

Suggerimenti per gestire il tempo davanti allo schermo durante una pandemia

A causa del COVID-19, in tutto il mondo, il tempo trascorso davanti allo schermo è il più alto di sempre. Le famiglie che rimangono a casa trovano in Internet lo strumento che consente ai ragazzi di frequentare la scuola ed essere connessi con amici e famiglia. Con un aumento così notevole del tempo trascorso davanti allo schermo, è il momento di considerare nuove regole. Ecco alcuni consigli per aiutare i ragazzi a trovare un equilibrio sano tra tempo online e offline.

1. Riconosci la realtà

- Spiega ai ragazzi che il tempo davanti allo schermo è importante per la scuola, per il lavoro e per rimanere connessi.
- Mentre, in questo periodo, assistiamo ad un notevole aumento dell'utilizzo di Internet da parte di tutti, ciò non significa che l'accesso costante sia una cosa positiva. Non è sano essere sempre online ed esistono alternative per trascorrere il tempo.
- La scienza ha dimostrato che i ragazzi hanno ancora bisogno di otto ore di sonno per notte e devono impegnarsi in attività fisiche e sociali sane.



2. Accetta che non tutto il tempo passato davanti allo schermo sia uguale

- Esistono tre tipi di tempo online:
 - Tempo necessario (scuola o lavoro)
 - Tempo che ci collega con gli altri (video chat e messaggi scambiati con famigliari o amici).
 - Tempo per rilassarsi e divertirsi (giochi, TV, film).
- Il primo è dettato dalla scuola, il secondo è qualcosa che dovresti aiutare e incoraggiare i tuoi figli a fare, è il terzo è qualcosa rispetto a cui è necessario creare regole insieme.
- Laddove possibile, rendi positivo il tempo davanti allo schermo, sia che si tratti di accedere ad un contenuto educativo o guardare film insieme come famiglia.
- Ricorda sempre ai ragazzi e a te stesso le regole della buona cittadinanza digitale. Assicurati che trascorrono del tempo online in modi sicuri, gentili e produttivi.

3. Fai che si guadagnino il divertimento online.

- Chiedi ai tuoi figli di proporre idee per guadagnarsi tempo da trascorrere davanti allo schermo.
- Chiedigli di scrivere un elenco di idee su foglietti di carta che dovranno poi estrarre da una scatola.
- Le attività che scrivono dovrebbero, idealmente, essere vantaggiose per loro, la tua famiglia o altri e possono includere attività creative o fisiche, leggere un libro, scrivere una lettera o una nota di ringraziamento, o aiutare nelle faccende domestiche.



4. Sii chiaro riguardo gli orari di inizio e fine.

- Programmi e routine possono aiutare tutti a sentirsi un po' più normali, tuttavia dipende da noi monitorare, applicare e vivere secondo tali programmi.
- I ragazzi non devono rimanere sorpresi quando scade il loro tempo.
- Assicurati che sappiano quando il tempo è quasi finito o fagli puntare una sveglia in modo che comincino ad autoregolarsi.
- Chiedigli quando pensano che dovrebbe terminare. Facendogli affrontare la questione limite di tempo e sostenendo l'idea, acquisiranno maggiore abilità nel gestirsi adeguatamente il tempo e ad attenersi alle proprie regole.

5. Utilizza il parental control.

- Esistono tecnologie che possono aiutarti a gestire il tempo davanti allo schermo. Alcune si trovano nei tuoi router, software di protezione e anche dispositivi specifici, come quelli disponibili nei dispositivi iOS di Apple.
- Si rivelano utili nel caso in cui un bambino non sia abbastanza grande o non sia in grado di controllare da solo il tempo passato davanti allo schermo. Tuttavia, se possibile, dovresti dotarti della tecnologia che consenta ai ragazzi di imparare a gestirsi il tempo in modo autonomo.
- Se il tempo scade, i tuoi figli, potrebbero avere la necessità di chiederne ancora e spiegarti perché. Oltre ad assicurarsi che riposino la vista, può anche aiutare ad incoraggiare una comunicazione costante tra te e tuo figlio.

Mentre la pandemia ci ha obbligato a dipendere da Internet in modi nuovi, ci offre anche una grande opportunità per imparare nuove abilità e abitudini che non si riveleranno preziose solo per affrontare il presente, ma serviranno a noi e a nostri figli anche in futuro.

