



## BAMBINI, ADOLESCENTI E SMARTPHONE: EDUCARE AL DIGITALE

### Descrizione

INTERVISTA AD ADELIA LUCATTINI, ORDINARIO DELLA SOCIETÀ PSICOANALITICA ITALIANA

di Marialuisa Roscino

*In passato, la prevenzione digitale era vista principalmente come un atto di difesa: installare filtri, bloccare siti, proibire l'uso dello smartphone. Oggi l'approccio è cambiato. La prevenzione efficace passa attraverso l'alfabetizzazione digitale, a metterlo in evidenza sono i dati significativi della letteratura scientifica.*

*Educare al digitale significa offrire ai bambini l'importante consapevolezza di riconoscere non solo i rischi (cyberbullismo, adescamento, dipendenza), ma anche le opportunità di apprendimento e partecipazione, indicandone tuttavia, l'importanza del limite e di qualità di utilizzo dello smartphone. Di questo e molto altro, ne parliamo con Adelia Lucattini, Ordinaria della Società Psicoanalitica Italiana e dell'International Psychoanalytical Association.*

*Lucattini: «Necessaria la prevenzione digitale nei bambini e adolescenti per il loro benessere psicologico e per una sana crescita. Educare al digitale non significa demonizzare la tecnologia, ma abitare la rete con responsabilità, trasformando il tempo speso on line in tempo di qualità».*

**Dott.ssa Lucattini, può spiegare cosa riferiscono i dati della letteratura scientifica in merito all'uso e abuso dello smartphone nei bambini e negli adolescenti?**

Negli ultimi anni, i livelli di esposizione digitale tra bambini e adolescenti sono continuati a crescere in modo significativo, superando spesso le raccomandazioni delle principali società pediatriche. Secondo analisi recenti, l'uso complessivo di dispositivi digitali (smartphone, tablet, computer e televisione) sta diventando una parte sempre più consistente delle giornate dei giovani, con implicazioni per salute fisica, benessere psicologico e sviluppo emotivo (Cureus, 2025).

Dati internazionali indicano che molti bambini trascorrono diverse ore al giorno davanti a schermi, con variazioni in base all'età e al contesto familiare; l'uso eccessivo è associato a maggiore sedentarietà, disturbi del sonno e sintomi emotivi.

Un altro studio su *Current Opinion in Pediatrics* (2025) ha dimostrato un aumento significativo del tempo trascorso davanti agli schermi dagli ultimi anni, con adolescenti che riportano tempo di utilizzo elevato, comprese ore di social media e dispositivi mobili ogni giorno.

Questi trend si riflettono anche nei comportamenti osservati nelle popolazioni giovanili italiane: l'85 % degli adolescenti tra 11 e 17 anni usa quotidianamente il telefono cellulare, con oltre il 70 % che naviga regolarmente su internet. Tra le ragazze, la frequenza d'uso è particolarmente elevata, molte riferiscono di trascorrere diverse ore al giorno con lo smartphone come principale mezzo di connessione sociale. Inoltre, osservazioni cliniche indicano che molti adolescenti europei riferiscono di usare lo smartphone anche in contesti come la scuola o durante la notte, con tempi di utilizzo che frequentemente superano le 3-6 ore al giorno nelle fasce più grandi (*Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2025).

Questi dati sottolineano come l'uso quotidiano di smartphone e dispositivi digitali nei giovani sia ormai diffuso e spesso ben oltre le soglie considerate salutari, sollevando l'importanza di strategie preventive e di regolazione familiare e comunitaria.

## Che tipo di rapporto hanno oggi i bambini con lo smartphone?

Per i bambini di oggi, veri e propri nativi digitali, lo smartphone non è percepito come una tecnologia complessa, ma quasi come un giocattolo quotidiano, simile nelle sue attrattive ai giochi tradizionali. I piccoli non attribuiscono generalmente un significato simbolico al telefono: ne sono attratti perché è luminoso, colorato, intuitivo e presente nel mondo adulto che li circonda, specialmente perché i genitori lo usano spesso davanti a loro. Questo processo fa parte del loro naturale comportamento esplorativo: i bambini manipolano gli oggetti per conoscere forma, colore, suoni e risposte sensoriali, procedendo per tentativi ed errori.

