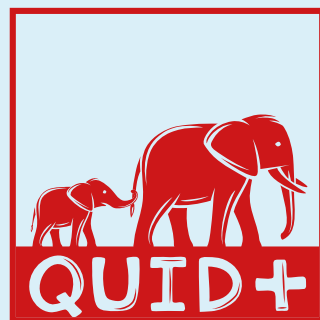
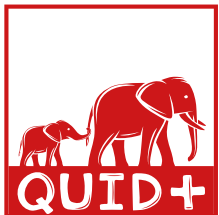


Bambini e tecnologia Opportunità o rischio?





Le nuove tecnologie, la digitalizzazione, l'uso dei media e dei dispositivi elettronici (TV, smartphone, tablet, computer e laptop genericamente indicati come **screen media**) hanno ormai invaso il mondo dell'infanzia, influenzando inevitabilmente il modo in cui le nuove generazioni di bambini giocano, imparano, comunicano e instaurano relazioni. Negli ultimi due decenni il tempo trascorso davanti a uno schermo tra i bambini sotto i 2 anni di età è raddoppiato.

L'utilizzo della tecnologia da parte dei bambini è fonte di dibattito tra educatori e genitori: da un lato offre molte opportunità per la crescita e lo sviluppo dei più piccoli, dall'altro c'è la preoccupazione per i potenziali rischi associati all'uso eccessivo e non consapevole delle tecnologie digitali.

Ci si trova quindi spesso di fronte a comportamenti opposti: alcuni sono portati a demonizzare questi strumenti arrivando a proibirne totalmente l'uso, altri al contrario decidono di lasciare ai bambini completa libertà e autonomia nell'utilizzo delle nuove tecnologie.

QUID+ lavora da anni alla diffusione della consapevolezza genitoriale e ha deciso di dare il proprio contributo anche in questo ambito.

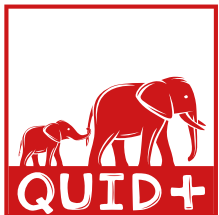
È così che nell'Ottobre 2022 il team di QUID+ ha elaborato un semplice questionario sull'interazione tra bambini e tecnologia, chiedendo ai genitori interessati di compilarlo. In pochi mesi sono arrivati oltre 500 questionari compilati da genitori: un bel successo tenendo conto del fatto che è la prima volta che la community di QUID+ è stata coinvolta a rispondere a uno strumento del genere. Interessante notare la distribuzione delle fasce d'età dei figli: il 24% degli intervistati hanno figli nella fascia 0-2 anni, il 38% nella fascia 3-5 anni, il 27% nella fascia 6-9 anni, il restante ha bambini dai 10 anni in su.

Ne sono nate alcune statistiche che danno una fotografia interessante del punto di vista dei genitori. Alcuni esperti di QUID+ sono stati chiamati per dare un proprio commento e alcune indicazioni chiave per supportare i genitori nella **crescita sicura** e sana dei bambini "**nativi digitali**".

Qui di seguito trovate il risultato di questo lavoro.

Vi ricordiamo che il questionario è tutt'ora aperto, se qualcuno volesse dare ancora il proprio contributo, lo potete trovare a questo [link](#).

Buona lettura!



Gli esperti che hanno collaborato al sondaggio o al report



Barbara Franco – mamma e autrice di QUID+

Ha ideato QUID+ per regalare a tutti i genitori un viaggio unico accanto al proprio bambino, per aiutarlo a sviluppare le infinite potenzialità che già possiede alimentando la sua curiosità e passione verso il mondo.



Chiara Bosia – Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale.

È il punto di riferimento per QUID+ per quanto riguarda l'importanza della figura del genitore come allenatore emotivo.



Laura Carai – Neuro psico motricista ed educatrice.

È il punto di riferimento per QUID+ per tutto quello che riguarda la percezione del bambino nello spazio e le capacità attentive.



Irene Favole – Neuropsichiatra infantile.

È il punto di riferimento di QUID+ per quanto riguarda le tappe di sviluppo del cervello e che cosa influisce su di esso.



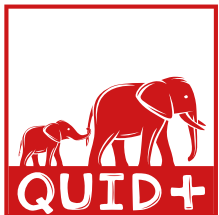
Fabio Porporato – Psicologo e psicomotricista.

È il punto di riferimento per QUID+ per quanto riguarda lo sviluppo della psicomotricità e delle emozioni in movimento.



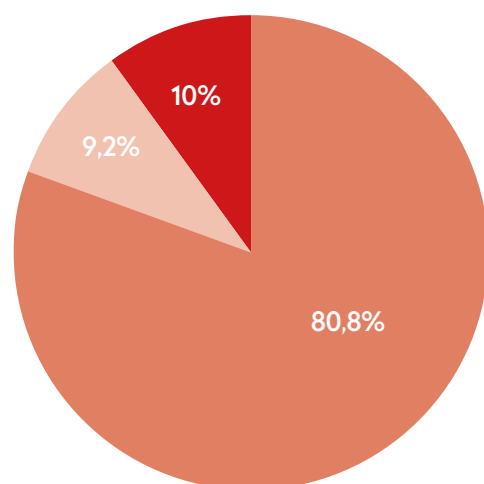
Umberto Torelli – Giornalista nelle redazioni di Economia, Eventi del Corriere della Sera.

