

GUIDA PER STUDENTI
DELLA SCUOLA SECONDARIA
DI PRIMO GRADO

GIOVANI AMBASCIATORI

PER LA CITTADINANZA DIGITALE



CORAGGIO

DIALOGO

WEB SICURO

BULLO

CYBER RISK

CYBERBULLISMO

DISCRIMINAZIONE

promosso da
moige
proteggiamo i nostri figli



in collaborazione con
UnidosBLU
CONTRO IL BULLISMO A SCUOLA

con il patrocinio di
andi

Fondo
Beneficenza
INTESA | SANPAOLO

si ringrazia

Enel

vodafone

TREND MICRO

nexi

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 a 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 ad ignorare e sottovalutare.

Fate tesoro di ciò che leggete e buona navigazione responsabile!

A QUALE GENERAZIONE APPARTIENI?

Per me è impensabile postare foto senza modificarle

IN DISACCORDO

NÉ IN ACCORDO, NÉ IN DISACCORDO

D'ACCORDO

Mi annoio facilmente, per me trovare stimoli continui è importante

IN DISACCORDO

NÉ IN ACCORDO, NÉ IN DISACCORDO

D'ACCORDO

Passo molto tempo nelle realtà virtuali piuttosto che uscire con i miei amici

IN DISACCORDO

NÉ IN ACCORDO, NÉ IN DISACCORDO

D'ACCORDO

Mi impegno per mantenere e coltivare le mie amicizie

IN DISACCORDO

NÉ IN ACCORDO, NÉ IN DISACCORDO

D'ACCORDO

Se hai risposto "d'accordo" a queste 4 domande probabilmente appartieni alla società **Tecnoliquida**, ma facciamo un passo indietro...

Cosa intendiamo per società tecnoliquida?

Il termine tecnologico si riferisce all'utilizzo di internet, di smartphone e della tecnologia digitale in generale, per società liquida invece si intende la trasformazione sociale del nuovo millennio che ha portato a una situazione di cambiamento continuo e incessante, riducendo la società "allo stato liquido". Entrambe le condizioni hanno modificato il comportamento degli esseri umani.

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 sviluppo della tecnologia digitale, **con le sue incredibili potenzialità**, che ha contraddistinto il

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

DICONO DI TE...

- **NATIVO DIGITALE:** sei nato nell'era digitale;
- **IMMIGRATO DIGITALI:** sei nato nel mezzo, tra l'era precedente e quella digitale.

La tua generazione dipende dalla tecnologia, la predilige per la modalità di comunicazione online. La comunicazione è mediata attraverso le immagini, stati d'animo e discorsi vengono inglobati in emoticon e in gif che permettono di sintetizzare attraverso le immagini una conversazione e comprenderla in pochi millesimi di secondo, sostituendosi all'analisi testuale del messaggio.

INTERNET E PANDEMIA

Per la tua generazione, l'arrivo della pandemia ha incrementato ancora di più la trasformazione delle relazioni interpersonali: "l'amicizia, l'amore, l'apprendimento, l'informazione e molti altri ambiti dei rapporti interumani" assumono la forma della tecno-mediazione.

Certamente la tecnologia digitale è stato un ottimo strumento durante l'emergenza sanitaria che ci ha

consentito di mantenere il contatto con il mondo esterno, di sentirci meno isolati, per alcuni di continuare a svolgere il lavoro o il percorso formativo a distanza, tuttavia un uso spropositato ha portato, voi giovani in modo particolare, a cambiare le vostre abitudini, ad essere sempre più digitalizzati con una conseguente riduzione delle relazioni interpersonali e una successiva condizione di isolamento e di disagio psicosociale.

ALCUNI FENOMENI PSICOSOCIALI DEI NOSTRI TEMPI CHE E' BENE CONOSCERE

LONELINESS

Il senso di solitudine percepita (loneliness) può incrementare la tendenza a rifugiarsi nel mondo digitale facendo vivere l'illusione di avere un'ampia rete relazionale in cui si è in continua connessione.

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 veramente soli.

Spieghiamoci meglio: se desiderate avere più amici rispetto a quello che già avete, vi sentirete insoddisfatti e la sensazione di solitudine aumenterà con il crescere del numero di amici in meno rispetto a quelli che vorreste. 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.

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 ragazzi, e non solo, all'isolamento e alla reclusione. È così che nei casi più estremi nascono gli Hikikomori.

CHI SONO GLI HIKIKOMORI?

"Iniziai a parlare con Giuliano, ma i suoi occhi erano fissi nel vuoto e spenti.

Notai che aveva parti delle orecchie consumate, capii e poi mi fu confermato dalla madre, era dato dal costante utilizzo delle cuffiette da pc. Cercai di capire da dove veniva la sua influenza ed il suo stile di vita e lui mi mostrò, tra le tante cose, dei libri e dei fumetti di origine giapponese. Libri carichi di magia, stregoneria e leggende varie. Provai a fargli alcune domande, anche nei giorni a seguire, soprattutto per capire quali erano le sue passioni o attività in rete. La sua era una vera e propria vita virtuale, con giochi on line di cui lui stesso era il protagonista vivendo in una città fantasma, e soprattutto con chat e amicizie con persone che mai aveva visto dal vivo".



cellulare o al computer.

Immaginiamo un Hikikomori come un ragazzo che trascorre la giornata nella propria stanza, ha scambi sociali principalmente virtuali tramite videogiochi e social network, smette di studiare, di uscire e preferisce restare sveglio di notte per giocare ai videogiochi, connesso al



Spesso un Hikikomori diventa riluttante nei confronti della propria famiglia, degli amici e della vita reale in generale. La tecnologia offre la possibilità di restare in uno spazio rassicurante che consente di mantenere un contatto con il mondo esterno e di sentirsi meno giudicati. Solo internet sembra colmare la solitudine, facendo diventare probabile lo sviluppo di una dipendenza da internet.

