

GUIDA PER
GENITORI
E DOCENTI

GIOVANI AMBASCIATORI

PER LA CITTADINANZA DIGITALE

CORAGGIO

DIALOGO

DISCRIMINAZIONE

BULLO

CYBERBULLISMO

CYBER RISK

WEB SICURO

promosso da

moige
proteggiamo i nostri figli

in collaborazione con



partner istituzionali



SISTEMA DI INFORMAZIONE
PER LA SICUREZZA DELLA REPUBBLICA



REPUBBLICA
DIGITALE

con il patrocinio di



and



UNITED STATES EMBASSY
TO ITALY

si ringrazia



INTESA  SANPAOLO

AVVERTENZE: GUIDA ALLA LETTURA

Questo piccolo volume ha l'obiettivo di mettere in luce i pericoli del web. Come vedremo la rete è piena di insidie, però è anche importante sapere che se si impara in prima persona e poi si insegna agli altri ad utilizzare il web in modo RESPONSABILE, il digitale può rappresentare uno strumento straordinario dalle infinite possibilità. La tecnologia ha rivoluzionato il nostro modo di vivere e di comunicare, permeando ogni esperienza della vita privata e collettiva, ridefinendo spazi e tempi della comunicazione e, in generale, della quotidianità. È una vera e propria trasformazione sociale che probabilmente richiede più attenzione e informazione.

Non vi spaventate leggendo queste pagine, il nostro intento non è quello di demonizzare la rete! Vogliamo aiutarvi ad essere più consapevoli di ciò che accade online, è per questo che abbiamo voluto evidenziare i pericoli che i più non conoscono o tendono a ignorare e sottovalutare.

Fate tesoro di ciò che leggete e buona navigazione responsabile!

LA SOCIETÀ' TECNOLIQUIDA DEGLI IGEN E GENALPHA

Per comprendere lo stile di vita delle nuove generazioni è indispensabile una brevissima premessa sulle caratteristiche della società attuale.

Già prima dell'uso massiccio del Web, il sociologo polacco Zygmunt Bauman, allo scadere del XX secolo, aveva sottolineato un cambiamento sociale elaborando il concetto di società liquida. Secondo l'illustre studioso le trasformazioni sociopolitiche del nuovo millennio avrebbero portato a una situazione di cambiamento continuo e incessante, riducendo quindi la società "allo stato liquido".

Nella società liquida gli individui sciamano da una relazione all'altra costruendo realtà instabili e mutevoli, in cui manca ogni punto di riferimento e tutto si dissolve nella liquidità: i più colpiti sono i giovani che vivono l'esperienza del momento, in un mondo che mette in crisi le loro potenzialità di costruirsi come persone. La modernità liquida, come la definisce Bauman, è, dunque, "la convinzione che il cambiamento è l'unica cosa permanente e che l'incertezza è l'unica certezza".

Ma non finisce qui.

A enfatizzare il carattere liquido della vita è stato il velocissimo e incredibile sviluppo della tecnologia digitale che ha contraddistinto il XXI secolo. **Un progresso di grandissima importanza e dalle enormi potenzialità.**

Ecco apparire sulla scena il termine Tecnoliquidità, neologismo coniato dallo psichiatra Tonino Cantelmi, per definire gli effetti dell'interazione della società liquida con la diffusione della rivoluzione digitale.

L'era tecnoliquida è caratterizzata dalla più straordinaria ed epocale crisi della relazione interpersonale, che sempre più acquista modalità "liquide", indefinite, instabili e provvisorie.

Ecco, secondo Cantelmi, i fenomeni psicosociali "in voga" ai tempi della società tecnoliquida:

- **l'incremento del tema narcisistico** sostenuto da una civiltà dell'immagine. Comprenderete ora perché i vostri figli passano ore e ore a modificare e abbellire le loro foto, ad esempio, con i filtri di Instagram.
- **Il fenomeno del sensation seeking** caratterizzato dalla ricerca di emozioni forti, talvolta estreme. Ne sono un esempio eclatante alcuni tipi di challenge pericolose, come la più discussa Blue Whale.
- **Il tema dell'ambiguità**, cioè la rinuncia all'identità e al ruolo in favore di una assoluta fluidità dell'identità stessa e dei ruoli. Avete presente i mille avatar di vostro figlio?
- **La ricerca di relazioni light.** STOP alle relazioni salde e durature e VIA alle relazioni instabili e incerte.

Ovviamente tutto ciò deve essere fatto con estrema velocità è possibilmente in modalità multitasking.

La rivoluzione tecnologica ha portato ad una profonda trasformazione delle relazioni interpersonali: "l'amicizia, l'amore, l'apprendimento, l'informazione e molti altri ambiti dei rapporti interumani" assumono la forma della techno-mediazione. Se prima le interazioni avvenivano vis a vis oggi la vita sociale tra i giovani si svolge principalmente online.

Ecco in estrema sintesi le linee guida della società attuale.

IDENTIKIT DELLE NUOVE GENERAZIONI

Partiamo dal nome delle nuove generazioni: IGen e GenAlpha.

Con il termine IGen o Generazione Z si fa riferimento ai ragazzi nati dal 1997 al 2010; Gen Alpha si riferisce invece a quelli nati dal 2010 al 2020, la prima generazione a essere nata interamente nel XXI secolo.

Ma quali sono le tendenze che caratterizzano le nuove generazioni? Eccone alcune:

- **L'immaturità.** Qui è evidente un paradosso: i ragazzi di oggi accedono precocemente all'alcol, alle droghe, alla sessualità ma al contempo dimostrano una lentezza nella crescita, sono cioè più lenti a costruirsi un'identità stabile e duratura.
- **L'iperconnessione.** È una generazione che tendenzialmente dipende dalla rete e fatica a farne a meno, provate a immaginare come si sentirebbe un ragazzo se per due interi giorni dovesse stare senza la connessione internet.

- **L'incorporeità.** Nel mondo attuale la comunicazione tra i bambini e gli adolescenti è perlopiù incorporea, questo significa che sviluppano maggiormente le abilità dell'area visuo-percettiva, nonché le capacità comunicative tecnomediate e digitali.
- **L'instabilità.** Intesa come sofferenza, disagio e dolore mentale che avanza nella realtà giovanile.
- **L'incertezza.** I preadolescenti e gli adolescenti delle nuove generazioni sembrano avere scarsa fiducia nel futuro, hanno meno interessi e poche passioni.



ALCUNI FENOMENI PSICOSOCIALI DEI NOSTRI TEMPI CHE È BENE CONOSCERE

LONELINESS

La loneliness, tradotta letteralmente in "solitudine" viene definita come uno stato emotivo doloroso, dovuto ad una discrepanza fra le relazioni percepite e quelle desiderate. Si tratta di una condizione di solitudine soggettiva, diversa dalla condizione di essere oggettivamente soli. Spieghiamoci meglio: se vostro figlio desidera avere più amici rispetto a quelli che già ha, si sentirà insoddisfatto e la sua sensazione di solitudine aumenterà in proporzione al numero di amici in meno rispetto a quelli che vorrebbe. In questa logica paradossalmente un ragazzo che desidera avere 3 amici e ne ha 5 si sentirà più sereno e appagato rispetto ad un altro che ne possiede 10 ma ne vorrebbe avere 15.

Il senso di solitudine percepita (loneliness) può, quindi, incrementare la tendenza dei giovani adolescenti a rifugiarsi nel mondo digitale facendoli vivere l'illusione di avere un'ampia rete relazionale in cui sono in continua connessione.

Se da un lato le nuove tecnologie digitali sono un incredibile passatempo da cui si originano nuove forme di interazione e divertimento, dall'altro un abuso di esse può portare i nostri ragazzi, e non solo, all'isolamento e alla reclusione. È così che nei casi più estremi nascono gli Hikikomori.

