

Il mio primo cellulare

Guida per i genitori

No.8

Buono a sapersi

Pronti per il primo smartphone
Cellulare: partire con il piede giusto
Accordo sull'uso dei media
Consigli per il tempo allo schermo
Sicurezza nei social media
L'importanza delle regole





Pronti per il primo smartphone ?



Giocare, ascoltare musica, guardare video e scattare foto: solitamente i bambini desiderano il primo cellulare già in tenera età. Il momento giusto è più una questione di maturità personale che di età.

Massimo impegno. Amore sconfinato. Momenti incredibilmente divertenti. Tutto questo fa parte dell'essere genitori. I genitori vogliono il meglio per i loro figli. Eppure nella vita di ogni genitore ci sono dei momenti in cui tra il lavoro, i piatti da lavare e il caos quotidiano una breve pausa è la benvenuta. Non preoccupatevi, rimane tra noi: ogni tanto siamo sollevati quando i figli ci chiedono in prestito il cellulare.

tivo per i genitori, richiede tempo e può logorare i nervi. Tuttavia è fondamentale.

Il momento giusto

Vi state chiedendo se vostro figlio è abbastanza grande per avere il suo cellulare? Subite forse la pressione esterna degli amici, della società sportiva o addirittura della scuola che ha una chat della classe? Oppure ritenete pratico che vostro figlio abbia un cellulare?

*I figli non fanno ciò
che gli diciamo, ma ciò che
noi facciamo.*



Jesper Juul,
autore e terapeuta familiare

In Svizzera la maggior parte dei bambini riceve il primo cellulare tra i 9 e gli 11 anni. Tuttavia non c'è un'età giusta. Ciò che conta è la motivazione alla base del desiderio e soprattutto se vostro figlio è già maturo per avere il suo smartphone.

Ciò nonostante, come non gli lasciamo attraversare la strada da soli quando sono molto piccoli, anche in seguito è importante seguirli quando usano il cellulare. Semplicemente perché potrebbe essere pericoloso. Bisogna imparare a usare lo smartphone e ciò avviene attraverso l'esempio dei genitori e l'uso accompagnato. Per iniziare, è pratico utilizzare un tablet per tutta la famiglia o scoprire insieme lo smartphone dei genitori. L'accompagnamento è impegna-

«Il meno possibile e il più tardi possibile» – Gregor Waller, che si occupa di ricerca sull'uso dei media digitali da parte di bambini e giovani, ha poca considerazione di questa linea guida. «Prima o poi il bambino entrerà in contatto con i media digitali», afferma. «Se i genitori aspettano finché il figlio avrà 13 o 14 anni, avranno perso del tempo prezioso per gettare le basi.»

In età da 7 a 10 anni i figli sono più disposti a essere guidati dai genitori, questo periodo è

particolarmente adatto per educarli all'uso dei media. Successivamente iniziano a staccarsi dai genitori e le amicizie diventano più importanti.

Ops, siete voi l'esempio

Fin dalla nascita, i bambini imitano i genitori e in tal modo imparano da loro addirittura di più che da un'educazione mirata. Sono biologicamente predisposti a orientare il proprio comportamento sulla base di modelli. Date quindi l'esempio: aspettate quando il sema-


foro diventa rosso. Siate sinceri. Lavatevi le mani prima di sedervi a tavola.

Anche nell'educazione ai media è importante verificare il proprio comportamento. Quanto tempo trascorro al cellulare ogni giorno? Metto da parte il cellulare quando mio figlio mi parla? Navigo prima di andare a letto e rispondo ai messaggi a sera tarda? Per vostro figlio, la normalità è il vostro comportamento.

Breve controllo: mio figlio è maturo per il cellulare?



Prima di ricevere il primo smartphone, i bambini dovrebbero avere già abbastanza esperienza ed essere pronti per gestire in modo responsabile le numerose funzioni.

- Mio figlio ha già avuto prime esperienze con internet, computer o tablet?
- Conosce le funzioni di uno smartphone?
- Conosce applicazioni o siti adatti alla sua età come i motori di ricerca per bambini «Ricerche Maestre» o «Qwant Junior»?
- Abbiamo già discusso della «sicurezza nella rete»? Comprende cosa sono i dati privati e quando deve essere prudente nel loro invio?
- Sa che non tutto nella rete è «vero»? 
- Capisce che tutto ciò che viene messo in rete rimarrà lì per sempre?
- Sa che uno smartphone genera costi e cosa sono gli acquisti in-app o in-game?
- È in grado di trattare il dispositivo con la dovuta cura?



