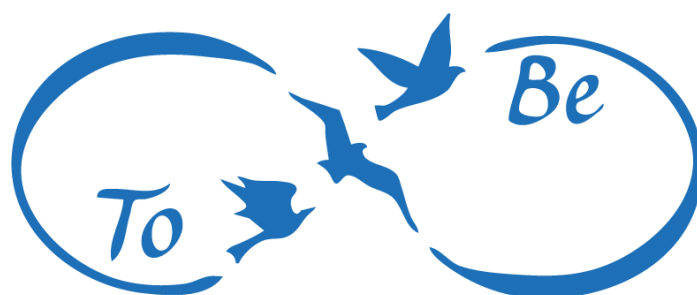


FIGLI E TECNOLOGIA

COME GESTIRLI

Davide Bombarda e Floriana Bertucci



Lettera da due amici

Ciao

Io e Floriana siamo genitori come te e siamo anche educatori.

Quando nel 2012 abbiamo iniziato a portare in tour in tutta Italia [il Corso di Comunicazione efficace Genitori-Figli](#) alcune delle domande che da sempre ci fanno sono:

- **Come gestisco il rapporto con il telefonino e/o tecnologia?**
- **Mio figlio sta chiuso in camera davanti al computer è giusto?**
- **Mio figlio sta sempre su whatsapp¹ come posso fare?**

Ogni volta che ci venivano poste queste domande noi rispondevamo con alcuni dei consigli che trovi in questo ebook.

Nel tempo però, ci siamo resi conto che serviva scrivere un breve libro che aggiungesse anche alcuni dettagli in più, oltre che avere delle linee guida generali.

Pensiamo che **“quello che non gestisci ti gestisce!”** perciò come genitori dobbiamo **aiutare i nostri figli a gestire la tecnologia e non a divenirne dipendenti.**

In questi anni da allenatori di migliaia di ragazzi abbiamo affrontato, purtroppo, problemi di bullismo online detto anche cyberbullismo, problemi di reati sui social e seguito ragazzi divenuti addirittura dipendenti dalla tecnologia.

Il libro che stringi in mano o che hai scaricato dal sito www.tobeformazione.org è un breve viaggio nel rapporto tra figli e tecnologia.

Buon Viaggio e partiamo!

Davide Bombarda & Floriana Bertucci

¹ Al momento in cui scriviamo alcune delle applicazioni sono tra le più diffuse, nel tempo probabilmente cambierà la forma in cui si manifesta la tecnologia con nuove applicazioni e dispositivi ciononostante i principi che scoprirai valgono sempre!

Indice

Figli e Tecnologia come gestirli	1
Davide Bombarda e Floriana Bertucci.....	1
Lettera da due amici	2
1 Sii tu un esempio.....	4
2 Sicurezza e tecnologia.....	5
Sicurezza e Contenuti.....	6
Sicurezza e Posizione.....	7
Sicurezza e Contenuti Condivisi	8
Sicurezza e Telefonate.....	10
3 Messaggi (SMS & Altri)	12
4 Costi e Tecnologia.....	13
5 Orari e Limiti	14
6 Allarmi	15
7 La tecnologia non è merce di scambio o ricatto!.....	16
8 Se usa male la tecnologia?.....	17
5.0 Esiste un regolamento da condividere in modo veloce?.....	18
18 regole facili per un figlio.....	19
To Be ONLUS.....	21
To Be Leader Academy	22
To Be Leader Workshop	22
To Be Leader Camp	22
Corso di Comunicazione Genitori-Figli	23
Contatti	24

1 Sii tu un esempio.

Se tu lo fai perché non dovrei farlo anche io?

Parlare a tavola, chattare al ristorante, non spegnere mai il telefonino neppure al cinema o in chiesa sono comportamenti che ogni giorno si vedono intorno a noi.

Se vogliamo che i nostri figli si allaccino le cinture o si siedano sul seggiolino in auto, dobbiamo allacciare noi per primi le cinture di sicurezza, **l'esempio parla più di qualsiasi predica!**

Se stai parlando con lui e il tuo telefono squilla, impara a gestire le priorità e l'importanza che lui ha per te e lui farà lo stesso con te!

Al nostro campo estivo i ragazzi non usano tecnologia per una settimana e non ne sentono la mancanza perché sono troppo impegnati in altro, spegnere il cellulare permette di vivere al 100% nuove esperienze e parlo a te come a tuo figlio².

