

Vivere con gli schermi



**Bambini, schermi, genitori:
come vivere insieme?**

Una **guida** per i genitori

Consigli su come accompagnare i/le
vostri/e figli/e nell'utilizzo degli schermi

ITALIEN

action
innocence



Da qualche anno, gli schermi e i dispositivi digitali sono diventati parte integrante della nostra vita quotidiana. Come genitori, li usiamo ogni giorno per comunicare, lavorare o divertirci.

Anche i/le nostri/e figli/e sono esposti/e a questa attrazione attraverso il nostro uso, e poi gradualmente attraverso le loro esperienze. A seconda dell'età, iniziano a giocare con i videogiochi, a navigare su Internet e ad utilizzare i social.

Circondati da tutti questi schermi, come possiamo aiutare i/le nostri/e figli/e a utilizzarli in modo sano e responsabile? Quali soluzioni possiamo adottare per salvaguardare l'equilibrio in famiglia?

Action Innocence vi propone alcuni suggerimenti per accompagnarli/e in questa fase di apprendimento.

Presentazione della Fondazione

Action Innocence è una Fondazione creata a Ginevra nel 1999 per promuovere un uso sano e moderato degli schermi. Interviene nelle scuole, sviluppa materiale di prevenzione e programmi di formazione per professionisti nel settore educativo-sanitario ed organizza importanti campagne di sensibilizzazione.

Sommario

- 4** Per un uso equilibrato degli schermi da parte dei/delle piccoli/e (0-6 anni)
-
- 6** Mio/a figlio/a gioca con i videogiochi
-
- 12** Mio/a figlio/a utilizza Internet e i social
-
- 16** Esposizione a contenuti violenti o pornografici
-
- 20** Molestie e cyberbullismo tra alunni/e
-
- 26** Adescamento online: il *grooming*
-

**Per un uso
equilibrato degli
schermi da parte
dei/delle piccoli/e
(0-6 anni)**



- Se il/la mio/a bambino/a ha meno di 3 anni, evito di fargli/le trascorrere del tempo davanti ad uno schermo.
- Preferisco dare la priorità al gioco libero, all'attività fisica e all'interazione con gli altri.
- Stabilisco regole per l'uso degli schermi fin dalla più tenera età.
- Rispetto l'età consigliata per l'utilizzo di programmi, giochi e applicazioni.
- Scelgo i contenuti da far guardare in base all'età dell'utente più giovane.
- Preferisco i contenuti interattivi.
- Sono presente e parlo con mio/a figlio/a dei contenuti che sta guardando.
- Lo/a incoraggio a parlare delle sensazioni che provocano in lui/lei.
- Non lascio mio/a figlio/a davanti a uno schermo durante i pasti o prima di andare a letto.
- Limito il mio uso personale di schermi in sua presenza.

Gli schermi non devono impedire a mio/a figlio/a di:

- esplorare lo spazio circostante;
- spendere energie facendo attività fisica;
- usare i cinque sensi;
- interagire con gli altri;
- imparare ad esprimersi;
- giocare con altri/e bambini/e;
- essere creativi/e;
- sognare.



Mio/a figlio/a gioca con i videogiochi



Io ritengo che i videogiochi gli/le permettano di:

- stare bene e divertirsi;
- sviluppare nuove competenze;
- fare progressi e vincere;
- sentirsi valorizzato/a;
- giocare con gli/le amici/amiche ed i/le compagni/e di classe;
- parlarne con loro.

Mi interessa il loro contenuto:

- Prima di acquistare un gioco cerco informazioni su Internet e da altri genitori.
- Mi informo sui contenuti e sull'età consigliata consultando il sito www.pegi.info/it.
- Mi informo sulla durata delle partite.
- Mi informo se alcuni giochi prevedono acquisti integrati durante l'utilizzo.



Sono consapevole che mio/a figlio/a può giocare su piattaforme Internet di videogiochi che gli permettono di:

- comunicare con altri/e giocatori/trici che non necessariamente conosce;
- inviare loro messaggi, foto e video.

Gli insegno a proteggersi:

- Su Internet è importante proteggere le proprie informazioni personali, la propria vita privata e la propria intimità.
- È necessario usare password diverse, cambiarle regolarmente e tenerle segrete.
- Tutto quello che viene pubblicato (foto, video, messaggi, ecc.) rimane su Internet per sempre e può creargli/le una reputazione (l'immagine che gli altri hanno di lui/lei).
- I dati personali che pubblicano possono essere usati contro di loro.
- Le persone che incontrano su Internet potrebbero mentire. Non si può mai sapere chi si nasconde dietro lo schermo.
- Alcuni contenuti non sono adatti alla loro età e possono essere scioccanti.