DIPENDENZA DALLA RETE

Credi di riuscire a stare senza internet?

Tendi a sacrificare altre attività per stare online?

Lo sapevi che anche internet può creare dipendenza, nonostante sia un'attività lecita e socialmente accettata?

Nella dipendenza da internet la maggior parte del tempo e delle energie vengono spesi nell'utilizzo degli strumenti digitali per navigare sul web, questo però crea tante difficoltà e problemi nella vita di tutti i giorni. Problemi a scuola, con gli amici e con la famiglia.

Ma come si fa a riconoscere una dipendenza?

- **Perdita del controllo.** Avete presente quando si è incapaci di gestire l'impulso e non si riesce a interrompere in alcun modo l'utilizzo di internet?
- **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 sicuramente rifiuterà

la vostra noiosa proposta! Qualunque altra attività diversa dall'uso di internet diventa noiosa e di scarso interesse. Internet è l'unico ad attrarlo e sedurlo.

COME SI PUÒ PREVENIRE LA DIPENDENZA DA INTERNET?

La miglior prevenzione è un utilizzo consapevole di internet. Per evitare di cadere nella trappola della dipendenza è fondamentale saper riconoscere gli scopi di navigazione, saper monitorare le proprie emozioni e limitare il tempo di utilizzo, alternandolo ad attività sociali, affinché la rete non diventi un'abitudine a cui non si può rinunciare. A tale scopo esistono strumenti che permettono di valutare il problema prima che si aggravi, come test e questionari online di autovalutazione.

Devi ricordarti che non è facile saper riconoscere il limite invalicabile della patologia (cioè di una cosa che sta diventando un serio problema), quando si è totalmente immersi nel mondo virtuale, inoltre i sintomi della dipendenza si manifestano quando il rapporto con la realtà è già compromesso, pertanto è evidente come il precoce riconoscimento del disagio sia indispensabile.

GLI STRUMENTI DELLE NUOVE GENERAZIONI

QUALE SOCIAL PREFERISCI?



INSTAGRAM: La peculiarità di instagram è l'enfasi che pone sulla modalità visiva, le immagini hanno un forte impatto emotivo e possono raggiungere una grande quantità di persone in pochissimo tempo diventando virali, è un "social network sempre attivo": data la mole di utenti e di contenuti pubblicati a qualsiasi ora del giorno e della notte, non ci si annoia mai.

Attraverso le Stories e Reel si condividono esperienze e stati d'animo o momenti ironici e divertenti. Si fa molta attenzione alla qualità del proprio profilo e dei contenuti: si studia attentamente la composizione dell'immagine per ogni singolo scatto e per migliorarlo si ricorre a diversi strumenti come i filtri, per che danno personalità e identità al profilo ma a discapito della realtà.

Nel mondo di Instagram lo scopo principale è quello di raccogliere quanti più "like", commenti positivi e followers possibili.



TIK TOK: Con i suoi 800 milioni di tik tokers permette di realizzare video divertenti e creativi di breve durata. A TikTok è riconosciuto il merito di aver inventato gli Hashtag Challenge, sfide tematiche contrassegnate da hashtag che invitano gli utenti a 'rispondere' ai video caricati da altri, ma ne parleremo meglio più avanti. Ciò che rende questo social così attraente per la generazione Alpha riguarda la dinamicità: in pochissimi minuti siamo in grado di vedere i contenuti più disparati, la velocità: i video durano pochissimi secondi, dai 15 ai 60, ma per realizzarli spesso impiegano molto tempo perché si punta alla "perfezione" e al diventare virali e la creatività: l'utente si può sbizzarrire tra balli, canzoni, playback e scherzi, il tutto esaltato dai vari effetti sempre fantastici, tutto sta all'originalità dell'utente.



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 e creare contenuti creativi utilizzando effetti speciali per modificare le foto o renderle divertenti.

CHAT E VIDEOCHAT

La chat all'interno dei social ha rivoluzionato i rapporti interpersonali, ha permesso anche ai più timidi di diventare audaci, consentendo una comunicazione sincrona attraverso lo scambio di messaggi in tempo reale. 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.

In questa condizione ecco che la video chat è diventata uno strumento quasi indispensabile; quanti di voi durante il lockdown non hanno passato molto del proprio tempo divertendosi nelle videochat?

TUTORIAL

Un video tutorial è il modo più divertente e pratico per imparare qualcosa di nuovo, quello che può essere raccontato da un testo può essere comunicato con immagini e, forse, i tutorial hanno avuto così tanto successo proprio perché la generazione Alpha preferisce mediare la comunicazione attraverso le immagini. Ricorda che chiunque può caricare un video su qualsiasi argomento, come per le fake news, bisogna adottare sempre un atteggiamento critico su quello che si guarda.

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 a 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 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. 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"

Vediamo se sai davvero di cosa stiamo parlando... Nel web, possiamo rintracciare 2 categorie di rischi: quelli legati alla dipendenza e quelli legati ad aspetti relazionali.

Tra i rischi legati alle dipendenze troviamo la "sindrome dei like" che sempre di più, sta diventando un fondamentale parametro di misurazione per l'autostima e la "paura di essere tagliati fuori" (FOMO Fear of Missing Out), fenomeno sociale strettamente legato alla digitalizzazione di ogni momento della nostra vita quotidiana, la costante paura di perdersi qualcosa.

Per rischi legati agli aspetti relazionali intendiamo la preferenza di relazioni virtuali, perdendo la capacità di

costruire e impegnarsi in relazioni sociali, amicali e di coppia. Inoltre, rimanendo dietro lo schermo, possono essere favorite le condotte aggressive per effetto della de-personalizzazione, ecco quindi comparire quelli che oggi conosciamo tutti come haters.

Insomma, i social network offrono numerose possibilità di comunicazione potendo rimanere comodamente a casa; quanti più canali si utilizzano, tanto più ampia è l'opportunità di entrare in relazione con gli altri e correre rischi.

