

PATTO DI COMUNITÀ

Gavinana – Sorgane (Firenze)

per il benessere digitale



SÌ AL DIGITALE...

MA NEI TEMPI GIUSTI PER LA SALUTE DEI NOSTRI FIGLI

Il mondo digitale è una straordinaria opportunità del nostro tempo, ma per quanto riguarda i minori, gli esperti suggeriscono di avvicinarvisi **con gradualità** a causa dei rischi prodotti da un'esposizione troppo precoce agli schermi.

La Società Italiana di Pediatria ha recentemente analizzato oltre 6.800 studi della letteratura internazionale, dai quali emerge che *“Ogni anno guadagnato senza digitale è un investimento sulla salute mentale, emotiva, cognitiva e relazionale”* dei più giovani.*

Tuttavia, è molto forte la **pressione della società** per anticipare l'ingresso dei bambini e dei ragazzi nel mondo digitale.

Noi genitori siamo in difficoltà di fronte alle richieste insistenti dei figli e alla preoccupazione che il mancato accesso alla tecnologia possa renderli isolati dai coetanei.

Perciò, darsi delle **pratiche comuni** sia tra genitori che tra soggetti educativi (famiglia, scuola, istituzioni, associazioni...) è l'unico modo per mandare un messaggio coerente ed efficace ai nostri figli e alle nostre figlie.

Non è una tema individuale o familiare, ma di comunità: nasce così l'idea del **Patto di comunità per il benessere digitale**.

E nasce così anche il **gruppo promotore** del Patto di comunità Gavinana – Sorgane, composto da genitori del quartiere che si sono formati e autoformati, si sono confrontati e hanno deciso di partecipare al dibattito pubblico portando la loro piccola voce.

*per approfondire: bit.ly/4tGzWL7



IL PATTO: 7 IMPEGNI PER 3 FASCE DI ETÀ

Sottoscrivendo questo Patto,
ci impegniamo dinanzi alla comunità a

Rispettarne i contenuti e a condividerli con chi si prende cura dei nostri figli (nonni, zii, baby-sitter, amici...), allo scopo di garantire coerenza educativa.

A rivalutarne periodicamente i contenuti insieme.



0-6 ANNI

prima della primaria



6-11 ANNI

alla primaria



11-14 ANNI

alla secondaria

PERCHÉ ADERIRE AL PATTO DIGITALE?

1. Per **proteggere** i nostri figli e le nostre figlie.
2. Per **crescere** insieme a una comunità responsabile.
3. Per **accompagnare** i nostri figli e le nostre figlie in un uso sereno e sicuro del digitale.
4. Per **valorizzare** il digitale come occasione di apprendimento, non solo di svago.
5. Per **semplificarci** la vita come genitori.



PRIMA DELLA PRIMARIA (0-6 ANNI)



1. SENZA SCHERMI

Nei **primi 24-36 mesi** di vita non mettiamo i nostri figli davanti agli schermi: non ne hanno bisogno.

Negli anni successivi limitiamo l'esposizione a schermi di qualsiasi genere a meno di 1 ora al giorno, in compagnia di un adulto e con contenuti adatti all'età dei bambini.

2. PROTEGGIAMO L'ALLATTAMENTO

Il **contatto, fisico e visivo**, con il genitore durante l'allattamento è di fondamentale importanza per lo sviluppo emotivo e cognitivo dei piccoli: i dispositivi digitali ci distraggono.

3. IL CIUCCIO: MEGLIO FISICO CHE "DIGITALE"

Evitiamo di usare gli schermi per fare "star buoni" i bambini al ristorante, durante la spesa, in passeggiata, in viaggio, o per distrarli in momenti importanti per la crescita (i pasti, il vasino, l'addormentamento).

Affrontiamo la frustrazione e la noia dei bambini con creatività.

4. ALL'ARIA APERTA E NELLA NATURA

Portiamo spesso i nostri bambini fuori casa, nella natura e, quando siamo fuori casa con loro, non usiamo schermi digitali, ma li invitiamo ad osservare ed a coltivare la loro fantasia e creatività.