Non sorprende quindi che i bambini imparino rapidamente a sbloccare il dispositivo, scorrere le schermate e raggiungere contenuti visivi o sonori di loro interesse, iniziando spesso dalle fotografie di famiglia e spostandosi poi verso video e applicazioni semplici. Alcuni giochi interattivi, progettati appositamente per fasce d'età specifiche, possono anche avere una funzione educativa, stimolando la motricità fine, la curiosità e la fantasia, ma il rischio di un uso passivo o senza mediazione resta alto.

È importante ricordare che questa facilità d'uso deriva non solo dalle caratteristiche stesse degli smartphone, ma anche dal modo in cui i bambini esplorano il mondo: dita piccole, attenzione visiva immediata, perseveranza nel ripetere le azioni favoriscono un apprendimento rapido delle interfacce touch. Tuttavia, non tutti gli usi digitali sono equivalenti: la qualità dell'interazione, la supervisione degli adulti e il contenuto a cui il bambino è esposto influenzano profondamente l'impatto di queste tecnologie sul suo sviluppo cognitivo, linguistico ed emotivo (*Child: Care, Health and Development*, 2025).

## A quale età, secondo Lei, i bambini potrebbero usare lo smartphone?

Ogni giocattolo ha un'età consigliata: costruzioni, pupazzetti, puzzle o biciclette riportano un'indicazione di età appropriata sulla confezione perché lo sviluppo motorio, cognitivo e attentivo cambia rapidamente nei primi anni di vita. I dispositivi elettronici, come gli smartphone, non sono progettati per l'uso infantile, e non riportano una precisa età minima d'uso: questo può trarre in inganno molti genitori, inducendoli a pensare che siano appropriati anche per i più piccoli. In realtà, non sono equivalenti ai giochi pensati per l'infanzia e comportano rischi legati all'esposizione schermo, all'accesso a contenuti non adeguati e alla possibile interferenza con attività di esplorazione, gioco attivo e relazioni reali.

È importante sottolineare che lo sviluppo neurologico, comunicativo e sociale dei bambini sotto i 5 anni è ancora in una fase molto precoce, e per questi anni l'uso di smartphone non apporta benefici comprovati. Alcune evidenze scientifiche mostrano che un'esposizione precoce e non regolata agli schermi può essere associata a ritardi nel linguaggio, attenzione frammentata e riduzione delle interazioni sociali bidirezionali.

Per questo motivo, se un genitore decide di fare interagire un bambino con uno smartphone, ci dovrebbe avvenire sempre in presenza e supervisione degli adulti, con contenuti rigorosamente selezionati e per brevi periodi. Per i bambini dai 5 anni in su, un uso digitale molto limitato, ad esempio fino a 15-20 minuti al giorno di contenuti scelti e condivisi con un adulto, può essere accettabile come esperienza ludica intermittente. Con l'avanzare dell'età, e con una regolazione consapevole, il tempo può aumentare gradualmente, ma sempre ponendo attenzione alla qualità dei contenuti, alla funzione che essi svolgono (non come riempitivo passivo), e all'equilibrio complessivo con attività fisiche, gioco simbolico e relazioni reali (*Computers in Human Behavior*, 2025). La tecnologia non deve sostituire le esperienze di apprendimento diretto con l'adulto o con i pari, specialmente nei primi anni di vita, quando l'apprendimento sociale e linguistico richiede interazioni reali e non mediate dallo schermo.

**Crede sia importante oggi sostenere e comunicare l'importanza della prevenzione digitale? • per un uso e un limite consapevole, anche per gli adolescenti?**

Gli adolescenti di oggi sono la prima generazione che cresce fin dall'infanzia con lo smartphone come strumento presente quotidianamente nella loro vita sociale, scolastica e ricreativa. Per molti ragazzi, l'uso del telefono non è solo un mezzo di comunicazione, ma un'estensione delle loro relazioni: attraverso messaggi, video, social network e app interattive essi costruiscono identità, condividono esperienze e sviluppano reti sociali. Questa pervasività non è un fenomeno passivo, ma un'espressione delle trasformazioni socioculturali del nostro tempo.

L'essere "nati digitali" non garantisce tuttavia, automaticamente, una competenza critica nell'uso delle tecnologie: molti adolescenti usano frequentemente strumenti digitali senza avere mai ricevuto un'educazione guidata su come usarli in modo consapevole, responsabile e sicuro. La disponibilità di smartphone fin dalla preadolescenza può portare alcuni ragazzi a sviluppare abitudini di utilizzo impulsive, compulsive o non regolamentate, con possibili effetti negativi sulla qualità del sonno, sulla concentrazione nello studio e sulle relazioni offline.