Se avete risposto con un segno di spunta alla maggior parte delle domande, allora vostro figlio è pronto a ricevere il suo smartphone. Se vi mancano ancora alcuni punti, cercate idee e suggerimenti online per i prossimi passi.

Tu come faresti?

Quando i bambini navigano nel mondo digitale, loro e i genitori sono confrontati con delle sfide. Leggete le nostre risposte alle domande della vita quotidiana tra famiglia, amicizie e scuola.

« Nella chat della classe mio figlio (10) subisce il mobbing dei compagni. Devo parlarne con i genitori dei bambini che hanno iniziato a molestarlo? »

Davide, Bellinzona



Per affrontare questo problema, gli indirizzi adeguati a cui rivolgersi sono la scuola, la classe e il servizio sociale. Un colloquio chiarificatore tra tutte le persone coinvolte può aiutare a individuare l'obiettivo del mobbing, dell'autore del mobbing e delle altre persone coinvolte. Si consiglia inoltre di analizzare, l'accaduto per sviluppare empatia nei confronti della vittima. Misura immediata: rassicurate vostro figlio e rafforzate la sua autostima.

« Nostra figlia di 8 anni si reca ora da sola alla lezione di chitarra. Ci sentiremmo più tranquilli se avesse il suo cellulare. È troppo giovane per questo? »

Padma e Ivo, Zofingen



Sì. E no. I contenuti video sovraccaricano in fretta i bambini e, a 8 anni, la maggior parte di loro non riesce a distinguere i motivi alla base di una richiesta di contatto. Un proprio smartphone non è quindi una buona idea senza un accompagnamento adeguato. Tuttavia se voi e vostra figlia lo utilizzate principalmente come strumento per organizzarvi, un

cellulare può essere molto utile. Potete ad esempio stabilire delle fasce orarie in cui vostra figlia può utilizzare lo smartphone.

« Mia figlia ha 11 anni e tutti nella sua classe sono già su TikTok. Come devo comportarmi? »

Maya, Vevey



Oggi giorno la pressione del gruppo inizia ad aumentare sempre prima. Non lasciatevi confondere, siete voi ad avere la responsabilità dell'educazione dei vostri figli. In base alle condizioni d'uso, l'accesso alla maggior parte dei social media è consentito solo a partire dall'età di 13 anni compiuti. Anche se i bambini sono in grado di utilizzare queste app, hanno ancora molto da imparare, ad es. come smascherare le bugie o gestire i propri dati. Un suggerimento: consentite solo il consumo e non ancora la pubblicazione di propri post; guardate regolarmente insieme i contributi e classificate.

media è consentito solo a partire dall'età di 13 anni compiuti. Anche se i bambini sono in grado di utilizzare queste app, hanno ancora molto da imparare, ad es. come smascherare le bugie o gestire i propri dati. Un suggerimento: consentite solo il consumo e non ancora la pubblicazione di propri post; guardate regolarmente insieme i contributi e classificate.

Avete altre domande? Scrivete a Michael:
michael.risponde@swisscom.com

Leggete le domande dei bambini insieme a vostro figlio per instaurare un dialogo.

« Le mie amiche guardano su Youtube dei video orribili che mi fanno paura. Se non li guardo con loro, pensano che sono una fifona. Cosa posso fare? »

Ella, 10

»»

adatta potrebbe essere: «Non mi importa se pensate che sono una fifona, ma stanotte io dormirò profondamente.»

Ciao Ella, la questione del coraggio è un argomento complesso. Puoi e devi essere coraggiosa, ma devi anche prenderti cura di te stessa. Se i video dell'orrore ti fanno paura, puoi dire che non vuoi guardarli. Una risposta

« Nella mia classe tutti hanno già un cellulare. Sono l'unico a non averlo ed è imbarazzante. Come posso convincere i miei genitori? »

Olivier, 11

»»

lotto, sul campo sportivo o in piscina.

