

GUIDA PER STUDENTI
DELLA SCUOLA SECONDARIA
DI SECONDO GRADO

GIOVANI AMBASCIATORI

PER LA CITTADINANZA DIGITALE

contro
**BULLISMO
E CYBER
RISK**

CORAGGIO

DIALOGO

WEB SICURO

BULLO

CYBER RISK

CYBERBULLISMO

DISCRIMINAZIONE

promosso da
moige
proteggiamo i nostri figli



in collaborazione con
UMNODOSBLU
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 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 a 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!

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

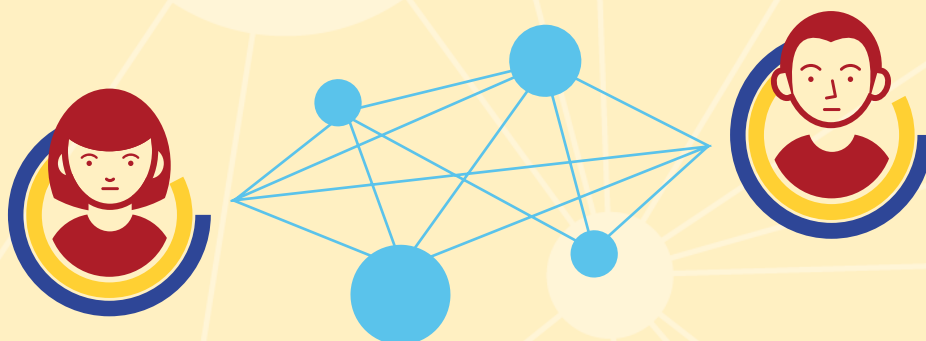
Mi impegno per mantenere e coltivare le mie amicizie

IN DISACCORDO

NÉ IN ACCORDO, NÉ IN DISACCORDO

D'ACCORDO

Se hai risposto "D'accordo" a queste 4 domande probabilmente appartieni alla **società tecnoliquida postmoderna**.



Ma cos'è la società tecnoliquida postmoderna? Partiamo dall'inizio, dall'incredibile sviluppo tecnologico che ha condotto l'uomo del terzo millennio verso straordinarie conquiste. Le tecnologie digitali, infatti, hanno portato grandi benefici nella vita delle persone: hanno ampliato e rivoluzionato i modi di scambiare beni e i servizi, hanno potenziato procedure mediche per la cura, hanno ridotto il calo dello stress lavorativo grazie al lavoro informatizzato, hanno permesso di incontrarci e vederci online anche stando a distanza. Tanti e molti altri sono gli eccezionali vantaggi del mondo digitale, ma con spirito critico è bene riconoscerne anche i limiti.

Vediamo ora quelle che sono state le trasformazioni che la tecnologia ha prodotto in ambito psicologico e sociale, in particolare nella relazione interpersonale.

Nella società tecnoliquida 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.

A enfatizzare il carattere liquido della vita è stato il velocissimo sviluppo della tecnologia digitale, il termine Tecnoliquidità è un 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:

- 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.
- La ricerca di relazioni light. STOP alle relazioni salde e durature e VIA alle relazioni instabili e incerte.

DICONO DI TE...

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

Ti hanno mai chiamato erroneamente Millennials?

I membri delle generazioni nate tra il 1995 e il 2010 sono definite generazione Z e sono i successori dei rinomati Millennials; "gli Z" sono i nativi tecnologici che, a differenza dei Millennials, hanno iniziato ad adoperare la tecnologia, senza che nessuno spiegasse loro le modalità di utilizzo. Gli Z sono indipendenti nell'apprendimento e ricorrono ad internet per ricavare qualsiasi informazione;

- gli youtuber e gli influencer sono gli indiscussi maestri che definiscono il loro stile di vita;
- hanno ridotte capacità attentive, il passaggio dal mondo reale al virtuale riduce la capacità di sostenere l'attenzione in modo continuativo e per questo preferiscono comunicare con immagini o frasi brevi;
- sono multitasking;
- costantemente connessi;
- abilissimi nelle relazioni tecnomediate;
- poco pazienti e ricercano la realizzazione del desiderio nell'immediato.



INTERNET E PANDEMIA

La rivoluzione tecnologica ha comportato 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 tecno-mediazione.