Ha collaborato con QUID+ con attenzione a trend tecnologici e nuove tendenze e alla diffusione consapevole delle nuove tecnologie.



Screen Media e abitudini quotidiane

**Siete al ristorante,
il bambino si agita
e i vicini di tavolo
iniziano ad innervosirsi.
Cosa fai?**



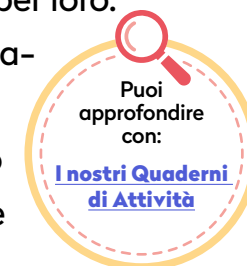
- Gli faccio vedere dei video o dei cartoni animati sullo smartphone.
- Tiro fuori dallo zainetto pennarelli, fogli, altri giochi con cui può svagarsi.
- Gli fornisco il cellulare o il tablet ma scelgo io il gioco o il video adatto.

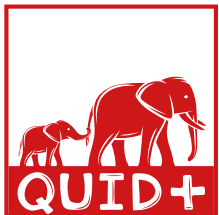
I bambini sono particolarmente suscettibili alla noia e possono diventare molto irrequieti al ristorante, come al supermercato o in attesa del proprio turno in varie circostanze, specialmente se non si sentono coinvolti. Per questo è importante che gli adulti siano pronti e organizzati per il loro intrattenimento. Ricordiamoci infatti che spesso i bambini iniziano a fare i **capricci** per essere ascoltati: armandosi di un po' di immaginazione e di materiali adeguati è possibile trovare un modo per intrattenere i bambini a tavola, a patto che l'adulto sia disponibile all'interazione con il piccolo stesso.

Senza farsi prendere dal panico e senza perdere la pazienza, è opportuno spiegare ai bambini la situazione e cercare di trasformare l'evento fuori casa che si sta vivendo in un'occasione di crescita e di scoperta. Chiedete loro che cosa ne pensano del locale, che cosa li colpisce dell'ambiente o delle persone che hanno intorno e coinvolgeteli nella scelta del cibo o della spesa. Evitate che la fame si aggiunga alle fonti di frustrazione portando con voi qualcosa da dare ai più piccoli nell'attesa oppure ordinando subito un piccolo piatto per loro. E poi, largo a tutto ciò che piace e intrattiene i vostri figli: fogli e pennarelli, quaderni di attività, lavagne magiche, pupazzetti, macchinine o costruzioni, ecc.

Inventate semplici giochi che coinvolgano anche le altre persone che sono con voi: per esempio giocate a indovinare chi sarà il prossimo cliente a entrare, inventate storie sulle persone che avete intorno oppure date i voti ai piatti come nei programmi di cucina.

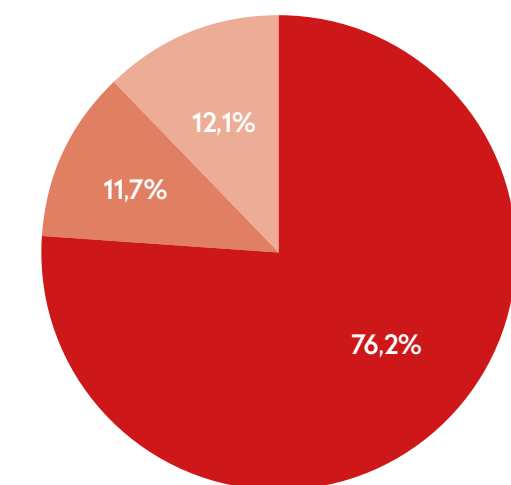
E il cellulare/tablet? Possono essere delle soluzioni d'emergenza delle quali è sempre meglio non abusare, soprattutto perché tendono a isolare il bambino escludendolo dalla situazione e, nella maggior parte dei casi, aumentando a lungo termine il suo livello di attivazione e di agitazione. Quindi, va bene farne uso in piccole dosi e sotto la supervisione attenta degli adulti, ma attenzione a non farla diventare l'unica soluzione.





Sto guardando i miei social preferiti e il mio bambino, che è con me, vuole a tutti i costi il cellulare.

Cosa fai?



Capisco che la sua è una richiesta di attenzioni, poso il telefono e facciamo qualcosa insieme.

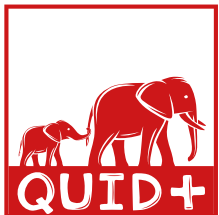
Non ho mai il cellulare con me quando decido di leggere al mio bambino.

Non succede mai: quando sono con lui non guardo i social media.

