



glad

*Guidance and Learning
App for Adult Digital Education*

GLAD guida 3 per genitori:
Io e i miei figli nel mondo digitale

GLAD in inglese significa 'felici'. GLAD è un progetto europeo per riflettere e scoprire le storie di genitori in Europa nel guidare i bambini alla scoperta delle tecnologie, in tutta sicurezza e consapevolezza. Progetto n°: 2019-1-PL01-KA204-065555

La presente comunicazione riflette la sola opinione dell'autore e la Commissione Europea non può essere ritenuta responsabile dell'uso che ne viene fatto e delle informazioni in essa presente. Visita: www.digitalparent.eu



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

GLAD PARTNERS



Polska Fundacja Ośrodków
Wspomagania Rozwoju Gospodarczego
„OIC Poland” w Lublinie

<https://www.oic.lublin.pl>



<https://www.eurosc.eu>



<http://www.goneisdemotikonlca.com>



<https://www.neo-sapiens.com>



Polygonal

<https://www.polygonal.ngo>



<https://www.facebook.com/MixtSource>

INTRODUZIONE

Ti diamo il benvenuto sul pianeta GLAD! Questa è la terza guida di tre che abbiamo sviluppato, dedicata ai genitori, e tratteremo del ruolo delle tecnologie nella vita dei più piccoli, come promuovere un uso salutare delle stesse e come evitare effetti negativi nella vita familiare grazie a consigli di mediazione per genitori. Di cosa parla questa guida?

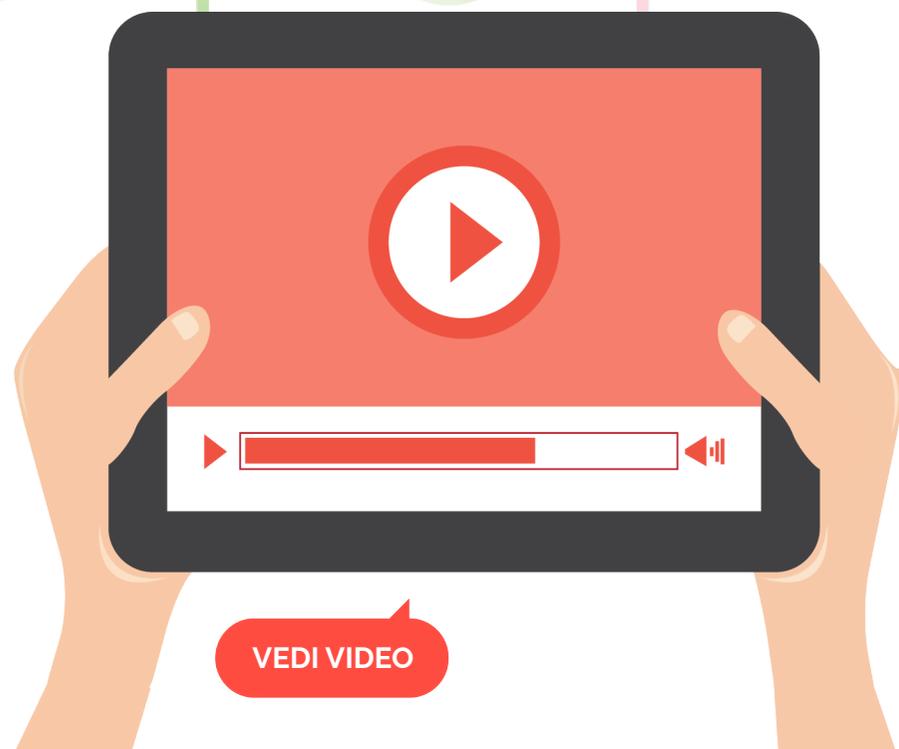
●	Intro. Why this toolkit?	1-3
●	3.1 Definire la mediazione genitoriale	4-8
●	3.2 Dispositivi digitali e software	9
	"Software popolare"	10-12
●	3.3 Mediazione genitoriale e l'uso delle tecnologie per età	13-22
-	In breve: il cerchio dei 10 passi	23-26
●	3.4 Il controllo genitoriale e le risorse di monitoraggio	27
-	Le etichette di raccomandazione dell'età	27-28
-	Software per il controllo genitoriale	29
-	Altre "soluzioni analogiche" per l'uso delle tecnologie	30
●	3.5 Rischi e conseguenze negative di tecnologie	31-33
-	Definire l'uso improprio delle tecnologie: di cosa parliamo?	33-39
-	Il galateo di Internet (Netiquette)	40-41
●	3.6 Conclusioni	42
●	Attività	43-47
●	Bibliografia	48-50

Questa guida è una delle tre del manuale GLAD per genitori, un vademecum dedicato alle famiglie per comprendere al meglio i principi di mediazione digitale, ovvero come i genitori possono porsi con i propri bambini rispetto all'uso delle nuove tecnologie nella quotidianità. Se

vuoi saperne di più, puoi esplorare anche la **seconda guida** GLAD sulle relazioni interpersonali e gestione dei conflitti con i bambini, e la **terza guida**, che si concentra invece sulle competenze digitali, gestione dei dispositivi e mediazione tra genitori e figli.

TOOLKIT 3

MY CHILDREN AND I IN A TECHNOLOGICAL WORLD



Le tecnologie e i dispositivi hanno cambiato il modo di interagire tra genitori e figli, così come tra i bambini e i loro coetanei. A differenza della nostra infanzia quando l'uso delle tecnologie

era raro o circoscritto in spazi concreti (la scuola, la biblioteca, la nostra casa), la tecnologia è oggi onnipresente e fa parte della vita dei nostri figli, condizionando le relazioni che hanno con gli altri.

I bambini sono oggi circondati dalle tecnologie a un livello tale che il loro modo di interagire con il mondo sarà prima o poi condizionato da esse: ad esempio, alcune ricerche affermano addirittura che molti bambini in età prescolare acquisiscono familiarità con i dispositivi digitali prima di essere esposti ai libri. I risultati dell'agenzia Eurostat hanno mostrato che il 98% dei bambini in Europa ha accesso a internet a casa, il 72% usa le tecnologie a scuola e che gli studenti adolescenti passano ogni giorno circa 2 ore online dopo le lezioni. Questo tempo online aumenta con gli anni e l'essere connessi con le proprie comunità online è sempre più cruciale per le relazioni adolescenziali e future.

Un fatto su cui la maggior parte delle persone è d'accordo è l'importanza delle abilità sociali dei ragazzi per il successo della vita. Insieme a questa convinzione, l'opinione pubblica ha diffuso la preoccupazione che la tecnologia abbia un effetto dannoso sulle



abilità sociali dei bambini. **È evidente che i bambini hanno bisogno di abilità sociali per vivere con successo, ma non sono incompatibili con lo sviluppo di quelle digitali che sono necessarie per molti compiti e processi nelle attuali società moderne.** Gli studi mostrano anche che l'impatto negativo delle tecnologie nei bambini è stato talvolta sopravvalutato quando si presume che riducano le abilità sociali dei bambini o altre competenze. **Non dobbiamo dimenticare che le relazioni sociali sono complesse e possono essere sviluppate in molti modi. Le tecnologie e i dispositivi possono ridurre le relazioni faccia a faccia, ma anche promuovere molti altri modi di interagire: infatti, le reti sociali possono facilitare il primo contatto con gli altri, i gruppi online mettono insieme persone con gli stessi interessi e rafforzare la loro conoscenza e creatività su questioni concrete, inoltre lo spazio online elimina le barriere geografiche e ci mette in contatto con altre culture e contesti, ecc.**

Alcuni media sociali potrebbero ridurre la capacità dei bambini di interagire con gli altri a livello verbale, e piuttosto che minare le relazioni sociali, le tecnologie sociali possono essere considerate come una nuova piattaforma attraverso la quale i bambini cercano autonomia dai genitori, creano i loro spazi e le loro regole, interagiscono con i pari e costruiscono o sviluppano le loro identità. Supportano i bambini ad esplorare e scoprire se stessi mentre sperimentano diversi profili e alternative che contribuiranno a costruire la loro futura personalità (offline e online). Questa digitalizzazione della vita può portare ai nostri bambini molte nuove

opportunità di apprendimento, essere connessi e divertirsi, sia possono formare esperienze di vita sane e di successo. **Lontano da molti preconcetti, le tecnologie ben gestite potrebbero portare innumerevoli benefici ai nostri figli e nuovi scenari in cui possiamo interagire e generare ricchi momenti familiari.**

Tuttavia, il processo potrebbe anche portare a noi genitori nuove sfide e situazioni che dovremmo imparare a gestire, soprattutto rispetto ai rischi. Questo **non significa solo familiarizzare con i dispositivi e le tecnologie che i bambini usano, ma anche essere consapevoli delle minacce che possono in termini di privacy, dipendenze, relazioni sgradevoli, oppressione altrui o addirittura abuso.**

Infatti, la famiglia e specialmente i genitori giocano un ruolo essenziale nell'educazione e nell'apprendimento digitale dei bambini. I genitori devono muoversi tra il campo della prevenzione per evitare i rischi e il campo della reazione quando l'uso improprio delle tecnologie avviene o ha un impatto sui propri figli. Allo stesso tempo, **i genitori devono imparare a trarre vantaggio da queste tecnologie anche per monitorare il comportamento dei bambini online, promuovere la loro educazione, essere in contatto o anche pianificare i compiti familiari.** Per raggiungere tutti questi obiettivi, una mediazione parentale adeguata dovrebbe essere implementata in ogni famiglia ed evolvere insieme alla relazione bambini-genitori durante tutta la propria vita. Come? Questa guida ci aiuterà a introdurci nel mondo della mediazione parentale.



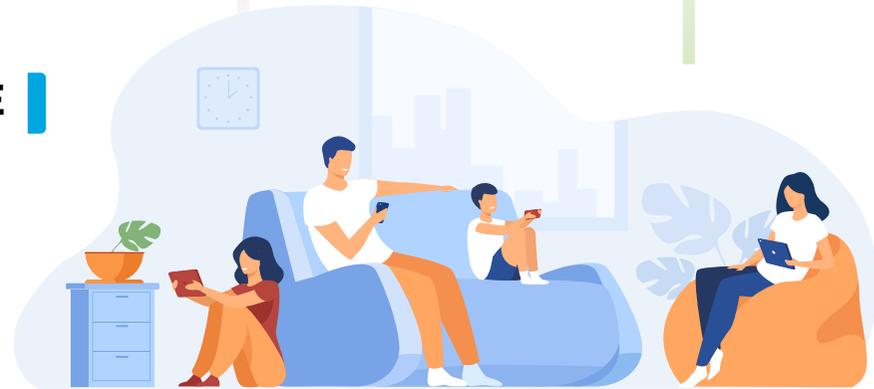
Leggi di più qui:

• *Relation technology and children lives impact*

• *Young children and digital technology: a qualitative exploratory study across seven countries*

3.1 DEFINIZIONE DI MEDIAZIONE PARENTALE

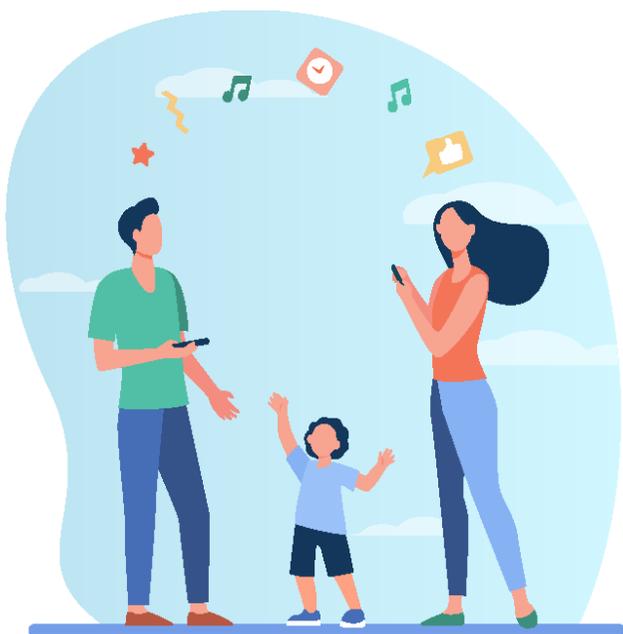
Possiamo definire la mediazione parentale come l'insieme di strategie, tentativi e linee guida che i genitori adottano per regolare e insegnare ai loro figli l'uso corretto delle tecnologie e dei dispositivi elettronici, realizzando nel contempo delle sane interazioni familiari grazie ad esse. Il suo scopo è quello di combattere la "tecnoferenza", cioè l'insieme di effetti negativi imposti alle relazioni umane a causa dell'uso invadente della tecnologia che, nel nostro caso, potrebbe derivare dalla mancanza di educazione digitale dei bambini o anche dall'uso improprio delle tecnologie e dispositivi da parte dei genitori. Ad esempio, chi non ha mai visto genitori passare troppo tempo sui propri telefoni, così da non ascoltare i propri figli? Oppure, quante volte ci è capitato al ristorante di veder dare ai piccoli tablet in modo da "distrarli"? Come si può immaginare, realizzare una mediazione genitoriale appropriata non è un gioco da ragazzi. Ci sono molti tipi di strategie di mediazione che sono direttamente collegate agli stili genitoriali già spiegati nella prima e seconda guida GLAD per genitori. La cosa più importante è che i genitori siano in grado di scegliere la strategia che si adatta meglio al modo in cui intendono educare i loro figli, alle fasi di sviluppo dei bambini e generare i propri criteri sull'uso delle tecnologie, in modo da poter formare i più piccoli in modo coerente ed equilibrato.