Il mondo on line, in questo senso, può rappresentare il luogo eletto per fenomeni come il **gaming**, il **grooming** (adescamento), **sexting**, **challenge pericolose**, **fake news**, **hate speech** e **cyberbullismo**.

TESTIMONIANZA

Cosa rappresenta per te il videogioco?

Per me è il migliore 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



Dalla storia di Fabio appare evidente come la pratica eccessiva e non responsabile del gaming possa provocare problematicità. Ma facciamo un passo indietro, che cosa è il gaming?

Il gaming consiste nell'uso compulsivo dei videogiochi, attraverso i videogame ci si immerge completamente in mondi virtuali fantastici, talvolta proibiti.

L'attrattiva dei videogiochi riguarda l'esperienza di squadra (giochi multiplayer), che crea un senso di appartenenza. Il coinvolgimento dei membri è indispensabile per avviare il gioco; quindi potresti percepire la pressione di dover partecipare, trascurando la vita reale.

Tuttavia i videogiochi consentono di sperimentare e sviluppare una serie di abilità come la gestione dello

stress, collaborazione e negoziazione per obiettivi comuni, stimolano le capacità di problem solving e creatività, in particolare i giochi di ruolo, possono essere un diversivo alla solitudine e in generale utili per creare nuove amicizie.

Il gioco 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: l'alimentazione, il sonno, l'igiene personale, ma anche l'irritabilità.

Si possono manifestare sintomi fisici, come mal di testa, mal di schiena o disturbi della vista, in alcuni casi si può arrivare alla dipendenza e al completo isolamento.



CONSEGUENZE

Cerca di notare se...

- Tendi a trascurare gli amici, lo sport o i tuoi hobby, la famiglia o la scuola.
- Vai a dormire molto tardi, ti dimentichi di mangiare o di fare la doccia.
- Quando non giochi ti senti irritato, ansioso, irrequieto o hai difficoltà a dormire.
- Lamenti alcuni sintomi fisici come mal di testa, vista sfocata, dolori al collo o alla schiena.
- I tuoi dispositivi (pc o cellulare) sono spesso surriscaldati e/o con la batteria scarica.
- Ritieni che essere online sia più gratificante di qualsiasi altra attività.
- Ti è difficile rinunciare al gioco, anche quando credi di avere autocontrollo.

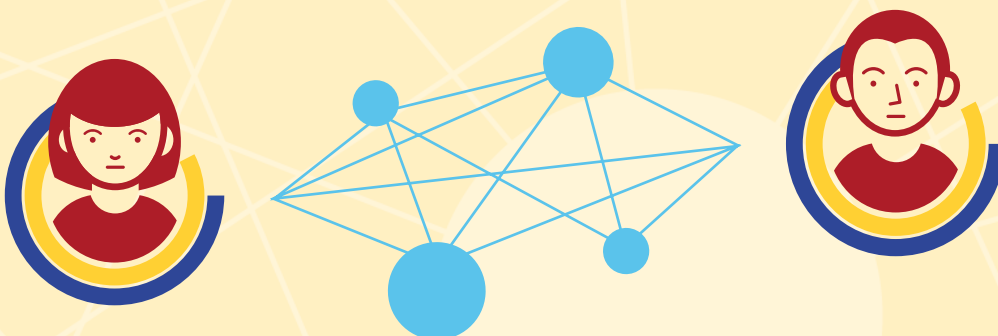
Come abbiamo precedentemente accennato, giocare online può rappresentare una risorsa, ma un eccessivo utilizzo può portare alla dipendenza. Ricorda che non si tratta solo del tempo speso davanti allo schermo, ma anche di cambi di abitudini e di comportamento.

Molte piattaforme di gioco online offrono la possibilità di condividere contenuti, chattare, inviare messaggi vocali ed effettuare videochiamate, esponendoci ad una serie

di situazioni di rischio come la violazione della privacy. Nel 2011 la Sony, colosso nel settore dei videogiochi, fu costretta ad informare che tutti gli account dei propri utenti erano stati compromessi da un'incursione illegale, a causa della quale erano stati "rubate" una serie di informazioni fornite dagli stessi utenti come nomi, indirizzi, e-mail, date di nascita, password, login e online ID di PSN/portatile.

Altri importanti avvertimenti riguardano le trappole dei costi: proprio nel caso dei giochi free-to-play bisogna prestare attenzione alle "microtransazioni", ovvero a quegli acquisti all'interno delle app che consentono di accedere a nuovi contenuti, potenziare i propri avatar, ottenere nuove funzioni e aggiornamenti (upgrade) e al **furto dell'identità**: i truffatori utilizzano i dati personali dell'utente per addebitare i propri acquisti o utilizzarne l'identità per compiere azioni illecite.

Nei giochi online hai mai aggirato i sistemi di identificazione, dichiarando un'età diversa dalla tua? E questo cosa comporta? Nei giochi multiplayer, con membri della squadra di età diverse, i più grandi potrebbero utilizzare linguaggi inappropriati per te, inoltre le scene di violenza, elemento ricorrente nell'online gaming, può essere incomprensibile per i più piccoli e l'esposizione prolungata nel tempo potrebbe aumentare l'incidenza di condotte aggressive.



POSSO PROTEGGERMI?

- 01** Non sentirti a disagio se non riesci a fare a meno di giocare. Forse può aiutarti sapere che spesso molte piattaforme online ti inducono a usarle più di quanto tu desideri, per esempio l'invio continuo di notifiche è un tentativo di attrarre la nostra attenzione. Può essere utile disattivarle.
- 02** Non dimenticare quanto è importante coltivare la vita offline per il tuo benessere personale. È fondamentale imparare a gestire il tempo online, per aprirsi alla vita sociale e alle attività nel mondo reale.
- 03** Chiedi aiuto se pensi che giocare online sia diventato un problema.
- 04** Cerca di parlare con i tuoi genitori o con chiunque tu creda sia un punto di riferimento e non sentirti a disagio se pensi che il gioco ti sia sfuggito di mano, c'è sempre qualcuno pronto ad aiutarti.
- 05** Devi sapere che esiste una linea telefonica dedicata proprio a questi problemi, chiama il MOIGE per sapere come fare!