5. I NOSTRI FIGLI NON SONO IN PIAZZA!

Evitiamo di condividere foto e video dei nostri figli sui social (**sharenting**).

6. LE BAMBINE E I BAMBINI CI GUARDANO...

Riflettiamo sull'uso che noi stessi facciamo dei dispositivi ed in particolare sui tempi e luoghi di utilizzo.

Quando siamo in famiglia e in relazione con i nostri figli usiamo i dispositivi davanti a loro solo per esigenze reali: **un buon esempio vale più di mille regole!** E se li usiamo, spieghiamo loro cosa stiamo facendo con il dispositivo in quel momento.

7. ...E NOI GUARDIAMO LORO!

In occasione di saggi, prove e gare **guardiamo i nostri figli direttamente**, senza il filtro di uno schermo; incarichiamo una singola persona di documentare l'evento con foto e video per conto di tutti.

Spieghiamo ai bambini che ci si può rifiutare di essere ripresi o fotografati.

ALLA PRIMARIA (6-11 ANNI)



1. SENZA SMARTPHONE

A questa età **non diamo uno smartphone** né altro dispositivo personale come tablet o smartwatch; evitiamo che i bambini usino da soli quelli dei genitori e di chi si prende cura di loro.

2. POCO TEMPO DAVANTI AGLI SCHERMI...

I bambini passano davanti agli schermi (inclusi i videogiochi) al massimo **1 o 2 ore al giorno** e sempre con **contenuti adatti alla loro età**. Supervisioniamo il loro tempo davanti agli schermi.

3. ...TANTO TEMPO PER LE ATTIVITÀ REALI!

Diamo ai nostri figli una vita di esperienze a contatto con il mondo e ricca di relazioni tra pari, senza il filtro deformante del virtuale. **Privilegiamo le attività creative, artistiche, manuali, artigianali** che stimolano la fantasia. Lasciamo ampio spazio al **gioco libero**, alla **lettura** e alle **attività all'aperto**. In linea con l'età **coinvolgiamo i nostri figli** nelle attività quotidiane della famiglia.

Proponiamo loro la versione analogica dei servizi digitali: ad esempio insegniamo loro ad usare la cartina stradale, inviamo con loro cartoline illustrate e lettere, portiamoli in biblioteca e tanto altro!

4. MOMENTI LIBERI DA SCHERMI

Pranzo e cena, ma anche il sonno (camera da letto) sono liberi da schermi digitali. **Spieghiamo il valore della noia.**

5. FINCHÈ C'È PEGI, C'È SPERANZA

Per scegliere videogiochi e film ci atteniamo alle **indicazioni PEGI** - Pan European Game Information (<https://pegi.info/index.php/it>) evitando così contenuti inadatti (violenza, sessualità, uso di sostanze, gioco d'azzardo). Il videogiochiare si svolge senza possibilità di connessione con estranei.

6. LE BAMBINE E I BAMBINI CI GUARDANO...

Riflettiamo sull'uso che noi stessi facciamo dei dispositivi ed in particolare sui tempi e luoghi di utilizzo.

Quando siamo in famiglia e in relazione con i nostri figli usiamo i dispositivi davanti a loro solo per esigenze reali: **un buon esempio vale più di mille regole!** E se li usiamo, spieghiamo loro cosa stiamo facendo con il dispositivo in quel momento.

7. ...E NOI GUARDIAMO LORO!

In occasione di saggi, prove e gare **guardiamo i nostri figli direttamente**, senza il filtro di uno schermo; incarichiamo una singola persona di documentare l'evento con foto e video per conto di tutti.

Spieghiamo ai bambini che ci si può rifiutare di essere ripresi o fotografati.

ALLA SECONDARIA (11-14 ANNI)



1. SENZA SMARTPHONE ALMENO FINO ALLA SECONDA

In prima non consegniamo uno smartphone personale ai nostri figli e poco prima della fine di quell'anno scolastico **ci incontriamo con gli altri genitori** per decidere insieme se fare questo passo in seconda o se rinviare di un altro anno (e così faremo alla fine della seconda).