Aiutare i bambini e gli adolescenti a imparare a gestire le tecnologie e le loro interazioni online o i social network è fondamentale per il loro sviluppo sano. I genitori devono aprire la pista dando il buon esempio di come sia un uso sano dei dispositivi, agendo da mentori e modelli di uso, e non solo controllando i loro figli, affinché i bambini possano percepire l'esempio dato dai genitori. Fare da mentori ai bambini permette ai genitori di creare un ambiente in cui i bambini si sentiranno a loro agio nel parlare delle loro attività digitali. Nella transizione verso l'età adulta, i bambini avranno le risorse interne sia per gestire il proprio uso della tecnologia che per determinare come la tecnologia può aiutare a migliorare la propria vita. Perciò, **fare da mentore significa insegnare ai nostri figli a pensare da soli, lasciare che prendano le decisioni giuste mentre li guidiamo nel processo, insegnare loro a praticare le buone abitudini e dare l'esempio. Si tratta di comunicare loro ciò che è giusto e sbagliato e di esercitare un po' di controllo solo quando è necessario. Applicate troppo controllo e sconfiggerete lo scopo di insegnare ai vostri figli come sopravvivere e prosperare da soli.**

Prima di approcciare l'educazione digitale dei nostri figli, alcuni punti da tener presenti:

- I bambini di oggi sono nativi digitali, ovvero abituati fin da piccoli alle tecnologie, quindi siate aperti ad imparare anche da loro. Mostrare rispetto reciproco per le loro conoscenze può creare relazioni migliori e permetterci di conoscere più a fondo gli interessi dei nostri figli. Tuttavia, nativi digitali non è sinonimo di "esperti del digitale".
- I genitori non devono negare sia i piaceri che la creatività nell'impegno dei bambini nelle tecnologie, sia la possibilità che i



bambini abbiano già sviluppato strategie per valutare e regolare il proprio comportamento. Considerando questo, i genitori devono anche cercare di riconoscere attivamente il potenziale nell'uso delle tecnologie da parte dei bambini e trarne vantaggio.

- Le convinzioni positive dei genitori nei confronti della tecnologia sono associate ad atteggiamenti favorevoli, all'approccio di co-utilizzo, alla comunicazione o ai suggerimenti per migliorare l'uso appropriato delle tecnologie da parte dei figli. Dall'altro lato, i genitori che hanno avuto problemi con l'uso delle tecnologie tendono ad essere associati a opinioni negative sugli effetti dei media e quindi ad approcci di mediazione non adatti. Considerando questo, bisogna essere pronti a esplorare e imparare nuovi dispositivi o ad acquisire competenze digitali, e non avere paura di fallire o di chiedere supporto ad altri, perché non è mai tardi per imparare cose nuove.
- I bambini amano giocare con i loro genitori. Invece di promuovere il no-screen time, incoraggiate vostro figlio a trascorrere con voi il tempo "positivo"/attivo e consapevole davanti allo schermo, oppure integrate il tempo senza schermi con quello con lo schermo.
- **È necessario impostare un rapporto equilibrato e sostenibile con la tecnologia. I bambini possono beneficiare delle tecnologie, ma mai a spese di altri aspetti di cui potrebbero aver bisogno durante le loro fasi di crescita, come l'attività fisica, lo studio, il tempo trascorso in famiglia, ecc.**

[VAI ALL'ESERCIZIO TEMPO TRASCORSO
D'AVANTI ALLO SCHERMO](#) >

• La scelta di una mediazione più permissiva offrirà ai bambini opportunità online molto più positive, ma li esporrà anche a più rischi. D'altra parte, un approccio restrittivo ridurrebbe i rischi, ma anche i benefici che le tecnologie potrebbero portare ai nostri figli. Oltre a cercare di trovare un punto di mezzo, si consideri che i bambini che godono di una mediazione più permissiva sono più proattivi a parlare con i loro genitori di questioni online o a chiedere loro consigli, mentre i bambini che seguono un approccio strettamente restrittivo sono meno motivati a chiedere il contributo dei genitori. Inoltre, bisogna anche pensare che se i bambini non hanno accesso alle tecnologie in casa, cercheranno sicuramente situazioni in cui potranno accedervi, ad esempio, chiedendo ai propri amici, o andando a giocare a casa di altri bambini che hanno maggior accesso alle tecnologie e dispositivi. In tal senso, la mediazione genitoriale restrittiva viene semplicemente annullata.

Considerando tutto questo, i genitori dovrebbero sviluppare un processo di apprendimento per i loro figli che implica la fornitura di contenuti educativi utilizzando i mezzi più adatti e i accedendo ai materiali adeguati esistenti (come questa guida), ma anche le competenze adeguate per crearli e fornirli (es. imparare nuove attrezzature, esplorare nuovi modi di fare le cose, leggere sui diritti di proprietà intellettuale e responsabilità, capire la privacy online e l'uso improprio delle tecnologie, ecc.).

Non c'è un'unica ricetta per il successo, ma la riconoscerai quando la vedrai e incorporerai i suoi ingredienti poco a poco al tuo stile genitoriale. L'equilibrio per la tua famiglia sarà diverso da quello del tuo vicino, perché ogni famiglia è unica e gli stili e i valori dei



- **Qual è una quantità appropriata di tempo davanti allo schermo per i miei figli?**
- **Come posso riconoscere i contenuti o i giochi appropriati per loro?**
- **Come posso sostenere i miei figli quando sono impegnati con i media?**
- **Come posso monitorare e controllare l'uso delle tecnologie da parte dei miei figli?**
- **Come posso garantire ai miei figli la privacy e la sicurezza online?**
- **A che età i miei figli dovrebbero usare ogni dispositivo?**
- **Come posso affrontare i rischi che le tecnologie possono portare ai miei figli?**

genitori variano. In base a ciò, non c'è una risposta unica a questo problema, ma molte domande da tenere in conto e da risolvere secondo le necessità, le caratteristiche e le capacità dei membri di ogni famiglia:

- Qual è una quantità appropriata di tempo davanti allo schermo per i miei figli?
- Come posso riconoscere i contenuti o i giochi appropriati per loro?
- Come posso sostenere i miei figli quando sono impegnati con i media?
- Come posso monitorare e controllare l'uso delle tecnologie da parte dei miei figli?
- Come posso garantire ai miei figli la privacy e la sicurezza online?
- A che età i miei figli dovrebbero usare ogni dispositivo?
- Come posso affrontare i rischi che le tecnologie possono portare ai miei figli?

Le prossime pagine di questa guida ti aiuteranno a rispondere a tutte queste domande che sorgeranno durante la tua mediazione genitoriale. Ti forniranno anche consigli, risorse e linee guida da applicare al rapporto con i tuoi figli e da sommare ai consigli dati nella prima e seconda guida GLAD per genitori. La strada da percorrere è lunga, quindi non sentitevi sovraccaricati, prendetevi il giusto tempo e fate le vostre scelte con calma per il benessere dei più piccoli.

[VAI ALL'ESERCIZIO "QUALE È IL PIANO" >](#)





Leggi di più qui:

● *Parents, Sometimes You're The Problem When It Comes To Tech Use*

● *Problems that parents experience in their parental mediation and the need for parenting support*

3.2 DISPOSITIVI E PROGRAMMI DIGITALI

Prima di buttarci nella mediazione digitale, vediamo cosa intendiamo con il termine "tecnologia". C'è una vasta gamma di dispositivi e tecnologie digitali al giorno d'oggi, disponibili in vari punti d'accesso. Con l'accezione di tecnologia includiamo qualsiasi dispositivo che comporta l'interazione di una componente fisica e visibile (hardware o dispositivo) o una digitale (software, ovvero i programmi, e strumenti online). Alcuni esempi dei principali hardware e software:

Hardware/ dispositivo	Software/ strumenti online
Computer (desktop e portatili)	Social network
Tablet	Applicazioni mobili
E-reader/ E-Book	Editor di video e immagini
Smartphone	Editor di testo
Videogiochi	Messaggi e strumenti di comunicazione
Smart tv	Giochi e videogiochi online
Orologi digitali (smartwatch)	Siti internet
Videocamere e fotocamere digitali	Film e video
GPS	Podcast e file audio
Speaker e domotica	Comandi vocali

Per organizzare una mediazione genitoriale e strategie adeguate, poniamoci le seguenti domande:

- Quanto conosco dell'hardware e del software, o prima di sceglierlo devo informarmi?
- Quante di queste tecnologie che ho in casa e a cui i miei figli hanno accesso?
- Dove si trovano questi dispositivi o tecnologie in casa? Chi può accedervi?
- Chi li usa in casa e con quale scopo?
- Sono totalmente necessarie per i nostri compiti domestici, accademici/professionali o familiari? Possono essere sostituiti da altre alternative efficaci?
- Esiste un piano per gestire il loro controllo, coordinare il loro uso o monitorare il loro consumo?
- Come sono salvati i dati, e ho modo di vedere come i miei figli navigano?

Queste domande possono essere più facili da rispondere se pensiamo all'hardware e ai dispositivi che abbiamo in casa in quanto sono visibili. Tuttavia, possiamo trovare alcune difficoltà nell'identificare i software utilizzati dai nostri figli, poiché non sono così facili da notare. Questo porta sempre la stessa domanda ai genitori: quali sono i software popolari per i miei figli di cui dovrei essere a conoscenza?

“SOFTWARE “POPOLARI

“Popolare” è una parola così estesa che ha confini mutevoli e istantanei: basti pensare a certi giochi che diventano popolari e obsoleti in pochissimo tempo. Identificare i software “popolari” per i nostri figli (o perché ne usano alcuni e non altri) è un compito che cambia ogni giorno, poiché alcune app o giochi appaiono a ondate che rendono quasi impossibile seguirli o capirli tutti. In base a questo, i genitori devono lavorare per stabilire una comunicazione e una relazione adeguate con i propri figli per esplorare in modo cooperativo le tecnologie che usano di più. Questo farà sì che i genitori possano concentrarsi su software concreti per esplorarli più a fondo, e permettere ai bambini di presentare ai loro genitori queste tecnologie in modo attivo, rendendo i genitori più consapevoli dei loro interessi personali.

Tra le centinaia di spazi e software online esistenti, alcuni esempi



da evidenziare per il loro uso attuale potrebbero essere:

A. Social network: mettono in contatto le persone, permettono loro di condividere informazioni o contenuti audiovisivi e promuovono relazioni personali con funzioni per fare commenti, scambiare messaggi, condividere reazioni, ecc. Alcuni esempi potrebbero essere Instagram, Snapchat, Tik-Tok, Twitter, Facebook, ecc.

B. Giochi online, per computer e console video: creati per permettere alle persone di godere del loro tempo libero (da soli, in una squadra o anche con altri giocatori online). Il loro contenuto può variare molto e devono essere rivisti prima del loro acquisto grazie alle etichette che vedremo su questo toolkit (es. simulatori di auto, giochi di ruolo, giochi di lotta, strategia, ecc.). Alcuni giochi e console permetteranno ai bambini di giocare online con altri, quindi anche le relazioni che impostano devono essere monitorate, così come quelle caratteristiche di gioco che potrebbero richiedere un costo o che i bambini dovrebbero pagare. È importante sapere che ci sono anche videogiochi attivi per famiglie per diverse piattaforme che possono essere giocati insieme molto divertenti da condividere insieme (es. per console come Wii, Playstation, Xbox, Nintendo Switch, ecc.). Da notare che molti bambini usano anche delle piattaforme di gioco online, per cui non è necessario comprare alcunché: popolari sono i giochi sparatutto o giochi multiplatforma. Sebbene siano spesso gratuiti, essi possono avere acquisti nel gioco, per cui è bene saperlo e monitorarlo.



C. App per cellulari: sono software da utilizzare su dispositivi mobili. Alcune applicazioni sono accessi telefonici diretti ai già citati social network. Altre sono giochi da giocare senza o con l'ausilio di Internet. Alcune app sono semplicemente create con scopi concreti e molto diversi (es. accordare uno strumento, trovare mappe, modificare foto/video, leggere e-mail, ecc.), mentre altre sono appositamente progettate per fungere da canali di messaggistica per mettere in contatto persone e permettere loro di scambiarsi testi, immagini, video, ecc. (es. WhatsApp, Telegram, Messenger, ecc.). È importante sapere che molte di queste app possono anche aiutarci perché ci permetteranno di monitorare il tempo davanti allo schermo dei nostri figli (ne parliamo poco più avanti in questa guida).

D. Tutorial e corsi online: Internet può offrire molte risorse per imparare su diversi argomenti, quindi approfittatene per formare voi stessi o i vostri figli! (es. Coursera, Edx, Udacity, ecc.). Uno degli spazi più utilizzati è Youtube e i suoi tutorial, brevi video fatti da persone per condividere le loro conoscenze e linee guida su diversi temi. Questo sito include anche molti "canali" di utenti da seguire (i cosiddetti Youtuber) a cui i bambini possono avere accesso e che i genitori dovrebbero esplorare per vedere se corrispondono ai valori che vogliono far acquisire a i loro figli. In tal senso, un'ottima idea è installare la app



Youtube for Kids!

