

## Istruzioni per l'uso dello smartphone

Benvenuto/a nel club degli smartphone,

Avere un telefono a 14 anni è una bella conquista: puoi scrivere agli amici, ascoltare musica, cercare cose utili per la scuola e anche divertirti.

Spero tu capisca che il nostro compito è crescerti in modo che tu possa diventare un uomo/una donna sano/a ed equilibrato/a, che sa stare al mondo e coesistere con la tecnologia, ma non esserne dominato/a.

Per questa ragione è necessaria una guida per usare il cellulare in modo intelligente, senza che ti comandi lui. Sei pronto/a?

Ecco cosa ci siamo detti insieme che vale anche per noi adulti:

### Chi comanda il telefono?

- Il telefono lo usi tu, ma siamo noi responsabili per legge di tutto quello che fai o ti succede online. Quindi dobbiamo conoscere la password e possiamo guardare insieme cosa c'è dentro, se serve, non per ficcanasare, ma per aiutarti a stare al sicuro e prevenire brutte esperienze online.
- Il telefono è tuo ma... anche nostro. Te lo prestiamo, te lo affidiamo, se lo rompi lo ripaghi tu con piccoli lavori da decidere insieme.

### Orari da tenere a mente

- A scuola? Spento. Fine.
- Compiti = modalità aereo (e concentrazione ON).
- A tavola niente telefono: meglio parlare con chi hai di fronte.
- Un'ora prima di dormire: telefono spento e messo a caricare in soggiorno (non in camera).
- La notte? Non si usa. Neanche come sveglia: esistono le sveglie. Si può solo chiamare per emergenze vere.
- Spegni il telefono almeno un'ora prima di andare a dormire (indicare un'ora precisa ed eventuali deroghe durante il

periodo delle vacanze) e riponilo ... (scrivere esattamente il luogo ad esempio sul ripiano del soggiorno). Questo per aiutarti a dormire meglio.

#### Contenuti: scegliere quelli giusti

- Le app si scaricano insieme. Alcune non sono adatte per la tua età quindi non si scaricano.
- Se qualcosa che vedi online ti fa stare male o ti mette a disagio, parlane con mamma e papà. Sempre. Non verrai giudicato/a, mai.
- Non fidarti degli sconosciuti online, nemmeno se sembrano simpatici, sembrano capirti al volo, ti scrivono cose che vorresti sentirti dire. Il mondo è pieno di gente di ogni tipo e non tutti intenzionati a farti felice. In generale sii diffidente nei confronti di chi vuole sapere troppe cose e non dare mai informazioni su di te o sulla tua famiglia, dove vivi, dove vai o cose personali.
- MAI inviare e non chiedere foto delle parti intime, imbarazzanti o umilianti che possono fare del male a te o ad altri. MAI. Nemmeno per uno scherzo tra amici, nemmeno tra fidanzatini. Un giorno sarai tentato/a di farlo, a dispetto della tua intelligenza. È rischioso e potrebbe rovinare la tua vita, i tuoi affetti. Una frase o un'immagine una volta poste non sono più sotto il nostro controllo. Possono arrivare potenzialmente a chiunque e possono rimanere per sempre. È difficile far sparire le cose online, inclusa una cattiva reputazione

#### Rispetto prima di tutto

- Scrivi online come se avessi di fronte quella persona. Sii gentile, sempre.
- Niente bugie, prese in giro o messaggi cattivi. Sii un buon amico e rispetta gli altri anche on-line.  
Non partecipare nemmeno passivamente a comportamenti di questo tipo, rimanendo zitto o non avendo il coraggio di dire il tuo pensiero e intervenire se qualcuno viene escluso o preso di mira. Chiediti sempre come sta la persona dall'altra parte e, se capisci che sta soffrendo, non rimanere indifferente e parlane anche con noi.
- Se qualcuno ti infastidisce online, non rispondere, non cancellare e parlane subito con noi.

- Non girare messaggi, dati personali (come il numero di cellulare o indirizzo), video o foto senza il permesso delle persone coinvolte. MAI.

### Tempo e spazio per tutto

- Il telefono è solo una parte della tua vita. Ci sono amici veri, sport, libri, noia creativa, risate, momenti da ricordare anche senza foto.
- **Impara a non usarlo quando non è necessario.** Non è facile a volte nemmeno per noi. Spegniamolo, rendiamolo silenzioso, mettiamolo via quando siamo insieme e in pubblico. Specialmente al ristorante, al cinema e mentre parliamo con altre persone.
- Se senti che stai esagerando col telefono, dillo. Ne parliamo e troviamo insieme una soluzione.
- Lascia il telefono a casa, ogni tanto. Ti farà bene. La vera “FOMO” (paura di perdersi qualcosa) è perderti il mondo reale.

### Parliamone sempre

- Farai qualche casino, ci sta. Ci metteremo comunque seduti e ne parleremo.
- Ti aiuteremo se qualcosa ti ha spaventato, ti mette in difficoltà, ti ha turbato o ferito o semplicemente non ti torna... vieni da noi. Siamo qui.

P.S. Queste regole non sono scritte nella pietra. Se hai dubbi, idee, proposte... parliamone!

P.P.S. Se le regole non vengono rispettate, anche il telefono si prenderà una pausa. 😊

Siamo fieri di te. Non vediamo l'ora di accompagnarti in questo pezzo di strada, con il telefono in mano, ma con la testa e il cuore sempre connessi alla realtà.

Con affetto e anche tanta fiducia

**Mamma e Papà**