Troppo spesso preoccuparsi di fare la foto, il selfie, non permette di godersi il panorama.



² In questo libro useremo la parola figlio per indicare in modo più semplice sia i maschi che le femmine senza dover ogni volta specificare che intendiamo entrambi.

2 Sicurezza e tecnologia

Tanti anni fa i genitori controllavano con chi i figli parlavano al telefono decidendo se passare o no le telefonate, questo rudimentale filtro aveva due scopi:

1. conoscere con chi parla tuo figlio
2. decidere se è opportuno che in questo momento avvenga la telefonata

La tecnologia è andata avanti e genitori e figli hanno i loro dispositivi personali quindi questo non è più possibile ma **resta necessario il controllo sui figli.**

Prima di procedere mi sembra però importante chiarire cosa intendo per controllo.

Controllare tuo figlio non è differente da quando sono neonati e assaggiamo la pappa per verificare che non scotti, perché lo facciamo? Perché in un neonato una pappa troppo calda può provocare ustioni nel bebè e il dolore di avere piaghe sulla lingua lo farebbe piangere giorno e notte oltre che fargli vivere una esperienza dolorosissima. Il bimbo è troppo piccolo, non possiamo spiegargli a parole perché facciamo da filtro tra lui e i pericoli che conosciamo. Vogliamo permettergli di crescere amato e felice e quando crescerà gli spiegheremo che scotta e se si scoterà avrà una sua esperienza personale.

Questo cammino lo riassumo in tre fasi usando l'esempio del guidare:

- 1) Io guido e ti mostro come si guida portando io l'auto
- 2) Tu guidi e io ti siedo accanto con i sensi allerta per prevenire eventuali errori e pericoli
- 3) Prendi la patente e guidi da solo

Ora ritornando alla tecnologia **sei così sicuro che sia opportuno lasciare che impari a gestire e quindi a guidare senza che tu all'inizio eserciti un controllo?**

Sono possibili molte forme di controllo, sarai tu a decidere quanto sia responsabile tuo figlio e quindi quanta autonomia dargli ma ti scongiuro di non lasciarlo mai solo!

Sicurezza e Contenuti

Imposta nei dispositivi che tuo figlio **usa dei filtri per i contenuti**.

I gestori telefonici permettono di acquistare questi filtri come servizio legato all'abbonamento o come servizi aggiuntivi, informati su che possibilità ti offrono.

Inoltre se ti è possibile **utilizza un software di Parental Control** ³(parental control si traduce come controllo dei genitori!) che ti permetta di conoscere che siti naviga tuo figlio.

Non è opportuno che i ragazzi vedano proprio tutti i contenuti che internet e i vari App store offrono.⁴

Insieme allo strumento per divenire consapevole sui comportamenti di tuo figlio ti consiglio di **affiancarlo durante la navigazione** per commentare con lui e sviluppare il senso critico.

Uno dei pericoli più grandi non è che tuo figlio incontri contenuti inappropriati, che comunque potete gestire insieme, ma che ritenga sempre e comunque vero qualsiasi contenuto trova online, senza mettere in discussione il fatto che potrebbe anche essere falso o inesatto o contraffatto.

³ Il Parental control si applica anche a telefoni, computer e linee internet di casa

⁴ Il Parental Control permette di far vedere a tuo figlio solamente le App e i contenuti classificati adatti per l'età che in quel momento ha. Ad esempio per un ragazzo di 12 anni non sarà possibile vedere contenuti per adulti.

Sicurezza e Posizione

Spiega a tuo figlio quanto sia pericoloso condividere la posizione in cui si trova.

Potrebbe esporsi a rischi molto gravi facendo sapere che è solo e dove è.

Pensa ad esempio ad un eventuale furto che potrebbe subire!



Sicurezza e Contenuti Condivisi

Parla con tuo figlio se è appropriato o no condividere.

Per spiegarti meglio il concetto ti racconto un esempio.

20 anni fa se io facevo una *cavolata* gli adulti, o il prete, mi guardavano male e ne parlavano tra di loro .Per qualche mese, ogni volta che mi vedevano in giro, mi ricordavano di non ripetere l'errore ma dopo qualche tempo se ne scordavano e potevo vedere dimenticata la faccenda, punto.

Oggi se fai la stessa cosa e viene condivisa o ripresa, tra 50 anni sarà ancora viva e verrà ricordata da chiunque la veda, rischiando di compromettere il tuo futuro.