Questo aspetto è stato fortemente amplificato dalla pandemia. Durante l'emergenza sanitaria, la tecnologia digitale è stata di fondamentale importanza per fronteggiare il periodo di confinamento e di restrizione sociale, aiutandoci a mantenere il lavoro (per chi è stato possibile), a proseguire gli studi, a restare in contatto con gli altri, e altro ancora,



ma ha anche portato i giovani a cambiare le loro abitudini di vita, facendoli diventare sempre più digitalizzati. Durante la pandemia hanno trascorso molto tempo davanti agli schermi e in rete: si alzavano la mattina qualche minuto prima di collegarsi alle lezioni in DAD (didattica a distanza), si mantenevano attivi sui social con il cellulare (arrivando a scambiarsi durante l'orario scolastico 800/900 messaggi all'ora), dedicavano molto tempo ai videogiochi e trascorrevano ore davanti alle serie TV, con una conseguente riduzione delle relazioni interpersonali e una successiva condizione di isolamento e di disagio psicosocial.

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 a una discrepanza fra le relazioni percepite e quelle desiderate. Si tratta di una condizione di solitudine soggettiva, diversa dalla condizione di essere oggettivamente soli.

Facciamo un esempio: se un ragazzo desidera avere 3 amici e ne ha 5 si sentirà più sereno e appagato a differenza di un altro che ne possiede 10 ma ne vorrebbe avere 15. Questo senso di solitudine percepita può incrementare la tendenza degli adolescenti a rifugiarsi nel mondo digitale facendoli vivere l'illusione di avere un'ampia rete relazionale in cui sono in continua connessione. Quindi, 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, che era dato dal costante utilizzo delle cuffiette da pc. Cercai di capire da dove veniva la sua influenza e 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.”

Il termine "Hikikomori" è stato coniato dallo psichiatra giapponese Tamaki Saito nel 1988 e si traduce in "stare in disparte". Si tratta di un fenomeno sociale che riguarda i giovani incapaci di affrontare le sfide della vita, che precipitano nella tecnologia, scudo protettivo e rifugio rassicurante, pagando un prezzo altissimo: l'isolamento.

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 cellulare o al computer. Spesso un Hikikomori diventa riluttante nei confronti della propria famiglia, degli amici e della vita reale in generale. La tecnologia 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 colmare la solitudine, che viene da loro sperimentata anche in quelle occasioni in cui si trovano fisicamente a contatto con altre persone.

Riassumendo gli Hikikomori si caratterizzano per:

- stile di vita centrato all'interno delle mura domestiche senza alcun accesso a contesti esterni;
- iper-uso della tecnologia;
- nessun interesse verso attività esterne (come frequentare la scuola o avere un lavoro);
- persistenza del ritiro sociale non inferiore ai sei mesi;
- nessuna relazione esterna mantenuta con compagni o colleghi di lavoro.

DIPENDENZA DALLA RETE

Principalmente, per che cosa usi internet?

- giocare online
- cercare info
- stare in contatto con amici/parenti
- cercare nuovi amici/amori
- altro

Un fenomeno insidioso dell'epoca della rivoluzione digitale è il possibile sviluppo di una 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 esistenziali, come quella personale, relazionale, scolastica, familiare e affettiva.

Potrebbe esserti successo di aver trascorso qualche giornata intera, e forse piacevole, su Internet, ma non allarmarti. L'eccezione non è la regola. Per parlare di dipendenza occorre che sia presente ben altro.

Ma come si riconosce un dipendente dalla rete?

- **PERDE IL CONTROLLO:** è incapace di gestire l'impulso e non riesce ad interrompere in alcun modo l'utilizzo di internet.
- **SENTE L'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 ad 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.

Se ti riconosci non preoccuparti, parlane con i tuoi genitori o con qualcuno di cui ti fidi. Può capitare a tutti, non sei solo.

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.

Bisogna ricordare che non è facile saper riconoscere il limite invalicabile della patologia, 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

COSA RAPPRESENTANO I SOCIAL?

I social sono un luogo dove spendere il tempo con gli amici, relazionarsi e divertirsi. Sono moltissimi e sulla base delle loro caratteristiche consentono di esprimere qualcosa di sé.

Su alcuni social si possono condividere rapidamente le esperienze quotidiane, su altri si può trarre ispirazione e dare espressione alla propria creatività e altri ancora consentono di essere sempre aggiornati sul gossip oppure di intrattenere delle relazioni intime, ma spesso superficiali.

QUALE SOCIAL USI?



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.

Gli Instagrammer attraverso le Stories e Reel 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 migliorarle si può ricorrere a diversi strumenti come i filtri, per dare personalità e identità al profilo, ma a discapito della realtà.



