

La Pediatria di famiglia riveste un ruolo fondamentale nell'orientare le abitudini digitali dei bambini e delle loro famiglie. Spesso il pediatra rappresenta il primo punto di riferimento a cui mamme e papà si rivolgono per ricevere indicazioni su tempi di utilizzo, tipologia dei contenuti e regole da adottare nell'uso dei dispositivi digitali. In ambulatorio, è frequente incontrare genitori che ricorrono ai dispositivi come strumenti di gestione emotiva, bambini molto piccoli esposti agli schermi durante i pasti o nei momenti di noia, nonché preadolescenti che utilizzano i dispositivi fino a tarda sera, con conseguenti difficoltà nel sonno, irritabilità e calo dell'attenzione.

Se impiegati con consapevolezza, i dispositivi digitali possono rappresentare un valido supporto per lo sviluppo del linguaggio e per le competenze di pre-lettura, promuovere l'inclusione dei bambini con bisogni speciali e favorire occasioni di relazione attraverso il co-viewing, ovvero la fruizione condivisa dei contenuti digitali tra adulti e bambini. Tuttavia, un uso eccessivo o non guidato può ridurre il tempo dedicato al gioco libero e al movimento, alterare la qualità del sonno, provocare ritardi nello sviluppo del linguaggio e difficoltà nella regolazione delle emozioni, oltre a esporre i bambini a contenuti non adatti alla loro età.



Teresa Mazzone
Pediatra, psicoterapeuta
dell'età evolutiva, Presidente
SIP Lazio, Commissione
Dipendenze Digitali

Se impiegati con consapevolezza, i dispositivi digitali possono rappresentare un valido supporto per lo sviluppo del linguaggio e per le competenze di pre-lettura, promuovere l'inclusione dei bambini con bisogni speciali e favorire occasioni di relazione attraverso il co-viewing, ovvero la fruizione condivisa dei contenuti digitali tra adulti e bambini. Tuttavia, un uso eccessivo o non guidato può ridurre il tempo dedicato al gioco libero e al movimento, alterare la qualità del sonno, provocare ritardi nello sviluppo del linguaggio e difficoltà nella regolazione delle emozioni, oltre a esporre i bambini a contenuti non adatti alla loro età.

Screening e domande in ambulatorio

Nel contesto della visita pediatrica, è fondamentale esplorare con attenzione e regolarità alcune

aree chiave come il sonno, l'alimentazione, lo sviluppo psicomotorio, il comportamento, la socialità e l'andamento scolastico. Porre domande mirate permette di inquadrare meglio le abitudini digitali del bambino e le loro eventuali ripercussioni sul benessere generale.

▼ **Sonno:** verificare se l'utilizzo dei dispositivi digitali precede il momento di andare a dormire e se ciò comporta difficoltà nell'addormentamento o nella qualità del riposo.

▼ **Alimentazione:** indagare se i device vengono impiegati durante i pasti e se questa abitudine influisce negativamente sulle modalità o sulla qualità dell'alimentazione.

▼ **Sviluppo:** esplorare la presenza di eventuali ritardi nel linguaggio o altre difficoltà evolutive che potrebbero essere correlate a un uso improprio delle tecnologie.

▼ **Comportamento:** osservare variazioni nel comportamento, come maggiore irritabilità o difficoltà nell'autoregolazione emotiva, potenzialmente connesse all'uso dei dispositivi.

▼ **Socialità:** chiedere se il bambino tende a preferire l'impiego dei dispositivi digitali rispetto a momenti di gioco con i coetanei, valutando così il possibile impatto sulle relazioni sociali.

▼ **Scuola:** approfondire se l'utilizzo dei dispositivi influisce sull'attenzione, la concentrazione e, di conseguenza, sul rendimento scolastico.

Un'indagine strutturata e sistematica di questi aspetti consente al pediatra di guidare la famiglia verso scelte più consapevoli e salutari nell'ambito dell'educazione digitale.

Strumenti pratici per i pediatri

Il pediatra può avvalersi di mini questionari, consigliare applicazioni educative e proporre modelli di family media plan per sostenere le famiglie nella gestione consapevole dell'uso dei dispositivi digitali.

Di seguito alcuni esempi di miniquestionari che possono essere utilizzati durante le visite ambulatoriali per raccogliere informazioni sulle abitudini digitali dei bambini.

Esempio 1: Questionario sul sonno

- ▼ Il bambino utilizza dispositivi digitali prima di andare a dormire?
- ▼ Quanto tempo prima di coricarsi il bambino smette di usare i dispositivi?
- ▼ Il bambino ha difficoltà ad addormentarsi?

Esempio 2: Questionario sull'alimentazione

- ▼ Il bambino utilizza dispositivi digitali durante i pasti?
- ▼ L'uso dei dispositivi influisce sulle abitudini alimentari del bambino?

Esempio 3: Questionario su sviluppo e comportamento

- ▼ Il bambino presenta ritardi nello sviluppo del linguaggio?
- ▼ Il bambino manifesta cambiamenti nel comportamento (ad esempio irritabilità, difficoltà nell'autoregolazione)?

Esempio 4: Questionario su socialità e scuola

- ▼ Il bambino preferisce utilizzare dispositivi digitali piuttosto che giocare con altri bambini?
- ▼ L'uso dei dispositivi incide sul rendimento scolastico?

Questi mini questionari, da proporre in sala d'attesa e compilabili in pochi minuti, aiutano il pediatra a comprendere meglio le abitudini digitali dei bambini e a offrire suggerimenti mirati alle famiglie.

