

Bruxelles, 24 giugno 2025
(OR. en)

10430/1/25
REV 1

SAN 366
SOC 440
JEUN 163
EDUC 274
CULT 76
DIGIT 125
TELECOM 198
DISINFO 56
CYBER 174
JAI 872
RECH 289

RISULTATI DEI LAVORI

Origine:	Segretariato generale del Consiglio
Destinatario:	Delegazioni
n. doc. prec.:	9069/25
Oggetto:	Conclusioni del Consiglio sulla promozione e la protezione della salute mentale dei bambini e degli adolescenti nell'era digitale

Si allegano per le delegazioni le conclusioni del Consiglio sulla promozione e la protezione della salute mentale dei bambini e degli adolescenti nell'era digitale, approvate dal Consiglio EPSCO (Salute) nella sessione del 20 giugno 2025.

Conclusioni del Consiglio sulla promozione e la protezione della salute mentale dei bambini e degli adolescenti nell'era digitale

Introduzione

Le tecnologie digitali¹ offrono grandi potenzialità per migliorare la salute mentale fornendo accesso a informazioni, reti di sostegno e servizi di terapia a distanza, ma hanno anche il potere di incidere negativamente sulla salute mentale², in particolare tra i bambini e gli adolescenti³.

Vi è pertanto l'urgente necessità di promuovere un uso più sicuro e più sano degli strumenti digitali da parte dei bambini e degli adolescenti, che dia priorità alla protezione della loro salute mentale, promuovendo l'alfabetizzazione mediatica e digitale, insieme alle competenze sociali ed emotive, e creando un ambiente digitale più sano, più sicuro e adeguato all'età attraverso una stretta collaborazione con i principali portatori di interessi, compresi i decisori politici, gli enti locali e l'industria digitale, nonché le famiglie, i prestatori di assistenza, gli educatori, i professionisti della sanità, altri adulti che lavorano con bambini e adolescenti e i rappresentanti dei giovani.

¹ Il termine "tecnologia digitale" è utilizzato qui come termine generale e si riferisce ai dispositivi digitali (ossia computer, tablet, telefoni cellulari, smartwatch) e alle attività mediate digitalmente che i bambini e gli adolescenti svolgono attraverso tali dispositivi (ad esempio uso di internet, socializzazione in rete, chat online o giochi). Per approfondimenti: Kardefelt-Winther, D., *"How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence- focused literature review"*, documento di riflessione Innocenti, 2017-02, dicembre 2017, Ufficio di ricerca dell'UNICEF - Innocenti, Firenze, <https://www.unicef.org/innocenti/media/8181/file/UNICEF-Innocenti-Time-Using-Digital-Tech-Impact-on-Wellbeing-2017.pdf>.

² Commissione europea, Comunicazione della Commissione al Parlamento europeo, al Consiglio, al Comitato economico e sociale europeo e al Comitato delle regioni su un approccio globale alla salute mentale, COM(2023) 298 final del 7 giugno 2023, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/?uri=COM:2023:298:FIN>.

³ Nel presente documento la categoria "bambini" si riferisce ai bambini in età prescolare (bambini che non frequentano ancora la scuola primaria) e ai bambini in età scolare (bambini che frequentano la scuola primaria), mentre la categoria "adolescenti" si riferisce a coloro che frequentano le scuole medie, secondarie e superiori.

I soggetti coinvolti nella progettazione digitale devono assumersi maggiori responsabilità e valutare le potenziali conseguenze delle loro scelte, compresi i rischi e le minacce per la salute mentale dei bambini e degli adolescenti. Integrando la sicurezza, la privacy, la trasparenza, la diversità e l'affidabilità di contenuti di alta qualità e il benessere dell'utente nel processo di progettazione fin dall'inizio, i creatori e i fornitori di tecnologie digitali possono contribuire a ridurre gli effetti negativi sulla salute mentale e a promuovere un ambiente online più sicuro ed equilibrato per i bambini e gli adolescenti.

Infine, le recenti sfide globali e regionali, tra cui la pandemia di COVID-19, la guerra di aggressione della Russia nei confronti dell'Ucraina, l'escalation dei conflitti armati in Medio Oriente e in altre zone del mondo, la persistente crisi climatica e le emergenze impreviste, hanno aggravato i fattori di stress che incidono sulla salute mentale, in particolare di bambini e adolescenti. Tali sfide si sono ulteriormente intensificate con la crescente influenza e il rapido sviluppo delle tecnologie digitali e degli ambienti online, compresi i social media, e con il conseguente aumento delle prassi progettuali online problematiche⁴ che cercano di influenzare gli utenti o sfruttare le vulnerabilità dei bambini e degli adolescenti⁵.

Questi sviluppi richiedono una risposta coordinata a livello europeo⁶.

⁴ Ad esempio i percorsi oscuri ("dark pattern") o le progettazioni che creano dipendenza.

⁵ Commissione europea: direzione generale della Giustizia e dei consumatori, Lupiáñez-Villanueva, F., Boluda, A., Bogliacino, F., Liva, G. et al., Behavioural study on unfair commercial practices in the digital environment – Dark patterns and manipulative personalisation – Relazione finale, Ufficio delle pubblicazioni dell'Unione europea, 2022, <https://data.europa.eu/doi/10.2838/859030>.

⁶ La pandemia di COVID-19 ha aumentato significativamente il tempo che i minori trascorrono online, dato che la loro vita scolastica, culturale e sociale si è spostata online. Per approfondimenti: Commissione europea, Comunicazione della Commissione al Parlamento europeo, al Consiglio, al Comitato economico e sociale europeo e al Comitato delle regioni, Strategia dell'UE sui diritti dei minori, COM(2021) 142 final, 24 marzo 2021, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/it/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

IL CONSIGLIO DELL'UNIONE EUROPEA,

RICORDANDO QUANTO SEGUE

1. Non vi è salute senza salute mentale, che l'OMS definisce come uno stato di benessere mentale nel quale l'individuo sa affrontare le normali difficoltà della vita, è consapevole delle proprie capacità, è in grado di imparare e lavorare in modo utile e produttivo e di apportare un contributo alla propria comunità⁷.
2. L'articolo 168, paragrafo 1, TFUE, che indica, tra l'altro, che l'azione dell'Unione dovrebbe indirizzarsi alla prevenzione delle malattie mentali⁸.
3. Il diritto di tutti i bambini e adolescenti alla salute, compresa la salute mentale, sancito dal diritto internazionale, in particolare dalla Convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza del 1989^{9,10} e dalla Carta dei diritti fondamentali dell'UE¹¹.

⁷ Organizzazione mondiale della sanità, "*Mental Health*", sito web dell'Organizzazione mondiale della sanità, consultato il 20 gennaio 2025, https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1.

⁸ Articolo 168 del trattato sul funzionamento dell'Unione europea, GU C 326, 26.10.2012, ELI: http://data.europa.eu/eli/treaty/tfeu_2012/oj.

⁹ Il suo articolo 17 riconosce il diritto del fanciullo di accedere a informazioni che promuovano il benessere, ma menziona anche esplicitamente la protezione del fanciullo da contenuti che possano metterne a repentaglio il benessere; l'articolo 24 sancisce il diritto del minore di godere del miglior stato di salute possibile; e l'articolo 27 sottolinea il "diritto di ogni fanciullo ad un livello di vita sufficiente per consentire il suo sviluppo fisico, mentale, spirituale, morale e sociale". Per approfondimenti: Nazioni Unite, Convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza, 20 settembre 1989, <https://www.ohchr.org/sites/default/files/crc.pdf>.

¹⁰ Inoltre, il commento generale n. 25 del Comitato sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza afferma che tutti i diritti dei minori dovrebbero essere promossi, rispettati, tutelati e realizzati nell'ambiente digitale, <https://www.unicef.org/bulgaria/en/media/10596/file>.

¹¹ Il suo articolo 24 riconosce che il minore ha diritto alla "protezione e [al]le cure necessarie al suo benessere" e che l'interesse superiore del minore deve essere una considerazione preminente per le autorità pubbliche e le istituzioni private. Per approfondimenti: GU C 303 del 14.12.2007, pag. 1, ELI: http://data.europa.eu/eli/treaty/char_2007/oj.

4. Negli ultimi anni, tra i temi all'ordine del giorno, l'Unione europea ha dato priorità alla salute mentale e, di conseguenza, la salute mentale dei bambini e degli adolescenti ha ricevuto maggiore attenzione^{12,13,14,15,2,16,17,18}, anche in occasione dell'Anno europeo dei giovani 2022, nella strategia dell'UE per la gioventù (2019-2027)¹⁹, nell'iniziativa faro dello spazio europeo dell'istruzione "Percorsi per il successo scolastico"²⁰ e nel piano d'azione per l'istruzione digitale²¹.

¹² Consiglio dell'Unione europea, Conclusioni del Consiglio sul futuro dell'Unione europea della salute: un'Europa che cura, prepara e protegge, doc. 11597/24, 26 giugno 2024, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-11597-2024-INIT/it/pdf>.

¹³ Consiglio dell'Unione europea, Conclusioni del Consiglio sulla salute mentale, doc. 15971/23, 30 novembre 2023, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-15971-2023-INIT/it/pdf>.

¹⁴ Conclusioni del Consiglio e dei rappresentanti dei governi degli Stati membri su un approccio globale alla salute mentale dei giovani nell'Unione europea, GU C, C/2023/1337, 30.11.2023, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/C/2023/1337/oj>.

¹⁵ Parlamento europeo: commissione per l'ambiente, la sanità pubblica e la sicurezza alimentare, Cerdas, S., "Relazione sulla salute mentale", 2023/2074(INI), 17 novembre 2023, https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2023-0367_IT.html.