TIK TOK: la sua caratteristica è la velocità, 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, e invita gli utenti a 'rispondere' ai video caricati da altri.

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 tale condizione, la video chat è diventata uno strumento quasi indispensabile.

In particolare si registra un aumento dell'uso delle **chat interattive e di gruppo:** quanti di voi durante il lockdown non hanno passato molto del proprio tempo divertendosi nelle videochat?



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 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"

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 sta diventando sempre di più un parametro fondamentale di misurazione per l'autostima, e la FOMO (Fear of Missing Out), cioè il fenomeno sociale associato alla costante paura di perdersi qualcosa, di essere tagliati fuori.

Per quanto riguarda gli **aspetti relazionali**, invece, prediligendo le relazioni virtuali si rischia di perdere la capacità di costruire rapporti sociali, amicali e di coppia reali. Inoltre, la barriera dello

schermo favorisce le condotte aggressive per effetto della de-personalizzazione ed ecco quindi comparire quelli che oggi chiamiamo haters.

Insomma, i social network offrono numerose possibilità di comunicazione pur rimanendo comodamente a casa; quanti più canali si utilizzano, tanto più è ampia 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 **gaming, grooming** (adescamento), **sexting, challenge e sfide social, fake news, hate speech** e **cyberbullismo**.

GAMING

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 **deccessiva 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.

I gamer possono assumere nuove e diverse identità e costruire i loro personaggi (avatar) in modo personalizzato e soddisfacente, come spesso non è consentito nel mondo reale.

L'attrattività dei videogiochi riguarda l'esperienza di squadra (giochi multiplayer) che crea un senso di appartenenza al gruppo. Il coinvolgimento dei membri è indispensabile per avviare il gioco, quindi, una volta addentrati si potrebbe 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, la collaborazione e la negoziazione per obiettivi comuni, stimolano le capacità di problem solving e la creatività, in particolare i giochi di ruolo possono essere un diversivo alla solitudine e in generale utili per creare nuove amicizie.

Se si abusa, però, il gioco può sostituire molti momenti dedicati all'attività fisica e allo studio, può ridurre le relazioni sociali e familiari e favorire le relazioni esclusivamente virtuali. Può comportare dei cambiamenti nelle abitudini e nel comportamento, come ad esempio l'alimentazione, il sonno, l'igiene personale, ma anche l'irritabilità. Inoltre, si possono manifestare sintomi fisici, come mal di testa, mal di schiena o disturbi della vista, e nei casi peggiori si può arrivare alla dipendenza e al completo isolamento.



CONSEGUENZE

Come abbiamo precedentemente accennato, giocare online può rappresentare una risorsa, ma al tempo stesso un utilizzo eccessivo può causare dipendenza. Non si tratta solo del tempo speso davanti allo schermo, ma anche dei 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 a 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 furono compromessi da un'incursione illegale a causa della quale furono "rubati" una serie di informazioni fornite dagli stessi utenti come nomi, indirizzi (città, stato/provincia, codice postale), indirizzi e-mail, date di nascita, password, login e online ID di PSN/portatile (compresi quelli relativi a eventuali sub-account intestati a familiari). In Italia, ci sarebbero stati circa un milione e mezzo di individui coinvolti.



Altri importanti avvertimenti riguardano le trappole dei costi: proprio nel caso dei giochi free-to-play (gratuiti) 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, in questo caso i truffatori utilizzano i dati personali dell'utente per addebitare i propri acquisti o utilizzarne l'identità per compiere azioni illecite. Altrettanto importante è prestare attenzione ai giochi in base all'età, in termini di appropriatezza del contenuto, attraverso il sistema PEGI (Pan-European Game Information - Informazioni paneuropee sui giochi).

Nei giochi online quanto è facile aggirare i sistemi di identificazione, dichiarando un'età diversa dalla propria? E questo cosa comporta? Nei giochi multiplayer, con membri della squadra di età diverse, i più grandi potrebbero utilizzare linguaggi inappropriati per i minori, inoltre le scene di violenza, elemento ricorrente nell'online gaming, incomprensibili per i più piccoli, potrebbero aumentare questo tipo di condotta, normalizzandola a causa dell'esposizione prolungata nel tempo.

COME 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 l'attenzione. Ti 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** Per capire se giocare online rappresenta un problema per te, 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: 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 andare online sia più gratificante di qualsiasi altra attività.
 - Ti è difficile rinunciare al gioco, anche quando credi di avere autocontrollo.
- 04** Chiedi aiuto se pensi che giocare online sia diventato un problema.
- 05** 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.
- 06** Devi sapere che esistono delle linee telefoniche dedicate proprio a questi problemi, ad esempio quelle che ti offre il Moige.

