



**GIOVANI  
E  
MEDIA**

PIATTAFORMA NAZIONALE  
PER LA PROMOZIONE  
DELLE COMPETENZE MEDIALI



**Per i genitori  
di bambini fino  
ai 7 anni**

**Raccomandazioni  
per l'utilizzo dei  
media digitali**

[www.giovanimedia.ch](http://www.giovanimedia.ch)



## BUONO A SAPERSI

---

**I media digitali sono onnipresenti nel mondo di oggi – anche per i bambini.** Sin da piccolissimi i bambini vedono come gli adulti utilizzano uno smartphone o come i fratelli più grandi stanno seduti davanti al computer oppure guardano la televisione. Alla pari di tutto ciò che è nuovo, anche i media digitali destano la loro curiosità. Come comportarsi in quanto genitori?

**Una cosa è certa: tenere i bambini lontani dai media digitali non è né sensato né realistico.** Si tratta invece di mostrare loro come utilizzarli in modo responsabile, di scegliere contenuti adatti alla loro età e di accompagnarli nel consumo dei medesimi. Ogni bambino è un individuo a sé, con uno sviluppo diverso da quello degli altri. Per questo motivo le regole e le restrizioni incentrate soltanto sull'età risultano spesso inefficaci. Ciononostante, esistono **principi generali** su cui i genitori e le altre persone di riferimento possono basarsi nella quotidianità.

**Con le nostre raccomandazioni vorremmo incoraggiarvi ad affrontare la questione dell'utilizzo dei media in modo positivo e creativo,** a scoprirne i contenuti insieme ai bambini, a sperimentare le varie funzioni degli apparecchi e a gestire in modo consapevole l'utilizzo dei media digitali.





## RACCOMANDAZIONI

---

### **ACCOMPAGNATE I BAMBINI NELL'UTILIZZO DEI MEDIA.**

Nel mondo mediale o digitale, i bambini hanno bisogno dell'accompagnamento dei genitori o di altre persone di riferimento. Osservate l'impatto dell'utilizzo dei media sui bambini e le loro reazioni (p. es. paura o gioia) e parlatene con loro.

### **FATE ATTENZIONE AL VOSTRO RUOLO DI MODELLO.**

I genitori e le altre persone di riferimento fungono da modello per i bambini nell'utilizzo dei media. Valutate quindi criticamente le vostre stesse abitudini medialì.

### **GESTITE L'UTILIZZO DEI MEDIA DIGITALI CON CONSAPEVOLEZZA.**

I bambini piccoli hanno bisogno in primo luogo delle vostre attenzioni, ma anche di movimento e di tempo per giocare liberamente e fare scoperte. Queste esperienze possono essere integrate con un utilizzo consapevole dei media digitali. Attenzione, stare davanti a uno schermo prima di andare a letto può rendere più difficile addormentarsi.

### **FISSATE DEI TEMPI MASSIMI DAVANTI ALLO SCHERMO.**

Decidete quanto tempo al giorno i bambini possono trascorrere davanti allo schermo. Ogni bambino è diverso, quindi tenete conto dell'effetto dei media digitali e della soglia di attenzione nel singolo caso. Ponete dei limiti ben chiari e date importanza al loro rispetto.

## **PRESTATE ATTENZIONE ALLE INDICAZIONI SUI LIMITI DI ETÀ.**

Prestate attenzione alle indicazioni sui limiti di età per i film (FSK ecc.) e i videogiochi (PEGI, USK ecc.) e riflettete voi stessi se i contenuti siano adatti nel caso specifico

## **I MEDIA NON SONO UN BABY-SITTER.**

I media digitali non dovrebbero essere impiegati per calmare o distrarre i bambini: essi li tengono infatti a bada solo fisicamente, ma i contenuti devono essere elaborati a livello mentale. Cercate piuttosto di coinvolgere i bambini nelle faccende quotidiane.

## **UN DIALOGO APERTO È PIÙ IMPORTANTE DI UN FILTRO FAMIGLIA.**

Parlate con i bambini in modo adatto alla loro età dei contenuti che li hanno sconcertati. Non mettete televisore, computer, laptop o tablet nella stanza dei bambini. Pur essendo utile, un filtro famiglia non può mai garantire una protezione completa.

## **PRUDENZA CON I DATI PERSONALI E LE IMMAGINI IN RETE.**

In Internet, e soprattutto sulle reti sociali, siate prudenti con foto e dati personali quali nome, indirizzo ed età dei bambini. I volti dei bambini non dovrebbero essere visibili sulle foto messe online.

## **PROMUOVETE LA COMPrensIONE DEI MEDIA.**

Spiegate ai bambini come funziona la pubblicità in televisione o su YouTube e come la si può distinguere dagli altri tipi di contenuto.

## **INCITATE A UN UTILIZZO DEI MEDIA POSITIVO E CREATIVO.**

Promuovete l'utilizzo creativo di foto digitali, video e musica. Esistono ottimi giochi e video che permettono piacevoli esperienze d'intrattenimento. Inoltre, Internet offre un'ampia scelta di contenuti didattici.



## ULTERIORI INFORMAZIONI

---

Giovani e media è la piattaforma nazionale per la promozione delle competenze mediali. **Desideriamo che i bambini e i giovani utilizzino i media digitali in modo sicuro e responsabile.** Per questo forniamo informazioni, consigli e raccomandazioni ai genitori e alle altre persone di riferimento, come pure agli insegnanti e agli specialisti del settore:  
[www.giovanimedia.ch](http://www.giovanimedia.ch)

Questo volantino si rivolge ai genitori di bambini di età inferiore ai 7 anni (età prescolastica), come pure alle persone con compiti educativi e alle altre persone di riferimento dei medesimi. **Esistono altri due volantini**, con raccomandazioni per i genitori e le persone di riferimento, rispettivamente, dei bambini in età scolastica (6–13 anni) e dei giovani (12–18 anni). **I volantini sono disponibili in 16 lingue.** È possibile ordinarli o scaricarli gratuitamente sul nostro sito Internet.

Sul sito Internet sono inoltre disponibili ulteriori informazioni, link e spiegazioni per tutte le raccomandazioni:

**[www.giovanimedia.ch/raccomandazioni](http://www.giovanimedia.ch/raccomandazioni)**:



## **A cura di**

Giovani e media

Piattaforma nazionale per la promozione delle competenze medialì

Ufficio federale delle assicurazioni sociali

e

Università di scienze applicate di Zurigo (ZHAW)

Dipartimento di psicologia applicata

Gruppo specializzato in psicologia dei media

Direzione: Prof. Dr. Daniel Süss, MSc Gregor Waller

Foto: Pia Neuenschwander, photopia.ch

Ordinazione (gratuita):

UFCL, Shop pubblicazioni federali per clienti privati, CH-3003 Berna

[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch) > Attualità > Giovani e media

Numero di ordinazione: 06.20 3000 318.861.i

©2020 Giovani e media – Piattaforma nazionale per la promozione delle competenze medialì, Ufficio federale delle assicurazioni sociali / Università di scienze applicate di Zurigo (ZHAW)

Zurich University  
of Applied Sciences



**School of Applied  
Psychology**

Psychological Institute



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI  
**Ufficio federale delle assicurazioni sociali UFAS**