CHI SONO GLI HIKIKOMORI?

Il termine "Hikikomori" è stato coniato dallo psichiatra giapponese Tamaki Saito nel 1988 e si traduce in "stare in disparte". Immaginiamo un hikikomori come un ragazzo che predilige attività solitarie,

trascorrere la giornata nella propria stanza ed ha scambi sociali principalmente virtuali tramite videogiochi e social network. Smette di studiare, di uscire e inverte il giorno con la notte, preferisce restare sveglio di notte per giocare ai videogiochi, connesso al cellulare o al computer, e trascorre le ore della giornata a dormire per ridurre quanto più possibile i contatti sociali. Spesso un hikikomori diventa riluttante nei confronti della propria famiglia, degli amici e della vita reale in generale.

La tecnologia digitale offre a questi ragazzi la possibilità di restare in uno spazio rassicurante che consente loro di mantenere un contatto con il mondo esterno e di sentirsi meno giudicati. Solo internet sembra intercettare la solitudine psicologica, che viene da loro sperimentata anche in quelle occasioni in cui si trovano fisicamente a contatto con altre persone.

DIPENDENZA DALLA RETE

In piena rivoluzione digitale è diventato quasi impossibile fare a meno della rete. Numerosi sono i vantaggi e i progressi apportati dalle nuove tecnologie, basti pensare al grande beneficio che ha rappresentato internet nei mesi più duri del lockdown a causa della pandemia. Quando, però, l'utilizzo della tecnologia diventa eccessivo o inadeguato può portare allo sviluppo di una dipendenza: la dipendenza dalla rete. In casi come questo la maggior parte del tempo e delle energie vengono spesi nell'utilizzo degli strumenti digitali per navigare sul web, creando in tal modo menomazioni forti e disfunzionali nelle principali e fondamentali aree di vita, come quella personale, relazionale, scolastica, familiare e affettiva.

Ma come si fa a riconoscere l'abuso di questa tecnologia? Vi elenchiamo di seguito alcuni segnali a cui, noi adulti per primi, dobbiamo necessariamente prestare attenzione.

- **Perdita del controllo.** Avete presente quando un ragazzo è incapace di gestire l'impulso e non riesce ad interrompere in alcun modo l'utilizzo di internet? È il momento in cui è intrattabile e fuori controllo.
- **Astinenza.** Succede come per le sostanze, quando non c'è la disponibilità dell'accesso ad internet

compaiono irritabilità, insonnia, ansia, tremori, sudorazione... tutti sintomi di una vera e propria crisi di astinenza.

- **Perdita di interesse.** Provate a proporre a un dipendente della rete una passeggiata in bici o un pomeriggio al parco: quasi certamente rifiuterà la vostra noiosa proposta! Qualunque altra attività diversa dall'uso di internet diviene per lui tediosa e di scarso interesse. Internet è l'unico ad attrarlo e sedurlo.

INTERNET E PANDEMIA

Abbiamo visto come per molti bambini e ragazzi, **ma anche adulti, internet possa rappresentare un antidoto alla propria sofferenza, alla propria solitudine e, spesso, alle proprie difficoltà relazionali.** Questo spiega come mai l'essere "online" possa procurare sensazioni piacevoli e un apparente stato di benessere. Tale affermazione sembra ancora più appropriata se la contestualizziamo al periodo storico che stiamo vivendo a causa della pandemia da Coronavirus e dall'isolamento sociale che ne consegue. Durante l'emergenza sanitaria i giovani hanno cambiato le loro abitudini di vita, sempre più digitalizzati e isolati trascorrono molto tempo davanti agli schermi e in rete.

È bene, dunque, prestare attenzione agli effetti della reclusione forzata, che non solo incrementa l'uso della tecnologia digitale, ma crea una sorta di tana dalla quale alcuni dei nostri ragazzi difficilmente riusciranno ad uscire per riaffacciarsi al mondo reale.

Ciò nonostante, non dimentichiamoci delle incredibili possibilità che le nuove tecnologie e Internet hanno offerto durante l'emergenza sanitaria: smartworking, didattica a distanza, riunioni ed incontri in videochiamate online ci hanno consentito di mantenerci attivi socialmente, accorciando le distanze e garantendoci un contatto, soprattutto con le persone più care.

GLI STRUMENTI DELLE NUOVE GENERAZIONI

SOCIAL NETWORK

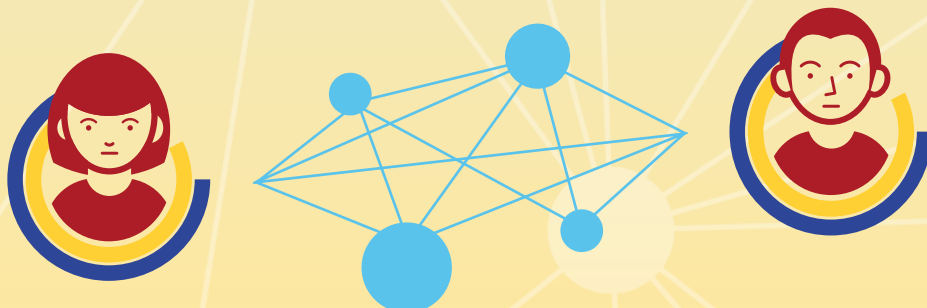
Che cosa sono i social network? Le reti sociali sono dei servizi offerti dal web, solitamente gratuiti, il loro compito è quello di rendere più semplice la gestione dei rapporti interpersonali attraverso una comunicazione immediata e snella, fatta per lo più di semplici frasi o attraverso la condivisione di contenuti digitali come immagini, video e link che riguardano gli argomenti più disparati.

Cosa rappresentano i social network per le nuove generazioni?

I social per i giovani sono in generale un luogo dove trascorrere del tempo con gli amici, relazionarsi e divertirsi. Un po' come quando eravamo piccoli e passavamo le ore al telefono per chiacchierare di quello che era successo a scuola o per darci appuntamento per il sabato.

I social sono moltissimi e, sulla base delle loro caratteristiche, consentono ai ragazzi di rappresentare ogni aspetto del loro essere. Ad esempio, su alcuni possono condividere rapidamente le esperienze quotidiane, su altri traggono ispirazione e danno espressione alla propria creatività, su altri ancora si tengono aggiornati oppure intrattengono delle relazioni amorose.

La società è cambiata e con essa le abitudini dei ragazzi, non c'è nulla di sbagliato in quello che fanno, ma tutto è diverso dai vecchi tempi, quindi quando si parla con loro è anacronistico fare dei paragoni iniziando la conversazione con la classica frase "ai miei tempi...", hanno già smesso di ascoltare il nostro discorso. È invece fondamentale capire l'importanza che ha la tecnologia nella vita quotidiana delle Igenerations (la "i" davanti sta per internet).





Però è bene fare attenzione perché dietro i social, come vedremo, si celano delle insidie molto pericolose.

Allora che fare? Proibirli? Impossibile!

L'unica cosa da fare è metterli a conoscenza dei pericoli che si possono correre e, allo stesso tempo, ricordargli i vantaggi di passare qualche tempo lontano da social e dalla tecnologia in generale. Più avanti vi daremo dei consigli per aiutarli a gestire in modo coscienzioso le nuove tecnologie, ma per ora continuiamo il viaggio nel mondo tecnoliquido.

LE RETI SOCIALI PIÙ GETTONATE

Ad ogni generazione il suo social network. Se qualche tempo fa Facebook era considerato il social più popolare, ora le nuove generazioni lo etichettano con "roba per vecchi". Adesso in auge: Instagram, Tik Tok e Snapchat. Di gran moda le Stories e i Reel, strumenti per comunicare stati d'animo in modo immediato, personalizzato e divertente, tutto questo in pochi secondi.

