

KEENETIC

SAFE MOOD



Your Internet. Your voice. Your rules.

Crescere Connessi, in Sicurezza

Guida Keenetic per le famiglie: Internet, bambini/e, adolescenti, genitori e responsabilità digitale.
Progetto di Responsabilità Sociale – Keenetic Italia

Introduzione

Internet fa parte della vita quotidiana delle famiglie, proprio come l'elettricità o l'acqua. È invisibile, sempre presente e fondamentale. Ma, come ogni infrastruttura essenziale, ha bisogno di essere progettata, gestita e resa sicura, soprattutto quando in casa ci sono bambini.

Questa guida nasce per accompagnare le famiglie con bambini in età primaria (6-11 anni) a costruire un ambiente digitale domestico affidabile, equilibrato e coerente con i propri valori educativi.

Non è una guida per proibire né un manuale tecnico: è uno strumento di orientamento che aiuta i genitori a fare scelte consapevoli, usando la tecnologia come alleata silenziosa.



Perché parlare di digitale in famiglia oggi

I bambini crescono circondati da schermi, connessioni e dispositivi. Questo non li rende automaticamente più competenti o consapevoli. Al contrario, richiede una presenza educativa più forte.

La rete di casa è il primo spazio digitale che un bambino sperimenta. È lì che impara cos'è permesso, cos'è condivisibile e che rapporto avere con la tecnologia.

Progettare questo spazio significa ridurre i rischi e creare le condizioni per un uso positivo, creativo e responsabile di Internet.



I rischi reali dell'ambiente digitale

Molti servizi digitali non sono progettati per bambini in età primaria. Anche quando sembrano innocui, possono esporre a rischi concreti.

Tra i principali: contenuti non adatti all'età, sovraesposizione agli schermi, pressione sociale, contatti indesiderati e meccanismi di dipendenza.

Affrontare questi rischi non significa vivere nella paura, ma costruire contesti sicuri in cui il bambino possa esplorare gradualmente, con regole chiare e accompagnamento adulto.



La rete di casa come spazio educativo e sicuro

Una casa è sicura non perché è priva di pericoli, ma perché è progettata pensando a chi la vive.

Lo stesso vale per Internet: la sicurezza digitale non dovrebbe basarsi su singole app o controlli occasionali, ma su un'architettura stabile e continua.

La rete domestica diventa così uno spazio educativo condiviso, in cui le regole sono chiare, coerenti e sempre attive.



Regole chiare, tecnologia invisibile

Le regole sull'uso del digitale devono essere semplici, comprensibili e coerenti nel tempo.

Esempi: orari definiti per l'accesso a Internet, stop alla connessione durante la notte, uso dei dispositivi solo in spazi comuni, tempo online dopo i compiti e attività fisica.

La tecnologia non deve sostituire il dialogo, ma rendere le regole applicabili senza conflitti continui.



Il ruolo fondamentale dei genitori

Nessun filtro è più efficace dell'esempio degli adulti.

I bambini osservano come i genitori usano il telefono, come reagiscono alle notifiche e quanto spazio lasciano alla conversazione e alla presenza.

Educare al digitale significa accompagnare, spiegare e condividere, non solo controllare.



Attività alternative e uso positivo del digitale

Un uso equilibrato della tecnologia lascia spazio ad altro: gioco all'aria aperta, sport, lettura, creatività e tempo condiviso in famiglia.

Quando il digitale viene utilizzato, può diventare uno strumento positivo per l'apprendimento, la creatività e la collaborazione.

L'obiettivo non è eliminare gli schermi, ma rimmetterli al loro posto.



Manifesto Keenetic per le Famiglie

I principi per un uso responsabile della tecnologia in casa.

Manifesto genitori

12 principi per accompagnare i figli nel mondo digitale, senza paura ma con consapevolezza

1

Non serve essere esperti, basta essere presenti.

Non è necessario conoscere ogni app. Basta esserci, ascoltare, fare domande e costruire fiducia. I figli non cercano tecnici, ma adulti affidabili. Sappi però che è facile installare controlli parentali e password su dispositivi, console e televisori, anche se non sono infallibili.

2

Dialogo prima del divieto.

Vietare senza spiegare crea distanza. Parlare apertamente di rischi, limiti e responsabilità aiuta a costruire un uso critico e maturo della rete. Coinvolgere i ragazzi nel "contratto digitale" li rende più responsabili.

3

Regole condivise, non imposte.

Stabilite insieme alcune regole di base (orari, contenuti, comportamenti). Esempi: momenti senza schermi: durante i pasti, prima di andare a dormire (almeno 1 ora prima), mentre svolgono i compiti scolastici, durante il gioco attivo o all'aperto e in auto (soprattutto nei tragitti brevi). Evitare l'uso dei dispositivi in camera da letto o in bagno.

4

Fate attenzione ai segnali.

Cambi d'umore, insonnia, isolamento o ritiro sociale possono essere sintomi di un disagio che deriva dalla vita digitale. Non sottovalutateli, non giudicate e siate accoglienti.