E. Siti di informazione: creati per condividere informazioni, dati e conoscenze su qualsiasi argomento. Vi ricordate le vecchie enciclopedie cartacee? Questa è l'evoluzione nel mondo digitale regolarmente aggiornato dagli utenti di tutto il mondo (es. WikiHow, Quora, Wikipedia, Reddit, ecc.). Anche i giornali e i media tradizionali hanno il loro spazio online e possono essere letti nel mondo digitale (spesso richiedono abbonamenti per accedere a tutti i contenuti).

F. Software di creatività e strumenti di lavoro: progettati per permettere di sviluppare diverse abilità relative a video audio, immagini, ecc.

- Osmo (fonde oggetti del mondo reale con quelli digitali sull'iPad per un'esperienza di apprendimento più tattile),
 - Scratch (insegna ai bambini il pensiero logico attraverso la creazione di storie, animazioni e giochi),
 - Toontastic (per aumentare la creatività dei futuri cineasti o scrittori), ecc.).
- Alcuni sono essenziali per i bambini per lavorare sui compiti scolastici per scrivere, fare calcoli o creare presentazioni (es. Microsoft Office con software come Word, PowerPoint, Excel, ecc. o alternative Apache OpenOffice, o ancora Google Docx o Slides ecc.).



Qui alcune domande che ci guideranno a identificare quei software "popolari" tra i più giovani:



- **Quali dispositivi/software usano?**
- **Quando e quanto?**
- **Perché li usano?**
- **Con chi?**
- **Perché gli piacciono?**
- **Richiedono l'uso di carte di credito?**
- **Hanno chat interne sì o no?**

VAI ALL'ESERCIZIO "TENDENZA" >



Bisogna essere pronti a rivedere queste domande con loro regolarmente per essere consapevoli dell'evoluzione dei propri figli e per adattare la propria mediazione genitoriale, se necessario.

Oltre a tutti questi elementi da considerare, non si deve avere paura di esplorare le tecnologie in modo autodidattico. È buona pratica creare un un profilo utente, testare un gioco, registrarsi su un sito ed esplorarne le funzionalità, ecc. Solo così si potrà essere consapevoli di come funziona ogni software e, perché no? Divertirsi allo stesso tempo da soli o anche con il resto della famiglia.



Leggi di più qui:

[Apps guides for parents](#)

3.3 MEDIAZIONE DEI GENITORI E USO DELLE TECNOLOGIE PER ETÀ

Le nuove tecnologie possono dare ai bambini di qualsiasi età nuovi modi di imparare in modo interattivo, momenti per divertirsi, condividendo tempo, spazi, idee e creatività con altri. Le tecnologie li preparano anche a una società e a un mercato del lavoro sempre più digitalizzati di cui faranno parte in futuro. L'alfabetizzazione digitale è una competenza sempre più centrale e la tecnologia può offrire incredibili opportunità creative e accademiche, per cui introdurre in maniera forte e responsabile i bambini vuol dire in sostanza renderli consapevoli nel proprio futuro.

Come vedremo in questo capitolo, ci sono diversi simboli ufficiali che ci aiuteranno a identificare l'idoneità di un software a seconda dell'età dei nostri figli. Nonostante questo, considerando che le raccomandazioni su come e quando usare i dispositivi sono molte, la cosa più importante è che i genitori costruiscano e concordino i propri criteri da applicare a casa. **Dovremmo porci domande come: i nostri figli stanno accedendo a contenuti appropriati in base alla loro età? I dispositivi che usano li rendono più passivi o provocano pensieri ed esercizi? Sono protetti dal contatto con estranei o altri che potrebbero metterli in situazioni pericolose?**

Per rispondere a tutte queste domande, dobbiamo anche considerare che i bambini si evolvono lungo la loro vita, così come il proprio rapporto con le tecnologie. Non c'è una formula magica e

dovremmo adattarci alla crescita e all'evoluzione dei nostri figli, che è costante e non arrestabile. Questo capitolo proporrà alcune linee guida che vanno di volta in volta adattate alle diverse età e fasi che i più piccoli attraverseranno nel loro percorso verso l'età adulta.

Come fare? Bisogna ricordare che l'osservazione è cruciale perché ciò che funziona con un bambino, potrebbe non funzionare con un altro. È bene identificare quei trucchi e quelle strategie che potrebbero permettere alla propria famiglia di godere della tecnologia confidando nella capacità di tutti i suoi membri di usare le tecnologie, di essere consapevoli dei loro rischi e di evitarli. L'osservazione non riguarda solo le buone pratiche da attuare, ma anche **l'identificazione di quei comportamenti dei bambini che possono renderci consapevoli che il rapporto che hanno con le tecnologie non è ben equilibrato.** Alcune di queste avvisagli potrebbero essere:

- **Dicono che si annoiano o non hanno niente da fare quando non hanno un dispositivo.**
- **Si arrabbiano quando si limita l'uso di un dispositivo o si stabiliscono i tempi davanti allo schermo.**
- **Un nuovo dispositivo a casa o l'uso eccessivo delle tecnologie iniziano a ridurre i risultati scolastici dei bambini o anche i tempi di sonno e di attività all'aperto.**

VAI ALL'ESERCIZIO "QUALE È IL PIANO" >

• **Diventa più difficile comunicare con i vostri figli perché la priorità è data al dispositivo e non a voi quando cercate di stabilire una conversazione, ecc.**

Prima di esplorare diversi consigli o cosa potremmo fare con i bambini in base alla loro età, partiamo da voi genitori. In base a questo:

• **I momenti di tempo lontano dallo schermo sono PER TUTTI.** La stessa regola vale per i genitori.

• **Se si devono prendere decisioni sulle tecnologie, è bene pianificarle come se si trattasse di una questione familiare** o di un lavoro domestico che tutti devono concordare, e di cui essere consapevoli. I bambini hanno bisogno di imparare l'autodisciplina in modo da aiutarli a identificare anche quando stanno travalicando la regola sul tempo lontano allo schermo.

• **È bene che il tempo davanti allo schermo con i tuoi figli possa essere condiviso. Questo non solo rafforzerà il vostro rapporto, ma permetterà anche di analizzare il contenuto a cui i vostri figli hanno solitamente accesso.** Infatti, i vostri commenti o l'interazione comune tra vostro figlio e il dispositivo o l'azione digitale aumenterà la possibilità del bambino di imparare da esso. Guardate un film insieme, giocate a un videogioco di corse automobilistiche o sfidatevi attraverso un'applicazione mobile. Personalizza la tua interazione in base agli interessi dei vostri figli.

• **È fondamentale porsi come modelli** perché i bambini tendono a emulare. Usate le tecnologie nel modo in cui volete che i vostri figli lo facciano.

VAI ALL'ESERCIZIO TEMPO TRASCORSO
D'AVANTI ALLO SCHERMO >

A. Le app di controllo del tempo sono utili anche per i genitori.

B. Mostrare ai bambini quando si interrompe l'uso di un dispositivo dicendolo ad alta voce farà capire ai bambini il tempo di utilizzo.

C. Se lavorate fuori casa, è bene dare priorità alla famiglia e non ai messaggi ed e-mail personali non risposti: lo si può fare anche più tardi. **Se si lavora a casa, è altamente consigliabile usare orari specifici per farlo, in modo che i bambini si accorgano di quando si sta lavorando** e quindi, quando si ha bisogno di usare più dispositivi per completare tutte le proprie incombenze.

D. Evitate l'uso dei dispositivi quando si stanno facendo altre cose (es. durante un pasto, vedere il telefono mentre guardi un film, ecc.)

E. Riflettete su quando "si ha davvero bisogno" di raggiungere i dispositivi: quella chiamata o e-mail è davvero così urgente o si può rispondere più tardi? Pensateci e usate il tempo in maniera saggia.

Ogni età porta nuove sfide e modi per affrontarle, poiché i bambini sviluppano nuove abilità, competenze cognitive e nuovi modi di interagire con il loro ambiente. Qui proponiamo alcuni consigli generali e linee guida considerando l'età dei bambini come riferimento orientativo, in quanto si possono applicare regole diverse a seconda delle attitudini di ogni bambino e dell'insegnamento che si sta ponendo in atto.



0-2 anni



I primi anni di vita sono il momento in cui i bambini sviluppano più e più velocemente le proprie capacità emotive, linguistiche, motorie e affettive. In questa fase, si raccomanda che interagiscano il più possibile con il mondo reale utilizzando tutti i loro sensi. Detto questo, **i dispositivi non sono essenziali in questa vita anche se potremmo sentire la tentazione di offrirli ai nostri figli per distrarli:** accarezzare un cane non è la stessa esperienza che vederlo su uno schermo anche se si muove e abbaia. **È un periodo in cui le connessioni cerebrali si stabiliscono molto velocemente;** quindi, anche se la tecnologia non danneggia il vostro bambino, le esperienze di vita reale potenzieranno di più e meglio il suo sviluppo cognitivo. Alcuni consigli:

- Cercare di usare le tecnologie solo quando è necessario e per permettere ai bambini di sviluppare altre abilità (es. fare una video chat con i nonni che vivono lontano e su cui i bambini possono ascoltare e sviluppare le loro abilità linguistiche attraverso le domande).
- Evitare di usare i dispositivi come distrazione o come babysitter mentre si è impegnati. Se i bambini hanno accesso ai dispositivi, è necessario essere presente e usarli insieme (es. guardare un video per cantare o ballare insieme).
- Evitare app o video "miracolosi" che promettono di potenziare lo sviluppo cerebrale dei vostri figli, perché possono addirittura

essere controproducenti. Alcune app usate per insegnare ai bambini a identificare le forme di base, i numeri, i colori, ecc. potrebbero essere d'aiuto, ma si possono anche usare altri elementi e materiali non digitali per lavorare su questo con i vostri figli.

- **Non lasciate mai i vostri dispositivi in un posto raggiungibile dai più piccoli.** Se sono nello stesso spazio, assicuratevi che siano chiusi a chiave in modo che i bambini non possano usarli accidentalmente. Quando i bambini sono più grandi, potete anche iniziare a stabilire delle regole quando li usate insieme.

VAI ALL'ESERCIZIO "SII UN BUON MODELLO"



Ricordatevi che i vostri figli vivranno nella società tecnologica di oggi, quindi, prima o poi avranno accesso al mondo digitale. Non c'è fretta di immergerli in esso se non è totalmente necessario, perché le alternative che potrebbero sperimentare nei loro primi anni potrebbero essere molto più utili.

2-5 anni



I bambini cominciano ad essere più indipendenti, a muoversi e a potenziare la loro curiosità. **È il momento in cui l'accesso ai dispositivi digitali comincia a diventare irresistibile** e bisogna considerare nuove strategie:

- **Creare confini.** In questi anni si imparano le competenze sociali e i primi comportamenti interpersonali. Usate la tecnologia per fargli conoscere il tempo di condivisione, giocare insieme, capire i tempi equilibrati tra più persone per giocare o come fare i turni, ecc. **I bambini apprezzeranno molto la vostra attenzione nei loro confronti** anche se è con la scusa di esplorare insieme un ebook, un video o un gioco al computer.

- **Analizzare prima il software.** Identificate che la tecnologia sia appropriata in termini di contenuto per il vostro bambino. Il prossimo capitolo di questa guida vi aiuterà in questo, dato che ci sono molti simboli ufficiali e altre fonti di informazione che vi permetteranno di capire che tipologia di gioco dal box, in modo da non sbagliarvi quando li scegliete o li comprate. Nonostante questo, **fate in modo sempre di esplorare il contenuto da soli per vedere se sia quello appropriato o controllate le recensioni di altri utenti su Internet o sui media.**

- **Fissare e concordare criteri concreti in termini di tempo e spazio per utilizzare i dispositivi PER TUTTA LA FAMIGLIA.** Trovate del tempo libero dallo schermo per tutti, e cercate di farlo coincidere

con momenti concreti che potrebbero essere legati ad una salute più equilibrata e a momenti familiari (es. durante i pasti, poco prima di andare a letto, quando si è fuori nella natura o si fa sport, ecc.). Occupatevi anche dello spazio secondo ciò si considera migliore o che si decida con gli altri membri della tua famiglia (es. non avere TV nelle camere da letto o in cucina, lasciare la stanza per rispondere a una chiamata, mettere il computer in una stanza adibita unicamente al lavoro, ecc.).