INTERVISTA

“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?”. Io ingenuamente ho risposto che lo avrei aiutato con piacere. Comunque, si è iscritto su Facebook e abbiamo cominciato a chattare, sempre più spesso. All'inizio parlavamo quasi sempre di calcio, delle partite che dovevamo preparare. 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 e scriveva “Oh vedi la figlia di tizio che f.”, finché non siamo arrivati alle battutacce solite, quelle più spinte, però nei limiti della goliardata. Lui mi diceva sempre “oh! questa è na cosa che rimane tra me e te, non dire niente a casa senno' devo fare casini con papà”. Però, ripeto, a me stava simpatico, sembrava una persona apposto. Senonché un giorno mi fa “Puoi venire un attimo a casa? Il PC non va, forse c'è un virus”. Vado da lui. “Che c'è?” faccio io e lui “No ma secondo me è una stupidaggine, stavo su questo sito” e mi ha fatto vedere uno di questi siti, i soliti, su portali hard. Inizialmente ho fatto la parte del divertito “Ma che fai? Ma lo sai che è così che si buttano i PC?”. E lui che stava là vicino ha aperto un video dove c'erano due uomini che facevano pratiche orali... al ché ho detto “Ma che schifo! Chiudi 'sto coso!!!”. Non avevo neanche finito di dire la frase che lui aveva già messo la sua mano sulla mia coscia dicendomi “Ma hai capito cos'è? Ti va di provare? Lo fanno tutti, non lo diciamo a nessuno, ti insegno come si fa”. In quel momento mi è caduto il mondo addosso. Mi è venuto da piangere. Lì per lì non ho detto niente, sono scappato a casa e mi sono 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 loro conoscono una versione dei fatti un po' diversa... tipo che ci sono state delle incomprensioni nello spogliatoio, che ho litigato con il mister, roba di questo genere. In queste situazioni 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 e sapere che proprio il loro unico figlio era stato vittima di un adescamento online li avrebbe distrutti.

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

“Oggi ho 19 anni, vado all'università e sono una persona tutto sommato felice. Eppure quando meno me lo aspetto, o nei momenti di down, mi capita di ritornare con la mente a quell'episodio schifoso. Ripeto, 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 o sta passando momenti come i miei è di vuotare il sacco, raccontare tutto a casa, lasciare che gli altri ci tendano una mano”.

Matteo, (15 anni quando è avvenuto l'episodio, ora 19)



Il 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.

Tutto ciò che è connesso ad internet e che consente una interazione digitale come le chat, i social network e i blog, ma anche i videogiochi, possono 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 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.

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 familiare e 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.



INTERVISTE

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

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

Hayley, 17

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

COME 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 della rete, senza però scordarci delle insidie.

- 01** Proteggi 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 online.
 - Non incontrare personalmente i nuovi amici conosciuti online senza prima interpellare i tuoi genitori.
- 02** Se sei vittima di molestie sessuali è importante intervenire per evitare che la situazione degeneri, ma anche per tutelare altre potenziali vittime come te:
 - evita di rispondere ai messaggi allusivi o provocanti.
 - Raccontalo a una persona di cui ti fidi. Non devi sentirti a disagio, perché chiunque potrebbe esserne vittima.
 - Chiedi aiuto, rivolgendoti agli esperti: Moige, 112, Polizia Postale.
 - Contatta uno psicologo o uno psicoterapeuta per intervenire tempestivamente sugli effetti psicologici negativi.
- 03** 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 solo con una persona che hai conosciuto esclusivamente su internet.
- 04** Se sospetti che qualche tuo conoscente stia chattando con utenti anonimi o abbiamo iniziato una relazione con uno/a sconosciuto/a online, informala sul grooming e sull'importanza di non dare confidenza agli sconosciuti, anche se possono sembrare molto interessanti.
 - Affronta il tema delle relazioni sentimentali: è importante spiegare loro quale può essere il modo più sicuro di sperimentare la sfera affettiva online.
 - Renditi disponibile al dialogo per capire chi è questa persona, la natura del rapporto, quale genere di contenuti vengono condivisi.
 - Cerca di metterlo/a a suo agio: provate ad affrontare anche gli argomenti più imbarazzanti.
 - Ricordagli che in qualsiasi momento possono bloccare/segnalare un utente che li mette a disagio.

