

Gruppo genitori Montespertoli

Patto di famiglia per il benessere digitale

Sì al digitale, ma nei tempi giusti

La costante accelerazione nello sviluppo delle tecnologie digitali porta con sé molte opportunità ma anche molti rischi per il benessere e la salute di noi tutti e in particolare dei minori soprattutto per il continuo anticipo dell'età di accesso.

Dai dati scientifici emerge come queste tecnologie, se introdotte troppo precocemente e senza le dovute cautele possono danneggiare il naturale processo di crescita cognitiva, affettiva e relazionale oltre a contribuire all'aumento dei comportamenti online a rischio e dei casi di cyberbullismo. In questo contesto osserviamo come molti genitori si sentano in difficoltà rispetto alle richieste insistenti dei figli e alla preoccupazione che il mancato accesso alla tecnologia li possa rendere isolati dai coetanei. In questo contesto, noi consideriamo la possibile frustrazione che ne potrebbe derivare come momento evolutivo da affrontare insieme e non come problema da evitare consegnando lo smartphone.

Perché un patto di comunità

Di fronte ad una sfida così complessa, l'unica via percorribile è quella di coinvolgere l'intera comunità in una presa di responsabilità; proponiamo, quindi, occasioni per favorire un'alleanza tra i genitori e i soggetti educativi (famiglia, scuola, istituzioni, associazioni) in modo da restituire un messaggio coerente ed efficace ai ragazzi. In questo modo cerchiamo di incoraggiare un sano utilizzo dei dispositivi digitali.

Sosteniamo un approccio educativo che miri al consapevole utilizzo di dispositivi tecnologici in modo che i nostri figli una volta diventati ragazzi possano autoregolarsi e averne una gestione meno rischiosa.

Sottoscrivendo il presente documento, come famiglia, decidiamo di aderire al percorso del "patto di comunità per il benessere digitale" prendendoci un impegno formale per contribuire attivamente a promuovere nella comunità un'attenzione all'utilizzo dei mezzi tecnologici e dei social.

✓ Obiettivi del patto digitale

- Definizione di regole comuni sull'accesso alla rete e alle tecnologie
- Dare un messaggio chiaro e coerente ai propri figli
- Condividere e diffondere i consigli educativi per un benessere digitale

✓ **Indicazione per il benessere digitale**

1. CONSEGNA SMARTPHONE PERSONALE

- Consegna dello smartphone dalla fine del ciclo della scuola secondaria di primo grado.

Nel caso in cui il proprio figlio disponga già di uno smartphone, si può comunque aderire al patto condividendo e sottoscrivendo le seguenti indicazioni.

2. UTILIZZO DELLO SMARTPHONE

- Utilizzo trasparente: i genitori possono vedere come e quando viene utilizzato dai ragazzi fino ai 14.
- No a tavola, a letto e durante le feste, scoraggiando l'utilizzo nei momenti di socializzazione
- Concordare limiti di tempo giornalieri
- Tenere conto delle indicazioni di età per social, app e giochi fornite dal Pan European Game information (PEGI)
- Blocco chat con sconosciuti e gioco online solo con chi si conosce
- Rispetto delle regole concordate all'interno della famiglia

3. FARE RETE PER L'EDUCAZIONE DIGITALE

Fare rete tra genitori e comunità cercando di coinvolgere il più possibile anche i propri figli, promuovere il patto e partecipare a iniziative rivolte all'educazione digitale.

4. ESSERE UN ESEMPIO POSITIVO

- Trasmettere buone abitudini evitando l'utilizzo dei dispositivi quando non è necessario (quando si gioca o si parla insieme, a tavola, in camera da letto la sera).
- Proteggere l'accesso ai dispositivi dei genitori (password) e condividere questa attenzione anche con amici e parenti.

5. CONDIVIDERE E DIALOGARE SUI CONTENUTI IN RETE

Guardare insieme ai figli, periodicamente, ciò che viene visualizzato sugli schermi, come cartoni, video e videogame. Questo rappresenta un'occasione per monitorare l'utilizzo corretto, comprendere gli interessi dei figli e avviare un dialogo sulle tecnologie. Questo tipo di attività diventa sempre più preziosa man mano che i figli crescono e acquisiscono maggiore autonomia.

3. VARIARE L'ACCESSO AI CONTENUTI DIGITALI, PREDILIGENDO QUALITÀ E CREATIVITÀ

Evitare che i figli si concentrino per lunghi periodi su un singolo contenuto (videogame, youtube) per prevenire il rischio di ossessioni digitali.

Stimolarli a variare gli interessi digitali, provando contenuti diversi, di qualità e prediligere

l'utilizzo attivo e creativo dei dispositivi tecnologici, come la fotografia, il coding o app per l'apprendimento delle lingue, ecc.

DATI E FIRME DEI GENITORI

DATA

Nome e cognome	Firma	E-mail telefono
Nome e cognome	Firma	E-mail telefono
Anno di nascita del figlio/figli		Scuola frequentata

Link utili:

<https://pattidigitali.it/>

<https://www.benesseredigitale.eu/>

<https://pegi.info/it> – sito ufficiale del sito PEGI che indica le età adatte per i diversi videogame

<https://www.custodidigitali.it/> – sito di consigli e informazioni per la gestione del digitale in famiglia

<https://www.associazionemec.it/> – il sito dell'Associazione M.E.C. partner scientifico di questo progetto