Tenete presente che nelle età successive a questo periodo i bambini saranno più indipendenti e cominceranno a usare i dispositivi in maniera autonoma. In base a ciò, **il periodo dai 3 ai 5 anni è essenziale per sviluppare capacità di autoregolazione che potrebbero permettere loro in seguito di consumare la tecnologia in modo più autonomo e ridurre i rischi.**



6-12 anni

A questa età **le tecnologie non sono solo uno strumento per il tempo libero, ma anche una risorsa accademica di cui potrebbero aver bisogno per fare i loro lavori o completare i loro compiti scolastici** (le tecnologie sono state il mezzo che molte scuole hanno scelto durante il periodo della pandemia di COVID-19, il che ha messo in difficoltà i genitori e i bambini che non ne avevano fatto un uso equilibrato). Anche se a questa età i più piccoli sono più indipendenti, avranno ancora bisogno di indicazioni sull'uso delle tecnologie e dei dispositivi (sia dal punto di vista digitale, che dal punto di vista fisico e dei contenuti). Alcune nuove questioni da considerare in questa fase:

- **La tecnologia non è solo un incubo ma anche un aiuto!** Ci sono molte app e software per il controllo dei contenuti che vi permetteranno di riposare di tanto in tanto ed essere sicuri che i vostri figli abbiano accesso a informazioni adeguate quando usano i dispositivi da soli. Troverete molti di questi esempi nella prossima parte di questa guida.
- **Prima la sicurezza, poi la privacy.** Oltre all'accesso a contenuti concreti, è il momento di iniziare a parlare con i vostri figli della privacy. Devono essere consapevoli dell'importanza di non condividere le informazioni personali. Se avete dubbi su come un dispositivo, un social network o un'app funzionino nello specifico, è bene creare un account ed esplorare come funziona o come lo usano i vostri figli. In qualsiasi momento, ricordate ai vostri figli

che se hanno sempre dubbi o preoccupazioni su un altro utente o certi comportamenti online, possono parlare con voi. È anche interessante che voi stessi iniziate questa conversazione di tanto in tanto per vedere cosa stia succedendo o quando ci si accorge che vostro figlio sia turbato o preoccupato (es. quando smette improvvisamente di usare un dispositivo). **Quello che succede online dovrebbe rimanere nel mondo digitale e non interferire con i problemi della vita reale, ma è anche importante essere sicuri che i nostri figli abbiano una "vita digitale sana" anche se non siamo esperti e offriamo loro solo la possibilità di esporre i loro problemi e parlare con noi per ricevere consigli.**

- Fate in modo che i vostri figli siano consapevoli che il mondo virtuale e quello digitale sono diversi. **Dovrebbero imparare che la vita non digitale è quella in cui vivono realmente, ma anche iniziare a capire che i comportamenti online potrebbero avere un impatto su di essa.**
- **Prendersi cura dei dispositivi.** I bambini devono sapere come trattarli correttamente (es. non bere/mangiare vicino al computer, usarlo solo in quella stanza, chiuderlo con cura, proteggerlo con una copertura o una custodia quando non lo si usa, ecc.). Potete comprare dei dispositivi "a prova di bambino", con caratteristiche adatte ai bambini, per evitare potenziali incidenti o colpi (così puoi tenere al sicuro quelli che vi servono davvero a casa o per il vostro lavoro). **In questo periodo dovrai anche rispondere alla domanda da un milione di dollari: Possono avere un telefono?** Solo perché gli altri amici ce l'hanno non è il motivo per comprarne uno ai nostri

figli. Il momento in cui comprare ai bambini un telefono dipende dai valori di ogni genitore, dallo stile specifico di vita della famiglia, dalla responsabilità del bambino ecc. e può anche arrivare nei successivi anni; quindi, qui potete trovare alcune domande per guidarvi nella definizione dei vostri criteri:

A. I tuoi figli sono attenti agli altri dispositivi in casa e alle loro cose in generale?

B. Hanno già dimostrato la capacità di usare le tecnologie in modo adeguato? (in termini di contenuto, luogo e tempo consumato).

C. Stanno già seguendo le regole di casa sull'uso delle tecnologie?

D. Sono responsabili e maturi riguardo ai contenuti a cui possono accedere?

E. Sono consapevoli della loro privacy e dell'importanza di non condividere informazioni o immagini personali?

F. Hanno davvero bisogno del dispositivo per essere in contatto con i loro coetanei o con me (genitore) per essere in contatto con loro o per tracciare la loro posizione per motivi di sicurezza?

Se si ritiene che le risposte a queste domande giustifichino l'acquisto di un telefono ma si hanno ancora delle preoccupazioni, ricordatevi che si possono trovare molti telefoni sul mercato adattati ai bambini, il cui design e configurazione saranno più adatti a loro e al vostro sollievo.

• Approfittate della tecnologia. Se i bambini hanno bisogno di usare la tecnologia, cercate di mostrare loro applicazioni educative o creative che potrebbero promuovere le loro altre abilità mentre

usano i dispositivi. Alcuni videogiochi e giochi per computer sono anche particolarmente impegnativi per questo o per essere giocati con gli altri membri della famiglia; quindi, cercate di incoraggiare il loro uso da parte dei vostri figli. Altri giochi non basati su controller impegnano anche i giocatori in movimenti fisici che permettono di sentire lo spazio e suscitare il movimento, permettendo così a tutti di interagire mentre fanno anche un po' di esercizio.

Questo periodo della vita dei bambini può coincidere anche con il bullismo, per cui bisogna stare attenti alle conseguenze negative e bisogna captare al massimo i segnali di questa età. Leggi di più su questo e su come affrontare tali situazioni nel prossimo capitolo di questa guida sulla mediazione genitoriale.

13-18 anni



Questa fase dell'età non considera solo le misure da prendere in tutte le precedenti, ma porta la tecnologia in un periodo in cui i nostri figli cominciano a chiedere più libertà, indipendenza e stanno costruendo definitivamente la loro personalità e immagine esterna. Inoltre, le relazioni al di fuori della famiglia e l'interazione con altri gruppi sociali si moltiplicano, quindi è il momento in cui l'uso appropriato delle tecnologie diventa più cruciale e in cui vedremo i risultati fruttuosi delle buone pratiche digitali trasferite ai nostri figli nei periodi precedenti. Alcune linee guida aggiunte qui potrebbero essere:

• **Se non avete stabilito prima delle regole sull'uso dei dispositivi in casa, fatelo ora che siete ancora in tempo.** In questa fase, quasi sicuramente non sarete in grado di monitorare un controllo restrittivo come nei primi anni, in quanto i figli mireranno ad essere indipendenti rispetto all'uso dei dispositivi; quindi, siate pronti ad offrire loro un approccio più di affiancamento, di "spalla, e forse una revisione o **una conversazione di tanto in tanto su vadano le loro "vite digitali"**. I ragazzi saranno in questa fase più consapevoli (se li formate in anticipo) dei rischi che possono affrontare online, quindi potete anche concordare con loro nuove modifiche alle regole di casa che già avevate e pensare a questioni concrete come: Mandare un messaggio o una

VAI ALL'ESERCIZIO "SII UN BUON MODELLO"



chiamata persa sempre che partono o arrivano a casa di un amico o di un parente, richiamare se vedono più di un'ultima chiamata da parte vostra perché potrebbe essere una questione importante, non condividere mai foto o video con contenuti inappropriati, non mandare messaggi mentre stanno camminando/andando in bicicletta/skate, ecc. Trovi maggiori informazioni sulle buone maniere digitali nell'ultima sezione di questa guida (Netiquette).

• **Questi anni sono un periodo di espansione della libertà dei figli.** È il momento in cui dovrete anche mostrare rispetto per loro e per la loro privacy. Si tratta di essere ancora consapevoli (voi e loro) della necessità di monitorare la loro attività digitale, **non di diventare "spie segrete"**. Alcuni esempi di misure prese da alcuni genitori sono:

A. Mantenere delle conversazioni di tanto in tanto su ciò che fanno online. Parlare più a fondo con loro di questioni concrete, soprattutto se si hanno indizi che qualcosa non stia andando bene. Potete anche mostrare il vostro interesse per le pubblicazioni creative o le cose che fanno online e discutere con loro mentre vedete quello che fanno (sempre con un approccio assertivo). Se siete su un social network comune, potete anche seguire le pubblicazioni dei vostri figli.

B. Educare i vostri figli a essere intelligenti online: i ragazzi creano anche una personalità online oltre che una reputazione, quindi è **importante che controllino la propria "impronta digitale" e siano sicuri che i loro dati siano al sicuro.** Alcuni aspetti che puoi invitarli

a controllare e dire loro sono:

- **Usare password forti** (con lettere, simboli, numeri, non usare date di nascita, ecc.)
 - **Non condividere dati personali** (es. nome, dove vivono o studiano, ecc.). Invitarli a cercare se stessi online per controllare ciò che gli altri possono vedere.
 - **Quando si creano utenti online, usare quando possibile un nome non legato ai propri dati personali**, al genere o all'età (es. Reddog99, Flyingdragon, Superperson_313, ecc.).
 - **Non usare la propria foto sui profili ma un "avatar"** (l'immagine di un animale, un personaggio dei videogiochi o dei cartoni animati, ecc.)
 - **Controllare le restrizioni sulla privacy**, chi può vedere ciò che si pubblica e chi vi segue o legge le vostre pubblicazioni, ecc.
- C. In casi estremi, chiedete ai vostri figli i loro dati di accesso**, facendo in modo di farlo capire e che sia un atto volontario. Un altro trucco è quello di invitare i giovanissimi nello scrivere le loro password in un posto sicuro nel caso in cui se ne possa aver bisogno a causa di un'urgenza. Ricordate loro che la condivisione delle password con te potrebbe essere parte delle vostre responsabilità e dei vostri compiti di genitore.

D. Non ascoltare le conversazioni dei figli quando sono al telefono e non leggere i loro messaggi, a meno che tu non abbia le prove che qualcosa non va o che loro ti chiedano di farlo se hanno dei

dubbi.

- **Promuovere il loro pensiero critico.** I giovanissimi hanno bisogno di affinare il pensiero critico, andando oltre i messaggi loro proposti. **Questo significa esplorare come vengono creati i messaggi di marketing per manipolarli**, quali sono le notizie fuorvianti e come contrastare le informazioni ingannevoli, ricordando loro di non inoltrare pettegolezzi, contenuti privati o questioni che non sono vere o possono danneggiare altre persone, rafforzare la loro autostima e riconoscere le loro capacità ricordando loro che **il numero di follower o di like non definisce il loro valore, ecc. È importante che sappiano che qualsiasi cosa accada nel mondo online può seguirci e avere un impatto sulle nostre vite non digitali, quindi devono comportarsi come farebbero in una relazione o situazione faccia a faccia o fisica.** È importante che imparino che bisogna pensarci due volte prima di pubblicare qualcosa, e che è bene condividere i contenuti solo con chi ci si fida.
- **Approfittate anche voi della tecnologia.** Invece di assumere solo il compito di controllo, **le tecnologie possono portare nuovi spazi creativi e potenziare i nostri figli non solo con competenze digitali**, ma con altre competenze inter e intrapersonali se ben gestite. Se i vostri figli mostrano un reale interesse per esse, è bene approfondire temi che potrebbero anche offrire loro future opportunità professionali (es. installando loro un software per

programmare come Scratch o creare un proprio gioco, esercitandosi con programmi per la composizione di musica o registi, ecc.). Puoi anche chiedere qui il supporto di altri professionisti e iscrivere i tuoi figli in accademie locali con altri coetanei e insegnanti preparati per imparare la robotica, l'editing di video/foto, strumenti musicali digitali, ecc. dopo la scuola o durante le vacanze estive quando potrebbero avere più tempo libero.

• **Non pensate solo alla quantità di tempo davanti allo schermo, ma anche alla sua qualità.**

A quest'età, i ragazzi interagiranno molto di più da soli con gli altri, quindi possono soffrire di brutti episodi legati a pratiche come il sexting o il phishing su cui altri potrebbero usare le loro informazioni per ricattarli o estorcerle. Leggete di più su questi problemi nel prossimo capitolo di questa guida.

Per riassumere...

Come vedrete nel prossimo capitolo, lo spazio digitale può calamitare diversi rischi (così come gli offre anche le soluzioni per affrontarli). In base a questo, più ritardiamo l'esposizione dei nostri figli ad essi in modo ragionevole e sempre considerando che le tecnologie potrebbero anche portare benefici per tutti, meglio è per loro. Non si tratta di essere pronti a reagire perché le tecnologie correranno sempre più velocemente di quanto noi ci prepariamo, si tratta di praticare la prevenzione e formare i nostri figli con gli strumenti e le competenze per prevedere i rischi o segnalarceli quando vengono percepiti. Per raggiungere questo

obiettivo, cerca di praticare e migliorare le competenze genitoriali e di mediazione promosse da questo toolkit. Ricorda che una comunicazione adeguata e una relazione sana con i tuoi figli ti aiuterà sempre a scambiare informazioni, rafforzare i confini, essere consapevoli di ciò che sta succedendo, prevedere i potenziali

rischi e intervenire quando potrebbe essere necessario, coinvolgendo anche i tuoi figli nel processo decisionale. Questo permetterà anche ai tuoi figli, a te e alla tua famiglia di godere dei molti benefici che l'uso appropriato delle tecnologie può portare.