Ciao Olivier, se ti chiedessi qual è stata la cosa più bella delle tue vacanze estive, cosa ti ricorderesti? Un video super divertente o una gita in barca con tua sorella? Anche se a volte ti sembra che non valga la pena di vivere senza smartphone, la vera festa è sempre nel tuo sa-

« Nella società che frequento ci sono un paio di ragazzi che inviano su WhatsApp delle stupide prove di coraggio. Non voglio partecipare, ma non voglio nemmeno essere escluso dal gruppo. Come ne esco? »

Henry, 12

»»

I buoni amici non ti biasimeranno per il tuo rifiuto, ma ti mostreranno rispetto.

Ciao Henry, situazioni del genere ti capiteranno sempre. In questi casi le parole chiave sono autodeterminazione e fiducia in se stessi. Se non vuoi qualcosa, dovresti mantenere la tua posizione e non farlo, che si tratti di uno scherzo a scuola o di una sfida di TikTok.

PERSONA

Michael In Albon è l'incaricato della protezione dei giovani dai media di Swisscom e padre di due figli (14 e 16 anni). Conosce le discussioni infinite sull'uso del cellulare e le evita con un accordo sull'uso dei media (pagina 8).



Cellulare: partire con il piede giusto

Il momento tanto atteso è arrivato: vostro figlio riceverà il primo cellulare. Scegliete un'offerta in sintonia con i suoi desideri e le vostre esigenze.



HEY, sono Nora

Il cuore di Nora batte per il calcio. Ha 12 anni e da 4 gioca come centrocampista dell'associazione sportiva comunale. Recentemente, durante un torneo, ha attirato l'attenzione di un talent scout che le ha proposto di giocare nella prima squadra femminile della sua fascia di età dello FC Rapid Lugano. Naturalmente Nora era felicissima di questa opportunità e ha accettato. Questo significa allenamento tre volte a settimana, mezz'ora di bus per recarsi al campo di allenamento e ritornare a casa e partita ogni fine settimana.

I genitori di Nora sono dell'opinione che è arrivato il momento di soddisfare il suo desiderio e di consegnarle il vecchio cellulare della mamma. In questo modo l'organizzazione e la comunicazione con Nora sarà più semplice siccome entrambi i genitori lavorano. Ogni settimana Nora riceve la paghetta e in passato ha dimostrato di saper gestire con senso di responsabilità i soldi. I genitori hanno quindi scelto un cellulare con abbonamento.



HEY, sono Theo

I genitori non sanno più esattamente se Theo ha iniziato prima a camminare o a ballare. Theo ha 9 anni, ama la musica e soprattutto la danza, in particolare la break dance. Ha un solo obiettivo: partecipare una volta a un campionato mondiale. Perciò si allena quasi ogni giorno nella palestra della scuola. A casa guarda spesso video di ballerini e ballerine famosi e impara i loro movimenti e le coreografie.

Da molto tempo Theo desidera un cellulare per condividere con gli amici i video più recenti. I genitori di Theo lo sostengono con il suo hobby e lo accompagnano regolarmente alle gare. Hanno deciso di regalargli il suo primo cellulare in prova, perché non riescono ancora a valutare in che modo Theo lo utilizzerà. La paghetta la consuma sempre molto in fretta e i genitori vorrebbero che Theo imparasse a gestire con consapevolezza e responsabilità il cellulare e le sue spese. Scelgono quindi un'offerta preparata.

FOOTBALL
CHAMPIONSHIP



PREPAGATO O ABBONAMENTO?

La modalità di pagamento fa la differenza. Con l'**offerta prepagata** caricate un credito che successivamente vostro figlio utilizza per telefonare e navigare. Una volta consumato, il credito deve essere ricaricato. Senza credito il bambino può solo ricevere le chiamate. Con l'**abbonamento** (postpaid), il contratto ha una durata stabilita e pagate la fattura a fine mese. Telefonia e SMS sono inclusi illimitatamente. Esaurito il volume di dati, il bambino può continuare a navigare a velocità ridotta.

