



COMUNE DI
ROVERETO



PATTI
DIGITALI

PATTO DIGITALE ROVERETO

LE PREMESSE

Nel corso dell'ultimo decennio le pubblicazioni scientifiche relative all'impatto negativo sul fisico e sulla psiche di un uso precoce dello smartphone, e la conseguente presa di coscienza degli **effetti sulla salute e sul benessere dei bambini e dei ragazzi**, hanno portato alla nascita di "**PATTI DIGITALI**", una rete tra Enti di ricerca, Associazioni (MEC, Aiart, Slowworking) e l'Università di MILANO BICOCCA, a supporto delle famiglie: un'alleanza educativa per l'ingresso graduale nel mondo online degli adolescenti, non dettato dalla pressione sociale esterna.

SITO NAZIONALE <https://pattidigitali.it/>

Obiettivo fondamentale è la creazione di una **rete di genitori che condividano regole chiare e precise** relative all'uso dello smartphone e, in generale, del digitale: un patto che favorisca, da un lato l'accettazione da parte dell'adolescente, e dall'altro, che tuteli la sua inclusione con i pari. Il rischio di "misure in solitaria" infatti, sarebbe quello di generare senso di frustrazione ed emarginazione. Da qui l'idea che il patto sia adottato e diffuso nelle varie realtà locali con la possibilità di un adattamento ad hoc. Riteniamo che **l'alleanza tra genitori e soggetti educativi (famiglia, scuola, istituzioni, associazioni...)** sia l'unico modo per dare ai nostri giovani un messaggio coerente ed efficace di comunità educante.

**ADERISCI ANCHE TU A
PATTO DIGITALE ROVERETO!**

Vai su

<https://pattidigitali.it/rovereto/>

o inquadra il QR code!



QR code - LINK SITO NAZIONALE PATTO DIGITALE ROVERETO

Con questa consapevolezza, prendendo spunto da analoghi esempi diffusi sul territorio nazionale e locale, nasce l'idea del **Patto Digitale della città di Rovereto**, che aderisce ai **principi del Manifesto dell'educazione digitale di comunità per promuovere un uso sano**, responsabile e creativo dei media digitali, puntando essenzialmente ad un'educazione allo smartphone che sia graduale e condivisa da tutta la famiglia. La sottoscrizione è completamente gratuita e non vincolante al contrario aperta ad suggerimenti e integrazioni.

PATTO DIGITALE ROVERETO

Come comunità educante di Rovereto aderiamo ai principi del Manifesto dell'educazione digitale di comunità per tutelare la salute mentale e le relazioni sociali dei nostri figli. Ecco un elenco di regole e consigli da condividere con i nostri figli per un utilizzo responsabile della tecnologia.

1. SMARTPHONE - AL GIUSTO TEMPO

ATTENDIAMO ALMENO IL COMPIIMENTO DEI 14 ANNI PER LA CONSEGNA AI NOSTRI FIGLI DI UNO SMARTPHONE PERSONALE CONNESSO IN RETE

Si consiglia fino a quel momento telefono fisso, telefono cellulare tipo NOKIA o simili, **senza connessione**: sono strumenti ottimi per comunicare con gli amici, di più non serve!



2. DOVE E QUANDO

LUOGHI E ORARI DEFINITI per l'USO SMARTPHONE condivise da tutto il nucleo familiare

Lasciamo il cellulare in un luogo condiviso durante i pasti, durante i compiti a casa, durante la notte. Usiamo orologio, sveglia e vocabolario!



3. ACCOMPAGNAMENTO

EDUCAZIONE GRADUALE ALL'USO DI INTERNET E SMARTPHONE SELEZIONE DI APP, VIDEOGIOCHI, SOCIAL PROGRAMMI TV

Stiamo attenti che siano adatti e consentiti all'età in cui si trovano i nostri figli. Educazione al digitale per promuovere consapevolezza.



4. MONITORAGGIO

SMARTPHONE e ALTRI STRUMENTI DIGITALI TRASPARENTI FINO AD UN'ETA' COMPRESA TRA I 14 ANNI E I 16 ANNI, PER LE QUALI NON SI PUO' PARLARE DI **PRIVACY**!

Password comunicate ai genitori e monitoraggio periodico della cronologia e attività on-line dei figli su pc o tablet. Siamo responsabili noi legalmente!



5. CONTRATTO

- SOTTOSCRIVIAMO UN ACCORDO CON I FIGLI ALLA CONSEGNA DELLO SMARTPHONE, ad esempio il "contratto per l'utilizzo dello smartphone": <https://www.associazionemec.it/contratto-genitori-figli/>
- EDUCAZIONE E RESPONSABILIZZAZIONE VERSO UN USO MODERATO E RAGIONEVOLE



ADERISCI
ANCHE TU A
PATTO DIGITALE
ROVERETO!



I 5 PRINCIPI

DEL PATTO DIGITALE ROVERETO

1. Rispetto dei tempi e dello sviluppo cognitivo

- Attendere fino ai 14 anni compiuti per la consegna a mio/a figlio/a di uno smartphone personale
- Attendere fino ai 16 anni per l'iscrizione ai social e all'uso autonomo di queste piattaforme.

