OLTRE LO SCHERMO: EDUCARE ALL'USO DEL DIGITALE

Breve guida per genitori e caregiver

A cura di

NEURO DEV development and disorders research group

UNIVERSITÀ DI PADOVA
Dipartimento di Psicologia Generale - DPG

IRCCS EUGENIO MEDEA

LA NOSTRA FAMIGLIA

Dott.ssa Lisa Toffoli
Prof. Giovanni Mento

Dott.ssa Ketty Giacchetto

Con il patrocinio di

REGIONE DEL VENETO

UNIVERSITÀ DI PADOVA

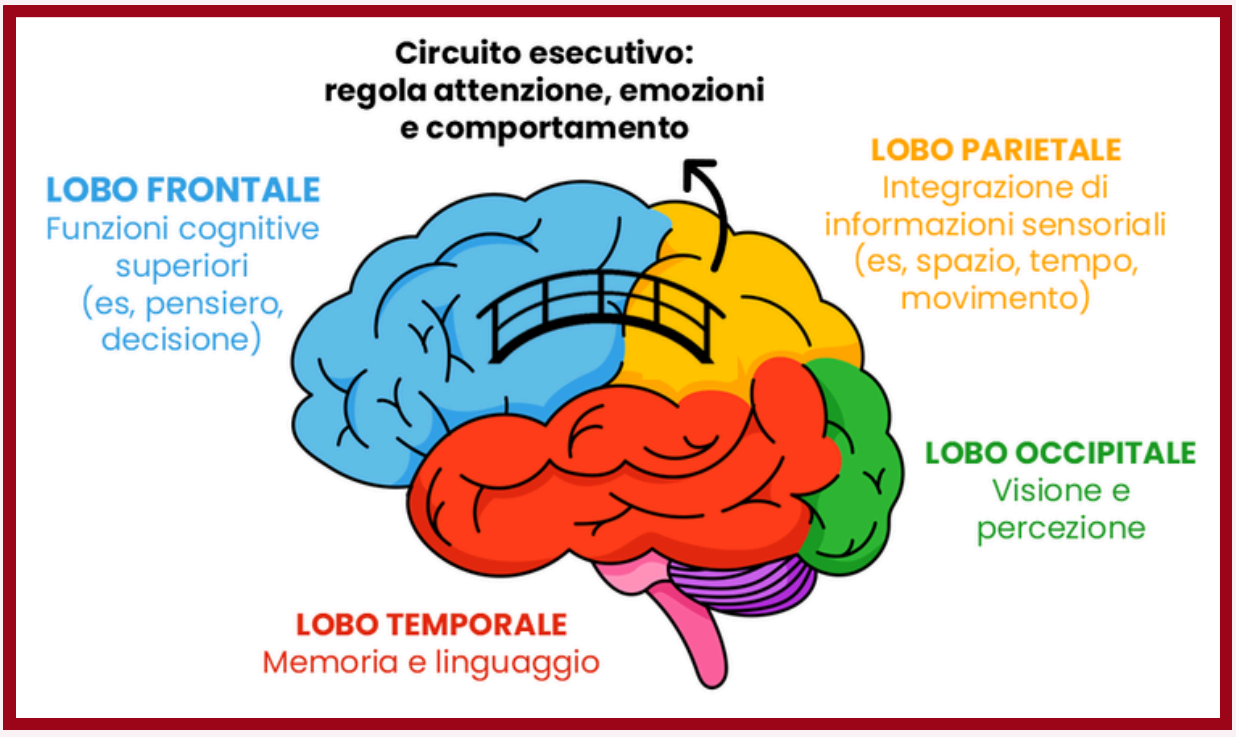
OPP|V Ordine delle Psicologhe e degli Psicologi del Veneto