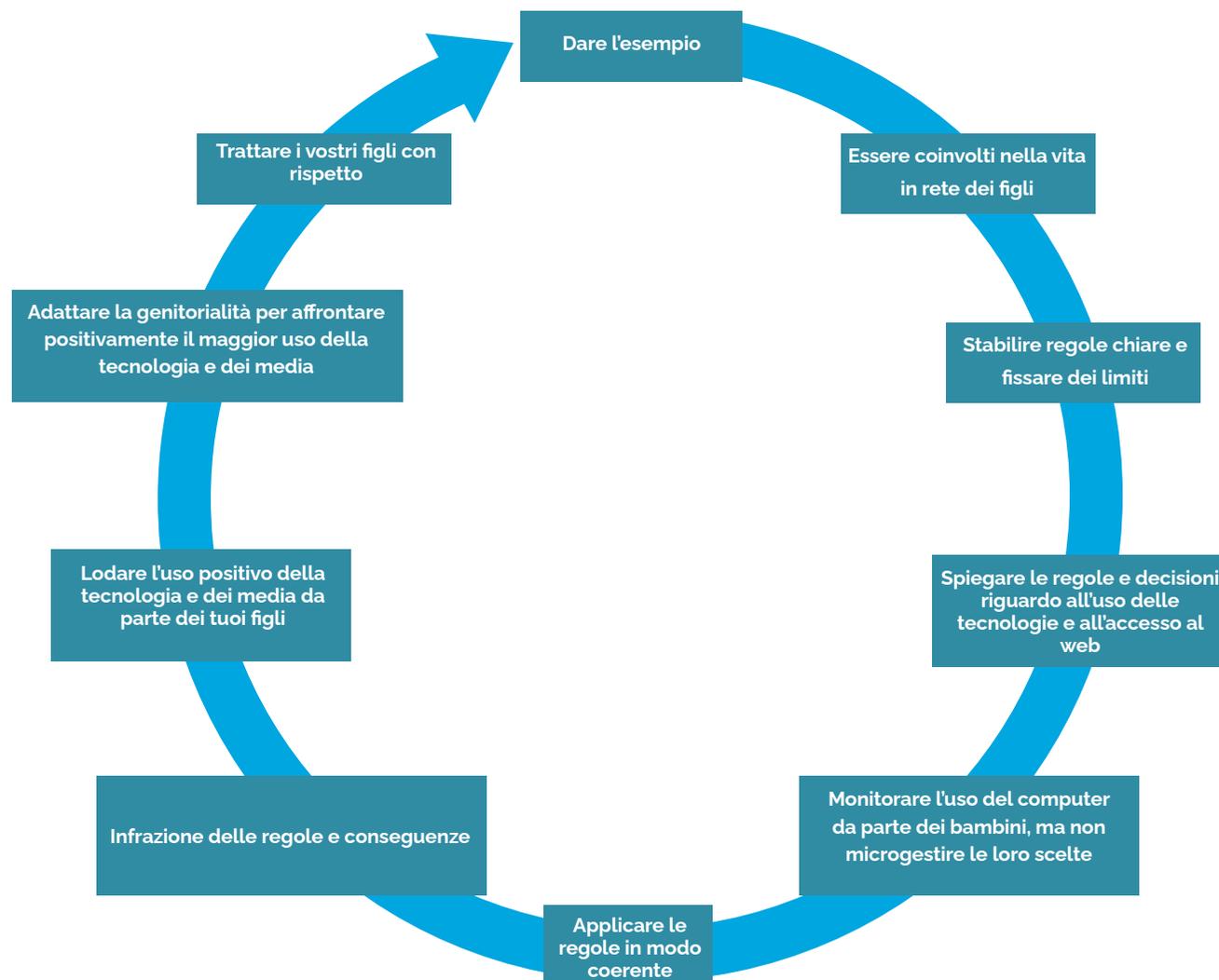


In poche parole: il cerchio dei 10 passi

Se hai saltato alcune delle raccomandazioni fatte in precedenza mentre i tuoi figli crescevano, hai figli di varie età o hai bisogno di riconsiderare i tuoi criteri sull'uso delle TIC a casa, qui puoi vedere un grafico che riprende i principi principali di cui occuparsi in ogni momento sul coinvolgimento dei genitori e che si raccomanda di rivederlo di volta in volta:

“Dieci principi interconnessi di coinvolgimento dei genitori applicati alla tecnologia e all'uso dei media”

Fonte: (Patrikakou, 2016).



1 “Dare l'esempio”: essere l'esempio che vuoi che i più piccoli seguano. Ci si deve assicurare che i dispositivi non rubino il tempo da investire in famiglia. La tecnologia non è un passatempo e basta!

2 “Essere coinvolti nella vita in rete dei figli”: essere consapevoli della loro vita online e dei loro hobby. Visualizzare, giocare e impegnarsi per conoscere meglio i loro interessi e stabilire relazioni più forti con loro. L'utilizzo congiunto permette anche ai bambini di imparare meglio e assorbire i contenuti che condividono con i genitori, e allo stesso tempo aiuta i genitori a scoprire ed esplorare come affrontare il software che i bambini usano. Bisogna rendere i propri figli consapevoli che i genitori sono parte della loro vita online, perciò questo li può incoraggiare a parlare delle loro esperienze online. In casi complicati, è bene chiedere anche il supporto di professionisti, ad esempio per definire il tuo stile di mediazione genitoriale e capire al meglio i software di controllo parentale che possono, in casi specifici, aiutarti, come casi di vessazione da parte di coetanei.

3 “Stabilire regole chiare e fissare dei limiti”: in termini di tempo davanti allo schermo, periodi di utilizzo, accesso ai contenuti, spazi di utilizzo o di ricarica dei dispositivi, ecc. **Le tecnologie devono essere viste non come un diritto inderogabile, ma come un diritto di cui i giovani possono godere se le usano correttamente.** Cerca

VAI ALL'ESERCIZIO “TENDENZE”



di coinvolgerli come creatori attivi di queste regole con una voce in capitolo.

4 “Spiegare le regole e decisioni riguardo all'uso delle tecnologie e all'accesso al web”: bisogna essere chiari sul perché è importante rispettarle e sottolineare i benefici e le conseguenze positive che questo potrebbe portare alla vita dei vostri figli, alla salute o alla famiglia. È poi fondamentale **rendere i vostri figli consapevoli anche dei rischi che gli spazi e le tecnologie online possono portare e di come queste regole siano fatte per proteggerli.**

5 “Monitorare l'uso del computer da parte dei bambini, ma non microgestire le loro scelte”:

bisogna fare in modo che comunque i bambini sappiano autogestirsi, rendersi conto, sviluppare il proprio senso critico, rimanendo vicino ai confini che, come genitori, avete stabilito, in modo che siano liberi all'interno di questi.

6 “Applicare le regole in modo coerente”: non modificarle e cercare di mantenerle in situazioni e scenari simili. Non fate eccezioni, anche se bisogna avere occhio per la flessibilità.

7 “Se le regole di accesso ai media vengono infrante, mantenete la calma. È bene applicare le conseguenze, rendendo questo momento un insegnamento”: è importante cercare il fine del momento e non lasciarsi trasportare da rabbia o risentimento,

per cui praticare la mindfulness fa sempre bene.

8 “**Lodare l’uso positivo della tecnologia e dei media da parte dei tuoi figli**”: bisogna essere orgogliosi dei comportamenti corretti dei bambini, incoraggiandoli, evidenziando ciò che hanno fatto bene e dicendo ad alta voce cosa ci è piaciuto del loro comportamento.

9 “**Adattare la genitorialità per affrontare positivamente il maggior uso della tecnologia e dei media**”: Le tecnologie possono portare molti benefici se usate correttamente. È cruciale essere aperti mentalmente e approfittarne per generare momenti di condivisione familiare che possano rafforzare le vostre relazioni e allo stesso tempo permettere a tutti voi di imparare qualcosa o semplicemente di divertirvi!

10 “**Trattare i vostri figli con rispetto**”: così, anche loro vi mostreranno rispetto. Insegna loro ad essere intelligenti sia online che nella vita reale con la loro privacy, le relazioni con gli altri, la condivisione di informazioni personali, l’identificazione delle fake news, ecc. Inoltre, bisogna riconoscere anche ciò che i bambini possono offrirci o insegnarci come piccoli nativi digitali.

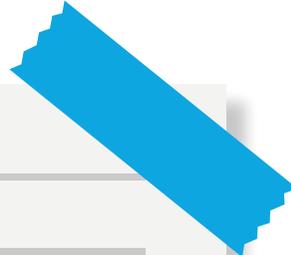
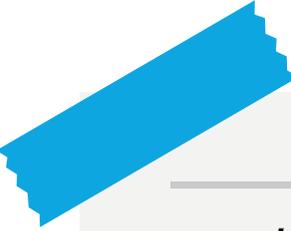
VAI ALL'ESERCIZIO TEMPO TRASCORSO
D'AVANTI ALLO SCHERMO >

Oltre a queste raccomandazioni, sebbene possa sembrare che spesso i bambini sappiano maneggiare la tecnologia meglio degli adulti, in realtà hanno bisogno di una guida su come usarla in modo responsabile e positivo, critico, indipendente. Perciò, si dovrà

guidarli e mostrare loro che le tecnologie non sono tutto, per cui è importante definire orari e spazi liberi a casa, promuovere attività fisiche e all’aria aperta, incoraggiandoli a partecipare ad altre attività faccia a faccia con i loro coetanei, ecc.

È determinante trovare un equilibrio adeguato per loro e per te.





Leggi di più qui:

- *How parents normalized teen password sharing*
- *Videos good digital parenting*
- *Digital parenting resources*
- *Digital Health and Wellness for 21st Century Families*
- *Parenting and Technology: How to Raise Kids in the Digital Era*
- *9 Important Strategies for Raising Children in a World of Technology*
- *How To Set Meaningful Technology Rules For Your Family That Work*
- *Brilliant Idea Alert! An "Ethics Manual" for Your Teen's Electronics*
- *Screen free week organizers kit*
- *25 screen-free activities to wean kids off their screens*

3.4 CONTROLLO PARENTALE E STRUMENTI DI MONITORAGGIO

Non c'è un tempo consigliato davanti allo schermo o ore raccomandate per usare le tecnologie al giorno o per età. È tuttora un dibattito senza risposta tra gli esperti, per cui le famiglie si trovano spesso a risolvere da sole questo dilemma a favore di una vita sana ed equilibrata per i nostri figli. Infatti, **questioni come il contenuto entrano in scena e devono essere messe in conto** in tal senso. In ogni caso, si devono necessariamente stabilire dei limiti fissi e specificare degli spazi di utilizzo, più che far caso alla variante assoluta del tempo: ad esempio, una buona regola è quella di non usare i dispositivi durante i pasti.

Le strategie di controllo parentale vi aiuteranno in questo, dato che includono funzioni o caratteristiche relative alla gestione del tempo davanti allo schermo, filtri per i contenuti, geo-localizzazione, blocco delle app, monitoraggio delle attività, o raccomandazioni sull'uso dell'età che ti faciliteranno a prevenire e monitorare ciò che i vostri figli fanno con le tecnologie. Queste possibilità vi permetteranno di essere più tranquilli quando i bambini usano i dispositivi e di permettere loro una maggiore indipendenza.

Etichette di raccomandazione sull'età

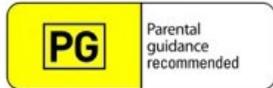
Le etichette con il simbolo dell'età sono un utile supporto per i



genitori per considerare l'idoneità di un gioco o di un software digitale per i loro figli in base all'età e al contenuto. Questo sistema di classificazione vi permetterà di essere consapevoli del contenuto del prodotto senza la necessità di testarlo o comprarlo prima; quindi, è importante individuarlo quando selezionate ciò che i tuoi

figli useranno. Al giorno d'oggi, **ci sono diversi sistemi di etichette di limitazioni legali che dominano il mercato digitale secondo ogni continente o paese, ma il più importante in Europa è il Pan European Game information (PEGI)**. Include diversi tipi di etichette relative all'età (per quali bambini è raccomandato) e un altro gruppo relativo alla descrizione del contenuto (es. violenza, sesso, acquisti in-game, ecc.). **È importante che, come genitori, familiarizzate con queste etichette, e che sappiate spiegarle ai vostri figli in modo che anche loro possano essere consapevoli di quale contenuto dovrebbero utilizzare e quale no.** Potete trovare la spiegazione qui: <https://pegi.info/it/node/59>

Oltre a queste etichette ci sono anche siti online su cui puoi controllare l'idoneità del software che si intende comprare (es. videogiochi, app, film, ecc.) come Common Sense Media (<https://www.common sense media.org/>). Potete anche usare forum o siti online per vedere le opinioni di altre persone sui giochi. Alcuni siti su cui puoi comprare questi prodotti includono anche recensioni di altre persone che li hanno comprati prima e sistemi di valutazione che vi permetteranno di sapere di più su ogni prodotto.

ESRB (USA)	PEGI (EU)	RARS (Russia)	ACB (Australia)	USK (Germany)
				
				
				
				
				
				

Fonte: <https://www.kaspersky.com/blog/gaming-age-ratings/11647/>

Software per il controllo parentale

Le tecnologie presentano anche soluzioni e alternative per i genitori verso un uso adeguato dei dispositivi da parte dei bambini stessi. I software di controllo genitoriale permettono di aggiungere ai dispositivi dei vostri figli (es. telefoni cellulari, smart tv, computer, tablet, ecc.) delle funzioni extra in modo che possano usarli in modo sicuro, anche senza la diretta supervisione. **Queste funzioni permettono di limitare o controllare gli orari dello schermo, tracciare o limitare il contenuto a cui i vostri figli hanno accesso, localizzare dove siano in tempo reale, limitare il download di applicazioni, rapporti e statistiche sull'uso dei dispositivi, ecc. Sono un buon complemento alle regole che avete definito in famiglia per l'uso dei dispositivi e uno strumento molto efficace quando i bambini iniziano a usare le tecnologie in modo autonomo.** Le piattaforme più popolari sono:

	Tempo	Contenuti	App	Localizzazione	Repporti	Chiamate
Screentime ©	X	X	X	X	X	
Locategy ©			X	X	X	
Microsoft Family ©	X	X	X	X	X	
Family time ©	X	X	X	X		
Secure kids ©	X	X	X	X		X
Mac © restrictions	X	X			X	X
Family link ©	X	X	X	X		

Altre applicazioni e software gratuiti di controllo parentale sono *FamiSafe ©*, *Qustodio Free ©*, *Windows Live Family Safety ©*, *Norton Online Family ©*, *Family Shield from OpenDNS ©*, *Kidlogger ©* or *Spyrix Free Keylogger*.