Gli/le spiego che le piattaforme di videogiochi online non sono spazi non regolati dal diritto:

- Secondo la legge, è vietato:
 - insultare o minacciare qualcuno su queste piattaforme;
 - danneggiare la reputazione di una persona;
 - pubblicare una foto o un video senza il consenso della persona che vi appare.
- Se mio/a figlio/a si trova in una di queste situazioni, ha il diritto di presentare una denuncia.
- In Svizzera, mio/a figlio/a è legalmente responsabile delle proprie azioni a partire dall'età di 10 anni.

Stabilisco delle regole:

- Limito il tempo trascorso davanti allo schermo in modo che mio/a figlio/a possa:
 - fare esercizio fisico;
 - dormire a sufficienza;
 - fare attività diversificate.
- Discuto con lui/lei del rispetto delle regole.
- Gli/le suggerisco di scrivere le regole e di affiggerle in posti dove siano visibili.
- Adatto le regole all'età del/della bambino/a.
- Gli/le parlo delle conseguenze nei casi di non rispetto delle regole.



Per aiutarmi a tenere sotto controllo la situazione:

- Stabilisco delle regole e dei limiti per il benessere di mio/a figlio/a.
- Gli/le insegno a gestire le emozioni quando gioca o quando deve smettere di giocare.
- Installo il controllo parentale.
- Uso un timer per limitare la durata dei tempi di gioco.
- Riduco il tempo che trascorro davanti allo schermo per dare l'esempio.
- Prendo del tempo per guardare mio/a figlio/a mentre gioca, mi congratulo e lo/la incoraggio.
- Gioco a un videogioco con lui/lei.



Ho motivo di preoccuparmi se mio/a figlio/a:

- passa sempre più tempo a giocare e trascura le altre attività;
- si arrabbia facilmente se non può giocare o quando deve smettere;
- fa numerose assenze a scuola;
- i suoi risultati scolastici sono in calo;
- non dorme a sufficienza;
- diventa aggressivo/a;
- si isola e si chiude in se stesso/a.



Mio/a figlio/a utilizza Internet e i social



Ho scoperto che Internet e i social gli permettono di:

- rimanere in contatto con gli/le amici/amiche;
- partecipare a discussioni per lui/lei importanti;
- essere accettato/a e riconosciuto/a;
- sviluppare la creatività e l'immaginazione;
- fare ricerche;
- imparare e scoprire cose nuove.

Gli/le insegno a proteggersi:

- Su Internet, è importante proteggere le informazioni personali, la privacy e l'intimità.
- È necessario utilizzare password diverse, cambiarle regolarmente e tenerle segrete.
- Tutto quello che viene pubblicato (foto, video, messaggi, ecc.) rimane su Internet per sempre e può creargli/le una reputazione (l'immagine che gli altri hanno di lui/lei).
- I dati personali che le persone pubblicano possono essere usati contro di loro.
- Le persone incontrate su Internet possono mentire. Non si sa mai chi si nasconde dietro lo schermo.
- Alcuni contenuti online non sono adatti alla loro età e possono essere scioccanti.
- Se una sua foto è stata pubblicata senza il suo consenso, ha il diritto di chiederne la rimozione.



Spiego che Internet non è un settore non regolato dal diritto:

- Secondo la legge è vietato:
 - insultare o minacciare una persona su Internet;
 - danneggiare la reputazione di una persona;
 - pubblicare una foto o un video senza il consenso della persona che vi appare.
- Se mio/a figlio/a si trova in una di queste situazioni, ha il diritto di sporgere denuncia.
- In Svizzera, mio/a figlio/a è legalmente responsabile delle proprie azioni dall'età di 10 anni.

Io lo/la accompagno:

- Aiuto mio/a figlio/a a definire i parametri per la tutela della riservatezza sui social.
- Mi informo sulle applicazioni che scarica.
- Lo/la ascolto se ha delle domande o se si trova in una situazione difficile.
- Riduco il tempo che trascorro sullo schermo per dare l'esempio.