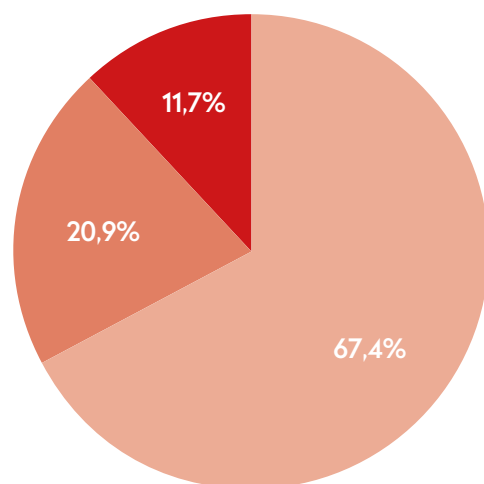
Digital Detox Quotidiano

Noi genitori siamo un modello per i nostri figli: come sosteneva Maria Montessori, il bambino impara prevalentemente attraverso l'imitazione di noi adulti che siamo, ovviamente, le persone con le quali interagisce maggiormente. Genitori, caregiver, educatori ecc. che passano molto tempo con i piccoli sono per loro una fonte continua di imitazione. Interagendo con l'ambiente esterno il bambino rivolge il suo interesse nei confronti di ciò che lo circonda, assorbe e interiorizza delle particolari abilità. Per esempio, se vede noi genitori lavarci i denti vuole farlo anche lui imitandoci. A maggior ragione, quindi, è importante dare degli esempi positivi che siano di aiuto per il suo percorso di crescita. Dobbiamo essere consapevoli che nel momento in cui utilizziamo un device come il cellulare o un tablet il nostro bambino ne sarà attratto: non stupiamoci quindi della sua curiosità che si traduce nella richiesta da parte sua del nostro cellulare.

Come dobbiamo comportarci in questo caso? Come già traspare dalle risposte proposte dal questionario, sarebbe quindi meglio non avere il cellulare quando siamo con il bambino, a meno che lo utilizziamo esclusivamente per telefonare evitando di stare concentrati sui social: in questo caso meglio posare il device e rivolgere la nostra attenzione nei suoi confronti. Soprattutto è importante riflettere sul livello di attrazione che gli screen media esercitano nei nostri confronti e sul tipo di modello che stiamo trasmettendo ai nostri figli. Purtroppo, spesso noi adulti viviamo costantemente attaccati ai telefoni e non possiamo certamente pretendere che i bambini, imitandoci, non vogliano fare altrettanto. Senza ricorrere a soluzioni estreme difficilmente realizzabili, come per esempio eliminare del tutto la tecnologia, possiamo attuare delle piccole strategie tra cui dare delle regole chiare di utilizzo e istituire dei momenti della giornata o degli spazi della casa "tecnologia free". Un po' di sana "disintossicazione" non può che fare bene a tutta la famiglia!



Una sera a casa il bambino si rifiuta di mangiare il pasto che hai preparato. Cosa fai?



-  Lo distraigo utilizzando il tablet, il cellulare o la TV e lo imbocco.
-  Gli leggo filastrocche e canto canzoncine divertenti per stimolarlo a mangiare.
-  Se il bambino non ha fame non lo forzo a mangiare.

Non voglio mangiare!

Forzare il bambino a mangiare è inutile e controproducente in quanto rischiamo di trasformare una normale attività piacevole in una punizione. È veramente difficile che un bambino piccolo decida deliberatamente di non mangiare, nonostante sia affamato, solo per fare un dispetto ai genitori: se rifiuta il cibo molto probabilmente è perché non lo vuole e l'adulto dovrebbe indagarne la causa.

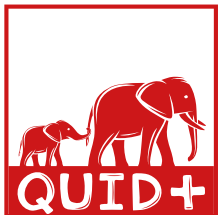
Ecco alcune domande utili:

- + Il mio bambino ha veramente fame oppure ha consumato spuntini o caramelle che gli hanno ridotto/tolto l'appetito?
- + Il pranzo è un momento piacevole per lui oppure deve interrompere attività più gradite?
- + Che significato sto dando al suo rifiuto al cibo? Può essere un atto di sfida nei miei confronti?
- + Che rapporto ho con il cibo? Che modello offro al mio bambino quando mi osserva mangiare?
- + Il bambino mangia normalmente fuori casa con altre persone?
- + Conosco il fabbisogno di mio figlio o mi aspetto che mangi più di quanto ha effettivamente bisogno?

