



# ***L'uso di device in età pediatrica e la rete***

***Dott.ssa Maria De Angelis***  
***neuropsichiatra infantile***  
***psicoterapeuta***

Nel 2022 le associazioni dei pediatri ACP, FIMP e SIP in collaborazione con Fondazione carolina e Meta hanno presentato i risultati di un'indagine sul rapporto con il digitale all'interno delle famiglie con figli di età compresa tra 0 e 15 anni.

Emergono scarsa consapevolezza da parte delle famiglie e una condizione di solitudine dei bambini.

(ACP, FIMP, SIP 2022)

Il 26% dei genitori permette che i propri figli utilizzino i device in autonomia tra 0 e 2 anni; percentuale che sale al 62% per la fascia 3-5 anni, all'82% nella fascia 6-10 anni e al 95% tra gli 11 e i 15 anni

(ACP, FIMP, SIP 2022 -II)

Dallo studio emerge che i bambini sono abituati alla presenza di tablet, smartphone anche in un momento fondamentale come quello dell'allattamento.

L'interazione madre-bambino attraverso il contatto visivo e l'espressione del viso è essenziale per lo sviluppo neuroevolutivo del bambino e per la sincronia che si sviluppa tra madre e bambino.

(ACP, FIMP, SIP 2022 – III)



I bambini nella prima infanzia sono nel periodo di maggior sviluppo mentale ed il loro sistema nervoso centrale si forma attraverso gli stimoli che essi ricevono dall'ambiente circostante e dalle esperienze della vita quotidiana.

Ogni volta che un bambino tocca un oggetto, osserva un volto, ascolta un suono ed interagisce con l'altro, si generano dei potenziali d'azione che attraversano il cervello e mettono in moto neuroni specifici che si collegano tra loro.



Durante il processo di sviluppo mentale i bambini hanno bisogno di ricevere costantemente e fin dalla nascita opportuni stimoli per far sì che avvenga la crescita delle connessioni tra cellule cerebrali che determina lo sviluppo del cervello in ogni area: intellettuale, emozionale, sociale e motoria.

La strategia cognitiva che il bambino adotta per comprendere il mondo consiste nel ripetere una stessa azione o situazione, ogni volta con una piccola variazione controllata.

Sarà necessaria una certa quantità di esperienza, fatta di prove ed errori, per attivare gradualmente alla formazione dei concetti.

Il bambino alla nascita non ha completato la formazione del cervello.

Dalla nascita in poi la materia grigia e il volume cerebrale aumentano raggiungendo un picco di densità alla fine dell'infanzia.

La qualità della vita affettiva del bambino e della relazione con i genitori, le sollecitazioni ambientali e le esperienze emotive costituiscono i principali stimoli allo sviluppo della sua intelligenza e all'espressione delle sue potenzialità.

L'intelligenza e lo sviluppo cognitivo dipendono dalle prime relazioni e dalle esperienze emotive vissute attraverso l'interazione con i genitori e non dall'acquisizione di capacità isolate dal contesto relazionale.

Il bambino non viene al mondo con un'immagine di se stesso già costruita, ma la elabora progressivamente apprendendo dove sono i propri piedi, le proprie mani... Egli ha bisogno di sperimentare il proprio corpo nello spazio.

Un piccolo bambino interagisce con il mondo attraverso i suoi sensi.

La relazione del bambino con i giochi è multisensoriale: egli associa la vista, l'udito, il tatto e l'olfatto.

Da questa combinazione egli tesse la propria immagine inconsapevole del corpo e si instaura il suo sentimento di essere «nel suo corpo e nel mondo».

Il tempo che il bambino trascorre davanti agli schermi è sottratto a nuove esperienze attraverso il gioco e l'interazione.

I bambini non sono attori, ma spettatori del mondo.



Con il gioco il bambino ha la possibilità di acquisire costantemente nuove competenze cognitive attraverso l'esplorazione e l'utilizzazione degli oggetti, la sperimentazione attiva e le leggi che gli fa conoscere.

« Il bambino che gioca riproduce la propria vita, correggendola a suo piacimento, rivive tutti i suoi piaceri ed i suoi conflitti, ma risolvendoli e soprattutto compensando e completando la realtà grazie all'immaginazione»

(Jean Piaget)

Attraverso il gioco il bambino è in grado di interpretare e controllare il proprio vissuto intimo fatto di desideri, di interpretare e di gestire le eventuali frustrazioni che vengono sollecitate dai rapporti con gli altri.

I bambini che non giocano non sono in grado di gestire le avversità, non hanno capacità di sopportare le situazioni spiacevoli.

Al contrario sono tentati di gestire le delusioni e le frustrazioni con la negazione e la violenza.

L'effetto negativo della tecnologia è legato al modo in cui i bambini ne fanno uso. L'uso eccessivo, solitario e l'età di inizio sono i fattori che più contribuiscono a creare conseguenze dannose per la crescita del bambino in età di sviluppo.

HAI IN MENTE IL FIGLIO  
DI SONIA? L'ESTA DANDO  
TANTI DI QUEI GUAI...

AH SÌ, HO PRESENTE!



GLI FA FARE CONTROLLI SU  
CONTROLLI QUANDO BASTA  
QUALCHE REGOLA IN PIÙ

AH, SONO  
D'ACCORDO  
CON TE!



- ALLA LORO ETÀ NOI NON AVEVAMO  
QUESTE STORIE, ORA SONO TUTTI  
IPERATTIVI...
- CHE POI ME LO DEVONO SPIEGARE  
DA DOVE SALTAN FUORI STI DISTURBI



**Conseguenze dell'uso eccessivo di device...**

# Interazione sociale

Il bambino davanti alla tv e agli schermi, non è abituato a relazioni complesse né ad ammettere la possibilità di esprimere le proprie opinioni.

E' costretto ad essere passivo, posto all'interno di una comunicazione a senso unico.



Nel gioco con gli altri il bambino impara ad assumere ruoli differenti secondo le situazioni. Davanti ad una aggressione a volte reagisce ed a volte rimane indifferente.

In questo modo i bambini sperimentano differenti tipologie di risposte sociali.

I bambini che sviluppano una maggiore capacità di inserimento sociale sono caratterizzati da un più precoce sviluppo dell'empatia, ossia di quella capacità di mettersi nei panni dell'altro, che aiuta a capire le emozioni e gli stati d'animo.

Negli ultimi decenni si è evidenziato un aumento delle diagnosi di Disturbi dello spettro autistico. Per spiegare questo sorprendente aumento dei casi alcuni ricercatori statunitensi nel 2010 avevano valutato la possibilità che ci potesse essere una correlazione tra questa patologia e l'aumento dei programmi televisivi, l'utilizzo massiccio di DVD ed i giochi per il computer da parte di bambini molto piccoli.

