

Sicurezza sul web: 9 cose che ogni genitore dovrebbe fare

Martedì 9 febbraio anche in Slovenia la Giornata mondiale della sicurezza in Rete

Tutti possiamo contribuire a rendere Internet un posto migliore in cui ognuno di noi - soprattutto i più giovani - possa “navigare” in tranquillità, senza correre pericoli purtroppo frequenti. Il **9 febbraio** ricorre il “Safer Internet Day”, **la Giornata Mondiale della Sicurezza in Rete**, una ricorrenza istituita nel 2004 dalla Commissione Europea volta a promuovere un utilizzo delle tecnologie online più consapevole e privo di insidie.

Cosa possono fare i genitori per arginare i rischi della rete ed educare ad un uso corretto del web?

1) Dare il buon esempio Prima di dare delle regole a bambini e ragazzi, è bene che anche i genitori riflettano sui loro comportamenti, dando il buon esempio. Alcune ricerche hanno dimostrato per esempio che quando i genitori tendono a distrarsi mentre qualcuno parla a causa degli stimoli provenienti dallo smartphone, questo porta a sensazioni di solitudine e a un dialogo meno ricco in famiglia.

2) Stabilire regole chiare È fondamentale fissare alcune regole che riguardano tempi e modalità dell'uso di internet, impostando restrizioni anche di tipo tecnico, ma sempre motivandole con il dialogo.

3) Fissare i tempi Il tempo trascorso davanti allo schermo resta una questione fondamentale e va gestito in base all'età di bambini e ragazzi. I rischi della sovraesposizione vanno infatti dalla riduzione del sonno alla sedentarietà, fino ai problemi di attenzione. Secondo gli esperti, i tempi di utilizzo dovrebbero limitarsi a un'ora e 1/2 fino ai 10 anni, due ore fino ai 14 e comunque mai durante i pasti e prima di andare a dormire.

4) Promuovere lo spirito critico Fake news, cyberbullismo e contenuti violenti sono spesso in agguato sul web. È bene allora cercare di promuovere nei ragazzi una capacità critica, insegnando loro a porsi domande del tipo: “chi ha prodotto questo contenuto?”, “che interessi ha?”, “è una rappresentazione fedele della realtà?”.

5) Proporre attività costruttive che prevedano l'uso di internet Per insegnare ai ragazzi a sfruttare il web come una risorsa può essere utile coinvolgerli in attività divertenti e costruttive come pianificare una vacanza, cercando info online sul luogo da visitare, ma anche montare un video o creare un invito digitale.

6) Conoscere i videogiochi Spesso legato all'uso scorretto della rete è anche il problema del tempo trascorso sui videogiochi. Prima regola: **conoscere i videogame e valutare che siano adatti all'età**. Il sistema di riferimento è il PEGI (Pan European Game Information) un metodo di classificazione valido in Europa e usato per classificare i videogiochi attraverso cinque categorie di età e otto descrizioni di contenuto. Info: pegi.info/it.

7) Conoscere social network e ambienti online È importante che i genitori conoscano gli ambienti online che frequentano i ragazzi, così da valutare al meglio rischi e opportunità. Un sito utile per restare informati sui fenomeni digitali è quello del **Vivi internet, al meglio** accessibile al: https://beinternetawesome.withgoogle.com/it_it/.

8) Promuovere esperienze di coding Importante anche coinvolgere i ragazzi in esperienze di coding può essere una strategia utile: produrre un contenuto digitale permette infatti di interpretare in modo consapevole i prodotti digitali che poi useranno.

9) Saper impostare i filtri per i più piccoli Uno strumento utile per difendere i bambini è rappresentato dai software in grado di limitare le azioni sui motori di ricerca e ridurre il rischio di contatto accidentale con materiale inadeguato. Oltre ai classici parental control (un esempio è l'App Google Family Link) esistono diverse strategie per mettere in sicurezza i PC e sono facilmente consultabili sul sito www.benesseredigitale.eu.

Il Safer Internet Day, istituito nel 2004 dall'Unione Europea con lo scopo di far riflettere i ragazzi sull'utilizzo consapevole della Rete, e celebrato contemporaneamente in oltre 150 Paesi, quest'anno si terrà esclusivamente online. Per approfondire l'argomento vedere lo sito sloveno: <https://safe.si/>.