Distrarre il bambino con dispositivi elettronici, invece, è sempre sconsigliabile durante il pasto. In questi particolari momenti infatti è bene che il bambino sia il più possibile concentrato sul presente e che sperimenti liberamente il cibo. In questo modo sarà più consapevole dei segnali di fame e sazietà e diminuisce il rischio di soffocamento. È importante ricordare che il momento della pappa è un momento ricco di significato e denso di emozioni ed è al contempo:

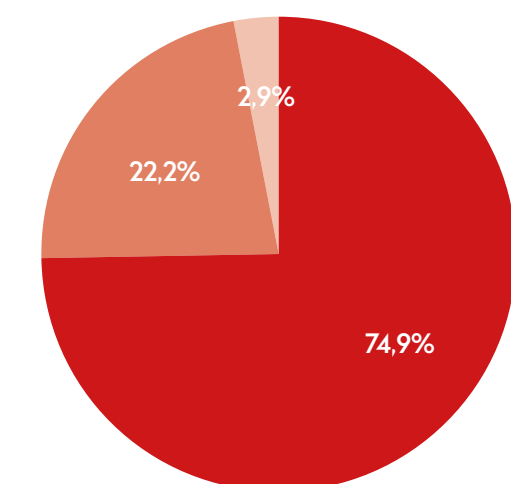
- + un percorso percettivo alla scoperta di gusti, sapori, consistenze e colori;
- + un momento per sperimentare autonomie e allenare la coordinazione oculo-manuale, ad esempio imparare ad impugnare un cucchiaino, a versare l'acqua del bicchiere o a usare il coltello;
- + e in ultimo, ma non meno importante, l'occasione di apprendimento della corretta masticazione che permette da un lato una buona digestione, ma, per i più piccoli, anche un adeguato sviluppo della muscolatura bucco-facciale, essenziale per l'articolazione delle parole.





Dopo una lunga giornata di lavoro

Dopo una lunga giornata di lavoro arrivi a casa stanco. Il bambino vuole giocare con te e fa di tutto per attirare la tua attenzione. Cosa fai?



- Lo coinvolgo nella preparazione della cena affidandogli piccoli compiti in base alle sue capacità.
- Accendo la TV e gli faccio vedere i suoi cartoni preferiti per tenerlo occupato.
- Lo sgrido e gli dico che non è il momento di giocare.

La vita di noi genitori può essere particolarmente stressante, in particolare quando deve essere conciliata con il lavoro: difficoltà organizzative, scarsa rete sociale di supporto, ritrosia nel chiedere aiuto, senso di colpa. Ovviamente tutti vogliamo il meglio per i nostri figli, ma a volte, quando le cose non vanno esattamente come immaginiamo, rischiamo di **vivere il nostro ruolo genitoriale come un fallimento**.

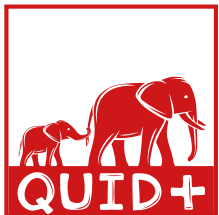
Talvolta si arriva a pensare che sia giusto sacrificare il proprio tempo e i propri interessi per i bambini, ma è molto comune rientrare a casa dal lavoro ed essere così stanchi da non avere energie sufficienti per ascoltare tutto quello che un figlio avrebbe da dire e cercando negli screen media un'utile scorciatoia.

Una situazione analoga a quanto è successo con la diffusione della televisione in tutte le case negli anni Ottanta: negli Stati Uniti, in quel periodo, la TV è stata soprannominata *Big Mama*, proprio a indicare l'uso inappropriato che se ne stava facendo, addirittura in sostituzione della tata.

Inoltre, può succedere che noi genitori non riusciamo a fare gioco di squadra e a supportarci reciprocamente, con un relativo aumento dello stress e una complicazione della gestione dei figli. Questo stress genitoriale, definito anche **parental burnout**, si manifesta con esaurimento emotivo e incapacità di connettersi emotivamente a sé stessi e al proprio bambino: di conseguenza si assume un atteggiamento distaccato e disinteressato nell'interazione con i più piccoli, perdendo fiducia nella propria capacità di essere dei buoni genitori.

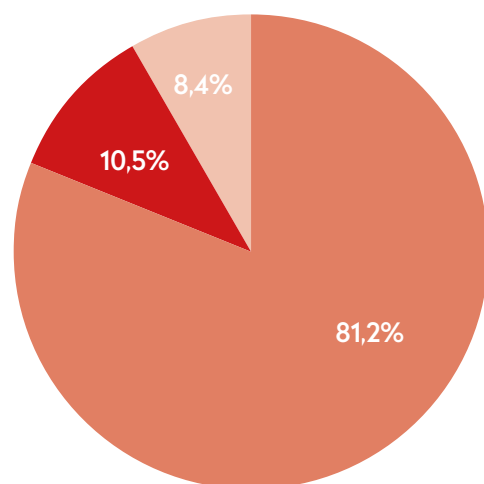
Per questo è importante abbandonare il mito del genitore perfetto, infallibile e ricordare che siamo tutti esseri umani, con le nostre difficoltà e il bisogno di ricaricarci, di chiedere aiuto e di delegare senza sentirsi o pensare di essere delle cattive persone.





Touch screen e manipolazione

I touchscreen sono così intuitivi che possono essere usati anche da bambini di pochi mesi. Sei d'accordo nel loro uso in età prescolare? Cosa fai?



