

MARZO 2022

Uso intenzionale:

come l'autodeterminazione
favorisce il benessere dei
giovani nel mondo digitale

SUPPORTED BY



internet
matters.org

Prefazione



Carolyn Bunting MBE
CEO, Internet Matters

Spesso sentiamo parlare dei rischi ai quali i giovani sono esposti online, ma è altrettanto fondamentale ricordare i vantaggi che questa esperienza comporta. Dalla nostra ricerca è infatti emerso che, accanto agli effetti negativi, il tempo trascorso online ha effetti notevolmente positivi sul benessere generale. Questo evidenzia quanto sia importante garantire ai giovani un accesso sicuro ai vantaggi delle tecnologie digitali.

Siamo felici di aver potuto ampliare la nostra comprensione del fenomeno e di aver approfondito il ruolo dell'autodeterminazione sul benessere dei singoli. Abbiamo notato come, anziché monitorare il tempo trascorso online, per i giovani (e per tutti noi!) è molto più efficace riflettere su come questo tempo venga impiegato e sulle sensazioni che questo suscita in noi. Sappiamo anche che i giovani non possono sviluppare un senso di autodeterminazione senza un supporto; hanno bisogno del sostegno di genitori e tutori, e hanno bisogno che il Governo e le aziende del settore garantiscano servizi digitali progettati tenendo a mente tale obiettivo di responsabilizzazione.

Continueremo il nostro programma di lavoro sul benessere e condivideremo con piacere gli spunti che ne trarremo.

**internet
matters.org**

**Alexandra Evans**

*Director of Safety
Public Policy (Europe),
TikTok*

Determinare quanto tempo sia opportuno trascorrere online è una delle domande che la maggior parte delle famiglie si pone nella gestione della propria vita digitale. A questa domanda non esiste una risposta assoluta, dal momento che la “giusta” quantità di tempo online dipende da molti fattori. Per esempio, un sabato pomeriggio piovoso durante le festività ha un peso sicuramente diverso dalla notte prima di un esame importante.

In collaborazione con Internet Matters, abbiamo deciso di parlare direttamente ai genitori e agli adolescenti per capire meglio le loro opinioni al riguardo, come gestiscono la cosa attualmente e quale tipo di supporto apprezzerrebbero. I risultati di questa ricerca sottolineano che, quando parliamo di tempo trascorso online, la quantità non è tutto, ma anche l'autodeterminazione gioca un ruolo molto importante. Queste informazioni sono preziose per le piattaforme online come la nostra al momento della progettazione dei servizi, e ci auguriamo, con l'ausilio delle nuove “Domande per riflettere sulle abitudini digitali” sviluppate da Internet Matters, di poter aiutare anche i genitori, i giovani e tutta la nostra community a considerare da un punto di vista più olistico il proprio rapporto con i dispositivi digitali.

Noi di TikTok siamo orgogliosi di introdurre [nuovi strumenti di benessere](#) per aiutare i nostri utenti a gestire meglio il tempo trascorso sull'app. Tutto questo fa parte di un continuo lavoro volto ad aiutare la nostra community ad avere una relazione positiva con TikTok. Il nostro obiettivo è far sì che ognuno abbia il pieno controllo della propria esperienza su TikTok in modo da poterla sfruttare al meglio, sia nella scoperta di intrattenimento culturale, sia per creare legami significativi con la propria community.

Non vediamo l'ora di espandere ulteriormente le nostre conoscenze tramite la collaborazione con Internet Matters e di portare avanti progetti intersettoriali per aiutare le famiglie a vivere al meglio le loro esperienze online.



1. Benessere e autodeterminazione in un mondo digitale

Man mano che il mondo digitale diventa sempre più importante nella nostra vita, anche il ruolo che gioca nel nostro benessere aumenta. Utilizziamo le tecnologie digitali a età sempre inferiori, più di frequente e per una varietà di scopi sempre più ampia. Questo vale tanto per i giovani, quanto per gli adulti. Oggi, oltre la metà delle persone tra i 5 e i 15 anni possiede uno smartphone,¹ e i giovani tra i 5 e i 16 anni trascorrono più di 3 ore al giorno a guardare contenuti online.² Per non parlare delle altre azioni che compiono online, come chattare con gli amici e giocare. Per crescere bene nella vita offline, i giovani devono crescere bene online.