¹⁶ Commissione europea: direzione generale dell'Istruzione, della gioventù, dello sport e della cultura, *Wellbeing and mental health at school – Guidelines for education policymakers, school leaders, teachers and educators*, Ufficio delle pubblicazioni dell'Unione europea, 2024, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/590>, <https://education.ec.europa.eu/news/supporting-wellbeing-at-school-new-guidelines-for-policymakers-and-educators>.

¹⁷ Consiglio dell'Unione europea, Conclusioni del Consiglio sul rafforzamento della salute mentale di donne e ragazze attraverso la promozione della parità di genere, doc. 16366/24, 2 dicembre 2024, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-16366-2024-INIT/it/pdf>.

¹⁸ Dichiarazione comune del Parlamento europeo, del Consiglio e della Commissione, Dichiarazione europea sui diritti e i principi digitali per il decennio digitale, GU C 23 del 23.1.2023, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/?uri=OJ:JOC_2023_023_R_0001.

¹⁹ Risoluzione del Consiglio dell'Unione europea e dei rappresentanti dei governi degli Stati membri, riuniti in sede di Consiglio, su un quadro di cooperazione europea in materia di gioventù: La strategia dell'Unione europea per la gioventù 2019-2027, GU C 456 del 18.12.2018, pag. 1, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/?uri=celex%3A42018Y1218%2801%29>.

²⁰ Commissione europea: direzione generale dell'Istruzione, della gioventù, dello sport e della cultura, *Pathways to school success*, Ufficio delle pubblicazioni dell'Unione europea, 2024, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/477763>.

²¹ Commissione europea, Spazio europeo dell'istruzione - Istruzione digitale, "Piano d'azione per l'istruzione digitale", sito web della Commissione europea, 23 novembre 2023, consultato il 20 maggio 2025, <https://education.ec.europa.eu/it/focus-topics/digital-education/action-plan>.

5. La strategia dell'UE sui diritti dei minori, che riconosce l'importanza di una buona salute mentale per lo sviluppo dei minori²², e la raccomandazione del Consiglio che istituisce una garanzia europea per l'infanzia, che pone un'attenzione particolare sulla salute mentale²³.
6. La comunicazione della Commissione su un approccio globale alla salute mentale, che riconosce l'infanzia come una fase cruciale della vita, sottolineando l'impatto duraturo delle sfide in materia di salute mentale durante l'infanzia sulle persone, sulle comunità e sulle società, nonché il ruolo chiave svolto dalle famiglie², dalle loro risorse socioeconomiche e dal loro ambiente in generale.
7. Le conclusioni del Consiglio sul rafforzamento della salute mentale di donne e ragazze attraverso la promozione della parità di genere, che evidenziano le ripercussioni negative del bullismo online, della disinformazione, della disinformazione e dell'esposizione a canoni di bellezza irrealistici sulla salute mentale dei bambini e degli adolescenti¹⁷.

²² Commissione europea, Comunicazione della Commissione al Parlamento europeo, al Consiglio, al Comitato economico e sociale europeo e al Comitato delle regioni, Strategia dell'UE sui diritti dei minori, COM(2021) 142 final, 24 marzo 2021, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/it/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

²³ Raccomandazione (UE) 2021/1004 del Consiglio, del 14 giugno 2021, che istituisce una garanzia europea per l'infanzia, GU L 223 del 22.6.2021, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reco/2021/1004/oj>.

8. I recenti lavori legislativi e non legislativi intrapresi dall'Unione per rendere il mondo digitale più sicuro per i bambini e gli adolescenti^{24,25,26,27,28,29} e per combattere gli abusi sessuali online sui minori^{30,31}.

-
- ²⁴ Regolamento (UE) 2022/2065 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 19 ottobre 2022, relativo a un mercato unico dei servizi digitali e che modifica la direttiva 2000/31/CE (regolamento sui servizi digitali), GU L 277 del 27.10.2022, pag. 1, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2022/2065/oj>.
- ²⁵ Commissione europea, Comunicazione della Commissione al Parlamento europeo, al Consiglio, al Comitato economico e sociale europeo e al Comitato delle regioni, Un decennio digitale per bambini e giovani: la nuova strategia europea per un'internet migliore per i ragazzi (BIK+), COM(2022) 212 final, 11 maggio 2022, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/?uri=celex:52022DC0212>.
- ²⁶ Risoluzione del Parlamento europeo dell'11 marzo 2021 sui diritti dei minori alla luce della strategia dell'Unione europea sui diritti dei minori, GU C 474 del 24.11.2021, pag. 146, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/?uri=oj:JOC_2021_474_R_0017.
- ²⁷ Conclusioni del Consiglio sull'alfabetizzazione mediatica in un mondo in continua evoluzione, GU C, 2020/C 193/06, 9.6.2020, [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609\(04\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609(04)).
- ²⁸ Direttiva (UE) 2018/1808 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 14 novembre 2018, recante modifica della direttiva 2010/13/UE, relativa al coordinamento di determinate disposizioni legislative, regolamentari e amministrative degli Stati membri concernenti la fornitura di servizi di media audiovisivi (direttiva sui servizi di media audiovisivi), in considerazione dell'evoluzione delle realtà del mercato, GU L 303, 2018/1808, 28.11.2018, pag. 69, ELI: <http://data.europa.eu/eli/dir/2018/1808/oj>.
- ²⁹ Regolamento (UE) 2024/1689 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 13 giugno 2024, che stabilisce regole armonizzate sull'intelligenza artificiale e modifica i regolamenti (CE) n. 300/2008, (UE) n. 167/2013, (UE) n. 168/2013, (UE) 2018/858, (UE) 2018/1139 e (UE) 2019/2144 e le direttive 2014/90/UE, (UE) 2016/797 e (UE) 2020/1828 (regolamento sull'intelligenza artificiale), PE/24/2024/REV/1, GU L, 2024/1689, 12.7.2024, ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2024/1689/oj>.
- ³⁰ Commissione europea, Comunicazione della Commissione al Parlamento europeo, al Consiglio, al Comitato economico e sociale europeo e al Comitato delle regioni, Strategia dell'UE per una lotta più efficace contro gli abusi sessuali su minori, COM(2020) 607 final, 24 luglio 2020, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0607>.
- ³¹ Regolamento (UE) 2021/1232 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 14 luglio 2021, relativo a una deroga temporanea a talune disposizioni della direttiva 2002/58/CE per quanto riguarda l'uso di tecnologie da parte dei fornitori di servizi di comunicazione interpersonale indipendenti dal numero per il trattamento di dati personali e di altro tipo ai fini della lotta contro gli abusi sessuali online sui minori, modificato dal regolamento (UE) 2024/1307 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 29 aprile 2024, PE/38/2021/REV/1, GU L 274, 30.7.2021, ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2021/1232/oj>.

9. Il regolamento sui servizi digitali, che, tra l'altro, impone alle piattaforme online obblighi intesi a garantire un livello elevato di privacy, sicurezza e protezione dei minori che utilizzano i loro servizi²⁴ e obbliga le piattaforme online di dimensioni molto grandi a svolgere una valutazione e un'attenuazione periodiche dei rischi in relazione ai rischi sistemici per il rispetto dei diritti dei minori e la protezione dei minori da conseguenze negative per il loro benessere fisico e mentale; la direttiva sui servizi di media audiovisivi, che, tra l'altro, fornisce un quadro specifico con garanzie contro i contenuti audiovisivi nocivi, compresi i contenuti forniti sulle piattaforme per la condivisione di video, e obbliga inoltre gli Stati membri a garantire che i fornitori di servizi di media audiovisivi e i fornitori di piattaforme per la condivisione di video soggetti alla loro giurisdizione adottino misure adeguate per proteggere i minori da programmi o video generati dagli utenti e da comunicazioni commerciali audiovisive che possano nuocere al loro sviluppo fisico, mentale o morale²⁸; la nuova strategia europea per un'internet migliore per i ragazzi (BIK+), che comprende misure a sostegno del benessere mentale online e di una progettazione adeguata all'età, mira a sensibilizzare in merito ai rischi online, quali il bullismo online, la disinformazione e la disinformazione, e a sviluppare capacità al riguardo, e promuove comportamenti sani e responsabili online²⁵, nonché il regolamento sull'intelligenza artificiale, che stabilisce norme orizzontali e basate sul rischio relative alle modalità di sviluppo e utilizzo dell'intelligenza artificiale (IA) nell'Unione in tutti i campi e settori, mira a garantire un elevato livello di tutela e sicurezza dei diritti fondamentali e tiene conto dei diritti specifici dei minori, anche vietando esplicitamente i sistemi di IA che sfruttano le vulnerabilità dei minori online²⁹ e attuando garanzie proporzionate ed efficaci per i sistemi di IA ad alto rischio.

10. Le conclusioni del Consiglio sul sostegno al benessere nell'istruzione digitale, che invitano gli Stati membri a rafforzare il benessere dei discenti e degli educatori in sede di elaborazione delle politiche e delle strategie nazionali in materia di istruzione digitale e a sostenere le scuole nell'elaborazione di una gestione del tempo adeguata per quanto riguarda le attività di insegnamento e di apprendimento digitali e in presenza³².
11. Le conclusioni del Consiglio sul contributo dell'istruzione e della formazione al rafforzamento dei valori comuni europei e della cittadinanza democratica, che incoraggiano gli Stati membri a migliorare l'effettiva alfabetizzazione mediatica e digitale, alla luce delle crescenti sfide che i minori e gli adolescenti devono affrontare nei contesti digitali e online, in relazione a questioni quali la sicurezza digitale e la privacy, il bullismo online, la disinformazione, l'incitamento all'odio e la radicalizzazione³³.
12. La strategia della Commissione per l'Unione della preparazione, che mira a integrare la preparazione nei programmi scolastici, a formare il personale didattico per contribuire a sviluppare competenze essenziali in materia di preparazione, come l'alfabetizzazione mediatica e digitale, e ad aumentare la consapevolezza in merito ai rischi e alle minacce, in particolare contrastando la misinformazione³⁴.
13. Le conclusioni del Consiglio sulla promozione delle abilità motorie e delle attività fisiche e sportive destinate ai bambini, che sottolineano il legame tra l'attività fisica e il benessere mentale dei bambini e degli adolescenti³⁵.

