

#CollegaMENTI...rel@zioni oltre le connessioni...

Si è pensato di strutturare il percorso per i genitori in quattro tappe (incontri).

1° TAPPA: "Connessione dati"

Obiettivi: *presentazione della campagna sui nuovi stili di vita e coinvolgimento attivo dei genitori.*

Attività: in questa prima tappa, si presenterà ai genitori la campagna "Relazioni oltre le connessioni" e il percorso specifico per loro. Così potranno non solo viverla in parallelo con i loro figli, ma sapranno essere figure di riferimento coscienti per l'uso corretto della Rete.

Verrà consegnato ad ogni genitore un questionario sull'utilizzo di Internet da compilare al momento per poi consegnarlo all'educatore (**Vedi Allegato 1**).

Ricevuti tutti i questionari, l'educatore avrà l'accortezza di unire i dati ricevuti in un grafico Excel, da mostrare durante l'incontro della seconda tappa.

2° TAPPA: "Educa-technology"

Obiettivi: *prendere coscienza del grado di dipendenza o indipendenza da Internet.*

Attività: l'incontro della seconda tappa verrà diviso in tre momenti:

- nella prima parte, ai genitori verrà mostrato il grafico con tutti i dati, in modo che si rendano conto della situazione attuale delle dipendenze/indipendenze da Internet delle proprie famiglie;
- nella seconda parte, magari con la compagnia dei figli, i genitori incontreranno un esperto del settore (psicologo, o altro) che possa presentare loro l'utilizzo corretto di Internet e degli annessi sistemi;
- dopo l'intervento dell'esperto, un genitore a famiglia riceverà una griglia di verifica quotidiana. Si tratta di un calendario di due settimane, attraverso il quale la famiglia si dovrà verificare (sarà un momento di verifica sia personale per i genitori, sia per i propri figli, ma anche del clima familiare che quotidianamente si respira). Così la famiglia avrà sotto mano i propri rapporti personali influenzati o non dai mezzi tecnologici presenti nel nucleo familiare. La verifica consisterà nel colorare le tacche del segnale "wi-fi" in base alla non invasività dei mezzi tecnologici nei rapporti personali che la famiglia ha vissuto e al corretto utilizzo degli stessi. (**Vedi Allegato 2**)

3° TAPPA: "Con le mani in... chat"

Questa tappa si svolge a casa, nel quotidiano, durante le **due settimane** sopra indicate.

4° TAPPA: "Visualizzato!"

Obiettivi: *verificare i traguardi raggiunti o i passi ancora da fare per un uso sano delle tecnologie che non influisca negativamente sui rapporti interpersonali all'interno delle famiglie.*

L'ultima tappa consisterà in un incontro finale nel quale i genitori si confronteranno sul lavoro svolto, sui cambiamenti notati, sulle difficoltà, sugli impegni che ciascun nucleo familiare si è assunto o deciderà di assumersi per vivere in maniera più autentica i rapporti personali e rendere utile (e non invasiva) la presenza dei mezzi tecnologici.

Al termine dell'incontro verrà consegnato ai genitori un decalogo del corretto utilizzo di Internet (**vedi Allegato 3**) e una specie di patto tra genitori-figli per regolamentarne l'uso (**vedi Allegato 4**).

ALLEGATO 1

TEST CHE VERIFICA IL RAPPORTO PERSONALE CON INTERNET di Kimberley Young

Il questionario è stato messo a punto da Kimberley Young, psicologa statunitense che da molti anni si occupa di dipendenza da Internet e che dirige il Center for Internet Addiction Recovery di Bradford (Pennsylvania). **Non serve a diagnosticare disturbi o altri sintomi, non ha finalità clinica, non dà raccomandazioni e ha solo scopo didattico.** Criteri per rispondere alle domande:

1. Mai
2. Raramente
3. Ogni tanto
4. Spesso
5. Sempre

Le domande sono 20 e per rispondere a tutte ci vogliono 10 minuti.

