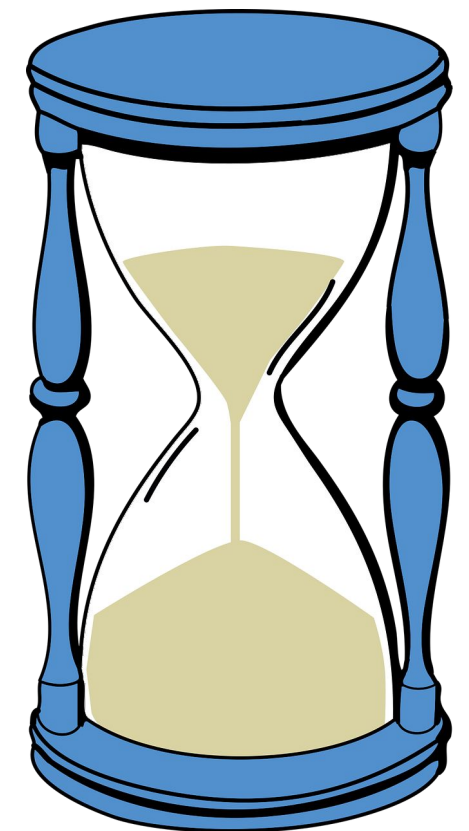
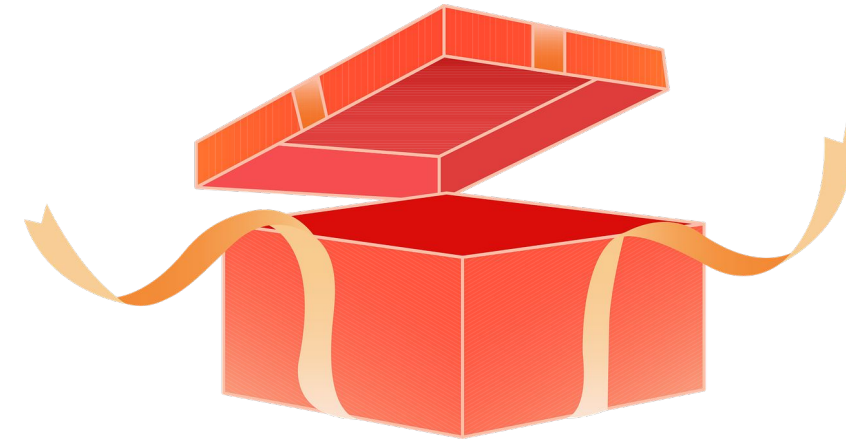
Informazione e Studio

I compiti si svolgono online, gli influencer diventano punti di riferimento.

Riconoscere le fake news, non condividere compulsivamente e incoraggiare la creatività responsabile.

SUGGERIMENTI DURANTE LO STUDIO:

1. lo smartphone deve essere collocato in un posto preciso (meglio ancora se in un contenitore), in una stanza diversa da quella in cui si studia e si fanno i compiti.
2. Fissare pause per "controllare" le notifiche, in base al livello di indipendenza del figlio/ a (es. ogni 10 minuti, dopo un esercizio ecc...).
3. "Sfidare se stessi" nell'allungare i tempi.
4. Riflettere sul tempo guadagnato nello svolgimento dei compiti e nello studio, senza lo smartphone.



Un'Alleanza per i Nostri Bambini e Ragazzi

È urgente costruire un'alleanza tra tutte le figure adulte che gravitano attorno ai bambini: genitori, insegnanti, educatori, istituzioni. Solo insieme possiamo creare ambienti — fisici e digitali — davvero sicuri e stimolanti.



→ Dialogo Costante

Tenere aperto il canale di comunicazione con i propri figli sulle esperienze digitali, senza giudizio, anche quando e soprattutto quando qualcosa va storto.

→ Regole Condivise

Definire insieme regole coerenti e progressive che crescano con il bambino e rispettino la sua crescente autonomia.

→ Formazione Continua

Aggiornarsi costantemente sugli ambienti digitali frequentati dai ragazzi. Non si può accompagnare in un territorio che non si conosce.



PATTI DIGITALI

E' un accordo informale tra famiglie che, per aiutarsi, scelgono di seguire nella quotidianità le stesse prassi con il desiderio di promuovere un utilizzo sicuro, attivo, creativo e consapevole della tecnologia.

È un patto di corresponsabilità per l'educazione digitale che parte dalle famiglie e si apre alla cooperazione con altri soggetti coinvolti nell'educazione dei giovani.

Strumenti

https://www.pepita.it/mr_upload/2021/07/guida-minori-online-luglio-2021.pdf

SIAMO ENTUSIASTI DI REGALARTI QUESTO SMARTPHONE CHE POTRAI UTILIZZARE PER STUDIO E PER DIVERTIMENTO MA CI SONO ALCUNE REGOLE DA SEGUIRE

Sapremo sempre **PASSWORD E CODICI DI ACCESSO**

LIMITI DI TEMPO

Puoi usare questo smartphone _____ ore al giorno per attività non scolastiche.

RESTRIZIONI DI LUOGO

Non utilizzare lo smartphone in queste situazioni o luoghi senza autorizzazione: _____

APP

Non puoi scaricare app o giochi senza averci chiesto prima il permesso.

COMPORTAMENTO ONLINE-OFFLINE

Impegnati a trattare le altre persone con rispetto. Non insultare e non diffondere contenuti lesivi o irrispettosi. Non contattare o incontrare di persona nessuno dei contatti avuti in Rete, se non dopo averne parlato con noi.

SE ACCETTI QUESTE REGOLE

NOI PROMETTIAMO DI

NON REAGIRE IN MODO ECCESSIVO

Se navigando in rete ti imbatti in qualcosa che ti mette a disagio, vogliamo saperlo per poterti aiutare. Promettiamo di essere accoglienti e non giudicanti.

IMPARARE COSE NUOVE

Vogliamo conoscere app, giochi e siti che visiti in modo da poterne parlare. Ci impegniamo a mantenerci informati ed aggiornati in modo da poter trascorrere del tempo online insieme.

ESSERE RESPONSABILI

Ci impegniamo ad essere prima di tutto noi l'esempio su come ci si comporta online e sui tempi e le modalità di utilizzo dei device. Rivaluteremo le regole in base alla tua crescita e al tuo comportamento.

Firma del figlio

Firma dei genitori



<https://www.minorionline.com/>

<https://www.fondazionecarolina.org/2021/>

<https://www.savethechildren.it/blog-notizie/educazione-digitale-e-la-guida-con-consigli-genitori-e-adulti>

<https://cittadinodigitale.azzurro.it/>

<https://pegi.info/it>

<https://pattidigitali.it/>

<https://sip.it/>

