



## IMPRIGIONATI NEL TELEFONO

GLI EFFETTI DELL'USO ECCESSIVO DEI  
DISPOSITIVI ELETTRONICI NEI BAMBINI

Specializzanda  
Dott.ssa Federica Caffiero

**Obiettivo** : Analizzare gli effetti psicologici, comportamentali e fisici dell'uso eccessivo di dispositivi elettronici nei bambini.




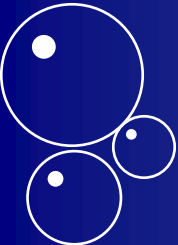



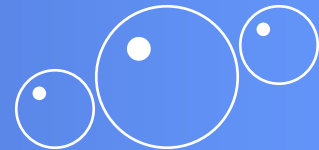
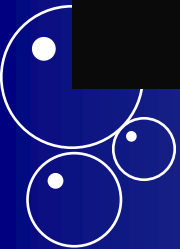
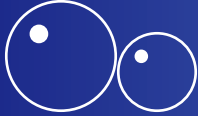
# Metodologia

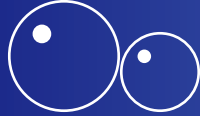
**Fonti Consultate:** PubMed, PsycINFO, Google Scholar

**Periodo degli Studi :** Ultimi 10 anni

**Criteri di Selezione:** Rilevanza, qualità metodologica, popolazione studiata (bambini fino ai 12 anni).

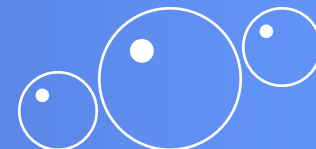
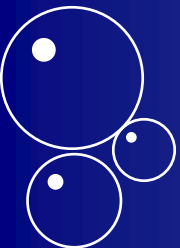


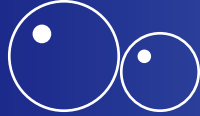




## Introduzione all'Uso dei Dispositivi nei Bambini

- Crescente diffusione di smartphone e tablet tra i bambini
- Preoccupazioni su effetti negativi per la salute fisica e psicologica
- Problemi riscontrati: ansia, depressione, dipendenza, difficoltà nelle relazioni sociali





# Danni Psicologici e Neurologici

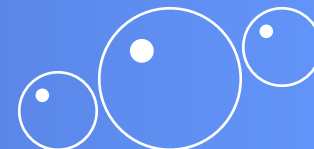
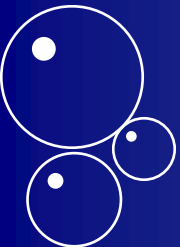
## 1. Dipendenza e ridotta capacità di autoregolazione

- Gratificazione immediata e rilascio di dopamina
- Conseguenze: irritabilità, ansia, difficoltà di gestione emotiva



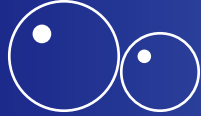
## 2. Impulsività e Reattività Emotiva

- L'uso eccessivo riduce il controllo degli impulsi
- Reazioni emotive intense alla frustrazione



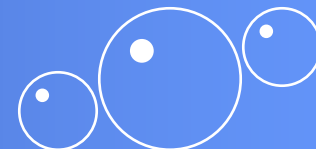
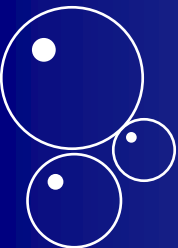


**Prof.ssa Daniela Lucangeli**  
Università degli studi di Padova  
Dipartimento di Psicologia della Socializzazione e dello Sviluppo



# Effetti su Attenzione e Concentrazione

- Riduzione della capacità di attenzione e difficoltà di concentrazione
- Sovraesposizione a rapidi stimoli altera il funzionamento cerebrale
- Impatto sul rendimento scolastico e sullo sviluppo cognitivo





# Ansia e Depressione




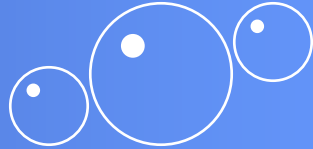
confronti sociali, accesso a contenuti  
inappropriati