Internet non dimentica e le cronache raccontano di ragazzi che si sono spinti all'estremo solo perché non riuscivano a sopportare la vergogna dell'essere esposti nelle loro vulnerabilità nella piazza più grande di tutti: la piazza virtuale che internet è.

Perciò se non vogliamo compromettere i nostri sogni, evitiamo di condividere qualcosa che restando per sempre in futuro ci possa essere d'ostacolo.

Anche gli SMS e messaggi social privati possono facilmente diventare pubblici e venire condivisi: attenzione!

Le persone che conosciamo, per rabbia, possono condividere cose che avevano promesso di tenere solo per sé.

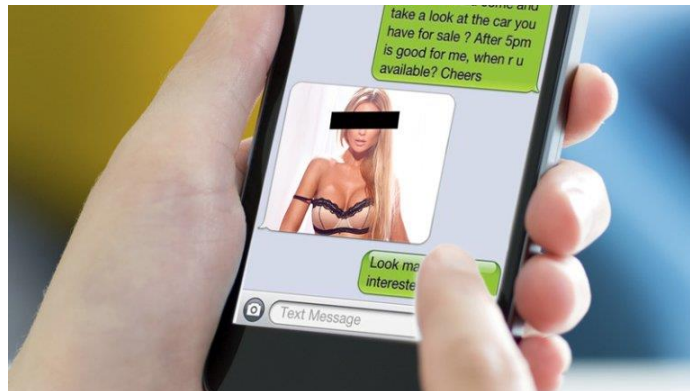


Nelle chat non conosciamo sempre tutti i partecipanti ed è facile che qualcuno usi un nostro contenuto in modo inappropriato.

Ci sono tanti esempi di articoli su internet e soprattutto video di youtube che puoi vedere con tuo figlio!

Un video di altri ragazzi che spiega questa situazione convincerà più facilmente tuo figlio (in una educazione tra coetanei o pari) perché meno prevenuto.

Non fare foto o video nude con i fidanzati.



Fate leggere a vostro figlio articoli che riguardano le conseguenze di aver condiviso questi contenuti (**internet è piena di foto condivise da fidanzati offesi che si vendicano mettendo il corpo nudo del partner in mostra solo per ferirlo**).

Non condividere o postare foto imbarazzanti di altri né per scherzo né per ferire, le conseguenze per lui e per voi non sono prevedibili e potrebbero essere origine di reato!

Sicurezza e Telefonate

Chiarite a vostro figlio che **così come quando lo chiamate in casa per sapere dov'è e se sta bene anche quando lo chiamate al telefono è perché gli volete bene e volete essere sicuri che tutto sia ok!**

Così come gli spiegate che la privacy in molti casi è una armatura che ti tiene fuori dai pericoli, neanche voi dovete invadere la sua privacy e quindi non è obbligato a darvi troppi dettagli.

Comunque chiedetegli di scegliere **una suoneria solo per i genitori** così che quando lo chiamate lo sappia subito (preparatevi perché metterà di sicuro una suoneria che forse vi prende in giro!).

Accordatevi anche su di **una frase da utilizzare in caso di pericolo** tipo: *mamma controlla che l'arrosto non bruci!*

Rispondere ad una vostra chiamata non è un'opzione, può semplicemente dirvi tutto bene ci sentiamo dopo e se si trova nei guai usare la frase per attivarvi in suo soccorso.

Questa semplice norma aiuta voi a sapere subito, con sole 6 parole, se ha bisogno di voi e a lasciarlo crescere magari mentre vive esperienze che non vuole interrompere.

Insegnategli a **non rispondere a Numeri Privati o Sconosciuti**, eventuali scocciatori potete gestirli voi, così come non deve accettare passaggi o favori da sconosciuti allo stesso modo non rispondere è perfettamente ok.

Se è un conoscente che ha cambiato numero manderà un messaggio per presentarsi quando vede che non gli risponde!



3 Messaggi (SMS & Altri)

I messaggi di testo non sono uguali ad una comunicazione faccia a faccia.

Nei messaggi non ci sono i toni della voce né le espressioni del volto.

No, le emoji non sostituiscono la tua faccia!

Non potendo vedere l'altra persona il messaggio può sembrare esagerato in meglio o in peggio a seconda dell'umore della persona che lo riceve che lo interpreta a "modo suo".

Se teniamo all'altra persona, telefonarsi o vedersi dal vivo molte volte è meglio!