1

SCHERMI E CERVELLO: COME L'USO DEI DISPOSITIVI DIGITALI PUÒ INFLUENZARE LO SVILUPPO NEUROCOGNITIVO

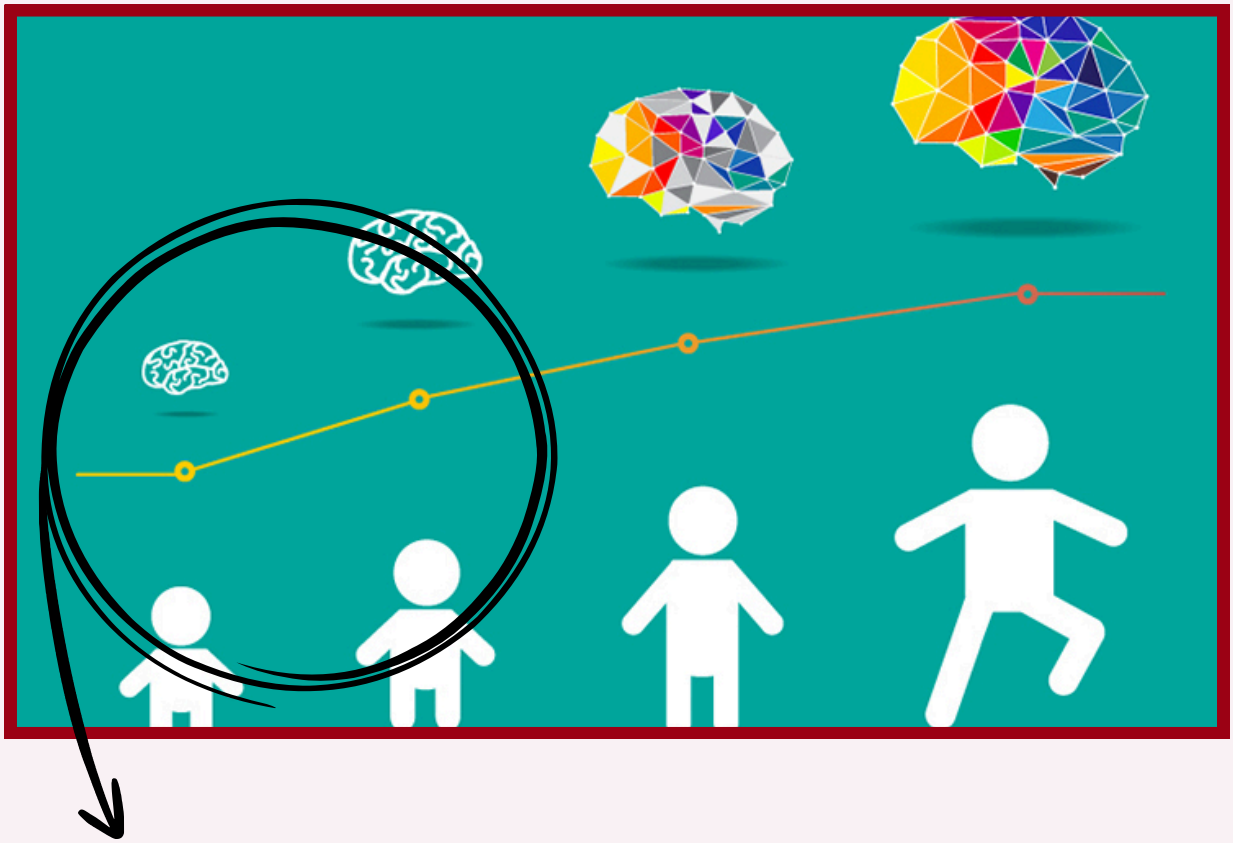
Il cervello è l'organo che guida il nostro comportamento, il pensiero, le emozioni e il linguaggio.

Nell'immagine sono rappresentate le principali aree cerebrali e le loro funzioni. Queste regioni non lavorano da sole: sono parte di **reti cerebrali complesse** che si attivano ogni volta che pensiamo, parliamo o agiamo.



Una delle reti cerebrali più importanti è il **circuito esecutivo,** che connette il Lobo frontale con il Lobo parietale, ed è fondamentale per l'attenzione e le funzioni esecutive (es., memoria di lavoro, flessibilità cognitiva, inibizione, etc.).

Le reti neurali sono in parte presenti alla nascita ma si sviluppano progressivamente nei primi anni di vita. Infatti, **grazie all'interazione con l'ambiente circostante, il cervello si specializza:**



<u>L'esposizione precoce (0-6 anni) agli schermi interferisce negativamente con questo sviluppo</u>: tale esposizione limita le esperienze con l'ambiente (es. esplorazione di giochi, interazione con pari) e, di conseguenza, altera la comunicazione tra le diverse aree del cervello da cui dipendono le funzioni esecutive, il linguaggio, l'apprendimento e il comportamento più in generale.