Nel corso di questo studio è stata considerata la percentuale di famiglie che aveva sottoscritto la TV via cavo in tre stati degli USA. I ricercatori si sono basati sul presupposto che questa condizione fosse associata ad un maggior numero di ore trascorse a guardare la TV, ma anche alla presenza di un maggior numero di programmi per i bambini più piccoli.

E' stato evidenziato che nelle aree con il maggior numero di abbonati via cavo era presente una percentuale più elevata di bambini con Disturbi dello spettro autistico.

I ricercatori concludevano che un uso eccessivo della televisione prima dell'età di tre anni potesse favorire lo sviluppo di Disturbi dello spettro autistico in bambini che hanno una predisposizione biologica e non sono incoraggiati ad avere interazioni sociali.

Uno studio di Frankel-Hefler del 2020 ha analizzato la relazione tra varie esperienze tra cui le attività sociali, visione di schermi nei primi 18 mesi di vita e sintomi simili allo spettro autistico e quindi situazione di rischio nella M-CHAT a 2 anni.

Lo studio, fatto su 2152 bambini arruolati dalla nascita e seguiti per 2 anni, ha rilevato che una maggiore esposizione allo schermo e un minor gioco tra caregiver e bambino nei primi anni di vita sono associati a sintomi successivi simili all'ASD

(Frankel-Hefler 2020 – II)



Uno studio giapponese (Kushima, 2021) che ha analizzato 84.030 diadi madre-bambino ha evidenziato che l'utilizzo degli schermi da 0 a 12 mesi di età è significativamente associato ad un aumento dei Disturbi dello spettro autistico a 3 anni di età ed è correlato al tempo di esposizione.

Allo stesso modo il gioco genitore-figlio quotidiano è risultato significativamente associato ad un minor numero di sintomi simili all'ASD a due anni di età.

Minore è l'età di esposizione e più alto è il rischio.

Uno studio americano effettuato su 5500 piccoli bambini che guardavano la televisione tra 108 e 71 minuti al giorno ha mostrato che maggiore era il tempo di esposizione e più loro si sentivano far parte della famiglia virtuale costituita da personaggi della loro serie preferita.

Videogiochi, smartphone e TV conducono indirettamente il soggetto ad alterare l'immaginario e la realtà, raggiungendo, nei casi più gravi, la perdita del reale ormai sostituito dal virtuale.

# Linguaggio

Lo sviluppo del cervello è strettamente legato agli stimoli sensoriali che riceve. Se le informazioni arrivano al cervello come immagini e figure invece che attraverso il linguaggio, l'udire e vedere i genitori parlare, lo sviluppo delle capacità linguistiche subisce un'influenza negativa.

Il linguaggio, come lo sviluppo cognitivo, dipende dalle prime relazioni e dalle esperienze emotive vissute attraverso l'interazione e non dall'acquisizione di capacità isolate dal contesto relazionale. Sono importanti per l'acquisizione del linguaggio: lo sguardo dei genitori, il coinvolgimento, l'intonazione della voce, il contatto.

Il bambino davanti ai cartoni ed ai video è costretto ad essere passivo, non può dialogare o affermare una propria posizione autonoma, un'opinione, perché egli è posto all'interno di una comunicazione a senso unico, atta solo a trasmettere un contenuto e non a costruirlo o a mediarlo con la compartecipazione dell'interlocutore.

Hutton (2019) ha rilevato alla RM una minore integrità microstrutturale dei tratti di materia bianca del cervello che supportano le competenze linguistiche, le funzioni esecutive e l'abilità di alfabetizzazione dei bambini tra 3 e 5 anni che utilizzavano gli schermi con maggiore frequenza rispetto a quanto raccomandato dalla American Academy of Pediatrics.

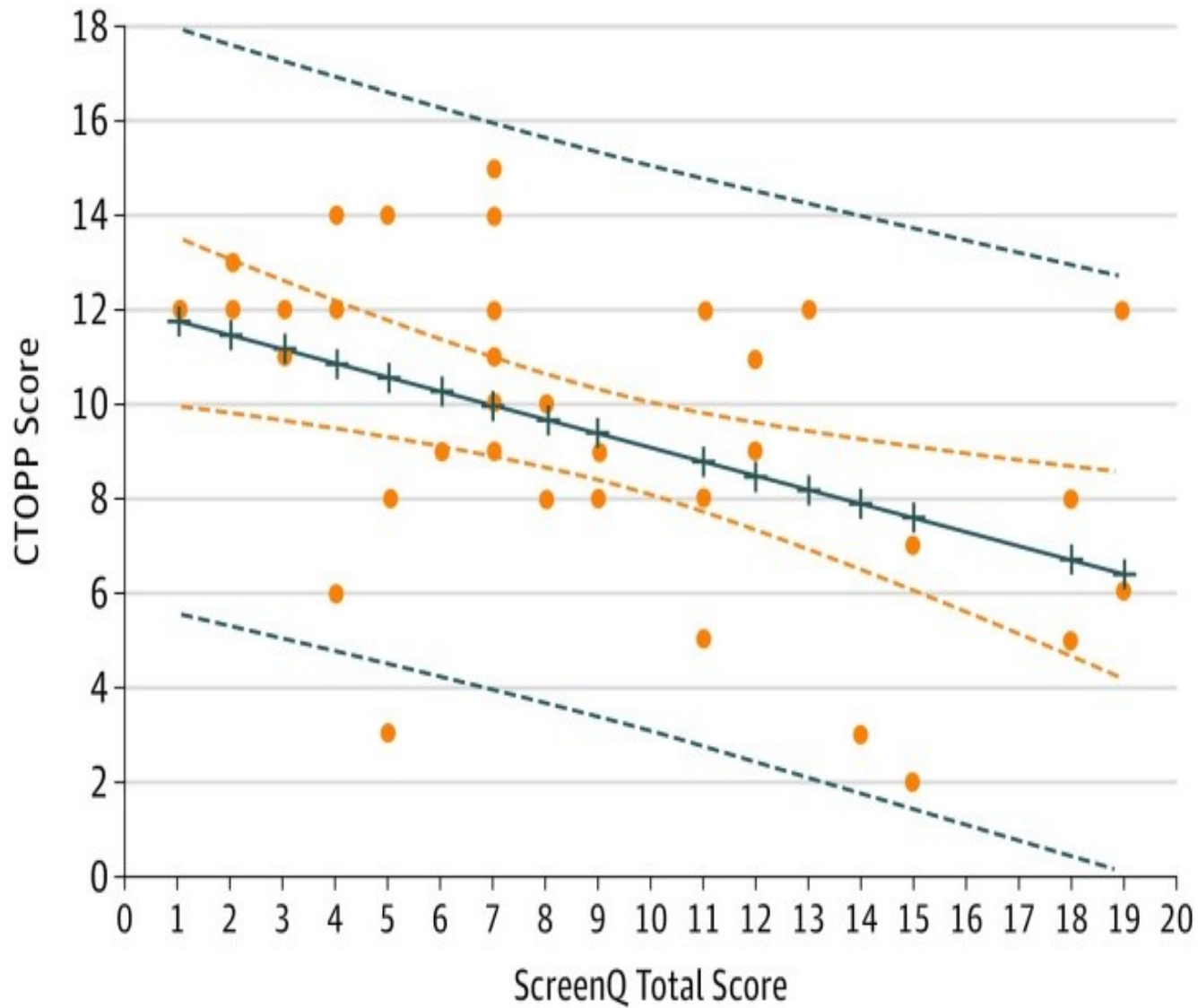


Nel corso di questo studio è stato somministrato ai genitori un questionario che valuta la frequenza di utilizzo di schermi da parte di bambini e test di valutazione del linguaggio.