Il rispetto va preteso e dato sempre!

Non si offende mai, neppure se si è arrabbiati.

Meglio tacere con rabbia che dire cose di cui poi ci potremmo pentire.

Allo stesso modo non bisogna accettare o sminuire le offese ricevute; non importa se per scherzo o altro, non si può sminuire una mancanza di rispetto.



4 Costi e Tecnologia

La tecnologia, così come ogni cosa che consegniamo ai nostri figli, ha un costo di acquisto e di gestione.

Parlate con tranquillità di come gestire i costi degli acquisiti, delle app e della musica.

E' importante che impari a gestire il denaro, ricordi ciò che non gestisci ti gestisce, perciò partire nel piccolo è importante per saper in futuro gestire in grande.

In To Be Formazione crediamo che l'intelligenza finanziaria sia parte molto importante del processo di crescita di un ragazzo e gestiamo il primo e unico Cashflow Club del Mondo dedicato ai ragazzi.

Cashflow è un gioco ideato da Robert Kiyosaki, il maggior esperto di educazione finanziaria al mondo, per comprendere con il gioco i fondamenti del denaro.

E' importante giocare in un gruppo, per questo esistono club in tutto il mondo, per confrontarsi con punti di vista differenti e accrescere la propria capacità di gestire il denaro.

Ogni anno organizziamo degli eventi con il nostro Club, contattaci per partecipare, sarai nostro ospite con tuo figlio e potrete insieme migliorare!

Se tuo figlio riceve del denaro settimanalmente o mensilmente ti consiglio di decidere in che misura contribuire ai costi del telefono (minimo al 50%).⁵



⁵ Tuo figlio deve comprendere che il denaro ha un valore e siccome il costo del telefono è personale deve esserne responsabile anche nei costi, per questo il 50% è la percentuale minima in cui deve contribuire (telefono, abbonamento, app, musica e ricariche incluse)

5 Orari e Limiti

Stabilisci prima quando si può e non si può usare tecnologia (Tv compresa!)

I limiti vanno definiti insieme in base alle vostre abitudini e mentre tuo figlio cresce in autonomia e responsabilità.

- Niente tecnologia durante i pasti: si parla faccia a faccia
- Se stiamo parlando di un argomento serio mettiamo tutti i nostri telefoni in un posto concordato (magari un cassetto o una scatola) per riprenderli a discussione finita
- Prima della colazione e dopocena vanno spenti.
- Niente Tv e Computer in camera⁶
- Usa una sveglia vera e spegni il telefono!
- Usa una calcolatrice non il telefono



⁶ Non è negoziabile perché in camera si dorme e senza la tua presenza, il controllo da parte dei genitori viene meno e chat con sconosciuti, pedofili, contenuti porno rischiano di entrare prepotentemente nelle abitudini di tecnologia notturna di tuo figlio che potrebbe non dormire per vedere cose.

6 Allarmi

Se ti accorgi che ha pubblicato contenuti strani in facebook o in un altro social parlatene.

Chiedi ai suoi amici se per loro è normale o no.

Stabilite cosa sia opportuno e cosa non lo sia e mantenete un controllo reciproco, potresti anche tu condividere contenuti inadatti.

Informati su come funzionano le applicazioni sul suo telefono, chiedigli come si fa a giocare a quel gioco, come funziona quel social che lui usa per mantenere sempre la comunicazione aperta.

Perché le mamme e i papà sanno quello che i figli fanno a musica, danza, calcetto e non sanno cosa fanno online?

Il 26% degli adolescenti ha subito molestie, bullismo attraverso whatsapp, facebook e chiamate e non parlano con i genitori perché non si fidano!

Se ha litigato con qualcuno stimolalo a chiarire di persona per evitare che tramite chat peggiori.

Cerca di chiacchierare con lui e stabilisci regole di pronto intervento nel caso abbia problemi o finisca nei guai.

Qualsiasi cosa accada noi gli saremo sempre accanto e gli vorremo bene ma la responsabilità di quello che fa sarà sempre e comunque sua!



7 La tecnologia non è merce di scambio o ricatto!

Se va male a scuola si deve impegnare e imparare a studiare, il cellulare non c'entra nulla!

Al lavoro se sbagli o non hai un rendimento adatto ti ammoniscono mica ti sequestrano il cellulare.