L'accesso alla tecnologia digitale fornisce notevoli vantaggi ai giovani e alle famiglie. Questo vale soprattutto per i giovani più vulnerabili. Dalla ricerca condotta nell'ambito del programma sulla vulnerabilità di Internet Matters è emerso che Internet ha aperto nuove possibilità all'86% degli adolescenti autistici (contro il 62% dei propri pari non vulnerabili), mentre il 42% degli adolescenti che si prendono cura di bambini più piccoli riferisce di essersi emancipato nella propria vita online (contro il 30% degli adolescenti non vulnerabili)³. Inoltre, come la pandemia di Covid-19 ha mostrato fin troppo chiaramente, la mancanza di accesso al digitale o di competenze digitali è un rischio notevole di per sé, privando i giovani dell'opportunità di imparare, socializzare e divertirsi.

Tutelare i giovani dai rischi è sempre stato un aspetto prioritario del nostro impegno a gestire l'immersione nella società attuale di tecnologie in rapido sviluppo. Tipicamente, le lezioni scolastiche insistono sulla *sicurezza* online, i genitori preoccupati cercano informazioni sui modi migliori per proteggere i propri figli dai pericoli, il settore è sempre più concentrato sulla progettazione di prodotti intrinsecamente *sicuri* e nuove informative incentrate sui *pericoli* sono in fase di definizione in tutta Europa. Tuttavia, sebbene la sicurezza dei giovani sia indubbiamente fondamentale, possiamo aspirare a molto di più: i giovani possono mirare non solo a sopravvivere online, ma anche a prosperare e a puntare in alto.

Se siamo consapevoli dei nostri sentimenti e dei nostri comportamenti e impariamo a gestirli, possiamo autoregolarci. Se agiamo consapevolmente, siamo in grado di esercitare il controllo sulle nostre vite. L'autoregolazione è un obiettivo importante a ogni età, ma può rivelarsi una grande sfida per i giovani che per la prima volta devono sviluppare questa abilità. Come numerose altre abilità che si apprendono durante l'infanzia, l'autoregolazione si impara per tentativi ed errori, e sotto la guida degli adulti. Informazioni e strumenti personalizzati che favoriscano l'autodeterminazione possono essere particolarmente utili ad aiutare i giovani a comprendere se stessi e ad imparare gradualmente a gestire le proprie esperienze.

Per consentire una più ampia comprensione del modo in cui la tecnologia digitale può, nel bene e nel male, influire sulle vite dei giovani, all'inizio di quest'anno Internet Matters ha lanciato un nuovo programma di lavoro per definire il loro benessere in questo contesto. Sulla scorta dei dati forniti

1. Bambini e genitori: rapporto su uso e percezione dei media 2020/21. OFCOM: https://www.ofcom.org.uk/_data/assets/pdf_file/0025/217825/children-and-parents-media-use-and-attitudes-report-2020-21.pdf

2. Dati CHILDWISE tratti da un esperimento sul campo condotto tra settembre e novembre 2020, usando come campione 1976 bambini di età compresa tra i 5 e i 16 anni. CHILDWISE: <http://www.childwise.co.uk/>

3. Rifugio e rischio: la vita online per i giovani vulnerabili. INTERNET MATTERS: <https://www.internetmatters.org/wp-content/uploads/2021/01/Internet-Matters-Refuge-And-Risk-Report.pdf>

dalla dottoressa Diane Levine e dal suo team dell'Università di Leicester, con il coinvolgimento di esperti di tecnologia digitale e con l'aiuto di giovani e famiglie, sono state identificate quattro dimensioni del benessere nel mondo digitale: *evolutiva, emotiva, fisica e sociale*⁴.

La dimensione *evolutiva* fa diretto riferimento all'importanza per i giovani di avere il senso della propria autodeterminazione. Esperti e famiglie sono concordi nel dire che, per crescere bene in un contesto digitale, i giovani devono essere in grado di controllare personalmente il proprio uso della tecnologia digitale. Essere aiutati ad autoregolarsi, a gestire emozioni, convinzioni e comportamenti, e agire laddove c'è spazio per migliorare, favorisce lo sviluppo di un senso di autodeterminazione nei giovani. Ciò potrebbe anche includere una riflessione sul tempo trascorso online ma, ed è questo il punto cruciale, non si limita a questo. Avere autodeterminazione significa molto di più che limitarsi a monitorare il tempo per cui si è connessi. Significa anche pensare a cosa si fa di quel tempo e a come ciò che facciamo ci fa sentire. Utilizzando strumenti e informazioni per riflettere sul modo in cui trascorrono il proprio tempo, i giovani possono essere incoraggiati a migliorare attivamente il loro benessere.

