



ALLEGATO FAMIGLIA

LA NOSTRA VERSIONE DEL PATTO

Il patto comunitario fissa principi condivisi. Ogni famiglia è diversa: ritmi, figli, età, vincoli. Questo allegato serve per tradurre i principi nella vostra realtà di famiglia.

Di seguito potete trovare idee prese dalle famiglie che hanno partecipato al percorso, una bussola per orientarvi per età, un orientamento sugli strumenti di parental control, e uno spazio da compilare insieme ai vostri figli.

Nota importante: Non conta solo quanto tempo si passa sugli schermi, ma come li si usa: un uso attivo (creare, cercare, parlare, riflettere) è diverso da un uso passivo (scrollare, guardare senza scegliere, riempire la giornata).

ALCUNE IDEE DA ALTRE FAMIGLIE

Rituali senza schermi

Obiettivo: proteggere tempi relazionali non frammentati

- Una sera a settimana - giochi da tavolo, leggere insieme, cucinare
- Almeno 20 minuti prima di dormire: niente schermi per nessuno
- Pasti «senza schermi per tutti» - adulti compresi

Co-visione e dialogo

Obiettivo: fare cose insieme anche coi media cogliendo le opportunità educative

- Guardare insieme un episodio o un film a settimana e commentarlo
- «Mostrami cosa ti è piaciuto oggi» - 5 minuti prima di cena
- Esplorare una nuova app o videogioco insieme prima di lasciarla usare da solo
- Farsi spiegare dai figli: «fammi vedere questo gioco, questo video»
- Costruire insieme un palinsesto di uso in base all'età



Regole ancorate a momenti

- Telefoni fuori dalla camera di notte - per tutti
- Niente schermi durante i compiti
- Un cestino all'ingresso dove finiscono i telefoni durante i pasti
- Al ristorante i telefoni restano in borsa

Esplorare l'IA insieme

- Provare a fare la stessa domanda all'IA e discuterne la risposta
- «Cosa ti ha detto? Sei d'accordo? Verifichiamo insieme»
- Chiedere ad Alexa/Siri qualcosa che sapete già e vedere se sbaglia
- Parlare di cosa l'IA NON può sapere davvero

Adulti al lavoro su sé stessi

- Mettere via il telefono quando mio figlio mi parla
- Scegliere momenti in cui silenziare il telefono
- Ammettere apertamente quando ho fatto fatica a rispettare la regola
- Chiedere scusa se il telefono ha rubato un momento importante

UNA BUSSOLA PER ETÀ

Non una matrice di regole rigide ma un orientamento: a ogni età cambia il modo di accompagnare.

6-9 anni	Esplorazione guidata. L'adulto è sempre presente. Parental control attivo. Niente account personali. Focus: co-visione, alternanza, scoprire insieme.
10-11 anni	Accompagnamento progressivo. Prime autonomie su dispositivi condivisi. Account Google gestito con Family Link. Focus: dialogo su cosa vedono, prime regole negoziate insieme.
12-13 anni	Autonomia monitorata. Possibile smartphone personale (decisione consapevole - si veda l'appendice). Parental control trasparente e decrescente. Focus: autoregolazione, gestione del tempo, consapevolezza IA.
14+ anni	Autonomia responsabile. Uso autonomo legalmente possibile. Parental control residuale (solo per monitoraggio). Focus: dialogo alla pari, pensiero critico, responsabilità.

ORIENTARSI SUL PARENTAL CONTROL

Il parental control non è uno strumento di sorveglianza. È una rete di sicurezza trasparente: il figlio sa che c'è e perché. Si attiva, si spiega, e si riduce progressivamente man mano che cresce l'autonomia. Come le rotelle della bicicletta: servono finché servono.

Strumento	Gratuito?	Per chi	Cosa fa bene	Limite
Google Family Link	Sì	Android, Chromebook, account Google / Classroom	Gestisce l'account Google del figlio; le restrizioni seguono l'account su tutti i dispositivi	Solo mondo Google
Apple Screen Time	Sì	iPhone, iPad, Mac	Integrato nel sistema; limiti per app; filtri contenuti	Solo mondo Apple
Qustodio	Freemium	Dispositivi misti (Android + iOS + PC)	Cross-platform; reportistica chiara; filtri web	Versione gratuita limitata a 1 dispositivo
Microsoft Family Safety	Sì	Windows, Xbox	Integrato con PC e console; limiti di tempo	Meno efficace su mobile

ESEMPIO: LA FAMIGLIA DI MARCO, 10 ANNI

Marco ha un tablet condiviso per i compiti su Classroom, guardare video, giocare a un videogioco. I genitori hanno creato il suo account Google con Family Link. Marco lo sa.