Se sta troppo al telefono e per questo non studia, imposta dei limiti di utilizzo con un software di parental control, imparerà così a gestire il tempo.

Evita il sequestro perché in futuro potrebbe essere sempre meno sincero per evitare la punizione minando il rapporto di comunicazione sincera tra te e lui.



8 Se usa male la tecnologia?

Se tuo figlio esagera cosa puoi fare?

Stabilisci delle regole prima o al momento dell'infrazione concordate una linea di condotta da lì in poi.

Devi avere un accordo, un contratto che concordate, perché senza, la fiducia reciproca scoppierà come bolle di sapone!



5.0 Esiste un regolamento da condividere in modo veloce?

Quando io e Floriana abbiamo cominciato a consegnare alle nostre figlie i cellulari abbiamo fatto due semplici cose:

1. **Abbiamo installato sul dispositivo un parental control** che gestisca il tempo di utilizzo e faccia da filtro, costa meno di un pranzo l'anno ed evita che contenuti inadatti arrivino ai suoi occhi oltre che limitarne il tempo di utilizzo.
2. **Abbiamo condiviso alcune regole base.**

Le regole base le abbiamo trasmesse a voce poi abbiamo trovato un decalogo di una mamma americana, Janell Burley, che abbiamo adattato, lo trovi qui sotto nella nostra versione.

Stampatela e firmatela voi e vostro figlio.

18 regole facili per un figlio

1. Il telefono che hai ricevuto è un regalo, trattalo con rispetto.
2. Sarò sempre a conoscenza della password e ho installato un software per proteggerti da contenuti non adatti alla tua età.
3. Se suona, rispondi. È un telefono. Di «pronto», rispondi educatamente. Non ignorare mai una telefonata se sullo schermo c'è scritto «mamma» o «papà». Mai.
4. Consegna il telefono ad uno dei tuoi genitori ogni sera alle sette e mezza se il giorno dopo c'è scuola, alle nove se è festa. Rimarrà spento per tutta la notte e potrai riaverlo il mattino dopo alle 7.30. Se non è un orario appropriato per chiamare qualcuno al telefono fisso, non è ora di chiamare al cellulare né di inviare sms. Ascolta il tuo istinto e rispetta le altre famiglie come noi desideriamo essere rispettati.
5. Anche se il telefono va a scuola deve restare spento dalle 8 alle 14. (serve solo per emergenze!) Parla con i tuoi amici di persona. E' importante. [Gite scolastiche e attività extrascolastiche verranno considerate di volta in volta].
6. Se finisce nel WC, cade per terra o svanisce come per magia, sarai responsabile per i costi di riparazione o sostituzione. Chiedici un prestito, lavora come baby-sitter, usa i tuoi risparmi. Succederà, tieniti pronto.
7. Non usare la tecnologia per mentire, imbrogliare, deludere un altro essere umano. Non partecipare a conversazioni che possono ferire qualcuno. Comportati da amico o stai lontano dai conflitti.
8. Non dire o scrivere nulla con questo dispositivo che non diresti in faccia al tuo interlocutore.
9. Non dire o scrivere nulla che non diresti ad alta voce all'altra persona se i suoi genitori fossero nella stanza. Impara a censurarti.
10. Niente porno. Cerca in rete solo informazioni che potresti tranquillamente condividere con me. Se hai domande a proposito di qualunque argomento, chiedi ad una persona - preferibilmente a me o a tuo padre.

11. Spegnilo, disattiva la suoneria, mettilo via in pubblico. Specialmente al ristorante, al cinema, o quando stai parlando con un altro essere umano. Sei una persona educata. **Non lasciare che il telefono ti cambi.**

12. **Non inviare o ricevere foto delle tue parti intime** o di quelle di chiunque altro. Non ridere. Prima o poi sarai tentato di farlo, nonostante tu sia una persona molto intelligente. Si tratta di un comportamento rischioso che può rovinare la tua vita di adolescente/giovane/adulto. È sempre una cattiva idea. Il web è infinitamente più grande e potente di te. Una volta compromessa la tua reputazione, non potrai più tornare indietro.

13. Non fare migliaia di foto e video. Non c'è bisogno di documentare ogni cosa. **Vivi le tue esperienze.** Saranno immagazzinate nella tua memoria, per sempre.

14. Lascialo a casa ogni tanto, e stai tranquillo. Non è un essere vivente né un'estensione del tuo corpo. **Impara a vivere senza.** Sii più grande e più forte della paura di non averlo con te.

