

# MANUALE PER I GENITORI





## CONSIGLI UTILI

Esistono regole base per un uso sicuro di Internet:

- Evitare di dare informazioni personali, quali nome, indirizzo, numero di telefono, età, razza, entrate familiari, nome e località della scuola, o nome degli amici;
- Non permettere ai figli di utilizzare una carta di credito on line senza permesso;
- Spiegare loro che le password non vanno condivise neanche con gli amici;
- Non accettare un incontro di persona con qualcuno conosciuto on line;
- Non rispondere a un messaggio che faccia sentire confusi o a disagio;
- Non usare un linguaggio offensivo o mandare messaggi volgari on line.

50

Se vostro figlio si riferirvelo, lodatelo e Ricordatevi che i bambini hanno spesso la convinzione che sia colpa loro se qualcuno usa un linguaggio osceno o Dite subito che non non è assolutamente È importante, sappiano che le incontrano on line quelle che dicono di informazioni on line non sono private. È molto importante mostrare ai valutare le informazioni che trovano su Internet. Non tutte le informazioni on line sono affidabili.



imbatte in una brutta esperienza e viene a dategli che ha fatto la cosa giusta.

bambini hanno spesso la convinzione che qualcuno usa un fa loro delle avances. siete in collera e che colpa loro.

**In Rete non tutti sono sempre quelli che dicono di essere**

inoltre, che i ragazzi persone che non sono sempre essere e che le necessariamente figli come usare e



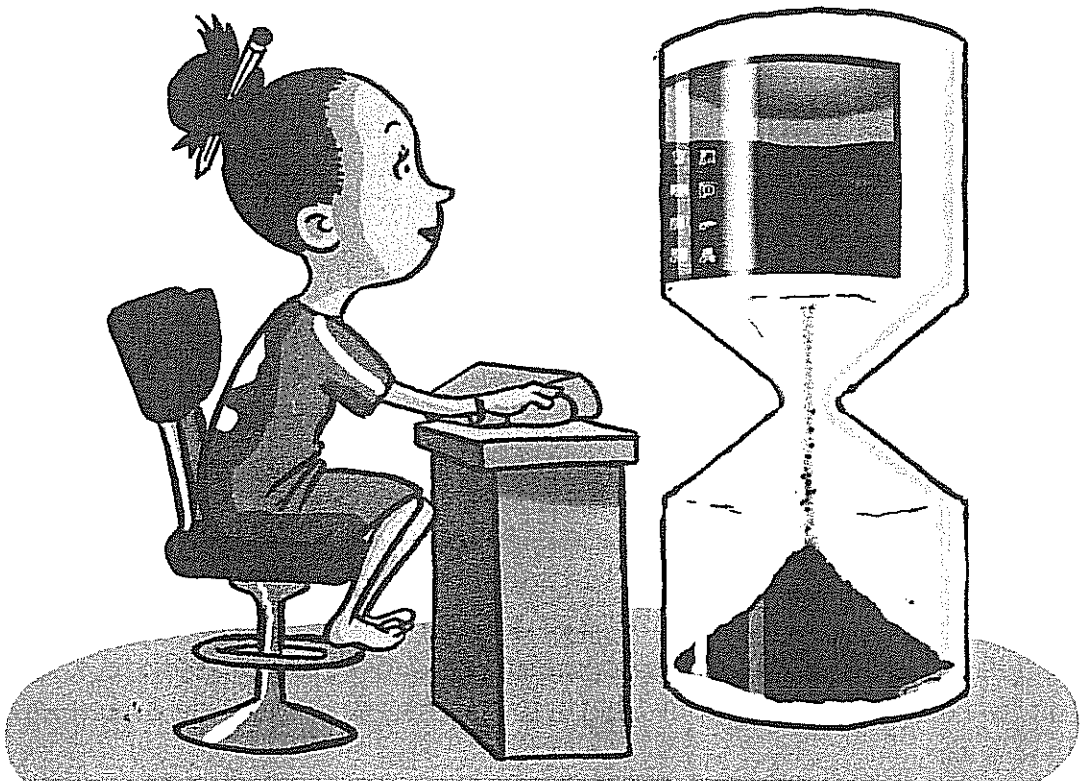
- Ricordatevi che in Internet i vostri figli potrebbero imbattersi in materiali osceni, pornografici, violenti, pieni di odio, razzisti, o in altro modo offensivi, per cui:
- È utile stabilire, con regole chiare e ragionevoli, quanto tempo possono trascorrere al PC;
- Mettete il computer in salotto o nel soggiorno. Questa sistemazione coinvolge tutti e aiuta a controllare quello che fanno i figli
- Fate attenzione ai giochi che i vostri figli scaricano o copiano. Alcuni