Le regole sono semplici e decise insieme: le app nuove si installano solo con l'ok di mamma o papà (arriva la notifica). YouTube ha il filtro attivo. Il tablet si spegne alle 20:30 nei giorni di scuola - lo decide Family Link, non c'è bisogno di litigare ogni sera.

Una volta alla settimana guardano insieme il «rapporto attività»: quanto tempo su Classroom, quanto su giochi, quanto su YouTube. Non per controllarlo ma per parlarne: «hai passato un'ora su questo gioco, ti è piaciuto? Cos'hai visto su YouTube?»

Quando Marco ha iniziato a usare un assistente IA integrato in un'app, ne hanno parlato: «prova a chiedergli qualcosa che sai già - vedi se sbaglia». Marco ha scoperto che l'IA sbagliava una data e si è divertito a correggerla.

Man mano che Marco cresce, le restrizioni si allentano. L'obiettivo è che a 13-14 anni le «rotelle» non servano più - non perché vengano tolte di nascosto, ma perché Marco avrà imparato a pedalare da solo.



ISTITUTO COMPRENSIVO
TRENTO 4



COMUNE DI TRENTO



Distretto
Family
inTrentino



UNA CITTÀ
PER EDUCARE



UNIDEA



sistema
integrato
famiglie, giovani, futuro

GOOGLE FAMILY LINK: COME FUNZIONA IN PRATICA

Creare l'account del figlio. Con Family Link create l'account Google di vostro figlio/a inserendo la sua vera data di nascita. Il sistema riconosce automaticamente che è minorenni e attiva le protezioni previste per la sua età. Non c'è bisogno di mentire sull'età - anzi, è meglio non farlo: le protezioni funzionano proprio perché l'account sa che il proprietario è un bambino.

Gestione condivisa. Potete invitare l'altro genitore (o un altro adulto di riferimento) come supervisore dell'account. Le decisioni si prendono insieme, le notifiche arrivano a entrambi, le regole sono le stesse per tutti.

Limiti di tempo. Potete impostare un tempo totale giornaliero di utilizzo del dispositivo, ma anche limiti specifici per singole app. Un'ora di tablet al giorno, di cui massimo 20 minuti di YouTube, per esempio. Quando il tempo finisce, il dispositivo si blocca - niente discussioni.

Gestione delle app. Se vostro figlio vuole installare un'app nuova, vi arriva una notifica: la approvate o la rifiutate, meglio dopo averne parlato. Lo stesso se chiede più tempo. Questo mantiene il dialogo costante senza dover controllare di continuo: è il figlio a chiedere, è il genitore a decidere - insieme.

Filtro contenuti. SafeSearch si attiva sull'account e filtra i risultati di ricerca su Google. Il filtro funziona anche su Chrome: i siti con contenuti espliciti vengono bloccati. Su YouTube potete scegliere tra YouTube Kids (più piccoli) o YouTube con modalità con restrizioni (più grandi).

Cosa NON fa Family Link. A differenza di altri strumenti (come Qustodio), Family Link non vi permette di leggere i messaggi, le chat o le email del figlio. Vedete quanto tempo passa su ogni app, non cosa ci fa dentro. Questa è una scelta precisa di Google, ed è coerente con il nostro approccio: il parental control è una rete di sicurezza, non una telecamera. Il dialogo resta lo strumento più importante.

COME PARLARNE CON I FIGLI

«Lo usiamo insieme, non di nascosto. Tu sai che c'è e perché.»

«È come le rotelle della bicicletta: servono finché impari a pedalare da solo.»

«Man mano che dimostri di saper gestire, le restrizioni si riducono.»

«Se trovi qualcosa che ti turba o ti fa stare male, parlane con noi. Il filtro non è perfetto.»

Nessun parental control è perfetto. Il vero filtro è il dialogo.

IL PATTO DIGITALE DELLA NOSTRA FAMIGLIA

Da compilare insieme in famiglia. Poche cose, fatte davvero, valgono più di tante cose scritte e dimenticate.

Un rituale senza schermi che già facciamo bene

Un rituale che vorremmo introdurre (e quando)

Una cosa che NOI ADULTI ci impegniamo a cambiare

Una regola ancorata a un momento della giornata

Un'abitudine su cui vogliamo lavorare insieme

Firmato da tutti noi

(anche i più piccoli: conta il gesto)

Data: _____