- Sì, sono strumenti utili per stimolare intelligenza e prontezza.
- No, i bambini devono fare esperienze tattili concrete.
- Non saprei.

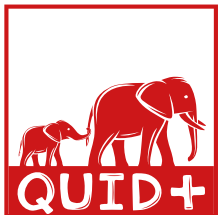
Il touchscreen (lo schermo di un device come tablet e cellulare sensibile al tatto) ha rivoluzionato la nostra vita e, in parte, anche quella dei nostri bambini. I nostri piccoli, infatti, iniziano a utilizzare i dispositivi digitali sempre più precocemente: le app, pensate e progettate per un pubblico sempre più giovane, consentono gesti molto semplici come toccare, trascinare e scorrere il dito sullo schermo, capacità ampiamente padroneggiate da un bimbo di pochi mesi. Tuttavia, l'utilizzo degli schermi digitali comporta dei rischi poiché viene meno la sensazione tattile, ovvero quella risposta sensoriale che i polpastrelli percepiscono quando tocchiamo un oggetto reale e che ci permette di conoscere la realtà.

Non dimentichiamo, infatti, che il bambino, sin dai primi mesi di vita, inizia a sviluppare la motricità fine ovvero la capacità di compiere dei movimenti raffinati e controllati delle mani e delle dita. La motricità è un prerequisito fondamentale per la manipolazione e per le abilità prassiche che è la capacità di eseguire dei movimenti volontari sugli oggetti. Una volta acquisita la consapevolezza e l'iniziale controllo delle due mani, il piccolo a partire dai 4 mesi inizia a sperimentare alcuni movimenti di coordinazione occhio-mano e bocca:

- + raggiungere oggetti posti davanti a lui;
- + allungare le braccia;
- + afferrare un piccolo oggetto come il ciuccio, tentando di portarlo alla bocca.

È naturale quindi che l'utilizzo precoce dei dispositivi con touchscreen rischi di compromettere lo sviluppo di queste abilità.



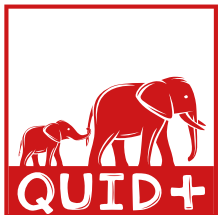


Ma che cosa rende un touchscreen così coinvolgente? In primo luogo, i colori, le forme e gli stimoli sonori che sono studiati per attirare l'attenzione dei bambini; in secondo luogo, la centralità delle mani e il fatto che un piccolo gesto ha un effetto immediato sullo schermo e quindi un potente effetto di gratificazione immediata che gli oggetti reali non sempre producono.

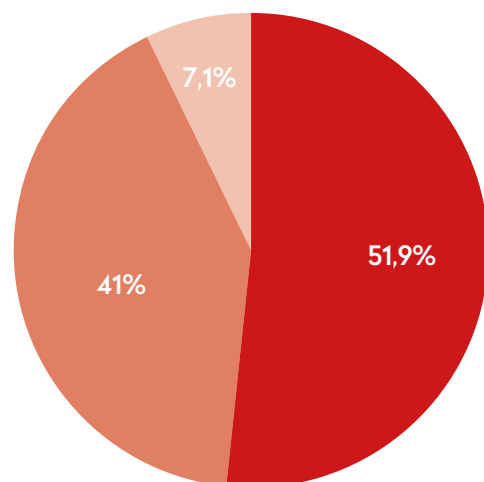
Esistono, però, diversi aspetti che dovrebbero mettere in guardia noi adulti.

- 1.** I bambini al di sotto dei 2 anni di età non possiedono ancora quelle competenze di pensiero simbolico che permettono loro di comprendere che ciò che vedono sullo schermo è un sostituto, un simbolo, di un oggetto reale. Per questo, è difficile che trasferiscano gli apprendimenti dallo schermo alla vita quotidiana.
- 2.** Un altro elemento di attenzione va posto laddove le tecnologie touchscreen vengono impiegate per «tenere buono» il bambino o per calmarlo. La capacità di autoregolazione emotiva, infatti, può essere costruita soltanto nella relazione con il caregiver e non può essere delegata ad un dispositivo elettronico.
- 3.** Un ultimo aspetto da considerare riguarda l'attenzione. Un'elevata esposizione agli schermi touchscreen può essere associata a una più rapida risposta agli stimoli esterni e, di conseguenza, a una diminuzione della capacità di mantenere l'attenzione sul compito.





Secondo te, l'uso della tecnologia da parte dei bambini va regolamentato in base a linee guida ufficialmente riconosciute?



- Sono pienamente d'accordo.
- Sono d'accordo, ma sicuramente nella pratica è difficile applicarle.
- Non sono d'accordo, ogni famiglia è un caso a sé.

