

Collaborare per raggiungere il benessere digitale



La tecnologia è una componente importante della vita e anche dei momenti in famiglia. Per trarne il meglio insieme, è molto utile bilanciare il tempo trascorso davanti agli schermi con i momenti e le attività offline.

Al contempo, è importante anche riconoscere i potenziali aspetti negativi della tecnologia, dai rischi online a come questo ci fa sentire nel quotidiano.

In questo accordo digitale, parlerete della tecnologia in famiglia e del ruolo che svolge nelle vostre vite al fine di poter collaborare insieme per raggiungere il benessere digitale.

Come iniziare

Consigliamo ai genitori/tutori di leggere questa risorsa prima di iniziare a discuterne tutti insieme.

L'accordo è diviso in sezioni. La prima, è dedicata a tutti i membri della famiglia ed è volta a aprire il dibattito sui valori e a definire alcune linee guida generali. Una volta completata, vi aiuteremo ad approcciare tematiche di maggior rilievo in relazione all'esperienza digitale della vostra famiglia.

Consigli per incentivare un'ottima conversazione

- ✓ **Fate in modo che i ragazzi sappiano di questa attività.** Spiegate loro gli argomenti che toccherete e quando, così si sentiranno pronti e non saranno colti di sorpresa.
- ✓ **Eliminate tutte le distrazioni.** Mettete via i telefoni cellulari, spegnete la musica e allontanatevi da eventuali rumori di sottofondo.
- ✓ **Mantenete un atteggiamento positivo.** Questo accordo è stato concepito per incentivare il dialogo, non il litigio. Mantenete la calma e, se i toni si fanno troppo accesi, prendevi un attimo per rinfrescarvi le idee.
- ✓ **Ascoltate.** Il vostro nuovo accordo digitale aiuterà tutta la famiglia a comprendere i diversi punti di vista. Date a tutti il tempo di riflettere e condividere.

Pronti per iniziare? Sedetevi insieme, prendete uno o due spuntini e mettetevi all'opera!



SEZIONE 1

Comprendere la vita digitale della vostra famiglia

Quali dispositivi utilizziamo regolarmente?

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1) | 4) | 7) |
| 2) | 5) | 8) |
| 3) | 6) | 9) |

Quali attività ci piace fare quando siamo online o quando utilizziamo la tecnologia?

.....

.....

.....

Abbiamo preoccupazioni legate alla tecnologia e a Internet?

Si tratta di preoccupazioni che interessano direttamente noi o altri membri della famiglia? Ci sono delle preoccupazioni condivise?

Ragazzi

.....

.....

.....

Adulti

.....

.....

.....

Date un'occhiata alle seguenti problematiche digitali comuni. Quale pensate che interessi di più la vostra famiglia?

- ☐ Non ci sono attività da fare senza un dispositivo o si hanno pochi hobby (*andare prima alla sezione 2*)
- ☐ Non ci sono periodi senza schermi, ad esempio durante i pasti o prima di andare a letto (*vai prima alla sezione 3*)
- ☐ Si condivide troppo della propria vita personale online, o non si mette al primo posto la privacy online (*andare prima alla sezione 4*)
- ☐ Non c'è qualcuno con cui parlare di questioni digitali o non si discute di aspetti che ci interessano direttamente online (*andare prima alla sezione 5*)

Dopo aver compilato tutte le sezioni su cui volete lavorare come famiglia, passate alla sezione 6.



SEZIONE 2

Coltivare hobby nel mondo reale

Pensate a quando prendete in mano dispositivi come il telefono cellulare o quando accendete una console per videogiochi. **Vi capita mai di usarli solo perché siete annoiati?**

☐ Sì, sempre

☐ Sì, a volte

☐ No

Se sì, parlate di cosa potreste fare invece di usare la tecnologia.

Idee di attività da fare quando ci si annoia:

- 1)
- 2)
- 3)

Parlate di ciò che vi piace di più fare in famiglia, che coinvolga o meno la tecnologia. **Che tipo di attività vorreste fare di più insieme, se fosse possibile?**

Quando stiamo insieme ci piace...

.....

.....

.....

Pensate a cose nuove che non avete ancora fatto o a qualcosa di interessante che vorreste approfondire. **C'è qualcosa che vi piacerebbe imparare o provare?**

Nuove attività da provare insieme

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Nuovi interessi da esplorare, insieme o individualmente

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)



SEZIONE 3

Identificare momenti di disconnessione

Pensate che attualmente la vostra famiglia abbia un buon equilibrio tra uso dei dispositivi e vita privata?

