

PATTO DIGITALE TRA FAMIGLIE

SÌ AL DIGITALE, MA NEI TEMPI E NEI MODI GIUSTI!

Smartphone, videogame, app... qual è l'età giusta? Quali le regole per un utilizzo sicuro? Gli esperti suggeriscono di avvicinarsi al digitale con gradualità, ma per una famiglia da sola è difficile resistere alle insistenze dei figli che si confrontano con compagni e si influenzano a vicenda.

Non sarebbe allora molto più facile mettersi d'accordo prima tra famiglie?

Da qui nasce l'idea di questo Patto digitale tra famiglie nato grazie al confronto tra oltre 200 genitori, con il supporto delle scuole e degli esperti dell'Associazione MEC.

Le 5 regole **PER LE SECONDARIE DI PRIMO GRADO**



SECONDARIA SMARTPHONE-FREE

Evitare la consegna di uno smartphone personale nel corso della scuola Secondaria di primo grado; Ci sono altre soluzioni per avvicinarsi al digitale con maggior sicurezza e gradualità e telefoni di vecchia generazione per poter comunicare con i propri figli



APP E SOCIAL IN REGOLA CON L'ETÀ

Social come TikTok e Instagram sono vietati per legge prima dei 13 anni. WhatsApp prima dei 16 anni. Secondo gli esperti ci sono seri motivi per rispettare i limiti indicati dalle App, legati alla privacy, alla sicurezza personale e agli effetti psicologici.



VIDEOGAME E CONTENUTI VIDEO ADATTI

Verificare il codice PEGI dei videogame (dettagli sul retro) e verificare le età consigliate per video, serie Tv e film usati dai nostri figli.



PARLARE CON I FIGLI DI RISCHI E OPPORTUNITÀ

Dedicare tempo per condividere le attività dei figli online, verificare i contatti e proporre il digitale come strumento per informarsi e allenare la creatività. Le impostazioni e le App di Parental Control possono essere una risorsa molto utile.



LIMITI DI TEMPO E FIRMA CONTRATTO GENITORI/FIGLIO

Concordare le regole su orari e luoghi, evitando l'utilizzo degli schermi (prima del sonno e in camera), controllando le ore complessive e definendo regolarmente giornate senza schermi.

QUALI RISCHI ?



PROBLEMI FISICI

Le ricerche scientifiche ci dicono che l'uso scorretto degli schermi digitali può causare:

Aumento dei problemi alla vista e alla postura, disturbi del sonno e dell'alimentazione.



PROBLEMI COGNITIVI

Difficoltà di concentrazione e apprendimento, diminuzione dei tempi di attenzione, riduzione della creatività.

CONSEGUENZE PSICOLOGICHE

Paure e traumi legati alla visione di contenuti per adulti. Ansia e svalutazione personale di fronte a modelli estetici e di successo, distorti su web e social.

REATI E PERICOLI ONLINE

Violazione privacy, insulti e offese online, cyberbullismo, contatti con malintenzionati, emulazione di sfide pericolose online.

APPROFONDIMENTI

C'È UN'ETÀ GIUSTA PER LO SMARTPHONE?

Secondo il parere di numerosi esperti lo **smartphone personale** non è adatto prima dei 12 anni, anticipa l'uso di App e social e i comportamenti a rischio. Per questi motivi si consiglierebbe di attendere prima di consegnare uno smart-phone personale. Non dimentichiamo che ci sono molte **soluzioni alternative** (ad esempio i cellulari vecchio stile).

COME SCEGLIERE I VIDEOGAME? E I CONTENUTI VIDEO? Ci aiuta il **sistema PEGI** che indica l'età consigliata per ogni videogame in commercio www.pegi.info. Particolare attenzione va posta ai giochi online (che consentono il contatto con sconosciuti). Anche la scelta dei **video e delle serie Tv** merita attenzione: molte piattaforme hanno dei filtri, altre richiedono la supervisione dei genitori. I **parental control** sono strumenti utili e disponibili ormai su tutti i dispositivi. (consolle comprese).

REGOLE, LIMITI E GIORNATE "SENZA SCHERMI" I consigli principali degli esperti: niente schermi durante i pasti, **prima del sonno** (almeno mezz'ora prima) e prima di andare a scuola. Non superare le due ore totali al giorno con pause frequenti e **giornate di pausa dagli schermi** (ogni settimana) per favorire attività alternative, la socialità e prevenire le dipendenze digitali. Evitare l'utilizzo in camera e nei luoghi dove non c'è la supervisione di un adulto. Ricordiamo infine l'importanza dell'esempio degli adulti: perché non fare le giornate **senza schermi con tutta la famiglia?**

USO CONSAPEVOLE, POSITIVO E DIDATTICO Le **competenze digitali** saranno fondamentali nel futuro dei nostri ragazzi. Per questo motivo è importante non limitarsi alle regole, ma parlare e ragionare con i propri figli su ciò che fanno e che li interessa online. Sostenere l'**utilizzo creativo** e l'uso della rete **per informarsi e per imparare cose nuove** alleandosi con gli altri genitori e con gli insegnanti per arricchire la consapevolezza e la competenza digitale di adulti e ragazzi.