Oltre a questo si possono anche trovare su internet luoghi sicuri e app già pensate per i bambini che potrebbero evitare rischi in quanto hanno caratteristiche concrete e contenuti specialmente progettati per i minori come Kiddle (motore di ricerca visuale sicuro per bambini: <https://www.kiddle.co/>) o Kidoz (App e contenuti per bambini: <https://kidoz.net/parents-corner/>).

Infine, **si noti che i dispositivi (es. smart TV) o alcune piattaforme online (es. Youtube) offrono anche diverse opzioni di impostazioni per il controllo parentale.** Tuttavia, alcuni contenuti non hanno specifici tag che permettono il filtraggio, per cui non risultano ben rilevati dalle impostazioni a causa dei trucchi dei loro creatori; quindi, si raccomanda di supervisionare il più possibile ciò che i tuoi figli consumano online e incoraggiarli al proprio automonitoraggio, come suggerito anche nelle sezioni precedenti di questa guida.

Altre “soluzioni analogiche” per l'uso delle tecnologie

Come menzionato nelle guida per genitori del progetto GLAD, **stabilire dei limiti e confidare nell'autoregolazione dei bambini è importante anche per un uso equilibrato delle tecnologie.** Di seguito, indicheremo alcuni esempi e modelli che possono ispirare nel creare le vostre regole o usare al meglio i dispositivi con i vostri figli. Indipendentemente dalla progettazione della app o del telefono di turno, è sempre utile concordare il più possibile l'utilizzo dei dispositivi con i vostri figli, e i

VAI ALL'ESERCIZIO “SII UN BUON MODELLO”

contenuti a cui accederanno. Si può infatti iniziare con alcuni limiti fissi da spiegare adeguatamente ai propri figli, per poi muoversi allargando l'autonomia dei bambini con il passaggio dell'età e con la loro maggiore responsabilizzazione, inoltre più partecipano, più efficace sarà il processo di motivazione nel rispettare questi limiti. Assicurati anche che i dispositivi siano in un posto visibile a tutti per ricordare loro la loro importanza. In lingua inglese, sono disponibili degli esempi per “contrattare” l'uso delle risorse digitali in famiglia:

- Accordi familiari sull'uso della tecnologia: <https://www.esafety.gov.au/parents/resources#family-tech-agreements>
- Modelli di carte per la sicurezza online dei dispositivi: <https://www.verizon.com/about/sites/default/files/pdfss/pdfss/device-online-safety-cards-accessible.pdf?view=download>
- Impegno familiare per lo smartphone: <https://www.connectsafely.org/wp-content/uploads/2018/05/Smartphone-pledge.pdf>
- Contratto dispositivo personalizzabile: <https://www.common sense media.org/sites/default/files/uploads/pdfs/>

phase3_customizabledevicecontract_design1_interactive.pdf

Nonostante tutte queste accortezze, come identificare le conseguenze negative dell'uso delle tecnologie?



Leggi di più qui:

- [The Biggest Parenting Mistake In Modern History: the parental control concept](#)

3.5 RISCHI E CONSEGUENZE NEGATIVE DELLE TECNOLOGIE

Nonostante l'approccio preventivo che dovremmo organizzare con i nostri figli e i benefici che le tecnologie possono portare loro, le tecnologie hanno anche un lato oscuro di cui dovremmo essere consapevoli. **I bambini stanno diventando sempre più connessi, quindi, qual è il vero impatto delle tecnologie su di loro, e può influenzare il loro sviluppo?**

L'impatto della tecnologia sui bambini dipende dal tipo di dispositivo o software a cui hanno accesso e per cosa viene usato.

Associazioni di genitori, governi e sistemi sanitari hanno mostrato la loro preoccupazione per l'utilizzo errato delle tecnologie e del tempo trascorso sullo schermo da bambini e adolescenti. Tuttavia, come abbiamo visto lungo questa agenda GLAD, **approcci troppo restrittivi potrebbero essere anche peggiori in termini di raggiungimento di un rapporto sano tra bambini-genitori-tecnologia.** Gli educatori e gli esperti sono anche preoccupati per la pubblicità che alcune risorse o software hanno avuto senza che esistano prove reali sul loro impatto positivo sui bambini (ad esempio, molti video educativi non hanno confermato il loro valore aggiunto "educativo", mentre non è confermato che i giochi di geo-tracking promuovano la forma fisica e il benessere).

Molti fattori negativi sono poi collegati alle tecnologie, come sedentarietà, dipendenza, ricatto, oppressione, molestie sessuali, ecc., per cui **bisogna ricordare ancora una volta che Internet, i**



dispositivi, i video online o i social media non sono i "cattivi", solo il modo in cui sono usati dai loro creatori e consumatori. In base a questo, limitare l'uso delle tecnologie non porta automaticamente a una relazione di salute digitale e benessere emotivo sui bambini, anzi è proprio invece organizzare la chiave per un uso adeguato che eviti relazioni di dipendenza da parte dei bambini. Infatti, è necessario promuovere attività online utili (come fare i compiti, ricerche, ascoltare musica, vedere video e discuterli, giocare online insieme ecc.), mentre se ne trovano altre nel mondo "offline" per bilanciare così la crescita dei bambini.

La strategia non dovrebbe essere quella di vietare l'uso dei dispositivi o delle tecnologie, anche perché i bambini trovano altre vie extra-famigliari, come ad esempio andare a giocare a casa di altri coetanei, **ma di promuovere l'autoconsapevolezza dei bambini e mostrare loro come la tecnologia porti anche al loro benessere, tenute sotto controllo le conseguenze negative.** Una restrizione totale o quasi dei dispositivi è quasi impossibile nella società di oggi e sarebbe un passo indietro per i nostri bambini rispetto alle esigenze della loro età, anzi, vietare rende le cose ancor più attraenti, proibite e fuori controllo. **Le regole tradizionali sul tempo dello schermo incentrate solo sui limiti non sono una proposta realistica in una società in cui i media digitali stanno diventando sempre più importanti. Piuttosto che vedersi come poliziotti dell'uso dei media da parte dei bambini, i genitori devono pensare criticamente a come possono sostenere gli usi positivi e**

“Più muri costruiamo, più stiamo solo creando piccoli hacker che stanno solo cercando di aggirare la recinzione”,

Devorah Heitner, fondatrice del sito web Raising Digital Natives.

minimizzare le conseguenze negative, essere presenti, regolare l'uso a seconda delle situazioni. Quindi, quali potrebbero essere le conseguenze negative di un uso sbagliato e trascurato delle tecnologie nei nostri figli se non abbiamo un approccio precauzionale o non reagiamo correttamente quando notiamo un uso improprio?

- **Difficoltà nella gestione delle emozioni o mancanza di connessione emotiva** nella vita reale.
- **Più esposizione ad essere feriti o bullizzati in spazi aperti in cui regna l'anonimato** e difficoltà nel limitare questo tipo di oppressione, data l'onnipresenza della tecnologia nella vita del bambino
- **Riduzione delle attività fisiche,** principi di obesità, aumento della pigrizia
- **Diminuzione delle capacità di interazione interpersonale** faccia a faccia e spersonalizzazione dell'interazione umana.
- **Creazione di una propria immagine online distorta grazie a foto modificate** o adozione di comportamenti che facilitano la presenza online di una persona in modo da sentirsi accettata, ma che non corrispondono alla realtà
- **Incoraggiamento nel rifuggire in mondi online personalizzati e realtà con riferimenti online perfetti a cui i bambini tendono ad aspirare e confrontarsi, ma che stanno distorcendo la realtà e generando aspettative irraggiungibili che possono minare l'autostima dei bambini e rendere difficile la loro auto-accettazione e riconoscimento.**
- **Creano dipendenza e causano distrazioni che potrebbero rubare il tempo di cui i bambini hanno bisogno per stare con i loro coetanei, la famiglia o altre attività.**

Tutte queste conseguenze negative potrebbero essere evitate se fossimo capaci nell'individuare e comprenderle, come mostrerà il prossimo capitolo. Questo ci permetterà, come genitori, di godere di un uso più appropriato e sicuro delle tecnologie da parte dei nostri figli, approfittando dei molteplici e ricchi benefici che le tecnologie possono portare ai membri della nostra famiglia e ai nostri ambienti.

Definire l'uso improprio delle tecnologie: di cosa stiamo parlando?

Per individuare in tempo e prevedere correttamente tutti i potenziali rischi dell'uso improprio delle tecnologie, questo capitolo vi aiuterà a comprenderli e vi offrirà materiale per affrontarli o intervenire quando necessario. **È bene tener presente che non solo è importante conoscere tali rischi, ma anche che i vostri figli ne siano consapevoli e che si sappia come comunicarglieli**, adattandosi al linguaggio dei bambini e facendo soprattutto capire a cosa possono andare incontro a seconda della loro età, maturità o capacità. Come individuare un uso eccessivo delle tecnologie o che qualcosa non va bene? In tal senso, è fondamentale controllare se:

- **Il tempo davanti allo schermo toglie il tempo che prima i bambini dedicavano ad altre attività essenziali** per il loro sviluppo o la loro salute, come fare i compiti, incontrare gli amici, stare con la famiglia, suonare uno strumento, fare sport, ecc.

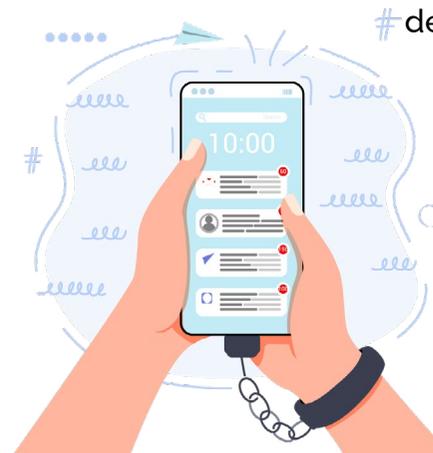
- **I bambini mostrano sintomi legati a una relazione di dipendenza con le tecnologie:** desiderio incontrollabile di essere connessi, sindrome di ritiro, negazione del problema, perdita di interesse nelle attività abituali, diminuzione della motivazione, ansia, ecc.



- **I bambini mostrano sentimenti o reazioni negative durante o dopo l'uso dei dispositivi.** Se si sentono tristi, sconvolti o infelici, cerca di sostenerli o di scoprire cosa stia succedendo perché i vostri figli potrebbero soffrire per qualche situazione legata all'online, ma non essere in grado di spiegarlo o di volerlo dire in termini diretti.

- **Riconoscete un impatto dell'uso delle tecnologie sulla salute corporea e sociale dei bambini:** deterioramento visivo, obesità,

depressione, comportamenti aggressivi, diminuzione della socializzazione, problemi di sviluppo, ecc. o anche alterazioni del sonno (ad esempio a causa della lunghezza d'onda delle radiazioni dei dispositivi o della luce blu, che potrebbe influenzare i cicli naturali di sonno e veglia).



Prima di incolpare le tecnologie e nel caso in cui noti qualcuno dei fatti precedenti, bisogna sempre essere sicuri che non siano legati ad altri problemi della vita dei più piccoli, come ad es. problemi scolastici o di rapporti tra bambini. È fondamentale praticare sempre la comunicazione e indagare ulteriormente per trovare la vera radice del problema e poterlo affrontare in modo adeguato.

I rischi che i nostri figli possono sperimentare possono appartenere a più categorie, come illustrato di seguito.

Vediamo in dettaglio le principali pratiche all'origine dei rischi così delineati ed esploriamo i materiali che potrebbero permetterci di affrontare ognuno di questi problemi:

RISCHI PER I BAMBINI NELL'AMBIENTE DIGITALE				
Categorie di rischio	Rischi relativi ai contenuti	Rischi di comportamento	Rischi di contatto	Rischi per i consumatori
Rischi trasversali	Rischi per la privacy (interpersonale, istituzionale e commerciale)			
	Rischi tecnologici avanzati (ad es. uso della tecnologia domotica, riconoscimento vocale, analisi predittiva, analisi dei dati biometrici)			
	Rischi per la salute e il benessere			
Manifestazioni dei rischi	Contenuti d'odio	Comportamento odioso	Scontri d'odio	Rischi di marketing
	Contenuti dannosi	Comportamento dannoso	Incontri dannosi	Rischi di profilazione commerciale
	Contenuti legali	Comportamento illegale	Incontri illegali	Rischi finanziari
	Disinformazione	Comportamento problematico dell'individuo	Altri incontri problematici	Rischi di sicurezza informatica

• **Eccessivo tempo di fronte allo schermo:** si riferisce ad un uso eccessivo della tecnologia da parte dei bambini. I bambini possono usare il computer durante le ore di lezione, i cellulari per tenersi in contatto con gli amici, un tablet per fare i compiti la sera, e poi guardare un'ora di televisione con la famiglia per rilassarsi. Questo può sommarsi a molte ore nel corso della giornata, soprattutto perché gran parte del lavoro a scuola si è spostata online negli ultimi anni. Grazie all'osservazione o all'uso di software di controllo parentale è essenziale per avere riscontro di questo dubbio e trovare delle soluzioni ad-hoc e un rapporto più equilibrato con le tecnologie e i media. In tal senso, è fondamentale essere modelli di comportamento per i vostri figli rispetto all'uso delle tecnologie! Consigli principali sono: fissare tempi e spazi specifici per le tecnologie a casa, stabilire delle regole (ad esempio, niente schermi almeno un'ora prima di andare a letto o stabilire momenti liberi dalle tecnologie) e promuovere l'autoregolazione dei più piccoli. Perché non provare a seguire i consigli che vi abbiamo dato con GLAD? Si vedano anche le seguenti risorse disponibili in lingua italiana:

[VAI ALL'ESERCIZIO "SII UN BUON MODELLO" >](#)

- A. Come disintossicarsi dal cellulare:
- B. Bambini e tempo dello schermo: segni che i vostri figli potrebbero essere dipendenti.:
- C. Gli effetti preoccupanti dell'uso davanti allo schermo da parte dei genitori sui bambini:
- D. Come e quando limitare l'uso della tecnologia da parte dei bambini:
- E. Tempo di fronte lo schermo: consigli per l'uso

Fonte: OCSE e Berkman Klein Center for Internet and Society dell'Università di Harvard.