La nostra offerta di abbonamento blue Kids Mobile

Per i minori di 16 anni

- ✓ **Telefonate e SMS:**
senza limiti in Svizzera
- ✓ **Dati mobili in Svizzera:**
5 GB al mese per internet veloce, in seguito è possibile navigare senza limiti a velocità ridotta
- ✓ **Ogni mese in tutto il mondo:**
30 minuti di chiamate, 300 MB di traffico dati, 30 SMS
- ✓ **A beneficio dell'ambiente:** tutti gli abbonamenti Swisscom sono clima-neutrali



Di più su blue Kids Mobile e Prepaid Kids

La nostra offerta prepagata Prepaid Kids

Per i minori di 16 anni

- ✓ **Telefonate:**
gratuite a 5 numeri
- ✓ **SMS:**
illimitati in Svizzera e all'estero
- ✓ **Dati mobili in Svizzera:**
500 MB al mese per internet veloce, in seguito è possibile navigare senza limiti a velocità ridotta
- ✓ **A beneficio dell'ambiente:** Swisscom Prepaid è clima-neutrale



Di più sulle impostazioni di sicurezza per Android e iPhone

Per una maggiore sicurezza

L'app My Security è un'utile opzione aggiuntiva. L'app permette di limitare il tempo online e di impostare dei filtri. Potete ad esempio bloccare pagine di gaming problematiche o contenuti per adulti.

L'app My Security offre inoltre molte impostazioni di sicurezza: protezione antivirus, protezione antifurto, gestione password, avvisi in caso di app e siti web sospetti.



Accordo sull'uso dei media

Con questo accordo regolamentiamo l'utilizzo dei media nella nostra famiglia.

Tra _____ e _____ .

Orari senza cellulare:

- durante i pasti
- durante le visite
- di notte
- durante i compiti a casa

Luoghi senza cellulare:

- tavolo da pranzo
- camera dei bambini
- divano
- scuola



Negli orari senza cellulare il dispositivo è

- spento
- acceso nel seguente luogo:

Tempi d'utilizzo massimi

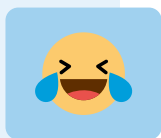
- al giorno
- a settimana

- _____ per chat, social media, Youtube
- _____ per i giochi
- _____ per attività creative



Queste chat e questi social media sono ok:

Questi giochi sono ok:



Nelle chat presto attenzione a:

- solo compagne e compagni di scuola
- niente litigi o dissensi nella chat
- stress: chiedere aiuto a

Nei social media presto attenzione a:

- profilo privato! Nessuna informazione di contatto!
- nessun geotag o informazioni sulla località
- stress: chiedere aiuto a



Firma genitore

Firma figlia/o

Le regole danno sicurezza ai bambini e li aiutano ad assumere buone abitudini. In un accordo sull'uso dei media genitori e figli esprimono le proprie esigenze e in tal modo danno delle regole a una parte importante della vita familiare. Quanti più aspetti saranno chiariti, meno discussioni sorgeranno. Potete rielaborare e adeguare l'accordo ripetutamente, eliminare singoli punti o sostituirli con degli altri.



Consigli per i bambini: come rispettare le regole

1 La distrazione funziona:

hai voglia di dare un'occhiata al cellulare anche se in quel momento non è permesso? Distratti e immagina che sia rotto oppure inventati una storia avventurosa sul perché proprio in quel momento non puoi utilizzarlo.

2 Il movimento aiuta:

180 messaggi in due ore nella chat della classe? Se tutti quei messaggi ti stressano e temi di perderti qualcosa, esci semplice-

mente all'aperto e fai movimento. Lo sport riduce gli ormoni dello stress e produce gli ormoni del buonumore.

3 Coinvolgi i tuoi genitori:

mostra ai tuoi genitori il gioco, il video sul trucco o la divertente sfida che ti entusiasma in quel momento e spiega loro perché ti piace. Se i tuoi genitori si accorgono di poterti dare fiducia, allenteranno gradualmente l'accordo e potranno anche fare un'eccezione.

Diventare adulti con il mondo digitale

Lo smartphone è al centro della vita quotidiana per la maggior parte degli adulti ed è quindi onnipresente anche in famiglia. I genitori sono un esempio per i figli e contribuiscono in modo decisivo allo sviluppo della competenza nell'uso dei media dei figli.

Giochi, programmi di disegno, quiz, istruzioni per bricolage, storie: i media digitali sono divertenti. Apprendimento e intrattenimento possono essere facilmente combinati online e questo stimola lo sviluppo e la creatività, tuttavia i media digitali possono sovraccaricare i bambini, poiché lo sviluppo del loro cervello è lungi dall'essere concluso. Il processo di maturazione del cervello umano dura all'incirca fino a 25 anni e anche per i giovani l'autocontrollo nell'uso dei media digitali può essere impegnativo. È quindi fondamentale che gli adulti insegnino ai bambini un comportamento controllato affinché possano crescere in modo sano.