³² Consiglio dell'Unione europea, Conclusioni del Consiglio sul sostegno al benessere nell'istruzione digitale, 2022/C 469/04, 9.12.2022, ELI: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209(01)).

³³ Consiglio dell'Unione europea, Conclusioni del Consiglio sul contributo dell'istruzione e della formazione al rafforzamento dei valori comuni europei e della cittadinanza democratica, *GU C*, C/2023/1419, 1.12.2023, ELI: <http://data.europa.eu/eli/C/2023/1419/oj>.

³⁴ Commissione europea, Comunicazione congiunta al Parlamento europeo, al Consiglio europeo, al Consiglio, al Comitato economico e sociale europeo e al Comitato delle regioni, Strategia europea per l'Unione della preparazione, JOIN(2025) 130 final, 26 marzo 2025, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/?uri=celex:52025JC0130>.

³⁵ Consiglio dell'Unione europea, Conclusioni del Consiglio sulla promozione delle abilità motorie e delle attività fisiche e sportive destinate ai bambini, *GU C*, 2015/C 417/09, 15.12.2015, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/?uri=CELEX%3A52015XG1215%2807%29>.

14. Le conclusioni del Consiglio e dei rappresentanti dei governi degli Stati membri, riuniti in sede di Consiglio, sull'attività fisica lungo tutto l'arco della vita, che sottolineano l'impatto dell'attività fisica sulla salute mentale durante l'infanzia³⁶.
15. Le presenti conclusioni del Consiglio non pregiudicano i negoziati sul quadro finanziario pluriennale per il periodo successivo al 2027.

RICONOSCENDO QUANTO SEGUE

16. Il benessere mentale può consentire ai bambini e agli adolescenti di raggiungere le tappe dello sviluppo³⁷, imparare ad affrontare i problemi, controllare le proprie emozioni, acquisire competenze sociali ed emotive, instaurare relazioni sicure e stimolanti con i coetanei e gli adulti, conseguire buoni risultati scolastici, sviluppare un forte senso di autostima e rafforzare la fiducia in sé e la propria identità, di cui avranno bisogno per fiorire³⁵.
17. Fino al 20 % dei bambini in tutto il mondo soffre di problemi di salute mentale²² e in Europa vivono nove milioni di adolescenti (di età compresa tra i 10 e i 19 anni) affetti da disturbi mentali³⁸ che, se non trattati, influiscono gravemente sul loro sviluppo, il loro livello di istruzione e la possibilità di vivere una vita felice.

³⁶ Consiglio dell'Unione europea, Conclusioni del Consiglio sull'attività fisica lungo tutto l'arco della vita, GU C, 2021/C 501 I/01, 13.12.2021,

https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/?uri=oj:JOC_2021_501_I_0001.

³⁷ SOS Children's Villages, "A truly comprehensive EU approach to mental health: Putting children and families' wellbeing at the centre", settembre 2024,

<https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/677b48e5-a312-4454-bc0a-766057acbf30/Briefing-note-mental-health-SOS-CVI>.

³⁸ Fondo delle Nazioni Unite per l'infanzia, *The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*, UNICEF, New York, ottobre 2021, <https://www.unicef.org/media/114636/file/SOWC-2021-full-report-English.pdf>.

18. Le cause delle sfide in materia di salute mentale spesso risalgono alla prima infanzia e circa la metà di tutti i disturbi mentali si manifesta prima dei 14 anni, il che dimostra la massima importanza di questa fase della vita nello sviluppo di una persona³⁷. Analogamente, l'adolescenza è un periodo cruciale per lo sviluppo di abitudini sociali ed emotive che promuovono il benessere mentale. Anche nei casi in cui le sfide in materia di salute mentale emergono nelle fasi successive della vita, le prime esperienze sono formative e, se difficili, possono contribuire allo sviluppo di disturbi mentali a qualsiasi età.
19. Oggi la vita quotidiana dei bambini e degli adolescenti si svolge sempre più spesso in ambienti digitali ed è pertanto fondamentale che i loro diritti nel mondo digitale siano tutelati nella stessa misura in cui questo avviene nel mondo fisico.
20. Il rapido sviluppo delle tecnologie digitali offre molti vantaggi ai bambini e agli adolescenti nell'ambito dell'istruzione, dell'intrattenimento e della comunicazione, come ad esempio le possibilità di apprendimento personalizzato, lo sviluppo di abilità e competenze digitali o l'accesso alle comunità virtuali. Questi vantaggi contribuiscono alla creazione di legami sociali, in particolare tra gli adolescenti, che possono rafforzarne la salute mentale³⁹ e il benessere generale. Possono inoltre contribuire positivamente alle campagne di prevenzione rivolte ai bambini e agli adolescenti, come le campagne di prevenzione dei suicidi.

³⁹ Un esempio di questi vantaggi è il gioco responsabile, che può favorire la salute mentale, stimolando i riflessi, migliorando l'umore e consentendo ai giocatori di esplorare nuove identità ed emozioni. I giochi online possono contribuire anche a creare connessioni globali, in particolare per coloro che hanno difficoltà a socializzare. Per approfondimenti: Mental Health Europe, "*Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass*", dicembre 2022, <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Applying-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>.

21. Al contempo, il rapido sviluppo delle tecnologie digitali già menzionato rappresenta una minaccia di portata e conseguenze ancora in parte sconosciute per il benessere mentale generale dei bambini e degli adolescenti. Sono necessarie pertanto ulteriori ricerche per valutarne adeguatamente l'impatto sullo sviluppo del cervello e della personalità, comprese le abilità e le capacità cognitive, nonché le potenziali conseguenze comportamentali⁴⁰, in particolare per quanto riguarda i bambini e gli adolescenti in situazioni di vulnerabilità.
22. Per la salute mentale dei bambini e degli adolescenti i rischi associati all'espansione delle tecnologie digitali possono essere elevati; pertanto, fino a quando non saranno condotte ricerche sufficienti, sembra prudente adottare misure preventive per attenuare i rischi potenziali, sulla base delle attuali prove scientifiche. Tali misure possono includere, ad esempio, l'integrazione nel sistema educativo dell'insegnamento delle competenze sociali ed emotive e dei meccanismi di risposta allo stress, la regolamentazione delle pratiche già note per essere manipolatorie e creare dipendenza, nonché il sostegno ai genitori, fornendo loro informazioni e strumenti adeguati affinché bambini e adolescenti imparino a navigare nel mondo digitale in modo sicuro e responsabile.
23. I sistemi normativi ed educativi devono affrontare meglio tali sfide, al fine di garantire che i bambini e gli adolescenti beneficino delle opportunità offerte, prevenendo e attenuando al contempo i potenziali effetti negativi sulla loro salute mentale.
24. Nella maggior parte dei casi non sono la digitalizzazione o l'uso delle tecnologie digitali in sé a essere problematici, ma è piuttosto un gruppo di determinanti digitali, quali, ad esempio, l'utente, il comportamento, l'ambiente, i contenuti e la progettazione, che può influire sulla salute mentale dei bambini e degli adolescenti.

⁴⁰ Alleanza europea per la salute pubblica, Farah, L., "*Strengthening countries' cooperation to safeguard children and adolescents from screen addiction and to protect mental health*", sito web dell'Alleanza europea per la salute pubblica, 24 settembre 2024, consultato il 21 gennaio 2025, <https://epha.org/strengthening-countries-cooperation-to-safeguard-children-and-adolescent-from-screen-addiction-and-protect-mental-health/>.

25. I bambini e gli adolescenti, in quanto utenti di tecnologia digitale, costituiscono un gruppo vulnerabile particolarmente esposto a cadere vittima della criminalità informatica (ad esempio furto d'identità, estorsione, abuso sessuale su minori), delle prassi di progettazione manipolatoria e/o che crea dipendenza e dell'uso illegale di dati personali, o ad accedere ad attività inappropriate o illegali per loro (ad esempio la visualizzazione di contenuti per adulti, il gioco d'azzardo online e all'interno di giochi online (come le cosiddette "loot box"), l'acquisto di alcolici, tabacco e prodotti simili⁴¹ o le scommesse online). I bambini e gli adolescenti possono anche essere vulnerabili rispetto al reclutamento online a fini di ulteriore sfruttamento e le ragazze sono particolarmente esposte al rischio di violenza di genere online, comprese le molestie online⁴¹, mentre i minori con disabilità sono particolarmente esposti al bullismo e alla violenza online⁴².

⁴¹ Sala, A., Porcaro, L. Gomez, E., "*Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review*", Computers in Human Behavior Reports, marzo 2024, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>.

⁴² Barringer-Brown, Ch., "*Cyber bullying among Students with Serious Emotional and Specific Learning Disabilities*", Journal of Education and Human Development, giugno 2015, vol. 4, n. 2(1), <https://jehdnet.com/vol-4-no-2-1-june-2015-abstract-4-jehd/>.

26. In termini di comportamento, fornire ai bambini in età prescolare l'accesso alle tecnologie digitali troppo presto, in modo non graduale o senza una supervisione corretta può nuocere al loro sviluppo cognitivo e mentale⁴³, mentre l'uso improprio o eccessivo delle tecnologie digitali da parte dei bambini in età scolare e degli adolescenti può determinare problemi mentali, per esempio limitando le interazioni sociali offline⁴⁴, portando all'isolamento sociale⁴⁵ e alla solitudine⁴⁶, influenzando negativamente sulle abilità cognitive⁴⁷, creando un disturbo da gioco⁴⁸ o trasformandosi in una dipendenza comportamentale⁴⁹.