Oltre a definire il benessere in un mondo digitale, Internet Matters ha anche iniziato a lavorare per misurarlo. Il nostro primo rapporto annuale⁵ (in collaborazione con Revealing Reality) illustra i risultati di un sondaggio condotto su mille nuclei familiari. I risultati suggeriscono che alcuni giovani faticano ad autoregolarsi e ad agire responsabilmente online. Ad esempio, chi ha riferito di trascorrere più tempo davanti ai videogiochi ha riportato un punteggio significativamente più alto sulla dimensione negativa del benessere evolutivo. In parte, questo era dovuto alla percezione di non avere il controllo di sé, collegata al fatto di spendere denaro nei giochi o al fatto che il tempo trascorso giocando incidesse negativamente su altre attività o impegni della vita reale. I ragazzi sono risultati più colpiti delle ragazze.

Internet Matters voleva approfondire l'importanza dell'autodeterminazione per il benessere dei giovani. La nostra ultima ricerca, evidenziata in basso, rivela come gli adolescenti e i loro genitori possono essere supportati dall'industria con strumenti e dati che li aiutino a riflettere su ciò che fanno e sull'impatto delle loro azioni, così da essere informati e messi in condizione di migliorare il proprio benessere.



4. Benessere di bambini e famiglie in un mondo digitale: un modello quadridimensionale. INTERNET MATTERS: <https://www.internetmatters.org/about-us-3/children-and-families-wellbeing-in-a-digital-world-report/>

5. Il benessere dei bambini in un mondo digitale: rapporto sull'indice 2022. INTERNET MATTERS: <https://www.internetmatters.org/resources/childrens-wellbeing-in-a-digital-world-index-report-2022/>

2. Ricerca in evidenza: responsabilità nelle vite online degli adolescenti

Family Panels è un programma di ricerca biennale coordinato da Internet Matters e TikTok nel Regno Unito e in Europa per fornire informazioni dettagliate sulle opinioni di adolescenti e genitori riguardo diversi aspetti della loro vita online.

Di recente, il programma ha esplorato il concetto di autodeterminazione nella vita online degli adolescenti, concentrandosi sul tempo trascorso online come esempio di un'area sulla quale l'autodeterminazione può incidere. Vi hanno partecipato adolescenti e genitori di diversi background familiari e provenienti da cinque paesi: Regno Unito, Irlanda, Francia, Germania e Italia. Attraverso i focus group online, gli adolescenti più giovani (età prevalente 13 anni) e i più maturi (età prevalente 16 anni) hanno condiviso le proprie opinioni sul sentirsi in controllo delle proprie azioni, sulla gestione del tempo trascorso online e su come questa si ripercuotesse sulla loro vita quotidiana.

L'autodeterminazione nella vita degli adolescenti

La ricerca ha confermato che l'autodeterminazione, intesa come la sensazione di avere il controllo sui propri comportamenti e sulle proprie abitudini online, può rivestire un ruolo positivo nel benessere di un adolescente, mentre la sua mancanza può, al contrario, avere un impatto negativo. L'autodeterminazione è qualcosa a cui gli adolescenti con cui abbiamo parlato ambiscono costantemente, soprattutto quando devono pianificare il tempo per studiare, frequentare amici e familiari, e divertirsi.

Abbiamo chiesto agli adolescenti con cui abbiamo parlato di fornirci degli esempi di situazioni in cui si sentono in controllo e altre in cui invece non si sentono in controllo, e di esporci le loro sensazioni al riguardo. Ci hanno detto che potersi autodeterminare li fa sentire rassicurati, calmi e rilassati, in grado di provare autostima e autonomia.

"[Poter decidere da sola] mi fa sentire capace di fare ciò che devo. Mi piace avere il controllo delle cose."
(Ragazza di 13 anni, Regno Unito)

"Mi sento più calmo quando organizzo la mia giornata. Sono più felice e sicuro di fare ciò che devo. Se non mi organizzo, spreco il mio tempo."
(Ragazzo di 14 anni, Italia)

D'altro canto, la mancanza di autodeterminazione, ci riferiscono, può portare a livelli di stress e rammarico più elevati.

