



COMUNE
DI ARCO

ASSESSORATO
ALLE POLITICHE
SOCIALI, GIOVANILI
E PRIMA INFANZIA



PATTI DIGI- TALI



PATTI
DIGITALI



PATTO DIGITALE DI COMUNITÀ

COMUNE DI ARCO

“Per fare un bambino ci vuole un villaggio”

Negli ultimi anni abbiamo assistito a una forte accelerazione nello sviluppo delle tecnologie digitali. Ciò ha certamente portato con sé diverse opportunità, ma anche molteplici rischi, in particolare per quanto riguarda il benessere e la salute dei nostri figli e figlie.

Dati scientifici dimostrano che queste tecnologie, se concesse precocemente e senza attenzione, possono nuocere al naturale processo di crescita cognitiva, affettiva e relazionale, oltre che lasciar spazio a comportamenti on-line a rischio e forme di cyberbullismo.

Nonostante ciò, le statistiche mostrano un continuo anticipo dell'età di accesso alle tecnologie da parte di bimbe e bimbi dovuto anche alla forte pressione sociale e commerciale a cui sono sottoposti i genitori, che spesso si trovano in difficoltà di fronte alle richieste insistenti dei loro figli e figlie e alla preoccupazione che il mancato accesso alla tecnologia li possa rendere isolati dai coetanei.

Per questo riteniamo che il singolo genitore da solo non basti. Serve un'intera comunità. Serve un patto sociale che dia ai nostri giovani un messaggio coerente e coeso da parte di tutta la comunità educante (scuola, genitori, associazioni sportive, sociali etc). Con questa consapevolezza, prendendo spunto da analoghi esempi diffusi sul territorio nazionale e locale, nasce l'idea del Patto Digitale della Comunità di Arco - racchiuso in queste 5 semplici regole che vi invitiamo a sottoscrivere.

LE 5 REGOLE DEL PATTO



1. ATTENDIAMO ALMENO FINO ALLA FINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO PER LA CONSEGNA A NOSTRO/A FIGLIO/A DI UNO SMARTPHONE PERSONALE CONNESSO IN RETE

Si consiglia fino a quel momento telefono fisso, telefono cellulare senza connessione internet - abilitato solo a chiamate e messaggi (ovvero i cellulari di “vecchia generazione” - ne esistono ancora molte versioni in commercio!). Sono strumenti più che adatti per comunicare con gli amici e la famiglia.

2. MANTENIAMO FINO AI 16 ANNI SMARTPHONE E ALTRI STRUMENTI DIGITALI TRASPARENTI

Password di accesso condivisa con i genitori e confronto periodico della cronologia e delle attività on-line dei figli anche su PC o tablet. Noi genitori abbiamo sempre la responsabilità legale!



3. CONCORDIAMO INSIEME LUOGHI E ORARI PER L'USO DI SMARTPHONE E ALTRI STRUMENTI DIGITALI

Bastano poche semplici regole condivise. Ad esempio NO: a tavola, a letto prima di dormire, al ristorante etc). Ricordiamoci di dare il buon esempio. Noi adulti per primi ci impegniamo a riservare a tutta la famiglia tempi liberi dalle interferenze degli schermi.

4. SCEGLIAMO APP, SOCIAL E GIOCHI IN REGOLA CON L'ETÀ

In accordo con la legge italiana, l'utilizzo autonomo di Social (persino di Whatsapp) è consentito dopo i 14 anni. Rimaniamo informati e verifichiamo i contenuti e l'età legale per app e giochi (ad es, con la **classificazione PEGI visionabile con questo LINK**)

<https://pegi.info/it/node/59>

5. SOTTOSCRIVIAMO UN ACCORDO CON I FIGLI ALLA CONSEGNA DELLO SMARTPHONE PERSONALE

Ecco a **questo LINK** un esempio di **Contratto genitori figli** per l'utilizzo dello smartphone che potete stampare e utilizzare.

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



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

**CLICCA SU
QUESTO LINK
PER FIRMARE
IL PATTO**



FACCIAMO UN PATTO?

“ QUINDI MI CONSIGLIATE DI DARE A MIO FIGLIO UN
CELLULARE PERSONALE SOLO ALLA FINE
DELLA TERZA MEDIA?

Sì la ricerca scientifica è molto chiara in merito. Ma si può benissimo aspettare ancora, anzi ci sono molti benefici! La SIP - Società italiana di pediatria - ha evidenziato i rischi per l'esposizione precoce e prolungata di bambini/e e adolescenti agli schermi, individuandoli in patologie fisiologiche (cardiovascolari, posturali, visive, uditive, dietetiche-alimentari, del sonno); in patologie neurocognitive che riguardano il ritardo dello sviluppo del linguaggio e delle capacità di attenzione e memoria con ricadute sulle capacità di apprendimento a scuola; sono compromesse anche le capacità sociali (comportamenti aggressivi e oppositivi); infine sono lese l'autonomia (sviluppo di forme di dipendenza digitale) e l'autostima (depressione).



