

PATTO

DIGITALE

0-6 anni

BERGAMO

Noi genitori di Bergamo vogliamo accompagnare e sostenere i nostri figli e le nostre figlie in una crescita **equilibrata** e **consapevole** rispetto all'uso delle tecnologie digitali.

Riconosciamo che l'uso precoce e individuale dello smartphone e di tutti i dispositivi digitali comporta rischi per lo sviluppo psicomotorio, relazionale e sociale dei bambini e delle bambine. Per questo ci impegniamo ad adottare alcune **regole comuni e condivise**, e soprattutto a **dare l'esempio sul corretto uso degli smartphone e di tutti i dispositivi digitali**, e ad estenderle anche a tutti gli adulti di riferimento che si occupino dei nostri figli e delle nostre figlie (nonni, babysitter, ecc.).

Sottoscrivendo questo **Patto Digitale** aderiamo ai principi del **Manifesto dell'educazione digitale di comunità** e ci impegniamo ad essere di esempio prima di tutto con il nostro comportamento.

1

PER OGNI COSA C'È UN'ETÀ, CHI FIRMA IL PATTO LO SAPRÀ

Proteggiamo lo sviluppo dei nostri bambini e delle nostre bambine utilizzando il digitale nel rispetto delle loro fasi evolutive

2

NEL MONDO ON-LINE E NELLA REALTÀ, ACCOMPAGNIAMOLI CON RESPONSABILITÀ

Accompagniamo le esperienze digitali dei nostri bambini e delle nostre bambine con la nostra presenza e senza lasciarli da soli con gli schermi

3

"SE SEI TRISTE E TI MANCA L'ALLEGRIA", SPEGNI IL TELEFONO O METTILO VIA

Accogliamo le loro emozioni senza usare gli schermi come regolatore emotivo e stando nella relazione con loro sia quando sono allegri che quando sono tristi

4

SE I PIÙ PICCOLI VOGLIAMO TUTELARE, AI PIÙ GRANDI SPIEGHIAMO COSA GUARDARE

Scegliamo con attenzione i contenuti che proponiamo, visionandoli prima e proteggendo i fratelli più piccoli, quando la visione dei programmi o dei cartoni animati è condivisa.

5

INSEGNAMO COME FARE, IL NOSTRO TEMPO DI CONNESSIONE PROVIAMO A LIMITARE

Viviamo insieme e senza schermi i momenti di relazione e socialità (*pranzo, cena, gioco e uscite insieme*)
Diamo per primi l'esempio non usando i nostri dispositivi in questi momenti

6

SE SIAMO INSIEME È TUTTO PIÙ BELLO. NON USIAMO IL TELEFONO, MA COSTRUIAMO UN CASTELLO

Concediamoci momenti di gioco insieme, ma offriamo loro tempo libero e anche momenti di noia, per dare la possibilità di sviluppare creatività e fantasia

7

A TAVOLA SÌ AL VOCALE, MA SOLO PER MANGIARE, RIDERE E RACCONTARE

Pranzo e cena sono momenti centrali di incontro, relazione, ma anche di scoperta del cibo. Viviamoli senza essere distratti da notifiche o messaggi (*a schermi spenti*)

8

SE CONDIVIDIAMO VALORI E DIREZIONE, CRESCERANNO SENZA CONFUSIONE

Concordiamo le stesse regole con chi si prende cura dei nostri bambini e delle nostre bambine (nonni, baby sitter, etc.)

9

GENITORI FORMATI, BAMBINI E BAMBINE TUTELATI

Partecipiamo a momenti di formazione per capire meglio tutto quello che non conosciamo sui media digitali e che ci può essere utile per fare delle scelte che tutelano la salute dei piccoli

10

SE IL LORO VOLTO VOGLIAMO PRESERVARE, CONSERVIAMO LE FOTO MA SENZA POSTARE

Proteggiamo il futuro digitale dei nostri bambini e delle nostre bambine, senza pubblicare su internet e sui social media immagini riconoscibili (*il volto per esempio*) e chiedendo ai nostri parenti e amici di fare lo stesso

COME FARE?

Consigli pratici ed esempi di azioni per applicare i principi del patto digitale



IN CASA

- Dedicare tempo quotidiano alla lettura condivisa di libri cartacei (*raccontare storie*)
- Creare occasioni di gioco libero, in spazi non strutturati (*esperienze tattili, motorie e sensoriali concrete*) e trovare il tempo di giocare insieme
- Proporre ascolto di musica, audiolibri o podcast (*senza componente video*)
- Valorizzare processi lenti rispetto ai risultati rapidi; fare cose che richiedono tempi lunghi (*costruzioni, disegno, lettura*)
- Non avere paura della noia e lasciare che il bambino e la bambina scelga cosa fare (*lasciarlo da solo in un ambiente con alcuni oggetti di interesse / elementi di scoperta o aiutarlo a capire quali sono i suoi desideri*)
- Valorizzare il silenzio come opportunità di ascolto
- Non sostituire l'attesa naturale con distrazioni digitali immediate



FUORI CASA

- Non utilizzare schermi (*smartphone o tablet*) mentre i bambini e bambine sono in passeggiata o durante spostamenti a piedi: meglio favorire e sostenere l'osservazione diretta e il dialogo
- Portare sempre con sé alternative analogiche (*libro, gioco tascabile, quaderno, fogli e matite, un pupazzo*)
- Evitare l'uso di dispositivi all'aperto e in contesti già stimolanti (*parchi giochi, parchi divertimento, passeggiate nella natura*)
- Frequentare spesso le biblioteche e librerie come spazi fisici
- Cercare di incontrare altri bambini della stessa età e altre famiglie per stare insieme e giocare
- Trasformare i momenti di attesa (*ambulatori, code, trasporti*) in occasioni di interazione



ONLINE

- Terminare le attività su smartphone il più possibile prima di entrare in casa
- Cercare di condividere poche foto e video dei bambini, e non postare loro immagini sui social media (*chiedere a amici e parenti di non farlo neanche loro*)
- Configurare le impostazioni privacy e parental control sui dispositivi e nelle app, se utilizzate dai bambini più grandi (*5/6 anni*)
- Creare momenti liberi da foto, per permettere al bambino di vivere l'esperienza in modo diretto e autentico
- Scegliere in anticipo cosa guardare invece di navigare tra opzioni



TRA ADULTI

- Favorire il dialogo senza giudizio per trovare punti d'incontro (*dai "intransigenti" ai "permissivi"*)
- Favorire il dialogo senza giudizio per trovare terreni comuni
- Riconoscere la legittimità di approcci diversi pur cercando standard condivisi minimi
- Preparare risposte chiare e non giudicanti alla domanda "perché lui sì e io no?"
- Condividere tra genitori argomentazioni efficaci per spiegare le scelte ai bambini

FIRMA ANCHE TU

<https://pattidigitali.it/bergamo>