"Mi infastidisce quando non porto a termine le mie cose." (Ragazza di 13 anni, Irlanda)

"Sono arrivato a scuola con 20 minuti di ritardo perché ero al telefono. Sentivo la fretta addosso, e questo mi causa molto stress." (Ragazzo di 13 anni, Regno Unito)

L'autodeterminazione e il suo ruolo nel controllo del tempo trascorso online dagli adolescenti

Per quanto riguarda l'uso del cellulare, è comune per gli adolescenti sentire una mancanza di autodeterminazione, associata ad ansia e frustrazione, senso di colpa, impotenza o debolezza. Quando abbiamo chiesto loro come gestivano il proprio tempo online e se la loro strategia funzionasse, molti hanno affermato di affidarsi all'autodisciplina e di non adottare un approccio specifico.

"A volte imposto una sveglia come promemoria, ma poi la disattivo e me ne dimentico. Non funziona per me." (Ragazza di 16 anni, Francia)

È importante notare che la mancanza di controllo sul tempo trascorso online non è un problema che riguarda solo i giovani. Al contrario, anche i genitori hanno riconosciuto di utilizzare il telefono più del dovuto senza riuscire a controllare questo comportamento.



La maggior parte dei giovani ha espresso il desiderio di essere autonomamente responsabile per il tempo trascorso online, senza ingerenze da parte dei genitori. Solo in Italia e in Germania, un gruppo ristretto di adolescenti ha suggerito la possibilità di trovare un punto di accordo tra genitori e figli, soprattutto quando questi ultimi sono molto giovani.

“Dovrei avere io il controllo della cosa; dovrei decidere io quanto tempo passare al telefono ogni giorno. Lo so da sola se ho dei compiti o delle cose da studiare.” (Ragazza di 13 anni, Irlanda)

“Per i più giovani, [dovrebbero decidere] i genitori, senza dubbio. Se invece sono miei coetanei, possono decidere i figli.” (Ragazzo di 16 anni, Italia)

Soluzioni che possono aiutare gli adolescenti a gestire il tempo trascorso online

Abbiamo chiesto ai ragazzi se usassero strumenti e funzionalità per gestire il tempo trascorso al telefono. La maggior parte ha risposto di no. Per alcuni, la motivazione è che non erano a conoscenza di questi strumenti, mentre altri hanno dichiarato di non cercare una soluzione, neanche in caso di impatto negativo.

Chi invece ha dichiarato di fare uso di questi strumenti e funzionalità, ha affermato di usare vari metodi, tra cui sveglie, resoconti, affidarsi ai genitori e sviluppare un proprio sistema di ricompense circa l'uso dei dispositivi (ad esempio permettendosi di usarli una volta terminati i compiti).

“[Gli strumenti di gestione del proprio tempo online] possono aiutare a non perdere la cognizione del tempo e ad avere una migliore percezione di come si impiegano le ore della giornata.” (Ragazza di 16 anni, Regno Unito)

In linea di massima, i ragazzi hanno accettato di aver bisogno di aiuto per controllare e gestire meglio il proprio tempo online. Quando abbiamo chiesto loro quali soluzioni e migliorie potrebbero aiutarli, i ragazzi di tutti e cinque i paesi si sono concentrati su tre aree:

1. **Informazione** - Secondo alcuni, avere accesso a dati più approfonditi circa l'uso che fanno dei propri dispositivi digitali potrebbe indurli ad agire, mentre altri ritengono che questo li aiuterebbe a capire meglio le proprie abitudini.

“Trovo molto interessante avere una panoramica del tempo di utilizzo. Soprattutto... quante volte al giorno apro l'app.” (Ragazzo di 16 anni, Germania)

2. **Flessibilità e variazione del design** - Avere un design che si adatti alle abitudini di utilizzo senza compromettere l'esperienza di uso è un fattore importante per i giovani. In genere, i giovani sono felici di trascorrere del tempo online e, sebbene cerchino un aiuto per gestire il proprio impiego del tempo, vogliono comunque avere il controllo diretto su di esso e la flessibilità di apportarvi delle modifiche in base alle circostanze (ad esempio un tempo più prolungato durante le vacanze e uno più ridotto quando hanno altri impegni).

“Così puoi finire ciò che stavi facendo... Puoi guardare qualcosa e fermarti perché sei soddisfatta e non perché sei stata interrotta.” (Ragazza di 14 anni, Regno Unito)

3. **Notifiche attive** - I giovani si sono dimostrati aperti a una serie di soluzioni, tra cui sveglie, messaggi pop-up, uso della modalità silenziosa e messaggi preregistrati da parte di celebrità o creatori di app.