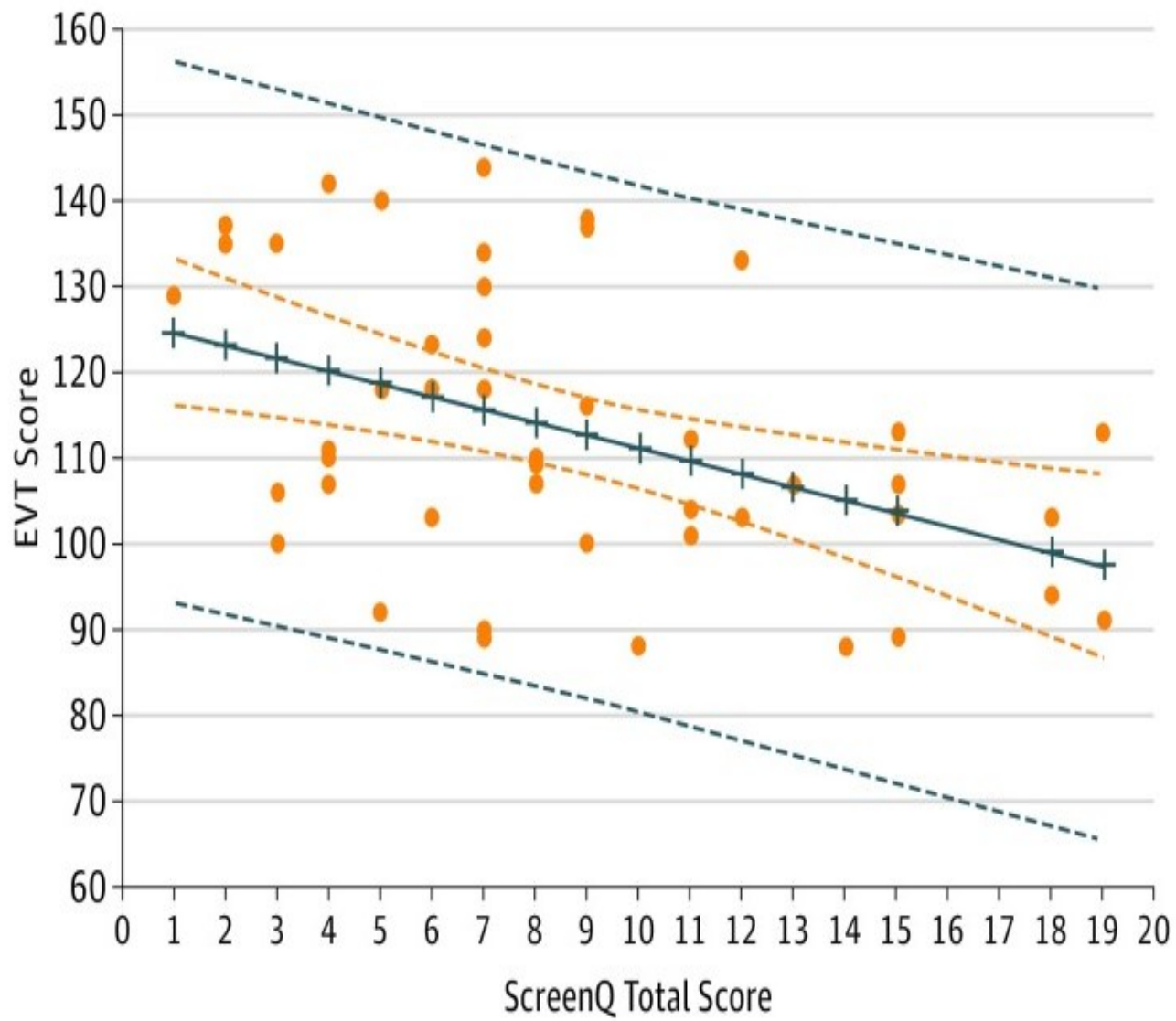
Un maggiore utilizzo è risultato associato significativamente a punteggi più bassi nei test di valutazione del linguaggio

(Hutton,2019 - II)

**A** ScreenQ vs speed of processing



**B** ScreenQ vs expressive vocabulary



# Attenzione ed iperattività

Il disturbo dell'attenzione-iperattività è in aumento. Ne sono colpiti tra il 4 ed il 12% dei bambini.

I bambini attraverso gli schermi sono abituati ad una dose elevata di eccitazione, che non ritrovano nella vita reale. Le altre attività per loro sono poco interessanti ed hanno difficoltà a concentrarsi.

Essere abituati fin da piccoli che ad un gesto corrisponde una immediata reazione può ridurre l'autocontrollo.

Uno studio dell'American Academy of Pediatrics (AAP) ha verificato l'ipotesi che un'esposizione precoce alla TV da 1 a 3 anni sia associata a problemi dell'attenzione valutati a 7 anni.

I risultati hanno evidenziato che il numero di ore passate davanti agli schermi ed una precoce esposizione erano direttamente correlati a problemi di attenzione all'età di 7 anni.

Un altro studio dell'AAP ha indagato sugli effetti immediati che si possono riscontrare nei bambini dopo la visione di una tipologia specifica di programma televisivo. Ad un gruppo di bambini di 4 anni è stata trasmessa la visione per 9 minuti di un cartone animato frenetico, mentre all'altro gruppo è stata data la possibilità di vedere un cartone educativo o la possibilità di disegnare. I bambini che hanno guardato il cartone animato frenetico hanno avuto un risultato significativamente peggiore sui compiti delle funzioni esecutive (problem solving, pianificazione) rispetto ai bambini dell'altro gruppo.

La neuroscienziata Susan Greenfield, facendo riferimento a numerosi studi e ricerche, s'interroga sulla capacità dei social media , dei videogiochi e dei motori di ricerca di «ricablare» i cervelli umani.



Diversi studi neurofisiologici elencano i danni che i device provocano nel cervello umano.

Quando i bambini e gli adolescenti sono costantemente distratti e interrotti il loro cervello perde la capacità di concentrazione e di ragionamento.