Stabilisco delle regole:

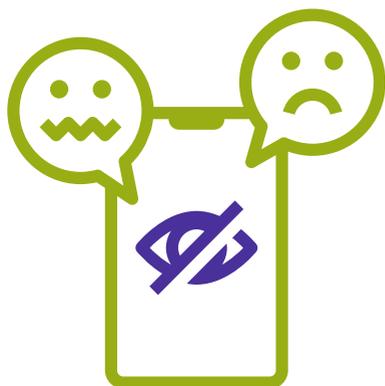
- Limito il tempo trascorso sullo schermo in modo che mio/a figlio/a possa:
 - fare esercizio fisico;
 - dormire a sufficienza;
 - fare attività diversificate.
- Parlo delle regole con lui/lei.
- Gli/le suggerisco di scrivere le regole e di affiggerle in modo da renderle visibili.
- Adeguo le regole all'età del/della giovane.
- Gli/le parlo delle conseguenze del non rispetto delle regole.

È giusto che io mi preoccupi se mio/a figlio/a:

- passa sempre più tempo su Internet e trascura le altre attività;
- trascorre meno tempo con gli/le amici/amiche;
- fa numerose assenze a scuola;
- i suoi risultati scolastici sono in calo;
- non riesce a dormire;
- diventa aggressivo/a;
- si isola e si rinchiede in se stesso/a.



Esposizione a contenuti violenti o pornografici



Quando mio/a figlio/a utilizza uno schermo, può essere esposto/a a contenuti violenti o pornografici.

Questo tipo di contenuti può apparire:

- in un messaggio (e-mail, SMS, ecc.);
- durante una ricerca su Internet;
- sui social;
- quando gioca a un videogioco o guarda una serie o un film non adatti alla sua età.

Gli/le insegno a proteggersi:

- È importante non cliccare mai su un link che qualcuno che non conosciamo ci invia per e-mail, per SMS o su un social.
- Quando si effettua una ricerca su Internet, possono comparire contenuti inappropriati anche se la ricerca non riguarda un argomento violento o pornografico.
- Sui social, i contenuti scioccanti possono apparire negli aggiornamenti delle notizie.

Lo/la affianco:

- Mi interesso alle personalità (influencers) e ai contenuti che mio/a figlio/a segue su Internet e sui social.
- Gli/le dico chiaramente che può parlarmi in qualsiasi momento, anche se si sente in imbarazzo per i contenuti che ha visto.
- Gli/le consiglio di identificare degli adulti fidati con cui parlare (insegnanti, infermieri/iere scolastici/scolastiche, ecc.).
- A seconda dell'età, installo il controllo parentale.



Gli/le spiego perché non dovrebbe condividere questo tipo di contenuti:

- I contenuti violenti o pornografici possono scioccare altre persone.
- Questo tipo di contenuto può essere illegale. Il possesso e la sua condivisione possono essere puniti dalla legge.
- In Svizzera, mio/a figlio/a è legalmente responsabile delle sue azioni a partire dall'età di 10 anni.

È giusto che io mi preoccupi se mio/a figlio/a:

- passa sempre più tempo su Internet o evita, al contrario, di connettersi in rete;
- si assenta spesso da scuola;
- i suoi risultati scolastici sono in calo;
- ha mal di testa o mal di stomaco;
- non dorme a sufficienza;
- diventa aggressivo/a;
- si isola e si chiude in se stesso/a.



Mio/a figlio/a è stato esposto/a a contenuti violenti o pornografici. Cosa posso fare?

- Lo/la ascolto e lo/la incoraggio a parlare.
- Lo/la aiuto a capire ciò che ha visto e lo/la rassicuro:
 - Gli/le permetto di esprimere le sue emozioni.
Mio/a figlio/a può provare paura, ansia, disgusto, imbarazzo, ecc.
 - Non lo/la giudico.
 - Fornisco spiegazioni adeguate alla sua età e al suo livello linguistico.
Più è piccolo/a, più le parole scelte devono essere semplici.
 - Rimango sulle generali nelle mie spiegazioni e lascio che sia il bambino a indirizzare le sue domande, in modo che possa capire meglio quelle che sono le domande che si pone o quello che lo preoccupa.

Cosa dice la legge svizzera?

- Rappresentazioni di violenza, art. 135 comma 1 e 2
Codice Penale (CP)
- Pornografia, art. 197 comma 1 CP



Molestie e cyberbullismo tra alunni/e



Il bullismo tra alunni/e può verificarsi quotidianamente quando mio/a figlio/a interagisce con altri/e giovani, ad esempio a scuola, nelle attività di doposcuola o nel tragitto da e verso la scuola. Si tratta di attacchi ripetuti come prese in giro, insulti, umiliazioni, spintoni, percosse, esclusione, ecc. Le molestie sono un fenomeno di gruppo che dura a lungo. La vittima è isolata e non riesce a difendersi.

