

# IMPEGNO DI FAMIGLIA PER IL BENESSERE DIGITALE

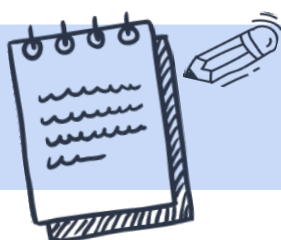
SÌ AL DIGITALE, MA NEI TEMPI E NEI MODI GIUSTI !

La costante accelerazione nello sviluppo delle tecnologie digitali porta con sé **molte opportunità, ma anche molti rischi per il benessere dei bambini e dei ragazzi.**

Molti genitori si sentono **in difficoltà nel porre limiti efficaci all'uso di questi strumenti e gestire le richieste insistenti dei figli che si confrontano ogni giorno con gli amici e si stimolano a vicenda**, finendo per chiedere con sempre maggiore anticipo l'accesso ai dispositivi, ai contenuti online, a videogame e applicazioni.

Per affrontare questa sfida riteniamo che la soluzione più efficace sia **accordarsi tra famiglie per definire alcune regole comuni** e dare un messaggio coerente e chiaro ai nostri ragazzi. Ancora meglio se l'alleanza si estende anche agli altri **soggetti della comunità educante** a partire dalla **scuola**.

Da questi presupposti nasce il presente documento **Impegno di famiglia per il benessere digitale** frutto del confronto tra genitori, insegnanti ed esperti dell'Associazione M.E.C.



Sottoscrivendo il presente documento come famiglia dichiariamo di:

- **impegnarci a seguire le 5 regole per il benessere digitale**
- **condividere e sostenere i 5 consigli educativi**

## LE 5 REGOLE PER IL BENESSERE DIGITALE

### 1. PRIMARIA SMARTPHONE-FREE

Evitare la consegna dello smartphone nel corso della scuola primaria.

### 2. APP, VIDEO E VIDEOGAME IN REGOLA CON L'ETÀ

Verificare e seguire le età consentite o consigliate per applicazioni, film e videogiochi usati dai nostri figli.

### 3. IN RETE SOLO SE ACCOMPAGNATI

Consentire la navigazione e la ricerca di contenuti on-line solo con la supervisione dell'adulto.

### 4. PORTE CHIUSE AGLI SCONOSCIUTI ON-LINE

Bloccare la possibilità di dialogare con sconosciuti e consentire il gioco online solo con chi si conosce.

### 5. LIMITI DI TEMPO E GIORNATE "DETOX"

Concordare limiti di tempo giornalieri, con pause frequenti e prevedendo **"giornate senza schermi"** ogni settimana.



## APPROFONDIMENTI SULLE 5 REGOLE

### C'È UN'ETÀ GIUSTA PER LO SMARTPHONE?

Secondo il parere di numerosi esperti lo **smartphone personale** è **sconsigliato prima dalla seconda media**. Ci sono diverse soluzioni alternative per permettere ai figli di telefonare ai genitori se necessario (ad es. con un cellulare vecchio stile) e comunicare con gli amici anche online (ad es. usando whatsapp sullo smartphone dei genitori) con la supervisione degli adulti.

### ...E PER I SOCIAL E I VIDEOGAME?

I social come **Tik Tok** e **Instagram** sono **vietati per legge prima dei 13 anni**. Secondo gli esperti ci sono seri motivi per attendere: dai contatti con gli sconosciuti agli effetti psicologici.

**Anche i videogame non sono adatti a tutte le età**: ci aiuta il **sistema PEGI** che indica l'età consigliata per ogni videogame in commercio [www.pegi.info](http://www.pegi.info). Particolare attenzione va posta sui giochi che consentono il dialogo con potenziali sconosciuti e al linguaggio spesso violento e offensivo usati dai giocatori.

### REGOLE, LIMITI E GIORNATE DETOX

I consigli principali degli esperti: **niente schermi prima del sonno** (almeno mezz'ora prima) e **prima di andare a scuola**. Limiti di tempo chiari (usare un timer) e pause frequenti. Prevedere ogni settimana una o più **giornate "senza schermi"** per favorire attività alternative, anche di famiglia (es: giochi di società), e prevenire le **dipendenze digitali**.

## Perché investire sul *benessere digitale* dei nostri bambini?

Nella fascia di età 6-10 anni **gli schermi fanno parte dell'esperienza dei bambini**: tv, tablet, videogiochi sono presenti nelle nostre case, in quelle di amici, parenti e nelle conversazioni quotidiane tra loro. I **dati scientifici** ci dicono che questi strumenti, se utilizzati con attenzione, **possono offrire stimoli positivi**, arricchire le conoscenze e le fonti di ispirazione dei nostri ragazzi, come quando vengono utilizzati in ambito scolastico o quando **utilizzati insieme ai genitori**, diventando un'occasione di dialogo, condivisione e stimolo alla creatività.



