

Quanto consumo al giorno di TV, cellulare, computer è adeguato?

Importante: le indicazioni di tempo raccomandate per l'uso dei media elettronici si riferiscono al tempo libero. Per i compiti per casa si può considerare un tempo aggiuntivo. In giornate particolari può essere tollerato un utilizzo più prolungato, che sarà poi compensato da un utilizzo più ridotto in altri giorni.

5-7 anni:	massimo 30 minuti
7-9 anni:	massimo 45 minuti
9-12 anni:	massimo 60 minuti

Segni della formazione di una dipendenza

- Suo figlio trascorre troppo tempo con media di intrattenimento.
- Suo figlio reagisce con aggressività se non può usare i media di intrattenimento.
- Il rendimento scolastico di Suo figlio peggiora.
- Suo figlio trascura altre attività ed i suoi amici.

Nel caso in cui alcuni di questi punti compaiano contemporaneamente per un certo periodo di tempo, è necessario un Suo intervento. Pensi alla possibilità di ricorrere ad una consulenza.

Opportunità offerte dai media di intrattenimento

- Divertimento, rilassamento e svago
- Conoscenza ed informazione
- Comunicazione e scambio con altri
- Sviluppo di abilità e capacità di reazione

Rischi dei media di intrattenimento

- Dipendenza
- Sovrastimolazione e problemi di concentrazione
- Sovraccarico
- Abbandono di altri interessi
- Riduzione dell'attività fisica e sovrappeso
- Fuga dalla realtà

Consulenza ed informazione

Consultori

Se affiorano problemi nel definire e far rispettare le regole, si rivolga al Consultorio per giovani o al Consultorio per giovani e famiglie nella Vostra regione. Gli indirizzi sono riportati sotto. www.jugendberatung.me o telefonate all'Elternnotruf (telefono di soccorso per genitori): 0848 35 45 55

Se teme che Suo figlio faccia uso troppo frequente di media di intrattenimento e sviluppi una dipendenza, contattate gli esperti della Suchtprävention (prevenzione delle dipendenze) nella Vostra regione. Indirizzi: www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/regionale-stellen oppure Tel. 044 634 49 99. Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte Zürich (Centro per la dipendenza da gioco ed altre forme di comportamenti di dipendenza): www.spielsucht-radix.ch oppure Tel. 044 360 41 18.

Links in internet

www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest
Autotest e informazioni sull'utilizzo online (tedesco)

www.giovaniemedia.ch
Informazioni su educazione ed utilizzo dei media (tedesco, francese, italiano)

www.security4kids.ch
Sicurezza dei bambini in internet (tedesco, francese, italiano)

Ordinazione di materiale informativo

- Altri esemplari di questo opuscolo così come
- l'opuscolo: «Internet: dare sostegno a bambini e giovani. Consigli e idee per genitori di ragazzi tra gli 11 e i 16 anni.»

possono essere ordinati presso: www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen → Informationsmaterial → Familie oppure Tel. 044 634 49 99. Ordinazioni nel Cantone di Zurigo fino a 100 esemplari sono gratuite.

Entrambi gli opuscoli sono disponibili anche in altre lingue.

Diverso materiale informativo per genitori della «Dipendenze Svizzera»: www.dipendenzesvizzera.ch/it/documentazione-informativa/materiale-pedagogico/genitori/ (tedesco, francese, italiano).



Cellulare, TV, computer

Evitare la dipendenza

Consigli per genitori di bambini da 5 a 12 anni

TV, console per giochi elettronici, cellulare e computer così come internet fanno parte ormai della vita quotidiana dei bambini. Sono divertenti ed emozionanti, offrono possibilità di svago, di informarsi e comunicare. Cellulare e internet (Skype) rendono possibile il contatto con amici e parenti lontani. Questi apparecchi possono però anche diventare problematici per i bambini e creare in loro una dipendenza.

Imparare presto a saper gestire i media di intrattenimento

Questo prospetto vuole dare a Voi come genitori alcuni consigli su come favorire nei figli un rapporto più sicuro con i media di intrattenimento come TV, console, cellulare, computer e simili. E' bene che i bambini imparino il prima possibile ad usare questi media in maniera adeguata perché certi comportamenti, una volta appresi, si possono correggere solo con difficoltà.

Regole di base per un comportamento a basso rischio

Fungere da modelli: I bambini imparano a rapportarsi con questi media soprattutto in famiglia. Per questo è importante che Voi come genitori riflettiate sul Vostro modo di gestire i media e ad usarli in maniera responsabile.