Gli esiti di tale esposizione spesso non sono immediatamente osservabili, ma possono emergere tardivamente ad esempio con l'entrata a scuola o in epoca preadolescenziale!

Le ricerche scientifiche e l'osservazione clinica hanno messo in luce numerosi effetti avversi dell'esposizione precoce agli schermi, tra i quali:

- Minore capacità di inibire comportamenti inadeguati (es. parlare senza alzare la mano in classe)
- Ridotta flessibilità cognitiva (es. minor capacità di passare agilmente da un tipo di attività ad un'altra)
- Ridotta memoria di lavoro verbale (es. difficoltà nel ricordare più istruzioni e seguirle o nella comprensione del testo)
- Scarsa autoregolazione emotiva (es. scarsa capacità di calmarsi dopo uno stress emotivo)
- Disattenzione (es. tempi di attenzione brevi, soprattutto per attività poco motivanti come l'acquisizione dei prerequisiti scolastici)
- Scarsa tolleranza alla frustrazione (es. necessità di ottenere subito la gratificazione desiderata, ad esempio un gioco)
- Tardivo sviluppo del linguaggio

In Italia:
Un documento ufficiale redatto dal Senato della Repubblica, nel 2021 riconosce l'impatto dell'esposizione agli schermi sulla salute dei giovani, riportando danni fisici, psicologici e cognitivi.

2

COME LIMITARE GLI EFFETTI NEGATIVI DEGLI SCHERMI?

Linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e Società Italiana Pediatria (SIP)

Le linee guida dell'OMS raccomandano che i bambini sotto i 2 anni d'età non siano MAI esposti a schermi digitali (come TV, tablet, smartphone). **La SIP sottolinea l'importanza di un utilizzo consapevole** dei dispositivi digitali, promuovendo l'interazione genitore-bambino e la scelta di contenuti appropriati per l'età:

- Fino ai 2 anni: evitare l'uso di schermi (eccetto videochiamate con familiari)

- 2-5 anni: se si desidera introdurre gli schermi, scegliere app e programmi educativi di alta qualità e condividere l'esperienza con il bambino; limitare l'esposizione ad un'ora al giorno, in compagnia dei genitori.

- Oltre i 6 anni: stabilire limiti chiari all'uso degli schermi, assicurando che non interferisca con altre attività importanti come il gioco, il movimento, lo studio e il sonno

MOTIVAZIONI:

- Sviluppo cognitivo e motorio: l'esposizione precoce a schermi può interferire con lo sviluppo cognitivo e motorio dei bambini, limitando il loro bisogno di attività fisica e interazione con il mondo reale.
- Salute: l'OMS sottolinea che l'esposizione passiva agli schermi, soprattutto se prolungata, può avere effetti negativi sulla salute, come problemi di vista, disturbi del sonno e difficoltà di concentrazione.
- Interazione sociale: l'eccessivo tempo trascorso davanti ad uno schermo può ridurre il tempo dedicato all'interazione sociale, alla lettura e ad altre attività che favoriscono lo sviluppo emotivo e relazionale del bambino.

QUINDI, I GENITORI DOVREBBERO:

Essere consapevoli dei rischi e chiedere il consiglio del pediatra per un uso sicuro e responsabile dei media digitali.

Essere un modello positivo, riducendo il proprio tempo di esposizione agli schermi

Incoraggiare l'attività fisica, i giochi all'aperto e le interazioni sociali

Scegliere contenuti educativi e interattivi quando l'esposizione agli schermi è inevitabile.

Limitare l'uso di dispositivi digitali durante i pasti, appena svegli e prima di andare a dormire

3

DIGITALE E BAMBINI: COSA FANNO GLI ALTRI PAESI?

Alla luce dei documentati effetti avversi dell'esposizione precoce agli schermi, **diversi paesi UE ed extra-UE stanno prendendo provvedimenti per limitare il fenomeno.**

Raccomandazioni ufficiali:

- In Paesi come Svezia, Paesi Bassi, Germania e Canada, le autorità sanitarie sconsigliano l'esposizione agli schermi nella prima infanzia (soprattutto sotto i 2–3 anni) e l'uso dei social media prima dei 13–15 anni.

