

Suggerimenti per un utilizzo sano e sicuro dei social media

I social media rappresentano una parte enorme della nostra società e una fonte significativa di collegamenti interpersonali, intrattenimento e informazione per i nostri figli. Sia che li stiano provando per la prima volta o li usino già da qualche tempo, rifletti su quanto viene presentato di seguito per aiutare i tuoi figli a farne un utilizzo sano e sicuro:

1. Fai le tue ricerche: La maggior parte dei ragazzi utilizzano già alcune app ed è probabile che anche tuo figlio ti chiederà di scaricarne una, come Instagram, Snapchat o TikTok

- Scarica le app personalmente e provalle. Non devi usarle di frequente o preoccuparti di seguire gli altri o che gli altri ti seguano, ma provalle per cercare di capirle meglio.

2. Utilizza le impostazioni legate alla privacy e alla protezione: Quando tuo figlio scarica un'app legata ai social media per la prima volta, segui il processo con lui

- Utilizza una password forte che deve essere cambiata spesso. Prendi in considerazione la possibilità di usare un password manager per creare password forti e tenerne traccia.
- Attiva l'autentifica a due fattori in grado di fornirti un livello di protezione ulteriore in caso qualcuno riesca a scoprire la tua password.
- Rendi privato il tuo account e condividilo solo con gli amici.
- Ricorda ai tuoi figli che, anche attivando le impostazioni per la privacy, nulla di quello che postano o fanno sulle app è realmente privato.
- Verifica regolarmente le impostazioni in quanto le app si aggiornano costantemente.
- Installa software di protezione sui dispositivi che utilizzi per bloccare i link creati dai cybercriminali e postati sui social media

3. Limita la condivisione di informazioni personali: Quando scarichi l'app per la prima volta, potrebbero chiederti di avere accesso alla fotocamera, al microfono, all'elenco contatti e alla posizione

- Per proteggere il più possibile la tua privacy, accetta solo quelle caratteristiche richieste obbligatoriamente.
- Quando tuo figlio inizia a postare, commentare, cercare e condividere informazioni sulle app dei social media, ricordagli che la società proprietaria dell'app traccia tutte queste informazioni e comportamenti, nulla è davvero privato.

4. Utilizza le impostazioni familiari (Family Setting): Nelle app e nei dispositivi esistono strumenti e caratteristiche che possono aiutarti ad accertarti che i tuoi figli si attengano a contenuti adeguati all'età e non utilizzino i propri dispositivi troppo a lungo

- TikTok ti permette di farlo tramite la caratteristica "Family Pairing".
- L'iPhone lo consente attraverso "Screen Time".
- Le altre opzioni comprendono Google Family Link, Maximum Security o qualsiasi altro software di protezione importante che potresti già usare.
- Esamina questi elementi e pensa a quale potrebbe funzionare meglio per la tua famiglia.



5. Parla di quello che vedono on line. I ragazzi di solito hanno molta voglia di condividere ciò che vedono o scoprono sui social media

- Assicurati che abbiano tempo e spazio per parlarne con te (a cena, in auto).
- Ricorda ai ragazzi di prendersi sempre un attimo di pausa prima di rispondere o condividere qualsiasi cosa on line che li faccia emozionare e di fare più ricerche o parlare con te per assicurarsi che quanto visto sia vero.
- Incoraggia i ragazzi a prendersi una pausa se i feed dei loro social media diventano opprimenti
- Staccare è sempre un'ottima scelta da fare per il loro benessere psicofisico.

6. Ricordagli le cose importanti: Spesso i ragazzi si trovano a postare molte foto on line e a godersi la risposta che ottengono

- Spiegagli che i social media possono essere una rappresentazione fortemente filtrata e distorta di persone e realtà.
- Ricorda ai tuoi figli che il loro valore è ben più elevato del numero di like o connessioni on line.
- Trova il modo di rafforzare questo messaggio offline e assicurati che siano circondati da amici e familiari che fanno lo stesso.

7. Incoraggia la gentilezza: Mentre ci preoccupiamo dell'impatto dei social media sui nostri ragazzi, dovremmo anche farli riflettere sul modo in cui trattano gli altri on line

- E' importante che i ragazzi tengano in considerazione i sentimenti degli altri ogni volta che condividono o commentano il video o la foto di qualcun altro.
- Insegnagli che nulla di quello che fanno on line è davvero anonimo e solo perché non vedono o conoscono l'altra persona ciò non significa che le parole non possano ferire.
- Lasciati sempre guidare dalla gentilezza.

8. Sii un modello: assicurati che le tue azioni come genitore riflettano ciò che ti aspetti dai tuoi figli.

- Mostra ai tuoi figli un uso sano dei social media. Condividi ciò che hai imparato o sperimentato dai social media con i tuoi figli.
- Proteggi la tua privacy e quella della tua famiglia. Molti ragazzi sono estremamente protettivi rispetto alla propria privacy, quindi assicurarti di condividere troppe cose su di loro o su di te.