Ecco le domande del **test sulla dipendenza da Internet** (Internet Addiction Test):

1	Siete rimasti online più a lungo di quanto intendevate?	1	2	3	4	5
2	Trascurate le faccende domestiche per passare più tempo collegati?	1	2	3	4	5
3	Preferite l'eccitazione offerta da Internet all'intimità con il vostro partner?	1	2	3	4	5
4	Stabilire nuovi rapporti con altri utenti online?	1	2	3	4	5
5	Le persone attorno a voi si lamentano per la quantità di tempo che passate online?	1	2	3	4	5
6	I vostri studi risentono negativamente della quantità di tempo che passate online?	1	2	3	4	5
7	Controllate la vostra email prima di fare qualche altra cosa importante?	1	2	3	4	5
8	La vostra resa sul lavoro o la vostra produttività sono influenzate negativamente da Internet?	1	2	3	4	5
9	Vi capita di stare sulla difensiva o di minimizzare quando qualcuno vi chiede cosa fate online?	1	2	3	4	5
10	Vi ritrovate a scacciare pensieri negativi sulla vostra vita con il pensiero consolatorio di Internet?	1	2	3	4	5
11	Vi capita di scoprirvi a pregustare il momento in cui sarete nuovamente online?	1	2	3	4	5
12	Temete che la vita senza internet sarebbe noiosa, vuota e senza gioia?	1	2	3	4	5
13	Vi capita di scattare, alzare la voce o rispondere male se qualcuno vi disturba mentre siete collegati?	1	2	3	4	5
14	Perdete ore di sonno perché restate alzati fino a tardi davanti al computer?	1	2	3	4	5
15	Pensate a internet quando non siete al computer, o di fantasticare di essere collegati?	1	2	3	4	5
16	Dite "ancora qualche minuto e spengo" quando siete collegati?	1	2	3	4	5
17	Avete già tentato di ridurre la quantità di tempo che passate online senza?	1	2	3	4	5
18	Cercate di nascondere quanto tempo passate online?	1	2	3	4	5
19	Scegliete di passare più tempo online anziché uscire con gli altri?	1	2	3	4	5
20	Vi sentite depressi, irritabili o nervosi quando non siete collegati, mentre state benissimo quando siete nuovamente davanti al computer?	1	2	3	4	5

ALLEGATO 1 - Verifica



























































Una volta che la persona ha risposto a tutte le domande, le cifre di risposta man mano indicate vengono sommate. Il punteggio ottenuto è valutato in base alla fascia in cui cade:

punteggio tra 0 e 19 – al di sotto della media;
punteggio tra 20 e 49 punti – utilizzatore medio di internet, a cui può a volte capitare di navigare in rete un po' troppo a lungo, senza però perdere il controllo della situazione;
punteggio tra 50 e 79 punti – punteggio al di sopra della media. La persona ha già diversi problemi a causa di internet e dovrebbe riflettere sull'impatto che questi problemi hanno sulla sua vita;
punteggio tra 80 e 100 punti – l'uso di internet è intensissimo e sta causando alla persona notevoli

Per la persona può essere utile rivedere le domande a cui ha risposto **4** oppure **5**.

Bibliografia: Young K. (1998), *Caught in the Net*, Wiley.

ALLEGATO 2

Giorno 	Impegno quotidiano che la famiglia si assume	Verifica segnale				Appunti... 
		Personale mamma papà		dei miei figli	delle relazioni che come famiglia viviamo	
1° Giorno						
2° Giorno						
3° Giorno						
4° Giorno						
5° Giorno						
6° Giorno						
7° Giorno						
8° Giorno						
9° Giorno						
10° Giorno						
11° Giorno						
12° Giorno						
13° Giorno						
14° Giorno						

N.B.: Vengono di seguito proposti 7 impegni, quanti sono i giorni della settimana. Ogni giorno potete sceglierne uno e cercare di mantenerlo (per la prima settimana), per la seconda si consiglia di ripeterlo nell'ordine della precedente, valutando se ci sono stati miglioramenti o no.

