



PATTO DIGITALE DI COMUNITÀ

Arcella - Padova

La ricerca scientifica e la Società Italiana di Pediatria evidenziano come l'uso precoce di schermi e social media possa avere effetti negativi sul benessere e sulla crescita di bambine e bambini.

Aderiamo ai principi del Manifesto dell'Educazione Digitale di Comunità e sottoscriviamo questo patto tra genitori come impegno condiviso a gestire in modo più consapevole gli strumenti digitali nelle nostre famiglie, sapendo che le bambine e i bambini imparano soprattutto dal nostro esempio.

Scegliamo di limitare l'accesso agli schermi nelle prime fasi della crescita e ci impegniamo a iniziare fin da subito un'educazione digitale attraverso il dialogo, l'ascolto e valori comuni, per accompagnare le nostre figlie e figli a costruire nel tempo un rapporto sano, equilibrato e consapevole con la tecnologia.

Cosa ci impegniamo a fare:

1

IL PRIMO SMARTPHONE. Attendiamo fino ai 14 anni per la consegna di uno smartphone personale connesso alla rete. Se abbiamo già consegnato lo smartphone, possiamo comunque aderire al Patto rispettando gli altri punti.

ESPOSIZIONE AGLI SCHERMI. Fino ai 2 anni evitiamo l'esposizione agli schermi. Dai 3 anni proponiamo contenuti adeguati all'età e in nostra compagnia, limitando il tempo di esposizione in base alle raccomandazioni dei pediatri (massimo 1 ora al giorno dai 3 ai 5 anni; 2 ore dai 6 ai 10 anni). Manteniamo giornate senza schermi.

2

3

REGOLE CHIARE E CONDIVISIONE. Comuniciamo in modo chiaro alle nostre figlie e figli le regole e i tempi di utilizzo degli strumenti digitali e parliamo con loro di quello che hanno visto.

INTERFERENZE. Assicuriamoci che gli schermi non interferiscano con altre attività importanti come il gioco, il movimento, lo studio e il sonno. Evitiamo di utilizzare schermi a tavola e prima di andare a dormire (anche noi genitori, quando siamo con loro) e incoraggiamo il gioco spontaneo con i coetanei.

4

5

PER OGNI FINE IL SUO STRUMENTO. Se usiamo lo smartphone o il tablet con le nostre figlie e figli cerchiamo di farlo per una finalità specifica, come una videochiamata con i parenti lontani. Cerchiamo di utilizzare strumenti diversi dallo smartphone: macchina fotografica, sveglia, lettore mp3 o cd ecc. Se sono necessarie ricerche online per la scuola, affianchiamoli nell'attività.

INSIEME E DIS-CONNESSI. Quando siamo insieme, evitiamo l'utilizzo degli schermi da parte delle bambine e dei bambini e cerchiamo di limitarne l'uso anche noi adulti. Nei momenti di attesa, come al ristorante o in viaggio, proponiamo attività alternative come libri, giochi, colori.

6

7

RISPETTIAMOLA LORO PRIVACY. Evitiamo di pubblicare o condividere sui social network immagini e video di bambine e bambini.

VIDEOGIOCHI. Evitiamo di usare lo smartphone e il tablet per il gaming, preferendo console o computer offline, e non prima dei 6 anni. Proponiamo videogiochi adatti all'età e per un massimo di 30 minuti a sessione.

8



CHE COSA INTENDIAMO PER SCHERMI?

Per schermi intendiamo tutti i dispositivi digitali che richiedono l'uso di un display: smartphone, tablet, computer, televisore, console per videogiochi e altri strumenti simili.

CHE COSA INTENDIAMO PER SMARTPHONE PERSONALE CONNESSO IN RETE?

Intendiamo uno smartphone in grado di accedere a Internet (anche se solo con WiFi) che bambine e bambini possono tenere con sé, anche in assenza dei genitori. Una valida alternativa, in caso di necessità particolari, sono i cellulari di vecchia generazione (abilitati solo a telefonate e sms), tuttora in commercio.