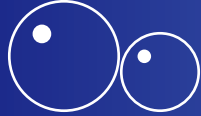


irritabilità, tristezza, isolamento sociale



# Effetti Fisici

- **Disturbi visivi** : affaticamento, miopia
  - **Problemi posturali** : “testo collo” e dolori cervicali
  - **Disturbi del sonno** : la luce blu interferisce con il ritmo circadiano
- 
- 
- 
- 

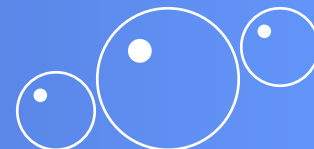
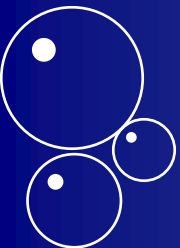


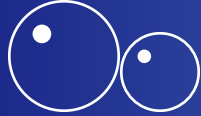
# Origini e Manifestazioni della Frustrazione

inaccessibilità, problemi tecnici, confronti sociali



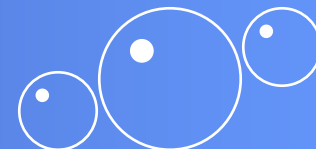
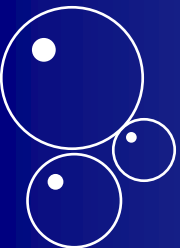
aggressività, tendenza al ritiro,  
persistenza ossessiva






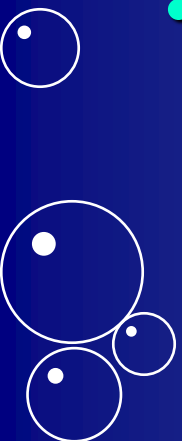

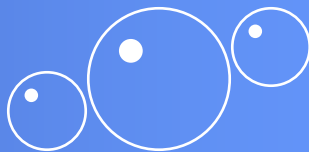
# Strategie per la Gestione della Frustrazione

- 1. Limiti e Regole Chiare**
- 2. Controllo Parentale** : applicazioni per monitorare e limitare l'uso
- 3. Dialogo ed Espressione Emotiva**
- 4. Attività alternative** : gioco fisico, attività creativa, problem solving






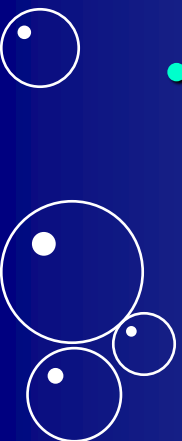

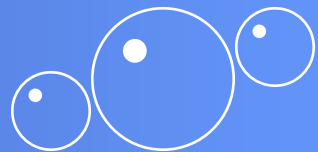
## Conclusioni

- Rischio di circolo vizioso tra frustrazione e uso dei dispositivi
  - Importanza di un'educazione digitale equilibrata
  - Promozione di alternative sane per uno sviluppo psicologico positivo
- 
- 
- 
- 



# Uso dei Dispositivi Digitali nei Minori: Linee Guida della Comunità Scientifica



## Tempi di Esposizione Consigliati:

- **0-2 anni:** Nessun utilizzo di dispositivi per intrattenere o calmare.
  - **2-5 anni:** Massimo 1 ora al giorno.
  - **5-8 anni:** Meno di 2 ore al giorno.
  - **9-15 anni:** Limite di 3 ore al giorno, indipendentemente dal device.
- 
- 
- 
- 



# Uso dei Dispositivi Digitali nei Minori: Linee Guida della Comunità Scientifica

## **Accesso ai Contenuti:**

- **3-6 anni:** Nessun accesso a Internet.
  - **6-9 anni:** Utilizzo di videogiochi, musica e video; dispositivi non ammessi in camera.
  - **9-14 anni:** Accesso graduale e controllato a Internet con regole condivise.
- 
- 

***Collaborazione di ACP, FIMP, SIP con Fondazione Carolina e Meta.***

