

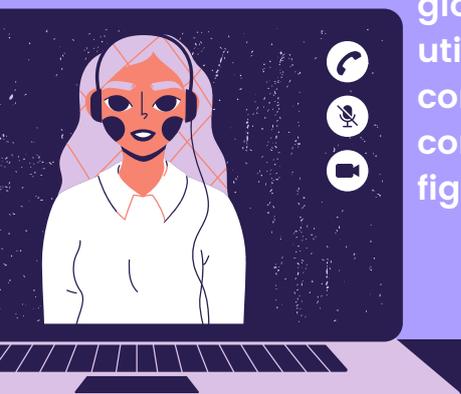
# Regole sull'uso dei social media



**Se hai un adolescente o un bambino con un dispositivo, devi sapere cosa sta guardando!**

## **#1 - Educa te stesso**

Quando acquisti un prodotto per tuo/a figlio/a assicurati di sapere a quali tipi di media avrà accesso. È possibile accedere ai media in molti modi... iPod, smartphone, tablet, laptop, desktop e persino console di gioco. Con tutti questi dispositivi, tuo figlio avrà accesso al mondo esterno. Quali app stanno scaricando? Cosa fanno queste app? Quali siti web stanno visitando? A quali tipi di giochi online accedono? Che tipo di annunci mostrano quei giochi che mostrano i tuoi figli? Devi sapere a cosa avranno accesso i tuoi figli quando darai loro questi dispositivi! Ad esempio, potresti aver acquistato giochi per le loro console, ma possono anche accedere a giochi, app e altri contenuti online ... persino chat. Come fai a scoprirlo? Parla con tuo figlio. Scopri quali app e giochi gli piacciono e di cosa parlano e utilizzano i loro amici. Anche se potresti essere completamente disinteressato a stare al passo con ciò che è disponibile... per il bene di tuo figlio, devi fare le tue ricerche.





## # 2 - Educa il tuo adolescente

Insegna ai tuoi figli un comportamento appropriato e sicuro. Come genitori, ascoltiamo storie di adolescenti che fanno cose folli come inviare foto inappropriate di se stessi ad altre persone o fare il bullismo ad altri adolescenti e pensiamo che "mio figlio non lo farebbe MAI!". Ma il nocciolo della questione è che comunicare tramite i social media fornisce l'anonimato. I bambini si sentono più sicuri quando dicono cose tramite testo, e-mail o chat rispetto a quanto farebbero di persona. Quindi questo significa che come genitore, devi essere proattivo! Avere conversazioni con i tuoi ragazzi su cosa sia un comportamento sicuro e cosa fare se qualcuno chiede loro di fare o dire qualcosa che non è salutare, sicuro o intelligente. Devi anche creare una fiducia sufficiente affinché sappiano che se qualcuno dovesse parlare con loro in modo inappropriato o se qualcosa di brutto è apparso sul loro dispositivo, sanno che possono venire da te per chiedere aiuto.



## # 3 - Usa tu stesso i social media

Come genitore, potresti pensare di non avere tempo per questo, ma il fatto è che non hai tempo per non farlo. Per capire cosa sono i social media e come funzionano, devi davvero utilizzarli attivamente. No, non devi avere un account Twitter, Instagram, Facebook, Snapchat e KIK. Scegline uno ... il più universalmente utilizzato è Facebook ed è quello di cui molto probabilmente trarrai beneficio. Usalo e interagisci con esso. Se vuoi davvero avere una finestra sulla cultura giovanile, procurati un account Instagram o Twitter. (DOVRESTI essere dove sono i tuoi figli. E non sono più su Facebook). Avrai un "eyeful" questo è certo. È una finestra sull'attuale cultura degli adolescenti e ti aiuterà a capire le sfide che i tuoi ragazzi devono affrontare. E allo stesso tempo, se tuo figlio sa che sua madre lo sta seguendo, è meno probabile che faccia cose inappropriate sulla sua pagina!





