

PATTI DELLA COMUNITÀ EDUCANTE DI LAINATE (MI)

Cartoni animati, video game, app, cellulare...Qual è l'età giusta?

Gli esperti suggeriscono di avvicinarsi al digitale con gradualità, ma per una famiglia è difficile resistere alle spinte commerciali e alle richieste dei minori attratti dagli strumenti tecnologici. E quando i figli crescono: tablet, smartphone, social...

- Quali le regole per un utilizzo sicuro?
- Come affrontare le insistenze dei figli che si confrontano con i coetanei e si influenzano a vicenda?
- Si può fare rete tra adulti dello stesso territorio e compiere scelte educative condivise che favoriscano un'educazione ad un uso più consapevole del digitale?

Da qui la proposta del Patto digitale di Comunità, nato grazie al confronto tra genitori, scuole, realtà educative del territorio di Lainate e Amministrazione comunale.

Sottoscrivendo il presente documento aderiamo ai principi del manifesto dell'educazione digitale di Comunità.

FIRMA il patto INQUADRANDO CON LA FOTOCAMERA IL QR CODE →
o tramite il sito pattidigitali.it/lainate

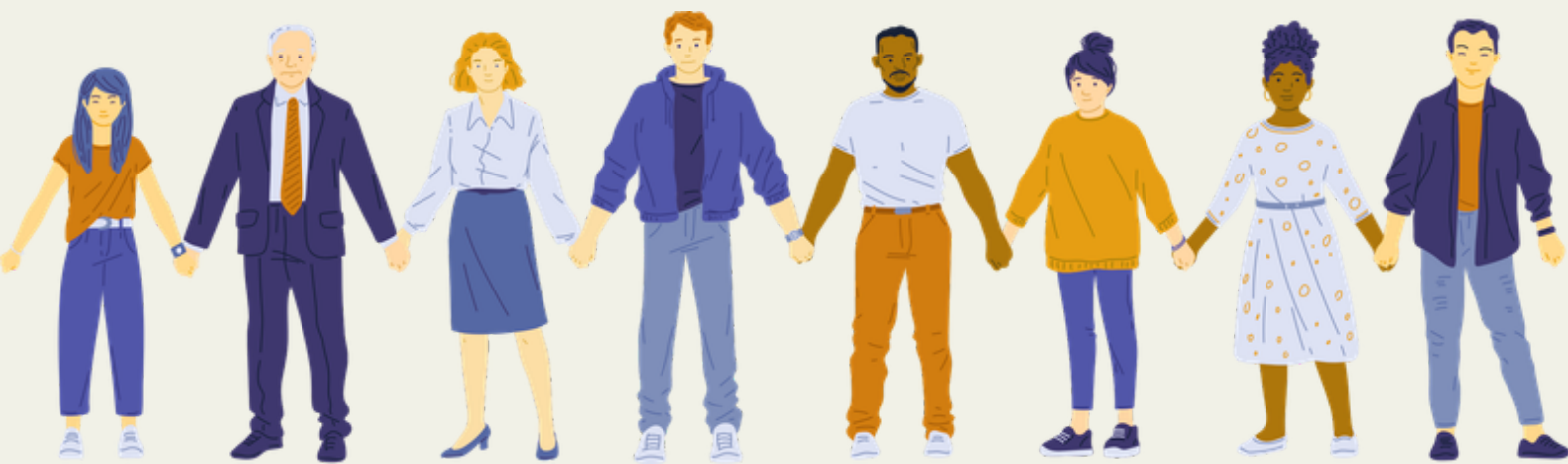


COMINCIAMO DA NOI!

ADULTI INFORMATI, COINVOLTI E RESPONSABILI... DISPONIBILI A CAMBIARE ABITUDINI!

- Partecipiamo a momenti di educazione e formazione digitale: consci delle potenzialità e delle risorse del digitale riflettiamo insieme sull'impatto che i dispositivi tecnologici hanno sulla vita dei nostri ragazzi;
- Promuoviamo con altri genitori e figure di riferimento una rete educativa territoriale che sostenga le scelte delle famiglie e delle realtà educanti in materia di benessere digitale;
- Ci impegniamo a conoscere le responsabilità legali che derivano dall'utilizzo dei device da parte dei nostri figli;
- Quando siamo in famiglia proviamo a limitare noi per primi l'utilizzo dei dispositivi.

Il nostro esempio conta!





PIÙ TEMPO INSIEME, MENO SCHERMO!

0-2 anni: niente schermi. Servono gioco, contatto e presenza dell'adulto.

3-5 anni: massimo 1 ora al giorno (totale tra tutti gli schermi).