Bambini competenti nell'uso dei media

Quando i bambini si distraggono dai propri compiti per dare una rapida occhiata al cellulare succede che ogni nuovo messaggio di WhatsApp, ogni cuore su TikTok e ogni livello superato nel gioco preferito aumentano il senso di benessere. Infatti nuovi stimoli attivano il centro di ricompensa del cervello che secreta la dopamina, chiamata anche ormone della felicità. Un circolo vizioso che riduce la capacità di concentrazione e può portare a una dipendenza dalle

novità e a distrazioni. L'uso responsabile dei media digitali è pertanto fondamentale. Oltre a saper valutare i contenuti che incontrano in rete, i bambini consapevoli dell'uso dei media digitali sanno anche quando fare una pausa nel gioco o guardando un film e che trascorrere troppo tempo allo schermo può essere dannoso. I bambini possono apprendere la competenza mediatica solo con l'aiuto degli adulti.

Suggerimenti sui tempi allo schermo

- **Bambini fino a 3 anni:** giocate e parlate con vostro figlio perché ne ha bisogno per il suo sviluppo. Utilizzate cellulare, tablet, laptop e TV il meno possibile in sua presenza. Accompagnate sempre vostro figlio quando utilizza i media.
- **Da 3 a 6 anni:** limitate il tempo giornaliero allo schermo, utilizzate i media insieme e parlate in famiglia di quanto visto. Nessuno schermo durante i pasti, prima di addormentarsi o per calmare il bambino.
- **Da 6 a 9 anni:** utilizzate i dispositivi elettronici in modo creativo e spiegate internet a vostro figlio. Quali contenuti si trovano in rete e dove è necessaria prudenza? Se vostro figlio comprende come

vengono creati video e post, impara anche fino a che punto ci si può fidare dei contenuti online. Limitate il tempo trascorso allo schermo a massimo un'ora al giorno.

- **Da 9 a 12 anni:** in questa fascia d'età vostro figlio utilizzerà sempre più spesso i media digitali in modo autonomo. Parlate con lui del primo smartphone, a cosa serve, cosa gli è permesso fare e cosa no. Insegnate anche a trattare con cura il dispositivo.
- **A partire da 10 anni** è consigliabile concordare un quantitativo di tempo settimanale. In questo modo potrà fare esperienza: se consuma il tempo in appena due giorni, lo schermo rimarrà spento per il resto della settimana. Apprenderà così a gestire le risorse e a trovare il giusto equilibrio. Quantità di tempo:
 - dieci minuti al giorno per anno di vita o
 - un'ora alla settimana per anno di vita
- **A partire da 12 anni:** il bambino naviga da solo per un lasso di tempo prestabilito. Contenuti pericolosi, troppo tempo online, fake news o discorsi d'odio sono

argomenti di discussione. Non lasciatevi scoraggiare se vostro figlio se ne intende più di voi: la vostra competenza come genitori consiste nell'aiutarlo a classificare e valutare i contenuti del web. Dormire è importante: la cosa migliore è spegnere il Wi-Fi e internet di notte. Continuate a essere disponibili per vostro figlio.

Il tempo offline è importante

I bambini hanno bisogno di movimento fisico, di relazioni sociali, di interagire e di disporre di tempo e spazio sufficiente per mettersi alla prova. In particolare i bambini più piccoli apprendono per tentativi e attraverso percezioni sensoriali. È quindi importante che il tempo allo schermo non impedisca o limiti queste esperienze. Dopo l'uso dei dispositivi è bene uscire con il bambino affinché possa percepire nuovamente il suo corpo.

CONSIGLIO

Sapete quanto tempo trascorrete online al giorno?

Se attivate la funzione «Tempo di utilizzo» (iOS) o «Benessere digitale» (Android) sul vostro smartphone, scoprirete quanto tempo trascorrete con una determinata app, sui siti web e con altre attività.



I social network affascinano

La maggior parte dei social network applica un'età minima di 13 anni. Tuttavia i genitori sono sempre più spesso messi in difficoltà dai figli più piccoli che vogliono aprire un proprio profilo.

I bambini cercano di scoprire il loro mondo. Anche se i genitori stessi usano i social network, vale la pena comprendere le sfide che devono affrontare i figli.