Non lasciare da soli i bambini: Di norma i bambini imparano molto velocemente ad utilizzare da soli gli apparecchi elettronici. Hanno però bisogno di genitori con cui poter parlare delle loro esperienze. Come genitori dovete dire ai figli quali contenuti trovate buoni e quali no, motivando il Vostro giudizio, in modo che essi imparino ad usare i media in maniera consapevole e critica.

Porre limiti e fissare regole: Come genitori dovete concordare con i figli chiari tempi di utilizzo dei media e controllare il rispetto di questi (tenete conto anche dei tempi raccomandati sul retro). Porre limiti al consumo previene lo sviluppo di una dipendenza.

TV e console per giochi elettronici

La TV è per molti bambini il primo media di intrattenimento che imparano a conoscere. Films e giochi elettronici esercitano un fascino sui bambini. **Suggerimento:** scegliere insieme ai figli trasmissioni e giochi, tenendo conto delle limitazioni d'età. Definire insieme il tempo massimo di utilizzo della TV o della console e spengere gli apparecchi dopo l'utilizzo. Non deve venire installata la TV nella stanza dei bambini.

www.flimmo.tv

Guida per genitori ai programmi televisivi

www.bupp.at

Indicazioni dell'età consigliata per giochi elettronici

Si può avere questo prospetto in **diverse lingue:** albanese, bosniaco-croato-serbo, francese, inglese, italiano, portoghese, spagnolo, tamil, tedesco, turco. L'indirizzo per l'ordinazione si trova alla pagina seguente.

Cellulare e Smartphone

Un cellulare è molto più che solo un telefono. I bambini possono tramite esso anche spedire sms, immagini e filmati, ascoltare musica ed utilizzare le funzioni di internet e gioco.

Suggerimento: I bambini più piccoli di norma non hanno bisogno di un cellulare. Per evitare spese eccessive e contenuti problematici sono da preferire i cellulari con poche funzioni e la carta prepaid (il pagamento avviene in anticipo).

www.handywissen.at/infos-fuer-eltern

Informazioni per genitori sui cellulari (tedesco/inglese)

www.projugend.ch/primobile.1869.0.html

Abbonamenti per telefonia mobile adatti ai bambini (tedesco, francese, italiano)

Computer e internet

Il computer viene utilizzato da bambini più piccoli soprattutto come uno strumento di gioco. I bambini più grandi lo impiegano anche come strumento di lavoro per la scuola ed utilizzano internet in maniera varia (p.es. Facebook, Games). Nuovi apparecchi portatili rendono possibile il consumo di giochi ed altre applicazioni anche fuori casa.

Suggerimento: Scegliere giochi adatti all'età e limitare la durata di utilizzo. Informare i figli sui possibili rischi nell'utilizzo di internet (pericolo di dipendenza, contenuti problematici come violenza o pornografia, abuso dei dati personali, virus ecc.). Esistono softwares che rendono inaccessibili certi siti internet e impongono limiti orari.

www.spieleratgeber-nrw.de

Guida su giochi per computer e console (tedesco)

www.blinde-kuh.de

Motore di ricerca per bambini (tedesco)

www.seitenstark.de

Siti in internet per bambini con informazioni per genitori (tedesco)

Cosa possono fare i genitori

- Mostrate interesse per i siti internet preferiti da Vostro figlio e tenetevi informati.
- Scoprite i diversi media insieme a Vostro figlio e discutetene insieme i vantaggi e gli svantaggi.
- Informate Vostro figlio dei possibili rischi (pericoli in internet, costi di telefono, ecc.).
- Concordate con Vostro figlio chiari tempi di utilizzo e controllate che questi vengano rispettati.
- Scegliete films e giochi adatti all'età di Vostro figlio.
- Motivate Vostro figlio affinché, oltre ai media, trascorra tempo sufficiente anche svolgendo altre attività e con gli amici.
- Tenete spenti ogni tanto in casa tutti gli apparecchi di intrattenimento. Rendete possibili attività familiari non accompagnate all'utilizzo di media elettronici.
- Non installate TV e computer in camera dei figli. Fissate regole su quando e dove il cellulare può venire usato.
- Se Vi sentite insicuri, può aiutare lo scambio di esperienze con altri genitori. Sostegno e consiglio vengono offerti anche presso un consultorio.