PATTO DIGITALE

Comunità Genitori del Basso Verbano

PATTI DIGITALI

ADERISCI ORA

inquadra il QR
o **CLICCA QUI**

Questo patto è un'**ALLEANZA TRA GENITORI**.

Sottoscrivendo il Patto Digitale, noi genitori **ci impegniamo a rispettare nella quotidianità queste regole condivise** per promuovere, in famiglia e nella comunità, un **uso sano, responsabile e creativo dei DISPOSITIVI DIGITALI.**

PERCHÉ ADERIRE? Stabilire dei limiti e farli rispettare è difficile da soli, **farlo insieme è più semplice.**

1

SMARTPHONE: NON PRIMA DEI 13 ANNI

Attendere almeno i 13 anni compiuti per la consegna di uno smartphone personale connesso in rete. È il dispositivo più **critico**: una porta aperta sui rischi del web, che sfugge al controllo degli adulti.

2

APP, SOCIAL, CHAT E GIOCHI IN REGOLA CON L'ETÀ

Rispettare il limite di legge (14 anni) per l'uso autonomo di Social, WhatsApp e Chatbot IA, verificando anche dopo i 14 anni la limitazione d'uso di ogni applicazione di IA. Verificare sempre la classificazione PEGI

3

LIMITI E ROUTINE DI PROTEZIONE PER LA SALUTE

Evitare ogni esposizione sotto i 2 anni e limitare al max 1 ora/giorno fino agli 8 anni, sotto supervisione di un adulto. Vietare i dispositivi a tavola o a letto e spegnere tutto almeno 2 ore prima di dormire.

4

REGOLE CHIARE IN FAMIGLIA

Sottoscrivere un accordo con i figli alla consegna dello smartphone. Garantire un uso trasparente dei dispositivi digitali con password comunicata ai genitori e monitoraggio delle attività online.

5

CONTENUTI DI QUALITÀ

Incoraggiare l'uso del digitale solo per scopi concreti come studio e creatività, evitando l'uso passivo. Evitare video brevi e scrolling infinito, strumenti progettati per creare dipendenza e frammentare l'attenzione.

6

DARE IL BUON ESEMPIO E NO SCHERMI BABYSITTER

Limitare l'uso dello smartphone in presenza dei figli per mantenere credibilità e autorevolezza educativa. Non utilizzare i dispositivi come "calmante" o babysitter per gestire i momenti di noia, capriccio o attesa.

SCARICA LA GUIDA – USO PRECOCE DEI DISPOSITIVI DIGITALI

APPROFONDIMENTI DEL PATTO

1. SMARTPHONE: NON PRIMA DEI 13 ANNI

Cosa si intende per "smartphone personale connesso in rete"? Si intende uno smartphone in grado di accedere ad Internet (anche se solo con WiFi) che il minore può tenere con sé in assenza dei genitori (ad esempio per andare a scuola o durante il pomeriggio).

Una **valida alternativa, in caso di necessità particolari, sono i cellulari di vecchia generazione (solo telefonate e sms)** tuttora in commercio.

Quindi mi consigliate di dare a mio/a figlio/a un cellulare personale al compimento dei 13 anni?

Non necessariamente: **si può benissimo aspettare anche oltre i 13 anni**, anzi ci sono **molti benefici** concreti. **Il Patto Digitale serve ad allentare la pressione sociale** e evitare che i figli si sentano isolati se la maggioranza dei compagni ne è dotata, creando una protezione collettiva.

2. APP E CONTENUTI IN REGOLA CON L'ETÀ

Verifica PEGI: Ci impegniamo a controllare sempre la classificazione **PEGI** per assicurarci che app e giochi siano adatti all'età dei figli. Per maggiori informazioni: nell'ultima pagina trovi una guida al sistema PEGI.

I limiti di legge: Dal 2018 (Regolamento Europeo Privacy) e con la legge 132/2025, **l'utilizzo autonomo di Social, WhatsApp e Chatbot IA è vietato sotto i 14 anni.**

NB: Anche dopo i 14 anni è necessario verificare la limitazione d'uso di ogni applicazione di IA.