⁴³ Organizzazione mondiale della sanità, *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*, Organizzazione mondiale della sanità, 2019, <https://iris.who.int/handle/10665/311664>.

⁴⁴ Mental Health Europe, "Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass", dicembre 2022, <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Applying-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>.

⁴⁵ Organizzazione mondiale della sanità, infografica dell'OMS "Social isolation and loneliness affect people of all ages, worldwide", sito web dell'OMS, 15 novembre 2023, consultato il 20 maggio 2025, <https://www.who.int/multi-media/details/social-isolation-and-loneliness-affect-people-of-all-ages--worldwide>.

⁴⁶ Commissione europea, Centro comune di ricerca (JRC) (2024): *EU Loneliness Survey*. Commissione europea, Centro comune di ricerca (JRC) [serie di dati] PID: <http://data.europa.eu/89h/82e60986-9987-4610-ab4a-84f0f5a9193b>.

⁴⁷ Small, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P. e aa., "Brain health consequences of digital technology use", *Dialogues in clinical neuroscience*, vol. 22, n. 2, 2020, pagg. 179-187, <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>.

⁴⁸ Organizzazione mondiale della sanità, sito web, consultato il 15 aprile 2025, <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>.

⁴⁹ L'uso improprio e l'uso eccessivo delle tecnologie digitali, specialmente dei social media, si avvicinano a un modello comportamentale caratterizzato da sintomi simili alla dipendenza, tra cui l'incapacità di tenere sotto controllo l'uso, l'esperienza dell'astinenza quando non si utilizzano tali tecnologie, la rinuncia ad altre attività a favore dell'uso delle tecnologie digitali e le conseguenze negative riscontrate nella vita quotidiana a causa dell'uso eccessivo. Per approfondimenti: Organizzazione mondiale della sanità, "Teens, screens and mental health", sito web dell'Organizzazione mondiale della sanità, 25 settembre 2024, consultato il 20 gennaio 2025, <https://www.who.int/europe/news-room/25-09-2024-teens-screens-and-mental-health>.

27. L'uso improprio o eccessivo delle tecnologie digitali da parte dei bambini e degli adolescenti può anche avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, per esempio determinando una riduzione dell'attività fisica⁵⁰, contribuendo a creare o ad aggravare uno stile di vita sedentario e cattive abitudini alimentari, entrambi elementi che possono causare obesità⁵¹, disturbi del sonno⁵², deficit visivi (in particolare miopia) o portare allo sviluppo di disturbi muscolo-scheletrici⁵³. Tutti questi fattori rischiano anche di peggiorare la salute mentale e il benessere generale.
28. I contesti in cui i dispositivi digitali sono utilizzati in modo eccessivo da genitori, educatori e prestatori di assistenza di bambini e adolescenti possono determinare un'interruzione nella formazione delle corrette interazioni tra adulti e minori dovuta alla tecnologia (tecnoferenza) e perturbare lo sviluppo delle competenze per la vita, che sono fondamentali per il benessere mentale⁵⁴.

⁵⁰ Kardefelt-Winther, D., Rees, G., e Livingstone, S., "Contextualising the link between adolescents' use of digital technology and their mental health: a multi-country study of time spent online and life satisfaction", *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, vol. 61, n. 8, 2020, pagg. 875-889, <https://doi.org/10.1111/jcpp.13280>.

⁵¹ Le cattive abitudini alimentari possono determinare lo sviluppo di dislipidemie o diabete, nonché condizioni di sovrappeso e obesità. Per approfondimenti: Aghasi, M., Matinfar, A., Golzarand, M., Salari- Moghaddam, A., e Ebrahimpour-Koujan, S., "Internet Use in Relation to Overweight and Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cross-Sectional Studies", *Advances in nutrition*, vol. 11, n. 2, 2020, pagg. 349-356, <https://doi.org/10.1093/advances/nmz073>.

⁵² Il sonno è un fattore cruciale per la salute mentale, e uno dei principali effetti avversi dell'uso delle tecnologie digitali tra i bambini e gli adolescenti è la riduzione della durata e della qualità del sonno. Per approfondimenti: Stanković, M., Nesic, M., Cicevic, S., e Shi, Z., "Association of smartphone use with depression, anxiety, stress, sleep quality, and internet addiction. Empirical evidence from a smartphone application", *Personality and Individual Differences*, vol. 168, gennaio 2021, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110342>.

⁵³ Tereshchenko S., Kasparov E., Manchuk V., Evert L., Zaitseva O. e aa., "Recurrent pain symptoms among adolescents with generalized and specific problematic internet use: A large-scale cross-sectional study", *Computers in Human Behavior Reports*, vol. 16, dicembre 2024, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100506>.

⁵⁴ McDaniel, B.T., Radesky, J. S., "Technoference: Parent Distraction with Technology and Associations with Child Behavior Problems", *Child Development*, vol. 89(1), maggio 2017, <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>.

29. Riguardo ai contenuti visualizzati dai bambini e dagli adolescenti, si possono distinguere due categorie. La prima è la qualità dei contenuti presentati sui social media e su piattaforme analoghe, che, seppure adeguati per l'età, a causa del modo in cui sono effettivamente forniti (per esempio, la frequenza con cui vengono mostrati agli utenti) e di particolari caratteristiche di progettazione volte ad aumentare il coinvolgimento degli utenti possono avere un effetto negativo sull'autostima³² o sulla fiducia in sé, aumentare i livelli di stress e ansia⁵⁵, determinare lo sviluppo o l'aggravarsi di disturbi mentali come la depressione⁵⁶ o disturbi comportamentali come l'iperattività/disattenzione⁵⁷ e contribuire alla formazione di un'immagine negativa del proprio corpo e allo sviluppo di disturbi alimentari⁵⁸.

⁵⁵ Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R., e Khan, S., "Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review", Cureus, vol. 12, n. 6, 2020, <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>.

⁵⁶ Ma, L., Evans, B., Kleppang, A. L., e Hagquist, C., "The association between screen time and reported depressive symptoms among adolescents in Sweden", Family practice, vol. 38, n. 6, 2021, pagg. 773-779, <https://doi.org/10.1093/fampra/cmab029>.

⁵⁷ Fondo delle Nazioni Unite per l'infanzia, "Child and adolescent mental health. The State of Children in the European Union 2024", nota tematica n. 2, febbraio 2024, https://www.unicef.org/eu/media/2806/file/Child_and_adolescent_mental_health_policy_brief.pdf.pdf.

⁵⁸ Marks, R. J., De Foe A. e Collett J., "The pursuit of wellness: Social media, body image and eating disorders", Children and youth services review, vol. 119, 2020, <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2020.105659>.

La seconda tipologia di contenuti è quella dei contenuti inappropriati, che comprendono le situazioni in cui i bambini e gli adolescenti sono esposti a contenuti nocivi come la violenza (bullismo online e molestie online)⁵⁹ e la violenza estrema, materiale sessuale (pornografia)⁶⁰, disinformazione e disinformazione (compresi immagini, video o audio generati dall'IA o "deepfake")⁶¹, incitamento all'odio⁶², comunicazione e promozione commerciale e non commerciale dell'uso di alimenti e bevande non sani, alcolici, tabacco e prodotti simili¹⁴ o sostanze vietate (droghe)¹³.

30. La progettazione di un prodotto digitale svolge un ruolo cruciale nel plasmare le esperienze e i comportamenti degli utenti, in particolare per i bambini e gli adolescenti. Una progettazione attenta può promuovere la facilità d'uso, la sicurezza e la privacy, mentre scelte di progettazione problematiche possono esporre gli utenti a rischi che incidono sul loro benessere e sulla loro salute mentale. In particolare, garantire l'esposizione a una gamma diversificata di contenuti è fondamentale per evitare che gli utenti restino intrappolati in bolle algoritmiche che rafforzano le stesse prospettive, potenzialmente aggravando l'ansia, l'isolamento o le percezioni nocive di sé, specialmente tra i bambini e gli adolescenti. Inoltre, le prassi di progettazione nocive, fuorvianti e ingannevoli, quali i percorsi oscuri ("dark pattern"), che sfruttano le vulnerabilità e manipolano i comportamenti, la progettazione manipolatoria e che crea dipendenza, la quale mira a trattenere gli utenti incoraggiando un'ampia interazione (riproduzione automatica, scorrimento infinito, "streak", notifiche, "loot box" e prompt sulle "occasioni da non perdere"), e le tecniche di personalizzazione ingannevoli (algoritmi), che possono essere aggravate da modelli aziendali malevoli, da una cattiva governance aziendale e da scelte aziendali errate, portano allo sfruttamento di bambini e adolescenti nel mondo digitale.

⁵⁹ Compresi violenze mortali, abusi, morte, autolesionismo e suicidio.

⁶⁰ Raine, G., Khouja, C., Scott, R., Wright, K., Sowden, A. J., "Pornography use and sexting amongst children and young people: a systematic overview of reviews", *Systematic Reviews*, vol. 9, 2020, <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01541-0>.

⁶¹ Pilgrim, J., e Vasinda, S., "Fake News and the "Wild Wide Web": A Study of Elementary Students' Reliability Reasoning", *Societies*, vol. 11, n. 4, 2021, <https://doi.org/10.3390/soc11040121>.

⁶² Kansok-Dusche, J., Ballaschk, C., Krause, N., ZeiBig, A., Seemann-Herz, L., e aa., "A Systematic Review on Hate Speech among Children and Adolescents: Definitions, Prevalence, and Overlap with Related Phenomena. Trauma, Violence, & Abuse", vol. 24, n. 4, 2023, pagg. 2598-2615, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/15248380221108070>.

31. La popolazione dei bambini e degli adolescenti non costituisce un gruppo omogeneo. Sebbene fattori quali il genere⁶³, il percorso formativo e le disuguaglianze socioeconomiche⁶⁴ svolgano un ruolo significativo nella salute mentale dei bambini e degli adolescenti, l'età⁶⁵ risulta essere il fattore più importante al momento di pianificare le strategie di intervento contro l'impatto negativo dell'uso improprio o eccessivo delle tecnologie digitali sulla loro salute mentale.