TESTIMONIANZA

Mi piaceva smanettare al pc, giocare on line con gli amici a football manager, giochi di ruolo...cose normalissime...spesso fino a tardi. Ci passavo le giornate. Uscivo solo per andare a scuola calcio... sai quelle scuole calcio di quartiere, che magari l'allenatore è quello del portone di fronte. Nel mio di caso, l'allenatore era un amico di famiglia, uno di quelli che vedi sempre a casa, per strada, alle feste di paese ecc. Non avevo mai notato attenzioni strane o forse ho cominciato ad accorgermene solo più tardi... fatto sta che un giorno, a fine allenamento, mi chiama e fa... "sai mi sono fatto il computer, sto imparando a chattare, qualche volta che sei collegato mi spieghi come si fa un profilo" ecc. Io ingenuamente rispondo che non c'è problema, che anzi mi faceva piacere aiutarlo ecc. Comunque si iscrive su face e cominciamo a chattare sempre più spesso. All'inizio parlavamo quasi sempre di calcio, delle partite che dovevamo preparare, la squadra del cuore, spesso mi chiedeva curiosità tipo come funziona questo come funziona quello. Poi poco alla volta la cosa si è fatta sempre più confidenziale e "strana". I discorsi si spostavano quasi sempre sull'intimità, mi postava foto di ragazze, "oh vedi la figlia di tizio che f." ecc, finché non siamo arrivati alle battutacce solite, quelle più spinte, però nei limiti della goliardata. Però lui mi diceva sempre "oh! questa è na cosa che rimane tra me e te, non dire niente a casa sennò devo fare casini con papà". Però ripeto, a me stava simpatico, sembrava una persona a posto. Senonché...un giorno mi contatta su face e mi fa "puoi venire un attimo a casa...forse ho preso un virus non mi va il pc". Vado da lui, "che c'è?" faccio io "no ma secondo me è una stupidaggine, stavo su questo sito" e mi faceva vedere questi siti, sai i soliti. Tutti portali hard. Sulle prime, sai, faccio la parte del divertito "ma che fai? Ma lo sai che è così che si buttano i pc?" E lui che stava là vicino apre un video dove ci sono due uomini che fanno scene orali...al ché dico "ma che schifo chiudi 'sto coso!!! Manco finisco la frase che questo prende e mi mette una mano sulla coscia e mi fa "ma hai capito cos'è? Ti va di provare? Lo fanno tutti, non lo diciamo a nessuno, ti insegno come si fa". Mi sono sentito il mondo addosso, ti giuro. M'è venuto da piangere. Lì per lì non ho detto niente, so scappato a casa e mi so' chiuso dentro."

E i tuoi genitori? Come hanno reagito? Non hanno mai sospettato un adescamento online? Hai denunciato?

"Denunciato no, ed è stato un errore. Ai miei non ho detto niente, cioè conosco una versione un po' diversa dei fatti. Tipo incomprensioni di spogliatoio, sai, mi sono preso a parole col mister ecc. Ti manca il fiato e spesso pure la voglia di vivere. Ovvio quando mi hanno visto piangere, mi hanno chiesto "che ti prende", "sei strano", "ti sei lasciato"... le solite domande. Il fatto è che dire la verità mi faceva sentire uno schifo... in più mi sembrava di averli "traditi". Loro mi hanno sempre dato fiducia, forse troppa non lo so. Pensavano che fossi un ragazzino in gamba, sveglio... i miei sono persone moderne, aggiornate, parliamo sempre a tavola, commentiamo i tg... sapere che proprio il loro unico figlio ero stato vittima di un adescamento online li avrebbe distrutti.

Com'è ora la tua vita? Cosa diresti ad un ragazzo che ha vissuto un'esperienza di adescamento online identica o analoga alla tua?

"Oggi ho 19 anni, vado all'università e sono una persona tutto sommato felice. La mia vita procede abbastanza tranquilla. Eppure quando meno me lo aspetto, o nei momenti di down, mi capita di ritornare con la mente a quell'episodio schifoso. Ripeto, però... sono stato fortunato, perché alla molestia non è seguito alcun rapporto. Ma so bene che non tutti reagiscono come ho fatto io e non tutti sono in grado di riprendere la loro vita per i capelli. Io non ne ho mai parlato a 360° con nessuno, forse anche per questo mi ci sono voluti anni per ritrovare fiducia negli altri. Quello che posso dire a chi ha passato e sta passando momenti come i miei è di vuotare il sacco, raccontare tutto a casa, lasciare che gli altri ci tendano una mano.

Matteo Napoli



Per grooming, si intende l'adescamento di minori online. Ambienti digitali come le chat, i social network, blog ma anche i videogiochi possono trasformarsi, per l'adulto mal intenzionato, in posti ideali dove stabilire con la vittima forme di intimità sessualizzata. Il contatto viene coltivato nel tempo, con una manipolazione sistematica che abbassa le inibizioni, attraverso "artifici, lusinghe o minacce", fino a quando non si 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, può essere ricattata dell'abusante 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.

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 è considerato un reato dalla legge italiana dal 2012 e può essere perseguito penalmente anche nel caso in cui avvenga il solo tentativo di adescamento.



CONSEGUENZE

Le conseguenze a lungo termine dell'abuso colpiscono la sfera personale della vittima, ma anche quella della famiglia e del suo ambiente sociale.

Il senso di colpa, la vergogna, la depressione, l'ansia e la paura associati all'esperienza di abuso rischiano di essere particolarmente intrusivi, portando la vittima a mettere in atto comportamenti autolesionisti e distruttivi, come ad esempio l'assunzione di stupefacenti.