**Quali rischi?** La visione di **contenuti e applicazioni non adatti oppure un uso eccessivo** possono portare a conseguenze negative, sottolineate sempre più chiaramente dalle **ricerche scientifiche**:

- **Problemi fisici**: aumento e/o anticipo di problemi alla vista e alla postura, disturbi del sonno.
- **Problemi cognitivi**: difficoltà di concentrazione e apprendimento, diminuzione dei tempi di attenzione.
- **Conseguenze psicologiche**: paure e ansia legate alla visione di contenuti violenti o sessualmente espliciti. Riduzione dell'autostima e fiducia in se stessi legati all'apprezzamento online (social) o al confronto con modelli estetici e di successo non realistici (tiktok, video musicali, influencer).
- **Comportamenti a rischio**: contatti con sconosciuti, insulti e offese, situazioni di cyberbullismo (segnalate purtroppo già negli ultimi anni delle primarie in alcune scuole).

È proprio a partire da queste informazioni e dalla volontà di **investire sul "benessere digitale" dei nostri figli** che sono nate le **5 regole per il benessere digitale** e i **5 consigli educativi** descritti qui di seguito:



## I 5 CONSIGLI EDUCATIVI

### 1. PROMUOVERE LE ALTERNATIVE AGLI SCHERMI

Investire tempo per attività alternative agli schermi, anche in collaborazione con gli altri genitori: attività fisica e all'aperto, invitare a casa gli amici, leggere, fare giochi di società, aiutare i genitori in attività utili per la casa (cucinare, riordinare...). Abituare i figli a gestire il proprio tempo in autonomia anche senza schermi inventandosi passatempi e organizzandosi da soli... e difendere anche il *diritto alla noia!*

### 2. VARIARE LA DIETA DIGITALE... PREDILIGENDO QUALITÀ E CREATIVITÀ

Evitare che si fissino per lunghi periodi sullo stesso contenuto (videogame, youtuber) soprattutto se commercialmente molto spinto (evitare il rischio delle ossessioni digitali). Stimolarli a variare gli interessi digitali provando contenuti diversi, selezionando quelli di qualità attraverso pareri e recensioni online, e prediligendo l'utilizzo attivo e creativo dei dispositivi (fotografia, coding, app per l'apprendimento delle lingue...).

### 3. CONDIVIDERE E DIALOGARE

Guardare insieme periodicamente ciò che i figli fanno con gli schermi (cartoni, video e videogame) e parlarne insieme (farsi raccontare trame, punti di interesse, emozioni suscitate). È un'occasione per monitorare l'utilizzo corretto, capire meglio gli interessi dei figli e coltivare un dialogo sull'uso di queste tecnologie che sarà sempre più prezioso man mano che crescono e acquisiscono autonomia.

### 4. ESSERE UN ESEMPIO POSITIVO

I nostri figli ci osservano e imitano: per questo evitare l'utilizzo dei dispositivi quando non è necessario è fondamentale per trasmettere buone abitudini (quando si gioca o si parla insieme, a tavola, in camera da letto la sera...). Importante anche proteggere l'accesso ai dispositivi dei genitori (password) e condividere questa attenzione anche con amici e parenti.

### 5. ALLEARSI TRA GENITORI, ADULTI E COMUNITÀ

Mettersi d'accordo tra genitori, con amici e parenti (attenzione ai nonni!) per condividere scelte e regole di utilizzo. Investire tempo per informarsi su questi temi, possibilmente organizzandosi con gli altri genitori e la scuola. Coinvolgere anche le realtà extra-scolastiche frequentate dai nostri figli (sport, parrocchia, scout...) per unire le energie e trasmettere messaggi educativi comuni ai propri ragazzi.

## link e risorse utili →

[pegi.info](http://pegi.info) - sito ufficiale del sistema PEGI che indica le età adatte per i diversi videogame

[mamamo.it](http://mamamo.it) - ottimi consigli su contenuti digitali di qualità, divisi per fascia di età

[custodidigitali.it](http://custodidigitali.it) - sito di consigli e informazioni per la gestione del digitale in famiglia

[commonsensemedia.org](http://commonsensemedia.org) - sito prezioso per scegliere film, app e videogames (in inglese)

[associazionemec.it](http://associazionemec.it) - il sito dell'Ass. M.E.C. partner scientifico di questo progetto