Cyberbullismo

L'uso degli strumenti digitali genera una diffusione più ampia e più rapida, senza limiti di tempo o di luogo (24 ore al giorno, 7 giorni su 7). E questo amplifica il fenomeno delle molestie.

Le molestie e il cyberbullismo possono avere gravi conseguenze sulla salute fisica e mentale del/della bambino/a.

Sostegno mio/a figlio/a:

- Faccio capire a mio/a figlio/a che può rivolgersi a me in qualsiasi momento.
- Gli/le consiglio di identificare alcuni adulti di fiducia a scuola e nel suo ambiente con cui parlare in caso di problemi (insegnanti, infermieri/iere, ecc.).
- Gli/le spiego che non è responsabile delle prese in giro che subisce.
- Gli/le esprimo il mio sostegno. Sono a disposizione per proteggerlo/la se riceve minacce di rappresaglia.



Ho ragione a preoccuparmi se mio/a figlio/a:

- arriva sempre in ritardo a scuola. Potrebbe cercare di evitare, nei corridoi o nel cortile, i/le compagni/e di classe;
- non vuole più partecipare alle attività scolastiche ed extrascolastiche;
- si assenta spesso da scuola;
- i suoi risultati scolastici calano;
- ha spesso mal di testa o mal di stomaco;
- non dorme a sufficienza;
- ha disturbi alimentari;
- diventa aggressivo/a;
- si isola e si chiude in se stesso/a;
- ha una bassa autostima.



Mio/a figlio/a è oggetto di molestie e bullismo. Cosa posso fare?

- Gli/le chiedo di descrivere la situazione in cui si trova.
- Lo/la ascolto senza giudicare.
- Gli/le chiedo di leggere i messaggi, le foto o i video che lo/la riguardano e che circolano su di lui/lei su Internet.
- Informo il/la suo/sua insegnante e la direzione della scuola della situazione, in modo da poterla affrontare il più rapidamente possibile e porvi fine.
- Ricordo che, a seconda dei fatti, la legge può proteggere mio/a figlio/a.
- Con l'accordo di mio/a figlio/a, raccolgo e conservo le prove (foto, video o foto dei messaggi).
- Posso chiamare la stazione di polizia più vicina per denunciare il caso.
- Secondo i consigli della polizia:
 - Con le prove, mi reco alla stazione di polizia con o senza mio/a figlio/a.
 - Sporgo denuncia.
 - Segnalo il contenuto e blocco l'account del/della molestatore/ molestatrice.



Per aiutarmi a sostenere mio/a figlio/a:

- Sono consapevole che è una vittima. Farlo/a sentire in colpa non risolverà la situazione e non gli darà la fiducia necessaria per raccontarmi e darmi il maggior numero di informazioni possibili.
- Sono paziente. Mio/a figlio/a ha bisogno di tempo per raccontare ciò che gli sta accadendo.
- Offro a mio/a figlio/a un sostegno psicologico.

Se mio/a figlio/a è testimone di molestie o bullismo:

- Gli/le spiego che il suo ruolo è decisivo e può permettere agli adulti di capire cosa sta accadendo e di affrontare la situazione.
 - Lo/la invito a parlare con me o a confidarsi con un/a adulto/a fidato/a a scuola.
 - Gli/le chiedo di non partecipare alle prese in giro.
 - Lo/la incoraggio a esprimere il suo sostegno alla vittima.
 - Se mio/a figlio/a teme di subire rappresaglie se esprime il suo disaccordo con la situazione, gli/le consiglio di parlarne con gli/le amici/amiche e di vedere se possono fare qualcosa insieme.



Cosa dice la legge svizzera?

Questi articoli di legge possono essere citati quando si sporge denuncia:

- Protezione della personalità/contro le violazioni, art. 28 comma 1 Codice Civile (CC)
- Diffamazione, art. 173 comma 1 Codice Penale (CP)
- Calunnia, art. 174 comma 1 e 2 CP
- Insulto, art. 177 comma 1 CP
- Minacce, art. 180 comma 1 CP



Adescamento online: il *grooming*



Come genitori, dovete essere consapevoli del fatto che vostro/a figlio/a può incontrare persone estranee su Internet. Uno dei rischi a cui può essere esposto/a è l'adescamento.

Che cos'è il *grooming*?

Entrare in contatto e cercare di stabilire una relazione con bambini/e e adolescenti che non hanno ancora l'età del consenso sessuale (16 anni) con l'obiettivo di raggiungere il piacere sessuale o di avere una relazione a carattere sessuale.