TESTIMONIANZE

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:

"Sono molto giù, stavo male con me stesso, ero autolesionista... Non capivo davvero perché ero depresso"

Hayley, 17 anni

FLASHBACK O PENSIERI INTRUSIVI

"Non credo che dimenticherò tutta questa storia, sì, diventerà più lontana quando sarò più grande, ma non credo che la dimenticherò mai"

Shelley, 13 anni

POSSO PROTEGGERMI?

Oggi è impossibile pensare a un mondo senza internet, per questo motivo l'educazione civica digitale è fondamentale per utilizzare al meglio le potenzialità di internet, senza però scordarci delle insidie.

Ricordati di proteggere la tua privacy. Non puoi sapere con chi hai a che fare online, non condividere mai i tuoi dati personali (indirizzo di casa o scuola, numero di telefono...) con altri utenti e non incontrare i nuovi amici conosciuti online, senza prima interpellare i tuoi genitori.

E TU...

01 Con chi chatti più frequentemente?

- solo con i miei amici
- con chiunque mi scriva ▲

02 Se qualcuno ti scrive messaggi allusivi o provocanti cosa fai?

- mi diverto, quindi sto al gioco e rispondo ▲
- evito di dare spago e non rispondo

03 Supponi che un utente online ti metta sotto pressione per incontrarvi e tu sei in debito con lui/lei perché ti ha fatto un regalo...

- Accetto, mi sento in dovere di ricambiare in qualche modo ▲
- Chiedo un consiglio a qualcuno, la situazione mi insospettisce

▲ Se le tue risposte al quiz hanno almeno un triangolino, stai attento/a perché potresti metterti in una situazione di rischio, rivolgiti a una persona adulta di cui ti fidi.



Cerca prima di tutto di prevenire, accetta le richieste di amicizia delle persone che conosci o verifica l'identità del tuo interlocutore. Cerca di evitare di uscire da sola/o con una persona che hai conosciuto esclusivamente su internet.

Se sei vittima di molestie sessuali:

È importante intervenire per evitare che la situazione degeneri, e ricorda che la tua testimonianza può tutelare altre potenziali vittime come te.

- **Evita di rispondere ai messaggi allusivi o provocanti.**
- **Ricordati che in qualsiasi momento puoi segnalare l'utente o bloccarlo.**
- **Raccontalo a una persona di cui ti fidi. Non devi sentirti a disagio, chiunque potrebbe esserne vittima.**
- **Chiedi aiuto, puoi rivolgerti al Moige, al 112 e alla Polizia Postale.**
- **Contatta uno psicologo o uno psicoterapeuta per intervenire tempestivamente sugli effetti psicologici negativi.**

Non devi sentirti in colpa, può capitare e purtroppo più spesso di quanto pensi. Non è mai troppo tardi per chiedere aiuto, anche quando ti sembra che sia trascorso troppo tempo o credi che il danno sia irreparabile, ci sarà sempre qualcuno disposto ad ascoltarti e sostenerti. Se non sai come fare contatta il Moige per avere un'idea chiara di come affrontare il problema.

SEXTING

TESTIMONIANZA

“La mia vita è stata spaccata in due: un prima e un dopo, con in mezzo un inferno: Ho cominciato a messaggiare con un ragazzo, sembrava gentile, mi faceva sempre apprezzamenti. Il nostro rapporto divenne più intimo, fino a chiedermi di inviare foto provocanti, mi faceva sentire bella, così ho inviato qualche mia foto... Oggi a raccontarlo, rivedo quella scena e vorrei tanto cancellarla.

Qualche sera dopo una mia amica mi ha chiamato e mi ha detto che c'erano delle foto mie su un profilo di un uomo che non conoscevo: due foto con il seno di fuori e una completamente nuda. Pensavo di morire, fa troppo male leggere i commenti che la gente pubblica sotto quelle foto.

La mia vita è completamente cambiata, a scuola mi guardavano tutti, per strada mi sentivo guardata da tutti, sentendomi sporca.

Ora è passato un anno, ho dovuto cambiare scuola, e anche oggi se qualcuno mi guarda qualche secondo in più ho subito il terrore che sappiano chi sono e cosa ho fatto. Ho pensato più volte di farla finita, ma ho trovato le parole per chiedere aiuto e so che piano ne uscirò”

Flavia 18 anni

Il Sexting consiste nel condividere foto e video di carattere sessuale attraverso la tecnologia digitale.

I tratti che caratterizzano questo fenomeno sono la **fiducia** che si ripone verso le persone a cui si invia il materiale come fidanzato e/o amici e la scarsa consapevolezza rispetto al fatto che, se quello stesso rapporto dovesse deteriorarsi o rompersi, il materiale potrebbe essere diffuso in rete come ripicca per quanto accaduto; la **pervasività**, ovvero le infinite possibilità di condivisione attraverso i social. Un rischio che non deve essere sottovalutato da chi pratica il sexting è il cyberbullismo, infatti la diffusione irrefrenabile di tali immagini fa sì che queste possano diventare di dominio pubblico, causando dolorose conseguenze sia a livello psicologico che sociale; la **persistenza nel tempo**, il materiale pubblicato su internet infatti può rimanere disponibile online anche per molto tempo, senza mai essere eliminato definitivamente; la **non consapevolezza** rispetto al fatto che le foto inviate costituiscono materiale pedopornografico.

Ma allora perché si mettono in atto comportamenti così rischiosi? Nella maggior parte dei casi, la motivazione riportata è “...lo faccio per gioco, per cercare attenzione, per provocarne il desiderio, per rispondere alla richiesta di una “prova d'amore”. Scattarsi una foto nudi e inviarla sono azioni per lo più messe in atto seguendo l'impulso e senza pensare: il fatto di essere nella solitudine della propria camera, ci fa sentire protetti rispetto all'esplorazione della propria sessualità.