“Personalmente, posso trascorrere ore [online] senza neanche accorgermene.” (Ragazza di 13 anni, Irlanda)

I giovani sfruttano le piattaforme di social media per socializzare con gli amici, intrattenersi o imparare nuove attività o abilità, ma riconoscono che tali piattaforme hanno anche il compito di fornire strumenti e supporto che li aiutino a superare emozioni o esperienze negative correlate alla mancanza di autodeterminazione nel loro utilizzo.

3. Prospettive per il futuro

Ascoltando i commenti degli adolescenti e dei loro genitori, appare chiaro che i giovani che riflettono sulla loro attività online e si adoperano attivamente per regolare le proprie abitudini digitali hanno un maggiore senso di autodeterminazione e, conseguentemente, un livello più elevato di benessere. Ma questo non significa che possano raggiungere questo obiettivo senza un aiuto.

È compito dei governi definire degli standard digitali e favorire l'alfabetizzazione digitale; è compito del settore digitale progettare soluzioni intrinsecamente sicure e che favoriscano l'autodeterminazione; ed è compito di genitori e tutori fornire ai giovani guida e supporto quando ne hanno bisogno. Tutti noi abbiamo un ruolo da svolgere per sostenere giovani e famiglie e metterli in condizione di assumere il controllo della propria attività online.

I governi e gli enti regolatori possono incentivare il benessere e l'autodeterminazione, oltre che la riduzione dei rischi e la sicurezza. Nel Regno Unito (Online Safety Bill) e in Europa (Digital Services Act, NetzDG) è in corso uno sforzo per normare le attività online, ma il focus è sulla sicurezza e sulla riduzione dei rischi, piuttosto che sul benessere (con importanti eccezioni, tra cui l'Age Appropriate Design Code del Regno Unito, chiamato anche Children's Code). Sebbene garantire la sicurezza dei giovani sia un obiettivo importante, occorre trovare un equilibrio tra la necessità di proteggere i giovani dai rischi e quella di preservare il loro accesso ai benefici della partecipazione digitale, come stabilito nel General Comment 25 del Comitato sui diritti dell'infanzia delle Nazioni Unite.⁶ Per ciò che riguarda il benessere, il governo e gli enti regolatori possono adottare misure volte a migliorare l'istruzione scolastica sull'uso dei media e aprire un dialogo con le piattaforme riguardo

agli strumenti che esse possono integrare nei propri servizi per aiutare i giovani a sviluppare un senso di autodeterminazione e favorire il loro benessere.

Il settore digitale può tenere conto dell'Age Appropriate Design Code e favorire l'autodeterminazione degli utenti tramite il design dei propri servizi, offrendo soluzioni basate sulle esigenze delle famiglie e nuovi strumenti illustrati nel dettaglio e facilmente utilizzabili. Nella ricerca di Family Panel, la possibilità di accedere a dati, statistiche e informazioni sull'utilizzo dei dispositivi è stata accolta con particolare favore in tutti i mercati, apprezzata dai giovani perché favoriva trasparenza e controllo delle proprie azioni, e dai genitori perché era di facile comprensione e conteneva informazioni che potevano discutere con i loro figli.

Genitori e tutori possono utilizzare le risorse disponibili per far sì che l'interazione dei giovani con la tecnologia avvenga in modo gestito, anziché ricorrere a restrizioni nell'accesso. La sicurezza online è un fattore incredibilmente importante, ma richiede che ai ragazzi vengano fornite opportunità per sviluppare abilità digitali e strategie per imparare a identificare e gestire i rischi e per superare eventuali esperienze negative.



6. General Comment 25 (2021) sui diritti dell'infanzia in relazione all'ambiente digitale. COMITATO SUI DIRITTI UMANI DELLE NAZIONI UNITE: <https://www.ohchr.org/EN/HRBodies/CRC/Pages/GCChildrensRightsRelationDigitalEnvironment.aspx>

In evidenza: 7 domande per riflettere sulle abitudini digitali

Che tu sia un giovane che vuole imparare a organizzare il suo tempo online, un genitore alla ricerca di nuovi modi per gestire l'utilizzo del suo dispositivo o una famiglia che cerca di migliorare il suo approccio al tempo trascorso insieme online, non importa: tutti possiamo migliorare il nostro benessere sviluppando una maggiore consapevolezza del tempo che trascorriamo online.