Leggi già in vigore:

- Francia: consenso dei genitori obbligatorio per l'iscrizione ai social sotto i 15 anni; schermi vietati nei servizi per l'infanzia sotto i 3 anni.
- Australia: accesso ai social media vietato ai minori di 16 anni.
- Italia: consenso dei genitori obbligatorio sotto i 14 anni per l'uso dei social.
- Cina: limiti legali di tempo e accesso ai contenuti digitali per i minori.

UE e protezione dei minori online
L'Unione Europea non fissa limiti obbligatori su tempo davanti agli schermi o età minima per i social, ma attraverso il Digital Services Act e linee guida ufficiali impone alle piattaforme di proteggere i minorenni e favorire un uso sicuro dei servizi digitali.

4

GUIDA OPERATIVA

QUANTI ANNI HA TUO/A FIGLIO/A?

MENO DI 2 ANNI

NON ESPORLO/A AGLI SCHERMI!

Proponi attività di gioco e interazione (es. attività a tappeto, palla, incastri, giochi di immaginazione con bambole o set da cucina; vedi sezione *Attività*)

Eccezione per videochiamate con familiari, intermediate dai genitori

TRA 2 E 6 ANNI

MASSIMO UN'ORA AL GIORNO!

Proponi applicazioni educative ed interattive (vedi sezione *App*)

Evita la visione passiva (es. cartoni animati): se inevitabile, proponi cartoni interattivi (vedi sezione *Cartoni animati*)

Stai insieme a lui/lei: commenta e interagisci sui contenuti

Prediligi attività di gioco e interazione (vedi sezione *Attività*)

PIÙ DI 6 ANNI

STABILIRE REGOLE CHIARE E INDEROGABILI DI UTILIZZO!

Stabilisci regole chiare di utilizzo (quanto tempo e in quali momenti), non superare 2h al giorno

In età scolare, evita la visione passiva di contenuti (es. cartoni animati): se inevitabile, proponi cartoni interattivi (vedi sezione *Cartoni animati*). Prediligi attività in compagnia con i pari (es. giochi all'aperto) ed attività extrascolastiche (es. sport, scout etc.) (vedi sezione *Attività*)

Il primo smartphone dopo l'ingresso alla scuola media solo per necessità pratico-organizzative (es. avvisare rispetto ai propri spostamenti); social media solo dopo i 16 anni

ATTIVITA'	
<2 ANNI	Attività da svolgere principalmente a tappeto o a tavolino: far rotolare la palla, incastri, giochi con macchinine, giochi di immaginazione con bambole o set da cucina, impilare oggetti (es., bicchieri o cubi morbidi), canzoncine con gesti (es., "Il coccodrillo come fa?"), libretti cartonati o tattili (leggerli ad alta voce, anche poche parole, indicando le immagini), nominare parti del corpo, oggetti o animali con voce espressiva, tunnel morbido per gattonare dentro e fuori, fare attività di movimento con la musica (es., battere le mani a ritmo), giochi con l'acqua (es. travasi con cucchiai, spugne, bicchieri), pasta modellabile non tossica o alimentare, giochi faccia a faccia per stimolare espressioni, vocalizzi, imitazioni, giochi con pupazzi e marionette, scarabocchiare con colori su fogli...
2-6 ANNI	Puzzle semplici (2-4 anni) e più complessi (5-6 anni), memory con immagini familiari, classificare oggetti (per colore, forma, dimensione), giochi simbolici (cucinare, fingere di andare dal dottore, fare la spesa), storie illustrate da raccontare e inventare, filastrocche, canzoni, rime, percorsi a ostacoli (es., con cuscini, sedie, tunnel), giochi di movimento (es., salti, corse, "strega comanda color"), attività con la palla (es., lancio, presa, calcio), disegno libero con colori a dita, pastelli, tempere, travasi (es., con sabbia, acqua, farina, riso colorato), costruzioni (es., Duplo, Lego, cubi di legno), pupazzi e marionette, gioco in piccoli gruppi o a coppie (es. nascondino)...
>6 ANNI	Giochi da tavolo con regole (es., Uno, Dobble, Fantascatti, Labirinto Magico), puzzle complessi e rompicapo (es., Tangram, Sudoku semplificato, Lego Technic), giochi di parole (es., Scarabeo junior, "nomi cose città", indovina la parola), disegno, collage, lavoretti manuali, costruzioni libere o guidate con materiali vari (cartone, materiali di riciclo), giochi all'aperto (es., "acchiapparella", "bandiera", percorsi sportivi), attività di squadra (es., mini-volley, calcio, staffette), giochi da tavolo più complessi (es., Catan, Risiko, Dixit, Azul, Cortex), escape room, quiz e giochi a squadre (es., Kahoot, Trivial, giochi culturali), scrittura creativa, fumetti, podcast, video brevi, musica e teatro, giochi di ruolo (es., Dungeons & Dragons, storie da creare insieme), simulazioni (es., debate, giochi di mediazione, role play scolastico).