❗️ PUÒ ESSERE UTILE UN “PERIODO DI ACCOMPAGNAMENTO”?

Sì. È auspicabile un periodo in cui si utilizza lo smartphone insieme per assicurarsi che siano state apprese le regole di base per il suo utilizzo corretto. 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 a 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 ANNI PER USARE DA SOLO WHATSAPP E I SOCIAL NETWORK?

È un requisito di legge, a seguito del Regolamento europeo sulla Privacy. Ma anche la legge italiana indica i 14 anni come età minima per l'accesso autonomo. Riguarda Whatsapp e tutti i Social Network. Ad alcuni può sembrare eccessivo, ma ci sono molti motivi seri per rispettarlo, non solo dal punto di vista legale, ma anche del benessere psicologico dei minori. N.B.: la legge si riferisce all'utilizzo autonomo (apertura di account personali) da parte dei minori.



🔊 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? NEMMENO SE 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 sia per la salute che per la sicurezza digitale. Anche se spento, la tentazione di accenderlo in certi periodi può essere troppo forte. Meglio farsene una ragione e comprare una sveglia.

🔊 E LO SMARTWATCH?

Va bene, purché senza connessione dati fino ai 14 anni.



PERCHÉ ADERIRE?



COSA DICE LA RICERCA SCIENTIFICA

La ricerca ha messo in luce l'esistenza di associazioni negative tra l'uso intensivo dello smartphone e dei social media e il benessere dei preadolescenti. Le statistiche mostrano, inoltre, un progressivo abbassamento dell'età di arrivo del primo smartphone. Già in prima media la grande maggioranza dei/le bambini/e ha a disposizione un dispositivo personale. Studi italiani e internazionali, però, concludono che prima diamo uno smartphone ai nostri figli/e più è facile che avranno difficoltà di attenzione e concentrazione in classe, peggiori performance scolastiche, più ansia e stress nel lungo periodo[1].

Dalle ricerche emerge inoltre che i problemi di adescamenti on-line, cyberbullismo e nuove dipendenze digitali si concentrano e/o prendono avvio nella preadolescenza.

COSA DICONO LE ASSOCIAZIONI DEI PEDIATRI

L'organizzazione pediatrica statunitense (AAP, American Association of Pediatrics) e quella italiana (SIP, Società italiana di pediatria) hanno evidenziato i rischi per l'esposizione precoce agli schermi e per l'esposizione prolungata di bambini/e e adolescenti, individuandoli in patologie fisiologiche (cardiovascolari, posturali, visive, uditive, dietetiche-alimentari, del sonno); in patologie che riguardano il ritardo dello sviluppo del linguaggio e la compromissione dello sviluppo neuro-cognitivo (attenzione e memoria) con ricadute sulle capacità di apprendimento (problemi scolastici); sono compromesse anche le capacità sociali (relazione con caregiver, relazione con pari, comportamenti aggressivi e oppositivi); infine sono lese l'autonomia (dipendenze) e l'autostima (depressione).

Su questa base vengono date anche alcune indicazioni per evitare l'uso precoce; le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Salute indicano: "zero minuti di tempo schermo" (TV, tablet, smartphone, console, etc...) al giorno nei primi 24 mesi. Tra i 24-36 mesi: "non è consigliato alcun tempo schermo, ma comunque non più di un'ora al giorno, meglio di meno". In età prescolare l'attività sedentaria complessiva (di cui il tempo schermo ne è una parte) non deve superare un'ora al giorno, con adulti al fianco.

Sull'uso intensivo e prolungato, per bambine/i e adolescenti in età scolare, al di là dei minutaggi (non più di due ore al giorno), tutte le dichiarazioni di pediatri evidenziano l'importanza della qualità del tempo schermo in famiglia:

- è bene evitare il tempo schermo durante i pranzi, prima di andare a scuola, almeno un'ora prima di dormire.
- è bene che i genitori non usino dispositivi mentre interagiscono con i figli ed è meglio evitare che in cameretta abbiano libero accesso ai dispositivi mobili come lo smartphone.
- Si consiglia di scegliere i contenuti evitando quelli violenti e veloci.
- Si consiglia di stabilire regole insieme sull'uso in famiglia salvaguardando momenti senza schermi e spegnendo gli schermi quando non si guardano.



NUOVE DIPENDENZE

Il dsm-5 (manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali) ha incluso tra le dipendenze patologiche la dipendenza da videogiochi e la dipendenza per gioco d'azzardo.

in ambito psichiatrico vengono individuate sempre più nuove dipendenze legate a internet:

- la nomophobia (no-mobile phobia) cioè la paura di rimanere fuori dalla rete di telefonia mobile che si traduce nel controllo compulsivo e ansioso del cellulare;
- internet addiction o dipendenza patologica da internet.
- infine moltissimi disturbi comportamentali antisociali come il sexting e fenomeni come il cyberbullismo sono associati a un uso privo di regole dei dispositivi mobili collegati ad internet.

