

# IL CONTRATTO PER L'USO DELLO SMARTPHONE

Un patto tra genitori e figli per la tutela  
e il benessere digitale



*Uno spunto per dialogare con i figli e concordare alcune regole di base per l'utilizzo dei dispositivi digitali e di internet.*

**Il documento può essere personalizzato aggiungendo, o sostituendo, allo smartphone altri dispositivi (tablet, consolle per videogame ecc...).**

Contribuite a rendere sempre più utile il “contratto” mandandoci le vostre esperienze, i vostri suggerimenti e consigli scrivendoci a:

[info@associazionemec.it](mailto:info@associazionemec.it)

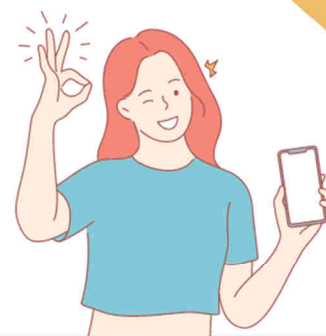
[www.associazionemec.it](http://www.associazionemec.it)

*\*Il contratto è ispirato ad una lettera della giornalista americana J.Hoffmann ed è stato rielaborato dall'Associazione MEC*

*sulla base dei numerosi incontri di discussione e confronto con genitori, educatori, psicologi e insegnanti realizzati.*

# IL CONTRATTO PER L'USO DELLO SMARTPHONE

## Un patto per il benessere digitale



“ Cara/o ....

*ora possiedi uno smartphone. Accidenti, non è una cosa da poco!*

*Come sai con questo strumento si possono fare cose molto interessanti, utili e divertenti, ma se non si è cauti anche molto dannose per se stessi e per gli altri. Noi stessi a volte ci troviamo in difficoltà nell'utilizzare questi dispositivi in modo sicuro ed equilibrato: per questo è importante che ci alleiamo per poter usare al meglio queste tecnologie concordando alcune regole. Spero tu capisca che il nostro compito è crescerti in modo che tu possa diventare un adulto saggio e responsabile, che sa sfruttare il meglio di queste tecnologie, senza esserne dominato.*

*Leggi bene il seguente contratto: possiamo discutere insieme alcuni aspetti di queste regole, ma una volta firmato dovrai rispettarlo altrimenti rimetteremo in discussione la tua possibilità di usare lo smartphone.*

### REGOLE DI BASE

- 1.** L'utilizzo dello smartphone, dal momento in cui si connette in rete, **avviene sotto la completa responsabilità di papà e mamma.** Non solo firmiamo noi il contratto telefonico, ma per legge siamo responsabili di tutto ciò che tu fai in rete e della tua sicurezza on-line, fino alla tua maggiore età. In sostanza **ti stiamo dando una grande fiducia** sulla base delle poche regole che concorderemo insieme. Siamo o non siamo bravi?
- 2. Sapremo quindi qual è la tua password.** Potremo anche chiederti di vedere insieme cosa c'è sul tuo cellulare. Non per farci i fatti tuoi, ma per poterti proteggere e prevenire possibili problemi e brutte esperienze on-line.
- 3. Lo smartphone verrà spento** la sera alle ore \_\_\_\_\_ e riacceso alle ore \_\_\_\_ del mattino. Non potrai tenerlo in camera tua la notte, nemmeno come sveglia, per una questione di salute e sicurezza. *Concorderemo inoltre per quanto tempo e in quali occasioni lo potrai utilizzare durante il giorno (usando lo spazio "Note" in fondo).*
- 4. Decideremo insieme quali nuove App potrai installare** sul telefono. Tieni conto che molte hanno dei limiti di età e dovremo quindi decidere insieme se potrai utilizzarle sotto la nostra supervisione.