APP

Di seguito sono proposte delle applicazioni educative che consentono di allenare gli apprendimenti e le funzioni esecutive!
Tutte le app proposte hanno la possibilità di selezionare la lingua italiana.

"JOY DOODLE": per colorare e disegnare	2-11 ANNI
"CONTABOSCO": per giocare con i numeri	2-6 ANNI
"LEARNING GAMES FOR KIDS": un insieme di app educative per disegnare, colorare, ampliare il vocabolario, fare puzzle...	2-6 ANNI
"KIDS LEARN HUMAN BODY BOYS/GIRLS": per imparare com'è fatto il corpo umano	4-6 ANNI
"MEMORY GAMES WITH ANIMALS": per allenare la memoria	4-6 ANNI
"MEMORY AND ATTENTION TRAINER": per allenare la memoria e l'attenzione	>4 ANNI
"RE DELLA MATEMATICA JUNIOR": per allenarsi con le operazioni	6-11 ANNI
"ANIMAL KINGDOM - QUIZ GAME": quiz per scoprire il regno animale	6-11 ANNI
"MEMORY GAME - Concentration": per allenare la memoria	>6 ANNI
"VISUOSPATIAL GAMES": per allenare le abilità visuo-spaziali	>8 ANNI
"RE DELLA MATEMATICA": per allenarsi con le operazioni	>11 ANNI
"NASA": per scoprire le missioni della NASA ed esplorare lo spazio	>11 ANNI

APP

"SKETCHBOOK": per disegnare e colorare in maniera professionale	>8 ANNI
"ART QUIZ GAME": per mettere alla prova le proprie conoscenze sull'arte	>11 ANNI
"GOOGLE ARTS & CULTURE": per scoprire e approfondire l'arte	>11 ANNI
Giochi tipo "MINECRAFT" (es. "BLOCK CRAFT 3D"): abilità visuo-spaziali e visuo-costruttive	>11 ANNI

Questa lista fornisce degli esempi di App stimolanti da proporre a bambini/e e ragazzi/e, sempre entro i limiti temporali consigliati per fascia d'età.

CONSIGLI IMPORTANTI!
OVE POSSIBILE CERCATE SEMPRE DI :

1. USARE APP CHE PERMETTONO DI LIMITARE IL TEMPO DI UTILIZZO DEL CELLULARE E FILTRARE CONTENUTI NON APPROPRIATI.
   Ad esempio: Family Link, Qustodio, Net Nanny, Microsoft Family Safety, etc