Ok spieghiamo meglio.



INSTAGRAM: Sicuramente è uno strumento che conoscete e usate, ma facciamo un rapido ripasso: è un'applicazione del cellulare e nasce come social network fotografico, dove milioni di persone condividono ogni giorno le loro foto pubblicandone anche più di una al giorno. Gli utenti Instagram sono tantissimi e sono di ogni tipo: dal vip influencer al vicino della porta accanto (purtroppo però hanno un profilo anche persone che veicolano dei messaggi negativi). Gli Instagrammer attraverso le loro foto comunicano le loro esperienze, manifestano la loro creatività e traggono ispirazione dagli altri. Inoltre si tengono sempre aggiornati sulla vita altrui. Attraverso le Stories condividono le loro esperienze e i loro stati d'animo invece con i Reel possono postare video molto brevi e ironici, anche questi capaci di raccontare qualcosa dell'autore. Puoi seguire (cioè essere follower) chi più ti attrae e puoi avere dei seguaci (following) e più ne hai e meglio è. Sembra una cosa facile e veloce: faccio una foto e la pubblico... ma non è così. Gli Instagrammers fanno molta attenzione alla qualità del proprio profilo e dei suoi contenuti: studiano attentamente la composizione dell'immagine per ogni singolo scatto e per migliorarli possono ricorrere a strumenti che li rendono più affascinanti (filtri per modificare i colori, filtri facciali, emoji, etc). Tutto questo lavoro viene fatto per dare personalità e identità al profilo. Ma la cosa principale è l'interazione con gli altri Instagrammers: mettere un like, commentare le foto e rispondere alle reazioni e ai commenti ai propri post è fondamentale per ottenere quanti più "like", commenti positivi e followers possibili.



TIK TOK: è un social molto diverso da tutti gli altri, la sua caratteristica principale è la velocità. Permette ai suoi utenti di realizzare video divertenti e creativi di breve durata che possono riguardare diversi argomenti. I tik tokers possono creare nuovi contenuti o interpretare a loro piacimento delle scene di un film o una canzone famosa, si possono sbizzarrire tra balli, canzoni, playback e scherzi, tutto sta alla loro originalità. Spesso i video di Tik Tok diventano virali (cioè un filmato che diventa popolare attraverso la condivisione).

Gli adolescenti si trovano spesso ad avere una "dipendenza" nei confronti di Tik Tok e anche se i video durano pochi secondi, i giovani, allo scopo di creare un video virale, impiegano veramente tanto tempo a progettarlo.



SNAPCHAT: permette agli utenti di scambiarsi "snap" (messaggi audio o video) della durata massima di 10 secondi che si autoeliminano subito dopo la visualizzazione. Si possono condividere Stories, ossia contenuti che rimangono visibili per 24 ore consecutive e poi scompaiono definitivamente. Uno dei punti di forza dell'App è la possibilità di creare contenuti creativi utilizzando effetti speciali per modificare le foto o renderle divertenti (tipo le orecchie da coniglio) si possono aggiungere didascalie o sticker ed emoji di ogni genere. Ovviamente anche qui è possibile vedere quante visualizzazioni si sono raggiunte.

Quindi quando per strada vedete ragazzi e ragazze che fanno gesti assurdi o in pose particolare, non vi stupite e non preoccupatevi neanche, è tutto normale! Stanno dando sfogo alla loro creatività per postare la loro opera su qualche social!



CHAT E VIDEOCHAT

Chatroom: all'interno dei social network, utilizzati dai giovani, è presente la chat. Questa funzione consente una comunicazione sincrona attraverso lo scambio di messaggi in tempo reale. Le chat possono coinvolgere due persone ("one-to-one") o un gruppo di persone ("one to many").

Oltre ai messaggi di testo, con lo sviluppo della tecnologia, è divenuto possibile comunicare anche attraverso flussi di voce (messaggi vocali) e video.

Videochat: noi esseri umani siamo creature sociali per natura. Non possiamo fare a meno del contatto con gli altri, ma a causa del COVID-19 siamo stati costretti a ridimensionare questa nostra tendenza innata. Per ovviare a questa condizione, le video chat, utilizzate in passato con meno frequenza, hanno assunto un ruolo indispensabile. In particolare si registra un aumento dell'uso delle video chat interattive e di gruppo.

Gli utenti possono vedersi e chattare contemporaneamente in occasione di aperitivi virtuali, delle feste di compleanno, delle lezioni scolastiche e, per i più grandi, delle riunioni di lavoro.

QUALCHE CONSIGLIO

Come abbiamo avuto modo di leggere, i social network e le chat connesse, non rappresentano degli strumenti negativi. Per i giovani sono divenuti un nuovo spazio in cui intrecciare relazioni ed esprimere se stessi. I dispositivi digitali hanno anche grandi vantaggi: pensiamo ad esempio a un ragazzo introverso, timido e imbarazzato che non ha il coraggio di fare la prima mossa dal vivo, attraverso la rete internet ha possibilità di iniziare relazioni in maniera più protetta e cauta.

Però, come per tutto, non bisogna farne un abuso e, soprattutto, vanno utilizzati in modo responsabile.

È importante utilizzare i social network in modo responsabile perché il web non è immune dai pericoli, li vedremo nel dettaglio in seguito, e questi hanno degli effetti devastanti sul benessere psicofisico degli adolescenti e preadolescenti.

Ecco un primo consiglio: spronate i ragazzi a staccarsi dallo schermo e ad occuparsi di altre attività, come hobby, sport e vedere gli amici. Anche al di fuori dei social media possono provare soddisfazione e benessere: in questo modo li aiuterete a rafforzare la loro autostima e la percezione che hanno di loro stessi e delle loro qualità interiori.

GAMING

Se vostro figlio è chiuso in camera da ore e non sentite volare una foglia, non vi illudete... non sta leggendo un bel libro illustrato e non è neanche intento a ripassare la lezione del giorno dopo. Con molta probabilità, sta videogioando o con la sua console oppure con il suo cellulare.

Se invece lo sentite parlare con un gergo strano, intervallato da "fratè che fai...", state tranquilli non è impazzito, ma sta sempre videogioando con giochi multiplayer, cioè tutti giocano alla stessa cosa, comodamente a distanza, connessi tramite internet con la possibilità di interagire tra di loro.

Il gaming online, soprattutto multiplayer, sia tramite smartphone o console, oggi ha acquisito un posto particolarmente rilevante nella quotidianità dei giovani, anche a causa delle restrizioni dovute al Covid.

I videogiochi sono affascinanti perché offrono esperienze di squadra (giochi multiplayer), che creano un senso di appartenenza e motivano i suoi membri nella lotta per il potere e per il successo. Sicuramente, per molti aspetti,

i videogiochi sono una palestra per la mente: stimolano nei gamer numerose risorse cognitive, come ad esempio la coordinazione oculo-motoria e il pensiero multitasking, ovvero la capacità di gestire più processi di pensiero contemporaneamente.

Anche qui, esiste il rovescio della medaglia: la pratica eccessiva e non responsabile del gaming può provocare dei problemi psicofisici. Ad esempio, l'uso eccessivo dei videogiochi può sostituire molti momenti dedicati all'attività fisica e allo studio, ridurre le relazioni sociali e familiari e favorire le relazioni esclusivamente virtuali. L'abuso può comportare anche dei cambi di abitudini e di comportamento, può incidere negativamente sull'alimentazione, sul sonno, sull'igiene personale, può portare ad una facile irritabilità. Si possono manifestare sintomi fisici, come mal di testa, mal di schiena o disturbi della vista. In alcuni casi addirittura si può arrivare all'isolamento o ad una vera e propria dipendenza.