Linee guida per l'utilizzo delle nuove tecnologie con i bambini

L'Accademia americana di Pediatria e le recenti raccomandazioni dell'**Organizzazione Mondiale della Sanità** sottolineano la necessità di limitare l'uso dei media e dei dispositivi elettronici, riconoscendone i potenziali rischi per la salute e per lo sviluppo dovuto a un utilizzo eccessivo.

Ma in che modo l'utilizzo dei media e dei dispositivi elettronici può avere un effetto sulla salute fisica, cognitiva, emotiva e comportamentale dei bambini?

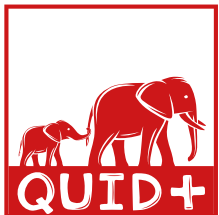
Per quanto riguarda gli **effetti sulla salute fisica**, il loro utilizzo eccessivo è associato a:

- + una riduzione della durata di sonno;
- + una peggiore qualità di sonno;
- + una maggiore sonnolenza diurna.

Nella prima infanzia il sonno è molto importante per la **maturazione cerebrale**, per la maturazione, sia cerebrale sia delle capacità di apprendimento del bambino e per lo sviluppo globale. L'utilizzo eccessivo di screen media può infatti modulare direttamente il sonno, per esempio quando vengono usati alla sera posticipando il tempo di addormentamento e causando un'eccitazione fisiologica che impedisce al bambino di raggiungere le indispensabili condizioni di rilassamento e quindi l'addormentamento. Inoltre, l'esposizione del bambino alla luce blu da parte di tali dispositivi inibisce la produzione di melatonina e quindi altera e ritarda i ritmi circadiani. Il risultato è che si registra, oltre a una riduzione del tempo di sonno totale, un ritardato addormentamento e un'alterata struttura del sonno, elementi che contribuiscono a una scarsa quantità e qualità del sonno.

Sempre dal punto di vista fisico è ormai dimostrato come un utilizzo eccessivo degli screen media sia associato a un **aumentato rischio di sovrappeso e obesità**, nonché a uno stile di vita sedentario, a scapito di attività fisica e ricreativa, e in associazione ad abitudini alimentari poco salutari: il caso più comune è il maggiore consumo di cibo spazzatura ad alto contenuto calorico guardando la TV o giocando ai videogiochi, a cui si aggiunge una maggiore esposizione a pubblicità inerenti tali alimenti.





Per quanto riguarda gli **effetti cognitivi**, un utilizzo eccessivo degli screen media è associato al ritardo del linguaggio e alla compromissione delle funzioni cognitive e in particolar modo delle funzioni esecutive, ovvero di quelle abilità che consentono di regolare, monitorare e controllare i pensieri e le azioni (programmazione mentale, flessibilità cognitiva, inibizione della risposta, memoria di lavoro, abilità nel prendere una decisione e problem solving).

Un utilizzo eccessivo degli screen media ha infatti un impatto negativo sullo sviluppo cerebrale in quanto rappresentano un'attività a bassa complessità cognitiva, ma altamente rinforzante e gratificante, a cui si aggiunge l'effetto indiretto dato dal tempo sottratto ad attività cognitivamente più complesse e stimolanti (ad esempio, la lettura con il genitore nella prima infanzia, o successivamente leggere e studiare).



Infine, è importante sottolineare **l'impatto negativo sul versante emotivo- comportamentale**.

Nei primissimi anni di vita, l'eccessivo utilizzo di screen media si associa a:

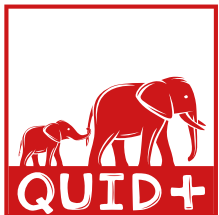
- + un ridotto coinvolgimento nella relazione genitore-bambino;
- + rischio si sviluppare ansia, sentimenti di solitudine, bassa autostima, peggiori relazioni interpersonali, difficoltà di attenzione, iperattività, impulsività e comportamenti aggressivi.



Al di là degli effetti negativi elencati sopra, l'impatto cognitivo dei media dipende infatti da vari fattori:

- + dall'età del bambino;
- + dal tipo di programmazione ovvero se è di tipo educativo per bambini oppure per adulti e quindi non adatto ai piccoli;
- + dal contesto sociale nel quale i contenuti vengono fruiti
- + dal tipo particolare di media interattivi proposti.

Le linee guida sull'attività fisica, comportamento sedentario e sonno per i bambini sotto i 5 anni **elaborate da un gruppo di esperti dell'OMS** sono molto chiare. Gli studiosi hanno infatti valutato gli effetti positivi che porta un aumento dell'attività fisica sul benessere dei più piccoli e gli effetti negativi che hanno, invece, un sonno insufficiente e il tempo trascorso davanti a uno schermo.