5

Insegnate a proteggere la privacy.

Spiegate l'importanza di non condividere dati personali, foto intime, posizione geografica. La prudenza è una forma di rispetto per se stessi.

6

Educate all'empatia anche online.

Chiedete: "Ti piacerebbe ricevere un messaggio così?" Aiutate a capire che dietro ogni profilo c'è una persona vera, con emozioni vere.

7

Non minimizzate il cyberbullismo.

Non è solo un problema "dei ragazzi". Può avere conseguenze gravi. Se vostro figlio è vittima (o spettatore), non lasciatelo solo. Denunciate, supportate, intervenite.

8

Riconoscete i meriti, non solo gli errori.

Spesso si parla con i figli solo quando sbagliano. Ma ci sono anche buone pratiche digitali: un progetto creativo, un confronto rispettoso, un post positivo... fateci caso!

9

Curate anche il vostro esempio digitale.

I figli osservano. Se siete sempre al telefono, se commentate con rabbia, se usate poco rispetto online... non sorprendetevi se lo faranno anche loro.

10

Formatevi insieme a loro.

Seguite un webinar, leggete articoli, fate domande. Informarsi è il primo passo per sentirsi meno esclusi e più coinvolti nella vita digitale dei vostri figli.

11

Ricordate: ogni figlio ha un tempo diverso.

C'è chi è pronto per TikTok a 14 anni e chi no. Chi gestisce bene il telefono in autonomia e chi ha bisogno di più regole. La tecnologia va adattata alla persona, non al contrario, anche se si raccomanda di non regalare ai bambini sotto i tredici anni smartphone o altri dispositivi personali: dovrebbero essere sempre di proprietà dei genitori.

12

Costruite una relazione che vada oltre lo schermo.

Più siete presenti nella vita reale, meno i vostri figli cercheranno rifugio solo in quella virtuale. Il digitale non sostituisce l'ascolto, l'affetto, la condivisione vera. Promuovere il gioco all'aria aperta, lo sport, la lettura, le relazioni in presenza e il contatto frequente con la natura in famiglia.

Manifesto giovani

12 regole per usare la rete senza farti usare

1

Online non sei invisibile e le parole hanno un peso. Porta rispetto.

Insulti, prese in giro, commenti cattivi? Non sono "solo battute". Dietro uno schermo ci sono persone vere: trattale come vuoi essere trattato tu.

2

Proteggi la tua privacy (e quella degli altri).

Non regalare i tuoi dati personali a chiunque. E se pubblichi una foto con qualcun altro, chiedi il permesso. Il rispetto parte da qui.

3

Non credere a tutto: pensa con la tua testa.

La rete è piena di contenuti: alcuni validi, altri fake. Allenati a riconoscerli, a fare domande, a cercare fonti. Più sei curioso, più sei libero.

4

Quello che posti resta. Sempre.

Una foto imbarazzante, una storia un po' spinta, un commento fuori luogo... Sei sicuro che domani (o tra cinque anni) vorrai ancora averli online?

5

Non sai mai chi c'è davvero dietro lo schermo

Anche se vi scrivete da settimane, chi ti contatta potrebbe non essere chi dice. Se ti dovessero chiedere un incontro di persona, rivolgiti subito a un adulto per dei consigli.

6

Se qualcosa ti mette a disagio, hai il diritto di dire NO.

Che sia un messaggio strano, una richiesta troppo spinta, o un gioco che non ti va... puoi sempre tirarti indietro e dire di "no" in maniera chiara e netta. Fidati del tuo istinto.

7

Se ti senti in difficoltà, parla.

Hai visto o vissuto qualcosa che ti ha turbato? Non restare in silenzio. Parlane con un adulto di fiducia, un insegnante, un amico vero. Nessuno si salva da solo.

8

Non essere complice del cyberbullismo.

Anche un like può far male. Anche restare zitti può fare danni. Sii la persona che interviene, che supporta, che prende posizione. Sii il cambiamento.

9

Comportati online come nella vita reale.

Netiquette, educazione, empatia: non sono parole da boomer. Sono strumenti per rendere la rete un posto dove ci si sente meglio, non peggio.

10

La legge vale anche su Internet.

Insulti, minacce, condivisioni di immagini intime: non sono bravate. Possono diventare veri e propri reati. Pensaci bene prima di premere "invia".

11

La rete è anche tua: usala per fare la differenza.

Condividi idee positive, crea progetti, usa i social per far sentire la tua voce in modo costruttivo. Essere cittadini attivi all'interno di una comunità digitale non è un obbligo: è una grande opportunità.

12

Hai diritti anche online: conoscerli ti rende più forte.

Hai il diritto di essere rispettato, di sentirti al sicuro, di chiedere la rimozione di contenuti che ti danneggiano. Sapere queste cose è il primo passo per difenderti.

Conclusione

Crescere connessi, in sicurezza, è una responsabilità condivisa. Quando la tecnologia è stabile, sicura e coerente, smette di essere un problema e diventa una base solida su cui costruire relazioni, apprendimento e crescita.