- ☐ No, riteniamo di trascorrere più tempo nel mondo digitale che in quello reale
- ☐ Ci stiamo provando, ma potrebbe andare meglio
- ☐ Sì, pensiamo di essere riusciti a trovare il giusto equilibrio.

Se avete opinioni diverse, parlate del motivo per cui la pensate così. Scrivete i vostri pensieri nello spazio sottostante.

Il nostro attuale equilibrio digitale

Pensate agli ambienti in cui vorreste che gli schermi non venisse, per quanto possibile. Selezionate tutti quelli che vi interessano:

☐

In camera da letto

☐

In macchina

☐

In cucina

☐

Negli spazi esterni

☐

In soggiorno

☐

Altro:

Abbiamo concordato...

Pensate ai momenti in cui vorreste che non siano usati i dispositivi, per quanto possibile. Selezionare tutti quelli che vi interessano:

- | | |
|---|--|
| ☐ Durante i pasti | ☐ Esercizio fisico |
| ☐ Preparazione (per uscire, per andare a scuola, ecc.) | ☐ Ora di andare a letto |
| ☐ Viaggi da e per la scuola | ☐ Attività in famiglia |
| ☐ Altro: | |

Abbiamo concordato...

.....

.....

.....

Quali sono le risorse o le azioni a cui potete ricorrere per gestire il tempo che trascorrete online?

Idee per creare un migliore equilibrio tra vita digitale e vita privata:

.....

.....

.....

.....

Esempi per iniziare:

- Utilizzare un'applicazione per la gestione degli schermi;
- Lasciare i cellulari all'ingresso quando rientriamo da scuola/lavoro.



SEZIONE 4

Condivisione eccessiva e privacy online

La privacy online è molto importante. Non dovremmo mai condividere le nostre password, i dettagli dei pagamenti o le informazioni personali con nessuno (ad eccezione di genitori o tutori). **La vostra famiglia ha un posto sicuro dove conservare questo tipo di dati?**

☐ Sì

☐ No

In caso di risposta negativa, discutete del luogo in cui tali informazioni possono essere conservate in modo sicuro. Non scrivetelo in questo accordo.

Quando si crea un nuovo account per qualcosa, o quando si intende acquistare qualcosa online, è necessario fermarsi sempre a pensare alla sicurezza e al luogo in cui si inseriscono i propri dati.

Concordate in famiglia cosa fare quando si decide di creare un nuovo account e una nuova password e con chi parlare degli acquisti online.

Per i ragazzi più grandi, si potrebbe parlare della definizione di un budget e della sua gestione.

Abbiamo concordato...

Tutti noi abbiamo la nostra identità digitale e il diritto di dire "no" al caricamento delle nostre immagini senza il nostro permesso. Parlate del tipo di immagini che siete disposti a pubblicare online.

Stabilite come ottenere l'autorizzazione prima di pubblicare online la foto di qualcun altro o qualcosa di personale.

Abbiamo concordato...



SEZIONE 5

Incentivare il dialogo

Immaginate di vedere su Internet qualcosa che vi fa sentire a disagio: a chi vi rivolgereste per chiedere aiuto o un consiglio?

Immaginate diverse situazioni: supponiamo che siate a scuola, a casa o da amici. Di chi potreste fidarvi in questi casi?

A quali adulti fidati potete rivolgervi?

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1) | 3) | 5) |
| 2) | 4) | 6) |

Quali strategie potete usare nel mondo reale per aiutarvi a gestire la situazione se qualcosa vi fa sentire tristi, arrabbiati o a disagio online?

Esempi: ascoltare musica, disegnare, parlare con un amico dei propri sentimenti.

Strategie di difesa utili che possiamo utilizzare

.....

.....

.....

Se qualcuno vi fa sentire a disagio online, molti siti web e applicazioni di social media hanno opzioni di "blocco" o "restrizione" che potete usare per mettere a tacere quella persona. Potete anche "segnalare" gli utenti che fanno qualcosa di sbagliato, come il cyberbullismo nei vostri confronti o in quelli di altri.

Quali altre impostazioni si possono utilizzare nei giochi e nelle applicazioni per sentirsi in uno spazio sicuro online?

Impostazioni di sicurezza che possiamo utilizzare sulle app che ci piacciono:

.....

.....

.....



SEZIONE 6

Il nostro accordo familiare

Ottimo lavoro! Siamo certi che avete affrontato conversazioni positive e produttive sull'uso della tecnologia in famiglia.

Utilizzate questa sezione per aggiungere altre idee e regole che avete concordato.

Altre idee per il benessere digitale della nostra famiglia

Quando revisioneremo questo accordo

Giorno

Mese

Anno

Sottoscritto

Il genitore/tutore

Il figlio/i figli
