

Parlate! E parlate ancora!

Per riuscire a dare delle regole tecnologiche ai propri figli bisogna innanzitutto essere in perfetto accordo con il proprio partner. Confrontatevi e cercate di capire insieme quali aspetti della tecnologia vi spaventano. Possono essere diversi: i predatori online, la dipendenza, la perdita della fantasia. Individuarli vi aiuta a stabilire i paletti da imporre ai vostri figli. Quando li comunicherete loro mostratevi disposti a discuterne insieme, sarà più facile accettare le regole se comprendono le vostre motivazioni. E nel caso di una replica fondata, siate pronti ad accettare qualche modifica.

Le password

I social hanno trasformato la tecnologia in una dimensione inaccessibile per gli adulti. Eppure sarebbe compito dei genitori, in quanto “maestri di vita”, conoscere le mosse dei propri figli per indirizzarli verso la strada giusta e correggerli quando si sbaglia. Per questo è bene che vostro figlio vi comunichi tutte le password dei vari portali ai quali ha accesso. Quando troverete qualcosa che non vi convince o vi spaventa discutetene insieme, ascoltate le sue ragioni e spiegategli le vostre. Attenzione però a non violare la sua fiducia. Non spingetevi oltre solo per saziare la vostra curiosità. Se doveste imbattervi in una normale conversazione con una compagna della sua età smettete di leggerla.

Il sonno innanzitutto

Spesso i ragazzi utilizzano fino a tarda notte i propri cellulari. Le conversazioni con gli altri li tengono svegli più a lungo del dovuto, mentre, come dicono i pediatri, “il sonno discontinuo e interrotto causa disturbi di concentrazione e di salute nei ragazzi”. Per ovviare al problema Janell ha imposto alcune regole: il telefonino va consegnato ai genitori alle 19.30 di ogni sera infrasettimanale e alle 21 nei weekend. Con qualche eccezione prevista ad esempio nel periodo estivo. Quando comunicherete loro questa decisione preparatevi a ribattere alle loro scusanti. Se vi diranno che utilizzano il cellulare come sveglia...procurategli una sveglia!

Fai agli altri ciò che vorresti fosse fatto a te

Questo significa istruirli a non usare l'iPhone per mentire, per dire cose che non direbbe ad alta voce e per parlare male degli altri. In questo senso la minaccia più grande si chiama cyber bullismo, del quale è facile diventare vittima o carnefice. Per quanto riguarda il primo caso insegnate loro ad avere il coraggio di denunciare e fate attenzione ai segnali che dicono che c'è qualcosa che non va: se non li divertono più le cose che li divertivano prima, se nascondono lo schermo del pc quando entrate in stanza, se mangiano o dormono meno. Per far sì che si fidino e si sentano a proprio agio nel parlarvi di un'esperienza della quale magari si vergognano, raccontategli prima voi un episodio nel quale siete stati presi di mira. Li aiuterà a sentirvi più vicini e a capire che potete comprenderli, senza giudicarli.

Le buone maniere

Scopo del telefonino è anche quello di facilitare la comunicazione con i vostri figli: questo è sicuramente uno dei motivi per i quali avete deciso di comprarglielo. Allora è bene che loro non ignorino mai le vostre chiamate. Se dovessero leggere sul display il nome "mamma" o "papà" devono rispondere e quando lo fanno, sia con voi che con chiunque altro, devono essere educati, dicendo "pronto" e senza mai mostrarsi scocciati.

Etichetta

Spesso capita di prendere in mano il telefonino quasi senza rendersene conto. È diventato automatico iniziare a controllarlo anche quando magari si è a tavola, al cinema o si sta parlando con qualcuno. Questo lo fanno i genitori e lo fanno i figli. Per invertire l'abitudine è innanzitutto necessario iniziare a dare il buon esempio e, dopodiché, aiutarli a controllare l'impulso. Come fare? Facendogli notare che la tecnologia sta prendendo il

sopravvento sulle buone maniere, rendendoli persone maleducate. Aiutateli a ragionare, sono in grado di farlo.

Il valore dei soldi

Fate una lista dei loro privilegi tecnologici e dei contributi che danno in casa per aggiustare e sistemare. Sembrerà uno scambio equo. Potranno tenere il cellulare, ad esempio, se tutte le mattine si sistemano il letto e se ogni tanto porteranno fuori la spazzatura. Aiutate i ragazzi a comprendere il valore dei soldi invitandoli a fare dei piccoli lavoretti (tagliare l'erba, fare la baby sitter) e a risparmiare sulla paghetta, in modo da poter provvedere loro stessi in caso il cellulare dovesse rompersi.

