

CONSELLS SOBRE ÈTICA DIGITAL

Dona exemple

"El teu comportament és el seu mirall."

- Guarda el mòbil quan estàs parlant amb ells o compartint un àpat.
- No utilitzis el mòbil al llit just abans de dormir; llegeix un llibre o conversa.

Retarda l'accés a les xarxes socials fins als 16 anys

"Hi ha coses que poden esperar."

- Digues-li que podrà tenir accés quan en pugui parlar amb maduresa i amb criteri.
- Oferiu alternatives més segures com plataformes de missatgeria amb control parental.

Intenteu conèixer les aplicacions que utilitzen

"Apropeu-vos entenent el seu món digital."

- Demana-li que et faci un "tour" per l'app que més utilitza.
- Informa't tu mateix/a sobre les apps de moda entre adolescents.

Fomenta activitats sense pantalles

"La vida real també és divertida."

- Organitza una sortida familiar o una tarda de jocs de taula.
- Ajuda'l a trobar un hobby o activitat que li agradi fora de la pantalla.

Fixa normes clares i coherents

"Les normes donen seguretat i previsibilitat."

- Establiu una hora límit per deixar el mòbil a la nit (ex: a les 21h).
- Creeu una "zona lliure de mòbil" com el menjador o la cuina.

Escolta i dialoga

"Escoltar és més important que convèncer."

- Pregunta regularment: "Què t'ha agradat més del que has vist avui al mòbil?"
- Si expressa una preocupació, no jutgis ni interrompis, escolta amb empatia.

Educa en l'alfabetització digital

"No tot el que surt a internet és cert."

- Mira notícies falses amb ells i analitzeu-les junts.
- Parleu de què passa amb les dades personals quan es registren a una app.

No utilitzis el mòbil com a premi o càstig

"La confiança no es compra amb pantalles."

- No diguis: "Et trauré el mòbil si no treus bones notes."
- Fes-lo participar en l'elaboració de normes i conseqüències justes.

Acompanya, no controlis

"Ser-hi val més que vigilar."

- Parleu obertament de quan i per què revisareu el seu ús del mòbil.
- Estableix revisions consensuades: per exemple, un cop per setmana, junts.

Parla sobre la seguretat i els riscos

"Millor prevenir que haver de curar."

- Explica què fer si rep un missatge d'un desconegut o veu contingut ofensiu.
- Utilitzeu exemples reals (sense espantar) per parlar de perills com el grooming o l'addicció.

Paciència i confiança

"El camí a la responsabilitat és lent i segur."

- Si ha comès un error, pregunta: "Què en pots aprendre?" abans de retreure.
- Reconèixer els petits avenços i mostrar orgull quan fa un bon ús del mòbil.