Come si incontrano le persone?

Nella maggior parte dei casi, un individuo può innanzitutto cercare di entrare in contatto con un/a minore/minorenne utilizzando un servizio online. Ad esempio, potrebbe iniziare una discussione su un social, un forum o una piattaforma di videogiochi in rete, mentendo sulla propria identità o fingendo di essere un coetaneo del/della giovane.



Creare un legame di fiducia:

La persona può cercare di stabilire un rapporto di fiducia con il/la giovane.

Ad esempio, può :

- fare domande su argomenti di interesse del/della giovane;
- sviluppare una relazione su interessi comuni;
- può chiedere poco a poco al/alla giovane come si sente, cercare di capire se ha difficoltà nelle amicizie o nel rapporto con i genitori;
- se il/la giovane è in difficoltà, riconoscere il suo disagio;
- proporsi come un confidente.

Una volta stabilita la fiducia e instaurato un rapporto amichevole o addirittura affettivo, la persona potrebbe voler parlare di questioni più intime.

Esempi di domande:

- Ti piace dormire nudo/a?
- Hai mai baciato qualcuno/a?
- Indossi il reggiseno o il perizoma?
- Hai peli sul corpo?
- Il tuo seno sta crescendo?
- Hai mai misurato il tuo pene?



Quando il/la giovane si sente sicuro/a e abbassa la guardia, la persona può provare a fare richieste che vanno oltre:

- chiedere al/alla giovane di inviare foto intime;
- inviargli foto dei propri genitali;
- proporre un incontro online (ad esempio una sessione video);
- proporre un incontro di persona.

Ho ragione a preoccuparmi se mio/a figlio/a:

- passa sempre più tempo su Internet e trascura le altre attività;
- trascorre meno tempo con gli/le amici/amiche;
- parla spesso con qualcuno/a che non conosco;
- cambia rapidamente l'immagine sullo schermo quando sono vicino a lui/lei;
- riceve lettere, pacchi o telefonate da persone che non conosco;
- ha soldi che non gli/le ho dato o vestiti e accessori che non gli/le ho comprato;
- fa molte assenze a scuola;
- i suoi risultati scolastici sono in calo;
- diventa aggressivo/a;
- si isola e si chiude in se stesso/a;
- ha una bassa autostima.



Penso che mio/a figlio/a sia vittima di *grooming*. Cosa posso fare?

- Parlo con mio/a figlio/a dei miei timori e delle mie preoccupazioni.
- Gli/le chiedo maggiori informazioni sulle sue relazioni.
- L'ascolto senza giudicare.
- Gli/le chiedo di poter consultare la corrispondenza intercorsa con questa persona.
- Ho presente che, a seconda dei fatti, la legge può proteggere mio/a figlio/a.
- Con il suo consenso, raccolgo e conservo le prove (foto o screenshot dei profili della persona e di mio/a figlio/a e dei messaggi scambiati).
- Posso chiamare la stazione di polizia più vicina per denunciare il caso.
- Come consigliato dalla polizia:
 - Con le prove, mi reco alla stazione di polizia con o senza mio/a figlio/a.
 - Sporgo denuncia.
 - Segnalo e blocco l'account della persona.



Per aiutarmi a sostenere mio/a figlio/a:

- So che è una vittima. Farlo/a sentire in colpa non risolverà la situazione e non gli darà la fiducia necessaria per parlarmi e fornirmi il maggior numero di informazioni possibili.
- Sono consapevole che per mio/a figlio/a può essere difficile accettare di porre fine a un'amicizia, o anche a un rapporto d'amore, che considerava reale e sincero.
- Prendo tutto il tempo necessario per spiegare a mio/a figlio/a che:
 - quello che la persona sta facendo è illegale e che per questo motivo ci stiamo rivolgendo alla polizia;
 - la legge è lì per proteggerlo/a.
- Offro a mio/a figlio/a un sostegno psicologico.



Cosa dice la legge svizzera?

Questi articoli di legge possono essere citati al momento della denuncia:

- Atti a sfondo sessuale con minori, art. 187 Codice Penale (CP)
- Pornografia, art. 197 comma 1, 3, 4 o 5 CP
- Minacce, art. 180 comma 1 CP
- Coercizione, art. 181 CP
- Estorsione e ricatto, art. 156 CP



Contatto

Action Innocence

Rue Viollier 4

1207 Ginevra, Svizzera

Tel. +41 22 735 50 02

contact@actioninnocence.org

www.actioninnocence.org