La scuola

A scuola i ragazzi dovrebbero avere un'attenzione maggiore. Il cellulare non solo li distrae, ma la facilità con la quale possono contattare mamma e papà alla minima difficoltà impedisce loro di superare autonomamente i normali conflitti. Janell ha pertanto previsto tra le sue regole che, durante le ore scolastiche, il cellulare deve rimanere a casa. Anche questa volta non mancano le eccezioni, in caso di gita scolastica, doposcuola e altri episodi particolari di cui discuterà di volta in volta con il proprio figlio.

Insistete sui messaggi sicuri

I ragazzi spesso incappano per sbaglio o volutamente nella pornografia, mentre fanno i compiti, cercano videogame o filmati. La curiosità nei confronti della sessualità è normale tra i ragazzi. Quello che è importante far capire ai propri figli è che il sesso è più della pornografia. Che vi piaccia o no è bene affrontare l'argomento, insegnare loro che sessualità, curiosità ed eccitazione sono naturali, ciò che vedono online no.

Esercitatevi sui messaggi sicuri

Gli autoscatti di teenager in pose provocanti si moltiplicano di giorno in giorno. La tecnologia è sempre più invasiva e nascono periodicamente nuove mode, come quelle dei selfie. È bene che un genitore le conosca per sapere come contrastarne la degenerazione.

Fate capire ai vostri figli che il selfie va bene quando immortalata il loro viso e il loro sorriso. Non le loro parti intime. In questo caso si parla di sexting, per definire la diffusione tramite cellulare di immagini sessualmente esplicite. Parlate con loro anche di questo, fate sì che non ci sia imbarazzo nel farlo, in modo che possiate dargli i giusti consigli, per far comprendere loro quanto sia rischioso condividere un'immagine che può essere mostrata a chiunque, rovinandogli la reputazione.

Le fotografie

Spesso i ragazzi abusano del cellulare, scattando foto in continuazione e trascorrendo gran parte del tempo a modificarle con effetti vari per poi postarle sui social. Tutto ciò avviene distraendoli da quello che gli accade intorno. Non vivono il momento per stare con la testa fissa sul telefonino. Consigliate ai vostri figli di scattare solo le foto necessarie, di pensarci un attimo prima di prendere in mano il cellulare per catturare nuove immagini. Non è necessario documentare ogni cosa, vivendo le esperienze queste rimarranno impresse nella loro mente.

La paura di essere tagliati fuori

Imparate e insegnate il valore della "pausa": quel momento che prendi prima di utilizzare la tecnologia e serve a pensare e a fare le cose in maniera più ragionata. È possibile che decidiate di comprare uno smartphone o un videogame ai vostri figli senza pensarci abbastanza su, solo perché ce l'hanno gli altri amici e temete possano per questo motivo venire esclusi. Usate la pausa per capire quali effetti avranno quegli oggetti su di lui e quali restrizioni imporgli. E se doveste decidere di aspettare prima di comprare, questo lo aiuterà ad apprezzarne di più il valore e a tenerci più cura.

Accogli e apprezza

Un genitore dovrebbe essere in grado di riconoscere il valore e il buono della tecnologia, per incoraggiare i propri figli a sfruttarli al meglio. Può essere un esempio la facilità con la quale oggi si può ascoltare qualsiasi tipo di musica, compresi brani di molti anni fa.

Riuscire a trovare una passione comune con i propri figli (come può essere appunto la musica) aiuta a rinsaldare il rapporto ed è il modo migliore per godere dei benefici tecnologici, sfruttandoli per ridurre la distanza generazionale.

Metti giù il telecomando

Il rapporto con videogame e app per cellulari e tablet deve essere equilibrato e mai invasivo della loro quotidianità, distraendoli da tutto il resto. Stabilite giorni e orari nei quali è possibile giocare, meglio se limitati al fine settimana. Fate attenzione al contenuto dei videogiochi, informandovi anche dai commessi dei negozi, in grado di esprimere giudizi competenti. Convincete infine i vostri figli a utilizzare passatempi che non richiedano la tecnologia, come puzzle, rompicapo e giochi da tavola.

Vivi e ama

Questa regola per i vostri figli vale anche per voi: alza lo sguardo, osserva la realtà che ti circonda, guarda fuori dalla finestra, fai una passeggiata. Lasciate che i ragazzi si annoino, non usate la tecnologia come riempitivo. La noia stimola la creatività. Non è necessario eliminare tutta la tecnologia per riuscire ad apprezzare ciò che ci sta intorno, basta lasciare che non prenda il sopravvento.

Combina dei pasticci! Fai degli errori! Essere umani va benissimo!

