



Un'alleanza educativa per la sfida digitale

I "Patti Digitali" come strumento per unire Scuola e Famiglia
di fronte alle nuove tecnologie

Proposta di lavoro a cura dell'Associazione Genitori Collegio della Guastalla

Introduzione

Come **Associazione Genitori Collegio della Guastalla** condividiamo la bellezza e la sfida di accompagnare i nostri figli nella crescita.

Oggi, uno dei temi più complessi da affrontare (in primis per i genitori), è senza dubbio quello delle **nuove dipendenze legate soprattutto a due fattori di rischio: smartphone e social media**.

L'onnipresenza degli schermi va di pari passo alla **pressione sociale e commerciale** che:

- spinge ad anticipare sempre di più, spesso malvolentieri, l'introduzione dei device in età precoce all'infanzia e alla primaria
- va imparata a gestire per un utilizzo graduale, affiancato e consapevole alle medie e al liceo

Per questo, tra le tante iniziative che si stanno diffondendo su questi temi, vi proponiamo in accordo con la Scuola, di aderire alla rete nazionale dei **Patti Digitali**. Non si tratta di imporre divieti ma di stringere un'**alleanza educativa tra famiglie ed educatori**.

Sottoscrivendo questo patto, **ogni nucleo familiare si impegna a far parte di una comunità educante** che tutela il benessere di tutti, adulti e ragazzi.

La nostra proposta è di **aderire liberamente e definire insieme norme comuni e buone pratiche**, basate su evidenze scientifiche, per raggiungere tre obiettivi fondamentali:

1. **Aprire un dialogo costruttivo tra genitori**

Desideriamo favorire il confronto tra famiglie e rafforzare il patto Scuola-Famiglia, supportandoci a vicenda e creando spazi di dialogo per imparare insieme a gestire la tecnologia in modo sano a casa, a scuola etc.

2. **Abbassare la pressione sociale che stringe le famiglie**

Spesso ci sentiamo costretti ad anticipare l'introduzione di smartphone o l'accesso ai social solo perché "ce l'hanno tutti". Creando un fronte comune invece, restituiamo a noi genitori la libertà educativa e la serenità di dire "no" o "non ancora", sapendo di essere supportati da una rete di altre famiglie che si comporta allo stesso modo con gli amici dei nostri figli.

3. **Tutelare il benessere fisico, mentale e la crescita dei nostri figli**

La ricerca conferma che un'esposizione precoce e prolungata impatta negativamente su attenzione, sviluppo cognitivo, sonno e capacità relazionali. L'obiettivo ultimo è offrire loro l'ingresso nel digitale al momento giusto, in maniera affiancata e graduale.

La sfida per un uso più sano del digitale si vince soltanto insieme.

Un cordiale saluto,

L'Associazione Genitori Collegio della Guastalla

Risorse consigliate

Bibliografia:



La generazione ansiosa

Jonathan Haidt, Rizzoli



Esci da quella stanza.
Come e perché riportare i
nostri figli nel mondo

Alberto Pellai e Barbara
Tamborini, Mondadori



Smartphone: 12 ragioni per
non regalarlo alla prima
Comunione e neanche alla
Cresima

Stefania Garassini,
Edizioni Ares



Lo schermo dei desideri

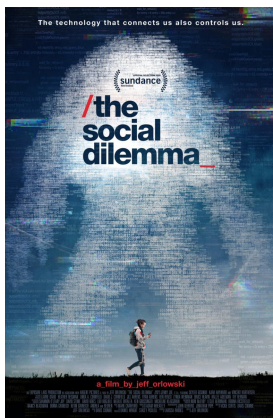
Stefania Garassini,
Edizioni Ares



Bambini digitali?
Cosa significa davvero mettere
in mano ai nostri piccoli
cellulari e device. Rischi e
opportunità da 0 a 6 anni

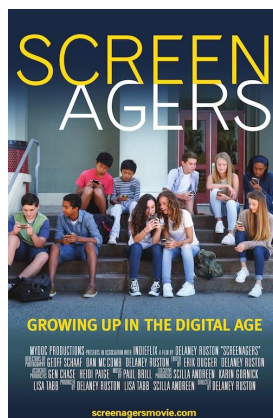
Maria Luisa Genta,
FrancoAngeli

Filmografia e strumenti utili:



