

DIPENDENZA DA SMARTPHONE/PC/GAMING ALCUNI SUGGERIMENTI PER LE FAMIGLIE

Le buone pratiche



**Da leggere
insieme ai propri
figli!**

PROGETTO E CONTESTO

L'Istituto Comprensivo di Cadelbosco Sopra si è attivato nel corso di questi ultimi anni scolastici per **sensibilizzare**, attraverso la sinergia tra una rappresentanza di docenti e genitori, insieme alla psicologa scolastica, l'intera comunità circa i **mutamenti tecnologici che impattano sulle relazioni tra e con i nostri ragazzi**.

Dall'attività didattica trasversale alle diverse discipline, così come dalla continuità dei progetti affettività con gli studenti, è nata un'esperienza che è caratterizzata dai **laboratori interattivi** dedicati ai genitori dei ragazzi frequentanti la scuola.

Nasce proprio da una proposta di alcuni genitori durante la seconda edizione di "**Parole in Circolo**", l'idea di presentare un documento semplice e fruibile a tutti che possa orientare i genitori e le famiglie rispetto ad un tema così delicato.

Nell'ambito familiare, così come a scuola, abbiamo constatato che possono evidenziarsi **alcuni atteggiamenti dei nostri ragazzi che solo attraverso l'alleanza tra adulti possono essere gestiti al meglio**. La possibilità di **ascoltare e condividere le esperienze** altrui sostiene i genitori e anche i docenti nella loro autorevolezza.

COMPORAMENTI DEI RAGAZZI A CUI PRESTARE ATTENZIONE

- Irritabilità
- Stanchezza mattutina o difficoltà ad addormentarsi
- Perdita della consapevolezza del tempo trascorso insieme allo smartphone
- Sbalzi d'umore
- Isolamento
- Non può fare a meno di controllare lo smartphone
- Ansia e depressione
- Aumento della distrazione
- Tendenza ad agire impulsivamente
- Nomofobia (paura di non avere il telefono con sé)

LE BUONE PRATICHE

- Dedicare tempo al **dialogo con i figli**
- **Dare l'esempio** nella gestione dello smartphone
- Stabilire un **orario** nel quale **utilizzarlo**
- Controllare l'utilizzo settimanale
- Spegnerlo in determinate ore della giornata
- Abituare i figli a **non tenere lo smartphone a fianco del letto**
- Essere curiosi e in ascolto dei loro racconti per esempio rispetto ai giochi online oppure ai social che li interessano
- Il **confronto autentico** favorisce lo sviluppo di un **pensiero critico**
- L'utilizzo dello smartphone, dal momento in cui si connette in rete, avviene sotto la completa responsabilità dei **genitori** che firmano il contratto telefonico e **per legge sono responsabili** di tutto ciò che i figli fanno in rete e della loro sicurezza on-line.
- **Condividere la password** per proteggere e prevenire possibili problemi e brutte esperienze on-line.
- Chiarire che di tanto in tanto si controllerà la **cronologia del computer** per sapere quali siti sono stati consultati. Se la cronologia è stata cancellata, affrontare subito la cosa.
- Stabilire **regole chiare sui tempi e le modalità di utilizzo** del Pc o del cellulare, con la possibilità di modificarle nel tempo rispetto a necessità specifiche o al crescere dell'età dei minori
- **Incoraggiare un uso del computer creativo e di qualità**: approfondimenti culturali o musicali, ricerche. Sono modalità positive per utilizzare le risorse della rete.
- **Decidere insieme** quali nuove App installare sul telefono, tenendo conto che molte hanno dei limiti di età e si dovrà decidere insieme se utilizzarle
- **Non si utilizza il telefono quando si mangia**. Di sera si spegne ad un orario stabilito.
- **Ricordare ai ragazzi di non inviare o inoltrare foto imbarazzanti, intime o umilianti relative a se stessi o ad altre persone**. È un comportamento molto rischioso e potrebbe **INFLUENZARE NEGATIVAMENTE** la loro vita, le relazioni, il percorso di crescita.
- Il telefono **non deve essere utilizzato a scuola** (a parte quando esplicitamente richiesto dagli insegnanti).
- Non usare la tecnologia per deridere gli altri. **Rispetta sempre gli altri anche on-line**.

ALCUNE APPLICAZIONI CONTROLLO PARENTALE:

- **Family Link di Google** (permette di accedere per gestire l'account e le impostazioni dei dati del figlio)
- **Screen time** (attivare un tempo limite di esposizione allo schermo, PC, TV, tablet o smartphone)
- **Quality time** (monitorare e ottenere risultati in tempo reale sul tempo di utilizzo dello smartphone)
- **Forest** (permette di stabilire un intervallo di tempo da 10 a 120 minuti, durante il quale sullo schermo del telefono si vedrà germogliare e poi crescere un albero virtuale. Maggiore sarà il tempo impostato, più grande sarà l'albero)

PER CHI VOLESSE SAPERNE DI PIU': BIBLIOGRAFIA

- *Sii te stesso a modo mio* - di Matteo Lancini
- *Disconnessi* - I rapporti umani nell'era dei Social di Alessia Grambone
- *Liberi dalla Dipendenza Digitale* - di Nancy Colier
- *Che tempesta* - di Umberto Galimberti
- *Perché sei speciale* - di Alberto Pellai e Barbara Tamborini
- Rapporto ISTISAN 18/21 "La salute in un palmo di mano: nuovi rischi da abuso di tecnologia"