Benessere psicologico: La Società Italiana di Pediatria consiglia di attendere per tutelare la salute mentale dei minori. Per approfondire: https://sip.it/il-bambino-digitale/

Prima dei 14 anni, l'uso di questi strumenti deve avvenire solo **insieme ai genitori o sotto il loro stretto monitoraggio.**

Perché mio/a figlio/a deve aspettare 14 anni per usare da solo Whatsapp, i Social Network e l'Intelligenza Artificiale Generativa?

È un requisito di legge dal 2018, a seguito del Regolamento europeo sulla Privacy. Riguarda Whatsapp e tutti i Social Network. Con la legge 132 del 2025 questo requisito si è esteso anche ai chatbot di Intelligenza Artificiale. 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.

3. LIMITI E ROUTINE DI PROTEZIONE PER LA SALUTE

LIMITI MASSIMI DI SCREEN TIME

Esposizione totale quotidiana a ogni tipo di dispositivo dotato di display: televisione, tablet, computer e smartphone.

0 - 2 ANNI: NESSUNA ESPOSIZIONE

Garantire stimoli reali e interazioni umane per lo sviluppo neuropsicologico.

2 - 5 ANNI: MASSIMO 1 ORA AL GIORNO

Selezionare solo contenuti di alta qualità e sempre in presenza di un adulto.

5 - 8 ANNI: MASSIMO 1 ORA AL GIORNO

Privilegiare l'uso creativo e didattico rispetto all'intrattenimento passivo.

8 - 12 ANNI: MASSIMO 2 ORE AL GIORNO

È sempre necessario un monitoraggio attivo dei contenuti da parte dei genitori.

REGOLE NON NEGOZIABILI

NESSUN DISPOSITIVO durante i pasti: L'uso è vietato durante colazione, pranzo e cena per preservare il dialogo.

NESSUN DISPOSITIVO di notte: lo smartphone deve rimanere spento e fuori dalla camera: tenerlo vicino al letto espone a rischi per la salute e a usi problematici notturni.

Non in camera la notte? Mio/a figlio/a 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 in certi periodi può essere troppo forte. In più, gli usi più problematici da parte dei minori avvengono proprio di notte. **Meglio farsene una ragione e comprare una sveglia!**

Anche noi adulti dobbiamo tenere un comportamento in linea con quanto concordato.

È consigliabile stabilire delle fasce orarie in cui tutta la famiglia è offline.

4. REGOLE CHIARE IN FAMIGLIA

Quando un minore accede a un dispositivo digitale è necessario che le password siano comunicate ai genitori e venga effettuato un monitoraggio delle attività on-line, anche mediante strumenti di **Controllo Parentale / Parental Control** (Google Family Link, Tempo di Utilizzo, ecc.).

Quindi devo "spiare" mio/a figlio/a? 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.

Trasparenza e Privacy: Per legge, il dovere legale di vigilanza e tutela del genitore prevale sul diritto alla privacy del minore.

Nel caso specifico dell'accesso ad Internet, la privacy completa 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/a, età entro la quale è responsabile legalmente al 100% dei suoi comportamenti.**

I patti chiari e la sincerità sono un modo per avere un dialogo franco e promuovere la responsabilità dei figli.

Monitoraggio: Ci impegniamo a non "spiare di nascosto", ma a chiarire apertamente che il controllo è la condizione per l'uso del dispositivo, promuovendo sincerità e dialogo.

Accordo alla consegna dello smartphone: Questo è un esempio di "contratto per l'utilizzo dello smartphone":
https://www.associazionemec.it/contratto-genitori-figli/

Periodo di accompagnamento: quanto dura e come funziona? 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. Può durare tre, sei mesi o anche di più: dipende dall'età e dalla maturità del figlio/a.

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.

5. CONTENUTI DI QUALITÀ

Oltre il consumo passivo: Incoraggiamo l'uso dei dispositivi digitali come strumenti per fare cose concrete: imparare qualcosa di nuovo, comunicare con parenti lontani, registrare suoni, fare grafica, progettare attività o ricerche per lo studio.