Questo atteggiamento di ascolto incoraggerà a parlare spontaneamente con persone adulte e ciò favorirà maggior controllo e sicurezza.

Se sei stato/a vittima di molestie o abusi sessuali, non devi sentirti in colpa, può capitare e purtroppo capita più spesso di quanto pensi. Non è mai troppo tardi per chiedere aiuto, anche quando sembra 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

INTERVISTA

“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, mi piaceva molto, sembrava un ragazzo gentile, mi faceva sempre apprezzamenti. Il nostro rapporto divenne sempre più intimo, fino a chiedermi di inviare delle foto un po' provocanti. Mi faceva sentire bella, mi apprezza così gli ho inviato qualche mia foto intima... Oggi a raccontarlo, rivivo quella scena e vorrei tanto cancellarla.

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

La mia vita da quel momento è completamente cambiata, a scuola mi guardavano tutti, per strada mi sentivo guardata da tutti, mi sentivo 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 piano ne uscirò”.

Flavia 18 anni

I sexting consiste nel condividere video e/o foto in cui si è ritratti nudi o seminudi e dove possono essere mimati atteggiamenti sessuali.

Un rischio che non deve essere assolutamente sottovalutato da chi pratica il sexting è il cyberbullismo; la diffusione irrefrenabile di tali immagini fa sì che queste possano diventare di dominio pubblico causando dolorose conseguenze sia a livello psicologico che sociale.



CONSEGUENZE

Spesso si sottovalutano i rischi che l'invio di contenuti sessuali possono arrecare alla propria vita sociale e personale. Solo dopo la trasmissione di questi contenuti ci si rende conto di non poter più tornare indietro e si realizza che le foto e i video restano intrappolati nella rete per sempre.

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 porno):** con questo termine 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.
- **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.
- Sintomi psico-fisici come ansia e depressione.



COME POSSO PROTEGGERMI?

Pensa: "come mi sentirei se le mie foto provocanti fossero affisse sui muri del quartiere dove abito oppure se fossero appese per tutta la scuola?"

Se ti trovi coinvolto in una chat sexting non sentirti a disagio nel parlarne con le figure di riferimento. Ricorda che internet è una rete dove le informazioni una volta inserite rimangono intrappolate: inviando video o foto provocanti ci si espone al rischio della diffusione di questo materiale.

01 **Fai 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.

02 **Fai attenzione a cosa invii:**

- non inviare foto provocanti e proteggi la tua identità: ricordati che se sei riconoscibile, corri il rischio che le tue foto o video vengono 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!

03 **Se ormai le vostre foto girano per il web e tra i vari dispositivi:**

- 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 per avere un'idea chiara di come affrontare il problema, questo ti aiuterà a superare lo sconforto e a tornare più forte di prima;
- denuncia l'accaduto alle autorità competenti: sono reati perseguibili e punibili dalla legge;
- nel caso in cui un vostro amico si confida con voi, non assumete un atteggiamento giudicante, ti sta chiedendo aiuto e supporto. Sii empatico e cerca di capire le emozioni e i timori che lo hanno spinto a inviare immagini provocanti di se stesso.



CHALLENGE - SFIDE SOCIAL

INTERVISTA

"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 aperto 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, 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 ci ho sperato 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 cercare con il mio migliore amico sulle ultime ricerche fatte da Igor sul suo cellulare e troviamo 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



La testimonianza di questo papà dovrebbe far molto riflettere, soprattutto sulle conseguenze delle proprie azioni. Facciamo ancora una volta un passo indietro.

Vi presento le Challenge, l'ultimo ritrovato del web, definite come azioni sconosciute per il brivido del superamento dei propri limiti. Sono delle 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" 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. 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 alla salute fino alla morte.

COME POSSO PROTEGGERMI?

- 01** Cercate di rimanere aggiornati 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** Siate sempre aperti al dialogo, senza giudicare.
- 05** Ricordati che rifiutare è sinonimo di forza e grande autostima, non hai bisogno di omologarti per dimostrare chi sei davvero!



FAKE NEWS

Le fake news sono la versione moderna e più internazionale del termine "bufala".

Il termine 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 cose vere da quelle false, con 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 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;
- 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.

COME POSSO PROTEGGERMI?