I circuiti neuronali che presiedono al pensiero astratto, se si trascorre tempo a scambiarsi messaggi, a saltare da un link all'altro, anziché soffermarsi a leggere, riflettere, meditare, lentamente si indeboliscono.

I collegamenti dendritici tra i gruppi di neuroni coinvolti, cioè le stesse strutture cerebrali, vengono modificate.

Nei bambini e negli adolescenti l'uso eccessivo ed incontrollato dei device può causare sentimenti di insicurezza, depressione, ansia, aumento dell'aggressività, disturbi alimentari, dipendenza e ritiro sociale.

# Dipendenza

Il tempo speso a giocare con videogame, a guardare la televisione ed a collegarsi con i social, diventa sempre maggiore fino a produrre una vera e propria ossessione che fa nascere uno stato di agitazione e di malessere nel momento in cui non si ha la possibilità di utilizzare gli schermi e quindi una vera dipendenza.

Il quadro clinico della videodipendenza si delinea in modo completo proprio quando non si riesce più a controllare volontariamente il proprio comportamento che diventa compulsivo.



Nov 2002

Lo studio HBSC (Galeotti et al., 2024), realizzato su un campione di studenti da 11 a 17 anni, ha rilevato una prevalenza media di dipendenza da videogiochi (GD) tra i maschi del 22,1% e del 14,8% tra le femmine, con un'incidenza maggiore nella fascia tra 11 e 13 anni.

Lo studio HBSC ( 2023) ha stimato una prevalenza di dipendenza dalle relazioni virtuali (SMA) negli adolescenti da 11 a 15 anni del 13,5%, evidenziando un incremento rispetto alla precedente rilevazione del 2018 soprattutto tra le ragazze (+5%)



Come riconoscere la dipendenza da internet:

- Si trascorre tanto tempo online (messaggi, social media...) da perdere la percezione dei propri bisogni primari, come il sonno e la fame.

- Si sviluppano sentimenti di rabbia nei confronti dei familiari quando non si può accedere alla rete.
- Il bisogno di controllare lo smartphone aumenta sempre di più anche per l'ansia dovuta alla paura di perdersi qualcosa, la cosiddetta FoMO

- Si ricorre a discussioni e bugie soprattutto quando si parla di tempo trascorso online.
- Si manifestano segnali di isolamento sociale, assenze da scuola, scarsi risultati in ambito scolastico, diminuzione degli interessi.

In uno studio canadese, pubblicato su «Comprehensive Psychiatry, 2019», per valutare fattori predisponenti alla dipendenza da Internet, sono stati somministrati test specifici:

Scala della difficoltà nella regolazione delle emozioni (DERS), Test di dipendenza da internet (IAT), Bassa disponibilità emotiva dei genitori (LEAP)... e interviste cliniche psichiatriche.

Dai risultati è emerso che:

- i genitori di adolescenti con dipendenza da internet avevano una minore disponibilità emotiva, erano più inadeguati nel coinvolgimento, nella supervisione e monitoraggio dell'accesso dei figli su internet.

- Gli adolescenti con DI avevano la percezione di un minore supporto sociale, maggiore difficoltà nell'identificazione e nell'espressione verbale dei propri sentimenti e nella regolazione delle emozioni e ansia.

- Gli adolescenti dipendenti, da Internet con Disturbo depressivo maggiore in comorbilità, avevano livelli più alti degli altri nella difficoltà a identificare i propri sentimenti ed a descriverli e livelli più bassi di disponibilità emotiva dei genitori.

Questi risultati indicano che la relazione genitore-adolescente e le capacità di riconoscimento, espressione e controllo delle emozioni dovrebbero essere meglio valutate negli adolescenti con dipendenza da internet e sintomi di depressione concomitanti.

I genitori hanno un ruolo chiave ed una buona relazione adulto-adolescente può contribuire significativamente a prevenire il rischio di dipendenza.



I videogiochi, così come i social e la tv sottraggono tempo alle attività socializzanti e stimolanti per una buona vita relazionale, reale non virtuale, essenziali per la formazione dell'individuo.

I ricercatori della State University, in collaborazione con i colleghi di Singapore ed Hong Kong, in uno studio del 2009, avevano associato il rischio dipendenza da videogiochi a sintomi depressivi, ansia, disturbi alimentari e disturbi della socialità.

Negli ultimi anni l'avvento dei social ha esacerbato le conseguenze negative dell'abuso di device soprattutto nei ragazzi più vulnerabili.

# Disturbi dell'umore

Più tempo i ragazzi trascorrono sui social, più alti livelli di depressione vengono segnalati.

Il nuovo fenomeno prende il nome di «Depressione da social».

In età evolutiva il confronto costante con le immagini e le vite che si vedono sui social, spesso anche artefatte e costruite, può determinare un senso di inadeguatezza e di inferiorità.

A tanti adolescenti tutto appare «al di fuori della loro portata», dall'avvenenza fisica, al sociale, al successo...

Da una revisione della letteratura scientifica condotta dalla SIP in cui sono stati analizzati 68 lavori scientifici dal 2004 al 2022, è stata riscontrata un'associazione significativa tra depressione e uso dei social.

Analoghi risultati sono stati evidenziati in uno studio condotto dalla Società francese di pediatria.

Non è ancora chiaro se l'uso dei social porti ad una maggiore depressione o se i sintomi depressivi inducano i ragazzi a cercare di più i social media (il che potrebbe alimentare un circolo vizioso).

# Ritiro sociale

La dipendenza da internet è strettamente correlata al ritiro sociale.

Un grave ritiro sociale, descritto per la prima volta in Giappone, ma che sta assumendo proporzioni drammatiche anche nel mondo occidentale, è noto come Hikikomori .



Caratteristiche dell'**Hikikomori** definite da un gruppo di esperti giapponesi:

- Trascorrere la maggior parte del tempo a casa
- Nessun interesse ad andare a scuola
- Persistenza di ritiro per più di 6 mesi
- Non frequentazione di coetanei
- Esclusione di schizofrenia, ritardo mentale e disturbo bipolare
- Uso eccessivo di internet

In uno studio di Tolomei (2023), uno dei pochi fatti su adolescenti non giapponesi, la maggior parte dei partecipanti, diagnosticati come Hikikomori, ha superato il cut-off del questionario IAT per la valutazione della dipendenza da Internet e presentava un'alta incidenza di disturbi d'ansia, disturbi dell'umore e dello spettro autistico .

La suicidalità (ideazione e comportamento) è stata segnalata quasi nel 20% degli adolescenti.

## **Comportamenti violenti**

I bambini ed i ragazzi si identificano in personaggi dei videogiochi e dei cartoni e quindi corrono il rischio di rinforzare un registro relazionale esclusivo, si percepiscono in un modo che poi riportano nella realtà: si sviluppano così atteggiamenti impulsivi, aggressività, scarsa tolleranza alla frustrazione.

