

**Questo vademecum è stato creato dal progetto “Scommetti sulla Prevenzione” di Tecum Azienda speciale Servizi alla Persona, realizzato da Spazio Giovani impresa sociale e finanziato da ATS Insubria, all’interno delle azioni di prevenzione del Piano di contrasto al GAP (gioco d’azzardo patologico).**

**I suggerimenti che contiene sono stati selezionati e messi a fuoco insieme ad un gruppo di genitori che ha lavorato con noi, con l’obiettivo di aiutare tutti ad avere più presenti alcuni aspetti fondamentali del rapporto e del confronto tra ragazzi e genitori.**

**Una attenzione particolare è stata riservata al rapporto con gli strumenti digitali e alle dinamiche di gioco d’azzardo, che a volte vengono inserite in alcuni videogiochi, costituendo un possibile avvicinamento a questo tipo di comportamenti.**

**Un ringraziamento speciale a tutti i partecipanti, all’associazione Tempo Pieno per l’aiuto nel coinvolgimento dei genitori, al Comune di Inverigo per aver messo a disposizione gli spazi e pubblicizzato l’iniziativa.**



# GENITORI IN DIALOGO

**suggerimenti e attenzioni per un  
rapporto più sereno tra genitori e  
adolescenti al tempo dei dispositivi digitali**

**“Scommetti sulla Prevenzione” è un progetto di:**



**Finanziato da:**



**una iniziativa del progetto  
Scommetti Sulla Prevenzione**



# I NOSTRI SUGGERIMENTI

per un buon rapporto tra genitori e adolescenti  
al tempo dei dispositivi elettronici

## dì di NO usando l'EMPATIA

Impegnati a **capire il punto di vista** e l'opinione di tuo figlio anche quando esprimi il tuo dissenso - **senza farlo sentire giudicato**, riuscendo comunque a rimanere fermo sulle tue posizioni.

**Il tuo NO ha tante motivazioni:** non lasciarlo sospeso, cerca di sostenere il tuo no in modo fermo ma **riempiendolo di significato**.



## accogli PASSIONI e INTERESSI

Ogni persona è unica e **l'unicità ci identifica:**

rispetta l'unicità dei tuoi figli, non contrastare il loro essere unici, **accogli tutto ciò che arriva dai figli con interesse** e condivisione.



## cerca il lato POSITIVO del digitale

Sfrutta il tempo di utilizzo dei dispositivi digitali come **momento di condivisione familiare** e non di isolamento.

Il digitale **se usato bene** è uno strumento utile, semplifica la conoscenza delle cose aiutando ad avere tutto a portata di mano, ma può anche portare i ragazzi ad isolarsi. **Non è tutto sbagliato e non è tutto giusto.**



## spiega COME TI SENTI, non PUNTARE IL DITO

Entra in sintonia con i figli **anche durante le discussioni:** fagli capire cosa provi in reazione ai loro comportamenti, **spiega come ti sei sentito**.

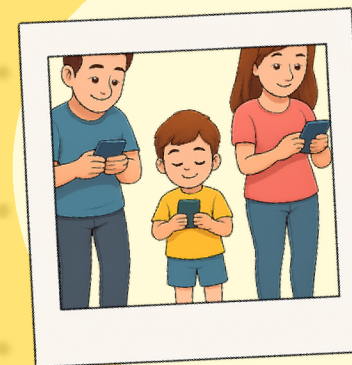
**Apri un canale di comunicazione** invece di chiuderlo urlando. Parla di come ti fanno stare, **senza farli sentire giudicati**.



## la COERENZA fa la DIFFERENZA

Ricorda sempre che gli adulti sono **modelli di comportamento** per i ragazzi.

E' inutile fare prediche o stabilire regole rigide sull'uso dei dispositivi, se poi noi non **le rispettiamo per primi:** ad esempio no cellulari durante il pranzo / la cena!



## SCEGLI il gioco, riconosci l'AZZARDO

Condividi **la scelta e la tipologia di videogiochi** con i figli, monitora il tempo di gioco, e ricorda che puoi **giocare anche tu con loro**.

Fai attenzione ai giochi che contengono modalità che **assomigliano al gioco d'azzardo** e che potrebbero abituare i ragazzi a questo tipo di comportamenti.



**(ricorda: il gioco d'azzardo è vietato ai minori di 18 anni)**