Contro la dipendenza: Restiamo sempre in guardia dai contenuti progettati solo per trattenere l'utente sulla piattaforma (es: scrolling infinito), promuovendo invece l'utilizzo attivo e creativo della tecnologia.

La dopamina: Le **piattaforme digitali sono progettate scientificamente per sfruttare i circuiti della dopamina**, lo stesso neurotrasmettitore coinvolto nelle **dipendenze**. Ogni notifica, "like" o video breve innesca una scarica chimica che "sequestra" l'attenzione dei più piccoli, rendendoli schiavi di un meccanismo di gratificazione istantanea.

Conoscere questo processo è fondamentale per noi genitori: ci aiuta a comprendere che **le crisi di rabbia o l'aggressività che esplodono quando togliamo il dispositivo** non sono semplici capricci, ma reazioni biochimiche **paragonabili a vere crisi di astinenza**.

6. DARE IL BUON ESEMPIO E NO A SCHERMI BABYSITTER

Stop allo schermo babysitter: Spesso cediamo il telefono per ottenere un istante di pace, ma così facendo non diamo modo ai nostri figli/e di imparare a gestire la noia: è importante che imparino a farlo. L'uso di TV o schermi, fin dalla prima infanzia (0-3 anni), è dannoso. I nostri figli/e hanno bisogno di stimoli reali e interazioni umane per lo sviluppo neuropsicologico**.**

Condivisione e formazione: Ci impegniamo ad organizzare e a partecipare a momenti formativi sui temi dell'educazione digitale; cerchiamo di parlare spesso tra noi e di condividere le nostre esperienze, in modo da sviluppare una sempre maggiore responsabilità nell'utilizzo dei vari dispositivi e ambienti digitali.

Dobbiamo fare più attenzione a come utilizziamo lo smartphone:

- non farci distrarre quando stiamo parlando con qualcuno;
- non darlo ai nostri figli ogni volta che lo richiedono per giocare;
- evitare di portarlo sempre con noi in ogni ambiente della casa.

Il buon esempio è la fonte principale di ogni regola.

SCARICA LA GUIDA - USO PRECOCE DEI DISPOSITIVI DIGITALI

ATTENZIONE A GIOCHI E APP! IL SISTEMA PEGI

Che cos'è il PEGI e perché è fondamentale?

Il **PEGI** (**Pan European Game Information**) è il sistema standard europeo creato per aiutare i genitori a compiere scelte consapevoli nell'acquisto di videogiochi e app. La sua funzione principale è **garantire che i contenuti digitali siano adeguati allo sviluppo emotivo e psicologico dei minori**, **proteggendoli da stimoli precoci o inappropriati**.

Un errore comune da evitare: **il numero indicato sul bollino non rappresenta la difficoltà tecnica o l'abilità richiesta per giocare, ma esclusivamente l'età minima consigliata per la sicurezza dei contenuti**. Un gioco "facile" da utilizzare può infatti contenere scene di violenza, linguaggio volgare o dinamiche di gioco d'azzardo che lo rendono inadatto ai più piccoli.

Noi genitori dobbiamo impegnarci a **consultare sempre queste etichette prima di ogni download o acquisto**.

Il **NUMERO** sull'etichetta **PEGI** indica l'**ETÀ MINIMA** in base alla **SICUREZZA DEI CONTENUTI** (**non** la difficoltà tecnica del gioco!)

PEGI 3: Contenuti neutri. Non sono presenti suoni o immagini che possano spaventare i bambini.

PEGI 7: Violenza lieve e non realistica o scene che possono indurre paura.

PEGI 12: Violenza verso figure umane, linguaggio volgare e allusioni sessuali.

PEGI 16: Violenza e attività sessuale realistiche. Uso di droghe, attività criminali e linguaggio volgare esplicito.

PEGI 18: Contenuti per soli adulti. Violenza esplicita, uccisioni gratuite e sesso esplicito.

PEGI !: In aggiunta alle classificazioni numeriche PEGI, indica **"Raccomandata l'Assistenza dei Genitori"**

Questi simboli indicano i **CONTENUTI** del gioco