CONSEGUENZE

S spesso si sottovalutano i rischi che l'invio di contenuti sessuali può arrecare alla propria vita sociale e personale. Ricordati che non puoi tornare indietro, potresti perdere il controllo delle tue immagini e tutto ciò che viene pubblicato in rete è difficile da rimuovere.

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

- Revenge porn (vendetta): pubblicazione dei contenuti digitali inviati senza il consenso del soggetto ritratto.
- Sextortion (estorsione): 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 le foto iniziano a circolare senza controllo sentirai che la tua reputazione è screditata, questo potrà influenzare le relazioni presenti e future. Tale situazione comporterà degli effetti psicologici negativi.
- Sintomi psico-fisici come ansia e depressione .

Ricordati di...

- Fare attenzione all'età del tuo interlocutore, controlla quanti amici avete in comune e in generale quanti amici ha nel suo profilo (cercando di capire che non sia un profilo fake) e ricordati di fare attenzione al tipo di conversazione che cerca di instaurare con te. Sentiti sempre libero di rifiutare ogni richiesta inappropriata o che ti mette a disagio.
- Non inviare foto provocanti o comunque cerca di proteggere la tua identità: ricordati che se sei riconoscibile, corri il rischio che le tue foto o video vengano diffuse.
- Non inviare materiale provocante di altre persone: saresti perseguibile a livello legale e saresti complice della sofferenza di quella persona.
- Si può essere sexy anche vestiti!

SE ORMAI LE VOSTRE FOTO GIRANO PER IL WEB E TRA I VARI DISPOSITIVI:

- A** Ricordati che puoi chiedere aiuto ai genitori, alla scuola e a professionisti quali psicologi o servizi a disposizione sul territorio. Se non sai come fare contatta il Moige.
- B** Denuncia l'accaduto alle autorità competenti: sono reati perseguibili e punibili dalla legge.
- C** Nel caso in cui vostro un amico si confidi con voi, non assumere un atteggiamento giudicante, ti sta chiedendo aiuto e supporto. Sii empatico e cerca di capire le emozioni e i timori che lo hanno spinto ad inviare immagini provocanti di sé stesso.

CHALLENGE - SFIDE SOCIAL

Le Challenge sono l'ultimo ritrovato del web, sono sfide che vengono proposte sui social allo scopo di essere diffuse e diventare virali.

Esistono challenge e challenge, alcune dalle nobili intenzioni, come sensibilizzare la collettività su argomenti di interesse comune, altre, le più dannose, sono sfide estreme ai limiti del possibile e assolutamente pericolose.

A queste sfide "spettacolari" aderite per sentirvi accettati dal gruppo, per sembrare coraggiosi, ma anche per provare delle emozioni forti. I giocatori sperimentano l'illusoria convinzione di sapersi fermare prima di farsi del male, 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.

Hai mai pensato perché le Challenge sono così attraenti?

Secondo le scienze sociali i motivi dipenderebbero da:

- **Intrattenimento:** nei momenti di svago, soprattutto in questo periodo di isolamento, i video su TikTok e YouTube hanno ampliato il pubblico, aumentando a livello esponenziale le visualizzazioni.
- **Identità:** ci sono diversi tipi di challenge, una per tutti i gusti. Questo si tradurrebbe in una ricerca della propria identità, che non è ancora stata trovata.
- **Appartenenza:** una challenge diventa attraente se qualcuno dei tuoi amici ha già fatto quella challenge. Non è tanto un fenomeno di mera emulazione, ma riguarda proprio un riconoscimento da parte del gruppo d'appartenenza.

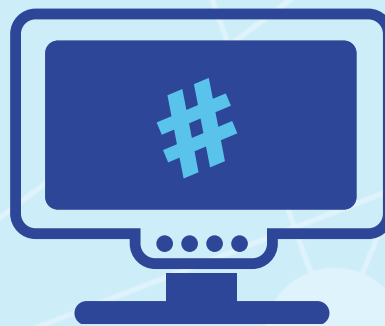
- **Accessibilità:** è facile riprodurre le Challenge perché sono a costo zero, talvolta sono semplici da eseguire e se riuscite possono aumentare la propria popolarità.
- **Persistenza:** Realizzando una challenge e riprendendosi nel momento in cui viene fatta, si vogliono dimostrare all'intera comunità virtuale le proprie capacità, sperando di diventare virali.
- **Moda:** Più è di moda la challenge e più sarà possibile che venga realizzata.

CONSEGUENZE

Le challenge sono sfide ad ampio raggio, si possono correre rischi di tutti i tipi in base alla pericolosità della sfida che si sceglie di riprodurre.

Le conseguenze riguardano le minacce all'immagine futura e all'integrità fisica. Pensiamo ad esempio alla #CoronavirusChallenge 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 aveva come obiettivo quello di far cadere una vittima e farle sbattere violentemente la testa per terra.

Alcune di queste challenge possono esporti a rischi fisici fino alla morte.



POSSO PROTEGGERMI?

- 01** Cerca di rimanere aggiornato sulle nuove challenge, per non cadere vittima di una sfida eccessivamente pericolosa.
- 02** Se ritieni che una challenge non sia adeguata oppure avverti delle perplessità a riguardo, parlane con qualcuno di cui ti fidi o con i tuoi genitori: confrontandoti con loro si potrà arrivare a capire cosa sia giusto fare.
- 03** Parlate delle sfide in voga.
- 04** Ricordati che rifiutare è sinonimo di forza e grande autostima, non hai bisogno di omologarti per dimostrare chi sei davvero!

FAKE NEWS

Il termine "fake news" indica articoli pubblicati con informazioni inventate, ingannevoli e distorte e diffuse sui mezzi di informazione. Le tecnologie digitali hanno amplificato e accelerato la diffusione di tali notizie false tanto da farle diventare un reale problema. Lo scopo delle fake news è quello di disinformare e manipolare il lettore.

