

REGOLE PER UN USO SANO DEL TELEFONO/SMARTPHONE

Il nostro compito è continuare a crescerti in modo che tu possa diventare una persona adulta sana ed equilibrata, per questo abbiamo scritto queste regole sperando che tu le consideri ragionevoli: molte non si applicano soltanto al telefono, ma anche alla vita.

1. Utilizzo

- **Tempo.** Non guardare continuamente il telefono: non è necessario rispondere ai messaggi subito, se sono importanti ti chiameranno. Stabilisci degli orari nei quali usare il telefono e concediti dei lunghi tempi nei quali non lo usi. Ogni settimana guarderemo insieme le statistiche di quanto tempo l'hai utilizzato e ne parleremo.
- **Spegnimento.** Tieni il telefono spento (o in modalità aereo) a casa mentre studi, a scuola, dove è richiesto il silenzio (es. biblioteca, chiesa) o dove è imposto dai regolamenti (es. ospedali, aerei).
- **Sera.** Alla sera spegnilo almeno un'ora prima andare a letto.
- **Parla di persona.** Non fare telefonate infinite ma limita la conversazione allo stretto necessario: per mantenere delle relazioni stabili con le persone è meglio vedersi e fare delle chiacchierate faccia a faccia.

2. Rischi

- **Social.** Collegati e scrivi solamente a persone che conosci nella vita reale. La vita reale non è su Internet e moltissime persone non sono quello che dicono di essere. Nel primo periodo potrai usare WhatsApp ma non altri social.
- **Pericoli.** Dicci subito se ricevi chiamate o messaggi che ti fanno sentire a disagio o minacciato.
- **Reputazione.** Tutto quello che pubblichi o invii a qualcuno potrebbe rimanere in Internet per sempre, e rovinare la tua reputazione adesso e da adulto; per questo non inviare mai a nessuno tue foto nudo: anche se adesso potrebbe sembrarti assurdo, un giorno qualcuno potrebbe chiedertelo; ci sono ragazze che si sono suicidate perché un loro ex ragazzo ha reso pubblici i video che si erano scambiati e molti uomini che sono stati ricattati (si chiama sextortion, estorsione sessuale).
- **Multimedia.** Usa la fotocamera solo per riprendere persone che abbiano dato il consenso. Se ricevi immagini o video da altri non inoltrarle e non pubblicarle su Internet senza il consenso delle persone che sono state fotografate/filmate. Vale anche per le immagini della nostra famiglia: non inviarle senza il nostro permesso.
- **Porno.** Sai che ci sono dei siti pornografici che non hanno niente a che fare con l'affettività e la sessualità. Se hai domande rispetto a qualsiasi cosa, chiedi a una persona di fiducia, preferibilmente a mamma o a papà: noi ci saremo sempre senza giudicare il tuo comportamento.
- **Truffe.**
 - Non installare app a pagamento o chiedere l'attivazione di servizi a pagamento senza la nostra autorizzazione.
 - Non richiamare numeri sconosciuti, potrebbero generare addebiti indesiderati (es. numeri che iniziano con 89).
 - Collegati a reti o dispositivi (Wi-Fi, Bluetooth o altre tecnologie) solo se sai che sono sicuri, ad esempio se sono di una persona conosciuta o quelli ufficiali di un certo luogo (es. aeroporto, bar, ristorante): potrebbero intercettare tutto quello che fai col telefono.
 - Se ricevi dei link dei quali non sai la provenienza con certezza, non cliccarli

3. Intelligenza Artificiale.

Può essere uno strumento utile, ma comporta molti rischi.

- **Non è una persona reale e non è uno psicologo.** Tu sei un cliente, per questo ti dà sempre ragione e non ti giudica: vuole che tu passi più tempo possibile ad usarla. Ci sono persone che si sono isolate, ritenendo l'AI un "amico perfetto", si sono innamorate di lei, sono andate in depressione o si sono suicidate seguendo i suoi consigli. Crea rapporti con persone che conosci di persona. Se stai male o hai bisogno di consigli chiedi a noi o a una persona che ti vuole bene, perché ti dice la verità, non quello che vuoi sentirti dire.