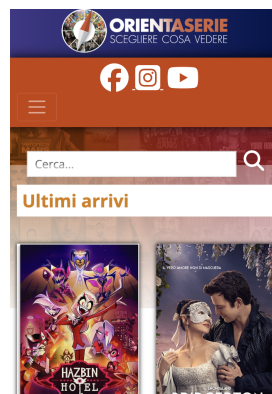
the social dilemma

Netflix



SCREENAGERS

Screenagers project



orientaserie.it

il sito per conoscere
e valutare le serie tv

I Benefici del Patto Digitale

I benefici derivanti dall'adesione a questo patto vanno oltre il semplice controllo dei dispositivi e si estendono alla sfera emotiva e relazionale di tutta la famiglia:

- **Sentirsi parte di una comunità attiva:** firmare il Patto significa non sentirsi soli di fronte alle sfide del mondo digitale. Si diventa parte di una "squadra" unita che condivide valori e strategie, creando una rete di supporto reciproco
- **Migliorare il dialogo e la comunicazione con i figli:** l'atto di stabilire e discutere insieme le regole digitali apre canali di dialogo fondamentali. Invece di imporre divieti, si costruisce un rapporto di fiducia basato sulla comprensione reciproca
- **Diminuire il rischio di cyberbullismo:** un uso consapevole e guidato del digitale, unito a una costante supervisione e al dialogo aperto, contribuisce a ridurre i rischi legati a fenomeni come il cyberbullismo, insegnando ai ragazzi a navigare in sicurezza
- **Aumentare il benessere psichico e delle relazioni:** stabilire confini chiari sull'uso della tecnologia favorisce il benessere emotivo, riduce l'ansia da prestazione e l'isolamento, promuovendo al contempo relazioni più autentiche e significative sia in famiglia che tra i coetanei

I rischi dei media digitali in età evolutiva

Fonte: [Società Italiana di Pediatria](#)



 Società Italiana di **Pediatria**

I rischi dei media digitali in età evolutiva

Otto aree di attenzione
individuate dalla Società Italiana di Pediatria (SIP)

Salute fisica e obesità Troppo tempo davanti agli schermi favorisce sedentarietà, cattive abitudini alimentari, sovrappeso e rischio cardiovascolare.	Salute mentale L'eccessiva esposizione ai media digitali si correla a livelli più alti di ansia, depressione e riduzione del benessere psicologico.
Sviluppo cognitivo L'esposizione precoce ai dispositivi digitali si associa a ritardi del linguaggio, minore capacità di attenzione e ridotta autoregolazione emotiva.	Cyberbullismo Crescono i casi di prevaricazione online: le vittime presentano un rischio triplo di ideazione suicidaria.
Sonno L'impiego dei device nelle ore serali ostacola l'addormentamento, frammenta il sonno e provoca stanchezza durante il giorno.	Sessualità online L'esposizione precoce a contenuti pornografici favorisce fenomeni di adescamento e condivisione impropria di materiale tra coetanei.
Dipendenze digitali Un utilizzo precoce e non controllato dello smartphone aumenta il rischio di comportamenti problematici e dipendenza.	Vista e salute oculare Il tempo eccessivo davanti agli schermi causa secchezza, affaticamento visivo e si correla ad un aumento dei casi di miopia.

Falsi miti

Fonti: tratti dalla bibliografia sopra consigliata

Falso Mito (luogo comune)	La risposta del Patto Digitale (basata su evidenze)
"Se non do lo smartphone a 11 anni, mio figlio sarà escluso socialmente ."	FALSO. L'esclusione sociale è un rischio che deriva principalmente da altri fattori. Rispetto allo smartphone (di possesso): se si agisce come comunità educante (tutti i genitori della classe/scuola), l'assenza dello smartphone prima dei 14 anni diventa la norma condivisa, proteggendoli e rafforzando le relazioni reali.
"Dare lo smartphone presto aiuta a sviluppare le competenze digitali ."	FALSO. Dare un device per l'intrattenimento non sviluppa competenze, ma solo dipendenza dal contenuto. Le vere competenze digitali (come programmazione, problem solving, uso critico) si acquisiscono con l'educazione mirata e l'uso consapevole.
"Lo smartphone è un guinzaglio elettronico, mi dà sicurezza per sapere dove si trova."	FALSO. È una falsa sicurezza. La maggior parte dei rischi (cyberbullismo, adescamento, diffusione di materiale privato) si verificano proprio quando il minore è online. I sistemi di geolocalizzazione sono un palliativo per l'ansia genitoriale, non una vera protezione.
"La tecnologia migliora i risultati scolastici, i bambini imparano meglio."	FALSO. Le ricerche di Marco Gui e altri non mostrano una correlazione significativa tra l'aumento della dotazione tecnologica a scuola e il miglioramento dei risultati. Anzi, lo smartphone durante lo studio è un forte fattore di distrazione che peggiora l'attenzione e l'apprendimento.
"Se i compagni usano WhatsApp alle Elementari/Medie, è essenziale che lo usi anche mio figlio."	FALSO. L'uso di WhatsApp in classi di pre-adolescenti genera spesso ansia, chat con contenuti non adatti a minori /violenti, e frammentazione dell'attenzione durante le ore scolastiche.
"Mio figlio usa i social per scopi creativi e informativi."	FALSO. L'uso prevalente dello smartphone in età pre-adolescenziale è per l'intrattenimento passivo e la socialità superficiale (chat, video, giochi), che consuma tempo prezioso per il gioco libero, l'attività fisica e le relazioni profonde.
"Il gaming online è un modo come un altro per socializzare."	FALSO. Sebbene i giochi online possano includere interazione, l'uso eccessivo è correlato a un aumento del rischio di isolamento sociale reale e a una contrazione delle relazioni significative, con conseguenti ritardi nello sviluppo emotivo e relazionale.

