

PATTO DIGITALE

10-14 ANNI

PRIMA DI CLICCARE, PENSA



Patti digitali
Galbiate-Colle

OBIETTIVO DEL PATTO

Favorire un uso responsabile, sicuro e rispettoso della tecnologia, basato sul dialogo tra genitori e figli.

Limitiamo l'uso degli schermi al minimo indispensabile

Gli schermi si usano solo quando servono davvero. Se li accendiamo per l'intrattenimento, non superiamo le 2 ore al giorno (vale anche per la TV!)

Evitiamo gli schermi in questi momenti:

- Durante i pasti e prima di dormire (almeno 1 ora prima)
- Durante i giochi, le feste e quando è insieme ad amici/amiche
- Quando si sente annoiato/a, triste o arrabbiato/a
- Durante lo studio e i compiti
- Se notiamo irritabilità, isolamento, uso compulsivo

Alla Cresima niente smartphone o tablet personali

Lo riceverà dopo i 14 anni, come segno di fiducia e maturità

Niente social, per ora. È ancora troppo presto

La legge chiede almeno 14 anni, gli esperti consigliano i 16 anni

SCELTE PER CRESCERE INSIEME

- Accompagniamo sempre nostro/a figlio/a nell'uso del digitale
- Parliamo ogni giorno insieme di cosa si fa online
- Usiamo i dispositivi in spazi condivisi della casa
- Proteggiamo il riposo notturno
- Favoriamo la lettura e il gioco, anche insieme ad altri/e ragazzi/e
- Promuoviamo uscite al lago, in montagna o gite culturali



Aderiamo insieme al patto digitale

PATTO DIGITALE 10-14 ANNI

PRIMA DI CLICCARE,
PENSA



APPROFONDIMENTI

Perché vigilare sull'uso dei dispositivi digitali dai 10 ai 14 anni?

Siamo in pre-adolescenza, i nostri figli sono cresciuti e il loro cervello sta cambiando. La parte emotiva è sempre più predominante, la ricerca di gratificazioni e piaceri immediati è continua. La parte razionale è ancora poco sviluppata. I ragazzi e le ragazze iniziano a ricercare la propria autonomia e la propria identità nella speranza che noi genitori restiamo per loro un luogo sicuro in cui rifugiarsi. Essi sono infatti ancora troppo fragili e vulnerabili, facilmente esposti alle insidie del mondo online.

Essendo il *"cervello razionale"* ancora poco sviluppato (completerà la sua maturazione intorno ai 20 anni), i pre-adolescenti hanno ancora poco spirito critico, faticano a filtrare i contenuti sicuri, a riconoscere le fake news, a gestire il tempo online e a comprendere le conseguenze delle loro azioni. Il rischio di dipendenza in questa fascia d'età è molto alto.

Molto importante in questa età è anche il rapporto con i coetanei. L'autostima dei nostri figli si fonda sempre di più sul rapporto con i loro amici e le loro amiche che sono il loro ponte verso il mondo. Se il rapporto con i pari viene costruito principalmente online i rischi possono essere tanti: cyberbullismo, uso problematico di videogiochi, esposizione a contenuti sessualmente espliciti, disturbi emotivi e disturbi del comportamento alimentare. Ricordiamoci che i ragazzi e le ragazze a questa età non riescono a valutare bene i rischi e la gratificazione immediata dell'essere riconosciuto/a dall'altro/a è preponderante.

Con attenzione, dialogo e ascolto, possiamo quindi aiutare i nostri figli e le nostre figlie a navigare il digitale con equilibrio, autonomia e fiducia.

IL NOSTRO ESEMPIO E' FONDAMENTALE

Restiamo il punto di riferimento principale dei nostri ragazzi e ragazze.

Mostriamo loro come usare la tecnologia in modo consapevole e rispettoso

✓ SUGGERIMENTI PER ESSERE UNA GUIDA SICURA

Evitiamo gli schermi prima di dormire e durante i pasti

Usiamo i social in modo rispettoso, tuteliamo la privacy e stiamo attenti a cosa scriviamo

Attiviamo il parental control su tutte le piattaforme

Stabiliamo tempi chiari e condivisi di utilizzo

Parliamo con lui/lei di ciò che vede online: cosa gli piace, cosa lo fa riflettere, cosa lo spaventa

Insegniamo a riconoscere contenuti affidabili e sicuri, stimolando il pensiero critico.

Possiamo far usare un dispositivo (es. il nostro cellulare) in modo condiviso e supervisionato

PATTO DIGITALE 10-14 ANNI

PRIMA DI CLICCARE,
PENSA



APPROFONDIMENTI

📱 **Uso condiviso del cellulare: una palestra di responsabilità**

- 🕒 **Stabiliamo regole chiare:** decidiamo insieme quando e per quanto tempo può usarlo.
- **Supervisione attiva:** il cellulare resta sotto la nostra responsabilità, anche se lo usano loro
 - 🎮 **Solo contenuti adatti:** scegliamo insieme app, video e giochi adatti alla loro età
 - 🚫 **No social, no chat private:** niente profili personali o messaggi non supervisionati.
- 👨👩 **Si usa in presenza:** mai da soli, sempre in momenti e spazi condivisi e con un adulto vicino.
- 💬 **Parliamone sempre:** commentiamo ciò che vede, stimoliamo domande e riflessioni.
- 🔒 **Blocchi e filtri attivi:** impostiamo parental control e limiti di tempo sull'uso.

Quali sono i contenuti digitali consigliati (con il nostro aiuto)?

App che aiutano lo studio e la creatività, anche digitale

E-reader per promuovere la lettura

Documentari, audiolibri e podcast

Piattaforme video adatte per la loro età.
Disattivare riproduzione automatica

Videogiochi adatti alla loro età, cooperativi, offline e senza violenza

Quali sono i contenuti digitali sconsigliati?

Social network, nemmeno WhatsApp

Videogiochi multiplayer, spesso online, competitivi e con contenuti violenti

App che prevedono like, commenti e follower

Piattaforme video "libere"
(rischio uso compulsivo per la costante proposta di nuovi video)

Evitare l'uso passivo dei dispositivi

Impegniamoci insieme
Sottoscrivendo questo patto ci impegniamo a promuovere un uso attivo e sano del digitale



La loro libertà cresce con la nostra responsabilità