IMPEGNI:

- tenere il telefono cellulare lontano dalla tavola nel momento in cui si pranza o si cena;
- prendersi una giornata da trascorrere con la famiglia, per trovare il tempo di fare una passeggiata col proprio partner, chiedere ai propri figli quali sono le attività scolastiche e non che lo stanno interessando di più, se ci sono rapporti conflittuali con amici, cosa vorrebbe fare alle prossime vacanze;
- ridurre il tempo passato su Internet o sui Social o al cellulare (su whatsapp) per andare ad accompagnare partner e figli da qualche parte;
- evitare di aspettare partner e figli con la testa china su tablet o cellulari (fa piacere vedere chi aspetta che ci scorge già da lontano o può prepararsi ad abbracciarci);
- usare i Social con moderazione e in maniera mirata: occorre proprio connettersi mentre si fa la fila alla posta o al supermercato o mentre si aspetta il turno dal medico o si attende che il semaforo diventi verde?
- la sera spegnere il cellulare (o tablet o pc) almeno mezz'ora prima di andare a dormire. Impiegare quel tempo per salutare o augurare la buonanotte ai propri figli (magari raccontando una storia ai più piccoli) o leggere un buon libro o pregare (che, in fondo, non fa mai male);
- la mattina accendere il cellulare mezz'ora dopo aver fatto colazione (caffè e biscotti disconnessi dal mondo possiamo ancora concedercele, che dite?), così si possono salutare partner e figli, avere il tempo di chiacchierare con loro se li si accompagna a scuola, ritagliare tempo per se stessi e iniziare la giornata in maniera più distesa.

ALLEGATO 3**DECALOGO PER IL GENITORE**

(a cura di WECA Associazione Webmaster Cattolici Italiani)

1. Dedicate insieme ai vostri figli un po' di tempo per imparare l'uso di internet: è un investimento per la loro salute e sicurezza, inoltre resterete sorpresi di quanto possa essere divertente.
2. Quando accedete a internet definite insieme gli obiettivi della navigazione e verificate al termine se li avete raggiunti: li educerete ad un uso adeguato e consapevole.
3. Attivate opportuni sistemi di protezione e filtro, come quello offerto da Davide.it.
4. Non mettete il computer nella stanza dei ragazzi, ma in un luogo comune a tutti i membri della famiglia: non isolate i vostri figli e non lasciateli soli.
5. Date rilievo ai siti buoni e al materiale che offrono: promuovete un uso positivo della rete (per saperne di più, visitate il sito www.webcattolici.it). Incoraggiate i vostri figli a comunicarvi se s'imbattono in siti sconvenienti e lodateli per avervelo detto; evitate reazioni esasperate, per non intimidirli.
6. Insegnate ai vostri figli a utilizzare responsabilmente la posta elettronica. State con i più piccoli durante la lettura dei messaggi, controllando eventuali allegati.
7. Non permettete ai vostri figli di usare chat non sorvegliate o non adatte ai ragazzi.
8. Preparate i vostri figli a non dare a nessuno via internet informazioni personali (nome, indirizzo, numero di telefono, email o foto) senza il vostro esplicito permesso. Non consentite che i vostri figli abbiano incontri a tu per tu con persone conosciute su internet, a meno che non sia presente qualcuno di vostra fiducia.
9. Stabilite insieme ai vostri figli quanto tempo al giorno possono dedicare alla navigazione e, soprattutto, non considerate il computer un surrogato della baby-sitter.
10. Incoraggiate un sincero dialogo con i vostri figli riguardo a internet, informatevi sui loro interessi e sui siti che visitano abitualmente. La miglior protezione sono le buone relazioni familiari.

ALLEGATO 4

ACCORDO SULL'USO DI INTERNET *

Con il presente accordo mi impegno a:

- decidere insieme ai miei genitori i siti a cui posso accedere, le attività che posso svolgere, la durata del collegamento;
- dire sempre immediatamente ai miei genitori se vedo o ricevo qualcosa via Internet che mi fa sentire a disagio;
- non fornire mai informazioni personali come il mio nome e cognome, l'indirizzo di casa, il numero di telefono;
- non accettare mai di incontrare di persona qualcuno conosciuto durante la navigazione;
- non inviare mai, senza il permesso dei miei genitori, fotografie mie o di altri membri della famiglia né tramite Internet, né con la posta elettronica;
- non scaricare o installare nulla da Internet senza il permesso dei miei genitori;
- comportarmi bene durante i collegamenti e non fare mai niente che possa offendere o far arrabbiare altre persone.

Data

Firma del figlio

.....

Firma del genitore

.....

* Tratto da *Consigli ai genitori per una navigazione sicura e protetta in Internet*, a cura dell'insegnante Elena Serventi - Funzione strumentale TIC (Tecnologie dell'Informazione e della Comunicazione) del circolo didattico di Pavone Canavese, febbraio 2010