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 che 8 ragazzi su 10 si fidano solo delle loro capacità personali e dell'istinto per distinguere le notizie vere da quelle false, con un'alta esposizione al rischio di validarle e diffonderle. Infatti, il più delle volte sono gli stessi lettori del web a giocare un ruolo principale nella diffusione delle fake news, non avendo le abilità ma soprattutto la voglia di approfondire e valutare fino in fondo quello che stanno leggendo.

CONSEGUENZE

Così le fake news sono diventate un fenomeno dilagante, con importanti conseguenze su:

- L'opinione pubblica: le fake news hanno alimentato un clima di paura, ad esempio durante la pandemia da Covid 19.
- Temi importanti come la salute e la sicurezza: le fake news possono mettere a rischio la salute quando si seguono alla lettera indicazioni fuorvianti, ad esempio dimagrire con la sauna.
- La reputazione delle persone: come false testimonianze su questioni private.



POSSO PROTEGGERMI?

A Approfondisci

- Leggi le notizie fino in fondo senza fermarti a titoli, verifica la coerenza e la serietà del contenuto.
- Anche quando si tratta di fonti autorevoli cerca di verificare se l'autore è un esperto in materia.
- Verifica la coerenza del contenuto.

B Controlla

- Autore, data e località (sono notizie aggiornate?).
- Errori di battitura (possono indicare un contenuto inaffidabile).
- l'URL (l'indirizzo ingannevole può essere molto simile a quello di fonti autorevoli).

C Ricerca

- Fai un controllo incrociato: metti a confronto la stessa notizia riportata da fonti diverse.
- Sul motore di ricerca digita il nome della tua fonte associato a parole come "bufala" o "fake".
- Verifica che le immagini siano pertinenti e autentiche: ad esempio su Google puoi fare la ricerca per immagine.

NON DIMENTICARE CHE

- Le notizie false rischiano di essere molto dannose sia per la società che per le persone.
- È importante verificare una notizia prima di condividerla e contribuire così alla sua diffusione incontrollata.
- Anche gli autori che riteniamo affidabili possono sbagliare, ad esempio i giornalisti. Cerca di capire se chi parla di un argomento è un vero esperto in materia.
- I social network possono essere fonte di disinformazione.

HATE SPEECH, GLI ODIATORI SERIALI

L'espressione hate speech, che ha contribuito alla costruzione della categoria degli haters, nel contesto della Rete è molto diffusa e viene utilizzata per far riferimento ai comportamenti (soprattutto verbali) online che incitano alla violenza, all'odio e a un atteggiamento di discriminazione nei confronti della vittima.

Ma haters si nasce o si diventa? Dietro il comportamento degli odiatori seriali sembra esserci un mix di sentimenti come paura, invidia, insoddisfazione e, molto spesso, un vero e proprio disturbo antisociale. Ciò che sembra essere predominante però è una profonda insicurezza, più si sente insicuro e più diventa aggressivo. Ecco perché per gli odiatori seriali è fondamentale sentirsi parte di un gruppo e la rete internet agevola lo scopo.

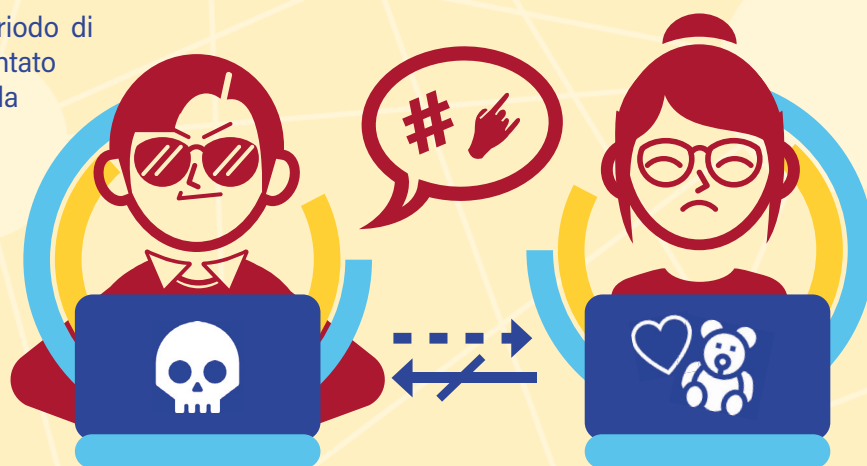
Prediligono infierire su soggetti in minoranza, quali immigrati, omosessuali, emarginati e tutta quella parte di popolazione che identificano come facile preda, inoltre per loro è fondamentale il consenso pubblico. Possiamo definirli i sostenitori degli stereotipi.

Ad esempio sembra che la pandemia e il periodo di reclusione forzato abbia fortemente incrementato questo atteggiamento di intolleranza. Infatti la **Start up/Light up**, che rileva i contenuti tossici online per proteggere i bambini, ha registrato un aumento del 900% di Hate Speech rivolti ai cinesi, utilizzati come capro espiatorio della diffusione del Covid-19. Inoltre, nello stesso periodo, tra adolescenti e bambini il tono dispregiativo online è aumentato del 40%.

CONSEGUENZE

Rapidità di reazione, impulsività e anonimato rendono particolarmente aggressivo (e qualche volta "virale") il contenuto delle offese.

- L'odio e le parole hanno un peso e provocano molta sofferenza. L'odio online, non è meno grave di quello offline, anche se è più difficile da individuare.
- I commenti online rischiano di diventare virali, alimentando ancora di più l'odio verso una persona o un gruppo.
- Il rischio è di normalizzare questa modalità di espressione, aumentando la probabilità che l'odio verbale sfoci in comportamenti aggressivi nel mondo reale.
- L'anonimato porta l'hater a non percepire la responsabilità di quello che scrive, è importante ricordare che l'impatto delle proprie parole può essere devastante e nella peggiore delle ipotesi può portare la vittima a togliersi la vita.



POSSO PROTEGGERMI?

Cerca prima di tutto di prevenire: ricordati che l'Hate Speech è un serio problema e può costituire una violazione dei diritti umani, ed è perseguibile per legge.