I bambini e gli adolescenti che sono sottoposti ad immagini violente tendono ad avere comportamenti aggressivi. Gli individui in età di sviluppo, con una mente molto condizionabile dai messaggi che ricevono, iniziano ad associare la violenza alla quotidianità e quindi alla normalità.

L'adolescenza è un periodo di costruzione d'identità, di continua ricerca di emozioni forti e di modelli da imitare, dove il senso di onnipotenza fa parte dell'età.

Nel videogioco vi è una forte gratificazione del bisogno di potere e controllo sul reale, nel videogioco è possibile abbandonarsi all'illusione infantile di un controllo onnipotente sul mondo e a quella della negazione del bisogno dell'altro.

Uno studio su un campione di ragazzi tra 10 e 15 anni di Clerici (2013) ha evidenziato che coloro che utilizzano videogiochi violenti mostrano:

- > Punteggi più alti nella scala AFV di aggressività verbale e fisica
  
- > Punteggi più elevati nella CBCL nelle sottoscale di:
  - comportamento delinquenziale
  - comportamento aggressivo
  - esternalizzazione

Un certo grado di violenza e di azione è sempre stata parte dei giochi tradizionali o video, ma le ultime tendenze denunciano svolte decisamente preoccupanti: automobilisti dediti a investire il maggior numero di pedoni possibile, serial-killer che vagano per le strade alla ricerca di esseri umani da uccidere, ecc.

La violenza è spesso gratuita, ludica, è pura manifestazione di forza e di onnipotenza che non si ferma davanti al limite posto dall'altro, ma si impone in tutta la sua primordialità.

Anche l'esposizione a contenuti violenti sui social media (Tahair, 2022) è un fattore di rischio per comportamenti violenti e aggressivi.

I livelli di aggressività sono proporzionali al tipo di contenuto violento.

Immagini di risse, furti, omicidi, suicidi...

influenzano i ragazzi facendo loro credere che reagire o comportarsi in modo aggressivo sia sempre accettabile.



Le recenti acquisizioni in ambito neurofisiologico sullo sviluppo cerebrale mostrano che alla base dei comportamenti tipici dell'adolescenza ci sono precise ragioni neurologiche.

Le diverse parti del cervello umano hanno differenti ritmi di sviluppo durante la crescita.

La corteccia prefrontale, il cui ritmo di sviluppo è lento( in adolescenza si trova indietro rispetto a quello dell'area limbica), è coinvolta nelle funzioni esecutive: controllare gli impulsi, pianificare le decisioni, comprendere il punto di vista degli altri, ragionare cioè in modo critico e con giudizio.

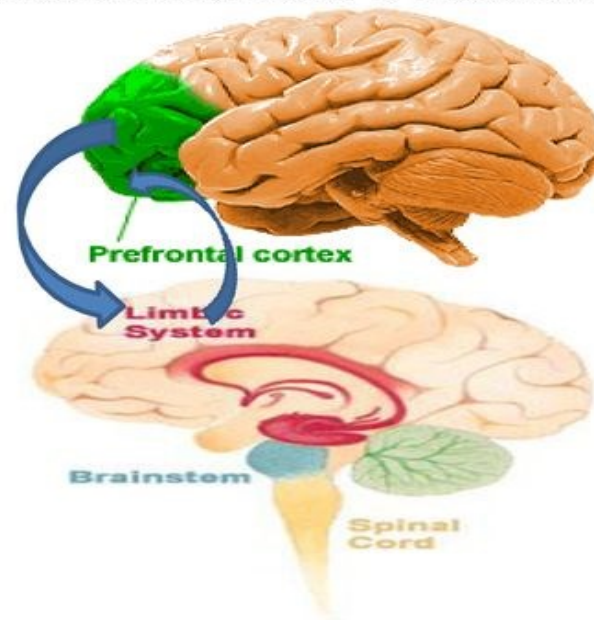
Nelle aree limbiche in adolescenza si verifica una maggiore attività. Il sistema limbico, tra cui l'amigdala, è responsabile delle reazioni primitive e istintuali.

Le emozioni emergono in maniera rapida ed intensa senza che le funzioni esecutive riescano a «frenarle».

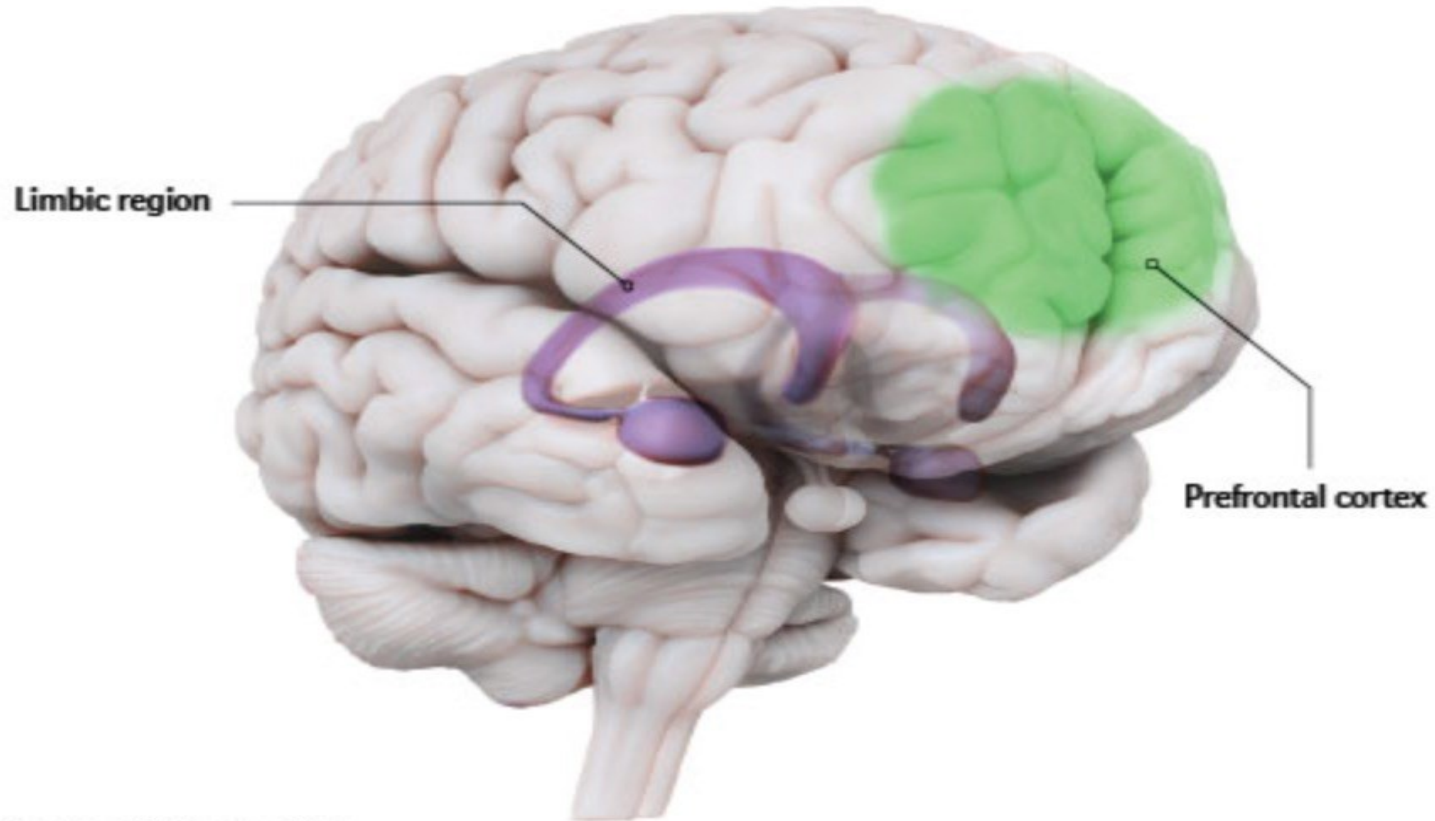
# Le due aree che governano l'adolescenza

