

## Regalare Dispositivi Tecnologici a Bambini ed Adolescenti

### Guida Pratica per Genitori ed Educatori



**In occasione delle feste e ogni volta che si pensa di fare un regalo, una delle domande più frequenti dei genitori agli educatori è:**

*“Dovrei regalare a mio figlio uno smartphone, un tablet, una console o un computer?”*

Viviamo in un mondo in cui la tecnologia è parte della scuola, delle relazioni e del tempo libero. I dispositivi digitali possono essere strumenti straordinari: permettono ai giovani di imparare, creare, comunicare, esplorare, giocare e sviluppare importanti capacità cognitive.

Ma possono anche comportare rischi, soprattutto se introdotti troppo presto, senza una preparazione adeguata o senza supervisione.

Per questo, prima di acquistare il primo smartphone, l'ultima console o un nuovo tablet, è utile fermarsi e riflettere — non solo noi adulti, ma anche i giovani che lo riceveranno.

**Questa guida, basata su ricerche in psicologia, salute digitale e sviluppo infantile, aiuta famiglie ed educatori a fare scelte consapevoli ed equilibrate.**

#### **1) Prima del regalo: la conversazione è il passo più importante**

La decisione di regalare un dispositivo non dovrebbe essere automatica né dettata dalla pressione sociale (“Ce l'hanno tutti in classe”).

Conta davvero capire se il giovane è pronto — emotivamente, socialmente e in termini di responsabilità.

Un ottimo modo per iniziare è invitare il ragazzo a compilare la **“GUIDA PRATICA AI REGALI TECH”** (download available).

**Discutere insieme questa guida significa affrontare 5 domande fondamentali:**

**Perché voglio questo dispositivo?**

- Per giocare? Parlare con gli amici? Studiare? Creare? Sentirmi parte del gruppo?

**Quali aspetti positivi mi aspetto di ottenere dal dispositivo?**

- Sviluppo di abilità, autonomia, creatività, connessione sociale...



**Da cosa devo proteggermi?**

- Tempo di utilizzo, distrazioni scolastiche, sicurezza online, acquisti in-app, privacy.

**Quali regole e limiti sono importanti?**

- Orari, luoghi permessi o vietati, equilibrio con la vita offline.

**Come, quando e dove posso usarlo?**

- In salotto, non in camera da letto; dopo i compiti; mai a tavola.

Questo semplice esercizio apre lo spazio per una conversazione sincera, tranquilla e collaborativa. Tutto ciò mostra che la tecnologia non è un regalo “automatico”, ma una responsabilità condivisa.

## **2) La tecnologia deve essere adeguata all'età**

Trovare il giusto equilibrio tra età, maturità, guida genitoriale e contesto familiare è fondamentale. La ricerca evidenzia che:

**Prima dei 12 anni**, molti bambini stanno ancora sviluppando la capacità di autoregolarsi. Dispositivi personali con accesso ad Internet illimitato possono risultare troppo stimolanti e difficili da gestire in autonomia.

L'inizio delle scuole medie è spesso il momento in cui aumenta la pressione “Tutti hanno il telefono” Ma avere uno smartphone non significa necessariamente che il giovane sia pronto a:

- gestire il confronto sociale
- affrontare i conflitti sui social media
- gestire i messaggi ed i contenuti inappropriati
- controllare gli impulsi legati all'uso

Molti ragazzi utilizzano il telefono per **regolare le emozioni** (ansia, stress, solitudine).

Questo è comprensibile, ma può generare una dipendenza emotiva dalla tecnologia, con effetti potenzialmente dannosi sul loro sviluppo e sul funzionamento quotidiano.

**Per questo la presenza dei genitori è fondamentale.**

### 3) Ogni regalo tecnologico dovrebbe includere anche:

#### Guida e accompagnamento

I giovani traggono beneficio dall'insegnamento degli adulti su come orientarsi online, con spiegazioni sui rischi e fornendo strumenti per gestire le difficoltà e coltivare il pensiero critico.

#### Regole chiare e coerenti

***Stabilite prima dell'acquisto delle regole che andrebbero aggiornate con la crescita del bambino/adolescente:***

- limiti di utilizzo giornaliero
- luoghi consentiti
- divieto di uso notturno (non sono permessi schermi in camera da letto)
- uso subordinato alle responsabilità
- supervisione delle app installate

#### Sicurezza e privacy digitale

***Insegnare a:***

- non condividere dati personali
- evitare contatti con sconosciuti
- riconoscere manipolazioni, grooming e bullismo
- diffidare di richieste di foto, link sospetti o “challenge” rischiosi
- capire che tutto ciò che si condivide è permanente

#### Un patto familiare

Creare insieme un Patto Tecnologico con adesione ed impegno da entrambi i lati: quando i giovani partecipano alla definizione delle regole, le rispettano di più.

## 4) Come capire se è il momento giusto?

### Chiediti:

Mio figlio sa rispettare regole semplici?

Gestisce bene la frustrazione o si disregola facilmente?

Sa chiedere aiuto se vive qualcosa di difficile online?

Ha un'autonomia adeguata alla sua età?

Riesce a mantenere un equilibrio tra vita digitale e attività offline (sport, amici, famiglia, studio)?

Io sono disponibile a seguirlo e guidarlo?

Se molte risposte sono “no”, potrebbe non essere il momento adatto.

Ricorda: ogni famiglia è diversa. Quello che funziona per altre famiglie potrebbe non funzionare per la vostra.

## 5) Se decidi di comprare il dispositivo: come regalarlo in modo responsabile

### Partecipa fin dal primo giorno

Installate le app insieme, parlate dei contenuti, configurate le impostazioni di sicurezza.

### Dai l'esempio con il tuo comportamento

Non è credibile chiedere di prestare attenzione se l'adulto è sempre al telefono. Il comportamento degli adulti influenza quello dei giovani.

### Rivedi le regole periodicamente

Ciò che è appropriato a 12 anni non lo è a 9.

### Concentrati sulla relazione, non sul controllo

Supervisione non significa controllo: significa cura, presenza, dialogo e connessione.

## 6) Conclusione:

**La tecnologia è possibile ma con la presenza dell'adulto, stabilendo dei limiti e favorendo un dialogo aperto**

Regalare un dispositivo tecnologico non è soltanto una scelta di consumo:  
è una scelta **educativa, emotiva e relazionale**.

Bambini ed adolescenti non hanno bisogno di più schermi; hanno bisogno di una **guida costante, limiti chiari, adulti presenti** che stiano un passo avanti non solo per sorveglierli ma per supportarli.

La tecnologia può essere uno strumento meraviglioso di crescita, creatività ed apprendimento ma solo nel momento giusto, con maturità e in un contesto sicuro.

**Prima di acquistare, parlate.**

**Dopo il regalo, restate coinvolti.**

**Durante tutto il percorso, mantenete aperta la conversazione.**

Castro, C. M., Orsolini, L., Achab, S., (2025)