



10 Consigli Utili Per I Genitori Per Un Uso Più Consapevole Degli Schermi, Allo Scopo Di Promuovere Relazioni Familiari Sane Ed Incentivare Un'Ampia Varietà Di Attività

1. Stabilire regole chiare e coerenti

Stabilite delle precise fasce orarie per l'utilizzo degli schermi.

Create "zone senza schermi": dispositivi vietati in alcune stanze, come ad esempio in camera da letto o in sala da pranzo.

Rispettate TUTTI le regole: i genitori devono dare il buon esempio!

2. Incoraggiare attività senza schermi

Promuovete hobby alternativi: sport, musica, giochi da tavolo, lettura.

Pianificate il tempo in famiglia: incentivando attività all'aperto o giochi da tavolo da fare assieme.

3. Utilizzare gli strumenti di controllo parentale

Impostate filtri e limitazioni: quali app o integrare impostazioni allo scopo di limitare l'accesso a contenuti inappropriati.

Monitorate senza essere invadenti: favorire il dialogo con i propri figli piuttosto che il controllo intrusivo.

4. Educare ad un uso responsabile

Sensibilizzate i bambini sui rischi dei social media: discutendo dei pericoli, come il cyberbullismo o la disinformazione.

Incoraggiate un pensiero critico insegnando a valutare l'affidabilità delle informazioni online.

6. Promuovere un sonno di qualità

Evitate gli schermi prima di dormire: seguire la regola di spegnere i dispositivi almeno un'ora prima di coricarsi.

Create una routine rilassante sostituendo gli schermi con attività tranquille come la lettura.

7. Mantenere una comunicazione aperta

Parlate ai bambini di come si sentono, delle loro emozioni legate all'utilizzo degli schermi.

Ascoltate senza giudicare: i genitori devono rappresentare una risorsa di supporto qualora i bambini e/o adolescenti incontrino delle problematiche online.

8. Adattare le regole all'età ed ai bisogni

Per i bambini più piccoli: limitate rigorosamente il tempo davanti agli schermi ed assicuratevi che i contenuti siano adeguati alla loro età.

Per gli adolescenti: consentite maggiore autonomia mantenendo un dialogo aperto sulle loro difficoltà ed abitudini digitali.

9. Prendersi un momento di riflessione come genitori

Evitate di avere sensi di colpa: non riuscire sempre a limitare l'uso degli schermi è normale, ciò che conta è la coerenza e la capacità di adattarsi.

Restate sempre informati sulle nuove tecnologie e tendenze digitali per comprendere al meglio le esperienze dei vostri figli.

10. Incoraggiare un'autonomia progressiva

Insegnate la gestione del tempo digitale: aiutando i vostri figli a gestire autonomamente il loro tempo davanti agli schermi.

Stabilite obiettivi insieme a loro definendo limiti realistici e sani riguardo all'utilizzo della tecnologia.

Questi consigli della Dr.ssa Sophia Achab (20 anni di esperienza clinica) mirano a creare un approccio equilibrato tra i benefici delle tecnologie digitali e la necessità di proteggere il benessere di bambini e adolescenti.

Dr.ssa Sophia Achab, Responsabile del programma Reconnecte (HUG), Direttrice del Centro Collaboratore OMS per la Salute Mentale (Università di Ginevra), Esperta per l'Ufficio Federale della Sanità Pubblica e per l'OMS su salute mentale e strumenti digitali dal 2014.