Sempre senza schermi: al risveglio, durante i pasti e prima di dormire.



Gli schermi devono essere un'eccezione, non un'abitudine quotidiana.



LO SCHERMO NON È UN BABY SITTER!

Niente schermi fuori casa per "tenere buoni" o intrattenere i bambini.



Lasciamo spazio alla noia e a piccole frustrazioni: aiutano a sviluppare l'autoregolazione emotiva.

Affrontare dei piccoli "no" li rende capaci di gestire quelli futuri: per calmare i bambini usiamo la nostra voce, il contatto e lo sguardo.



SCHERMI: POCHI E BUONI

Scegliamo con attenzione contenuti adatti all'età, evitando quelli troppo frenetici o stimolanti.

Accompagniamo il bambino durante la visione, favorendo dialogo e comprensione.



PIÙ ALTERNATIVE, PIÙ SOCIALITÀ



Favoriamo attività manuali, gioco all'aperto e relazioni tra coetanei, senza la presenza di schermi.

Dedichiamo tempo alla lettura condivisa: crea vicinanza e stimola linguaggio, fantasia e creatività.



GLI ADULTI DANNO IL BUON ESEMPIO!

Se desideriamo attenzione, diamo attenzione! Durante allattamento, pasti e gioco mettiamo via lo smartphone e offriamo presenza piena.



Assaporiamo i momenti importanti della vita dei nostri figli anziché osservarli attraverso una fotocamera.



Limitiamo la condivisione online di foto e video: ciò che pubblichiamo oggi può restare in rete per sempre ed essere accessibile a chiunque. Ogni bambino ha diritto alla propria privacy e alla tutela della propria immagine, anche se non può ancora dirlo!



PER RIFLETTERE UN PO'...

SCHERMI E PICCOLISSIMI

L'uso abituale di schermi durante l'allattamento compromette la qualità della comunicazione madre-bambino, interrompendo la relazione affettiva che si costruisce con sguardo e contatto. Gli schermi usati anche fin dai primi mesi di vita per calmare i capricci o la rabbia o per distrarre il bambino da attività "non gradite" (che alla fine effettua inconsapevolmente) offrono una gratificazione immediata, ma riducono la sua capacità di controllo emotivo nel tempo. Lo svezzamento è un momento cruciale: essere consapevoli di ciò che si mangia, riconoscerne odori, consistenze e sapori, favorisce una sana educazione alimentare e previene l'obesità e le patologie correlate. È importante che questa fase venga sostenuta senza interferenze esterne, anche quando il bambino fatica a mangiare.

ESPERIENZA DIRETTA, CRESCITA E APPRENDIMENTO

I bambini scoprono il mondo e gli altri facendone esperienza con i loro occhi, le loro mani, il loro corpo. Il gioco ha un ruolo centrale e insostituibile: il gioco non è "solo un gioco", ma il modo attraverso il quale i bambini "crescono": sviluppano competenze, imparano, costruiscono relazioni.

Interporre troppo precocemente, abitualmente o eccessivamente uno schermo tra i bambini e il mondo significa sottrarre loro opportunità di apprendimento che derivano dall'esperienza diretta e attiva: lo schermo (virtuale, che li rende fruitori passivi) diventa una barriera tra loro e le esperienze (concrete) che li fanno crescere. Favoriamo il gioco all'aria aperta, l'avvicinamento ai libri, le attività di manipolazione che sviluppino la motricità fine, giochi di ruolo (possibilmente con altri bambini), le attività "lente" e in generale quelle in cui possono apprendere attraverso il 5 sensi.

CHI HA PAURA DELLA NOIA?

I momenti liberi da attività prestabilite (di potenziale "noia") aiutano i bambini a trovare autonomamente strategie per superare delle piccole sfide (la capacità di attendere, di gestirsi il tempo, di imparare a stare con se stessi) e stimolando la creatività.

Per intrattenerli in situazioni "calde" (al ristorante, in una sala d'attesa, durante lunghi tragitti), proviamo a costruire un piccolo kit di giochi o attività che li coinvolgano.

I RISCHI SCIENTIFICAMENTE RICONOSCIUTI

L'OMS e le Associazioni dei Pediatri sottolineano come l'esposizione precoce, abituale e/o prolungata agli schermi sia fonte di potenziali rischi in termini di salute, sviluppo cognitivo ed emotivo e apprendimento soprattutto nelle primissime fasi di crescita.

- Problemi visivi, sovrappeso e obesità, ipertensione infantile;
- Disturbi del sonno, ritardi nello sviluppo del linguaggio;
- Minori capacità attentive e di concentrazione; ridotte performance negli apprendimenti;
- Aumento di iperattività, irritabilità, ansia, difficoltà di regolazione emotiva;
- Diminuita tolleranza della frustrazione: le tecnologie abitano al "tutto e subito".