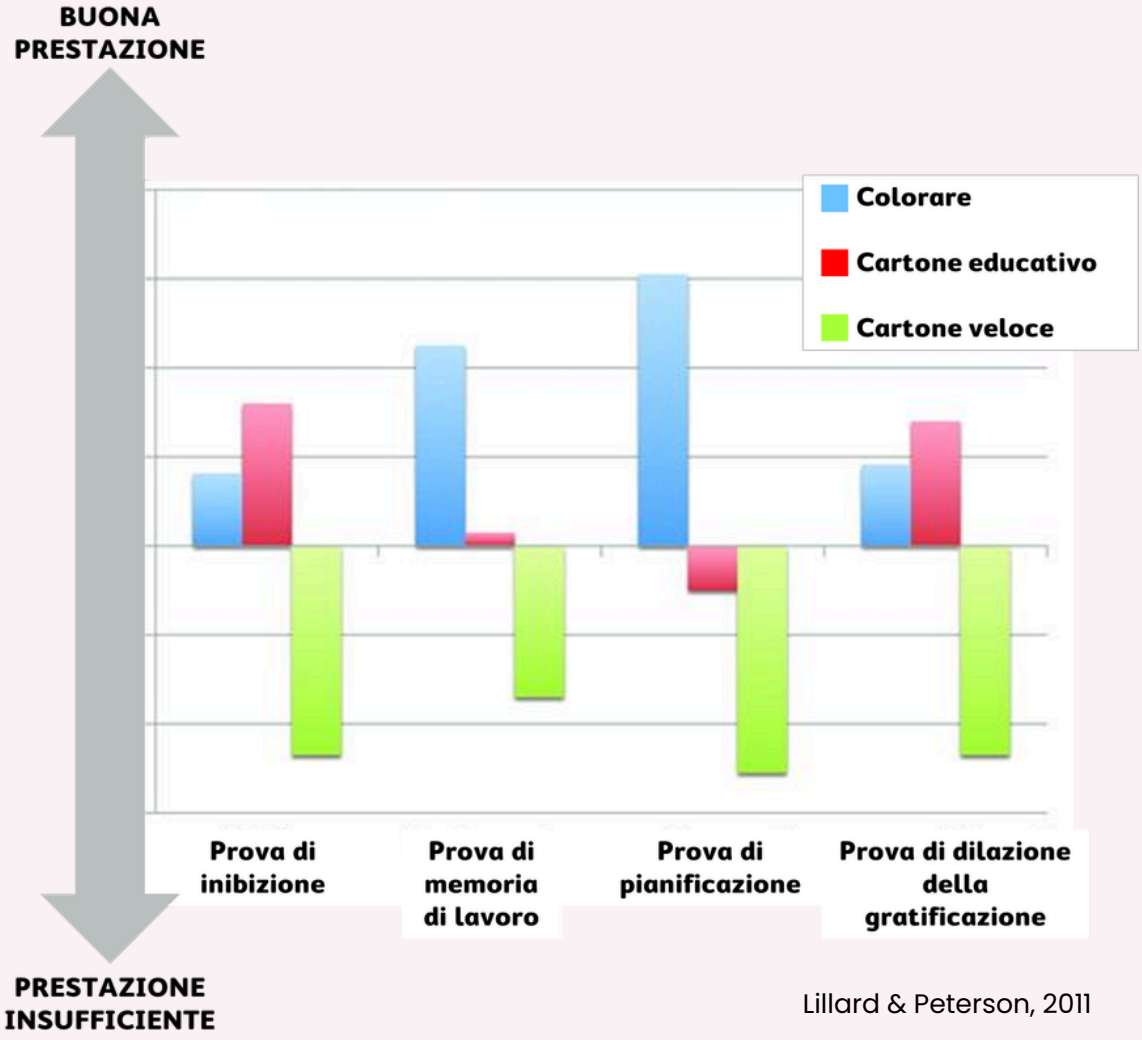
2. CONDIVIDERE IL PIU' POSSIBILE L'UTILIZZO DI GIOCHI E APP DIGITALI AL FINE DI RENDERLI UN'ESPERIENZA INTERATTIVA
   Ad esempio: proponete partite in squadra e sfide

CARTONI ANIMATI

Le ricerche scientifiche evidenziano che anche una breve visione (~ 5 minuti) di cartoni animati caratterizzati da:

- elevata velocità (numerosi cambi di scena al minuto)
- presenza di elementi di carattere fantasioso

hanno un effetto NEGATIVO sull'attenzione e funzioni esecutive (es., capacità di inibire risposte inappropriate) dei/lle bambini/e in età prescolare (<6 anni).



Lillard & Peterson, 2011

Proporre questi contenuti prima di attività impegnative (es., la scuola o i compiti) potrebbe ridurre la loro capacità di fare al meglio!

