

## Opportunità offerte dai dispositivi digitali

- Divertimento e varietà
- Conoscenza e possibilità di apprendimento
- Creatività
- Nozioni tecniche
- Comunicazione e interazione
- Abilità e reattività

## Rischi dei dispositivi digitali

- Stress e paure
- Eccesso di stimoli
- Disinteresse verso altre attività
- Mancanza di attività fisica e/o all'aperto
- Dipendenza

## Consulenza

Avete domande sull'uso dei dispositivi digitali da parte di vostro figlio? Non sapete se vostro figlio passa troppo tempo davanti allo schermo? Avete difficoltà a far rispettare le regole? Vi possono aiutare i seguenti centri specializzati:

- Consulenza per genitori Pro Juventute:  
[elternberatung.projuventute.ch](http://elternberatung.projuventute.ch)  
058 261 61 61 (24 h)
- Servizio d'emergenza per genitori:  
0848 35 45 55 (24 h)
- Altri centri di consulenza:  
[lotse.zh.ch](http://lotse.zh.ch)

Questo volantino è disponibile in molte altre lingue.

## Siti consigliati

### Tutti i media

- Guida per genitori (per tutte le età):  
[jugendundmedien.ch](http://jugendundmedien.ch) > Medienkompetenz fördern > Eltern & Familie
- Guida per genitori: [schau-hin.info](http://schau-hin.info)

### Film e programmi televisivi

- Consigli per i genitori sui programmi TV:  
[flimmo.tv](http://flimmo.tv)
- Indicazione d'età per i film:  
[filmrating.ch](http://filmrating.ch) > Kinofilme
- Indicazione d'età per contenuti video:  
[filmrating.ch](http://filmrating.ch) > Bildtonträger

### App e giochi

- Informazioni sulle app per bambini:  
[datenbank-apps-für-kinder.de](http://datenbank-apps-für-kinder.de)
- Indicazione d'età per giochi: [pegi.info](http://pegi.info)

### Internet

- Elenco di siti web per bambini:  
[enfk.de](http://enfk.de) > Kinderwebsites
- Altri siti consigliati:  
[internet-abc.de](http://internet-abc.de), [seitenstark.de](http://seitenstark.de)
- Informazioni sulle misure tecniche di protezione:  
[jugendundmedien.ch](http://jugendundmedien.ch) > Themen > Sicherheit & Datenschutz

## Ordinazione

Questo opuscolo e maggiori informazioni per genitori con figli più grandi sono ordinabili su: [suchtpraevention-zh.ch](http://suchtpraevention-zh.ch)

7<sup>a</sup> edizione, gennaio 2017



# TV, tablet e smartphone

## Dispositivi digitali: Evitare la dipendenza

## Consigli per genitori di bambini fino ai 10 anni

Italienisch

Die Stellen für  
im **Suchtprävention**  
**Kanton Zürich**

## TV, tablet e smartphone sono molto interessanti e stimolanti per i bambini: li invitano a comunicare e a imparare. Ma possono anche stressarli e renderli dipendenti.

### Voi siete l'esempio

I bambini sviluppano il rapporto con i dispositivi digitali soprattutto in famiglia. Occorre dunque chiedersi: che uso faccio io di TV, tablet e smartphone nella vita quotidiana?

Se possibile, metteteli da parte quando siete con i vostri figli. Ciò vale in particolare per i neonati e i bambini piccoli.

### Affiancate vostro figlio

I bambini sono in grado fin da piccoli di azionare da soli TV, tablet e smartphone. Tuttavia, non dovrebbero essere lasciati soli con questi mezzi, perché TV e Internet offrono molti contenuti non

adatti a loro, che possono spazarli e spaventarli. Nella stanza dei bimbi non devono esserci TV, tablet o smartphone.

Cercate in TV e su Internet contenuti adatti all'età dei vostri figli e guardateli insieme.

### Sotto i 3 anni

#### Nessun dispositivo digitale

Per imparare e crescere bene i bambini hanno bisogno di un contatto diretto con le persone, gli oggetti e la natura. È importante anche fare attività all'aperto.