**Sistema limbico** dal latino *limbus*, cioè "contorno". Serie di strutture e di circuiti neuronali nella parte più profonda e antica del telencefalo. Rappresenta il luogo di origine delle emozioni. L'Armonia sta nel l'equilibrio fra i sistemi: riconoscere i limiti e rispettarli

**Corteccia prefrontale.** Parte più anteriore del lobo frontale . Si occupa della pianificazione dei comportamenti cognitivi complessi. Espressione della personalità. Presa di decisioni . Controllo e moderazione della condotta sociale.



# Disallineamento dello sviluppo del cervello umano



## Degree of Maturation

Limbic region



Development mismatch

Prefrontal region



Age: 0 5 10 15 20 25 30

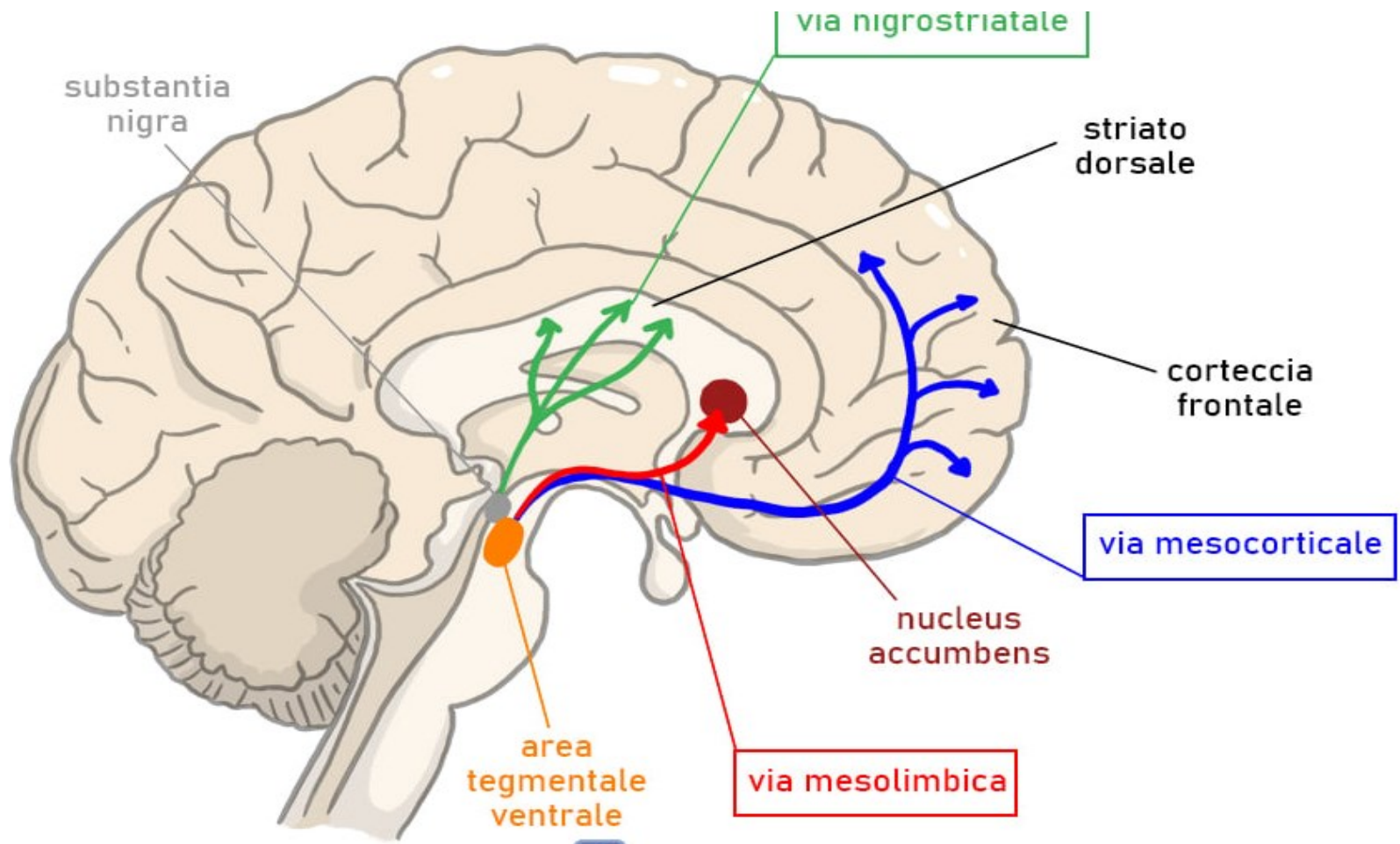
Il sistema di ricompensa è una struttura complessa che si origina nei nuclei profondi dell'encefalo.

Di fronte ad una gratificazione, attraverso il rilascio di dopamina, questo sistema stimola la motivazione e la replicazione delle esperienze che hanno dato piacere, innescando così in alcune situazioni, il meccanismo della dipendenza.

Nel circuito dopaminergico fa parte, oltre al sistema mesolimbico, anche la corteccia prefrontale che controlla le scelte comportamentali e quindi è in grado di pianificare anche le conseguenze future.

Il tratto mesolimbico del circuito dopaminergico, legato allo stimolo della gratificazione e della ricompensa, dialoga continuamente, dal punto di vista neuronale, con il sistema esecutivo facente parte della corteccia prefrontale





Una situazione di dipendenza clinicamente intesa è data dalla dominanza funzionale del sistema mesolimbico dopaminergico rispetto a quello della corteccia prefrontale.