Un altro aspetto importante riguarda i contenuti dei videogiochi: il sistema PEGI (Pan-European Game

Information – Informazioni paneuropee sui giochi) classifica i giochi in base all'età, in termini di appropriatezza del contenuto. Quindi scegliendo per i propri ragazzi giochi non adatti alla loro età vi è il rischio di esporli a tematiche poco appropriate e non sempre comprensibili. Inoltre, la violenza è un elemento ricorrente nell'online gaming: troviamo scenari di guerra, in cui bisogna uccidere il nemico (es. "Call of Duty" e "Fortnite") o anche la possibilità di guadagnare punti attraverso crimini e

omicidi ("Grand Theft Auto"). L'esposizione prolungata nel tempo a questo tipo di contenuti rischia di normalizzare le condotte aggressive e poco responsabili, di banalizzare le conseguenze degli atti violenti e irrispettosi e di favorire l'agito di tali comportamenti. Infine nei giochi multiplayer, con membri della squadra di età diverse, i più grandi potrebbero utilizzare linguaggi inappropriati per i più piccoli.



TESTIMONIANZA

DIPENDENZA DA VIDEOGIOCO (ragazzo di 14 anni)

Cosa rappresenta per te il videogioco?

Per me è il miglior passatempo, è uno svago.

A che età hai iniziato a giocare?

A 6 anni e mezzo, ora ne ho 14.

Le volte che hai giocato di più, per quante ore?

Otto ore, quando frequentavo la prima media, ma adesso sono diminuite le ore di gioco.

Prima per quanto tempo stavi senza giocare?

Massimo due ore.

Mamma e papà ti controllavano?

No.

Che dicevano?

Che dovevo fare delle pause. Ogni tanto mio padre agiva con la forza togliendomi i videogiochi.

Come ti sentivi quando ti toglievano i videogiochi?

Ero nervoso, perché non avevo più lo svago che mi distoglieva dalla malinconia e dalla noia. In quel periodo mi sentivo irascibile, litigavo spesso con i miei genitori

e mi sentivo diverso da tutte le altre persone, era come se mi sentissi incapace di affrontare la vita quotidiana.

Mia mamma era più cortese con me, mentre papà si arrabbiava molto.

I tuoi genitori ti spiegavano quali erano i rischi?

Sì, ma non li prendevo in considerazione.

Giochi online?

Sì, solo con persone che non conosco. FINITE LE PARTITE FINITO TUTTO

Il tuo videogioco preferito?

Preferisco quelli di avventura e di lotta.

Se ti dicessero che non puoi più usarli, cosa diresti?

Mi opporrei e mi arrabbierei perché sarebbe ingiusto.

Com'era la tua vita?

Non avevo relazioni sociali e avevo grosse difficoltà scolastiche, la mia vita era uno schifo.

Fabio, 14 anni

QUALCHE CONSIGLIO

Per prevenire un abuso dei videogiochi e incoraggiarne un uso consapevole vi proponiamo alcuni semplici accorgimenti utili a monitorare l'attività dei gamer, soprattutto dei più piccoli.

- 1 Date delle regole:** si gioca solo un certo numero di ore al giorno, è consigliabile non più di tre possibilmente mai prima di andare a dormire e si gioca solo ai giochi adatti alla propria età (ogni gioco riporta il PEGI).
- 2 Controllate sempre con chi sono connessi** e con chi stanno giocando, cercate di non farli giocare con estranei.
- 3 Cercate di appassionarvi ai loro giochi**, fatevi raccontare il contenuto e le azioni avvincenti dei loro avatar, è un modo per comprendere meglio il loro mondo e per aprire un nuovo canale comunicativo.
- 4 Spronatevi a giocare con la fantasia** e a coltivare altri interessi oltre i video games.
- 5 Prestate attenzione a comportamenti inusuali**, come irritabilità e difficoltà a risvegliarsi la mattina, forse stanno abusando dei videogiochi.

TUTORIAL

Vi siete mai chiesti come mai i vostri figli sanno alcune cose di cui non avete mai parlato o non gli avete mai insegnato a fare?

La risposta è GOOGLE che ti porta subito a visionare un tutorial, o meglio un videotutorial spesso su Youtube, adatto a comprendere qualsiasi cosa, ma proprio qualsiasi.

Un tutorial è un moderno libretto di istruzioni, semplifica l'apprendimento e ti rende chiaro come fare qualcosa, ti guida passo dopo passo nella tua impresa con spiegazioni vocali, scritte e immagini.

Non c'è niente di male nel servirsi di un tutorial per costruire ad esempio un arco con le frecce o per capire un argomento scolastico. Ma, come detto prima, i tutorial riguardano qualsiasi cosa, anche argomenti particolarmente importanti per la crescita psicologica dei ragazzi, come ad esempio l'educazione sessuale, oppure possono proporre giochi pericolosi ad esempio "come fare una bomba artigianale" (esiste veramente).

QUALCHE CONSIGLIO

Anche in questo caso è impossibile vietare di visualizzare tali contenuti ai ragazzi, però è bene dare informazioni aggiuntive e corrette rispetto a quello che hanno appreso tramite i libretti di istruzione digitali fatti per lo più da coetanei. Cercate di scoraggiarli dal fare esperimenti che possono mettere a repentaglio la loro salute.

Controllate sempre cosa guardano e non fatevi sostituire da Google o da Youtube: provate a rimanere sempre il punto di riferimento principale dei vostri figli favorendo un contesto comunicativo aperto, comprensivo, chiaro e soprattutto coerente.

LE POTENZIALITA' DELL'ONLINE

Le tecnologie digitali, e la rete Internet in particolare, hanno indubbiamente portato importanti ed eccezionali innovazioni in tutto il mondo. Sul piano relazionale, i social network e altre App come Whataspp, Skype, Zoom, Google Meet o Teams hanno facilitato la comunicazione su lunghe distanze: tramite le videochiamate possiamo rapidamente raggiungere più persone, partecipare ad incontri di lavoro, ad eventi di gruppo, a percorsi formativi e, soprattutto, possiamo restare in contatto con le persone a noi care, vedere i loro volti e ascoltare le loro voci.

È impossibile negare che l'eccezionale progresso abbia portato grandi benefici e abbia coinvolto tutti gli ambiti della nostra vita, migliorandone la qualità.

Pensiamo ad esempio al campo della medicina: l'introduzione negli ospedali delle sapienti intelligenze artificiali ha consentito ai medici di salvare, talvolta contemporaneamente, più vite umane riducendo al minimo la probabilità di commettere errori. Oppure all'ambito aziendale dove i robot sono ormai diventati fonti preziose che studiano rapidamente ed efficacemente il mercato e le tendenze degli uomini al fine di fornire consulenze appropriate. A Internet che con la sua potenza ha favorito la globalizzazione. Grazie alla tecnologia la cultura è oggi a portata di click, possiamo documentarci su qualsiasi tipo di argomento consultando infiniti siti web, possiamo esplorare altre culture e ideologie, condividere conoscenze e modi di pensare su ogni questione globale.

L'evoluzione verso il mondo digitale ci ha consentito di allargare i nostri interessi, di ampliare le nostre conoscenze, di rispondere velocemente alle nostre richieste. Insomma, tutti strumenti tecnologici che ci offrono possibilità straordinarie.

Ma proprio per rendere il web migliore, occhio alle insidie... non cadete nella rete!



LE INSIDIE ONLINE

GROOMING

I Grooming online avviene quando un pedofilo o un malintenzionato tenta di avvicinare un bambino o un adolescente, al fine di instaurare una relazione intima o di tipo sessuale.

