

PATTO DIGITALE DI FAMIGLIA

Con _____ questo patto vogliamo impegnarci come famiglia _____ a **vivere la tecnologia in modo consapevole, equilibrato e rispettoso del tempo condiviso.**

Le regole saranno discusse e decise insieme e potranno essere aggiornate nel corso del tempo, man mano che _____ cominceranno a utilizzare nuovi dispositivi e/o acquisiranno maggiore esperienza d'uso.

Confrontiamoci spesso, apertamente e con rispetto sul ruolo della tecnologia nelle nostre vite e nella nostra famiglia.

Scopriamo insieme per quali attività utilizziamo i dispositivi e con quanta frequenza li usiamo, per limitare l'interferenza con le nostre attività quotidiane di tempo libero e condiviso in famiglia, tutelando il riposo e il sonno.

Quando qualche aspetto della nostra vita online ci mette a disagio, parliamone subito.

Ricordiamoci che è normale commettere errori, specie se si sta ancora imparando a mettere in pratica una buona condotta digitale.

Se _____ condivideranno con onestà le difficoltà che stanno vivendo, non finiranno "nei guai"! Come genitori _____ ci impegneremo a essere accoglienti e a non intervenire immediatamente incolpando o negando l'uso del dispositivo, ma ascoltando e capendo insieme come affrontare ogni situazione spiacevole.

Definiamo modalità e limiti nell'uso dei dispositivi.

Stabiliamo cosa significa un uso "sano" della tecnologia per la nostra famiglia, individuando modalità "sì" di buona cittadinanza digitale e modalità "no", ovvero atteggiamenti e comportamenti negativi che non bisogna avere online (da come comportarsi con le altre persone alla condivisione di informazioni personali).

Creiamo delle zone senza tecnologie, che possono essere momenti specifici della giornata (ad esempio a tavola o prima di andare a dormire) o ambienti della casa in cui allestire una "docking station" dove riporre i dispositivi durante i momenti senza.

Parliamo ed esploriamo insieme le nostre vite online.

Decidiamo quali sono i contenuti a cui accedere, le app e le piattaforme sicure da utilizzare e l'eventuale uso dei controlli parentali. Guardiamo insieme i contenuti per commentarli e per capire quali sono i nostri interessi.

I genitori _____ si impegnano a dare il buon esempio.

Anche noi genitori dobbiamo essere consapevoli di come e quanto spesso usiamo i nostri dispositivi, e dobbiamo accettare di rispettare i limiti condivisi come famiglia per passare del tempo di qualità insieme.

Soprattutto se a casa c'è chi ancora non possiede o non ha accesso a un dispositivo, come _____, ci impegneremo per mostrare un uso sano ed equilibrato della tecnologia per proteggere il tempo della relazione e del gioco.

Se _____ sta ancora allattando _____, si impegnerà a non utilizzare lo smartphone durante l'allattamento per preservare il contatto, la connessione e l'interazione.

Data:

Firme