• **Cyber Addiction o dipendenza da Internet:** si riferisce all'uso incontrollato di Internet in qualsiasi senso e a qualunque età (eccesso di giochi online o di gioco d'azzardo, shopping compulsivo online, dipendenza dalle reti sociali, dipendenza dal cybersesso, ecc.). **È correlato con un uso eccessivo delle tecnologie così come con l'insorgere di altri disturbi potenziati dall'uso delle tecnologie.**

Alcuni esperti includono in questa categoria anche la dipendenza da dispositivi come la **nomofobia (paura irrazionale di essere irraggiungibili o senza telefono)**. Vedete anche anche:

- A. Potresti essere dipendente da Internet?
- B. Dipendenza da Internet negli adolescenti, conoscere i segnali di avvertimento.
- C. Suggerimenti per i genitori per affrontare la dipendenza da Internet.
- D. Il gioco d'azzardo su Internet tra gli adolescenti e gli studenti universitari.



• **Esposizione dell'identità e della privacy.** A molti bambini va ricordato che **le impostazioni della privacy di una piattaforma non rendono le cose effettivamente "private" e che le immagini, i pensieri e i comportamenti che condividono online diventeranno immediatamente e indefinitamente parte della loro impronta digitale.** Negli ultimi anni, i social media hanno dimostrato di essere una significativa fonte di preoccupazione tra i sostenitori della privacy, soprattutto perché usano i dati a fini di studio commerciale e pubblicitario. I genitori sono per questo preoccupati della sicurezza dei propri figli online e di come proteggere i dati personali, foto, video, ecc. in modo che non siano usati in modo improprio o che generino una loro sovraesposizione online. Tenete aperte le linee di comunicazione, in modo che si è a disposizione se hanno domande o preoccupazioni. Come sempre, bisogna essere un modello e valutare i propri criteri e comportamenti quando si mettono online foto proprie con i propri figli: chi appare sulle foto? Fate in modo che nelle foto i volti dei minori siano coperti? Perché/ perché no? Le foto mostrano luoghi della vostra quotidianità? C'è qualche persona taggata nella foto senza che sia stato chiesto in anticipo? Chi potrà accedere alle foto? Si veda anche:

- A. Proteggere la privacy dei bambini online.
- B. Guida per i genitori alle impostazioni della privacy.
- C. Dati e privacy dei bambini online, crescere nell'era digitale.

• **Cyberbullismo:** è un tipo di bullismo che ha come mezzo i dispositivi digitali e online. Può avvenire su siti web, forum, tramite messaggi di testo o sui social network. Il cyberbullismo è la condivisione di immagini e informazioni di altre persone con uno scopo dannoso e offensivo per attaccare, escludere o manipolare qualcuno. A volte può anche sfociare in comportamenti criminali o contro il benessere psico-fisico delle vittime attaccate. Più i bambini sono esposti online, più facile sarà per i cyberbulli raggiungerli. Si veda anche:

- A. Cosa sono il cyberbullismo e il discorso d'odio: perché sono così dannosi
- B. Guida completa sul cyberbullismo per i genitori.
- C. Cyberbullismo spiegato ai bambini.



• **Sexting:** è un neologismo che ha all'interno le parole "sex" e "texting". Si riferisce alla pratica di inviare contenuti erotici e sessuali utilizzando app di messaggistica, e-mail o social network. Normalmente avviene tra due persone, ma può risultare un problema quando le informazioni scambiate vengono condivise all'esterno e mettono a rischio la privacy delle persone coinvolte. Vedi anche:

- D. Guida per i genitori al sexting.
- E. Approfondimento su sexting
- F. Vademecum su vari pericoli del digitale per genitori e adolescenti.

• **Grooming:** è la pratica di alcuni adulti di utilizzare le tecnologie e l'anonimato per ottenere la fiducia dei minori e coinvolgerli in un'attività sessuale. I bambini devono essere messi in guardia sull'importanza della privacy e sui pericoli dei predatori e del sexting. Gli adolescenti devono sapere che una volta che i contenuti sono condivisi con altri, non saranno in grado di cancellarli o rimuoverli completamente, e questo include gli sms o le foto inappropriate. Potrebbero anche non sapere o non scegliere di usare le impostazioni della privacy, quindi devono essere avvertiti che i criminali sessuali spesso usano i social network, le chat room, le e-mail e i giochi online per contattare e sfruttare i bambini. Vedi anche:

- A. Prevenire l'adescamento, consigli per i genitori.
- B. Guida all'adescamento online per i genitori.
- C. Cosa devono sapere i genitori sull'adescamento.
- D. Adescamento online, sito per adolescenti.

• **Phishing:** si riferisce alle tecniche fraudolente che i truffatori utilizzano per spacciarsi per un'azienda, una persona o un fornitore di servizi di cui ci fidiamo per manipolare le nostre informazioni, rubarle o approfittarne (es. numeri di carte di credito per fare acquisti, password di e-mail per rubare le nostre identità, ecc.) Le email di phishing possono anche essere accompagnate da virus che entrano nei nostri dispositivi e possono rubare informazioni, quindi abbiate anche un antivirus installato nei vostri dispositivi.

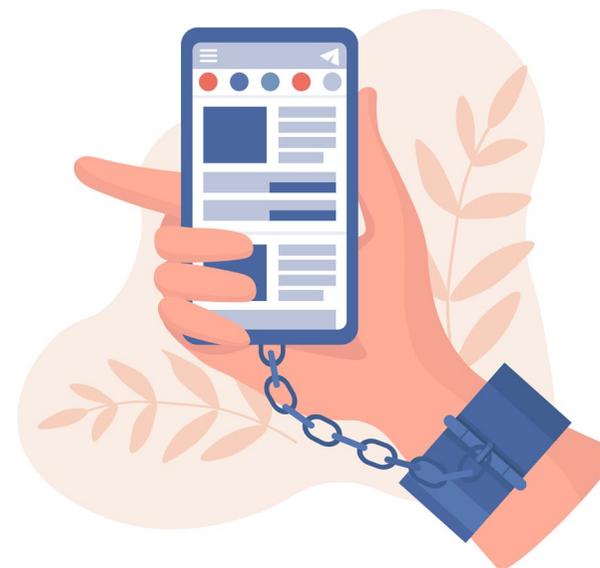
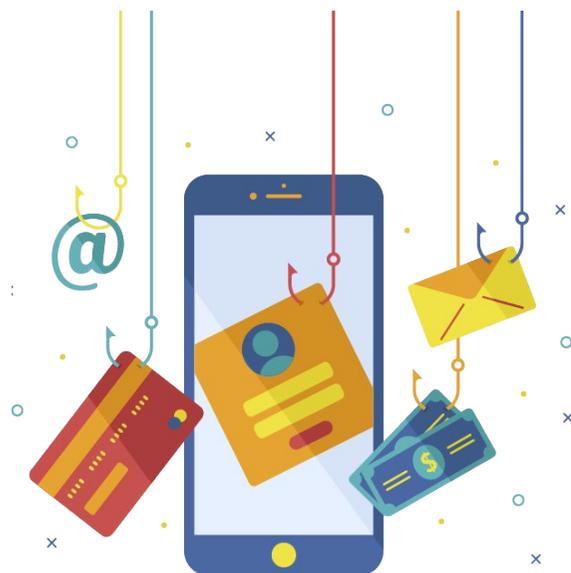
Vedi anche:

E. Phishing - Consigli per i genitori.

F. Come tenere tuo figlio al sicuro dal phishing.

G. Insegnate ai vostri figli come evitare le truffe online.

H. Cosa devi sapere sul phishing.



• **Abuso di social network:** i social network possono essere una di quelle questioni che potrebbero generare dipendenza quando si parla di abuso di tecnologia. Questa dipendenza può derivare da un bisogno costante di essere al corrente dei contenuti degli altri, di essere riconosciuti attraverso le nostre pubblicazioni (cercando "mi piace" o seguaci) o un controllo compulsivo. I social network possono anche avere un impatto sullo sviluppo della personalità dei bambini e degli adolescenti e sulla creazione della loro identità, poiché sono tentati di essere confrontati con gli altri in modo molto soggettivo, dato che gli utenti tendono a usare filtri, foto scelte o video modificati che potrebbero non mostrare una visione accurata della realtà. Il loro consumo eccessivo può anche generare sintomi fisici come l'ansia o addirittura promuovere la depressione e la

solitudine. I social network sono anche uno dei canali utilizzati dai bulli o dagli adescatori per agire. Vedi anche:

I. Svantaggi dei social network: Approfondimenti sorprendenti dagli adolescenti.

J. Benefici e rischi dei social media: bambini e adolescenti.

K. Effetti buoni e cattivi dei social media su adolescenti e bambini.

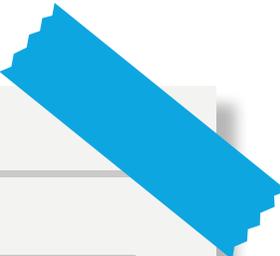
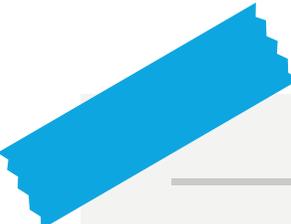
L. Benefici dei social media.

M. 7 benefici che i ragazzi possono ottenere dai social network.

N. Essere sociali, stare al sicuro: 5 regole d'oro.



Oltre a tutti questi rischi, ricorda sempre il lato positivo delle tecnologie, poiché i benefici che potrebbero portare a noi e alle nostre famiglie sono molto di più, quindi non sentirti mai scoraggiato a causa della tua mancanza di controllo su di esse. Allenati solo a insegnare ai tuoi figli il loro uso appropriato e impara insieme a loro quando possibile. Pratica le tue buone maniere online o "Netiquette".



Leggi di più qui:

• *6 myths about screen time*

• *5 common screen time myths debunked*

• *3 fears about screen time for kids and why they're not true | Sara DeWitt*

Netiquette

Sei invitato a una festa formale nell'ambasciata del tuo paese. Che cosa fai? Chiedi il protocollo da seguire e il galateo o la convenzione di abbigliamento per entrare. Lo stesso dovrebbe accadere nel mondo online. Intendiamo come "netiquette" quelle regole che tutti dovrebbero rispettare per avere buone maniere online e mostrare rispetto e cortesia agli altri. L'uso della netiquette non solo ti permetterà di godere di una migliore esperienza online, ma ti aiuterà anche ad evitare molti dei rischi precedentemente menzionati, nonché a ridurre il loro impatto quando altri cercano di promuoverli.

La netiquette deve essere rispettata dagli adulti e trasferita correttamente ai bambini progressivamente. L'obiettivo sarebbe che i bambini imparino ad applicarla poco a poco, in modo che possano essere intelligenti online anche quando non sono sorvegliati. Alcune linee guida principali da considerare potrebbero essere:

La netiquette previene gli errori di comunicazione, contribuisce a stabilire relazioni sane online, riduce i rischi e permette a genitori e figli di godere meglio dei benefici delle TIC. In base a ciò, mantenete le buone maniere anche online in modo che tutti possano godere del modo più adatto: "Da un grande potere derivano grandi responsabilità".

Netiquette per bambini e genitori

Pensa prima di postare. Tutti lo leggeranno, sarai capito bene?

Assicurati di non condividere informazioni false o private di altri.

Non attaccare o lasciare commenti sgradevoli sulle pubblicazioni degli altri. Pensate a come vi sentireste se foste voi il recettore.

Non dire parolacce o segnalare in modo scortese.

Sii rispettoso e gentile con gli altri.

Evita di gridare o scrivere in maiuscolo.

Non registrare o fare screenshot senza permesso.

Sii sospettoso e cauto con le persone o i potenziali contatti che non conosci.

Ignora i bulli e denuncia quando si è vittime di bullismo (a un adulto o a un ufficiale della legge).



Leggi di più qui:

- *[Netiquette: Paw Paw Middle School rules for netiquette](#)*
- *[Netiquette: How to teach your child digital manners](#)*

3.6 CONCLUSIONI

Le tecnologie e i dispositivi sono qui per restare. Fanno parte della vita dei nostri figli e si sono evoluti per essere un attore chiave per il loro sviluppo personale e accademico. In base a questo, un'adeguata mediazione digitale genitoriale deve essere organizzata a casa considerando le peculiarità e i valori di ogni famiglia e dei suoi membri. L'obiettivo non è quello di limitare o controllare l'uso delle tecnologie da parte dei bambini, ma fornire loro la conoscenza, la consapevolezza e gli strumenti per usarle correttamente. Questo genererà nei bambini un pensiero critico attivo e buone maniere che potrebbero essere replicabili anche in età adulta in altri campi della loro vita. Agendo come modelli, i genitori

dovrebbero mostrare il modo in cui le TIC vengono utilizzate e come i dispositivi o il software devono essere gestiti in modo intelligente. Il loro uso improprio o la mancanza di direzione sul loro uso può portare molti rischi per i nostri figli, quindi è importante fornire loro un'educazione preventiva su come gestirli che potrebbe evitare effetti negativi su di loro, mentre i genitori sono anche consapevoli di come intervenire quando appaiono conseguenze negative da un uso inappropriato delle tecnologie.