SE VUOI SAPERNE DI PIU'

TAKE HOME MESSAGGE:

NON POSSIAMO IMPEDIRE L'USO DEL DIGITALE ALLE NUOVE GENERAZIONI,
MA POSSIAMO RENDERLA UN'ESPERIENZA COSTRUTTIVA

"NON POSSIAMO CONTROLLARE IL VENTO...
MA POSSIAMO ORIENTARE LE VELE"

(MASSIMA ISPIRATA AL PENSIERO DI SENECA)

LETTURE CONSIGLIATE

- Bambini digitali – cosa significa davvero mettere in mano ai nostri piccoli cellulari e device. Rischi e opportunità da 0 a 6 anni. – Maria Luisa Genta

- 8 secondi – viaggio nell'era della distrazione. – Lisa Liotti

- https://www.stateofmind.it/2023/10/screen-time-sviluppo-bambino/

- https://www.focus.it/scienza/scienze/che-cosa-rischiano-bambini-piccoli-affidati-allo-schermo-babysitter

- https://www.focus.it/comportamento/psicologia/troppo-tempo-davanti-allo-schermo-rallenta-lo-sviluppo-dei-bambini

- https://sip.it/2025/11/19/bambini-troppo-digitali-troppo-presto-ogni-ora-di-schermo-e-un-rischio-per-corpo-e-mente/

- Carnevali, L., Pezzotti, S., Farroni, T., & Lucangeli, D. (2023). Le 10 attività da fare assieme nei primi 3 anni. Percorsi di gioco per costruire lo sviluppo armonico dei figli. Trento: Erickson. (Collana: I libri che aiutano / Parenting, Serie: Dall'io al noi)

- Carnevali, L., Pezzotti, S., Farroni, T., & Lucangeli, D. (2022). Dall'io al noi – 0-12 mesi. Volume 1: Percorsi e attività per stimolare l'intelligenza comunicativa nei bambini da 0 a 12 mesi. Trento: Erickson. (Collana: Materiali / Educazione, Serie: Dall'io al noi)

- Carnevali, L., Pezzotti, S., Farroni, T., & Lucangeli, D. (2023). Dall'io al noi – 2-3 anni. Volume 2: Percorsi e attività per stimolare l'intelligenza comunicativa. Trento: Erickson. (Collana: Materiali / Educazione, Serie: Dall'io al noi)

BIBLIOGRAFIA

Documento approvato della 7a Commissione a conclusione dell'indagine conoscitiva sull'impatto del digitale agli studenti, con particolare riferimento ai processi di apprendimento https://www.senato.it/legislature/18/leggi-e-documenti/attivita-non-legislative/documenti-non-legislativi?documentoId=42324

Bal, M., Kara Aydemir, A. G., Tepetaş Cengiz, G. Ş., & Altındağ, A. (2024). Examining the relationship between language development, executive function, and screen time: A systematic review. PloS one, 19(12), e0314540.

Chen, Y. Y., Yim, H., & Lee, T. H. (2023). Negative impact of daily screen use on inhibitory control network in preadolescence: A two-year follow-up study. Developmental Cognitive Neuroscience, 60, 101218.

Horowitz-Kraus, T., DiFrancesco, M., Greenwood, P., Scott, E., Vannest, J., Hutton, J., ... & Farah, R. (2021). Longer screen vs. reading time is related to greater functional connections between the salience network and executive functions regions in children with reading difficulties vs. typical readers. Child Psychiatry & Human Development, 52(4), 681-692.

Hutton, J. S., Dudley, J., Horowitz-Kraus, T., DeWitt, T., & Holland, S. K. (2020). Associations between screen-based media use and brain white matter integrity in preschool-aged children. JAMA pediatrics, 174(1), e193869-e193869.

Lakicevic, N., Manojlovic, M., Chichinina, E., Drid, P., & Zinchenko, Y. (2025). Screen time exposure and executive functions in preschool children. Scientific Reports, 15(1), 1839.

Lillard, A. S., & Peterson, J. (2011). The immediate impact of different types of television on young children's executive function. Pediatrics, 128(4), 644-649.

McHarg, G., Ribner, A. D., Devine, R. T., & Hughes, C. (2020). Screen time and executive function in toddlerhood: A longitudinal study. Frontiers in Psychology, 11, 570392.

A cura di

NeuroDev lab,
Dipartimento di Psicologia Generale -
Università di Padova

Dott.ssa **Lisa Toffoli**
PhD, Psicologa e Specializzanda in Neuropsicologia
Prof. **Giovanni Mento**
Docente di Neuropsicologia dello Sviluppo
IRCCS "E. Medea"

Dott.ssa **Ketty Giacchetto**
Psicologa e Psicoterapeuta
La Nostra Famiglia - sede di Padova

Consulenza grafica a cura del Dott. Salvatore Frisina
Per info e per seminari: neurodev.infos@gmail.com

AGOSTO 2026