

Lista di controllo: il rischio di dipendenza da internet

Segnali a cui Lei come genitore dovrebbe fare attenzione:

- Il computer o la console è in funzione per 4 ore o più al giorno.
- Suo figlio/Sua figlia non si incontra più, o solo raramente, con amici.
- Suo figlio/Sua figlia non mostra più interesse per altre attività o hobby.
- Le prestazioni a scuola o nell'apprendistato peggiorano sempre più.
- Suo figlio/Sua figlia trascura il suo corpo e perde appetito. Anche di giorno mostra spesso segni di stanchezza.
- Suo figlio/Sua figlia reagisce in maniera aggressiva e depressa se ha il divieto di usare il computer.

Regole per la protezione da molestie

- Non dare mai i propri dati personali (nome, indirizzo, numero di telefono ecc.).
- Non incontrarsi mai privatamente con persone estranee conosciute in internet.
- Non aprire documenti o E-mail di sconosciuti.
- Non mandare foto personali a sconosciuti tramite internet.
- Su piattaforme internet come Facebook dare accesso a foto e altri documenti solo a conoscenti ed amici.
- Cercare consiglio se ci si sente insicuri di qualcosa.

Regole per la sicurezza tecnica

- Non cliccare su ogni link e non premere troppo velocemente su «ok».
- Non scaricare da internet programmi non conosciuti.
- Chiedere aiuto, se ci si sente insicuri.

Traduzione: Roberto Giannetti

Informazione e consulenza

Prospetti

Navigare, giocare online, chattare – parlarne con i bambini e gli adolescenti. una guida per i genitori. Editore: Dipendenze Svizzera. In internet gratis all'indirizzo: www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/Chattere.pdf

Consultori

Se Lei ha problemi nel fissare regole o nel farle rispettare: si annunci presso il Consultorio per giovani o il Consultorio per giovani e famiglie nella Sua regione. Indirizzi presso i siti: www.jugendberatung.me oppure www.lotse.zh.ch/service/detail/500012

Oppure chiami l'Elternnotruf (Chiamata di soccorso per genitori): 044 261 88 66.

Se teme che Suo figlio/Sua figlia faccia uso troppo intenso di internet e stia sviluppando una dipendenza: chiami la Suchtpräventionsstelle (l'Ente di prevenzione delle dipendenze) della Sua regione. Indirizzi presso: www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/regionale-stellen o al numero telefonico: 044 634 49 99. Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssucht Zürich (Centro per la dipendenza da gioco ed altre forme di comportamenti di dipendenza): www.spielsucht-zh.ch oppure Tel. 044 360 41 18.

Links in internet

www.internet-abc.de/eltern Aiuto nell'uso di internet (tedesco).

www.usk.de Informazioni sui limiti d'età dei giochi per computer (tedesco).

www.giovanimedia.ch

Informazioni su educazione ed utilizzo dei media

www.schau-hin.info Informazioni sull'educazione ai media (tedesco/turco).

www.security4kids.ch Informazioni su come proteggersi da molestie e virus (tedesco/francese/italiano).

www.safersurfing.ch Informazioni su come proteggersi da molestie (tedesco).

Ordinazioni

Altri esemplari di questo opuscolo possono essere ordinati presso: www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen → Informationsmaterial → Familie oppure telefonando allo 044 634 49 99. Ordinazioni nel Cantone di Zurigo sono gratis.

2. Auflage, Juli 2012



Internet: dare sostegno a bambini e giovani

Consigli per genitori di ragazzi tra gli 11 e i 16 anni

italienisch

Die Stellen für
im **Suchtprävention**
Kanton Zürich

Per bambini e giovani, internet ormai fa parte della vita quotidiana. Attraverso computer, console per giochi elettronici o dispositivi mobili come handy o iPod hanno modo di accedere a innumerevoli applicazioni online. Internet offre molte possibilità ma nasconde anche pericoli, soprattutto quello della dipendenza.

Opportunità/Vantaggi di internet

- L'Internet trasmette sapere e prepara alla vita professionale.
- Crea nuove forme di comunicazione e di scambio con le altre persone.
- Offre storie avvincenti e possibilità di scoprire nuove realtà.
- Scaccia la noia e rilassa.