Gli ambienti digitali e i progressi tecnologici potrebbero essere alleati per l'educazione dei nostri figli, quindi approfittane, non avere paura dell'apprendimento o dell'esperienza e **"che la loro forza sia con te!"**.



ATTIVITÀ

ATTIVITÀ



ARGOMENTO: 3.1 (Mediazione parentale: una definizione)



TITOLO: Tempo trascorso davanti allo schermo in modo consapevole

ai bambini piace trascorrere del tempo con i loro genitori davanti allo schermo (guardando un film, condividendo un gioco etc.). Pertanto anziché adottare un approccio tendente al divieto dell'utilizzo dei dispositivi, persegui un atteggiamento maggiormente proattivo e partecipativo alla vita digitale dei tuoi figli.

Prova alcune di queste attività:

1. Play GLAD app game: è un gioco interessante creato appositamente da GLAD per facilitare una sana condivisione partecipativa del tempo impiegato nell'utilizzo dei dispositivi digitali. Un gioco divertente e stimolante per imparare e giocare con i bambini, disponibile in tutte le lingue GLAD. Clicca qui per andarci!

2. Impara a conoscere il regno animale: lo sapevi che sul web puoi visitare diversi di siti web dedicati ai tour virtuali degli zoo? Per esempio puoi osservare la vita marina al Georgia Aquarium (<https://www.georgiaaquarium.org/webcam/beluga-whale-webcam/>), guardare gli animali selvatici in Kenya, o i cuccioli che si addestrano per diventare cani di servizio (<https://explore.org/livecams/currently-live/service-puppy-cam>).

3. Fai un viaggio in un museo: Le visite ai musei costituiscono un importante valore formativo per i bambini. Sono disponibili diversi e interessanti tour virtuali in musei come il Louvre (<https://www.louvre.fr/en/online-tours>) o il Boston Children's Museum (<https://www.bostonchildrensmuseum.org/museum-virtual-tour>).

4. Crea una canzone: Chrome Music Lab (<https://musiclab.chromeexperiments.com/>) è un sito web strutturato da Google, dove i bambini possono creare e condividere la propria musica.

5. Giocare a scacchi: quale modo migliore per stimolare il cervello e imparare insieme a tuo figlio a giocare a scacchi? Prova questo gioco di scacchi online (<https://www.chess.com/play/online>).

ATTIVITÀ



ARGOMENTO: 3.3 (Mediazione parentale e uso delle tecnologie per fasce d'età)



TITOLO: Qual è il piano?

Descrizione: La mediazione parentale varia a seconda della fascia d'età del minore. Mettiti in contatto con genitori che hanno figli di età simile alla tua e condividi storie e buone prassi. Confrontatevi sulle strategie implementate ed eventuali suggerimenti reciproci.

Di seguito qualche consiglio:

- Contattare o consultare esperti su argomenti specifici o leggere le loro opere.
- Partecipare a corsi di formazione o seminari.
- Leggere, guardare video, consultare i quotidiani online, etc. Adotta un pensiero critico e riflessivo per comprendere cosa sia meglio per te e per i tuoi figli.

- Parla con i tuoi figli! Confrontatevi insieme sull'utilizzo dei dispositivi digitali.

Più sono le alternative considerate, migliore sarà la pianificazione della mediazione parentale.

ATTIVITÀ



ARGOMENTO: 3.2 (Software di tendenza)



TITOLO: Cosa si intende con tendenza.

“Di tendenza” è un'espressione abbastanza soggettiva in tema di bambini e dispositivi digitali. Inoltre, la rapida evoluzione delle tecnologie e la velocità dello scambio di informazioni online tendono a rendere obsolete nel giro di poco tempo le novità del momento.

Individuare quali software piacciono di più ai tuoi figli ti aiuterà a prevenire per tempo eventuali rischi nonché a migliorare l'aspetto partecipativo! Cerca di comprendere quale sia la tendenza del momento in tema di software utilizzati dai più giovani, cercando di rispondere alle seguenti domande e facendoti aiutare dai tuoi figli.

- Come si chiama il software?
- Qual è il formato o la piattaforma? Sito online, app per cellulare, social network, etc.

- A cosa serve? Cosa possono fare gli utenti?
- Cosa può essere condiviso dagli utenti grazie a questo software? Quali informazioni degli utenti sono visibili o disponibili?
- Perché ai tuoi figli piace così tanto? Come lo usano e perché?
- Potresti utilizzare questo software insieme ai tuoi figli creando un account? Se sì, fallo!

Inquadrato meglio il software in questione, puoi procedere a raffinare e migliorare la strategia di mediazione parentale:

- Quanto conosco dei software precedenti?
- Quanti di questi dispositivi ho in casa e a cui i miei figli hanno accesso?
- Dove si trovano questi dispositivi in casa? Chi può accedervi?
- Chi li usa in casa e con quale scopo?
- Sono necessari per i compiti domestici, didattici/professionali o familiari? Possono essere sostituiti da altre alternative efficaci?
- C'è un modo per gestirne il controllo o monitorarne l'utilizzo?

Dal momento che i software o i dispositivi di tendenza possono variare molto velocemente, cerca di restare al passo con le novità.

ATTIVITÀ



ARGOMENTO: 3.4 (Altre “soluzioni analogiche” per l'uso dei dispositivi digitali)



TITOLO: Sii un buon modello!

I bambini tendono a reiterare i comportamenti osservati nell'ambiente che li circonda. È pertanto essenziale rappresentare un buon modello di riferimento anche in materia di utilizzo dei dispositivi digitali. Prima di stabilire delle regole condivise in famiglia, rifletti sul tuo uso dei dispositivi.

Consulta il capitolo “Altre “soluzioni analogiche” per l'uso delle tecnologie” e prova a stabilire una serie di regole. Un breve memorandum:

- Le regole servono per promuovere la fiducia e l'autodisciplina dei bambini, non per applicare punizioni.
- Le regole sono improntate a promuovere il benessere digitale,

stabilendo un equilibrio tra attività online e offline.

- Prova a concordare le regole insieme ai tuoi figli.
- Può essere utile condividere fisicamente queste regole appendendole in un posto visibile per tutti.

Variazione: puoi anche fare riferimento alle regole comportamentali della netiquette (*consulta il capitolo “Netiquette” per saperne di più*).

BIBLIOGRAFIA

- Becker, J. "9 Important Strategies for Raising Children in a World of Technology", Internet Article (2017). Retrieved from the URL (<https://www.becomingminimalist.com/ikids/>).
- Benedetto, L. and Ingrassia, M. (2020) *Digital Parenting: Raising and Protecting Children in Media World*. IntechOpen.
- Beyens, I. and Beullens, K. (2017) 'Parent-child conflict about children's tablet use: The role of parental mediation', *new media & society*, 19(12), pp. 2075-2093.
- Domoff, S. E., Harrison, K., Gearhardt, A. N., Gentile, D. A., Lumeng, J. C., and Miller, A. L. (2019). 'Development and validation of the Problematic Media Use Measure: A parent report measure of screen media "addiction" in children', *Psychology of Popular Media Culture*, 8(1), 2-11.
- Ellis, A. (1995). *Better, Deeper And More Enduring Brief Therapy: The Rational Emotive Behaviour Therapy Approach*. New York: Routledge.
- EU Kids Online (2014) *Testing the reliability of scales on parental internet mediation*. Available at: http://eprints.lse.ac.uk/60220/1/EU_Kids_Online_ScalesReport2014.pdf
- EU Kids Online (2020) *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. Available at: <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/eu-kids-online/eu-kids-online-2020>
- Gortmaker, S. and Skapinsky, K. (n.d.) *Outsmarting the Smart Screens: A Parent's Guide to the Tools that are Here to Help*. Available at: https://cdn1.sph.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/84/2015/07/Outsmarting-the-Smart-Screens_Guide-for-Parents_Nov2014_V2.pdf
- Harris, T. (2004). *I'm OK-You're OK*, Harper.
- Healthy children. "Kids & Tech: Tips for Parents in the Digital Age", American Society of Pediatrics article (2018.08.10), Retrieved from the URL (<https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Tips-for-Parents-Digital-Age.aspx>).
- IMPACT. "IMPACT Social Skills In A Digital World", Company website. Retrieved from the URL (<http://www.gfgeducation.com/>).
- Jędrzejczyk, J., Zajenkowski, M. (2020). *Who Believes in Nonlimited Willpower? In Search of Correlates of Implicit Theories of Self-Control*. *Psychological Reports*, 123(2) 281-299. doi:10.1177/0033294118809936.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. doi: 10.1093/clipsy.bpg016.
- Kardefelt-Winther, D. (2017) *How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review*. Available at:

<https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Children-digital-technology-wellbeing.pdf>

● Kennerley, H., Kirk, J., Westbrook, D. (2007). *An Introduction to Cognitive Behavioral Therapy: Skills and Applications*. London: Sage Publications.

● Kumpfer, K. L. and Brown, J. (2011) *Strengthening Families Program Handouts*. Available at: https://ndcrc.org/wp-content/uploads/2020/08/Strengthening_Families_Program_Handouts_and_Worksheets.pdf

● Lauricella, A. R., Wartella, E. and Rideout, V. J. (2015) 'Young children's screen time: The complex role of parent and child factors', *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, pp. 11-17.

● Livingstone, S., Ólafsson, K., Helsper, E. J., Lupiez-Villanueva, F., Veltri, G. A. and Folkvord F. (2017) 'Maximizing Opportunities and Minimizing Risks for Children Online: The Role of Digital Skills in Emerging Strategies of Parental Mediation', *Journal of Communication*, 67(1), pp. 28-105.

● Neumann, M. M. (2015) 'Young children and screen time: Creating a mindful approach to digital technology', *Australian Educational Computing*, 30(2).

● OECD Publication (2019) "What Do We Know About Children And Technology?.". Retrieved from the URL (<https://www.oecd.org/education/ceeri/Booklet-21st-century-children.pdf>).

● OECD Publication (2021) "Children In The Digital Environment: Revised Typology Of Risks", OECD Publication (2021.01). Retrieved from the URL (https://www.oecd-ilibrary.org/science-and-technology/children-in-the-digital-environment_9b8f222e-en).

● Patrikakou, E. N. (2016) ' Parent Involvement, Technology, and Media: Now What?', *School Community Journal*, 26(2), pp. 9-24.

● Petrovska, N., Pajovikj-Mishevska, S. and Bogatinova, T. (2018) *Fair Parent, Fair Child: Handbook on positive parenting*. Available at: https://www.unicef.org/northmacedonia/sites/unicef.org.northmacedonia/files/2019-04/Fair%20Parent_Fair%20Child%20_ENG.pdf

● Pinola, M. "How and When to Limit Kids' Tech Use", Internet article, Retrieved from the URL (<https://www.nytimes.com/guides/smarterliving/family-technology>).

● Price-Mitchell, M. "Are Kids' Social Skills Declining in the Digital Age?" Internet article (2020.04.14). Retrieved from the URL (<https://www.rootsofaction.com/kids-social-skills/>).

● Price-Mitchell, M. "Digital Health and Wellness for 21st Century Families" Internet article (2018.05.16). Retrieved from the URL (<https://www.rootsofaction.com/digital-health-families/>).

● Price-Mitchell, M., "Disadvantages of Social Networking: Surprising Insights from Teens" Internet article (2019.10.06). Retrieved from the URL (<https://www.rootsofaction.com/disadvantages-of-social-networking/>).

● Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton. Yale University Press.

● Rosenberg, M. (2015). *Nonviolent Communication: A Language of Life*. Third Edition. Encinitas, CA: Puddle Dancer Press.

● Shwartz, A. "The Biggest Parenting Mistake In Modern History", Internet article (2017.07.13), Retrieved from the URL (<https://thriveglobal.com/stories/the-biggest-parenting-mistake-in-modern-history/>).

● Speckman, I. "Parenting and Technology: How to Raise Kids in the Digital Era" Internet article (2018.06.18). Retrieved from the URL (<https://thriveglobal.com/stories/parenting-and-technology-how-to-raise-kids-in-the-digital-era/>).

● Valkenburg, P. M., Piotrowski, J. T., Hermanns, J. and de Leeuw, R. (2013) 'Developing and Validating the Perceived Parental Media Mediation Scale: A Self-Determination Perspective', *Human Communication Research*, 39, pp. 445-469

● Walton, A. G. "New Studies Show Just How Bad Social Media Is For Mental Health" Internet article (2018). Retrieved from the URL (<https://www.forbes.com/sites/alicegwalton/2018/11/16/new-research-shows-just-how-bad-social-media-can-be-for-mental-health/#3e40529e7af4>).



**Guidance and Learning App for Adult Digital Education
GLAD (2019-1-PL01-KA204-065555)**

<https://www.digitalparent.eu/>