Iniziare insieme

L'ideale è che i figli muovano i primi passi nei social media insieme ai genitori. Impostate l'accesso in modo che offra la migliore protezione possibile.

- Impostate il **profilo su privato** cosicché vostro figlio potrà scegliere personalmente chi può partecipare e prendere contatto. Vietate il contatto con persone sconosciute.
- Stabilite una **password sicura**.
- Scegliete un **nome del profilo neutrale** e una **foto neutrale** che non fornisca informazioni su età e aspetto.
- Guardate insieme quali **contenuti** interessano a vostro figlio e se sono adeguati all'età.
- Innanzitutto rimandate la **pubblicazione di propri contenuti**.

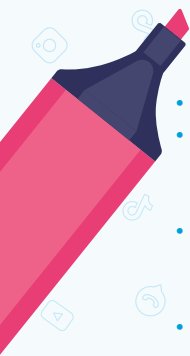
Le sfide dei social media

Ricordate la *sfida del secchiello di ghiaccio* del 2014? La maggior parte delle sfide sui social media sono innocue prove di coraggio o gare divertenti che si diffondono in modo virale. Tuttavia non mancano gli esempi

pericolosi come la *Tide Pods Challenge*, in cui si masticano capsule di detersivo per lavatrici. Analizzate simili e altri contenuti insieme.

Idee di conversazione per voi e vostro figlio

- «Non appena posti una foto o un video, gli altri possono inviare commenti che potrebbero renderti triste o ferirti. Hai mai letto un commento cattivo?»
- «Non tutto ciò che vedi online corrisponde alla realtà. Gli influencer e le influencer non sono amici e amiche, ma mettono in scena la propria vita. Pubblicizzano prodotti per guadagnare soldi. Hanno uno stile impeccabile, ma sul divano di casa hanno un aspetto completamente diverso.»
- «Mi mostri un post che per te è importante? Cerchiamo di capire quali sono le motivazioni che ci sono dietro.» Nel caso di una sfida: «Potrebbe essere una sfida finta? Oppure potrebbe essere pericolosa? Cosa succede se non partecipi?»



E se succede?

Internet è un parco giochi avvincente dove purtroppo sono in agguato anche pericoli e criminali.

Bambini e adolescenti possono incorrere in tentativi di frode o abusi di dati, essere oggetto di mobbing sui social network o subire aggressioni sessuali. Quasi la metà dei bambini tra i 6 e i 13 anni ha già visto in internet contenuti spaventosi e il 40% è già incappato in contenuti non adatti ai bambini.

Serve fiducia

Diffondere bugie e dicerie, inoltrare foto e video intimi, hackerare il profilo TikTok o Twitch, escludere un bambino da una chat di gruppo: il cybermobbing ha molte forme. Nella maggior parte dei casi la diffusione di contenuti lesivi è impossibile da fermare e le informazioni rimangono visibili in internet. Vostro figlio deve sapere che può sempre rivolgersi a voi per qualsiasi esperienza spiacevole. Qualunque cosa accada: deve potersi fidare di voi e sapere che non deve sentirsi in imbarazzo. E nemmeno voi.

Pronto soccorso in caso di mobbing

Nella maggior parte dei casi le vittime di mobbing non possono uscirne con le loro forze. Non sempre inoltre si riesce a elaborare completamente gli eventi con l'aiuto degli adulti. I nostri consigli per un aiuto immediato:

- **rafforzate l'autostima** di vostro figlio affinché possa sentirsi meglio al più presto e la situazione migliori!

- **Informate con calma e franchezza il vostro ambiente** su quanto sta accadendo a vostro figlio. Cercate di riportare in fretta alla normalità la situazione per tutte le persone interessate e colpite.
- In nessun caso voi o vostro figlio dovete reagire ai commenti e messaggi dell'autore o dell'autrice del mobbing.
- Mettete al **sicuro le prove** ad esempio mediante screenshot.
- Il mobbing avviene sui social media? **Segnalate l'accaduto** ai gestori del sito web o dell'app e chiedete la cancellazione delle immagini, dei video o dei commenti degradanti.
- **Il mobbing è un reato.** Nei casi gravi, contattate la polizia e sporgete denuncia.

AIUTO!

Pro Juventute fornisce consulenza gratuita ai genitori:

058 261 61 61

consulenzapergenitori@projuventute.ch

Aiuto alle vittime di reati

aiuto-alle-vittime.ch

Per un maggiore rispetto in internet

swisscom.ch/hatespeech

Comic

websters.swiss/it/s1/

Ancora **5** minuti!