Pertanto, è un errore pensare che un adolescente sia automaticamente responsabile dell'uso che fa di uno smartphone semplicemente perché "ci è nato in mezzo": la competenza digitale richiede educazione, pratica, consapevolezza delle opportunità e dei rischi, e strumenti concreti per gestire tempo, contenuti e interazioni. I genitori, gli insegnanti e gli educatori devono svolgere un ruolo

attivo non soltanto nel limitare l'uso, ma soprattutto nel favorire l'acquisizione di competenze digitali complesse, come il pensiero critico, il riconoscimento dei rischi online e la gestione della privacy e delle relazioni digitali (*Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 2025).

Un confronto efficace consente esempi concreti: ad esempio, proprio come non insegneremmo a un ragazzo ad usare uno strumento complesso senza spiegargli come funziona e quali sono i rischi, non possiamo lasciare un adolescente senza guida davanti a uno smartphone, soprattutto quando si tratta di navigare in ambienti digitali con contenuti non filtrati o potenzialmente rischiosi. Un uso consapevole e responsabile non è innato: è insegnato, discusso e supervisionato.

### **La Medicina parla chiaro: esiste la possibilità di una reale dipendenza con conseguenze importanti sul benessere psicologico di bambini e adolescenti, ce lo spiega?**

Senz'altro, negli adolescenti può manifestarsi una forma di uso problematico o compulsivo dello smartphone, che in molte ricerche psicoterapeutiche viene letto anche come un'espressione di dinamiche intrapsichiche profonde: difficoltà a gestire emozioni, ansia relazionale, difficoltà di regolazione interna e ricerca di rassicurazione immediata attraverso lo schermo.

Non si tratta sempre di dipendenza nel senso clinico tradizionale, ma piuttosto di un pattern di utilizzo che diventa disfunzionale, con impatti negativi sulla qualità del sonno, sull'attenzione, sulle relazioni interpersonali, sull'umore e sulla motivazione scolastica. Negli studi clinici recenti, una proporzione significativa di adolescenti con uso intensivo di smartphone mostra correlazioni con difficoltà psicologiche come ansia sociale, paura di essere esclusi (la FOMO ovvero *Fear of Missing Out*) e difficoltà di autoregolazione emotiva. Per questo, è fondamentale intervenire non solo con regole e limiti, ma con educazione emotiva, consapevolezza psicologica e strategie di supporto all'interno della famiglia e della relazione terapeutica, evitando di considerare la tecnologia di per sé come un nemico, ma riconoscendo il suo ruolo simbolico e relazionale nella vita degli adolescenti (*Journal of Child Psychotherapy*, 2025).

### **Quali consigli si sente di dare ai genitori?**

- Lo smartphone non deve diventare un oggetto calmante. Se serve per sedare pianto, rabbia o noia, rischia di sostituire la funzione emotiva del genitore;
- Prima viene la relazione, poi lo schermo. Nei bambini lo sviluppo nasce dallo sguardo, dalla voce, dalla reciprocità: lo smartphone non può offrire questo;
- Dare regole chiare: i confini rassicurano. I limiti non sono punizioni, ma strumenti evolutivi che aiutano il bambino a costruire autocontrollo;
- Non lasciare il bambino solo davanti al digitale. La presenza dell'adulto trasforma lo schermo in esperienza condivisa, non in ritiro;
- Proteggere sonno e ritmi quotidiani: le buone abitudini sono la base della crescita psichica. La sera lo smartphone aumenta eccitazione e interferisce con la regolazione emotiva;
- Offrire alternative vive: gioco, corpo, creatività. Il bambino cresce attraverso movimento, fantasia, manipolazione della pasta di sale e socialità reale con i coetanei;

-Ricordare sempre che l'esempio dei genitori Ã la prima educazione digitale. Se lo smartphone Ã sempre in mano all'adulto, diventa il modello affettivo pi<sup>1</sup> potente;

-Ricordare sempre che lo smartphone compete con il legame reale con i genitori. Se i genitori sono spesso assorbiti dallo schermo, i figli possono sentirsi invisibili, non importanti, non scelti, non desiderati;

-Creare rituali quotidiani senza telefono.

I piccoli momenti quotidiani âtrascorsi insieme, senza telefonoâ, devono restare âterritori affettiviâ protetti.

Si autorizza la riproduzione del testo sia integralmente che parzialmente.

*L'agone 2024*