⁶³ Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J., e Cummins, K. M., "*Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls*", Acta Psychologica, volume 224, 2022, 103512, <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103512>.

⁶⁴ Fondo delle Nazioni Unite per l'infanzia, "*Digital technologies, child rights and well-being. The state of children in the European Union 2024*", nota tematica n. 4, UNICEF, febbraio 2024, <https://www.unicef.org/eu/media/2586/file/Digital%20technologies%20policy%20brief.pdf>.

⁶⁵ Holly, L., Demaio, S., e Kickbusch, I., "*Public health interventions to address digital determinants of children's health and wellbeing*", The Lancet Public Health, vol. 9, n. 9, 2024, pagg. e700-e704, [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00180-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00180-4).

RICONOSCENDO QUANTO SEGUE

32. L'Europa sta assistendo a un deterioramento della salute mentale dei bambini e degli adolescenti² e, pertanto, vi è l'urgente necessità di un approccio coraggioso, articolato e lungimirante che affronti le complesse cause profonde, sia saldamente basato sulle prove scientifiche e sulla ricerca multidisciplinare e sia avvalorato attraverso una cooperazione rafforzata e la condivisione delle migliori pratiche in tutta Europa per garantire un futuro più sano alle generazioni attuali e future⁶⁶.
33. Nell'affrontare la questione della salute mentale dei bambini e degli adolescenti, si dovrebbe porre lo stesso accento sulla promozione di uno stile di vita sano e di ambienti sani⁶⁷ che favoriscano la salute e il benessere mentali generali, su azioni preventive, rivolte in particolare ai bambini e agli adolescenti in situazioni di vulnerabilità, e sulla fornitura di assistenza e sostegno psicologico e psichiatrico ove necessario.
34. Le prove della correlazione positiva tra l'esercizio fisico (comprese le attività all'aperto), la salute mentale e i processi cognitivi⁶⁸ evidenziano il fatto che l'attività fisica è uno dei fattori più importanti ed efficaci per mantenere la salute fisica e mentale lungo tutto l'arco della vita³⁶. Lo sviluppo delle competenze psicosociali dei bambini fin dalla più tenera età è inoltre essenziale per aiutarli ad adottare comportamenti che favoriscano la loro salute mentale e fisica durante tutta la vita, prevenendo l'uso improprio degli strumenti digitali in futuro.

⁶⁶ È fondamentale coinvolgere diversi portatori di interessi in questo lavoro: genitori, prestatori di assistenza, educatori, responsabili delle politiche, scienziati, professionisti della salute mentale e fornitori di tecnologie. Per approfondimenti: Forum economico mondiale, "World Mental Health Day: How to safeguard children's mental wellbeing in the digital era", sito web del Forum economico mondiale, 10.10.2023, consultato il 21 gennaio 2025, <https://www.weforum.org/stories/2023/10/world-mental-health-day-how-to-safeguard-childrens-mental-well-being-in-the-digital-era/>.

⁶⁷ Organizzazione mondiale della sanità, "Health Promotion", sito web dell'Organizzazione mondiale della sanità, consultato il 20 maggio 2025, <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference/actions>.

⁶⁸ Cosma A., Abdrakhmanova S., Taut D., Schrijvers K., Catunda C., Schnohr C., *A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-Aged Children. International report from the 2021/2022 survey*. Volume 1, Copenaghen, Ufficio regionale per l'Europa dell'Organizzazione mondiale della sanità (2023), consultato il 20 febbraio 2025, <https://iris.who.int/handle/10665/373201>.

35. Un'alimentazione sana, un'attività fisica regolare e un sonno di alta qualità, unitamente a un equilibrio tra riposo e attività, sono essenziali per il pieno sviluppo fisico e mentale dei bambini; inoltre, la socializzazione tra pari, la partecipazione culturale, le attività creative, il tempo per il gioco libero, ambienti amorevoli e il tempo trascorso nella natura possono avere un impatto positivo sulla salute mentale dei bambini e degli adolescenti sviluppando l'autostima, l'accettazione di sé, la fiducia in se stessi e il riconoscimento del proprio valore²².
36. L'uso delle tecnologie digitali da parte di bambini e adolescenti è una parte essenziale di un concetto più ampio di prevenzione dei comportamenti a rischio e di strategie di prevenzione a livello nazionale.

INVITA GLI STATI MEMBRI A:

37. SVILUPPARE e PROMUOVERE una comunicazione e campagne mirate per sensibilizzare tutta la società, con particolare attenzione ai genitori, ai prestatori di assistenza e agli educatori, in merito ai vantaggi di ritardare l'accesso alle tecnologie digitali per i bambini in età prescolare fino a una determinata età e, successivamente, di organizzare un'introduzione graduale e controllata all'uso sicuro, evidenziando l'impatto positivo di tale approccio sullo sviluppo cognitivo e psicologico dei bambini in età prescolare^{69,70}.

⁶⁹ L'età in cui i bambini iniziano a utilizzare le tecnologie digitali è in costante diminuzione. Le statistiche svedesi del 2019 mostrano che il 16 % dei bambini di un anno ha guardato video (ad esempio YouTube) per almeno un'ora al giorno. Per approfondimenti: Swedish Media Council, Nutley, S. e Thorell, L., "*Digital media and mental health problems in children and adolescents. A research overview*", 2022, https://mediamyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf.

⁷⁰ Dovrebbero inoltre essere presentati i rischi e le possibili conseguenze negative associati a un accesso troppo precoce, non graduale o privo di adeguata supervisione.

38. SVILUPPARE, PROMUOVERE e OFFRIRE metodi offline diversificati per assistere, educare e intrattenere i bambini in età prescolare, ponendo l'accento sulle attività che promuovono lo sviluppo cognitivo, emotivo e sociale, quali il gioco interattivo, le attività all'aperto, il tempo trascorso con la famiglia e gli amici e l'espressione creativa attraverso alternative coinvolgenti e non digitali. Tali alternative potrebbero includere lo sviluppo di spazi pubblici urbani e rurali attraenti che favoriscano attività senza schermi, quali spazi verdi e aree ricreative, biblioteche, poli culturali e un'infrastruttura inclusiva e accessibile per tutti i bambini. Tali sforzi possono sostenere un approccio equilibrato allo sviluppo della prima infanzia, riducendo nel contempo la dipendenza dalle tecnologie digitali⁷¹.
39. PROMUOVERE azioni basate su dati concreti per ridurre l'uso improprio o eccessivo delle tecnologie digitali tra i bambini in età scolare, sostenendone il benessere cognitivo ed emotivo, e PUNTARE a far sì che tali azioni non solo affrontino le restrizioni all'uso delle tecnologie digitali da parte dei bambini, ma principalmente insegnino loro come utilizzare tali tecnologie in modo responsabile. Inoltre, nel progettare tali azioni, è opportuno sottolineare l'importanza che tutti i membri della famiglia mantengano l'igiene digitale⁷², riconoscendo che definire modelli di comportamento sani è uno strumento didattico potente ed efficace⁷³.

⁷¹ Raustorp, A. e Fröberg, A., "*Comparisons of pedometer-determined weekday physical activity among Swedish school children and adolescents in 2000 and 2017 showed the highest reductions in adolescents*", *Acta paediatrica*, vol. 108, n. 7, 2019, pagg. 1303-1310, <https://doi.org/10.1111/apa.14678>.

⁷² Il termine "igiene digitale" si riferisce al sano equilibrio tra attività digitali e non digitali nella vita quotidiana, con particolare attenzione a pratiche comportamentali quali la riduzione e la gestione efficace del tempo trascorso davanti agli schermi e il miglioramento della sicurezza online.

⁷³ Konca, A. S., "*Digital Technology Usage of Young Children: Screen Time and Families*", *Early Childhood Education Journal*, vol. 50, 2021, pagg. 1097-1108, <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01245-7>.

40. RICONOSCERE il ruolo cruciale svolto dall'istruzione scolastica interdisciplinare nel promuovere stili di vita sani, l'alfabetizzazione in materia di salute mentale, l'alfabetizzazione mediatica e digitale, nonché l'igiene digitale, sviluppando nel contempo le competenze dei discenti e degli educatori, e PRENDERE IN CONSIDERAZIONE la possibilità di implementare, all'interno dei contesti educativi, ambienti privi di dispositivi digitali personali a sostegno di tali obiettivi⁷⁴ oppure, qualora tali dispositivi siano necessari, ATTUARE norme a sostegno dell'obiettivo di limitare l'uso digitale, tenendo conto del diritto dei minori alla disconnessione.
41. VALUTARE la possibilità di perseguire politiche preventive che gestiscano e disciplinino ulteriormente l'accesso dei minori in età scolare alle tecnologie digitali, riducendo in tal modo al minimo il rischio di danni, anche rafforzando processi di verifica dell'età accurati, affidabili, solidi e rispettosi della privacy, se del caso, proporzionati e applicabili⁷⁵, proteggendo i minori da prassi di progettazione che crea dipendenza, quali la progettazione ingannevole, l'architettura della scelta online manipolatoria, il gioco d'azzardo online e il gioco d'azzardo all'interno dei giochi, nonché da tecniche di persuasione personalizzate aggressive, e INSISTERE affinché i fornitori di piattaforme digitali e altre imprese digitali si assumano una responsabilità significativa per la loro progettazione e per i contenuti che ospitano.