Ancora un'ultima partita! Ancora una storia, per favoore! Le discussioni infinite sul tempo dedicato ai media sono sfiancanti per tutti i membri della famiglia. Regole stabilite di comune accordo creano chiarezza e aiutano a evitare i conflitti.



Insieme al suo cellulare vostro figlio ha anche una nuova responsabilità. Affinché ne sia consapevole, occorre discutere insieme su come, con che frequenza e quanto a lungo può utilizzare i media digitali. Accordi chiari, come un accordo sull'uso dei media (pagina 8), aiutano i ragazzi a fare le proprie esperienze e a trarne insegnamenti, insieme con i genitori.

L'ideale è che genitori e figli stabiliscano le regole insieme con calma e non in seguito a un litigio. Discutete con vostro figlio del motivo per cui è opportuno limitare l'uso dei media. Cercate di trovare un accordo. Vostro figlio rispetterà più volentieri regole che trova convincenti piuttosto che regole imposte dall'alto. Per i bambini è importante che si sentano e si riconoscano autoefficaci, che anche loro possano esprimersi.

Idee per la vita quotidiana in famiglia

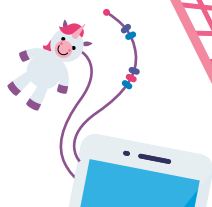
Includete nelle regole anche le attività quotidiane come: «Prima si fanno i compiti» o «Quando si mangia, si studia o si dorme, lo smartphone rimane spento.» Aiutate vostro figlio a rispettare gli accordi decisi insieme.

1. Fermare il tempo:

i bambini non hanno la medesima percezione del tempo degli adulti. Fate in modo che il tempo trascorso sui media sia comprensibile per vostro figlio e utilizzate il timer sullo smartphone o una sveglia accanto allo schermo.

2. Raccogliere i cellulari:

liberate il tavolo da pranzo dai cellulari. Prima di sedersi ai pasti tutti i membri della famiglia mettono il proprio cellulare su silenzioso e li depositano in un cestino o scatola, meglio se posizionata in un locale diverso da dove si mangia. Con i bambini più piccoli potete anche raccogliere i cellulari prima di andare a dormire.



3. Mantenere il dialogo:

discutete di quali media e contenuti sono di maggior interesse per vostro figlio, del perché e quando possono esserci delle eccezioni alle regole concordate. Fatevi spiegare da vostro figlio il suo gioco preferito e giocate una partita insieme o guardate insieme il nuovo youtuber. In un'interazione basata sulla fiducia, a volte c'è anche più spazio per qualche libertà.



CONSIGLIO



Scoprite come accompagnare vostro figlio nei media digitali, in modo adeguato alla sua età, nella vita familiare di tutti i giorni.

4. Essere d'esempio:

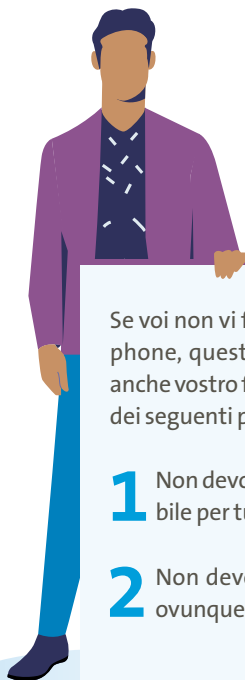
date il buon esempio. Dimostrate con il vostro comportamento come in determinati momenti si può fare a meno di internet e smartphone.

NO ALLO STRESS DA SMARTPHONE

Se voi non vi fate stressare dallo smartphone, questo atteggiamento aiuterà anche vostro figlio. Discutete in famiglia dei seguenti principi:

- 1** Non devo essere sempre raggiungibile per tutti.
- 2** Non devo avere con me sempre e ovunque il cellulare.

- 3** Ogni tanto mi prendo anch'io una pausa dal cellulare e lo metto su silenzioso o lo spengo.
- 4** Non mi faccio distrarre dal cellulare quando parlo o gioco con i miei familiari.
- 5** Non mi faccio stressare dal cellulare, decido io, non è il dispositivo a decidere per me.





Supportiamo tutte le generazioni nell'uso sicuro
e competente dei media digitali.

www.swisscom.com/campus