- 01** Cerca prima di tutto di approfondire. Leggi le notizie fino in fondo senza fermarti a titoli altisonanti, verifica la coerenza e la serietà del contenuto, controlla che sia menzionato l'autore e la data di pubblicazione, fai caso alla formattazione della pagina web; gli errori di battitura possono essere indice di un contenuto inaffidabile e verifica che l'URL sia corretto: l'indirizzo ingannevole può essere molto simile a quello di fonti autorevoli.
- 02** Adopera un atteggiamento critico: sii consapevole che non tutto quello che leggi su Internet è attendibile.
- 03** Tieni a mente che diffondere delle notizie false vuol dire creare disinformazione.
- 04** Per verificare attivamente l'attendibilità delle informazioni:
 - 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 news".
 - Verifica che le immagini siano pertinenti, autentiche e non contraffatte: ad esempio su Google puoi fare una ricerca dell'immagine, cliccandoci sopra con il tasto destro e selezionando l'opzione di ricerca.
- 05** 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 E DISSING

L'espressione hate speech 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.

La pandemia e il periodo di reclusione forzato ha 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%.

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.

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, inclusa la violenza fisica.
- 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.

COME POSSO PROTEGGERMI?

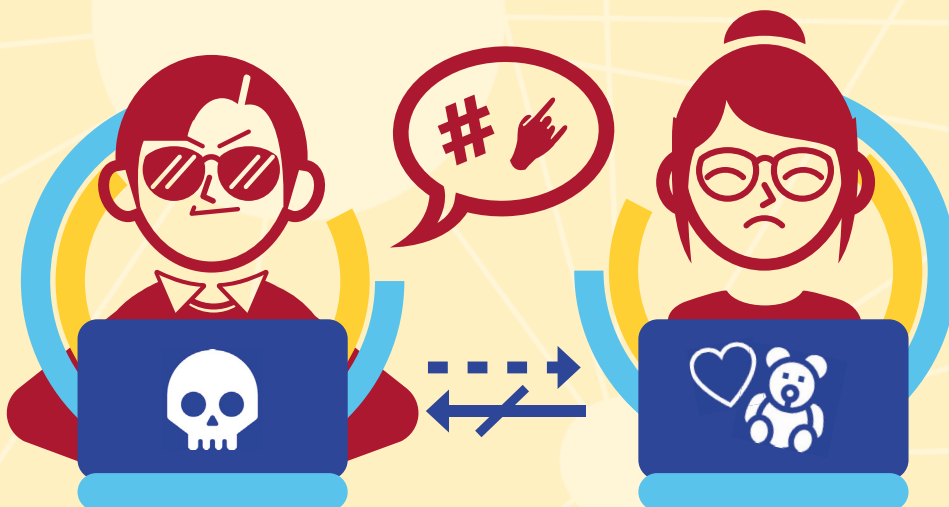
01

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

02

Ricordati che:

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



CYBERBULLISMO

INTERVISTA

“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 dia un'etichetta e che lo faccia solo per vederti stare male. Oppure non si rende conto di quanto fa male davvero!

Forse quando scrivono non pensano che oltre il monitor del pc o del 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...

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 e io dissi che avevo subito le stesse cose! E da lì i professori hanno incominciato a farmi dare 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



Il 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, contribuendone 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.

Per ulteriori approfondimenti è possibile rivolgersi al Moige, ormai da tempo impegnato seriamente in progetti di contrasto e di prevenzione del bullismo e del cyberbullismo.

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, chiusura.
- Autostima e sicurezza vengono minate profondamente: nei casi più gravi si arriva a togliersi la vita.

COME 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;
- se il gestore non avrà provveduto alla rimozione ci si può rivolgere al Garante per la protezione. 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

Se ti dovessi imbattere in uno dei fenomeni di cui ti abbiamo parlato e non sai proprio come fare: il Moige è sempre pronto ad aiutarti.

Ricordati che non sei solo!

NUMERO VERDE: 800 93 70 70

NUMERO DI MESSAGGISTICA: 393 300 90 90

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



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.

SITOGRAFIA

- <https://it.aleteia.org/2018/04/11>
- <https://psychcentral.com/quizzes/loneliness-quiz#1>
- <https://www.ilmeridianonews.it/2016/07/la-sindrome-hikikomori-giugliano-la-testimonianza-intervenuto/>
- <https://rinaldini.edu.it/>
- <http://www.ic1palazzolo.edu.it/>
- <https://www.moige.it/sos-minori/pedofilia/>
- <https://azzurro.it/wp-content/uploads/2020/11/BROCHURE-RAGAZZI-ABUSO-1.pdf>
- https://safety.google/intl/it_it/comeinformarsionline/
- <https://www.generazioniconnesse.it/site/it/0000/00/00/le-fakenews/>