

Comunica con i tuoi figli

I nostri Consigli per migliorare il dialogo

Uno scambio reale e sincero sui rischi e sulle possibilità di internet è il migliore antidoto ai pericoli che potrebbero incontrare i tuoi figli navigando. Vale più del dare regole inflessibili, come dimostrano diverse ricerche a livello europeo.

Questo scambio dovresti costruirlo a partire dal primo click e coltivarlo man mano, adeguandolo alle varie esigenze legate all'età. Ti consentirà di assicurarti che tutto stia andando bene. Non si tratta di un rapporto tra amici: tu sei il genitore. Quando è il caso stabilisci le regole, mantieni una distanza nella relazione e nella libertà che concedi a tuo/a figlio/a (sempre di più man mano che cresce, valutando quanto alla luce della sua maturità), prendi decisioni. Fai capire a lui/lei che ci sarai sempre per ascoltare o per dare un consiglio, così come rispetterai i suoi silenzi e dubbi. Non dimenticare che quando i tuoi figli sembreranno saperne molto più di te di tecnologia, avranno ancora bisogno di un confronto: sanno utilizzare computer e smartphone, non sanno sempre tutelarsi anticipando i possibili pericoli ed agendo di conseguenza. Anche online, in molti casi, affrontano la loro vita affettiva, i primi amori, l'identità all'interno del gruppo, l'immagine a scuola... Su queste tematiche saranno sempre alle prime armi e grazie al dialogo potranno confrontarsi con te.

Consigli per migliorare il dialogo

Non fare loro troppe domande, rispetta gli spazi e i loro tempi, ma crea anche le occasioni buone per parlare, soprattutto quando sono più grandi.

- √ Crea uno scambio dialogico sull'essere online: fatti raccontare cosa amano fare su internet e confrontati su ciò che invece fai tu.
- √ Insegna strategie per tutelarsi online: domandando loro come si proteggono online e con chi si confrontano quando sono in difficoltà, cerca di insegnare loro come tutelarsi e di chi - e come - fidarsi.
- √ Confrontati con loro sulle esperienze di vita online dei loro amici: aiutali a costruire altre possibili soluzioni alle difficoltà che si possono incontrare online a partire da quanto accade ai loro amici.
- √ Insegna loro ad aiutare gli altri e ad essere leali: un internet più sicuro si costruisce anche attraverso l'attenzione e l'aiuto reciproco online.
- √ Trova occasioni per parlare di ciò che può succedere online: puoi, ad esempio, leggere un articolo interessante sui rischi di internet e commentarlo con loro insieme o farti consigliare un'app, un nuovo social o un gioco online che non conosci.
- √ Crea momenti per fare cose insieme su Internet: puoi, ad esempio, trovare un interesse o un hobby comune online.
- √ Man mano che crescono rinegozia le regole di navigazione: decidete insieme le regole anche se spetta a te l'ultima parola: quanto tempo utilizzare internet al giorno, cosa fare e non fare sui social, come gestire le password, i contatti con gli sconosciuti, le ricariche, etc.

Le 7 Regole d'Oro

1. Cyber-attivati

Per te il Web è una terra inesplorata? Informati, apri un profilo Facebook, usa Whatsapp... sarà utile e divertente, e scoprirai il motivo per cui i tuoi figli passano tanto tempo connessi. Ma ricordati di non invadere i loro spazi.

2. Entusiasmali

Soprattutto quando sono piccoli, **aiuta i tuoi figli a riconoscere le opportunità del Web**, mostra siti interessanti e interazioni costruttive. Ma coltiva i loro interessi anche fuori dalla Rete: musica, sport, amici, arte. Internet non può sostituire la vita reale.

3. Chiacchiera

Discuti con i tuoi figli dei rischi della Rete (e della vita). Diventa un punto di riferimento se volessero comunicarti qualsiasi dubbio o preoccupazione.

4. Sii un modello da seguire

Navighi in modo sicuro? Spegni il telefono di notte? Se il tuo rapporto con le tecnologie è sano ed equilibrato, probabilmente succederà la stessa cosa ai tuoi figli.

5. Non spiare, chiedi!

Più sei al corrente di cosa fanno i tuoi figli (chi frequentano, cosa gli piace, ecc..), **più hai modo di proteggerli**. Certo, senza invadere il loro campo e a seconda della loro età e maturità.

6. Metti un limite di sicurezza : Il Parental Control

Come far navigare in modo sicuro i nostri ragazzi, evitando contenuti potenzialmente nocivi o diseducativi?

Il parental control o **filtro famiglia** è il sistema che permette ad un genitore di monitorare o bloccare l'accesso a determinate attività da parte del minore (siti pornografici, immagini violente o pagine con parole chiave indicative di contenuto potenzialmente dannoso) e anche di impostare il tempo di utilizzo di computer, tv, smartphone e tablet.

Per sentirsi più sicuri e per permettere anche ai più piccoli di esplorare il web in sicurezza, è bene quindi utilizzare le funzioni di **controllo parentale** che si trovano ormai su ogni dispositivo elettronico connesso.

Diffondere informazioni personali può essere molto rischioso. Decidete insieme cosa si può inviare/postare/condividere e cosa no.

7. Vai a scuola anche tu

È lì che i tuoi figli passano molto del loro tempo. **Cerca di ricordare com'era per te, ti aiuterà a entrare in contatto con loro emotivamente**. E fai riferimento ai loro insegnanti per scambiare punti di vista, conoscenze e informazioni importanti sulla vita scolastica e non solo... Il gioco di squadra premia sempre.

