



# Quali **regole** adottare in famiglia per un uso più consapevole della **tecnologia**?

Le tecnologie digitali stanno rivoluzionando la vita di tutti i noi. Non solo nella sfera lavorativa ma soprattutto in quella privata: i dispositivi che utilizziamo sono molto di più di semplici strumenti di comunicazione o informazione. Sono qualcosa di imprescindibile non solo per il pubblico più adulto ma anche per quello più giovane che li usano per relazionarsi, apprendere, studiare e svagarsi.



La tecnologia digitale non è tutta rose e fiori: nasconde dentro di sé un lato oscuro che può diventare pericoloso soprattutto per adolescenti e bambini. Quando la vita reale di tutti i giorni si va a sovrapporre a quella virtuale, la situazione può diventare esplosiva e in certi casi anche drammatica: per questo motivo, è importante accompagnare e condividere la crescita dei propri figli anche quando si affacciano al mondo online. Ed è fondamentale educarli alle responsabilità che comporta questa crescita, soprattutto quando si è online.





È opportuno navigare in Rete insieme ai propri bambini e figli, soprattutto all'inizio: dai video su YouTube fino alle applicazioni da installare o alle ricerche su un motore di ricerca, vanno guidati e seguiti. Perché un bambino non può distinguere un risultato sponsorizzato proposto da Google rispetto a uno che non lo è, così come non è in grado di comprendere il significato di certe immagini o video che può trovare in Rete.



Bisogna aiutare i propri figli a valutare le informazioni che ricevono e a metabolizzarle in modo corretto. Non vanno isolati, né criticati: nelle attività che svolgono online vanno seguiti e sostenuti.

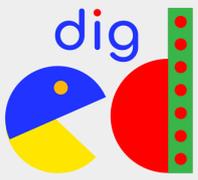


## Le regole per una famiglia serena

È importante sviluppare in famiglia una serie di routine per gestire al meglio la tecnologia e i tutti i device presenti nella propria abitazione. Va stabilito, per esempio, un orario di utilizzo per quanto riguarda le console di gioco, smartphone, PC, servizi di streaming, navigazione in Rete e qualsiasi altra cosa che abbia un minimo di attinenza con la sfera tecnologia.



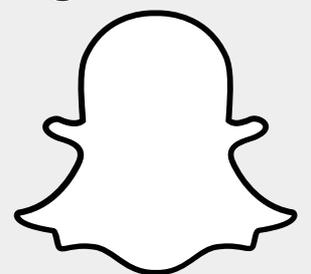
Per esempio, prima di coricarsi sarebbe opportuno spegnere il proprio smartphone, così come permettere di giocare a FIFA o Fornite solo dopo aver studiato e così via.



La tecnologia non va demonizzata e alcuni device come i tablet e computer sono strumenti utili nello studio: nella famosa DAD, la didattica a distanza durante la pandemia, si sono rivelati indispensabili. Non tutte le attività che i bambini e i ragazzi svolgono in Rete sono uguali ed è necessario contestualizzarle alla loro età. È importante controllare quello che guardano e giocano, per esempio: ci sono giochi troppo violenti e non adeguati alla loro età, la stessa cosa vale per video su YouTube o serie TV su Netflix.

# NETFLIX

Affiancarli e aiutarli in questa delicata fase è fondamentale: ci sono, poi, dei contenuti che vanno bloccati ed evitati: violenza, pornografia sono sempre dietro l'angolo, così come altre minacce. I nativi digitali imparano a comunicare attraverso la Rete: hanno bisogno di una guida anche da un punto di vista etico.





Crescendo avranno bisogno di un certa privacy e autonomia ed è quindi importante stabilire delle regole e, soprattutto, un orario oltre il quale non possono più usare i propri dispositivi. Come genitore è importante aiutare tuo figlio a integrare in modo positivo la tecnologia nella loro quotidianità, per soddisfare i loro fisiologici bisogni di comunicare, divertirsi e creare relazioni. Il compito del genitore è quello di evitare che gli strumenti messi a disposizione dalla tecnologia sostituiscano le vere comunicazioni, le relazioni e la voglia di divertirsi.

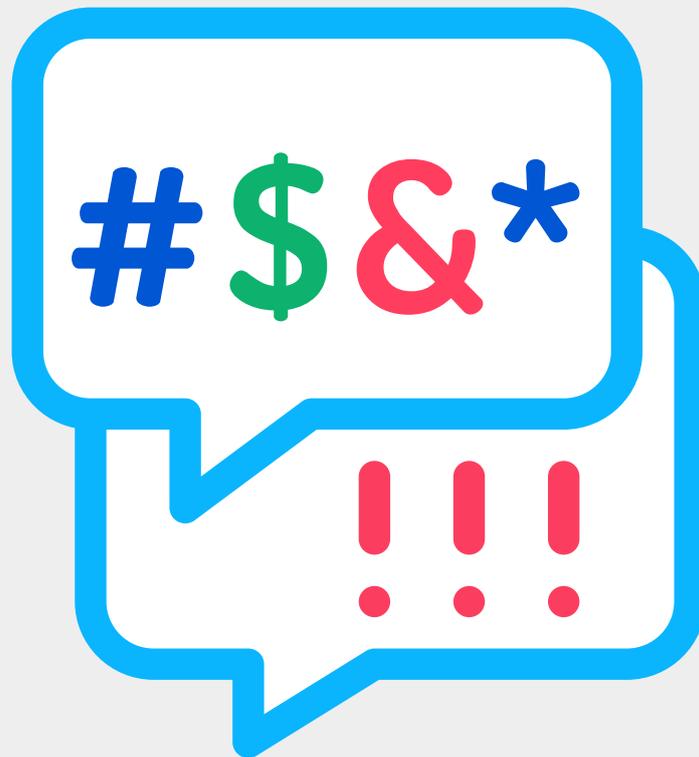




Per questo le regole che stabilisci dovranno essere elastiche: diventando adolescenti avranno bisogno di maggior spazio: ciò non significa che i genitori dovranno farsi da parte, anzi rivestiranno sempre un ruolo centrale nelle loro vite. Oltre a concedere una maggiore autonomia e una certa privacy, è importante far rispettare le regole di ingaggio: non usare console, smartphone o PC di notte; tenere dei comportamenti corretti quando si è online; proteggere la propria privacy; prestare attenzione alle persone che si incontrano in Rete



Si tratta di poche regole che i propri figli dovranno rispettare, perché la tecnologia rivestirà un ruolo fondamentale nelle loro vite. Consapevolezza e attenzione sono due aspetti fondamentali: quando un adolescente pubblica un commento su un social è importante che rifletta su quello che sta facendo.



È fondamentale che comprenda che certe parole o azioni hanno delle conseguenze per se stesso e per gli altri: deve imparare a considerare anche le reazioni delle altre persone e a tenere una comunicazione rispettosa.