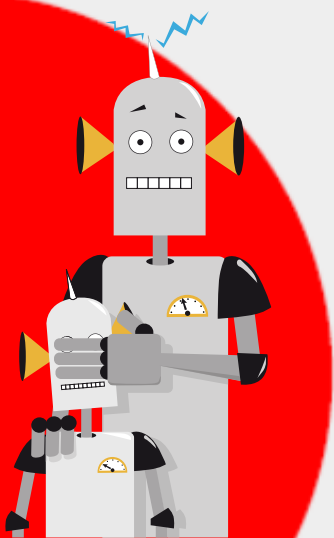


## 6 – Se hai figli piccoli usa il **controllo parentale**

Se i tuoi ragazzi sono molto giovani, diciamo hanno meno di 16 anni, ti consiglio di installare un'app per il controllo parentale, che filtri i contenuti non adatti alla loro età e ti permetta di limitare le ore quotidiane di utilizzo dei dispositivi. Eviterai che possano incappare in siti per soli adulti o che abusino degli orari che concedi loro di "svago" coi dispositivi. Evita le app che geolocalizzano i pargoli: non sempre sono sicure, e potrebbero fare più danni che altro. E dopo i 16 anni? A quel punto, è naturale che corrano da soli: se li hai educati correttamente, saranno al corrente dei potenziali pericoli. E in ogni caso a quell'età è probabile che sappiano usare la tecnologia molto meno di te: ci metteranno poco a superare le protezioni che cerchi di imporgli.



## 7 – Spiega loro che Internet non è la realtà

Probabilmente i tuoi figli saranno affascinati dagli influencer. È normale, come noi “anziani” in gioventù eravamo affascinati da calciatori, modelle e VIP del cinema e della TV in generale. Forse però per noi era più facile comprendere che la vita raccontata da riviste patinate e programmi televisivi era finta, separata dalla realtà, mentre i social network tendono a far sembrare tutto normale. Affronta il tema coi tuoi ragazzi, in particolare se hai delle figlie: è importante che comprendano che le foto che postano le modelle non rispecchiano la realtà e che non devono sentirsi inadeguate se non hanno il fisico perfetto esibito dalle influencer.



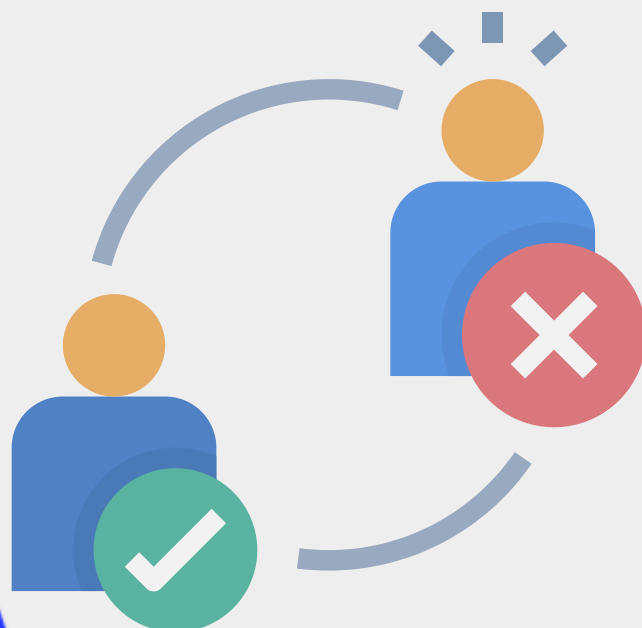
## 8 – Insegna loro l'educazione, anche online

I ragazzi spesso non si rendono conto del peso delle parole o delle conseguenze di alcune azioni apparentemente innocue. Non preoccuparti solo del fatto che non vengano bullizzati: impegnati anche a educarli per non diventare bulli a loro volta, a rispettare i loro amici, e a supportare questi ultimi nel caso assistano a episodi di cyberbullismo. Il modo migliore per sconfiggere questi atteggiamenti è proprio quello di partire dall'educazione.



## 9 – Non devi essere “amico” dei tuoi figli sui social network

Ci sono genitori che per sicurezza vogliono che i loro figli siano loro “amici” sui social, siano nella stessa cerchia. Dal mio punto di vista, questo è il modo migliore per spingerli a creare un finsta, un account parallelo (che non ti comunicheranno nemmeno sotto tortura) dove si possono sentire liberi. Lascia loro libertà e, piuttosto, approfitta dei momenti che passate insieme per farti raccontare chi sono i loro idoli e i loro amici. È un modo per dare loro maggiore responsabilità: vedrai che saranno più trasparenti con te.



## **10 – Affrontate il tema della sessualità, al momento opportuno**

A un certo punto i tuoi figli saranno grandicelli e inizieranno ad avere un partner, come è normale che sia. Avendo uno smartphone in mano, saranno anche tentati a scambiarsi foto piccanti, raggiunta l'adolescenza.



Ti dà molto fastidio e ti spaventa un po', lo so, ma è normale e inevitabile. Non mettere la testa sotto la sabbia: affronta l'argomento, anche se è spinoso e difficile. Tanto, dovrai pur parlargli di contraccezione a un certo punto: tanto vale toccare anche il tema delle foto piccanti, spiegando loro i pericoli che vengono diffuse a loro insaputa e che precauzioni prendere per evitarlo.