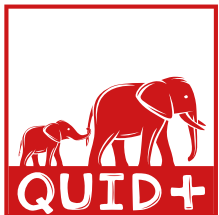


- ✦ Per i bambini di **età inferiore ai 2 anni**, è ormai dimostrato che l'utilizzo di screen media abbia per lo più effetti negativi, soprattutto per lo sviluppo del linguaggio e delle funzioni esecutive: il consiglio è quello di vietarne assolutamente l'utilizzo.
- ✦ Per i bambini in **età prescolare**, alcuni studi hanno evidenziato come programmi TV o video educativi e prosociali (comportamento volontario diretto a beneficiare altre persone), app educative per tablet e smartphone dedicati a bambini in età prescolare possono avere un effetto positivo sullo sviluppo cognitivo e comunicativo e supportare l'apprendimento, a patto che i contenuti proposti siano di alta qualità e utilizzati con la supervisione di un adulto. In generale però per i bambini fra i 2 e i 4 anni il tempo trascorso davanti a uno schermo non dovrebbe superare l'ora.

Per tutti i bambini, e in particolare quelli al di sopra dei 5 anni, risulta quindi fondamentale un'educazione all'utilizzo dei dispositivi elettronici da parte dei genitori, ai quali spetta il compito di limitare e regolare il tempo di utilizzo e ovviamente quello di scegliere la qualità dei contenuti da proporre. Ecco qualche consiglio pratico che noi genitori possiamo adottare nella vita quotidiana per utilizzare la tecnologia in modo consapevole con i nostri bambini. È utile infatti:

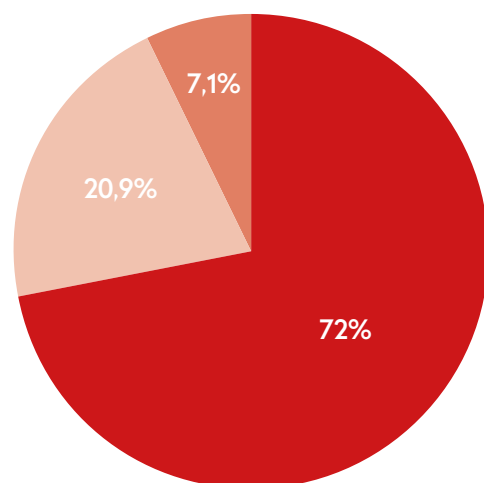
- ✦ definire regole chiare e condivise, che riguardano in particolare i tempi massimi di utilizzo dei dispositivi e in quali momenti deve esserne vietato l'uso (il momento del pasto, le ore prima dell'addormentamento, i momenti di gioco e interazione adulto-bambino);
- ✦ spiegare al bambino in modo semplice e chiaro perché è necessario fissare delle regole e quali sono gli effetti negativi legati a un eccessivo uso dei dispositivi;
- ✦ limitare l'accesso diretto a tali dispositivi (ad esempio eliminandoli dalla cameretta del bambino);
- ✦ dare "il buon esempio" osservando le regole condivise e riducendo il tempo speso davanti a schermi e sui social da parte dei genitori stessi;
- ✦ aiutare il bambino a definire una routine che lo aiuti nel percorso di crescita a sviluppare la capacità, l'autonomia e la responsabilità nell'autoregolazione dell'utilizzo di tali dispositivi;
- ✦ proporre e favorire attività ricreative (lettura, hobby artistici e musicali) e sportive, educando a uno stile di vita salutare;
- ✦ controllare "alla giusta distanza" che il bambino stia effettivamente seguendo le regole condivise.





Il parental control

**Parental control: so cos'è
e lo ritengo utile?**



Assolutamente sì, è fondamentale.

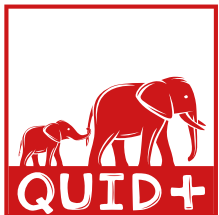
Sì, ma è superfluo e non lo utilizzo.

No, non so di cosa si tratta.

Il parental control («controllo parentale») è una specifica funzione che spesso troviamo in diversi device come cellulari, tablet, computer, TV che ci permette di tenere sotto controllo questi dispositivi nei confronti dei nostri figli. Il parental control è nato con la diffusione della tecnologia informatica e della rete Internet: improvvisamente una generazione di bambini si è trovata ad avere tra le mani, sin dalla più tenera età, i primi tablet e smartphone con il rischio di “entrare” in rete senza nessuna protezione. Da subito, quindi, è nato il problema, per noi genitori, di controllare la navigazione Internet dei nostri figli per evitare l'accesso a siti pericolosi. Benché in Italia l'uso dei social media sia vietato fino a 13 anni, risulta evidente che i software e le app di parental control siano **indispensabili** per i bambini da 3 a 6 anni e **molto utili** per i bambini fino a 10-11 anni. Ma nel concreto a che cosa serve il parental control? Sicuramente non a impedire l'utilizzo della tecnologia, ma ad aiutare i nostri figli a un **uso consapevole** dei dispositivi hi-tech: ricordiamo sempre, infatti, che i bambini ci guardano mentre abbiamo tra le mani tablet e smartphone e, quindi, diventa molto difficile ingannarli. Quali strategie possiamo adottare?