⁷⁴ Nel 2023 l'UNESCO ha chiesto di vietare gli smartphone nelle aule scolastiche. Per approfondimenti: Team della relazione mondiale di monitoraggio dell'istruzione, *Global education monitoring report, 2023: technology in education: a tool on whose terms?*, UNESCO, Parigi, 2023, <https://doi.org/10.54676/UZQV8501>. Inoltre, vi sono sempre più prove dei benefici derivanti da ambienti privi di dispositivi digitali. Per approfondimenti: Ministero dell'Istruzione dell'Australia meridionale, *"Behaviour improves as a result of mobile phone ban"*, 2 marzo 2025, consultato il 20 maggio 2025, <https://www.education.sa.gov.au/departments/media-centre/our-news/behaviour-improves-as-a-result-of-mobile-phone-ban>.

⁷⁵ Cfr. ad esempio "processi di verifica dell'età basati sulla dimostrazione a conoscenza zero" o l'iniziativa della Commissione europea relativa alla task force sulla verifica dell'età <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/news/digital-services-act-task-force-age-verification-0>.

42. ADOPERARSI per attenuare le conseguenze negative dell'uso improprio o eccessivo delle tecnologie digitali tra la popolazione adolescente⁷⁶, in particolare sensibilizzando gli adolescenti in merito alle regolamentazioni e alle leggi concepite per creare un ambiente online più sicuro e compiendo sforzi per educarli all'alfabetizzazione mediatica e digitale e ai modi per proteggersi, anche per quanto riguarda la salute mentale, nel mondo digitale, attraverso gli strumenti disponibili quali la segnalazione di contenuti nocivi e di comportamenti inappropriati e il ricorso a linee di assistenza.
43. PROGETTARE o PROMUOVERE, a seconda dei casi, campagne di informazione che mettano in evidenza i rischi e i pericoli del mondo digitale e il loro potenziale impatto negativo sulla salute mentale degli adolescenti, tenendo conto della prospettiva di genere e includendo gli adolescenti a rischio di discriminazione, bullismo online, violazioni della privacy, uso improprio legato a progettazioni che creano dipendenza ed esposizione a contenuti nocivi.
44. STIMOLARE, ESPANDERE o PROSEGUIRE, tra la popolazione adolescente, campagne di sensibilizzazione, attività scolastiche, programmi extracurricolari e altri strumenti adeguati esistenti che promuovono uno stile di vita sano, anche attraverso l'attività fisica, una dieta equilibrata e sonno sufficiente, e favoriscono lo sviluppo di competenze interpersonali, sociali, emotive e di resilienza per gestire efficacemente lo stress, l'ansia, la rabbia e la frustrazione.

⁷⁶ Il 73 % degli adolescenti di età compresa tra i 17 e i 18 anni ha riferito che l'uso dei media digitali li induce a trascurare attività che hanno dimostrato di avere effetti positivi sulla salute mentale, come il sonno, l'esercizio fisico e il lavoro scolastico su base settimanale. Per approfondimenti: Swedish Media Council, Nutley, S. e Thorell, L., "*Digital media and mental health problems in children and adolescents. A research overview*", 2022, https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf.

45. SVILUPPARE o MIGLIORARE infrastrutture sociali accessibili e attraenti per bambini e adolescenti come alternativa agli schermi, concentrandosi sulla riduzione o sulla limitazione delle condizioni che provocano danni, essendo nel contempo più rigorosi nel controllo di tali circostanze degli ambienti digitali che potrebbero provocare danni e generare dipendenze.
46. SVILUPPARE politiche e azioni congiunte per promuovere un uso responsabile delle tecnologie digitali, in particolare dei social media, e CALDEGGIARE un uso equilibrato del gioco al fine di prevenire l'uso compulsivo e mitigarne l'impatto negativo sulla vita quotidiana dei bambini in età scolare e degli adolescenti².
47. ISTITUIRE iniziative per combattere i sistemi di sfruttamento sessuale e prostituzione online potenziando i meccanismi di segnalazione e avviando campagne di sensibilizzazione per aiutare i bambini, gli adolescenti, i genitori e i prestatori di assistenza a riconoscere tali minacce e a rispondervi sfruttando al meglio la piattaforma multidisciplinare europea di lotta alle minacce della criminalità (EMPACT)⁷⁷.
48. FARE IN MODO che tutte le strategie e le campagne e i programmi di informazione pianificati e sviluppati siano adeguati all'età, accessibili e adatti ai destinatari e tengano conto dei bambini e degli adolescenti in situazioni di vulnerabilità, al fine di garantirne l'efficacia e il successo⁶⁵ e di consentire il monitoraggio e la valutazione del loro impatto.

⁷⁷ La piattaforma multidisciplinare europea di lotta alle minacce della criminalità (EMPACT) è uno strumento faro dell'UE per la cooperazione operativa multidisciplinare e multiagenzia nella lotta alla criminalità organizzata a livello dell'UE. Per approfondimenti: Europol, "*EU Policy Cycle - EMPACT, EMPACT 2022+ Fighting crime together*", consultato il 20 maggio 2025, <https://www.europol.europa.eu/crime-areas-and-statistics/empact>.

49. ATTUARE o, se necessario, SVILUPPARE e ATTUARE programmi e iniziative di alfabetizzazione mediatica e digitale adattati a pubblici diversi, assicurando che quelli rivolti ai bambini in età scolare e agli adolescenti si concentrino sulla privacy online, sulla sicurezza digitale, sul riconoscimento e la gestione del bullismo online, sull'abuso sessuale compreso l'adescamento, sulla comprensione delle tracce digitali e del loro impatto sul futuro dei minori, sulla gestione efficace del tempo trascorso davanti agli schermi, sull'individuazione della disinformazione e della misinformazione e sullo sviluppo della resilienza e preparazione alle stesse, sulla promozione delle competenze sociali ed emotive, sulla comprensione delle pratiche pubblicitarie e del modello aziendale del mondo online orientato al profitto, nonché dei meccanismi degli algoritmi e della natura della creazione di contenuti sulle piattaforme dei social media, sulla promozione del pensiero critico e dell'interazione critica con il mondo online e sull'assunzione di decisioni informate online.
50. ASSICURARE che i programmi e le iniziative di alfabetizzazione mediatica e digitale sensibilizzino anche in merito ai possibili rischi associati ai contenuti generati dall'IA, ai mondi virtuali⁷⁸ e alla manipolazione cognitiva. Tali programmi e iniziative dovrebbero informare i bambini in età scolare e gli adolescenti in merito all'insieme diversificato di rischi connessi all'IA, compresi i rischi emergenti legati all'instaurazione di relazioni con gli agenti di IA e allo sviluppo di una dipendenza emotiva dagli stessi, e fornire loro le conoscenze e le abilità necessarie per riconoscere e valutare criticamente l'influenza dei media potenziati dall'IA, quali i deepfake, le immagini, i video e gli audio manipolati e gli algoritmi distorti, nonché sottolineare che l'uso improprio dell'IA può distorcere la realtà, plasmare le percezioni, sostenere la rapida diffusione della disinformazione, aumentare la suscettibilità alla manipolazione e influenzare in modi nocivi l'assunzione di decisioni. Tali programmi e iniziative dovrebbero inoltre affrontare l'utilizzo etico e responsabile delle tecnologie di IA ed educare i bambini e gli adolescenti all'uso appropriato dell'IA a fini didattici.

⁷⁸ Comunicazione della Commissione al Parlamento europeo, al Consiglio, al Comitato economico e sociale europeo e al Comitato delle regioni, Un'iniziativa dell'UE sul web 4.0 e i mondi virtuali: muoversi in anticipo verso la prossima transizione tecnologica, COM(2023) 442, 11.7.2023, Strasburgo, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/?uri=celex:52023DC0442>.

51. ASSICURARE che i programmi e le iniziative di alfabetizzazione mediatica e digitale progettati per gli adulti (per esempio genitori, prestatori di assistenza, educatori e attivisti) siano di facile accesso per tutti, comprese le persone in situazioni di vulnerabilità, e che includano orientamenti pratici sull'igiene digitale, sull'uso adeguato all'età dei diversi tipi di social media e sull'impiego delle caratteristiche tecniche esistenti e aggiornate delle tecnologie digitali, quali i controlli parentali, il tracciamento dell'utilizzo, la gestione delle notifiche e l'impostazione di limiti di tempo, nonché suggerimenti per evitare rischi e informazioni su come riconoscere i segnali di disagio, i problemi di salute mentale e i sintomi della dipendenza digitale nei bambini e negli adolescenti, con consigli su come affrontare queste situazioni come genitore/prestatore di assistenza. Gli orientamenti dovrebbero inoltre informare gli adulti in merito ai rischi che i bambini e gli adolescenti si trovano ad affrontare online, per esempio il rischio di abuso sessuale di minori online (riconoscimento e prevenzione), nonché sui rischi associati alle proprie attività, per esempio la pubblicazione eccessiva di contenuti riguardanti i minori presenti nella loro cerchia di frequentazioni ("sharenting"), e sui modi per denunciare i contenuti nocivi (per esempio sportelli telefonici, polizia).
52. ASSICURARE che tutti i tipi di programmi e iniziative di alfabetizzazione mediatica e digitale siano periodicamente aggiornati per rimanere attuali ed efficaci in considerazione della rapidità della trasformazione digitale delle nostre società, tenendo conto della continua diffusione di strumenti digitali e applicazioni online e della loro evoluzione nel tempo.
53. FORNIRE accesso a servizi e trattamenti professionali e basati su dati concreti, compresi consulenza psicologica e psicosociale, assistenza legale, servizi tra pari, per esempio forniti da persone che hanno acquisito un'esperienza concreta, e sostegno alla sicurezza digitale, per tutti i bambini e gli adolescenti, specialmente quelli in situazioni di vulnerabilità, che hanno subito danni online o presentano sintomi di un uso dei media digitali compulsivo o assimilabile alla dipendenza.