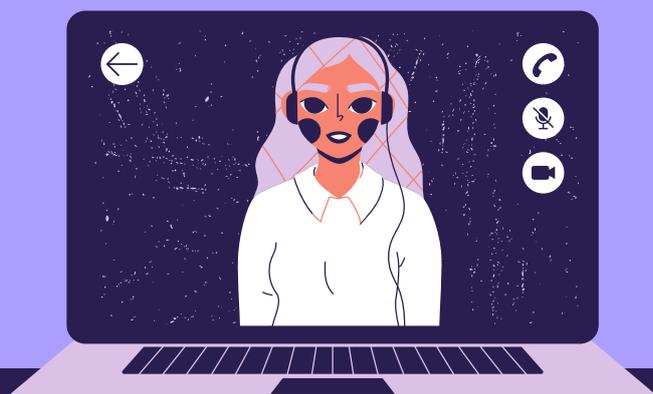
## # 4 - Conosci i loro amici

Questo può sembrare ovvio e potresti pensare "certo, conosco i loro amici". Quelli con cui vanno a scuola o nella squadra di calcio o con cui vanno in chiesa. Beh, odio dirlo a te ... se stanno usando i social media, è del tutto possibile che abbiano guadagnato molti NUOVI amici. Amici che non hai mai incontrato, amici che probabilmente vivono in altri stati e forse anche in altri paesi. I giovani sono molto aperti, fiduciosi e affamati di amicizia... quindi sono disposti ad aprirsi a persone che hanno incontrato solo attraverso una foto o un feed di Twitter. Parla con loro di chi hanno incontrato e dove vivono. Non essere scioccato se tua figlia dice: "Filippo ed io andiamo al centro commerciale la prossima settimana" e ti ritrovi a pensare "Chi è Filippo?". Poi, dopo aver chiesto a tua figlia, scopri che lei e la sua nuova amica hanno mandato messaggi la scorsa settimana perché a loro piacevano le stesse foto su Instagram. Niente panico, sii aperto. Sii disposto a parlare di questi nuovi amici con i tuoi figli e incontrali tu stesso.



## # 5 - Aspettative e responsabilità del carico frontale

Prima di consegnare l'arma della comunicazione di massa, pensa a quali aspettative e responsabilità deve mantenere tuo figlio. Alcune cose da considerare sono ... le faccende domestiche, i compiti, la pulizia, gli atteggiamenti e l'uso appropriato. Parlane anche con l'altro genitore (mamma o papà che sia). Discuti su quali dovrebbero e saranno queste regole e responsabilità, siediti con tuo figlio e spiega quali sono le aspettative. Mantieni le regole semplici e poche in modo che siano chiare a tutte le parti coinvolte.





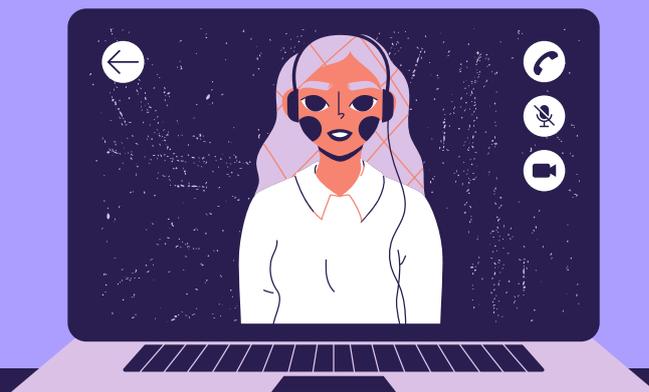
## # 6 - Limita l'uso della tecnologia

Una volta che hai aperto la porta alla tecnologia mobile come un tablet, un iPod o uno smartphone, è difficile chiuderla. L'adolescente che una volta conoscevi può diventare molto simile a uno zombie, vagando per casa dal divano alla sedia, con la faccia che fissa uno schermo ... con una sola cosa in mente ... la risposta successiva che si sentono in dovere di dare nuovo amico trovato dall'altra parte. Molto probabilmente dovrai limitare il loro utilizzo. Se non lo fai, si attaccherà alla loro mano e sarà difficile per loro svolgere piccoli compiti come raccogliere i loro piatti sporchi, fare i compiti di matematica o anche solo prestare attenzione a te quando stai tentando una conversazione. È incredibile come una conversazione con una persona dal vivo possa rapidamente passare in secondo piano a una conversazione con una persona che non hanno mai incontrato personalmente. Credimi, succede, ed è allora che può essere necessaria una disintossicazione dai social media.