- + Installare software e app di parental control alla prima accensione.
- + Coinvolgerlo nell'installazione del parental control: diciamo al bambino in modo trasparente che si tratta di un'operazione per proteggerlo e non per punirlo.
- + Quando condividiamo il tablet con il nostro bambino è fondamentale adoperare profili diversi per ogni utente, o almeno separare il gruppo adulti dai bambini.
- + Prestiamo particolare attenzione quando diamo il nostro cellulare al bambino per giocare, spesso per tenerlo buono (anche se sarebbe meglio evitare): assicuriamoci che le app scaricate siano adatte alla sua età.

Se seguiamo queste semplici regole ci accorgeremo che, in breve tempo, il bambino maturerà la consapevolezza nell'uso dei dispositivi rispettando le regole che abbiamo condiviso con lui e noi genitori potremo “allentare” i controlli.



Quali e quanti parental control esistono?

Per i genitori esistono diversi livelli per intervenire sulla protezione dei bambini dai dispositivi digitali. Il primo passo, il più immediato, è quello di creare un account utente per loro e per gli altri familiari.

I vari sistemi operativi (**Windows Microsoft**, **MacOS Apple**, **Android** e quelli installati su **Smart TV**), prevedono oltre all'attivazione di antivirus, specifiche sezioni dove installare i parental control. Le modalità operative si trovano nelle impostazioni di sistema e prevedono un Pin di accesso, le spiegazioni pratiche su come fare le trovate online.

Google ha la funzione **SafeSearch**, sviluppata per evitare che nei risultati di ricerca siano presenti siti e contenuti espliciti.

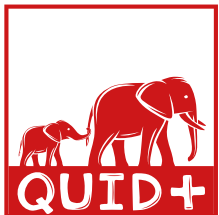
Anche **YouTube**, usato dai più piccoli che imparano subito i vari trucchi di navigazione, prevede l'accesso a video e filmati in modalità protezione. Per attivarla bisogna inserire le parole chiave di blocco.

Quali sono le app disponibili?

Tra le diverse app che utilizziamo quotidianamente troviamo anche quelle destinate al parental control, specie per smartphone. Da un punto di vista applicativo possiamo dire che si equivalgono per quel che riguarda le funzioni base in modo indipendente dalla tipologia di dispositivi. Da smartphone a tablet e notebook, fino ai nuovi orologi digitali (smartwatch) completi di localizzatore che ormai molti bambini portano con naturalezza. Anche le funzioni primarie svolte sono simili:

- + impostazione dell'orario di utilizzo;
- + limitazione dei siti e chat;
- + condivisione di contenuti.

Alcune di queste app sono gratuite, altre prevedono un test iniziale di qualche giorno/settimana, altre ancora invece sono a pagamento (in genere qualche decina di euro l'anno).



Ecco quelle che vi proponiamo tra le tante:

Qustodio

+ **Qustodio**

Ritenuta tra le migliori app per flessibilità nei controlli e semplicità d'uso, grazie al menu con grafica intuitiva. Consente di creare profili diversi per chi ha più bambini. Interessante la modalità "blocco Internet" con la possibilità però di usare le altre funzioni.

@ Net Nanny®

+ **Net Nanny**

Il piano di abbonamento include più dispositivi. L'app utilizza software di intelligenza artificiale (A.I.) per scansare i siti e individuare i contenuti sgraditi in base alle parole chiave impostate dai genitori. Nelle chat verifica la presenza di frasi di cyberbullismo.

KIDSLOX

+ **Kidslox**

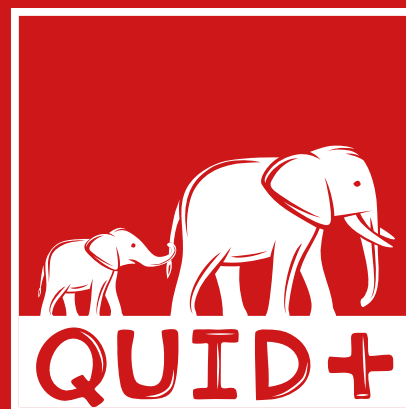
Un sistema di controllo parentale per bloccare internet e filtrare i contenuti web pericolosi. Limita l'uso dei social, siti per adulti e ricerca di parole inappropriate. Consente la localizzazione dei bambini con il tracciamento di perimetri di sicurezza.



Family Link

+ **Family Link**

È un servizio gratuito di Google che permette di gestire a distanza i device utilizzati dal bambino, in particolare per quanto riguarda il tempo di utilizzo e le attività svolte. L'app può essere installata sia su Android sia su iOS. Tra i vari servizi offerti, Family Link consente di applicare delle limitazioni su Google Play per il download delle applicazioni, di mettere dei filtri su Google Chrome per bloccare siti potenzialmente pericolosi, di attivare o disattivare Safe Search.



www.quid-plus.com

Seguici per scoprire
il mondo QUID+

