

## Accompagna i tuoi figli/e

**Livello** base

**Per:** genitori

Le tecnologie sono parte integrante della vita dei bambini, delle bambine e degli adolescenti in quanto strumenti di comunicazione e relazione, di informazione, studio, creatività e, soprattutto, di partecipazione, al punto che non è più possibile distinguere tra vita “offline” e vita “online”. Allo stesso tempo, abbiamo a che fare con una realtà complessa, nella quale possono trovare spazio anche situazioni spiacevoli, comportamenti a rischio, contenuti inappropriati per i più giovani (sia in riferimento all’età, sia in riferimento all’esposizione a messaggi violenti) e violazioni di privacy. Bambini, bambine e adolescenti hanno bisogno della guida di adulti di riferimento, che li sostengano nel riconoscimento e nella gestione delle loro emozioni, nello sviluppo di autonomia, responsabilità e senso etico e critico, tutto questo considerando che la loro vita è anche online.

Il dialogo e la condivisione di regole (adeguate all’età) sull’uso delle tecnologie sono fondamentali per un’educazione positiva all’utilizzo delle tecnologie.

Infine, ricordiamolo, i bambini e le bambine imparano dal nostro esempio: se ci aspettiamo che figli/e imparino ad utilizzare consapevolmente la tecnologia, è importante che vedano fare lo stesso agli adulti.

## Accompagnali

Come nella vita di ogni giorno, è importante parlare insieme di come “va online”, considerando l’importanza di bisogni legati alla loro crescita (comunicazione, relazione, partecipazione, studio, divertimento, creatività, sessualità), soddisfatti anche attraverso l’utilizzo delle tecnologie digitali. Tuttavia online i ragazzi vanno incontro spesso a situazioni problematiche, più o meno gravi, e devono essere accompagnati nell’imparare a prevenirle prima e ad affrontarle se accadono.

Da dove puoi cominciare?

- *prima di tutto informati*, cerca di conoscere il mondo online che i tuoi figli frequentano e con il quale interagiscono così tanto;
- *crea un dialogo sull’essere online*, fatti raccontare cosa amano fare in Rete e confrontati su ciò che invece fai tu;
- *trova occasioni per parlare di ciò che può accadere online*, puoi, ad esempio, leggere un articolo interessante sui rischi di internet e commentarlo con loro;
- *chiedi loro come si proteggono online e con chi si confrontano* quando sono in difficoltà, cerca di insegnare loro come tutelarsi;
- *confrontati sulle esperienze di vita online dei loro amici*; aiutali a costruire soluzioni possibili alle difficoltà che si possono incontrare in Rete, a partire da quanto accade ai loro amici;
- *insegna loro ad aiutare gli altri e a essere leali*: un internet più sicuro si costruisce anche attraverso l’attenzione e l’aiuto reciproco online;
- *crea momenti per fare cose insieme su Internet*: puoi, ad esempio, trovare un interesse o un hobby comune online;
- *man mano che crescono, rivedi le regole*. Decidete insieme le regole, anche se spetta a te l’ultima parola: quanto tempo utilizzare internet al giorno, cosa fare e non fare sui social, come gestire le password, i contatti con gli sconosciuti, ecc.

- A seconda dell'età, aiutali nell'impostare la privacy dei social media e app che utilizza in modo da essere sicuro che informazioni troppo personali non siano a disposizione di chiunque.

Questi e altri consigli e informazioni sono disponibili anche sul sito del Progetto Generazioni Connesse.

### **Consigli se qualcosa va storto**

**In generale, qualunque cosa sia successa, rassicurali!** Possono essere turbati o sconvolti e hanno bisogno di dare senso a ciò che è successo:

- Chiedi esattamente cosa è accaduto e se altri (bambini o adulti che siano) sono coinvolti, ma mantieni la calma.
- Se hanno visto qualcosa che li ha turbati, devi far sapere loro che non si devono sentire in colpa e che possono sempre parlarvene.
- Se dovessi venire a conoscenza di episodi di cyberbullismo [leggi cosa è possibile fare in questi casi](#) grazie alla legge L. 29 maggio 2017 n. 71.
- Valuta la possibilità di contattare il Dirigente Scolastico per problematiche nate in ambito del gruppo classe.
- Valuta la necessità di rivolgerti alla Polizia Postale (anche online tramite il sito [www.commissariatodips.it](http://www.commissariatodips.it)).

In generale assicurati che sappiano sempre che la cosa più importante è non rimanere in silenzio, ma cercare aiuto.