sono violenti o hanno un contenuto a sfondo sessuale.

- Non occorre bandire completamente Internet da casa, non è necessario privare i ragazzi e i genitori di opportunità nuove, di esperienze stimolanti e dell'opportunità di imparare qualcosa assieme.

### **Segnali d'allarme nei ragazzi**

- Stanchezza eccessiva. Vostro figlio fa fatica ad alzarsi al mattino? Avete notato che tende ad assopirsi durante la cena o nei fine settimana? Come per gli adulti, i cambiamenti nelle abitudini del sonno dei ragazzi rappresentano spesso il primo indicatore di un eccessivo numero di ore passato al computer.
- Problemi scolastici. Il profitto scolastico sta calando? Solitamente, l'ultimo colpevole di cui si vada a sospettare è il computer. Si è convinti che quando il ragazzo è lì a "smanettare" stia diligentemente facendo i compiti o scrivendo un saggio. Molto probabilmente, invece, si sta perdendo nei meandri della Rete invece di fare i compiti.





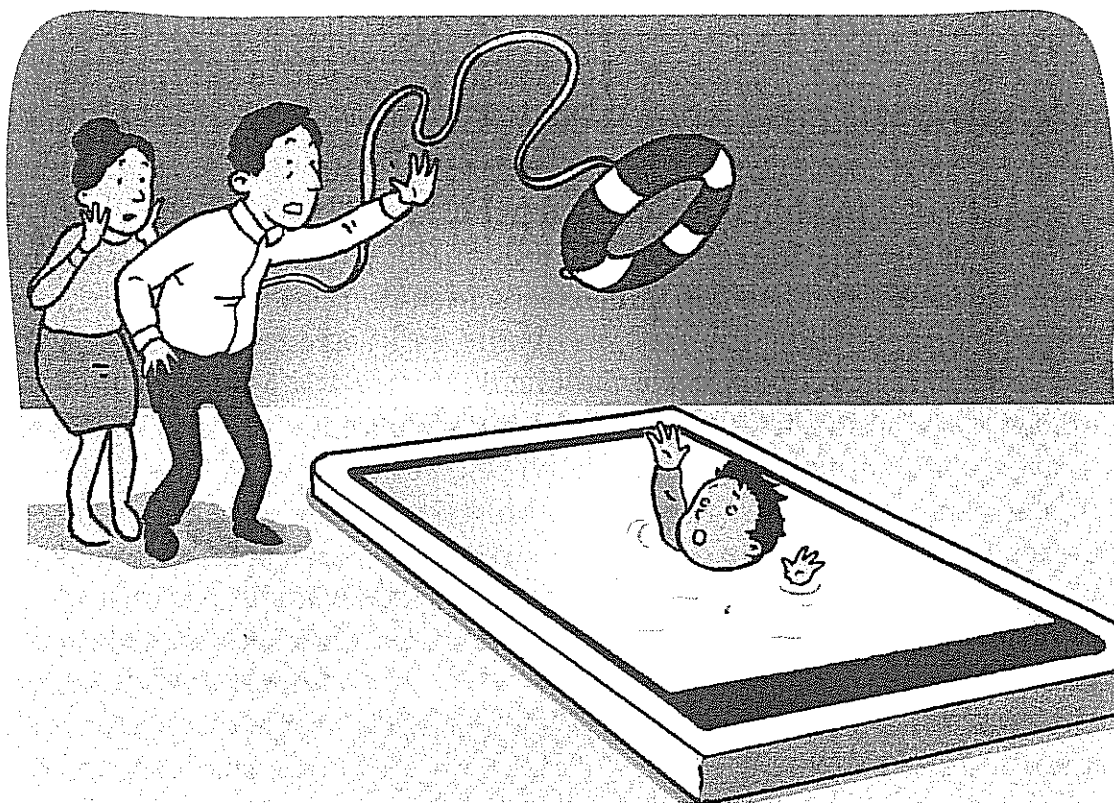
- Diminuzione dell'interesse per gli hobby. I ragazzi perdono interesse per i propri hobby? Internet sta diventando più di un nuovo hobby? Fate attenzione: può diventare un'ossessione che rende tutte le altre attività prive di senso.
- Isolamento dagli amici. Si rifiuta di frequentare la compagnia di sempre? Un ragazzo Internet-dipendente tende a sviluppare un attaccamento morboso verso i suoi fratelli e sorelle virtuali, diventando sempre più distante dagli amici e dalla famiglia.
- Disobbedienza e ribellione. Il ragazzo ha reagito con aggressività a domande relative all'uso di Internet? Una reazione ostile può essere segnale di autodifesa.