PER APPROFONDIRE:

- IL bambino digitale - Schede tecniche SIP 2025: bit.ly/4ah9P5L
- [BAMBINI E ADOLESCENTI IN UN MONDO DIGITALE](#)
- [L'impatto della sovraesposizione agli schermi digitali nel neurosviluppo di bambini e adolescenti - SICUPP](#)
- [Children, Adolescents, and the Media | Pediatrics | American Academy of Pediatrics](#)
- [/rdcu.be/eRSPZ](https://rdcu.be/eRSPZ)
- World Health Organization. [Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. 2019. Accessed June 11, 2022.](#)
- McArthur BA, Volkova V, Tomopoulos S, Madigan S. [Global prevalence of meeting screen time guidelines among children 5 years and younger: a systematic review and meta-analysis. JAMA Pediatr. 2022;176\(4\):373-383. doi:10.1001/jamapediatrics.2021.6386](#)
- [Tecnologie digitali e bambini: un'indagine sul loro utilizzo nei primi anni di vita](#)

PRIMARIA 6-10 ANNI



PRIMARIA SMARTPHONE FREE



Evitiamo la consegna di uno smartphone personale nel corso della scuola primaria.

I bambini a questa età hanno sempre un adulto vicino, non serve loro uno smartphone, né per la sicurezza né per stare con i loro amici. Meglio più avanti. Sui nostri dispositivi mettiamo una password.



NO ALL'USO DEI SOCIAL

Secondo gli esperti ci sono seri motivi per rispettare i limiti indicati dalle app, legati alla privacy, alla sicurezza personale e agli effetti psicologici.



FACCIAMO UN PATTO: IN RETE INSIEME!



La navigazione e la ricerca di contenuti online possono avvenire in sicurezza solo se c'è un adulto di fianco: sono risorse utili le app di Parental control. L'autonomia digitale è un processo che va costruito insieme.



VIDEOGAME E CONTENUTI VIDEO ADATTI

Siamo noi adulti a scegliere cosa è meglio guardare tra giochi, contenuti video, canali YouTube, serie tv e film, a seconda dell'età dei nostri figli. Rispettiamo le indicazioni del PEGI.

E' bene evitare l'utilizzo degli schermi in camera e nei luoghi dove non c'è la supervisione di un adulto.



TEMPO LIBERO, LIBERO DAGLI SCHERMI!



Limiti chiari su tempi e luoghi: è importante per la salute dei nostri figli concordare regole per evitare l'utilizzo degli schermi durante i pasti e prima del sonno.

L'indicazione dei pediatri è di non superare le due ore al giorno.

Giornate senza schermi o con uso limitato possono prevenire le dipendenze digitali, favorire attività alternative e socialità nella realtà.





PER RIFLETTERE UN PO'...

La ricerca scientifica ci dice che un uso abitudinario e precoce degli schermi può causare

- problemi fisici tra cui problemi alla vista e alla postura, disturbi del sonno e dell'alimentazione;
- problemi cognitivi quali difficoltà di concentrazione, di apprendimento e riduzione della creatività;
- conseguenze psicologiche, quali ad esempio traumi legati alla visione di contenuti per adulti;
- rischio di esposizione a reati e pericoli online: violazione della privacy, cyberbullismo, contatti con malintenzionati, emulazione di sfide pericolose.

Il sito Pegi aiuta i genitori a prendere decisioni informate nell'acquisto dei videogiochi; per le serie tv è preferibile la visione condivisa; per scegliere quali contenuti guardare si può consultare la pagina [Orientaserie.it](https://www.orientaserie.it).

PER APPROFONDIRE

- Report "L'ETÀ DELLO SMARTPHONE": bit.ly/4bK3fqS
- [Orientaserie.it](https://www.orientaserie.it)
- [PEGI](https://www.pegi.org)
- [Benessere Digitale](https://www.benesseredigitale.it)
- chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://s3-www.savethechildren.it/public/2025-03/Essere_Genitori_nell_Era-Digitale_stc.pdf
- [pattidigitali.it](https://www.pattidigitali.it)
- www.custodidigitali.it



SMARTPHONE? NON PRIMA DELLA TERZA MEDIA

Attendiamo almeno la fine della terza media per consegnare a nostro figlio uno smartphone personale e connesso in rete.



GIÀ CONSEGNATO? REGOLE CHIARE!



Condivisione della password con i genitori e monitoraggio periodico delle attività online, tramite applicazioni di controllo parentale (es. family link) e soprattutto attraverso il dialogo.