In assenza di smartphone, non consegniamo tablet e smartwatch personali come alternativa.

Per esigenze legate alla scuola (es. consultazione del registro elettronico, download del materiale didattico, ricerche ...) facciamo usare ai nostri figli un PC o un tablet di famiglia.

Per esigenze legate alla sicurezza valutiamo la consegna di un *dumb phone* (tipo Nokia) per le sole chiamate.

→ *Nel caso in cui il proprio figlio disponga già di uno smartphone, si può comunque aderire al Patto, condividendo e sottoscrivendo le indicazioni dei punti successivi.*

2. UN ACCORDO ALLA CONSEGNA

Quando arriva il momento di dar loro uno smartphone personale, firmiamo con i nostri figli un **"Accordo per un uso consapevole"**, che stabilisca regole condivise e responsabilità reciproche (qui un modello: <https://www.associazionemec.it/contratto-genitori-figli/>).

Limitiamo comunque l'esposizione agli schermi (inclusi i videogiochi) a una media di circa 2 ore al giorno.

3. L'ACCOMPAGNAMENTO ALL'USO È UN MOMENTO DI DIALOGO

Sediamo accanto ai nostri figli, parliamoci della loro vita online, esploriamo insieme a loro le potenzialità e i pericoli di tecnologie, app e web. Insegniamo a rispettare le indicazioni PEGI e le classificazioni per età, anche per facilitarli nella scelta e nella fruizione autonoma di contenuti adeguati.

Educhiamo al pensiero critico e all'approfondimento: non tutto quello che è online è vero (fake news, deep fake, immagini prodotte da I.A.).

Proteggiamo la dimensione affettiva e sessuale da condivisioni o banalizzazioni.

4. LA TRASPARENZA È PROTEZIONE, NON INTROMISSIONE

I nostri figli condividono le password con noi: non si tratta di spiare di nascosto, ma di verificare con regolarità le loro attività digitali e i loro contatti. Proteggiamo i nostri figli attraverso impostazioni e **app di parental control**.

5. TEMPI E LUOGHI SONO IMPORTANTI

Limitiamo l'uso dei dispositivi in famiglia e durante i momenti importanti della vita dei nostri figli; mettiamo da parte i dispositivi quando siamo a tavola, in camera da letto, alle feste e mentre si fanno i compiti. Lo smartphone resta spento durante la notte e non funge da sveglia.

6. SOCIAL DOPO I 14 ANNI

Prima dei 14 anni di età i nostri figli non usano social network e non hanno account.

A 14 anni parliamo con loro dell'opportunità di rimandare ulteriormente l'ingresso in quel mondo.

7. WHATSAPP

Anche **WhatsApp è un social**, ma ne valutiamo l'introduzione anche prima dei 14 anni, confrontandoci tra genitori.

Educhiamo alla privacy: quello che viene pubblicato (condivisioni) non si può cancellare dalla rete, potrebbe ferire altre persone o ledere la loro privacy; inoltre potrebbero esserci conseguenze legali per i figli e per i genitori.

Insegniamo che ci si può rifiutare di essere ripresi e fotografati e che si devono segnalare agli adulti eventuali contenuti inappropriati nelle chat frequentate. Parliamo di Cyberbullismo.

Il Patto di comunità di **Gavinana – Sorgane (Firenze)**
per il benessere digitale aderisce alla rete nazionale dei
Patti digitali di comunità, cui il gruppo promotore si ispira.

TI SENTI IN LINEA CON GLI IMPEGNI DEL PATTO?

Sottoscrivilo subito e rimani aggiornato
su pattidigitali.it/gavinana-sorgane



Fai vivere il patto e pubblicizzalo!

VORRESTI MAGGIORI INFORMAZIONI? HAI OSSERVAZIONI O SUGGERIMENTI?

Scrivi a pattidigitaligavinana@gmail.com

Approfondisci su



www.pattidigitali.it



www.custodidigitali.it



www.associazionemec.it

Ringraziamenti:



Coordinamento
Patti Digitali
Toscana



Genitori per il
Benessere Digitale
Firenze

