



DECALOGO di REGOLE CONDIVISE

1. Sviluppare consapevolezza

Proporre ai figli di provare a identificare per una giornata quante volte ci si connette, per quanto tempo e le attività svolte. Non in un'ottica di controllo, ma di consapevolezza per valorizzare il tempo trascorso online.

2. Prestare attenzione a chi si incontra online.

Dietro ad un profilo Instagram, Facebook o TikTok può esserci chiunque. Non fidarsi sempre delle persone con cui si hanno contatti online: è necessario che gli adolescenti siano consapevoli di questo.

3. Prestare attenzione a ciò che si posta.

I contenuti che i nostri figli pubblicano online possono essere visti da chiunque. Evitare di inserire dati o informazioni strettamente personali che, ad esempio, possano ricondurre all'indirizzo del ragazzo. Una soluzione in tal senso può essere l'impostazione di profili privati in cui i post possono essere visualizzati solamente da chi si accetta di seguire. Far capire che esistono livelli di privacy da rispettare.

4. In rete esprimere la propria posizione in modo rispettoso.

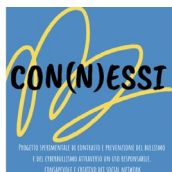
Nei gruppi che si frequentano, nelle chat con amici o nei commenti dei post, è necessario mantenere un comportamento educato, astenendosi dall'esprimersi con aggressività o insultando gli altri utenti. Se "entri" in una discussione fallo per portare un valore aggiunto, scrivi qualcosa che abbia senso all'interno di quella discussione e non per accendere litigi e offendere.

5. Promuovere confronto e dialogo in famiglia sui temi del digitale.

È importante condividere con i figli i pericoli della rete, spiegare loro le caratteristiche positive, ma anche quelle negative. Sostenerli nella costruzione di una coscienza critica nell'utilizzo dei social: non divulgare mail con dati personali (password, numeri di telefono, indirizzo); evitare di chattare con chi non si conosce, evitare di offendere qualcuno online; evitare di condividere post o foto offensive.

6. Spiegare la differenza tra dimensione online e reale.

Ad esempio, è bello far sapere a tutti che siamo stati in un certo posto, che abbiamo visitato posti magnifici, ma è necessario non avere l'urgenza di comunicarli immediatamente, privandosi della gioia di vivere l'istante.



7. Individuare dei momenti durante la giornata da vivere in assenza di strumenti digitali.

Ad esempio, a tavola, o nel pomeriggio durante lo svolgimento dei compiti a casa. Una soluzione può essere quella di silenziare le notifiche dello smartphone.

8. Stabilire i concetti di amicizia e relazione.

La relazione che dà luogo ad un'amicizia profonda deve necessariamente essere concreta; a volte c'è il rischio che vita reale e social siano due realtà completamente separate. Ad esempio, rapportandosi in un modo in una dimensione e in un modo diverso nell'altra. I social possono essere una risorsa preziosa per certi aspetti, ma non devono prendere il sopravvento nelle abitudini delle persone.

9. Navigare in sicurezza (filtri, antivirus, protezione minori...).

I ragazzi sono costantemente esposti a contenuti indesiderati, a volte violenti, a volte a sfondo sessuale a causa di navigazioni poco sicure e di finestre pop up che si aprono quando visitano dei siti non protetti o quando il pc non è protetto da antivirus in maniera adeguata. Spiegare che esistono delle accortezze per navigare senza rischi: aggiornare il dispositivo, utilizzare un corretto antivirus, custodire le informazioni personali, attenzione agli allegati che si ricevono, discutere delle impostazioni della privacy dei social network più usati.

10. Spiegare ai nostri figli come funziona la Rete internet ed il web, rispondendo sempre ai loro dubbi.

Per questo, è necessario che i genitori siano costantemente aggiornati circa il funzionamento della rete e dei social.