- **I tuoi segreti non sono al sicuro:** tutto quello che scrivi o carichi può venire utilizzato per addestrare il modello dell'AI, e potrebbe essere usato in futuro o venduto ad aziende pubblicitarie. Internet non dimentica
 - **Non credere ai tuoi occhi.** Foto, video, e voci, possono essere falsificati, ed essere usati contro di te per truffarti o per bullizzarti, ad esempio modificando una tua immagine per farti apparire nudo.
 - **Non spegnere il cervello.** Se l'AI fa i compiti al posto tuo, tu non stai "fregando il sistema", stai fregando te stesso. La scuola serve ad allenare il ragionamento. Se perdi questa capacità, domani sarai un lavoratore sostituibile dall'AI stessa. L'AI deve essere il tuo copilota, non il pilota. Usala per capire, non per copiare.
 - **Mente con sicurezza.** Molti dei contenuti che genera sono falsi, perché inventa le informazioni che non ha, è costruita così e non è in grado di funzionare diversamente. Può avere dei pregiudizi, ad esempio essere razzista o sessista, perché è stata addestrata usando i contenuti che ci sono su Internet. Tutto quello che genera devi controllarlo usando il tuo cervello.
4. **Accesso.** Noi siamo responsabili per legge di tutto quello che fai con il telefono: per essere sicuri che tu stia lontano da tutti i rischi e lo usi correttamente, noi potremo, assieme a te, accedere ai contenuti del telefono. Non fornire mai a nessun altro il codice di sblocco del telefono, le password e i codici tuoi o della famiglia, nemmeno ai tuoi amici.
 5. **Responsabilità.** Abbi cura di come usi il telefono e dove lo appoggi: sarai responsabile se si dovesse rompere o se lo perdessi.
 6. **Educazione.** Sei una brava persona, non permettere al telefono di trasformarti.
 - Sii educato, rispondi quando ti chiamano, e non provare mai a ignorare una nostra telefonata: ti promettiamo di non essere assillanti, avrai la tua libertà
 - Non usarlo per mentire o per ferire altre persone. Continua ad essere la persona buona e responsabile che sei stata finora, noi crediamo in te.
 - Non scrivere qualcosa che non diresti di persona.
 - Le persone presenti sono sempre più importanti di tutto quello che c'è sul telefono: spegnilo, rendilo silenzioso, mettilo via quando parli con un altro essere umano.
 7. **C'è un mondo senza telefono**
 - Ci sono persone che diventano dipendenti dal telefono, tu impara ad usare la tecnologia senza esserne dominato: sei tu a possedere il cellulare, non è lui che ti possiede, lo puoi disattivare, puoi uscire di casa senza. Non è vivo e non è una tua estensione: impara a farne senza.
 - Ricordati che la vita è bella se vissuta realmente e non dietro al telefono: è più importante vivere a fondo l'esperienza di un momento che non preoccuparsi di condividerla in Internet scattando centinaia di foto.
 - Continua a coltivare le tue passioni e a leggere, tutti i giorni, ti insegnerà a scrivere, a parlare, ma, soprattutto, a pensare.
 - Non dimenticarti dei giochi che facevi prima di avere il telefono.
 8. **Conseguenze dell'uso scorretto.** Rispetta queste regole e tutto andrà bene. In caso contrario, ne parleremo e potremo anche ritirarti il telefono, oppure rivedremo insieme alcune regole. Ricominceremo da capo. Tu e noi impariamo cose nuove ogni giorno. Noi siamo dalla tua parte, sempre.
 9. **Blocchi parentali.** Nel primo periodo sul tuo telefono ci saranno dei blocchi che ci consentono di controllare come usi il telefono; quindi, potremo disattivare l'utilizzo di notte e l'installazione di app dovrà passare dalla nostra autorizzazione.

Stai crescendo in un mondo che cambia continuamente e velocemente: non seguire questa velocità, ma assapora con lentezza ogni attimo della tua gioventù. Sei una persona unica e originale: non sentirti sbagliato quando esprimi quello che pensi, e fidati di quello che ritieni giusto anche se i tuoi amici la pensano diversamente.

Ti vogliamo bene,

Mamma e Papà