2. Luoghi e orari definiti per l'uso dello smartphone condivisi da tutta la famiglia

- Si consiglia di lasciare il cellulare in un luogo condiviso, durante i pasti, durante i compiti a casa, durante la notte.
 - Si consiglia il ripristino di oggetti quali orologio, sveglia e vocabolario.
- N.B. E' importante che i genitori si pongano a modello per i loro figli.

3. Gradualità ed educazione all'uso dello smartphone.

- Si consiglia nella fascia elementare e medie di adottare un telefono familiare per la comunicazione (telefono fisso o cellulare tipo NOKIA e simili, ottimi per comunicare con genitori ed amici)
- Biennio superiori cellulare personale o smartphone ma con **parent control** e accompagnamento;
- Promozione del rispetto delle persone anche online e impegno per contrastare il cyberbullismo;
- Usare un linguaggio educato e gentile, non offensivo; mostrare le potenzialità delle tecnologie; condividere usi positivi dei dispositivi; acquisire competenze sull'utilizzo degli strumenti e sulla sicurezza dei dati.

4. Monitoraggio e trasparenza fino ai 16 anni

- Password condivise ad eccezione per l'accesso alla rete a cura esclusiva del genitore,
- accertamento delle attività on-line anche su tablet e altri dispositivi digitali.

5. Sottoscrizione di un accordo con i figli alla consegna di uno smartphone

Ad esempio il "contratto per l'utilizzo dello smartphone"

<https://www.associazionemec.it/contratto-genitori-figli/>



Approfondimenti



COMUNE DI
ROVERETO



PATTI
DIGITALI

Quindi mi consigliate di dare a mio figlio un cellulare personale alla fine della terza media?

Non necessariamente: si può benissimo aspettare ancora, anzi ci sono molti benefici!

Ci sono per fortuna diverse strategie per tutelare i figli nel momento in cui si decide di consegnare uno smartphone personale. Quanto dura e come funziona il “periodo di accompagnamento”?

È un periodo in cui si utilizza lo smartphone insieme per assicurarsi che siano state apprese le regole di base per il suo utilizzo corretto (riportate nel “Contratto”, si vedano i punti 3 e 4 sopra).

Può durare tre, sei mesi o anche più: dipende dall'età e dalla maturità del figlio. Come fare? Ad esempio all'inizio si usa lo smartphone sempre insieme, massimo mezz'ora al giorno, poi gradualmente si alternano momenti di utilizzo autonomo e momenti di uso condiviso fino ad arrivare ad un uso pienamente autonomo nel rispetto di orari e regole condivisi.

Il genitore deve poter accedere sempre e comunque allo smartphone quando lo ritiene opportuno.

Perché mio figlio deve aspettare 14/16 anni per usare da solo Whatsapp e i Social Network?

È un requisito di legge dal 2018, a seguito del Regolamento europeo sulla Privacy, aspettare i 14 anni. Riguarda tutti i Social Network come Whatsapp, Instagram. Ci sono molti motivi seri per rispettarlo, non solo dal punto di vista legale, ma anche per il benessere psicologico dei minori:

prima dei 16 anni il **cervello emotivo** dei minori è infatti molto **vulnerabile all'ingaggio dopaminergico dei social media e dei videogiochi**, in altre parole si sviluppa dipendenza. Chi entra nei social media prima di questa età, sviluppa, tra il resto, un'ansia performativa, una riduzione dell'autostima e un senso di inadeguatezza rispetto alla propria immagine. Difficoltà di apprendimento per riduzione delle capacità attentive e irritabilità sono i sintomi a livello cognitivo più diffusi. **Ecco perchè sarebbe meglio aspettare sino ai 16 anni.** Sono le ricerche scientifiche a confermarcelo. Si tratta dunque di volere il benessere psichico del/la proprio/a figlio/a.

Quindi devo “spiare” mio figlio? E il suo diritto alla privacy?

Il rispetto della privacy dei figli è importante, ma viene dopo **il dovere legale ed educativo di vigilanza e tutela**. Nel caso specifico dell'accesso ad Internet, la privacy non può esistere: in rete si può essere autori o vittime di reati anche gravi. Per questo il genitore ha un dovere legale di vigilanza, in particolare fino ai 14 anni d'età del figlio, età entro la quale è responsabile legalmente al 100% dei suoi comportamenti.

N.B.: evitare di “spiare di nascosto” (se possibile). Meglio chiarire apertamente che il controllo periodico è una condizione per poter usare lo smartphone. I patti chiari e la sincerità sono un modo per avere un dialogo franco e promuovere la responsabilità dei figli.

Non in camera la notte? Mio figlio insiste che lo usa solo come sveglia

È vero: il cellulare come sveglia funziona benissimo. Ma tenuto in camera di notte comporta dei rischi seri sia per la salute che per la sicurezza digitale. Anche se spento, la tentazione di accenderlo può essere troppo forte! Ed acceso, di sera, compromette la qualità del sonno con l'emissione di luce blu. Meglio farsene una ragione e comprare una sveglia...