Tutti ciò che è connesso a internet e che consente un'interazione digitale come le chat, i social network e i videogiochi, può trasformarsi per l'adulto abusante in posti ideali dove stabilire con la vittima forme di intimità sessualizzata. L'abusante solitamente dopo aver "sedotto emotivamente" la propria vittima ad esempio su un social, tenderà a stabilire una comunicazione più diretta e immediata magari attraverso la messaggistica istantanea tipo WhatsApp.

Il contatto con il giovane viene coltivato nel tempo, con una manipolazione sistematica, che abbassa le sue inibizioni, attraverso "artifici, lusinghe o minacce", fino a quando non è psicologicamente e fisicamente in balia del criminale.

Ciò aumenta la probabilità che la vittima si impegni in attività sessuali, che vanno dallo scambio di materiale erotico o pornografico fino all'abuso sessuale fisico.

Inoltre, nel caso in cui la vittima mostri resistenza l'abusante la può ricattare, tramite la minaccia di pubblicare o diffondere le foto o i video compromettenti: una vera e propria estorsione (sextortion).

La condivisione delle informazioni personali per registrare il profilo utente sui social network, rende i giovani più vulnerabili e reperibili: l'età, il sesso, l'aspetto e le abitudini diventano di pubblico dominio e facilitano l'individuazione delle potenziali vittime di abuso.

Spesso le immagini scambiate tra pedofili vengono reperite dai social, all'insaputa di chi le pubblica, per essere usate a diversi scopi: vendita, scambio, adescamento di altri minori ecc.

Nel mondo virtuale gli abusanti sono aumentati esponenzialmente, incoraggiati dal distanziamento fisico, che allenta i loro freni inibitori e dà la possibilità di restare anonimi, per non essere intercettati.

Il grooming dal 2012 viene considerato un reato dalla legge italiana e può essere perseguito penalmente anche nel caso in cui avvenga il solo tentativo di adescare il giovane.

LE CONSEGUENZE DEL GROOMING

Le conseguenze sono molte e hanno effetti negativi sul benessere psicofisico dei ragazzi. Nel breve periodo: senso di colpa, perdita di fiducia nelle proprie capacità, vergogna sociale, depressione, ansia, paura associati all'esperienza di abuso, reazioni fisiche e psicologiche legate direttamente al trauma. Gli stati d'animo negativi rischiano di essere particolarmente intrusivi, portando la vittima a mettere in atto comportamenti autolesionisti e distruttivi.

Le conseguenze a lungo termine dell'abuso colpiscono la sfera personale della vittima, aspetti legati all'immagine di sé che tenderà a costruire nella propria vita sentimentale adulta, ma anche quella della famiglia e del suo ambiente sociale.

TESTIMONIANZA

Imbarazzo/vergogna:

"Sono imbarazzata e umiliata ed è orribile perché ora mia madre e mio padre sanno cosa è successo"
(Joanne, 14 anni)

Depressione e autolesionismo:

"Pensavo che se provavo dolore, ero ancora in grado di sentire qualcosa" (Maria, 17 anni)

Flashback o pensieri intrusivi:

"...certi sensi o rumori o nomi o cose del genere, improvvisamente iniziano a passarmi di nuovo per la mente. O immagini specifiche o cose che sono successe" (Hayley, 17)



COME INTERVENIRE:

1 Cercate prima di tutto di prevenire:

- a** - Controllate le attività in rete e verificate sempre i contatti virtuali dei vostri ragazzi.
- b** - Informateli sul grooming e sull'importanza di non dare confidenza agli sconosciuti anche se possono sembrare molto simpatici.
- c** - Cercate di interessarvi ai giochi che fanno in rete (magari qualche volta giocate insieme) e ai social che utilizzano.
- d** - Create un clima comunicativo efficace.

2 Rendete sicuro l'ambiente digitale:

- a** - Per monitorare concretamente i loro movimenti online cercate di condividere, quando è possibile, gli spazi di utilizzo dei dispositivi (es. computer).
- b** - Date delle regole per la navigazione in Rete.
- c** - Inserite le impostazioni di sicurezza, quando sono disponibili e affiancatevi nella navigazione in rete (soprattutto nel caso dei più piccoli).
- d** - Spiegategli che è importante proteggersi dai molti malintenzionati nascosti nella rete, tutelando la propria privacy.

3 Se sospettate che i vostri figli stiano chattando con utenti anonimi o abbiamo iniziato una relazione con uno sconosciuto online:

- a** - Affrontate il tema delle relazioni sentimentali: è importante spiegare loro quale può essere il modo più sicuro di sperimentare la sfera affettiva online.
- b** - Rendetevi disponibili al dialogo per capire: chi è questa persona, la natura del loro rapporto, quale genere di contenuti vengono condivisi e come (es. in chat o videochat).
Cercate sempre di mettere i ragazzi a proprio agio: provate ad affrontare anche gli argomenti più imbarazzanti. Questo atteggiamento li incoraggerà a parlare spontaneamente e di conseguenza garantisce un maggior monitoraggio.
- c** - Ricordategli che in qualsiasi momento possono bloccare/segnalare un utente che li mette a disagio e se non sanno come fare insegnateglielo.

4 Se pensate che il giovane sia vittima di Grooming

- a** - Cercate di rassicurarlo e di non farlo sentire in colpa: può capitare e purtroppo capita più spesso di quanto si pensi.
- b** - Denunciate il fatto alle autorità e segnalate l'utente alla Polizia Postale.
- c** - Contattate uno psicologo o uno psicoterapeuta per intervenire tempestivamente sugli effetti psicologici negativi.
- d** - Se vostro figlio vi racconta l'esperienza di un suo compagno, non abbiate timore di avvisare i genitori.
- e** - Se non sapete come fare contattate il Moige per avere un'idea chiara di come affrontare il problema.

SEXTING E REVENGE PORN

I Sexting consiste nel condividere delle proprie foto e video di carattere sessuale tra utenti, attraverso la tecnologia digitale. Esiste il sexting attivo fatto da chi invia i contenuti multimediali e quello passivo cioè chi li riceve (che il più delle volte lo inoltra). Spesso, le foto di carattere sessuale inviate vengono utilizzate anche per compiere atti di cyberbullismo, dando il via a una catena di inoltri infinita. La cosa che più stupisce di questo fenomeno è che molto più frequentemente anche i più piccoli condividono foto e video a sfondo sessuale evidenziando una sempre maggiore sessualizzazione precoce dell'infanzia.

La diffusione irrefrenabile di tali immagini fa sì che queste possano diventare di dominio pubblico causando dolorose conseguenze sia a livello psicologico che sociale.

Con il termine Revenge porn (vendetta porno) si indica la pubblicazione dei contenuti digitali inviati senza il consenso del soggetto ritratto. A compiere tale azione sono più comunemente i partner che, a seguito della conclusione di una relazione, cercano di punire, umiliare o controllare l'altro.

LE CONSEGUENZE DEL SEXTING E REVENGE PORN

Questo fenomeno può causare nei ragazzi **sconforto, tristezza, vergogna e forti stati di ansia.** Spesso, i ragazzi sottovalutano i rischi che l'invio di contenuti sessuali può arrecare alla propria vita sociale e personale. Solo dopo la trasmissione di questi contenuti si rendono conto di non poter più tornare indietro e realizzano che i contenuti possono rimanere intrappolati nella rete di internet per sempre.

Le conseguenze del sexting e del revenge porn sono innumerevoli, tra le più pericolose:

- Si perde il controllo delle proprie immagini e ciò che viene pubblicato è difficile da rimuovere.
- Sextortion (estorsione sessuale): è un vero e proprio ricatto sessuale, consiste nella minaccia di diffondere le foto o i video hard in cambio di soldi o di materiale ancora più compromettente ("se non mi mandi altre foto pubblico quelle che ho").
- Se le foto iniziano a circolare senza controllo il soggetto ritratto sentirà che la sua reputazione è screditata, questo potrà influenzare le relazioni presenti e future. Tale situazione comporterà degli effetti psicologici negativi.