Pertanto, come regola generale, i bambini di età inferiore ai tre anni non devono utilizzare dispositivi digitali; sono da evitare soprattutto i film. Certamente non è un problema guardare qualche foto insieme o fare una videochiamata ai parenti. Ma non lasciatevi distrarre dallo smartphone quando siete con vostro figlio. Ha bisogno di tutta la vostra attenzione, dedizione e conversazione per uno sviluppo sano.

### Dai 3 ai 7 anni

#### Prime esperienze con i dispositivi digitali

Dall'età di tre anni, potete guardare qualche breve film con vostro figlio, giocare insieme con un videogioco o usare qualche app ogni tanto. Assicuratevi che il contenuto sia adatto alla sua età e alla relativa fase di crescita. Non lasciate accesa la TV in sottofondo e non usate tali dispositivi come baby-sitter. Osservate la reazione di vostro figlio e interagite con lui.

Chiedetegli cosa gli piace, e cosa no, di ciò che state guardando. Ditegli cosa è piaciuto a voi e cosa invece no, e spiegategli perché. Questo aiuta vostro figlio a sviluppare una propria opinione. Anche a questa età, lo stare insieme ad altri bambini e l'esercizio fisico in natura sono fondamentali per uno sviluppo sano.

### Dai 7 ai 10 anni

#### Introduzione a Internet

«Cos'hanno i cammelli nelle gobbe? I pinguini volano?» Dall'età scolare le domande di vostro figlio possono servire per insegnargli a compiere le prime ricerche su Internet. Nei link indicati troverete siti web adatti.

Chiedete sempre a vostro figlio se ha visto qualcosa che non capisce o che non gli piace. Dite a vostro figlio che sarete sempre al suo fianco, anche se dovesse capitargli di vedere qualcosa di spiacevole online, qualsiasi cosa sia.

È importante che i bambini imparino a utilizzare i mezzi digitali non solo in modo passivo, ma anche e soprattutto in modo creativo (ad esempio, scattare foto e modificarle).

A che età vostro figlio sarà pronto a usare Internet da solo? Gli esperti consigliano di consentire la navigazione autonoma dall'età di 12 anni. Pertanto, i bambini più piccoli non hanno bisogno di avere dispositivi propri.

#### Fissare un limite di tempo

Concordate con vostro figlio orari di utilizzo chiari e assicuratevi che siano rispettati. Infatti, un uso limitato evita di sviluppare una dipendenza.

Un divieto di utilizzo ha senso solo se le regole concordate non sono state rispettate. In caso contrario, non ricompensate e non punite accordando o sottraendo tempo per l'uso di tali dispositivi.

## Cosa possono fare i genitori

- Nessun dispositivo digitale per bambini da 0 a 3 anni.
- Non prestate ai dispositivi digitali più attenzione che a vostro figlio.
- Osservate le indicazioni d'età e informatevi sui contenuti.
- Scoprite i media insieme a vostro figlio. Discutete insieme di ciò che avete visto.
- Limitare il tempo trascorso con i dispositivi digitali e controllate che tale limite sia rispettato.
- Niente TV o computer nella stanza dei bimbi.
- Niente smartphone, tablet o computer al di sotto dei 12 anni.
- Spegnete tutti i dispositivi digitali di tanto in tanto. Organizzate esperienze familiari tutti insieme senza l'uso dei dispositivi digitali.
- Se avete dei dubbi, confrontatevi anche con altri genitori. Per sostegno e consulenza rivolgetevi a un centro specializzato.

### Quanto tempo è consigliabile trascorrere allo schermo?

**0-3 anni:** nessun dispositivo digitale

**3-5 anni:** fino a 30 minuti al giorno

**6-9 anni:** fino a 45 minuti al giorno

**10 anni:** fino a 1 ora al giorno

**Importante:** I tempi indicati riguardano il tempo libero. Qualche volta può essere concesso più tempo e altre meno. Per i compiti a casa è possibile accordare del tempo in più.

**Consiglio:** Qualche volta evitate del tutto i dispositivi digitali per un giorno intero, sia voi che i vostri figli.