"Vietare la tecnologia rende i bambini impreparati per il futuro."	FALSO. Vietare non significa eliminare. I Patti Digitali mirano a posticipare l'età di accesso e a educare all'uso critico e protetto, assicurando che i bambini abbiano sviluppato prima le competenze emotive, sociali e cognitive necessarie per gestire lo strumento.
"Mio figlio ha bisogno del telefono per emergenze (come in gita o durante il tragitto)."	FALSO. La necessità di emergenza può essere gestita con un telefono cellulare tradizionale (senza social e senza accesso a Internet), o con sistemi di comunicazione alternativi, che non espongono il minore ai rischi dello smartphone vero e proprio.

Patto Digitale per la scuola dell'infanzia

In questa fase, l'obiettivo è limitare l'esposizione agli schermi per promuovere lo sviluppo sensoriale, motorio e relazionale del bambino attraverso il gioco e l'interazione diretta.

- **Gli esperti dicono...** Le linee guida pediatriche raccomandano di evitare completamente l'uso degli schermi (smartphone, tablet, TV) fino all'età di 2 anni. Tra i 2 e i 5 anni, l'uso dovrebbe essere limitato a un massimo di un'ora al giorno. È fondamentale che questa fruizione avvenga sempre in spazi condivisi e alla presenza di un adulto, che possa spiegare e guidare il bambino nella scelta dei contenuti.
- **Mai da soli:** i bambini non dovrebbero mai utilizzare dispositivi o navigare in rete in totale autonomia. È essenziale che gli adulti utilizzino strumenti di protezione come password, codici di blocco e sistemi di parental control su tutti i dispositivi di famiglia per garantire che l'accesso avvenga in un ambiente sicuro e protetto
- **Limiti chiari su tempi e luoghi:** per proteggere il riposo e le relazioni, è cruciale stabilire e rispettare dei limiti precisi. Si suggerisce di evitare l'uso degli schermi prima di andare a dormire, durante i pasti e in tutte le occasioni conviviali
- **Videogiochi, sì o no?** I videogiochi andrebbero evitati almeno fino all'ingresso nella scuola primaria. Se si decide di farne uso, è imperativo sceglierli in base alle indicazioni di età fornite dal sistema di classificazione PEGI, privilegiando quelli che possono diventare un'occasione di gioco e di socialità con i genitori.
- **Utilizzo degli strumenti quotidiani legati all'ambito scolastico (es. registro elettronico e chat di classe):** impegno personale a utilizzarli come canali di comunicazione scuola famiglia / tra genitori per informazioni di servizio e organizzative in modo da non limitare l'autonomia

e la responsabilità dei figli, nel loro rapporto con la scuola e i coetanei.

- **Io guardo e imparo da te:** i bambini imparano per imitazione. Come adulti (genitori, nonni, educatori), è nostro dovere dare il buon esempio, limitando l'uso dei nostri dispositivi in presenza dei più piccoli. La nostra attenzione e il nostro tempo di qualità sono il miglior regalo che possiamo offrire.
- **Formazione continua:** favorire l'apprendimento personale su questi temi (es. leggendo, ricercando online, seguendo incontri di esperti etc.), partecipare alle proposte e coinvolgersi ad esempio in incontri di formazione proposti dalla scuola.

Patto Digitale per la scuola primaria

In questa fase, si consolida l'importanza di un uso limitato e guidato degli schermi, preparandosi gradualmente alle sfide future.

