

L'Istituto Alberghiero di Rovereto, in collaborazione con **EDI onlus** e grazie al supporto di **Aquafil**, porta avanti un progetto educativo che mira a sensibilizzare studenti, genitori e docenti sull'uso consapevole dei social media e degli strumenti digitali.

Questa iniziativa offre ai ragazzi strumenti pratici per vivere il mondo digitale in modo sicuro e responsabile, affrontando temi come la gestione della reputazione online, l'autostima e la consapevolezza dei rischi legati all'uso eccessivo dello smartphone.

Qui di seguito vogliamo dare qualche informazione e consiglio alle famiglie e agli adulti di riferimento dei ragazzi e delle ragazze in modo che tutti possano essere consapevoli dei rischi e delle opportunità che si incontrano online.

La reputazione online

In un mondo sempre più connesso i social media non sono solo spazi di socializzazione, ma anche il primo biglietto da visita con cui i ragazzi si presentano al mondo. **Oggi, molte aziende controllano i profili social di un candidato prima ancora di esaminare il suo curriculum.**

Questo significa che ciò che condividono oggi può influire sul loro futuro, non solo in ambito lavorativo, ma anche nella vita privata.

Consigli per parlare di reputazione online con i vostri figli

1. **Costruire una presenza consapevole:** Invitate i ragazzi a riflettere su cosa vorrebbero comunicare ai futuri datori di lavoro o alle persone che incontreranno.
2. **Evitare contenuti impulsivi o controversi:** Suggeste di prendersi del tempo prima di pubblicare o commentare su temi sensibili o opinioni che potrebbero essere fraintese. Una volta online, i contenuti sono difficili da rimuovere completamente, e potrebbero avere un impatto duraturo.
3. **Mostrare il proprio lato positivo:** Incoraggiateli a condividere successi scolastici, attività creative, progetti di volontariato o qualsiasi esperienza che possa parlare positivamente di loro. Una buona reputazione si costruisce anche attraverso piccoli gesti che mostrano responsabilità e integrità.
4. **Usare profili differenziati:** Consigliate ai ragazzi di mantenere un profilo pubblico e uno privato per scopi diversi. Il profilo pubblico, curato e limitato nei contenuti, può essere utilizzato per interazioni professionali o scolastiche, mentre un profilo privato consente di condividere momenti personali solo con amici stretti e familiari. Questo aiuta a proteggere la privacy e a gestire meglio la propria reputazione online.

L'uso smartphone

Dal lavoro svolto dalle educatrici in classe emerge un uso spesso eccessivo dello smartphone, in media superiore alle 4 ore al giorno. Il problema è che questo uso è spesso passivo, non finalizzato allo studio o ad approfondire passioni e interessi personali o professionali.

Rischi dell'uso eccessivo dello smartphone

Un uso eccessivo dello smartphone può avere diversi effetti negativi:

- **Disturbi del sonno:** Passare molto tempo sui social, soprattutto prima di dormire, può interferire con la qualità del sonno.
- **Concentrazione ridotta:** Il continuo passaggio da un'app all'altra riduce la capacità di mantenere l'attenzione, rendendo difficile per i ragazzi concentrarsi nello studio.
- **Dipendenza da approvazione:** I "like" e i commenti diventano una misura del proprio valore, portando a dipendere dall'approvazione esterna per sentirsi validi.
- **Comparazione sociale:** Il confronto con immagini idealizzate può generare insicurezze e diminuire l'autostima.

Consigli pratici per la gestione dello smartphone

Ecco alcuni suggerimenti per aiutarli a utilizzare lo smartphone in modo più consapevole:

1. **Stabilire limiti d'uso:** Concordate con i vostri figli un tempo massimo giornaliero o settimanale per l'utilizzo dello smartphone. Potete anche impostare una "zona smartphone" in casa, dove i dispositivi vengono caricati durante le ore dei pasti e del sonno.
2. **Essere d'esempio:** Mostrate ai vostri figli un uso moderato e consapevole del vostro smartphone. Limitatene l'utilizzo durante il tempo trascorso insieme.
3. **Incoraggiare l'autovalutazione:** Aiutate i ragazzi a riflettere sulle loro abitudini e sull'impatto dello smartphone sulla loro vita. Chiedetevi insieme se il suo utilizzo è equilibrato e produttivo.

Queste regole potrebbero generare un po' di conflitto inizialmente, ma la ricerca scientifica è molto chiara su questi aspetti, ricordate che lo state facendo per il loro bene, e che essere presenti nella loro esperienza online senza invadere la loro privacy è essenziale per creare un dialogo di fiducia e aiutarli a sviluppare una relazione sana con i media digitali.