COME INTERVENIRE:

1

Cercate prima di tutto di prevenire:

- a** - Spiegate ai ragazzi cosa è il Sexting e quali sono gli effetti negativi.
- b** - Preparate sempre i ragazzi a un uso responsabile delle tecnologie.
- c** - Insegnate che se si vuole essere accettati da una persona o un gruppo ci sono tante alternative al sexting, mai cedere alle richieste altrui solo per lusingarli.
- d** - Parlate senza vergogna dell'importanza dell'intimità e del rispetto del proprio corpo e della propria immagine.
- e** - Fatevi promotori di progetti educativi per i vostri figli che riguardano l'emotività, l'affettività e la sessualità. Fornitegli degli esempi positivi da seguire.
- f** - Cercate di sensibilizzare i vostri figli a non diffondere foto o video provocanti di terzi: questo ha delle ripercussioni anche a livello legale e inoltre contribuirebbero alla sofferenza di quella persona.

2

Se ormai le foto di vostro figlio girano per il web e tra i vari dispositivi:

- a** - Non assumete mai un atteggiamento giudicante: vi stanno chiedendo aiuto e supporto. Cercate di essere empatici, cercate di capire le sue emozioni e i suoi timori e cosa lo ha spinto ad inviare immagini provocanti di se stesso.
- b** - Denunciate l'accaduto alle autorità competenti: sono reati perseguibili e punibili dalla legge.
- c** - Contattate uno psicologo o uno psicoterapeuta per intervenire tempestivamente sugli effetti psicologici negativi.
- d** - Se non sapete come fare contattate il Moige.
- e** - Se vostro figlio è l'artefice dell'invio, discutete insieme su come riparare il danno, invitatelo a chiedere scusa, a cancellare i contenuti e a parlare con la vittima.

CHALLENGE - SFIDE SOCIAL

Per diventare famosi (virali) nel web ormai si inventa di tutto. Vi presento l'ultimo ritrovato del web, che va veramente di moda tra gli adolescenti e preadolescenti: le Challenge.

Che cosa sono? Forse ne avete un'idea a causa delle notizie tristi riportate in questi anni dai giornali e dai Tg.

Ultimo caso di Challenge finita male risale a qualche mese fa, una bimba di 10 anni ha perso la vita nel gioco "Black out".

Le challenge sono delle sfide che vengono proposte sui social allo scopo di essere diffuse e diventare virali. Le azioni in cui i ragazzi si devono cimentare sono delle più disparate, queste vengono fotografate o filmate, e si pubblicano sui vari canali social (quelli di cui abbiamo parlato) sperando di dare il via alla diffusione virale. Ci sono challenge e challenge. Alcune dai nobili intenti come sensibilizzare la collettività su argomenti di interesse comune, altre sono puramente ludiche e altre ancora, le più dannose, sono sfide estreme e sciocche, ai limiti del possibile, e assolutamente pericolose.

A queste sfide "spettacolari" molti giovani decidono di aderire per non essere considerati "sfigati", per sentirsi accettati dal gruppo, per sembrare coraggiosi, ma anche per provare delle emozioni forti nel corso di una quotidianità che può apparire monotona. La sfida fa

sentire il giocatore parte di una famiglia global in cui ognuno condivide con gli altri le attività più estreme. I partecipanti sperimentano l'illusoria convinzione di sapersi fermare prima di farsi del male, ma non sempre ci riescono. Spesso sanno che le azioni che scelgono di fare possono essere mortali, ma temono che non eseguendole possano mostrarsi inferiori agli altri in un mondo dove l'obiettivo è diventare un leader della rete.

LE CONSEGUENZE DELLE CHALLENGE

Le challenge sono competizioni ad ampio raggio, i ragazzi quindi corrono rischi di tutti i tipi in base alla pericolosità della sfida che scelgono di riprodurre. Le conseguenze possono essere di minare la loro immagine futura o colpire l'integrità fisica come la possibilità di ammalarsi. Pensiamo ad esempio alla #CoronavirusChallenge che si è diffusa durante la pandemia che consisteva nel leccare la tavoletta del water di un bagno pubblico o ancora alla Skullbreaker challenge, detta anche "sfida spacca-testa", un gioco che trae in tranello la vittima al fine di farla cadere e sbattere violentemente la testa per terra. Altre di queste challenge sono ancor più pericolose e possono portare addirittura alla morte, come la famosa challenge di Blue Whale, il cui ultimo livello induceva l'utente al suicidio.



TESTIMONIANZA

"Igor era il nostro primo figlio, un ragazzo sportivo e sempre allegro. Aveva 14 anni, aveva una forte personalità, era bravo a scuola e anche nello sport, vincendo tutte le gare regionali che riguardavano l'arrampicata.

Avevamo un buon rapporto e un dialogo aperti fino all'ultimo: il giorno prima... avevamo giocato insieme al tiro al fucile a pallini e aveva vinto lui. Igor era un figlio meraviglioso e responsabile anche nei confronti dei fratelli più piccoli. Sensibile, sicuro di sé. Non ha mai dato nessun segnale particolare, nessun cambiamento.

L'ultima volta che l'ho sentito erano le 12,00 e mi chiedeva gli orari dei treni per vederci in palestra la sera... Ma quella sera ho ricevuto una telefonata dalla donna delle pulizie che mi diceva che Igor stava malissimo, che aveva chiamato l'ambulanza e che dovevo tornare subito a casa. Quando sono arrivato a casa più volte mi hanno detto che era molto grave, ma io non ci ho creduto fino alla fine; poi però mi hanno comunicato che avrebbero smesso perché non c'era più l'attività cerebrale: era morto.

Si era messo una corda intorno al collo e si era soffocato. Ho pensato subito a un suicidio, ma mi sembrava assurdo, non era da lui!

Cominciammo a indagare con il mio migliore amico sulle ultime ricerche fatte da Igor sul suo cellulare e trovammo una ricerca sulle Challenge più pericolose al momento, e una delle ultime era proprio la Blackout Challenge. Questo video era stato guardato alle 11,30 di quella stessa mattina. Mio figlio essendo un abile arrampicatore sapeva destreggiarsi con le corde e ho notato dei particolari: si era appeso in un punto della casa dove toccava con i piedi a terra, il nodo era fatto male, un nodo che si scioglieva facilmente, quindi ero certo che lui non voleva morire.

Io non ne sapevo nulla di cosa fossero le challenge, ma i ragazzini della scuola erano informatissimi! Ho sempre parlato di tutti i pericoli, se avessi sentito parlare anche di questa Challenge avrei potuto parlarne con lui e forse non sarebbe accaduto"

Papà di Igor

COME INTERVENIRE

- 1 Cercate prima di tutto di prevenire:**
a - spiegate ai vostri ragazzi che cosa sono le Challenge e quali possono essere i rischi.
b - Insegnategli a scegliere con criterio a cosa aderire: SI alle sfide divertenti e positive. NO ai gesti estremi e pericolosi. Per essere accettati dal gruppo dei pari non è necessario mettere a repentaglio la propria vita comportandosi da supereroi.
- 2 Cercate di rimanere aggiornati sulle nuove challenge.**
- 3 Controllate i social dei vostri figli** e con curiosità entrate nel loro mondo per capire che uso ne fanno e che personaggi seguono.
- 4 Parlate delle challenge in voga** (attenzione cambiano in tempi rapidissimi), chiedetegli cosa ne pensano, e magari provate a farne una costruttiva con loro.
- 5 Siate sempre aperti al dialogo, senza giudicare.**

FAKE NEWS

Le fake news sono la versione moderna e più internazionale delle vecchie "bufale".