## SAPERLO SPEGNERE QUANDO NON SERVE

- 5. Il telefono non deve essere utilizzato a scuola** (a parte quando esplicitamente richiesto dagli insegnanti). Approfittane per stare con i tuoi compagni. Saper dialogare di persona, anche per chiarire incomprensioni e divergenze, è una competenza fondamentale nella vita che si sviluppa solo con l'allenamento. Anche la capacità di concentrarsi senza distrazioni lo è. Avere il telefono acceso mentre studi può essere una grossa distrazione, sospendi almeno le notifiche finché studi.
- 6. Impara a non usarlo quando non è necessario.** Non è facile a volte nemmeno per noi, aiutiamoci in questo. Spegniamolo, rendiamolo silenzioso, mettiamolo via quando siamo insieme e in pubblico. Specialmente al ristorante, al cinema e mentre parliamo con altre persone. Non lasciamo che il cellulare ci faccia dimenticare la bellezza di stare insieme e guardarci negli occhi.  
**Non occorrono miliardi di foto e video.** Non c'è bisogno di documentare (e condividere on-line) tutto. Vivi le tue esperienze, rimarranno nella tua memoria per sempre! Lascia il telefono a casa, qualche volta, e sentiti sicura/o di questa decisione. **Impara anche a fare senza.**

## QUANTO VALE?

- 7.** Se il telefono cade nella tazza del water, va in pezzi cadendo a terra o svanisce nel nulla, **sei responsabile del costo di sostituzione o riparazione.** Taglia l'erba, fai da babysitter a tuo fratello, metti da parte i soldi che ti regalano al compleanno. Se succede devi essere pronta/o a ricomprartelo.

## SICUREZZA E RESPONSABILITÀ

- 8. Non ti fidare degli sconosciuti** sia nella vita reale che nel cyberspazio, il mondo è pieno di gente di ogni tipo e non tutti intenzionati a farti felice o al tuo bene. In generale sii diffidente nei confronti di chi vuole sapere troppe cose e non dare mai informazioni su di te o sulla tua famiglia a chi non conosci bene nella vita reale. (Non condividere la tua password con nessuno, amici compresi, a parte che con noi)
- 9.** Non inviare o inoltrare **foto imbarazzanti, intime o umilianti** tue o di altre persone. Non ridere. **Un giorno sarai tentato/a di farlo**, a dispetto della tua intelligenza. **È rischioso e potrebbe rovinare la tua vita**, le tue relazioni, il tuo percorso di studi e il tuo lavoro futuro e di chi ti sta vicino. Il "cyberspazio" è vasto e più potente di noi. Una frase o un'immagine una volta postate non sono più sotto il nostro controllo. Possono arrivare potenzialmente a chiunque e possono rimanere per sempre. È difficile far sparire le cose da questo spazio, inclusa una cattiva reputazione.

10. Non usare la tecnologia per mentire, deridere o ingannare gli altri. Non scrivere in un messaggio o in una mail qualcosa che non diresti di persona. Non farti coinvolgere in conversazioni che possono fare del male a qualcun altro. **Sii un buon amico e rispetta sempre gli altri anche on-line.**

Non partecipare nemmeno passivamente a comportamenti di questo tipo, rimanendo zitto o non avendo il coraggio di dire il tuo pensiero e intervenire se qualcuno viene escluso o preso di mira. **Chiediti sempre come sta la persona dall'altra parte** e se capisci che sta soffrendo **non rimanere indifferente.**

Parla con gli adulti di cui ti fidi se cogli qualche comportamento che non ti piace. Ricorda che nei casi di cyberbullismo gli attori sono tre: il prepotente, la vittima e lo spettatore. **Il silenzio è complicità.**

## IN CONCLUSIONE ...

*Capiterà che farai qualche pasticcio, lo sappiamo, come noi dopotutto. Forse ti ritireremo anche il telefono. Ci metteremo comunque seduti e ne parleremo. Ti aiuteremo se qualcosa ti ha turbato o ferito. Ricominceremo da capo, cercando di capire. Tu e noi continuiamo a imparare cose nuove, giorno per giorno.*

**Noi siamo dalla tua parte, nella tua stessa squadra. Siamo insieme e cerchiamo di crescerti felice e saggia/o.**

*Spero che tu possa essere d'accordo su questi punti. Molte delle "lezioni" che fanno parte della lista non si applicano soltanto al telefonino, ma anche alla vita.*

*I tuoi genitori*

Data .....



Firme.....