Gli adolescenti possono diventare psicologicamente dipendenti per le caratteristiche interattive di Internet. I ragazzi a volte si fanno prendere totalmente dai contatti sociali on line e dai giochi. Chattando, esplorando e giocando stanno meglio con se stessi ed evitano, al tempo stesso, lo stress della scuola, dell'adolescenza e della vita familiare. Un ragazzo depresso per motivi scolastici o familiari potrebbe trovare nella Rete una via di fuga rassicurante.

Un ragazzo ansioso, invece, può trovare una temporanea calma per la facilità di accettazione e comunicazione tra gli amici della Rete. Con l'aumentare delle ore passate su Internet, questa caratteristica "sedativa" acquista sempre maggiore attrattiva.

### **Strategie da usare con i ragazzi Internet-dipendenti**

- Presentare un fronte unito. Come genitori è importante che siate convinti della serietà dell'argomento, altrimenti il ragazzo farà appello al genitore più scettico e creerà una divisione all'interno della coppia.
- Dimostrare affetto e interesse. Fate capire a vostro figlio che gli volete bene, che i suoi comportamenti anomali vi preoccupano e che, se vi interessate a quello che fa, è per il suo benessere.
- Stabilire regole ragionevoli. Non andate in collera se vostro figlio mostra i primi sintomi della dipendenza da Internet e non sequestrate il PC per punizione. Occorre, invece, collaborare per stabilire limiti chiari nell'utilizzo di Internet. Siate coerenti con quanto avete stabilito e ricordate che non state semplicemente tentando di controllare vostro figlio, ma state lavorando per liberarlo da una vera e propria dipendenza psicologica.



- Incoraggiare altre attività. Aiutate vostro figlio a cercare attività alternative. Parlate con lui di ciò che trova divertente fare in Rete e reindirizzatelo nel mondo reale. Per esempio, se ama assumere diversi pseudonimi e agire con le caratteristiche di quelle diverse personalità, incoraggiatelo a unirsi a qualche gruppo teatrale.
- Sostenere non legittimare. Non assumete un ruolo di legittimazione con un figlio Internet-dipendente, nascondendo il problema o giustificandolo quando non va a scuola. Se vostro figlio si ribella ai vostri sforzi, lasciatelo sfogare: non deve essere facile avere la sensazione che gli state togliendo il suo unico mezzo di comunicazione. Lodatelo per qualunque sforzo stia facendo per collaborare.

*dott.ssa Elena Mazzei e ing. Giuseppe Pascazio (Corecom Puglia) in collaborazione con Università degli Studi di Bari - Dipartimento Forpsicom - prof.ssa Rosalinda Cassibba.*