



Come comunità educante di Rovereto aderiamo ai principi del **PATTO DIGITALE ROVERETO**. Ecco alcune regole e consigli per noi adulti relativi ai **tempi ed all'età appropriati** per utilizzare e poi possedere dispositivi come smartphone o tablet

1. SMARTPHONE AL GIUSTO TEMPO

ATTENDIAMO ALMENO IL **COMPIMENTO DEI 16 ANNI** PER LA CONSEGNA AI NOSTRI FIGLI DI UNO SMARTPHONE PERSONALE CONNESSO IN RETE.

Non è uno strumento adatto a bambini o preadolescenti!

Si consigliano fino a quel momento alternative come telefono fisso, telefoni tipo NOKIA o simili, senza connessione: sono ottimi per comunicare con i genitori e chiacchierare con gli amici, di più non serve!

2. DOVE E QUANDO

LUOGHI E ORARI DEFINITI condivisi per l'uso di SMARTPHONE e TABLET : **gli adulti devono fungere da modello**, i bambini ci imitano, saranno gli adulti competenti di domani!

Stabiliamo dove riporre i dispositivi durante i pasti, durante i compiti a casa, durante la notte, durante il weekend ! Diamo loro oggetti come orologio, sveglia, macchina fotografica e vocabolario !



3. ACCOMPAGNAMENTO e MONITORAGGIO

Stiamo attenti che i contenuti dei media siano adatti e consentiti all'età in cui si trovano i nostri figli anche in TV. **NO** ai social prima dei 16 anni! **SI** all' Educazione al digitale a casa oltre che a scuola, per promuovere consapevolezza! Password comunicate ai genitori e monitoraggio periodico della cronologia e attività on-line dei figli su pc o tablet che usano per motivi di studio... Siamo responsabili noi legalmente !

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 o l'incontro con i propri pari, bensì sull'esperienza



estraniante della navigazione digitale sui device digitali, primo tra tutti lo smartphone.

Perchè mai dovremmo opporci a queste nuove tendenze ?

Sono le esperienze di vita vera, non quelle on line, che allenano a risolvere i conflitti, al rispetto reciproco e gestire i pericoli! Abbiamo paura che i figli si annoino? **Lasciamoli annoiare, dalla noia nascono le idee!**

Se concediamo ai bambini gli schermi per la nostra tranquillità, mettiamo in pericolo la loro salute. La richiesta di riavere in mano il tablet o lo smartphone sarà sempre più pressante e assillante, associata a crisi di rabbia e aggressività. Insomma, l'anticamera della dipendenza.



COMUNE DI ROVERETO



Istituto Comprensivo ROVERETO NORD Rovereto - TN



PATTI DIGITALI

6 BUONE RAGIONI PER NON DARE UNO SMARTPHONE AI NOSTRI FIGLI!

... ALMENO FINO AI 16 ANNI!

GLI STUDI NEUROSCIENTIFICI CI DICONO DI ASPETTARE, IL CERVELLO E' TROPPO IMMATURO!

IN GIOCO CI SONO LA LORO SALUTE MENTALE, LA SERENITA' EMOTIVA, LO SVILUPPO DI COMPETENZE COGNITIVE E SOCIALI FONDAMENTALI PER LO STUDIO PRIMA, E IL LAVORO DOPO

ADERISCI ANCHE TU A PATTO DIGITALE ROVERETO!

Contact Us:



pattidigitalirovereto@gmail.com



PERICOLI DELL' ESPOSIZIONE PRECOCE ALLO SMARTPHONE

STUDI ALLARMANTI IN TUTTO IL MONDO CI DICONO COME L'USO DI DEVICE CONNESSI IN GIOVANE ETÀ, CONDUCA SPESSO, POCO PIÙ TARDI, A DIVERSE PROBLEMATICHE

1. 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 per non più di pochi secondi. La realtà invece richiede tempi lunghi per approfondire, 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!

2. SOLITUDINE, ANSIA

Il tempo medio trascorso on line dagli 11-19enni arriva a 5 ore: prevalentemente si accede ai social, alle applicazioni di messaggistica, a video e videogiochi.

Questi ambienti, che sembrano apparentemente unire le persone, rischiano invece di diventare alienanti e di generare, col tempo, senso di solitudine e ansia sociale. I social media come Instagram inoltre, espongono i giovani al peso del giudizio altrui, che incrementa l'ansia rispetto al proprio corpo e alla propria persona.

Inoltre, a quell'età, più facilmente o con più leggerezza si compiono atti di cyberbullismo, non avendo la maturità neurobiologica per comprenderne e prevederne le conseguenze e non avendo la vittima davanti ai propri occhi! Altra conseguenza è il calo del rendimento scolastico per il tempo perso sui social, accompagnato da disinteresse e apatia verso sport, iniziative e relazioni sociali autentiche.



3. DIPENDENZA

I "like", 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 subdolo di ricerca continua dello stimolo, simile a quello causato dal gioco d'azzardo. I giovani, per l'imaturità del cervello, che completa il suo sviluppo neurobiologico a 24-25 anni, sono particolarmente vulnerabili!

Inizia così un controllo ossessivo dello smartphone per la fruizione dei vari social: esso deve essere in vista o sempre in mano, e la sua assenza o impossibilità ad usarlo genera risposte di aggressività, irascibilità e tutti quei sintomi tipici di una crisi di astinenza da sostanze. Ne conseguono deterioramento dei rapporti sociali, delle relazioni con i genitori, ansia, disturbi del sonno, fino alla compromissione dei risultati scolastici dovuti al deficit di attenzione!

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 tra il resto

1. alla MEMORIA,
2. al SISTEMA IMMUNITARIO
3. al METABOLISMO!

Questo incide negativamente su

1. ATTENZIONE
2. UMORE
3. STUDIO



5. PERICOLI DELLA RETE - CONTENUTI INADEGUATI

L'adescamento online di minori secondo la Polizia Postale, avviene per la maggior parte di questi episodi in preadolescenza (11-13 anni): cresce sempre più il rischio di essere oggetti di attenzioni sessuali da parte di adulti. Si abbassa l'età delle vittime: sono sempre più preadolescenti tra i 10 e i 13 anni.

I luoghi di contatto tra minori e adulti sono spesso social media e videogiochi online, in cui i cybercriminali sono in grado di manipolare le conversazioni.

Altrettanto problematici sono i contenuti in cui possono imbattersi bambini e preadolescenti: dalla pornografia, che rischia di turbare o essere considerata un modello distorto e violento per le relazioni affettive e sentimentali, ai video violenti nelle azioni, nei messaggi e nelle parole, alle challenge, sfide lanciate on line, che istigano a comportamenti assurdi e rischiosi sino al suicidio.

6. TIK TOK, L'ALGORITMO DIABOLICO

Due rapporti pubblicati nel 2023 da Amnesty International evidenziano gli abusi subiti dai bambini e dai giovani che utilizzano TikTok, mostrando come i minori che guardano i contenuti relativi a emozioni, aspetto fisico e a salute mentale sulla pagina "Per te" di TikTok, vengano rapidamente trascinati in "spiralì" di contenuti potenzialmente dannosi, tra cui video che romanticizzano e incoraggiano pensieri depressivi, suicidio e autolesionismo. TikTok, adotta pratiche di progettazione manipolative e di induzione di dipendenza che sono progettate per mantenere gli utenti agganciati il più a lungo possibile. Il sistema di raccomandazione algoritmica dei contenuti di Tik Tok espone quindi i bambini e i giovani adulti con fragilità emotiva preesistente, a seri rischi.