CONSEGUENZE DELL' ESPOSIZIONE PRECOCE E CONTINUA ALLO SMARTPHONE

COME POSSIAMO PROTEGGERE I BAMBINI DAI RISCHI DELLA PERVASIVITA' DEL DIGITALE? DALL'ESPOSIZIONE A SITI CON CONTENUTI VIOLENTI O PORNOGRAFICI, DALLA DIPENDENZA, DAL CYBERBULLISMO, DAI DISTURBI PSICHICI COME ANSIA E DEPRESSIONE, DAL FARLI DIVENTARE POTENZIALI CONSUMATORI PRECOCI E TRAGET DEL MERCATO?

1. LA GRANDE RICONFIGURAZIONE DELL'INFANZIA

L'INFANZIA FONDATA SUL GIOCO è STATA DIFFUSAMENTE SOSTITUITA DA QUELLA BASATA SULLO SMARTPHONE.

Progressivamente negli ultimi 15 anni, la vita sociale di bambini ed adolescenti si è basata prevalentemente non più su esperienze fisiche, come il gioco all'aperto, l'incontro con i propri pari, bensì sull'esperienza estraniante della navigazione digitale sui device digitali, primo tra tutti lo smartphone. Questo ha ridotto le opportunità di stare con gli altri, di imparare a codificarne le emozioni in un reciproco rispecchiarsi, osservando il volto, la mimica facciale, leggendo i segnali del corpo, allenandosi alla diversità.

Le esperienze di vita vera allenano a gestire i pericoli, a risolvere i conflitti ed al rispetto reciproco... Privati o quasi di queste esperienze, i bambini e gli adolescenti perdono l'opportunità di confrontarsi con la paura e l'insuccesso, aspetti fondamentali, che il gioco, uno dei più potenti strumenti di apprendimento, permette di elaborare.



2. COMPROMISSIONE DI ATTENZIONE E CONCENTRAZIONE

ATTENZIONE SOSTENUTA E FOCALIZZATA SONO FUNZIONI COGNITIVE SEMPRE MENO SVILUPPATE!

Ci sono aree del cervello, fondamentali per l'apprendimento cognitivo, che non si sviluppano pienamente se il minore porta nel digitale attività ed esperienze che dovrebbe invece vivere nel mondo reale. I bambini che si abituanano a vedere video brevi di massimo un minuto su youtube o tik tok, o schermate avvincenti di videogames in repentino mutamento, allenano la loro attenzione a sostare su un concetto non più di pochi secondi. La realtà invece richiede tempi lunghi di approfondimento per apprendere, tempi lunghi per coltivare le relazioni sociali, tempi lunghi per raggiungere un obiettivo. L'iperconnessione genera inoltre noia e disinteresse verso quegli stimoli della vita che dovrebbero invece coinvolgere un bambino o un adolescente!

3. DEPRIVAZIONE SOCIALE E SOLITUDINE

Il tempo medio trascorso on line dagli 11-19enni arriva a 5 ore, su piattaforme social per lo più per le ragazze, con i videogiochi per i maschi. Questi ambienti, che sembrano apparentemente unire le persone, non permettono certo di consolidare amicizie vere o di instaurare relazioni autentiche: generano col tempo senso di solitudine e ansia. I social media inoltre, espongono i giovani a critiche e giudizi che incrementano l'ansia rispetto al proprio corpo e alla propria persona perché on line più facilmente si tende ad offendere e a denigrare.



4. DISTURBI DEL SONNO

L'uso massiccio degli smartphone e schermi in ore serali si ripercuote sul sonno alterando il ritmo SONNO/VEGLIA dei più piccoli e peggiorando la qualità del sonno ad ogni età. La luce blu emessa dagli schermi inibisce la sintesi dell'ormone melatonina, responsabile dell'addormentamento e del sonno di qualità. La durata complessiva del sonno profondo ristoratore si riduce e ciò si ripercuote sulla salute di corpo e mente: dormire serve alla MEMORIA, al SISTEMA IMMUNITARIO, al METABOLISMO, tra il resto!



5. DIPENDENZA

La "mi piace", le notifiche, l'attesa di una risposta, le menzioni, causano una scarica di dopamina nel cervello, facendo sì che venga prodotto piacere, ma non soddisfazione! In questo modo si innesca un meccanismo di ricerca continua dello stimolo, simile a quello causato dal gioco d'azzardo. Vi è un controllo ossessivo dello smartphone per la fruizione dei vari social: esso deve essere in vista o sempre in mano, e la sua assenza genera risposte di aggressività, irritabilità. Ne conseguono deterioramento dei rapporti sociali, ansia, disturbi del sonno, fino a compromissione delle performance nello studio con incremento del deficit di attenzione! Si è continuamente gratificati da esso, dandoci un apparente benessere che porta ad escludere altre attività.