- **Primaria smartphone-free:** si raccomanda di rimandare la consegna di uno smartphone personale alla fine della scuola Secondaria di Primo Grado. L'età compresa tra i 6 e i 10 anni è cruciale per lo sviluppo di abilità sociali e cognitive, che vengono promosse dal gioco, dallo sport, dalle attività all'aria aperta e dalla lettura. L'uso degli schermi dovrebbe essere limitato a un massimo di due ore al giorno.
- **Limiti chiari su tempi e luoghi:** è importante mantenere i confini stabiliti in età prescolare, evitando gli schermi prima del sonno, durante i pasti e in occasioni di socialità, per incentivare la comunicazione vis-à-vis.
- **Mai da soli:** in questa fascia d'età, i bambini non dovrebbero ancora navigare in rete in autonomia. I genitori devono continuare ad accompagnarli, utilizzando password e parental control. Questa supervisione è un'occasione preziosa per la condivisione e il dialogo.
- **Utilizzo degli strumenti quotidiani legati all'ambito scolastico (es. registro elettronico e chat di classe):** impegno personale a utilizzarli come canali di comunicazione scuola famiglia / tra genitori per informazioni di servizio e organizzative in modo da non limitare l'autonomia e la responsabilità dei figli, nel loro rapporto con la scuola e i coetanei.
- **Io guardo e imparo da te:** gli adulti continuano a essere il punto di riferimento. Impegnarsi a rimanere informati sui rischi e le opportunità del digitale e a dare il buon esempio è un dovere educativo costante.

- **Formazione continua:** favorire l'apprendimento personale su questi temi (es. leggendo, ricercando online, seguendo incontri di esperti etc.), partecipare alle proposte e coinvolgersi ad esempio in incontri di formazione proposti dalla scuola.

Patto Digitale per la scuola secondaria di primo grado

Questa fase segna la transizione verso una maggiore autonomia, che deve essere accompagnata da una solida consapevolezza.

- **Quando lo smartphone?** La consegna dello smartphone personale è prevista almeno alla fine della seconda/terza media. Se i ragazzi ne hanno già uno, è essenziale stabilire insieme delle regole d'uso. Si consiglia di limitare l'uso del digitale a un massimo di 2 ore al giorno, per prevenire lo sviluppo di dipendenze.
- **Rispettiamo i limiti d'età:** è fondamentale non permettere l'utilizzo di social media (compreso WhatsApp), app e giochi prima dell'età minima consentita dalla legge. Per esempio, piattaforme come TikTok, Instagram e YouTube richiedono un'età minima di 14 anni. Falsificare l'età per accedere a queste app è rischioso e va evitato.
- **Smartphone trasparente fino ai 16 anni:** i genitori hanno il dovere educativo di conoscere le password dei dispositivi dei figli. Questo non è un atto di controllo, ma uno strumento per monitorare in modo proattivo chat, cronologia e contenuti, garantendo la sicurezza e intervenendo in caso di necessità.
- **Tempi e luoghi concordati:** le regole non devono essere imposte, ma concordate insieme, per renderle più efficaci. È importante stabilire gradualmente quando e dove usare lo smartphone, evitando l'uso di notte, a tavola, prima di andare a scuola, durante i compiti, lo sport e i momenti conviviali. Ci piace pensare a un luogo della casa in cui tutti i familiari possano deporre il proprio dispositivo dopo una certa ora, una sorta di "luogo della disconnessione".
- **Rischi e opportunità: parliamone:** l'educazione digitale è un processo continuo. È fondamentale promuovere un dialogo aperto sui rischi (cyberbullismo, privacy, fake news, pornografia) e sulle opportunità (app per lo studio, creatività, socializzazione positiva). Insegnate ai vostri figli a riflettere prima di scrivere e ad assumersi la responsabilità di ciò che pubblicano. Anche noi adulti ci impegniamo a fare la nostra parte, informandoci e partecipando a momenti di formazione sul digitale, per accompagnare i ragazzi nella loro crescita e continuare insieme il percorso dei patti digitali.
- **Utilizzo degli strumenti quotidiani legati all'ambito scolastico (es. registro elettronico e chat di classe):** impegno personale a utilizzarli come canali di comunicazione scuola famiglia



/ tra genitori per informazioni di servizio e organizzative in modo da non limitare l'autonomia e la responsabilità dei figli, nel loro rapporto con la scuola e i coetanei.

- **Io guardo e imparo da te:** la coerenza degli adulti rimane un pilastro. Gli educatori dovrebbero usare i dispositivi il meno possibile in presenza dei ragazzi. Si consiglia di stabilire regolarmente dei momenti e delle "giornate senza schermi" per riscoprire la socialità e l'interazione diretta.
- **Formazione continua:** favorire l'apprendimento personale su questi temi (es. leggendo, ricercando online, seguendo incontri di esperti etc.), partecipare alle proposte e coinvolgersi ad esempio in incontri di formazione proposti dalla scuola.