Pericoli/Svantaggi di internet

- Quando si naviga in internet il tempo passa velocemente e ci si può perdere. Nel caso di un consumo intenso possono venire trascurati contatti sociali nel mondo reale. Soprattutto i giochi e la chat possono causare dipendenza.
- In internet si possono trovare contenuti problematici che possono spaventare, come scene di violenza o pornografia, non adatti a bambini o giovani.
- Un uso eccessivo può far calare il rendimento scolastico.
- Ciò che viene pubblicato in internet, come ad esempio foto private, indirizzi o numeri telefonici, può essere cancellato successivamente solo con difficoltà.
- Esiste il pericolo di scaricare qualche virus in grado di danneggiare il computer.
- Le reti sociali in internet possono venire utilizzate per molestare bambini e metterli in difficoltà (Cybermobbing).
- Persone sconosciute possono far leva sulla curiosità di bambini e giovani e, sfruttando l'anonimato, strappare loro informazioni personali o molestarli. Soprattutto quando sconosciuti riescono ad organizzare un incontro nel mondo reale con loro, può diventare pericoloso.

E' importante accompagnare i figli

Dal momento che internet nasconde pericoli, Lei come genitore deve approfondirne la conoscenza, mostrare interesse, fare domande, seguire Suo figlio/Sua figlia o e stabilire delle regole. Non è necessario conoscere tutti i dettagli tecnici per aiutare Suo figlio/Sua figlia, ma deve poter dire che cosa Le piace e cosa no deve spiegare, per esempio, perché Lei condanna giochi di violenza o ritiene inopportuno che una ragazza pubblichi in internet foto personali in costume da bagno.

Cosa fanno bambini e giovani in internet

Le ragazze utilizzano internet principalmente per comunicare in chat. I ragazzi preferiscono i giochi online e quelli al computer.

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.

Termini importanti che hanno a che fare con internet

Internet	Reti connesse, computer connessi. Facilita la comunicazione e lo scambio di dati.
Online	Connessione attiva con internet
Chattare Chat Stanza chat Forum di internet Reti sociali	Chat, in inglese, significa letteralmente: chiacchierare, parlare. Nelle chatrooms (ossia «stanze per chiacchierare») o nei forum di internet (p.es. Facebook) ci si può intrattenere con altri utenti scrivendo messaggi, scambiando foto o altro materiale. E' possibile nascondere la propria vera identità (anonimato).
Cybermobbing	Molestie anonime e offese attraverso media elettronici, come la diffusione di menzogne o foto intime tramite Facebook. Spesso gli autori sono dei conoscenti.
Gamen	Giocare con il computer, con la console oppure in internet.
Surfen	Navigare in internet da sito a sito. Per far questo si utilizzano in genere i Links.
Link	Collegamento ad altre pagine internet o documenti a cui si accede semplicemente cliccando sopra.
Download	Scaricare dati da internet sul proprio computer.

Cosa può fare Lei, come genitore?

- Si informi. Prenda confidenza con gli strumenti elettronici e consideri in maniera critica il proprio consumo.
- Scopra internet insieme a Suo figlio/Sua figlia. Parli con lui/lei delle sue attività in internet. Si faccia spiegare che tipi di giochi preferisce.
- Parli a Suo figlio/Sua figlia dei possibili pericoli che si nascondono in internet (conoscenze spiacevoli durante la chat, infezioni con virus, ecc.).
- Stabilisca delle regole con Suo figlio/Sua figlia sulla durata e la frequenza del consumo dei vari media elettronici. Faccia attenzione che gli accordi vengano rispettati.
- Motivi Suo figlio/Sua figlia affinché svolga anche altre attività e trascorra sufficiente tempo anche con i suoi amici.
- Faccia attenzione che Suo figlio/Sua figlia scelga giochi e film adatti alla sua età.
- Se ha dei dubbi, può essere d'aiuto uno scambio di opinione con altri genitori. Consigli e sostegno sono offerti anche presso i consultori.
- Parli con Suo figlio/Sua figlia delle azioni punibili per legge in internet. Tra queste sono da citare in particolare il Cybermobbing e lo scaricare materiale critico sul proprio computer.