Fino ai 14 anni lo smartphone resta di proprietà del genitore ed è utilizzabile solo sotto la sua supervisione. I genitori ne conoscono password e contenuti e accompagnano il figlio nell'uso come forma di protezione e di educazione alla responsabilità e alla fiducia reciproca.

La responsabilità anche penale per quanto avviene tramite il dispositivo resta in capo ai genitori.



UN PASSO ALLA VOLTA, INSIEME.

Educhiamo i nostri figli ad un uso consapevole dello smartphone nel rispetto di sé e dell'altro, attraverso momenti di confronto e informazione. Non permettiamo la condivisione di foto, video e link che violino la privacy.



MOMENTI SMARTPHONE FREE

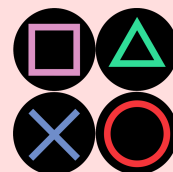


- Riflettiamo con i ragazzi: i dispositivi digitali sono strumenti utili per favorire e mantenere le relazioni con gli altri. Tuttavia, quando ci si trova insieme, possono trasformarsi in una barriera alla comunicazione.
- Fuori da scuola, durante lo sport, nei momenti con amici e parenti e ai pasti in famiglia: spegniamo lo smartphone e accendiamo la relazione!
- Night Digital Detox: niente device 1-2 ore prima di dormire e mai in camera. Social e chat fino a tardi peggiorano il sonno: adottiamo un "coprifuoco tecnologico".



APP, SOCIAL E VIDEOGIOCHI ADATTI ALL'ETÀ

Non permettiamo l'utilizzo autonomo e non controllato di social (compreso Whatsapp), app e giochi prima dell'età consentita dalla legge. Verifica l'età adatta di giochi con la classificazione PEGI.





PER RIFLETTERE UN PO'...

I LIMITI: QUANDO RESTRIZIONE FA RIMA CON PROTEZIONE

Concedere l'uso autonomo di WhatsApp e dei social richiede una valutazione attenta. L'età minima legale (13 anni) non sempre coincide con la maturità emotiva e cognitiva necessaria per gestire il mondo digitale. La pressione dei like, il confronto costante, l'esclusione dai gruppi, l'esposizione a contenuti inappropriati e la dipendenza da notifiche possono influenzare identità, autostima e qualità del sonno.

Durante la prima adolescenza, pensiero critico, competenze relazionali e capacità di autoregolazione sono ancora in formazione. Per questo molti esperti suggeriscono di posticipare l'accesso autonomo ai social almeno fino ai 15/16 anni, quando aumenta la consapevolezza personale. Non è proibizionismo, ma cura: dare tempo alla crescita prima di affrontare da soli uno spazio complesso.

LO SMARTPHONE DI FAMIGLIA

Il suggerimento arriva da Alberto Pellai, psicoterapeuta dell'età evolutiva, che propone di accompagnare gradualmente i ragazzi nel mondo digitale attraverso lo "smartphone di famiglia".

Lo smartphone non è di proprietà esclusiva del figlio, ma resta della famiglia. Viene consegnato quando serve e riposto in uno spazio comune al termine dell'uso. È utilizzato in modo condiviso e trasparente: i genitori conoscono applicazioni, password e contatti e affiancano il ragazzo nell'apprendimento delle regole digitali.

Tempi, luoghi e modalità vengono stabiliti insieme e rispettati da tutti. Non è un regalo personale, ma uno strumento educativo: un percorso guidato per imparare, passo dopo passo, un uso responsabile e consapevole della tecnologia.

DIRITTI DEI RAGAZZI E DOVERI DEI GENITORI

L'accompagnamento ai dispositivi digitali solleva domande: è giusto "spiare" i figli?

La privacy è importante, ma viene dopo il dovere dei genitori di vigilare e proteggere, soprattutto online. Fino ai 14 anni sono legalmente responsabili dei comportamenti dei figli in rete. Per questo è meglio evitare controlli segreti: il monitoraggio periodico va dichiarato come condizione d'uso dello smartphone. Regole chiare e dialogo aperto costruiscono fiducia e responsabilità.

Così lo smartphone diventa un ponte tra autonomia e protezione, con il genitore guida presente e consapevole.

PER APPROFONDIRE

- World Health Organization. [Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. 2019. Accessed June 11, 2022.](#)
- [Orientaserie.it](#)
- [PEGI](#)
- [Benessere Digitale](#)
- [s3-www.savethechildren.it/public/2025-03/Essere_Genitori_nell_Era-Digitale_stc.pdf](#)
- [pattidigitali.it](#)
- [www.custodidigitali.it](#)