54. VALUTARE la possibilità di ricorrere a organi consultivi interdisciplinari che includano difensori dei diritti dei minori ed esperti nei settori della neurobiologia, della psicologia, della psichiatria, della scienza della dipendenza, dell'etica dell'IA, della promozione della salute mentale, dello sviluppo infantile e delle tecnologie digitali, al fine di fornire orientamenti informati, sostenere i processi decisionali e garantire che le decisioni relative all'ambiente digitale diano priorità agli interessi, al benessere mentale e alla sicurezza dei bambini e degli adolescenti.
55. INCORAGGIARE l'introduzione di processi partecipativi che consentano ai bambini e agli adolescenti di esprimere il loro punto di vista sulle loro abitudini digitali.
56. PORRE L'ACCENTO sul rafforzamento della cooperazione tra famiglie, scuole, organizzazioni governative e non governative e altri principali portatori di interessi coinvolti nella protezione della salute mentale dei bambini e degli adolescenti nel mondo digitale e nella promozione di un uso equilibrato dei media digitali.

INVITA LA COMMISSIONE EUROPEA E GLI STATI MEMBRI A:

57. MAPPARE le misure legislative e non legislative esistenti a livello sia dell'UE che nazionale al fine di elaborare norme europee uniformi e rigorose per quanto riguarda la consulenza fornita ai genitori, ai prestatori di assistenza e agli educatori in materia di igiene digitale e per quanto riguarda l'uso dei social media adeguato all'età per affrontare l'impatto negativo dell'uso improprio o eccessivo delle tecnologie digitali sulla salute mentale dei bambini e degli adolescenti.

58. SOSTENERE l'elaborazione e l'attuazione di riforme strutturali che salvaguardino il benessere e la salute mentale dei bambini e degli adolescenti nel mondo digitale e PROMUOVERE la raccolta e lo scambio di migliori pratiche e insegnamenti tratti tra gli Stati membri⁷⁹, sulla base delle attività rese possibili dallo strumento di sostegno tecnico (SST)⁸⁰, per quanto riguarda misure efficaci volte a prevenire e attenuare l'impatto negativo dell'uso improprio o eccessivo delle tecnologie digitali sulla salute mentale dei bambini e degli adolescenti.
59. PROMUOVERE stili di vita sani negli Stati membri dell'Unione europea, ponendo l'accento su un approccio equilibrato, che comprenda metodi di apprendimento e di intrattenimento online e offline per bambini e adolescenti, come la partecipazione ad attività fisiche e culturali, la lettura di libri e tempo di qualità trascorso con familiari e amici.
60. INVITARE i prestatori di servizi intermediari online a rispettare le loro responsabilità per quanto riguarda la creazione di un ambiente online sicuro per i minori, ad esempio nel quadro del regolamento sui servizi digitali. Tale obiettivo comporta una maggiore responsabilità delle imprese per quanto concerne la moderazione dei contenuti e la relativa presentazione nel mondo digitale cui accedono i bambini e gli adolescenti, ad esempio app, social media, piattaforme di streaming, siti di gioco online e pornografia, garantendo la protezione dei minori fin dalla progettazione e il rispetto di tutti i diritti fondamentali.

⁷⁹ Le migliori pratiche possono essere scambiate attraverso il portale UE delle migliori pratiche in materia di sanità pubblica. Per approfondimenti: <https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/submission/search>.

⁸⁰ Lo strumento di sostegno tecnico (SST) è un programma dell'UE che fornisce ai suoi Stati membri competenze tecniche su misura per progettare e attuare le riforme. Nel settore della salute mentale dei bambini e degli adolescenti, cfr. ad esempio: "*Healthier Youth - Addressing the risks of online gambling and gaming*", 2024, https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/health-and-long-term-care/healthier-youth-addressing-risks-online-gambling-and-gaming_en#:~:text=This%202-year%20project%20aims%20to%20reduce%20the%20risks,contributing%20to%20their%20wellbeing%20and%20improved%20mental%20health; e "*Supporting mental health and care for the wellbeing of vulnerable children and young people, Child & Youth wellbeing and mental health first*", 2023, https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/labour-market-and-social-protection/supporting-mental-health-and-care-wellbeing-vulnerable-children-and-young-people_en.

61. INVITARE i fornitori e i deployer di sistemi di IA a garantire un elevato livello di protezione dei diritti fondamentali e di sicurezza rispettando il regolamento sull'intelligenza artificiale, con particolare riferimento all'impatto dei sistemi di IA sui bambini. Invitare inoltre i fornitori e i deployer di sistemi di IA ad adottare misure e mettere in atto garanzie per affrontare i rischi derivanti dalle applicazioni di IA accessibili ai bambini o che hanno un impatto su di essi, anche attraverso una progettazione e un uso sicuri ed etici, e ad evitare qualsiasi sfruttamento delle loro vulnerabilità in modi nocivi.
62. GARANTIRE l'applicazione delle norme stabilite nella direttiva sui servizi di media audiovisivi, nel regolamento sui servizi digitali, nel regolamento sull'intelligenza artificiale e in altri quadri legislativi che contribuiscono, tra l'altro, alla protezione dei minori da prassi di progettazione manipolative e che creano dipendenza, bullismo online, abuso sessuale su minori, pratiche di reclutamento online a fini di ulteriore sfruttamento e violazioni della privacy, contenuti inappropriati e ingannevoli, disinformazione, raccolta intrusiva di informazioni, commercializzazione aggressiva online di alimenti, bevande e canoni di bellezza non sani e immagini corporee irrealistiche, alcol, tabacco e prodotti analoghi¹⁴ e CONTINUARE ad attuare la direttiva sui servizi di media audiovisivi e il regolamento sui servizi digitali, conformemente alle rispettive disposizioni pertinenti, in modo da tenere pienamente conto dei potenziali danni alla salute mentale causati dall'uso eccessivo dei social media e da altre tecnologie digitali, quali le piattaforme video basate su algoritmi, gli ambienti virtuali immersivi, le piattaforme di gioco online e i sistemi di raccomandazione dei contenuti, se del caso.

63. ESORTARE i portatori di interessi del settore digitale a fissare le impostazioni predefinite per i minori in base alle norme più rigorose in materia di sicurezza e privacy, evitando formati e caratteristiche che incoraggiano la dipendenza, come lo scorrimento infinito o l'uso di algoritmi opachi, nonché a garantire contenuti adeguati all'età e uno spazio digitale sicuro, ad aderire e dare applicazione a processi di verifica dell'età, ove opportuno, proporzionati, applicabili e rispettosi della privacy degli utenti, e a prendere in considerazione il rischio significativo, nella situazione attuale, che l'età della maggior parte degli utenti sia sovrastimata. In sostanza, e soprattutto laddove non sia possibile distinguere tra utenti minori e adulti, i portatori di interessi del settore dovrebbero essere incoraggiati ad applicare tali impostazioni predefinite a tutti gli utenti, al fine di evitare danni ai minori.
64. Nell'ambito della vigilanza normativa ed etica, INVITARE i portatori di interessi del settore digitale a effettuare valutazioni trasparenti e indipendenti dell'impatto delle tecnologie digitali, e in particolare delle caratteristiche di progettazione volte ad aumentare il coinvolgimento degli utenti, sulla salute mentale e fisica dei bambini e degli adolescenti, compresi quelli in situazioni di vulnerabilità, e a condividere i dati relativi a tale impatto sulla salute con ricercatori indipendenti e con il grande pubblico in modo tempestivo e rispettoso della privacy.

65. SOSTENERE e PROMUOVERE la ricerca per documentare e caratterizzare meglio i legami tra la salute mentale e le tecnologie digitali, nonché i possibili effetti nocivi di tali tecnologie.
66. FACILITARE finanziamenti adeguati per sostenere in modo sostenibile sia la ricerca che le azioni basate su dati concreti in questo settore.
67. AGEVOLARE l'uso efficiente e incisivo dei programmi di finanziamento, quali lo strumento di sostegno tecnico, il Fondo sociale europeo Plus, il programma "UE per la salute", Europa digitale e Orizzonte Europa. Anche il programma Erasmus+ può sostenere l'istruzione digitale e lo sviluppo delle competenze digitali, compresa l'alfabetizzazione mediatica e digitale, di tutti i discenti, al fine di sostenerne l'inclusione e la responsabilizzazione digitali.

68. MANTENERE revisioni periodiche e PROMUOVERE l'uso di orientamenti in materia di istruzione digitale (ossia orientamenti per insegnanti ed educatori che promuovano l'alfabetizzazione mediatica e digitale e contrastino la disinformazione attraverso l'istruzione e la formazione e orientamenti etici per gli educatori sull'uso dell'IA e dei dati nell'insegnamento e nell'apprendimento) nonché in materia di benessere e salute mentale (ossia orientamenti per i responsabili delle politiche e gli educatori al fine di promuovere il benessere e la salute mentale a scuola) e PROMUOVERE l'uso di tali orientamenti a livello nazionale per sensibilizzare in merito ai diversi aspetti relativi all'istruzione e al benessere digitali, quali la resilienza e la cittadinanza digitali⁸¹.

INVITA LA COMMISSIONE EUROPEA A:

69. CONTINUARE ad attuare e promuovere l'approccio globale alla salute mentale delineato nella comunicazione della Commissione su un approccio globale alla salute mentale, comprese le azioni e le iniziative che si concentrano sulla prevenzione dei problemi di salute mentale e sulla creazione di uno spazio digitale più sicuro e più sano per i bambini e gli adolescenti².

⁸¹ Il paragrafo fa riferimento agli orientamenti pubblicati nel 2022 – Azione 6 e Azione 7 del piano d'azione per l'istruzione digitale (2021-2027). Gli orientamenti sono attualmente in fase di revisione. Per approfondimenti: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0624>.