Il termine indica articoli pubblicati con informazioni inventate, ingannevoli e distorte, diffuse sui mezzi di informazione. Le tecnologie digitali hanno amplificato e accelerato la diffusione di tali notizie false o inverosimili tanto da farle diventare un reale problema. Lo scopo delle fake news è quello di disinformare e manipolare il lettore e possono riguardare i fatti più disparati: dalle teorie complottistiche a un gossip su un vip.

Ora, un lettore critico e attento è immune dai danni delle fake news, ma molti ragazzi non sono in grado

di giudicare la veridicità delle notizie. In una ricerca condotta dal Moige nel 2019 è emerso come 8 ragazzi su 10 si fidano solo delle loro capacità personali e dell'istinto per distinguere le cose vere da quelle fasulle. È quindi evidente che esiste un'alta esposizione al rischio di validare notizie false.

Infatti, il più delle volte sono gli stessi lettori del web a giocare un ruolo principale nella diffusione delle bufale non avendo le abilità ma, soprattutto, la voglia di approfondire e valutare fino in fondo quello che stanno leggendo. Con un click non ponderato contribuiscono a diffondere in maniera virale una fake new.

COME INTERVENIRE:

- 1 Cercate prima di tutto di prevenire:**
La comunicazione e la conversazione sono fondamentali per sviluppare nei ragazzi la curiosità e l'interesse verso l'attualità e la conoscenza in generale. Cercate di stabilire con tutta la famiglia dei momenti dove è possibile dialogare su ciò che accade nel mondo, magari durante la cena o il pranzo della domenica, NO alla TV accesa SI alla conversazione e al confronto su ciò che sapete voi e ciò che di digitale sanno loro.
- 2 Insegnate ai giovani a sviluppare un atteggiamento critico:** devono essere consapevoli che non tutto quello che leggono su Internet è attendibile.
- 3 Parlate loro delle conseguenze negative della diffusione di false notizie:** danneggiano la società e il singolo, seminando discordia e confondendo le idee.
- 4 Incoraggiateli a leggere le notizie fino in fondo,** senza fermarsi a titoli altisonanti, spiegagli come verificare se le fonti sono attendibili.
- 5 Cercate di fargli comprendere che diffondere delle notizie false vuol dire creare disinformazione.**
- 6 Il web oggi offre tanti strumenti che possono insegnare ai ragazzi a distinguere una fake new da una reale.** Molti di questi siti propongono giochi, sono ben fatti e divertenti, perdetevi un po' di tempo a farli con loro, sarà un momento divertente e costruttivo da trascorrere insieme.

HATE SPEECH E DISSING

I termine Hate speech (discorso di incitamento all'odio) indica un tipo di parole e discorsi il cui scopo è quello di manifestare odio e intolleranza verso una persona o un gruppo. L'offesa può riguardare qualsiasi tipo di discriminazione: razziale, etnica, religiosa, sociale e etc.

Tutti i social vengono utilizzati per esprimere sentimenti di disprezzo, non se ne salva uno!

L' hate speech è divenuta una pratica comune anche tra i ragazzi. Quando, in risposta a una foto di Instagram o ad un video di Youtube, leggiamo dei commenti tipo "Sei stupido!", "Sei grasso!", ci troviamo di fronte ad un discorso d'odio. Queste frasi possono essere lette come innocue, parole quasi scherzose, invece, hanno un effetto nocivo sull'autostima, fanno sentire la persona che ne è il bersaglio "sbagliata".

La pandemia e il periodo di reclusione forzato hanno fortemente incrementato tale atteggiamento di intolleranza.

E poi c'è il Dissing, un termine afro-americano che vuol dire mancare di rispetto. Questa pratica trova le sue origini nella cultura hip-hop e, in particolare, nella musica rap, i rapper compongono brani che hanno lo scopo di prendere in giro, criticare o addirittura insultare una o più persone, di solito appartenenti all'ambiente stesso della musica rap.

Durante la quarantena, forse per noia e disperazione, tra gli adolescenti sono partite le challenge di dissing sui social, spesso tralasciando l'aspetto artistico della musica e della rima, ma proponendo solo una sfilza di insulti e parole dure.

COME INTERVENIRE:

- 1 Cercate prima di tutto di prevenire:**
 - a** - Parlate con i vostri ragazzi dell'hate speech e delle sue conseguenze, spiegategli che è un serio problema e che può costituire una violazione dei diritti umani, ricordandogli che è perseguibile per legge.
- 2 Insegnategli che:**
 - a** - Non bisogna rispondere all'odio con altro odio, devono impegnarsi a riportare la conversazione su toni accettabili o, se si sentono emotivamente molto coinvolti, è meglio non rispondere e ignorare le provocazioni
 - b** - Che è possibile segnalare ai gestori della piattaforma contenuti poco graditi e aggressivi e chiedere anche la rimozione
 - c** - Che è possibile bloccare o silenziare chi è molesto e violento verbalmente
 - d** - La violenza verbale è un reato e per questo può essere punita, non bisogna subirla per forza.
 - e** - La violenza verbale fa male come e quanto la violenza fisica. Insegnategli che un atteggiamento violento e aggressivo verso il prossimo è sempre sbagliato.



CYBERBULLISMO

I cyberbullismo è ormai un fenomeno ben conosciuto e ogni giorno si verificano dei casi. Tutti noi conosciamo le sue conseguenze negative. È una forma di prepotenza voluta e ripetuta, che avviene tramite il web, può essere rivolta al singolo o a un gruppo. L'obiettivo è quello di colpire o mettere a disagio la vittima, che spesso non riesce a difendersi. Il comportamento del cyberbullo include la realizzazione, la pubblicazione e la diffusione online di immagini, video o altri contenuti multimediali con lo scopo di offendere e rovinare la reputazione della vittima. L'anonimato e la difficile reperibilità del molestatore facilitano l'emissione di comportamenti persecutori. Inoltre, la facilità di accesso del materiale che circola in rete contribuisce alla diffusione incontrollata di questi contenuti.

I soggetti in causa non sono solo l'aggressore e la vittima ma anche i sostenitori, cioè il gruppo dei pari che aiuta il cyberbullo a diffondere i contenuti offensivi o fa da spettatore assistendo impassibile. Per ulteriori approfondimenti è possibile rivolgersi al Moige che ormai da tempo è impegnato seriamente in progetti di contrasto e di prevenzione del bullismo e del cyberbullismo.

LE CONSEGUENZE DEL CYBERBULLISMO:

- **A risentirne maggiormente è la dimensione della socialità.**
- **Vi è un rifiuto di recarsi a scuola o di svolgere le consuete attività sociali, come lo sport.**

- **Si verificano manifestazioni a livello psichico** come, cambi di umore improvvisi, nervosismo, disturbi del sonno, ansia, tristezza, a livello sociale le vittime si chiudono in se stesse, si isolano, evitano di incontrare i compagni e comunicano poco, e anche a livello fisico possono lamentare dolori addominali e mal di testa.
- **Scivolano in una sorta di depressione**, in cui l'autostima e la fiducia in se stessi vengono profondamente minate e nei casi più disperati arrivano addirittura a togliersi la vita.
- **Spesso si manifestano sintomi anche a lungo termine che lasciano macerie emotive.**

COME INTERVENIRE:

- 1** È opportuno prevenire queste situazioni crescendo i ragazzi in contesti educativi, in primis scolastici e familiari, capaci di dare ascolto ai loro bisogni nelle varie fasi evolutive.
- 2** È importante avere un dialogo sincero e accogliente, perché questo li aiuterà a sentirsi sempre liberi di parlare delle loro preoccupazioni.
- 3** Genitori e docenti dovrebbero costruire relazioni stabili e di fiducia, questo consentirebbe ai giovani di avere saldi punti di riferimento.
- 4** Fare attenzione ai piccoli cambiamenti soprattutto se improvvisi perché potrebbero nascondere turbamenti.
- 5** Affiancarli nell'uso del digitale ed evitare che passino troppo tempo online senza supervisione.

