Internet , bambini .....e genitori

Consigli pratici per i genitori di figli 0-10 anni

1. mettere il computer in salotto o soggiorno
2. usre la rete insieme per scopi costruttivi,utilizzare gli strumenti di protezione di Internet(filtri, navigazione differenziata,limiti download,acount utenti diversi)
3. far chiedere il permesso di accensione ed affiancare il figlio
4. parlare di computer e rispondere a domande
5. definire regole d'uso e farle rispettare
6. insegnare a non condividere informazioni personali e far presente che possono esserci persone sgradevoli opericolose

7. se il bambino si imbatte in immagini pornografiche parlarne
8. stimolare altre attività ed interessi

consigli pratici per i genitori di figli 10-13 anni

1. continuare ad utilizzare strumenti di protezione di internet
2. definire regole d'uso
3. assicurarsi che capiscano quali informazioni personali non condividere via internet
4. incoraggiare a parlarne se qualcuno in Internte fa sentire a disagio
5. insegnare a non prendere appuntamenti con persone conosciute su internet
6. spiegare che scaricare o copiare il lavoro altrui è un furto e insegnare a non scaricare programmi senza autorizzazione
7. incoraggiare ad essere rispettosi di quello che scrivono su internet
8. ricordare che il gioco d'azzardo è una pratica illegale e assicurarsi che chiedano il permesso prima di usare la carta di credito
9. monitorare se il tempo della connessione interferisce con altri tempi,se l'uso di internet sia integrativo o sostitutivo di relazioni reali e stare attenti a potenziali segnali di allarme

10. conoscere e tenere sotto controllo le attività in cui i figli risultano coinvolti in rete, interessandosi di ciò che imparano in rete

Da F. Tonioni 2011

Consigli pratici per genitori di figli di 14 anni ed oltre

1. gli adolescenti dovrebbero avere un accesso pressochè illimitato a contenuti ,siti web o attività
2. ricordare quali informazioni personali non dovrebberr essere condivise
3. parlare del rischio delle truffe on-line (pishing)
4. incoraggiare a parlare se qualcosa o qualcuno su internet li fa sentire a disagio
5. negoziare un elenco di regole chiare e ragionevoli per l'utilizzo di internet: tipologie di siti,orari e tempi,informazioni condivisibili
6. monitorare che le attività on-line non sosstituiscano il tempo dedicato allo studio, allo spot, e ad altri interessi
7. parlare dei contenuti on-line per adulti e della pornografia
8. informarsi sui siti web frequentati dai ragazzi
9. chieder ai figli di insegnare quello che non conosciamo della rete e che loro conoscono
10. insegnare ai figli un comportamento on-line etico e responsabile
11. assicurarsi di essere consultati prima che i ragazzi effettuino qualsiasi transazione finanziaria on-line

Internet addiction disorder: i sette sintomi caratteristici della sindrome.

Nel 1995 lo psichiatra americano Ivan Goldberg ha definito il concetto di Internet Addiction Disorder (IAD), individuandone sette principali sintomi caratteristici quali:

il bisogno di trascorrere un tempo sempre maggiore “in rete” per ottenere soddisfazione;

la marcata riduzione di interesse per altre attività che non siano internet;

lo sviluppo, dopo diminuzione o sospensione dell’uso della rete, di agitazione psicomotoria, ansia, depressione,
pensieri ossessivi su cosa accade on-line;

la necessità di accedere alla rete con più frequenza o per più tempo rispetto all’inizio;

l'impossibilità di interrompere o di tenere sotto controllo l'uso di internet;

il dispendio di grande quantità di tempo in attività correlate alla rete;

il perdurare dell'uso di internet nonostante la consapevolezza di problemi fisici, sociali, lavorativi o psicologici recati dalla rete stessa.

"I disturbi mentali caratterizzati da comportamenti estremi nella sfera dell'abuso da video – spiega lo psichiatra del Gemelli Tonioni - , possono condurre a un deterioramento del funzionamento fisico e psichico del soggetto fino a farla diventare una patologia. È patologia quando aumentano progressivamente le ore di collegamento e diminuisce il tempo disponibile da dedicare alle persone care, agli amici e alla famiglia, quando il virtuale acquista una importanza maggiore della vita reale dalla quale il soggetto tende a estraniarsi sempre più creando problemi in ambito familiare, lavorativo, scolastico e della salute che si traduce in un malessere psicofisico".

Ai sintomi della dipendenza si associano schematicamente altre sette caratteristiche:

la perdita delle relazioni interpersonali;

le modificazioni dell'umore;

le alterazione del vissuto temporale;

la cognitività completamente orientata all'utilizzo compulsivo del mezzo;

il "feticismo tecnologico", cioè la tendenza a sostituire il mondo reale con un oggetto artificioso con il quale si riesce a costruire un proprio mondo personale e in questo caso virtuale;

la deprivazione del sonno;

i problemi fisici di varia natura come il mal di schiena, l'affaticamento oculare, la sindrome del tunnel carpale.

Tratto da "SaluteEuropa.it"