Questo spiega la vulnerabilità degli adolescenti di fronte a stimoli che danno gratificazioni.

Guardando il film «The social dilemma»  
Chamath Palihapitiya , ex responsabile  
della crescita di Facebook, ha dichiarato:  
*«Volevamo capire come manipolarti il più  
rapidamente possibile e poi darti una botta  
di dopamina. L'abbiamo fatto  
magistralmente in Facebook»*

Il livello di base della dopamina nell'adolescenza è inferiore a quello di altre età, mentre il suo rilascio, in relazione alle esperienze compiute, è maggiore.

Gli adolescenti pertanto si sentono facilmente annoiati e cercano esperienze nuove, stimolanti, eccitanti, non riescono a resistere davanti ad un comportamento che può condurre ad una forte gratificazione.

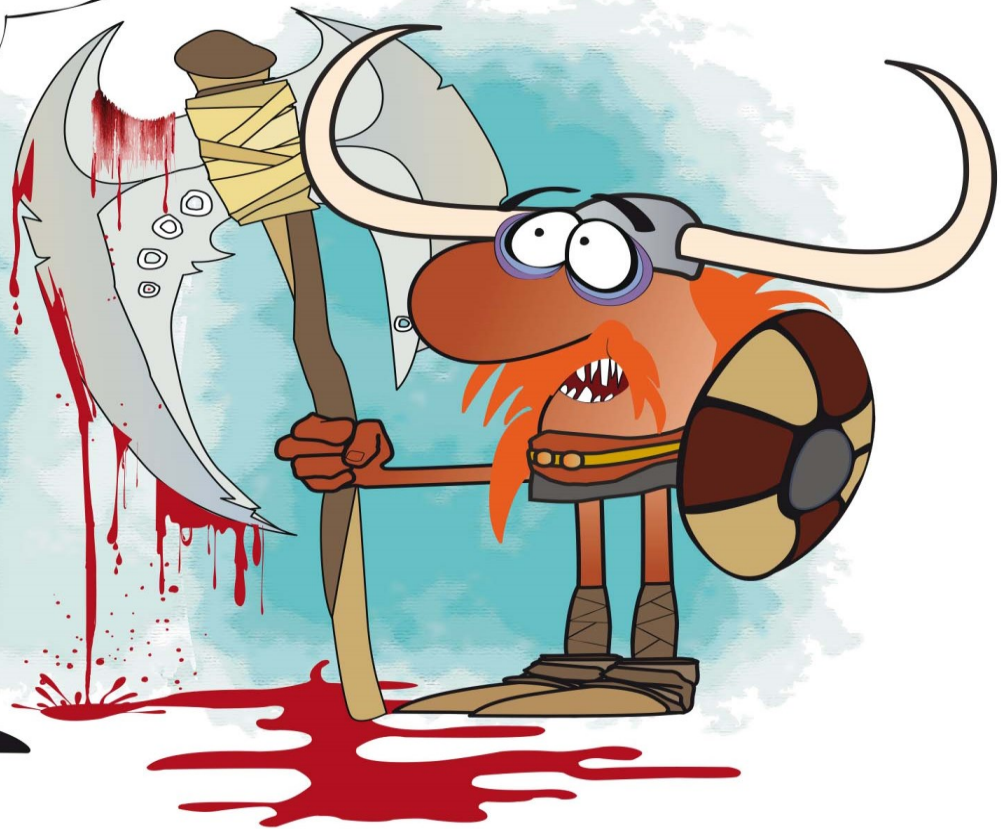
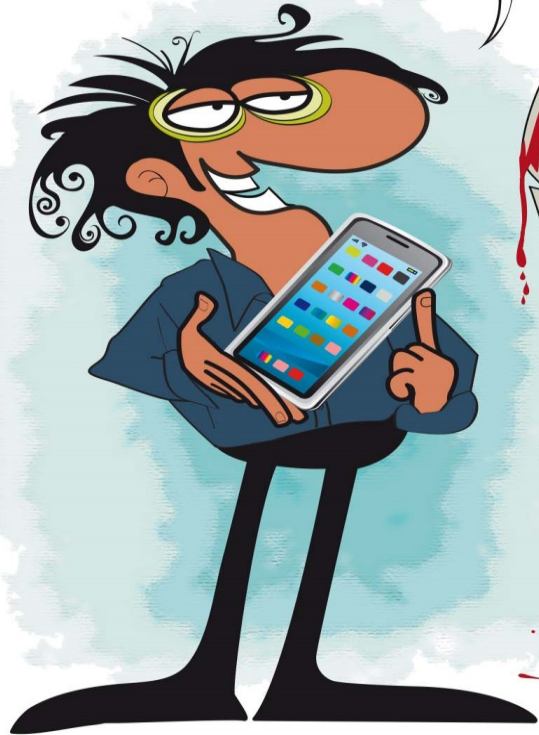
Nel corso dell'adolescenza le sinapsi che si sono formate durante l'infanzia e che non vengono utilizzate sono rimosse. Rimangono quelle che vengono maggiormente utilizzate. La mielina invece raddoppia in alcune regioni cerebrali rendendo più rapida la propagazione dei messaggi nervosi.

# Cyberbullismo

Il cyberbullismo può essere definito come «qualsiasi comportamento eseguito tramite media elettronici o digitali da individui o gruppi che comunicano ripetutamente messaggi ostili o aggressivi volti a infliggere danni o disagio agli altri.»

Rispetto al bullismo il cyberbullismo può essere ancora più pericoloso in quanto le vittime possono essere raggiunte in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo e l'autore dei messaggi si può nascondere nell'anonimato.

EHI BARBARO  
PROVA CON  
QUESTO, È  
MICIDIALE E  
ANONIMO !



EUGENIO SAINT PIERRE.IT



Dati ISTAT indicano che nel 2016 in Italia il numero di adolescenti vittime almeno una volta di cyberbullismo era del 33% .

In uno studio canadese (Li, 2020) oltre il 40% degli adolescenti ha riferito di essere stato vittima di cyberbullismo.

I dati in letteratura indicano che il fenomeno è in aumento.

In una metanalisi di 34 studi (Murphy, 2020) negli adolescenti le vittime del cyberbullismo mostrano un significativo aumento di sintomi depressivi, ansia, scarso rendimento scolastico, paranoia e ideazione suicida.

## Legge contro il cyberbullismo del 2017

Ciascun minore ultraquattordicenne (o i suoi genitori o chi esercita la responsabilità del minore) che sia stato vittima di cyberbullismo può inoltrare al titolare del trattamento o al gestore del sito internet o del social media un'istanza per l'oscuramento, la rimozione o il blocco dei contenuti diffusi nella rete. Se entro 24 il gestore non avrà provveduto, l'interessato può rivolgere analoga richiesta al Garante per la protezione dei dati personali, che rimuoverà i contenuti entro 48 ore. Il Garante ha pubblicato nel proprio sito il modello **per la segnalazione/reclamo** in materia di cyberbullismo da inviare a: [cyberbullismo@gpdp.it](mailto:cyberbullismo@gpdp.it).

