

Settimana dell'alfabetizzazione digitale

Insegna ai tuoi figli a navigare nel mondo digitale

Come creare un accordo digitale familiare

Se riscontri difficoltà nello stabilire regole, norme e confini per l'uso della tecnologia in famiglia, un accordo familiare può essere un ottimo modo per iniziare. Un accordo digitale familiare infatti può favorire la creazione di uno spazio sicuro in cui parlare insieme di tecnologia nonché stabilire delle linee guida per la vita online dentro e fuori casa. Continua a leggere per scoprire come funziona e scarica **una versione stampabile e gratuita del tuo accordo digitale familiare** da utilizzare per iniziare questo genere di conversazione.

Che cos'è un accordo digitale familiare?

Quando un ragazzo riceve un dispositivo, sia esso [un nuovo smartphone](#) o un tablet, molte famiglie creano un documento in cui si specificano le modalità e i tempi in cui utilizzarlo, da leggere e sottoscrivere da entrambe le parti (genitori e figli).

Tuttavia, il problema che spesso si presenta con un accordo simile è che queste regole e norme vengono facilmente infrante. Per molte famiglie e per i ragazzi risulta spesso difficile attenersi a tutto ciò che è indicato nel documento e, man mano che si cresce, anche le regole devono essere adattate.

Questo accordo digitale familiare è stato ideato per aiutare tutte le famiglie ad affrontare conversazioni utili e positive sulla tecnologia. **Sarà possibile pianificare insieme le idee da mettere in pratica** e, per i membri più giovani della famiglia, **incentivare la comprensione di cosa significhi avere una vita online**.

Che cosa può fare un accordo digitale per i miei figli?

Molte famiglie amano la tecnologia e tutto ciò che offre, ma trovano difficile stabilire dei limiti o affrontare i problemi che ne derivano con i propri figli. Se sei in una situazione simile, ecco cosa puoi fare con un accordo digitale:

- ✓ **ti permetterà di riflettere su quanto la tua famiglia utilizza la tecnologia nel suo complesso** e di attuare cambiamenti positivi
- ✓ **ti aiuterà a stabilire dei limiti sani per quanto riguarda il tempo trascorso davanti agli schermi** e il comportamento digitale
- ✓ **ti fornirà gli strumenti per una conversazione continua e rispettosa** sull'uso della tecnologia.

✓ Adattare la discussione alle esigenze della tua famiglia, con sezioni apposite dedicate ad adolescenti e giovani su temi rilevanti come i [social media](#), il tempo trascorso davanti agli schermi o l'assenza di hobby offline.

Come creare un accordo digitale familiare

Per aiutare la tua famiglia a iniziare, **Qustodio ti propone due accordi digitali scaricabili gratuitamente**, che ti aiuteranno a organizzare un workshop da revisionare regolarmente in famiglia. Uno è rivolto ai bambini di età inferiore agli 8 anni [che iniziano a farsi strada nel mondo digitale](#), mentre l'altro è rivolto a preadolescenti e adolescenti, che potranno trarre beneficio da discussioni aperte e oneste sugli aspetti positivi e negativi della tecnologia. Scarica il foglio di lavoro ideale per la tua famiglia presenti in allegato.