

Bambini, adolescenti e smartphone. Educare al digitale

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, Ordinario 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 più 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 "nativi digitali", lo smartphone non è più percepito come una tecnologia complessa, ma quasi come un giocattolo quotidiano, simile nelle sue attrattive ai giochi tradizionali. I più piccoli non attribuiscono generalmente un significato simbolico al telefono: ne sono attratti perché luminoso, colorato, intuitivo e presente nel mondo adulto che li circonda, specialmente perché i genitori