Alcune domande da porsi per aiutare a stabilire dei limiti:

- Vuoi che li usino di notte quando dovrebbero dormire?
- Dovrebbe esserci "tempo libero dagli strumenti tecnologici" a casa tua?
- Il loro telefono dovrebbe avere limiti per gli SMS o le chiamate?
- Queste sono solo alcune cose.... pensa ai modi in cui la tecnologia potrebbe influenzare tuo figlio e impostare limiti su queste cose anche prima di dare loro il dispositivo.





## # 7 - Conserva le loro password

Tutti i dispositivi elencati in alto richiedono password. PRIMA di consegnare quel dispositivo, impostare la password. Ciò ti consente di avere accesso al dispositivo in qualsiasi momento. Ti dà la possibilità di controllarlo se necessario. Renditi conto che questo non ti dà la licenza per essere uno "stalker". Alcuni genitori possono essere così invasivi con i loro adolescenti da danneggiare la loro relazione ... spingendo l'adolescente nell'oblio dei social media evitando ogni contatto con i genitori. Password ed e-mail sono anche un requisito quando si configurano account di social media per gli acquisti di app su iPod, smartphone e tablet. L'utilizzo della posta elettronica o la configurazione di un account di posta elettronica a cui si ha accesso ti aiuterà a monitorare le app che stanno scaricando. Inoltre, quando perdi l'accesso che una volta avevi con il loro dispositivo, è un segno che potrebbero nasconderti qualcosa.

**SUGGERIMENTO:** se stai usando un dispositivo Apple, dai ai tuoi figli il tuo ID Apple da usare. In questo modo, ogni volta che scaricano un'app, verrà scaricata anche sul tuo dispositivo in modo da sapere che tipo di app stanno utilizzando.

## # 8 - Usa il controllo genitori

Ci sono molti modi in cui i controlli parentali possono essere impiegati nell'uso dei social media da parte di tuo figlio. Ci sono app che puoi scaricare sui dispositivi dei tuoi ragazzi prima di consegnarle. Se disponi di prodotti Apple, puoi cercare nell'app store e trovare diverse app per il limite di tempo, app per la limitazione dei contenuti. Leggili e decidi quali sono i più adatti alle linee guida che hai stabilito per la tua giovinezza. Investi in un router Wi-Fi che ti consenta di disattivare l'accesso Wi-Fi ai dispositivi di casa in determinati orari. Ecco alcuni dei miei modi preferiti per aiutarti a controllare ciò che accade su Internet a casa tua: Imposta i confini con il filtro famiglia per garantire un'esperienza Internet sicura per i tuoi figli anche se sei lontano da casa.





## # 9 - Sii disposto a portargli via TUTTO

Potrebbe arrivare un momento nell'uso dei social media da parte di tuo figlio in cui scopri che sono coinvolti in comportamenti non sicuri. Rischiando non solo se stessi, ma anche gli altri. Potrebbero uscire di notte per incontrare persone, visitare siti porno, inviare foto inappropriate tramite testo o Snapchat, ecc. Questo tipo di comportamento garantisce la rimozione dell'accesso a tutti i dispositivi. Se trovi tuo figlio in un posto come questo, sii disposto a fare la "cosa difficile" e fagli aiutare. Rivolgiti a un consulente in modo da poter parlare con un professionista su come fornire a tuo figlio l'aiuto di cui ha bisogno. Questo tipo di comportamento non è da prendere alla leggera ed è spesso un grido di aiuto.



## # 10 - Tu sei il genitore

Sì... tu... sei capace, sei informato, hai il controllo e contrariamente a quello che tuo figlio potrebbe dirti, hanno BISOGNO di te. Hanno bisogno che tu sia coerente, amorevole, informato, presente. Sei la più grande influenza nella loro vita e loro hanno veramente bisogno di TE. Teniamo i nostri bambini al sicuro! Queste semplici regole per l'utilizzo dei social media aiuteranno enormemente i tuoi figli se prendi semplicemente l'iniziativa e inizi ad essere qualche passo avanti a loro. Internet è una cosa così meravigliosa, eppure può essere una cosa così dannosa. Assicurati che i tuoi figli vedano solo le cose buone che Internet può fornire.

