

# 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. In sostanza **ti stiamo dando una grande fiducia** sulla base delle poche regole che concorderemo insieme. Siamo o non siamo bravi?
- 2. Sapremo quindi sempre quale 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. Esercitati a spegnerlo **anche quando 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 persona. 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 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. 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.

## 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.....