Durante la visita, il pediatra può integrare ulteriori domande rivolte ai genitori, per approfondire gli aspetti legati all'uso dei dispositivi digitali.

Domande sulla routine quotidiana

- ▼ Quanto tempo trascorre il bambino sui dispositivi digitali durante la settimana e nei fine settimana?
- ▼ Ci sono momenti specifici della giornata in cui il bambino utilizza maggiormente i dispositivi?
- ▼ Il bambino ha accesso ai dispositivi digitali senza supervisione?

Domande sulla sicurezza e sui contenuti

- ▼ Quali tipologie di contenuti digitali fruisce il bambino (giochi, video, social media)?
- ▼ I genitori utilizzano filtri o controlli parentali sui dispositivi?
- ▼ Il bambino è mai stato esposto a contenuti inappropriati o rischiosi online?

Domande sull'interazione familiare

- ▼ I genitori condividono l'utilizzo dei dispositivi digitali insieme al bambino (co-viewing, giochi interattivi)?
- ▼ Esistono regole familiari per l'uso dei dispositivi (ad esempio niente dispositivi a tavola, limiti di tempo)?
- ▼ Come gestiscono i genitori il tempo sui dispositivi rispetto ad altre attività (gioco all'aperto, lettura)?

Domande su salute e benessere

- ▼ Il bambino ha mai lamentato fastidi visivi o mal di testa dopo l'uso prolungato dei dispositivi?
- ▼ I genitori hanno notato cambiamenti nell'umore o nel comportamento associati all'uso dei dispositivi?
- ▼ Il bambino pratica regolarmente attività fisica, nonostante l'uso dei dispositivi digitali?

Comunicazione efficace con le famiglie

Adottare un approccio empatico, privo di giudizio e volto a normalizzare le difficoltà può favorire il miglioramento delle abitudini digitali all'interno delle famiglie. È importante che i genitori stabiliscano regole precise su dove e quando i dispositivi vengano utilizzati, limitino il tempo di esposizione e selezionino contenuti adatti all'età, promuovendo così una gestione equilibrata e sicura della tecnologia.

Per una tutela ancora maggiore, è fondamentale attivare password e filtri, definire regole chiare in

Bilanci di salute	Domanda da porre ai genitori
2 mesi	Ha già esposto il bambino a schermi digitali (come smartphone o TV), anche solo per pochi istanti?
5 mesi	In quali occasioni il bambino entra in contatto con dispositivi digitali in casa?
9 mesi	Utilizza il telefono o altri schermi per intrattenere o calmare il bambino?
12 mesi	Quanto tempo, in media, il bambino trascorre davanti agli schermi ogni giorno?
24 mesi	Il bambino ha accesso autonomo a dispositivi digitali? Se sì, in quali momenti?
36 mesi	Ci sono regole in famiglia sull'uso dei dispositivi digitali da parte del bambino?
6 anni	Il bambino utilizza dispositivi digitali per scopi educativi o solo per gioco?
8-10 anni	Il bambino ha già un proprio dispositivo digitale? Come ne controllate l'uso? Condivide informazioni personali online? Riconosce e segnala contenuti inappropriati online?
12-14 anni	Parlate con vostro figlio/a delle regole e dei rischi legati all'uso di internet e dei social network?

tema di privacy e condivisione e mantenere un dialogo costante con i figli sull'uso dei social network e dei videogiochi.

Strategie utili

▼ **Informazione e consapevolezza:** sensibilizzare i genitori sui rischi e sulle opportunità legati all'uso dei dispositivi digitali, illustrando ad esempio come un utilizzo eccessivo possa avere ripercussioni sul sonno, sul linguaggio e sul comportamento dei bambini.

▼ **Buone pratiche:** condividere esperienze positive e soluzioni adottate con successo da altre famiglie, come la creazione di una routine giornaliera che alterni l'uso dei dispositivi ad attività quali il gioco all'aperto e la lettura.

▼ **Supporto e risorse:** mettere a disposizione materiali informativi (articoli, libri, siti web) che approfondiscano il tema dell'utilizzo sano dei dispositivi digitali, offrendo ai genitori spunti e sostegno aggiuntivo.

▼ **Rinforzo positivo:** valorizzare e incoraggiare i comportamenti virtuosi, ad esempio lodando l'adozione di filtri parentali o la partecipazione attiva dei genitori nell'utilizzo dei dispositivi insieme ai figli.

▼ **Domande aperte:** favorire risposte approfondite stimolando i genitori con domande aperte, tipo "Come gestite il tempo dedicato ai dispositivi rispetto alle altre attività?" anziché domande che prevedano solo una risposta affermativa o negativa.

I dispositivi digitali, se impiegati con consapevolezza e criteri adeguati, possono rappresentare una risorsa preziosa per i bambini. Il ruolo dei pediatri è cruciale: con poche domande mirate, consigli pratici e un ascolto attento, possono contribuire concretamente al benessere quotidiano delle famiglie. ■



▼ Livingstone S, Stoilova M, Nandagiri R. Children's data and privacy online: growing up in a digital age. Media and Communication 2021.

▼ Mascheroni G, Ólafsson K. Mobile parenting: social media and smartphone use in family life. Nordic Journal of Digital Literacy 2020.

▼ Staksrud E, Ólafsson K. Children online: opportunities, risks and parental mediation in Europe. Journal of Children and Media 2022.

L'educazione digitale nello studio del Pdf: come realizzare uno screening efficace