CHE FARE PER TUTELARE I RAGAZZI DALLE INSIDIE DEL WEB?

Ricordiamo che la tecnologia digitale offre a noi tutti infinite possibilità, ma per usufruirne al meglio è importante imparare a utilizzarla in maniera responsabile e consapevole.

È per questo che abbiamo deciso di concludere questo volume con tre parole d'ordine, sperando che possano esservi d'aiuto nell'accompagnare i vostri figli o studenti nel mondo digitale:

1 COMUNICARE

Spesso sembra impossibile parlare con i ragazzi, ancora più difficile catturare la loro attenzione e talvolta complicato capire il gergo giovanile. Ma la comunicazione non è solo una questione di linguaggio. Serve di più. Per avere un dialogo autentico è importante costruire uno spazio in cui ci si sente a proprio agio, creare un clima di fiducia reciproco e di empatia, pur continuando a conservare ciascuno il proprio ruolo e la propria identità. La prima cosa che dobbiamo fare come adulti è mostrarci disponibili all'ascolto, i nostri figli devono avere la consapevolezza che possono confidarsi e confrontarsi con gli adulti senza aver paura di essere giudicati o sviliti nelle loro azioni. Spesso compiamo l'errore di ridurre la conversazione a un mero scambio di informazioni, a volte affidandoci al linguaggio scritto attraverso Whatsapp, anche solo per sapere cosa fanno e dove sono. È invece importante ritrovare il senso della parola esplicitando i valori e i contenuti che si vogliono trasmettere alle nuove generazioni. Ai ragazzi serve una comunicazione chiara, leale e coerente. Non vi perdetevi in

tanti preamboli, andate diretti al punto confrontandovi su tutti gli argomenti che possono essere di loro interesse. Non siate imbarazzati a trattare argomenti delicati o che vi fanno paura: cercate con chiarezza e sincerità di spiegarli ogni cosa. Non commettete l'errore di fare solo ed esclusivamente il paragone con i vostri tempi, si potrebbero sentire incompresi o sminuiti: i tempi sono cambiati quindi ponetevi con disponibilità all'ascolto.

Ma soprattutto comunicategli che devono sentirsi liberi di parlare con voi di tutto ciò che avviene sul web e che li mette in imbarazzo, in pericolo o li fa star male.

Una comunicazione chiara implica anche di stabilire le regole di utilizzo dei mezzi digitali: più che una comunicazione vi sembrerà una trattativa estenuante, ma sarà utile affinché le norme non siano viste come delle imposizioni dettate dall'alto, al contrario saranno comprese e condivise. Ecco le più importanti:

- Fissate degli orari e dei limiti di tempo per l'uso dei vari dispositivi.
- I dispositivi non devono essere utilizzati nelle ore notturne. Un buon riposo notturno è indispensabile per la crescita psicofisica dei vostri figli.
- Fate una lista di siti che assolutamente non devono essere consultati.
- Decidete insieme le sanzioni per la prima infrazione e per le recidive. Se non seguono le regole concordate, spiegategli in maniera precisa quali sono i comportamenti che disapprovate, il perché e come dovrebbero essere modificati.

2 CONTROLLARE

Controllate! Certo non dovete trasformarvi in dei caporali intransigenti e rigidi, ma non abbiate paura di monitorare le loro azioni e di essere presenti, soprattutto con i più piccoli. Non si tratta di intromissione o invadenza ma di accudimento. Mostratevi interessati a ciò che fanno online. Se già siete riusciti a instaurare una buona comunicazione, il controllo sarà una sorta di confronto.

Come e cosa controllare:

- la prima azione di controllo avviene in modalità remota: installate sui vari dispositivi un programma di controllo genitoriale. Questo vi consentirà ad esempio di verificare che siti visitano, di approvare le App che scaricano, di bloccare i siti meno appropriati, di gestire il tempo e le ore di navigazione, ecc. Questi programmi offrono tantissime funzionalità, sono semplici da utilizzare anche per i meno esperti e sono fondamentali per limitare l'esposizione dei ragazzi a contenuti non adatti alla loro età.
- Non lasciateli soli mentre navigano, date sempre un'occhiata. È bene che vi confrontiate con i vostri figli sull'importanza di far attenzione alle comunicazioni ingannevoli: messaggi allarmistici, richieste d'aiuto, offerte, richieste di dati, segnalazioni di virus: spesso sono dei trucchi! Insegnate loro ad essere diffidenti, specie con gli sconosciuti.
- Verificate sempre con chi chattano e con chi stanno giocando online. Tenderanno a rispondervi "con un amico". Non vi accontentate di questa risposta. Che amico è? Lo conosci o lo hai conosciuto online? Cercate sempre di approfondire le loro risposte.
- Controllate a quali social si sono iscritti e se sono adeguati alla loro età.
- Guardate qualche Tik Tok o qualche foto di Instagram con loro, può sembrare noioso, ma utile per verificare a quali contenuti e personaggi sono interessati. Qualche volta può diventare anche un momento piacevole e divertente di condivisione.

- Fate sempre attenzione al loro stato d'animo e ai loro atteggiamenti, soprattutto se sono più grandi e il controllo diventa quasi impossibile, se stanno vivendo una situazione di disagio sicuramente manderanno dei segnali. Quindi attenti a tutti quegli atteggiamenti che non fanno parte dell'indole dei vostri figli o che magari sembrano essere amplificati (cambi di umore repentini, aggressività, insonnia, somatizzazioni fisiche, rifiuto scolastico, ritiro sociale, ecc.).

3 EDUCARE AD UN USO RESPONSABILE DEL WEB

La prima cosa a cui prestare attenzione per una corretta educazione al web è l'utilizzo che ne facciamo noi adulti: dobbiamo essere dei modelli per loro coerenti e corretti.

Ecco altri piccoli consigli oltre a quelli dati in precedenza.

- Spiegate ai vostri figli tutte le insidie del web e le conseguenze gravi che a volte ne possono derivare.
- Educateli a non attuare comportamenti scorretti e ingiusti nei confronti degli altri utenti, ma soprattutto spiegategli che in caso di ingiustizie non devono essere spettatori passivi ma rivolgersi ai più grandi per bloccare chi prevarica o danneggia gli altri sul web.
- Insegnate ai ragazzi quali informazioni personali possono essere date, quali no e quali possono essere date solo ad alcuni. Confrontatevi insieme su quali comunicazioni potrebbero essere pericolose da riferire a persone sconosciute. Spiegategli che è importante leggere le informative sulla privacy, anche se sono lunghe, noiose e scritte in caratteri minuscoli.
- Ricordate ai vostri ragazzi che i Social Network sono una piattaforma pubblica e che tutto ciò che inseriscono (foto, commenti, adesioni a gruppi ecc.) resta per sempre in memoria, anche quando si decide di cancellarsi dal sito.

BIBLIOGRAFIA

T. Cantelmi, Tecnoliquidità. Psicologia ai tempi di internet: la mente tecnoliquida, Ed. San Paolo 2013

T. Cantelmi, V. Carpino, Amore tecnoliquido. L'evoluzione dei rapporti interpersonali tra social, cybersex e intelligenza artificiale, Ed. Franco Angeli 2020

J. M. Twenge; Iperconnessi, Ed. Einaudi 2018

Huber J., Reynolds C., Développer la compétence interculturelle par l'éducation, Serie Pestalozzi n° 3, Consiglio d'Europa, 2014.