La **legge 70/2024** introduce nuove norme per la prevenzione e il contrasto del cyberbullismo. In particolare:

- incrementa le risorse per campagne di prevenzione e sensibilizzazione a livello scolastico
- prevede un maggiore coinvolgimento e responsabilizzazione dei dirigenti scolastici nell'opera di vigilanza e informazione
- disciplina misure coercitive non penali, prevedendo un intervento preliminare con un percorso di mediazione e con finalità rieducativa, all'esito del quale il Tribunale per i minorenni può disporre la conclusione del procedimento ovvero l'affidamento del minore ai servizi sociali o ad una comunità.

# Sexting, Sexortion e Grooming

Lo scambio di messaggi, audio e video a sfondo sessuale o sessualmente espliciti (**sexting**) si è molto diffuso negli ultimi anni anche tra i minori.

Questa pratica ha il potenziale per essere un comportamento rischioso in quanto:

- è significativamente correlato a pensieri suicidi, tentativi di suicidio, sintomi depressivi e sentimenti di tristezza (Livingstone, 2014);
- espone a **sexortion** (ricatto a sfondo sessuale), **grooming** (adescamento online) o cyberbullismo.

Gli adolescenti, infatti, rappresentano un gruppo vulnerabile a causa della loro limitata capacità di autoregolamentazione, della loro elevata suscettibilità alla pressione dei pari, della loro tecnofilia e della loro crescente curiosità sessuale.

# Sonno

Uno studio condotto a Cavriglia in Toscana ha rilevato un notevole aumento della secrezione di melatonina in studenti privati della televisione, computer e videogiochi: in questi studenti i livelli di melatonina erano aumentati in media del 30%. Gli Autori hanno ipotizzato che la riduzione di melatonina in seguito ad un uso eccessivo di schermi, con contenuti spesso violenti, possa causare disturbi del sonno ed incubi notturni.

## **Disturbi fisici**

L'uso protratto nel tempo, da parte dei bambini, dei videogiochi, della televisione, del computer e così via, può dar luogo a patologie fisiche come disturbi della vista, cefalea, carie dentaria, obesità.

Aumenta inoltre il rischio di sviluppare altre patologie come l'ipertensione arteriosa, il diabete, l'asma, e disturbi osteo-articolari, rischi dipendenti dalle radiazioni.



# Limitazioni all'uso di device

L'associazione francese di Pediatria Ambulatoriale (AFPA), circa dieci anni fa, invitava i genitori a seguire i consigli del Prof. Serge Tisseron:

- niente TV prima dei 3 anni, e con cautela dopo 3 anni
- nessuna consolle prima dei 6 anni
- internet da 9 anni con la presenza dei genitori
- uso di internet da 12 anni con regole

La SIP in uno statement pubblicato nel 2018 sulla rivista «Italian Journal of Pediatrics» ha messo in luce i rischi documentati per la salute psicofisica di un uso precoce, prolungato e non mediato dagli adulti dei device nei bambini da 0 a 8 anni.

Di qui la raccomandazione di evitare gli schermi prima dei 2 anni, limitarne l'uso a massimo a 1 ora al giorno tra 2 e 5 anni e a 2 ore per quelli di età compresa tra 5 e 8 anni.

La proposta di legge italiana, che disciplina l'impiego dei dispositivi digitali mira, a sollecitare un uso graduale e controllato di smartphone, tablet e qualsiasi altro dispositivo.

In particolare:

- il dispositivo viene vietato completamente fino a 3 anni di età
- dai 3 ai 6 anni viene consentito per il tempo massimo di un'ora al giorno
- dai 6 agli 8 anni l'utilizzo è prolungato a 3 ore al giorno
- fino a 12 anni sono concesse 4 ore al giorno

In Francia un gruppo di esperti ha stabilito delle raccomandazioni che il governo vorrebbe tradurre in legge per imporre dei limiti all'uso di device.

L'utilizzo degli schermi dovrebbe essere vietato per i bambini sotto i 3 anni di età e fortemente limitato con il controllo e la supervisione dei genitori dai 3 ai 6 anni.

Il cellulare non dovrebbe essere dato ai bambini prima di 11 anni e comunque senza accesso a internet, consigliabile solo a partire dai 13 anni. Anche dopo 13 anni dovrebbe essere consentito solo l'accesso ai social reputati «etici»; per Instagram, Tik Tok il comitato di esperti suggerisce di aspettare 18 anni.

A Taiwan una legge del 2015 condanna i genitori ad una multa di 1400 euro se i loro figli passano troppo tempo davanti ad uno schermo. La misura è simbolica perché il testo non specifica il limite orario da non superare. Il direttore del Ministero della salute ha comunicato: « 30 minuti è considerato un termine ragionevole per l'uso di dispositivi elettronici per i bambini di età superiore a 2 anni»

Una bozza di legge del governo cinese prevede che, per bambini e adolescenti, il tempo trascorso online non possa superare due ore al giorno tra 16 e 18 anni, un'ora tra 8 e 16 anni, mentre i bambini sotto gli 8 anni dovrebbero poter accedere ai dispositivi al massimo per 8 minuti al giorno

## **Aspetti positivi della tecnologia**

Partendo dal presupposto che la tecnologia può risultare positiva solo se usata con discrezione e buon senso, essa consente di accedere alle informazioni ed al sapere.



La televisione può essere considerata una risorsa per l'istruzione se rende disponibili documentari, conoscenze e contenuti altamente educativi per tutti. La ricerca su Internet, con la supervisione di un adulto, può essere utile per approfondire temi didattici.

Tra i 4 e i 6 anni di età si possono usare software che stimolano le abilità metafonologiche.

Alcuni videogiochi specifici favoriscono la coordinazione oculo-motoria.

Sono stati ideati dei videogiochi che mirano a favorire l'apprendimento in presenza di Disturbi specifici dell'apprendimento (dislessia, discalculia, disortografia) e deficit sensoriali.

I social media si sono ormai ampiamente mostrati come un ottimo strumento per rimanere in contatto con amici e familiari, oltre che per conoscere persone nuove. Tuttavia, proprio per via del fattore virtuale le nuove connessioni appaiono evanescenti, senza la stessa solidità delle relazioni reali.

E' fondamentale nei ragazzi aumentare la consapevolezza sul corretto utilizzo degli strumenti digitali educando i giovani a massimizzare i benefici e ridurre i rischi. Se i ragazzi percepiscono di avere un ruolo attivo nel muoversi nel mondo, reale, saranno in grado di usare i social come risorsa e non come realtà alternativa.



***Grazie per l'attenzione***