15. **Scegli musica, nuova o classica,** diversa da quella che ascoltano tutti i tuoi coetanei. La tua generazione ha accesso alla musica come mai prima d'ora. Approfitta di questa opportunità. **Espandi i tuoi orizzonti.**

16. Scegli **giochi istruttivi,** di tanto in tanto.

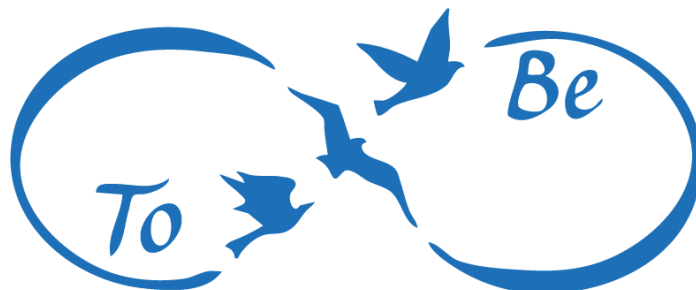
17. Tieni gli occhi bene aperti. Guarda il mondo che ti circonda. Affacciati alla finestra. Ascolta gli uccelli. **Fa' una passeggiata.** Fatti nuovi amici. **Cerca altrove che su un motore di ricerca.**

18. **Infrangerai le regole.** Ti confischerò il telefono. Ci metteremo tranquilli e ne parleremo. **Ricominceremo. Impareremo insieme.**

Io sto dalla tua parte. Facciamo parte della stessa strada.

Spero che accetterai queste condizioni. Molte delle lezioni elencate qui sopra si applicano non solo al telefono cellulare ma alla vita in generale. Stai crescendo in un mondo che cambia ad una velocità incredibile. Le novità sono sempre eccitanti. Cerca la semplicità ogni volta che puoi. Fidati della tua mente e del tuo cuore più che di qualunque macchina.

Ti voglio bene!



To Be è una O.N.L.U.S. di formazione e crescita personale,
fondata da Davide Bombarda e Floriana Bertucci.

La nostra missione è fornire strumenti e strategie
ai ragazzi con la Formazione esperienziale:

Programmi nelle Scuole contro il Bullismo e le Dipendenze
e
To Be Leader Academy

“Sei destinato ad essere un capolavoro e solo tu puoi esserne l'artista, solo TU! “

Seguici su Facebook:

www.facebook.com/tobeformazione

To Be Leader Academy

Il primo percorso in Europa per ragazzi

dai 7 ai 21 anni composto da:

1. To Be Leader **Workshop**
2. To Be Leader **Camp**
3. Sessioni di **Coaching**
4. Corso di **Comunicazione Genitori-Figli**

www.tobeformazione.org/programma-to-be-leader/

To Be Leader Workshop

Qual è la Sfida che vive tuo Figlio?

La sta affrontando?

Sente dentro di poterla vincere?

Sta utilizzando al meglio le risorse e i talenti che ha?

Il modo migliore per superare una difficoltà è... ALLENARSI!

Ogni mese i ragazzi, in un gruppo di pari, sperimentano e apprendono attraverso **il gioco e metodologie entusiasmanti.**

www.tobeformazione.org/workshop

To Be Leader Camp

Metodi di Studio, Autostima e Motivazione

L'unico campo estivo in Italia per i ragazzi che vogliono Divertirsi, fare amicizia, Creatività e Formazione per **Più risultati e meno Fatica a Scuola.**

Per **Allenarsi a raggiungere i propri Sogni.**

In una **struttura in esclusiva** nella Natura.

L'unico campo che **forma anche i genitori!**

www.tobeformazione.org/campo

Corso di Comunicazione Genitori-Figli

Perché non mi capisce?

Come posso parlare con mio figlio?

I 7 SEGRETI PER PARLARE CON TUO FIGLIO

Strumenti Pratici e di immediato uso

COME PARLARE AI RAGAZZI PER FARSI ASCOLTARE

COME ASCOLTARE I GIOVANI PER FARLI PARLARE

www.tobeformazione.org/genitori-figli

Contatti

Per approfondire i temi trattati in questo libro, avere una consulenza personalizzata o semplicemente rimanere in contatto con Floriana e Davide, visita il sito *www.tobeformazione.org* o il loro blog *www.usalatuatesta.it*

Per Maggiori informazioni:

davide@tobeformazione.org

floriana@tobeformazione.org