Prima o poi i vostri figli commetteranno degli errori, è naturale e giusto. Stabilite delle regole e delle punizioni in caso di trasgressione, per quanto possa sembrarvi strano loro vi saranno grati, perché hanno bisogno di paletti per imparare a giostrarsi nella vita. Assicuratevi comunque che possano sentirsi tranquilli di venire da voi a parlare di qualsiasi cosa in qualunque momento, che il timore non gli impedisca di essere sinceri e di confessarvi quando qualcosa non va. Non lasciate che affrontino la tecnologia soli.



Lettera a una figlia/o

Sei da qualche tempo la fiera padrona di un **cellulare**. Accidenti! Sei una ragazza di XX anni brava e responsabile e ti sei meritata questo regalo. Ma il regalo comprende alcune **regole**. Leggi bene il seguente contratto. Spero tu capisca che il nostro compito è crescerti in modo che tu possa diventare una donna sana ed equilibrata, che sa stare al mondo e coesistere con la tecnologia, ma non esserne dominata. Che sa prendersi le proprie

responsabilità. Se non rispetterai queste regole metteremo fine alla tua condizione di proprietaria del telefono.

Ti vogliamo infinitamente bene e non vediamo l'ora di scambiare con te milioni di messaggi.

1. Il telefono è di papà e mamma. L'abbiamo comprato noi. L'abbiamo pagato noi. In sostanza te lo stiamo prestando. Siamo o non siamo bravi?

2. Sapremo sempre quale è la tua password. Non per controllarti, ma per una questione di sicurezza e fiducia.

3. Se suona, rispondi. È un telefono. Di' "ciao", sii educata. Non provare mai a ignorare una telefonata se sullo schermo vedi scritto "Mamma" o "Papà". MAI.

4. Il telefono verrà spento per la sera dopo mangiato e riacceso alle 7.20 del mattino. Se c'è un momento in cui non ti verrebbe da chiamare qualcuno sul suo telefono fisso perché temi che potrebbero rispondere i suoi genitori, allora non chiamare o non scrivere messaggi su quello mobile. Dai retta all'istinto e rispetta le altre famiglie, come noi vorremmo essere rispettati.

5. Il telefono non viene a scuola con te, ma questo già lo sai. Approfittane per parlare con le persone a cui normalmente mandi messaggi. Fa parte delle cose che si devono imparare nella vita.

6. 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 la babysitter a tuo fratello, metti da parte i soldi che ti regalano al compleanno. Se succede devi essere pronta a ricompratelo.

7. Non usare la tecnologia per mentire, deridere o ingannare un altro essere umano. Non farti coinvolgere in conversazioni che possono fare del male a qualcun altro. Sii una buona amica e non ti mettere nei guai. Non ti lasciare neanche affiancare a comportamenti di questo tipo, rimanendo zitta o non avendo il coraggio di dire il tuo pensiero. Rimani

lontana da tutto ciò. Se ti vergogni di raccontare qualcosa a mamma e papà, quello è il segnale che c'è qualcosa di sbagliato in ciò che hai fatto.

8. Non scrivere in un messaggio o in una mail qualcosa che non diresti di persona.

9. Non scrivere in un messaggio o in una mail qualcosa che non diresti in presenza dei tuoi genitori. Cerca di censurarti, stacchi attenta.

10. Niente "porno". Cerca sul web contenuti di cui parleresti anche con noi. Se hai domande rispetto a qualsiasi cosa, chiedi a una persona – preferibilmente a mamma o a papà.

11. Spegnilo, rendilo silenzioso, mettilo via quando sei in pubblico. Specialmente al ristorante, al cinema e mentre parli con un altro essere umano. Non sei una persona maleducata, non permettere al telefonino di trasformarti.

12. Non inviare e non chiedere foto delle tue parti intime o di quelle di qualcun altro. Non ridere. Un giorno sarai tentata di farlo, a dispetto della tua intelligenza. È rischioso e potrebbe rovinare la tua vita al liceo, all'università, la tua età adulta. Il "cyberspazio" è vasto e più potente di te. Ed è difficile far sparire le cose da questo spazio, inclusa una cattiva reputazione.

13. 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 però la tua password, neanche con gli amici: appartiene solo a te!

14. Incontrare realmente qualcuno che si è conosciuto solo tramite la Rete non è una buona idea, anche se questa persona ti ha inviato una foto o se l'hai vista tramite una webcam. Non inorridire, ti verrà il dubbio se farlo.

15. Non fare miliardi di foto e video. Non c'è bisogno di documentare tutto. Vivi le tue esperienze, rimarranno nella tua memoria per sempre! Scegli i momenti giusti.

16. Lascia il telefono a casa, qualche volta, e sentiti sicura di questa decisione. Non è vivo e non è una tua estensione. Impara a fare senza. Sii più grande e potente della paura di sentirne la mancanza.

