

# Suggerimenti sul benessere digitale per i genitori

Suggerimenti rapidi, indicazioni e prodotti per aiutarti ad incoraggiare esperienze online positive per la tua famiglia



## 1. Parla con tuo figlio dell'esperienza online fin dall'inizio e con frequenza

Discuti regolarmente con tuo figlio di come utilizza la tecnologia connessa, ma non assumere un tono saccente o inquisitorio. È altrettanto importante saperlo ascoltare. **Le conversazioni possono essere brevi e casuali, ma la comunicazione regolare è importante.**

### Cosa chiedere a tuo figlio:

- Interessi, attività e app preferite
- Come comunica con gli amici e le altre persone
- Di cosa ha bisogno e come puoi supportarlo

## 2. Supervisione: discuti con tuo figlio di come configurare la supervisione o il parental control

Ricorda che non stai solo crescendo bambini e adolescenti, ma prepari i tuoi ragazzi a diventare adulti. Se stai pensando di configurare strumenti di supervisione sul dispositivo di tuo figlio, prima di farlo parlane con lui in modo da poter condividere le tue intenzioni e stabilire insieme le regole di base per la supervisione. Indipendentemente dall'utilizzo o meno degli strumenti di supervisione dei genitori, **il tuo obiettivo dovrebbe essere quello di insegnare ai tuoi**

**ragazzi il pensiero critico e le competenze in materia di alfabetizzazione mediatica di cui avranno bisogno per continuare a vivere esperienze positive sia online che offline.**

Ricorda che esistono diversi tipi di strumenti di supervisione disponibili sui dispositivi e sulle app di tuo figlio. Parla con tuo figlio e decidi quali strumenti sono più idonei tenendo conto delle esigenze della tua famiglia.

**Scopri di più sui diversi tipi di strumenti e app a sostegno delle tue esigenze di genitore:**



[Centro per le famiglie: strumenti di supervisione su Instagram](#)

[ConnectSafely](#)

[Guide alla tecnologia per i genitori](#)



[Centro per le famiglie: strumenti di supervisione su Meta Quest](#)

[ConnectSafely](#)

[Guida al parental control per la famiglia](#)

## 3. Sicurezza: parla della sicurezza online e di quando chiedere aiuto o assistenza

**Non limitarti a parlare con i tuoi figli, ascoltali! Chiedi cosa apprezzano delle loro esperienze online e cosa invece non gli piace.** In che modo proteggono la loro privacy e sicurezza e quali misure adottano per rimanere al sicuro? Potresti sorprenderti nello scoprire tutto quello che conoscono e potresti anche imparare alcune nozioni per poter navigare nel mondo online.

Se tuo figlio ha più esperienza con la tecnologia, chiedigli di mostrarti come fare per migliorare le tue procedure relative a

sicurezza e protezione. È un ottimo modo per mostrarti quello che sa.

**Se invece tuo figlio è alle prime armi con la tecnologia, ecco cosa fare:**

- Esplora gli strumenti per la sicurezza e la privacy disponibili e parla di quando utilizzarli. Ad esempio, la funzione di blocco e segnalazione.
- Parla di come proteggere al meglio le tue informazioni online con password complesse e profili privati.

**Scopri di più sugli strumenti per la sicurezza di Meta disponibili sulle sue app:**



[Segnalazioni, condivisione delle segnalazioni con i genitori grazie agli account di supervisione](#)



Scopri di più: [meta.com/familycenter](https://meta.com/familycenter)

## 4. Benessere digitale: trova un equilibrio tra online e offline durante le serate della settimana

Le tue azioni sono spesso più importanti di quello che dici. Non limitarti a dire ai tuoi figli di mettere da parte i loro dispositivi durante la cena, ma sii d'esempio con il tuo comportamento. "Fai come dico, non come faccio io" non funziona.

Un valido punto di partenza è avviare una conversazione sul tempo trascorso davanti allo schermo durante la settimana scolastica rispetto al fine settimana o al tempo libero.

**Cerchi strumenti che ti aiutino a gestire positivamente il tuo tempo trascorso online? Scopri di più su:**



Impostazione di limiti di tempo giornalieri sulle app



Possibilità per i genitori di impostare limiti di tempo o pause programmate su Instagram attraverso il Centro per le famiglie



Possibilità di abilitare la modalità notifiche disattivate su Instagram per riuscire a gestire il tempo e la concentrazione.

## 5. Comunicazione: modi sani e consapevoli per incoraggiare la comunicazione online tra amici, famiglie e altre persone

Le conversazioni social avvengono online e offline per ciascuno di noi. Parla con tuo figlio della sua impronta digitale. La cosa migliore è avere un atteggiamento positivo e consapevole verso i contenuti che vengono condivisi, perché una volta pubblicati online, possono vivere digitalmente per molto tempo.

Avvia oggi stesso la tua conversazione con una guida che ti consente di parlare con gli adolescenti di interazioni sane online o della gestione delle relazioni online.

**Strumenti di comunicazione per la tua famiglia**



Instagram



Per le famiglie con figli più giovani: Messenger Kids



Messenger



## 6. Bullismo online

**Non reagire in modo eccessivo se tuo figlio ti sottopone un problema che ha riscontrato online, inclusi cyberbullismo, incitamento all'odio o altri contenuti preoccupanti.** Non è tua intenzione scoraggiarlo dal cercare il tuo aiuto e consiglio.

Parla con lui degli strumenti che può utilizzare e delle azioni che può intraprendere per proteggere la sua sicurezza e il suo benessere online. Discuti anche di come destreggiarsi tra comportamenti, contenuti o interazioni negativi.

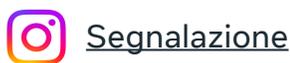
**Scopri di più sugli strumenti per poter affrontare il bullismo online:**



Blocco



Parole nascoste



Segnalazione

## 7. Creatività: incoraggia tuo figlio a esplorare i propri interessi e ad imparare a esprimersi al meglio in modo divertente e positivo

I social media possono essere una risorsa positiva. Fai squadra con tuo figlio ed esplora i suoi interessi, oppure divertitevi a creare qualcosa insieme, come catturare un momento particolare, una lezione di cucina, un ballo o un'attività spassosa attraverso foto e video.

**Scopri come supportare al meglio tuo figlio mentre esplora i vari modi per esprimersi online.**

**Dati effettivi sul prodotto:**



Instagram: Reels, Storie, foto