Ricordati che:

- 01** Non bisogna rispondere all'odio, impegnati a riportare la conversazione su toni accettabili o meglio ancora non rispondere e ignora le provocazioni.
- 02** Che è possibile segnalare ai gestori della piattaforma contenuti poco graditi e aggressivi e chiederne anche la rimozione.
- 03** Che è possibile bloccare o silenziare che è molesto e violento verbalmente.
- 04** La violenza verbale è un reato e per questo può essere punita, non bisogna subirla per forza.
- 05** Che un atteggiamento violento e aggressivo verso il prossimo è sempre sbagliato.

CYBERBULLISMO

TESTIMONIANZA

"Ho subito per 7 anni bullismo online e offline. Mi sono sentita insultare in tutti i modi per il mio aspetto, mi hanno detto che puzzavo e che ero un maiale, non si capiva se ero donna o uomo.

Non sopporto che la gente ti dia un'etichetta e che lo faccia solo perché vuole vederti stare male. Oppure non si rende conto di quanto fa male davvero!

Forse quando scrivono non pensano che oltre il monitor del loro pc o del loro cellulare c'è una persona come loro che riceve quelle cattiverie, oppure non gliene frega nulla, anche perché ormai il messaggio è inviato, è andata ormai...

Ogni giorno aprivo i social e c'erano sempre più persone che scrivevano male di me, insulti di ogni tipo, e si estendevano oltre che alle conoscenze scolastiche, anche a persone sconosciute, ero devastata. Stavo cominciando a credere che quelle brutte parole forse me le meritavo! Forse ero io ad essere sbagliata.

Ne ho parlato con la mia famiglia e con i miei professori di scuola e loro hanno cercato di proteggermi, hanno arginato gli atteggiamenti delle persone che erano nella mia vita offline, ma online era sempre difficile.

A un incontro con la polizia postale, a tutta la scuola hanno fatto vedere cosa era capitato a un ragazzo io dissi che avevo subito le stesse cose! E da lì i professori hanno incominciato a farmi diventare una testimonianza, per uscire da questa situazione e non far capitare ad altri quello che era successo a me!

Ora la mia storia è a servizio di chi è più giovane, per evitare che riaccada."

Giorgia, 15 anni



I cyberbullismo è una forma di bullismo che avviene tramite Internet. Con questo termine si fa riferimento a offese, molestie, ricatti o forme di pressione messe in atto, per un periodo più o meno lungo, da parte di una persona o gruppo di persone nei confronti di un altro soggetto o gruppo, utilizzando le tecnologie digitali. L'obiettivo è quello di colpire o mettere a disagio la vittima, che spesso non riesce a difendersi. Il comportamento del cyberbullo include, tra le altre cose, 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. Vittima e aggressore non sono gli unici protagonisti del cyberbullismo, infatti non dobbiamo scordarci dei sostenitori, cioè il gruppo dei pari che fa da spettatore e aiuta a diffondere i contenuti offensivi.

L'anonimato e la difficile reperibilità del molestatore facilitano l'emissione di comportamenti persecutori. Inoltre, il materiale che circola in rete è di facile accesso, contribuendo alla diffusione incontrollata.

Ricordiamoci che il cyberbullismo può manifestarsi in tantissime forme, ad esempio attraverso il sexting, l'hate speech e il body shaming, pratica molto diffusa in Rete che consiste nel giudicare il corpo di qualcuno, dalla taglia alle differenti caratteristiche fisiche e "presunti difetti", causando vergogna nella vittima.

CONSEGUENZE

- Isolamento socio-relazionale.
- Assenteismo: vi è un rifiuto di recarsi a scuola o di svolgere le consuete attività sportive.
- Cambi di umore improvvisi, disturbi emotivi, problemi di salute fisica, dolori addominali e disturbi del sonno, nervosismo, ansia, chiudersi in se stesse e non comunicare con il resto del mondo.
- Autostima e sicurezza vengono minate profondamente. Nei casi più gravi si arriva a togliersi la vita.

POSSO TUTELARMI?

Se sei vittima di cyberbullismo...

- Non rispondere alle provocazioni, perché questo darebbe solo soddisfazione a chi sta cercando di disturbarti.
- La prima cosa da fare è bloccare subito il contatto e segnalarlo al gestore del sito internet o del social media: secondo la seguente legge, entro 24 ore il gestore dovrà provvedere all'oscuramento, rimozione o blocco dei contenuti diffusi nella rete.
- Se entro tale termine il gestore non avrà provveduto alla rimozione ci si può rivolgere al Garante per la protezione dei dati personali che rimuoverà i dati entro 48 ore. Il modello per la segnalazione predisposto dal Garante, va inviato alla mail: cyberbullismo@gpdp.it.
- Parlane con i tuoi genitori e con i tuoi insegnanti.

Ricordati che non sei solo! E soprattutto ricorda che il web, se usato in maniera consapevole e responsabile, permette di creare sorprendenti reti telematiche.

**HAI BISOGNO DI
ULTERIORI INFORMAZIONI?**

**Pensi che un tuo amico si trovi in
questa situazione e non sai come
aiutarlo? Hai bisogno di aiuto?**

**NON ESITARE A CONTATTARCI
AI SEGUENTI NUMERI**

NUMERO VERDE
800 93 70 70

NUMERO DI MESSAGGISTICA
393 300 90 90



SITOGRAFIA

<https://www.insidemarketing.it/>

<https://psychcentral.com/quizzes/loneliness-quiz#1>

<https://www.ilmeridianonews.it/2016/07/la-sindrome-hikikomori-giugliano-la-testimonianza-intervenuto/>

<http://www.ic1palazzolo.edu.it/>

https://safety.google/intl/it_it/comeinformarsionline/

<https://www.generazioniconnesse.it/site/it/0000/00/00/le-fakenews/>

<https://www.moige.it/sos-minori/pedofilia/>

</studiassociati-psicologitoscana.com>

www.ultimavoce.it