PERCHÉ ASPETTARE I 14 ANNI?

La ricerca scientifica mostra che un'esposizione precoce e prolungata agli schermi può avere effetti negativi sullo sviluppo cognitivo e motorio dei bambini, riducendo il tempo dedicato al movimento, al gioco libero e alle relazioni reali.

Prima dei 14-15 anni, inoltre, il cervello è particolarmente sensibile ai meccanismi di gratificazione immediata tipici dei social e dei videogiochi, che sono progettati per catturare l'attenzione e favorire l'uso ripetuto.

Ricordiamo che, in base alla legge italiana, sotto i 14 anni l'accesso ai social network (WhatsApp, Facebook, Instagram, TikTok ecc.) richiede il consenso dei genitori.

COME FACCIAMO A SELEZIONARE CONTENUTI ADEGUATI ALL'ETÀ?

È preferibile scegliere contenuti con una narrazione semplice e un ritmo moderato, evitando cartoni animati o programmi con frequenti cambi di scena, che possono ridurre la capacità di attenzione e di autoregolazione. È consigliabile guardare i contenuti insieme ai bambini almeno la prima volta e limitare l'uso di piattaforme che favoriscono lo scorrimento continuo dei video (come YouTube Kids), perché abituano alla stimolazione costante e possono favorire un uso compulsivo dello schermo.

Per la scelta dei videogiochi si può fare riferimento alla classificazione PEGI, per film e programmi audiovisivi va verificata l'età indicata dalle piattaforme. Dei contenuti destinati agli adulti bisognerebbe fruire in assenza dei bambini.

CHE COSA MI PUÒ AIUTARE A NON GUARDARE LO SMARTPHONE QUANDO SIAMO INSIEME?

Quando entriamo in casa possiamo abituarci a riporre lo smartphone in un luogo o in un contenitore dedicato, per non utilizzarlo se non in caso di reale necessità. Fuori casa, il quartiere offre luoghi e occasioni in cui i piccoli possono stare insieme e i grandi fare due chiacchiere, come i parchi pubblici, le biblioteche (Arcella, San Bellino, Valsugana), la Casa di Quartiere Arcella, i patronati, la Tana dei Giochi, il Circolo Overlord, ecc. Ci sono anche associazioni che organizzano attività e spazi per genitori, come Ass. Genitori per l'Arcella, Ass. Melograno, Ass. Genitorialità.

IO USO LO SMARTPHONE PER FARE UN PO' TUTTO, QUALI SONO I RISCHI?

Lo smartphone può svolgere molte funzioni ma, se diventa l'unico strumento che utilizziamo, di fatto ci rende dipendenti. Il nostro esempio è fondamentale per ridurre il rischio di una futura dipendenza delle nostre figlie e figli, e insegnare loro a utilizzare strumenti analogici o offline per fotografare, ascoltare musica o altre attività favorisce la loro autonomia.

PERCHÉ È RISCHIOSO CONDIVIDERE ONLINE FOTO DI MIO FIGLIO O MIA FIGLIA?

Quando condividiamo online foto e video delle nostre figlie e figli, contribuiamo a costruire la loro identità digitale e a volte possiamo esporli a rischi. Ciò che pubblichiamo online non è più in nostro controllo e può essere utilizzato in modo improprio o per attività illecite. Per consentire anche ai bambini di guardare le foto, possiamo stamparle e creare album di famiglia da sfogliare assieme.

Come genitori abbiamo anche un dovere educativo e legale di vigilanza e tutela dei nostri figli, in particolare fino ai 14 anni. In rete si possono incontrare situazioni rischiose o comportamenti anche gravi, e ciò che accade online ha conseguenze reali. Per questo accompagnare e proteggere le nostre figlie e figli non significa invadere, ma assumerci la responsabilità, sostenendoci come comunità.