17. Scarica musica nuova o classica o diversa da quella che ascoltano milioni di tuoi coetanei. La tua generazione ha un accesso alla musica senza precedenti nella storia. Approfittane, espandi i tuoi orizzonti, impara, giudica e fai delle esperienze nuove.

18. Gioca a qualche gioco di parole o di logica che stimoli la tua mente, ogni tanto.

19. Tieni gli occhi aperti. Guarda cosa succede intorno a te. Guarda fuori dalla finestra. Ascolta il canto degli uccellini. Fai una passeggiata, fai lavorare la tua immaginazione anche senza Google, senza internet.

20. Farai qualche casino, lo sappiamo, come noi dopotutto. Forse ti ritireremo il anche telefono. Ci metteremo comunque seduti e ne parleremo. 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.

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. Stai crescendo in un mondo in continuo e veloce cambiamento. È eccitante e seducente. Tu cerca di non complicare le cose, ogni volta che puoi. Fidati della tua testa e del tuo grande cuore, più che di ogni apparecchio. Ti vogliamo bene. Goditi il tuo favoloso cellulare.

Con immenso amore,

Papà e Mamma

LIBRI



Il cyberbullismo

alla luce della legge 29 maggio 2017, n. 71

di: Mauro Alovisio, Giovanni Battista Gallus, Francesco Paolo Micozzi



Bulli e cyberbulli ora basta!

Informare e prevenire, una guida per genitori, insegnanti e studenti

EPC Editore



Prevenzione e contrasto del cyberbullismo. Una prima lettura

Valeria De Franco, Annalisa Gasparre

Editore: Key Editore



Dal cyberbullismo alla dipendenza on-line. Come aiutare ragazzi, genitori ed insegnanti ad affrontare i rischi legati alle nuove tecnologie

Andrea Bilotto

Editore: Homeless Book

SITI

<http://www.regione.piemonte.it/moveup/usoTecnologie.htm>

Qui trovate le risposte alle domande che più frequentemente ricorrono sul tema del *cyberbullismo*: capirne le cause e gli effetti e cosa fare per aiutare bambini ed adolescenti ... Questo sito aiuta a conoscere il fenomeno, *prevenire* le situazioni a rischio e segnalare *materiale* pedopornografico incontrato casualmente in rete.

<http://www.generazioniconnesse.it/site/it/home-page/>

Sicurinrete.it, per promuovere un uso responsabile dei Nuovi Media da parte dei minori.

co-finanziato dalla Commissione Europea nell'ambito del programma Safer Internet, che sostiene la creazione di poli di riferimento nazionali sul tema dell'utilizzo sicuro di Internet, il sito si rivolge ai giovani, ai loro genitori, agli insegnanti e tutti coloro che promuovono un utilizzo responsabile e consapevole dei nuovi media

<http://www.azzurro.it/ferma-il-bullismo>

Internet: informarsi per navigare serenamente ed evitare i nuovi pericoli della rete

Prodotto da Telefono Azzurro in collaborazione con Polizia Postale e delle Comunicazioni e Hot114. Si tratta di un vero e proprio manuale di navigazione che esplora le

innumerevoli possibilità offerte dal web, mettendo il lettore in grado di gestire eventuali situazioni di rischio, insidie e trappole.

http://images.savethechildren.it/IT/f/img_pubblicazioni/img56_b.pdf

Educazione e nuovi media – Guida per i genitori

Una guida nata per valorizzare e promuovere le potenzialità di questi nuovi strumenti nella vita dei figli, pur non sottovalutandone i rischi. Non solo un kit di consigli tecnici, ma anche una proposta educativa da cui il genitore può trarre con chiarezza la valenza del proprio ruolo. leggi tutto. La guida è realizzata grazie all'intervento di Save the Children, Adiconsum, CGD e cofinanziato dalla Commissione Europea.

<http://www.azzurro.it/it/informazioni-e-consigli/consigli/cyberbullismo/cyberbullismo-cos%E2%80%99-%C3%A8>

Cyberbullismo, informazioni e consigli

Qui trovate le risposte alle domande che più frequentemente ricorrono sul tema del cyberbullismo: capirne le cause e gli effetti e cosa fare per aiutare bambini ed adolescenti a mettere in atto comportamenti responsabili, senza essere autori, vittime o coloro che guardano senza reagire.

<https://www.ilfiltro.it//>

sicurezza dei bambini in rete

Sito dal quale è possibile scaricare il “manuale di sopravvivenza per famiglie in rete” con consigli utili per proteggere i bambini dall’uso inconsapevole della rete.

<http://www.miur.gov.it/documents/20182/0/Linee+Guida+Bullismo+-+2017.pdf/4df7c320-e98f-4417-9c31-9100fd63e2be?version=1.0>

LINEE DI ORIENTAMENTO per la prevenzione e il contrasto del cyberbullismo del MIUR