Le seguenti domande stimolano la riflessione e possono aiutarci ad assumere il controllo e a usare in modo più consapevole il nostro tempo online. Queste domande ci indurranno a prestare attenzione a ciò che facciamo, perché lo facciamo, cosa ci rende felici e cosa vogliamo cambiare.

Prima dell'uso

Cosa voglio ottenere dal tempo che trascorrerò online?

Vuoi connetterti con i tuoi amici? Rilassarti? Divertirti? Pensando a ciò che speri di ottenere da qualcosa prima di iniziare a farla, ti sarà più facile riflettere su ciò che influenza il tuo comportamento e scoprire se l'esperienza ha avuto il risultato che speravi.

Ci sono altre cose che dovrei fare?

A cosa devo dare la priorità? In che ordine è meglio fare le cose? Tutti noi dobbiamo bilanciare ciò che vogliamo con ciò che dobbiamo fare. A volte siamo fortunati e le

due cose coincidono! Questo rapido controllo prima di avviare un'attività può aiutarti a evitare che essa impatti negativamente sulla tua giornata.

Questa attività migliorerà il resto della mia giornata?

Potresti provare una ricetta che hai visto online per offrirla a cena ai tuoi amici? Potresti creare dei contenuti in base alle tue abilità, esperienze o interessi? Un amico o un parente potrebbe essere interessato a partecipare a ciò che stai facendo? Pensando ai possibili collegamenti tra le varie attività che svolgiamo nella nostra giornata, riusciamo a sfruttare al meglio il tempo che dedichiamo a esse.

Durante l'uso

Come mi sento all'inizio, durante e alla fine?

Ciò che provo è cambiato? Mi sento meglio o peggio? Mi sento come mi aspettavo di sentirmi? Cosa ha influenzato le mie sensazioni? Concedersi un momento per riflettere su come ci si sente prima, durante e dopo un'attività è un'ottima abitudine e può aiutarci a prestare attenzione a come essa influenzi il nostro benessere, sia in positivo che in negativo.

Dopo l'uso

Come ho trascorso il mio tempo?

Hai imparato qualcosa di nuovo? Hai visto qualcosa fatto da qualcun altro? Hai creato qualcosa? Pensare a ciò che abbiamo fatto (e non solo per quanto tempo l'abbiamo fatto) può aiutarci a comprendere le nostre motivazioni e a essere più consapevoli delle nostre azioni in futuro.

Ho fatto ciò che mi ero prefissato?

Avevi un piano e l'hai rispettato? Se non avevi un

piano, a cosa ti ha portato non averlo? Ti aspettavi di fare ciò che hai fatto? Cosa ha guidato le tue azioni? Questo tipo di riflessione può aiutarci a comprendere il nostro comportamento e cosa può influenzarci.

La mia esperienza poteva essere migliore?

Cosa è andato bene? Cosa non è andato bene? Perché? Pensare a cosa potresti fare diversamente la prossima volta o a ciò che ti ha dato più gioia in un'attività può aiutarti a migliorare la tua prossima esperienza!

Risorse collegate di Internet Matters

Toolkit digitale

Consigli personalizzati per le famiglie, basati sulle risposte a poche e semplici domande, con attività da svolgere a seconda del tempo a disposizione.

Spunti di conversazione

Consigli per aiutare genitori e tutori ad avere conversazioni regolari con i bambini affinché si sentano liberi di aprirsi e imparino a gestire le loro vite digitali.

Guida per una dieta digitale equilibrata

Semplici consigli per genitori e tutori per aiutare i bambini a mantenere delle sane abitudini online e un giusto equilibrio digitale.

Guide per il tempo trascorso online a seconda delle età

- [Dai 0 ai 5 anni](#)
- [Dai 5 ai 7 anni](#)
- [Dai 7 agli 11 anni](#)
- [Dagli 11 ai 14 anni](#)
- [Dai 14 anni in su](#)

Opinioni di esperti sulla gestione del tempo online

Consigli per genitori e tutori da parte di esperti su come riconoscere quando il tempo trascorso online inizia a influenzare il benessere dei giovani e come aiutarli a sviluppare delle buone abitudini digitali.



- InternetMatters
- internetmatters
- @im_org
- internet-matters-ltd

