



**Per i genitori  
di bambini tra  
i 6 e i 13 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.** I bambini percepiscono il modo in cui gli adulti usano Internet per comunicare, informarsi e intrattenersi con i media digitali. Al contempo essi stessi consumano già contenuti online, che sia nel tempo libero o per la scuola. Per questo i genitori si pongono molte domande sull'utilizzo dei media.

**Una cosa è certa: per imparare a utilizzare i media digitali in modo sicuro e responsabile, i bambini hanno bisogno di accompagnamento e sostegno, ma anche della possibilità di fare le proprie esperienze e di mettersi alla prova in un ambiente protetto.**

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 concordare regole e a gestire in modo consapevole l'utilizzo dei media digitali.





## RACCOMANDAZIONI

---

### **BADATE ALL'EQUILIBRIO NELL'ORGANIZZAZIONE DEL TEMPO LIBERO.**

Badate a che i bambini non si occupino solo con i media digitali, ma che svolgano anche altre attività nel tempo libero. Non si deve rimediare alla noia ricorrendo subito a uno schermo. Evitate un bombardamento costante di stimoli. Ad esempio, stare davanti a uno schermo prima di andare a letto può rendere più difficile addormentarsi.

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

Stabilite, possibilmente con i bambini stessi, quanto tempo al giorno o alla settimana possono trascorrere davanti allo schermo (p. es. il tempo di una puntata di una serie o una partita a un videogioco). Ponete dei limiti ben chiari e badate a che siano rispettati. Le conseguenze del mancato rispetto degli accordi presi devono essere note fin dall'inizio

### **ACCOMPAGNATE I BAMBINI NELL'UTILIZZO DI INTERNET.**

Internet offre opportunità, ma cela anche rischi. Aiutate i bambini a orientarsi nella rete, seguiteli e parlate con loro delle esperienze che hanno fatto.

### **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 mediali.

### **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. Evitate, per quanto possibile, di mettere televisore, computer, laptop o tablet nella stanza dei bambini. Pur essendo utile, un filtro famiglia non può mai garantire una protezione a completa.

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

Parlate con i bambini del fatto che condividere dati personali e immagini di sé e di altri può essere problematico. I bambini non dovrebbero comunicare dati personali senza discuterne prima con voi. Gli incontri con persone conosciute online devono avvenire soltanto in compagnia di un adulto.

## **BADATE A UN UTILIZZO DELLE IMMAGINI CONFORME ALLA LEGGE.**

Ognuno ha il diritto alla propria immagine. Prima di postare o inviare foto e video, andrebbe richiesto il consenso della persona immortalata.

## **LE REGOLE DEL RISPETTO RECIPROCO VALGONO ANCHE ONLINE.**

Invitate i bambini a comportarsi in modo rispettoso quando postano commenti e messaggi. Se un bambino si sente attaccato online, lo si dovrebbe prendere sul serio. In caso di cyberbullismo, discorsi d'odio e discriminazione può essere necessario anche ricorrere a esperti in materia.

## **INCORAGGIATE IL PENSIERO CRITICO.**

Parlate con i bambini delle notizie false («fake news») e di come riconoscerle. Spiegate loro il funzionamento della pubblicità, per esempio di quella all'interno dei videogiochi o della pubblicità indiretta nei video di influencer.

## **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 e tutorial.



## 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 compresa tra i 6 e i 13 anni (età scolastica), 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 prescolastica (fino ai 7 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 318.862.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**