70. GARANTIRE che la salute mentale e il benessere dei minori e degli adolescenti continuino a essere prioritari nell'attuazione del regolamento sui servizi digitali e di altra legislazione pertinente ed ELABORARE tempestivamente gli orientamenti di cui all'articolo 28 del regolamento sui servizi digitali, sottolineando la necessità che i fornitori di servizi di piattaforma online si astengano da prassi di progettazione che creano intenzionalmente dipendenza destinate ai minori, promuovano prassi di progettazione adeguate all'età e adottino soluzioni di verifica dell'età accurate, affidabili, solide e rispettose della privacy, se del caso, proporzionate e applicabili.
71. TENERE CONTO della salute mentale e del benessere dei bambini e degli adolescenti nella prossima valutazione e nell'eventuale revisione della direttiva sui servizi di media audiovisivi.
72. PROSEGUIRE l'attuazione della strategia per un'internet migliore per i ragazzi (BIK+), bilanciando la protezione e la responsabilizzazione dei bambini e dei giovani online.
73. CONTINUARE ad attuare il piano d'azione per l'istruzione digitale 2021-2027 per garantire che i giovani possano compiere scelte informate e sicure quando sono online e dispongano delle abilità e delle competenze digitali per utilizzare le tecnologie digitali in modo responsabile, critico e fiducioso.

74. CONTINUARE a sostenere l'attuazione della raccomandazione del Consiglio sui percorsi per il successo scolastico^{20,82}, condividendo prassi efficaci, orientamenti e strumenti pratici per aiutare le scuole e gli educatori a promuovere il benessere e la salute mentale, in linea con un approccio al benessere e alla salute mentale che coinvolge tutto il sistema e tutta la scuola⁸³. Rientrano in tale quadro gli sforzi di prevenzione e sensibilizzazione, che sfruttano appieno gli strumenti collaborativi dell'UE, le piattaforme online e le comunità dell'istruzione, come la piattaforma europea per l'istruzione scolastica, compreso eTwinning⁸⁴.
75. CONSULTARE gli Stati membri in merito all'indagine a livello dell'UE sull'impatto dei social media e del tempo eccessivo trascorso davanti allo schermo sulla salute mentale e sul benessere, al fine di stabilire un uso positivo, creativo ed equilibrato delle tecnologie digitali⁸⁵.

⁸² Raccomandazione del Consiglio del 28 novembre 2022 sui percorsi per il successo scolastico che sostituisce la raccomandazione del Consiglio, del 28 giugno 2011, sulle politiche di riduzione dell'abbandono scolastico (Testo rilevante ai fini del SEE) 2022/C 469/01, ST/14981/2022/INIT, GU C 469 del 9.12.2022, pag. 1, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/?uri=CELEX%3A32022H1209%2801%29>.

⁸³ Commissione europea, Spazio europeo dell'istruzione - Istruzione scolastica, "Benessere a scuola", 7 ottobre 2024, consultato il 20 maggio 2025, <https://education.ec.europa.eu/it/education-levels/school-education/wellbeing-at-school>.

⁸⁴ La piattaforma europea per l'istruzione scolastica è un punto d'incontro per la comunità dell'istruzione scolastica - personale delle scuole, ricercatori e responsabili delle politiche - che serve a condividere informazioni, interviste, pubblicazioni, esempi di pratiche, corsi e partner per i progetti Erasmus+. Il suo spazio eTwinning è dedicato agli eTwinners e alle loro attività. Per approfondimenti: <https://school-education.ec.europa.eu/en>.

⁸⁵ Vi è un numero crescente di prove scientifiche che evidenziano la necessità di interventi per controllare l'uso dello schermo da parte dei bambini e degli adolescenti. Per approfondimenti: Qi, J., Yan, Y. e Yin, H., "Screen time among school-aged children of age 6–14: a systematic review", *Global Health Research and Policy*, volume 8, 12 (2023), <https://doi.org/10.1186/s41256-023-00297-z>; Muppalla S.K., Vuppalapati S., Reddy Pulliahgaru A., Sreenivasulu H., "Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management", *Cureus*, 18 giugno 2023, Volume 15(6), <https://www.cureus.com/articles/162175-effects-of-excessive-screen-time-on-child-development-an-updated-review-and-strategies-for-management#!/>.

76. RACCOGLIERE dati e conoscenze attraverso un'indagine a livello dell'UE sull'impatto dei social media e del tempo eccessivo trascorso davanti allo schermo sulla salute mentale e sul benessere e, sulla base dei risultati ottenuti, PRENDERE IN CONSIDERAZIONE azioni quali l'elaborazione di un piano d'azione o di un altro documento appropriato che identifichi e affronti le sfide e i rischi, nonché delinei strategie per la prevenzione, l'istruzione e il sostegno, al fine di stabilire un uso positivo, creativo ed equilibrato delle tecnologie digitali, nonché prevenire e attenuare l'impatto negativo delle tecnologie digitali sulla salute mentale dei bambini e degli adolescenti⁸⁶.
77. TENERE CONTO, nell'elaborazione di un futuro piano d'azione contro il bullismo online, della dimensione della salute mentale, comprese azioni preventive, non discriminazione, garanzie efficaci, comunicazione e sostegno generale.
78. ELABORARE orientamenti basati su dati concreti, partendo dai risultati dell'indagine a livello dell'UE sull'impatto dei social media e del tempo eccessivo trascorso davanti allo schermo sulla salute e sul benessere mentale⁸⁷, destinati ai responsabili delle politiche, agli educatori, ai prestatori di assistenza e ai genitori per quanto riguarda l'importanza dell'igiene digitale, nonché strategie efficaci e responsabili per la gestione del tempo trascorso davanti allo schermo (ad esempio norme relative al tempo trascorso davanti allo schermo e al tipo di contenuti visualizzati, periodi senza schermi, attività alternative per ridurre la dipendenza dalle tecnologie digitali)⁴⁰ e raccomandazioni specifiche per età sull'uso degli schermi e dei social media.

⁸⁶ Tale piano d'azione integrerà il futuro piano d'azione contro il bullismo online. Per approfondimenti: U. Von Der Leyen - Candidata alla carica di Presidente della Commissione europea, *La scelta dell'Europa – Orientamenti politici per la prossima Commissione europea 2024–2029*, Strasburgo, 18.7.2024, https://commission.europa.eu/document/download/e6cd4328-673c-4e7a-8683-f63ffb2cf648_it?filename=Political%20Guidelines%202024-2029_IT.pdf.

⁸⁷ Lettera di incarico di Ursula Von Der Leyen, presidente della Commissione europea, a Glenn Micallef, commissario designato per l'Equità intergenerazionale, i giovani, la cultura e lo sport, Bruxelles, 17.9.2024, https://commission.europa.eu/document/download/c8b8682b-ca47-461b-bc95-c98195919eb0_en?filename=Mission%20letter%20-%20MICALLEF.pdf.
Lettera di incarico di Ursula Von Der Leyen, presidente della Commissione europea, a Olivér Várhelyi, commissario designato per la Salute e il benessere degli animali, Bruxelles, 17.9.2024, https://commission.europa.eu/document/download/b1817a1b-e62e-4949-bbb8-ebf29b54c8bd_en?filename=Mission%20letter%20-%20VARHELYI.pdf.

79. GARANTIRE che le regolamentazioni europea e nazionale operino insieme in modo efficiente per prevenire pratiche commerciali sleali e dannose nell'ambiente online e applicare con efficacia le normative in vigore.
80. GARANTIRE la partecipazione attiva e significativa dei bambini e dei giovani in tutta Europa allo sviluppo di strategie, azioni e soluzioni dell'UE volte a responsabilizzarli online e a ridurre l'impatto negativo delle tecnologie digitali sulla salute mentale dei bambini e degli adolescenti⁸⁸.
81. SENSIBILIZZARE all'interno dell'Unione europea in merito alle potenziali conseguenze negative di un accesso precoce dei bambini e degli adolescenti alle tecnologie digitali, senza supervisione, orientamenti o limiti adeguati.
82. INCORAGGIARE la ricerca su servizi di salute mentale adeguati all'era digitale e favorirne lo sviluppo con risorse, linee di assistenza e consulenze online⁸⁹.
83. MONITORARE e GARANTIRE il rispetto, da parte dei portatori di interessi del settore digitale, delle regolamentazioni vigenti in materia di protezione dei bambini e degli adolescenti nel ciberspazio, i loro progressi in tale ambito e la loro posizione proattiva e VALUTARE costantemente se disponiamo degli strumenti giusti per affrontare le sfide.

⁸⁸ Risoluzione del Consiglio dell'Unione europea e dei rappresentanti dei governi degli Stati membri, riuniti in sede di Consiglio, su un quadro di cooperazione europea in materia di gioventù: La strategia dell'Unione europea per la gioventù 2019-2027, GU C 456 del 18.12.2018, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/?uri=oj:JOC_2018_456_R_0001.

⁸⁹ Chen, T., Ou, J., Li, G., Luo, H., "Promoting mental health in children and adolescents through digital technology: a systematic review and meta-analysis", *Frontiers In Psychology*, 12 marzo 2024, Vol. 15, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356554>.

84. INDIVIDUARE esempi, per quanto riguarda le esigenze e le vulnerabilità dei bambini e degli adolescenti, di una progettazione buona e sicura della tecnologia digitale, in particolare quella delle piattaforme dei social media, e INCORAGGIARE le iniziative che promuovono contenuti sani per contrastare gli effetti negativi delle tecnologie digitali.
85. TENERE CONTO della diversità della popolazione europea nell'elaborazione di iniziative strategiche, al fine di promuovere un'adeguata protezione dei bambini e degli adolescenti la cui salute mentale è potenzialmente a rischio.
86. PROMUOVERE la ricerca e l'innovazione per produrre ulteriori prove scientifiche del modo in cui l'uso delle tecnologie digitali incide sulla salute mentale e sul benessere dei bambini e degli adolescenti in una società sempre più digitale, SEGUIRE e VALUTARE l'impatto delle strategie e delle iniziative volte a promuovere un uso sano ed equilibrato della tecnologia digitale ed ESAMINARE le possibilità di finanziamenti coerenti a sostegno sia della ricerca che delle azioni basate su dati concreti in questo settore.
-