

Scuole di Morbegno contro il bullismo



I.C. 1 SPINI VANONI



I.C. 2 DAMIANI



" Le parole fanno più male delle botte.
Cavolo se fanno male.
Io mi chiedo: a voi non fanno male?
Siete così insensibili?
Spero che adesso siate tutti
più sensibili sulle parole."

(Carolina Picchio)

PROGRAMMA SCUOLA PRIMARIA

Classi quarte

Tutte le attività riferite a 5 dei 6 ambiti d'intervento del progetto (Riconoscimento e verbalizzazione delle emozioni - Prevenzione dei comportamenti a rischio - Migliorare la capacità di relazionarsi con i pari - Gestione dello stress: individuare e sostenere modi non violenti di risolvere il conflitto - Capacità di prendere decisioni) saranno svolte dall'esperta individuata nell'ambito del Progetto "Porcospini" (Dr.ssa Anna Ruffoni - psicologa) che sarà svolto nei mesi di novembre e dicembre nelle classi dell'I.C. Damiani (quinte Plesso Damiani e quarta Plesso Campovico) e nei mesi di gennaio-febbraio-marzo nelle classi quarte dell'I.C. "Spini-Vanoni".

Il Progetto Porcospini è svolto in collaborazione con il **Lion's Club Valtellina e Valchiavenna**.

Per i genitori sono previsti i seguenti incontri:

1. Presentazione del progetto generale e di quello specifico - le date saranno concordate con l'esperta incaricata e comunicate ai genitori.
2. Restituzione finale - le date saranno concordate con l'esperta incaricata e comunicate ai genitori.



Classi quinte

Tutte le attività riferite agli ambiti d'intervento del progetto (Identificazione dei comportamenti riconducibili ad atti/manifestazioni di bullismo e di cyberbullismo - Riconoscimento e verbalizzazione delle emozioni - Prevenzione dei comportamenti a rischio - Migliorare la capacità di relazionarsi con i pari - Gestione dello stress: individuare e sostenere modi non violenti di risolvere il conflitto - Capacità di prendere decisioni: comprendere i ruoli della vittima, del bullo e delle altre persone coinvolte) saranno svolte dalle esperte del Team "Con-tatto" - "Genitori in Rete" (Dr.ssa Francesca Poggi - psicologa e Dr.ssa Valentina Maffezzini - educatrice) attraverso il Progetto "Inter-connessi" che sarà svolto nei mesi di novembre e dicembre nelle classi dell'I.C. Damiani e nei mesi di gennaio-febbraio-marzo nelle classi dell'I.C. "Spini-Vanoni".

Per i genitori sono previsti i seguenti incontri:

1. Presentazione del progetto generale e di quello specifico - le date saranno concordate con le esperte incaricate e comunicate ai genitori.
2. Restituzione degli alunni ai genitori - le date saranno concordate con le esperte incaricate e comunicate ai genitori.

A TUTTI I RAGAZZI DELLE SCUOLE DI MORBEGNO E ALLE LORO FAMIGLIE

Cari ragazzi e ragazze,
il bullismo è un fenomeno mondiale e ha radici profonde, vecchie come il mondo.

Per bullismo si intendono tutte quelle forme di prevaricazione e sopruso – fisico o psicologico – ripetute nel tempo, che possono avvenire sia negli ambienti frequentati tutti i giorni dai ragazzi (come la scuola) sia online, messe in atto da parte di un singolo o un gruppo nei confronti di una persona percepita come più debole e/o incapace di difendersi. 'Il bullismo è un comportamento che si impara, e qualunque cosa imparata si può disimparare'. — Dott. C. Sally Murphy.

Il bullo e la vittima hanno entrambi bisogno di aiuto. Il bullo deve imparare a relazionarsi con gli altri senza ricorrere all'abuso di potere. La vittima ha bisogno di alcuni strumenti pratici per affrontare il problema.

Spesso il bullo è incapace di relazionarsi con gli altri e non riesce a capire i sentimenti delle sue vittime. Deve essere seguito da vicino e gli si deve insegnare a comunicare in modo adeguato. Un libro sul bullismo dice: "A meno che non impari nuovi modelli di comportamento, il bullo continuerà a fare il prepotente per tutta la vita. Farà il prepotente con il coniuge, con i figli e forse con i subalterni sul lavoro". — Take Action Against Bullying.

Lo scopo di questo opuscolo è aiutarvi ad affrontare il bullismo nelle sue varie forme e quelli che sono i pericoli della rete. Fornisce informazioni utili a ragazzi e genitori in merito a bullismo, cyberbullismo, social network, fake news e uso corretto di smartphone. Perché questi 'personaggi' fanno i bulli? Come posso difendermi se sono vittima di bullismo? Posso denunciare il bullismo subito come un reato?

Fatene buon uso!

Non ci resta che augurarvi buona lettura e dirvi: "Coraggio, ce la possiamo fare! Il bullismo si può sconfinire!"



INDICE degli ARGOMENTI

IL BULLISMO	4
IL CYBERBULLISMO	11
STATISTICHE	19
SMARTPHONE "L'USO SCORRETTO"	21
SMARTPHONE "LA DIPENDENZA"	25
I RAGAZZI E I SOCIAL NETWORK	26
IL FURTO D'IDENTITÀ	32
LE FAKE NEWS	37
IL SEXTING	39
NORME, RESPONSABILITÀ E DANNI	41

I disegni di copertina e delle pagine 3, 43 e 44 sono stati realizzati dagli alunni della classe quinta del Plesso di Rasura.



IL BULLISMO

info e testi tratti da www.pazienti.it

Per **BULLISMO** si intendono tutte quelle forme di soppraffazione e prepotenza - fisico o psicologica - ripetute nel tempo, che possono avvenire sia negli ambienti frequentati tutti i giorni dai ragazzi (come la scuola) sia online, messe in atto da parte di un singolo o di un gruppo nei confronti di una persona percepita come più debole.

Il bullismo è un malessere sociale fortemente diffuso, sinonimo di un disagio relazionale che si manifesta soprattutto tra adolescenti e giovani, ma sicuramente non circoscritto a nessuna categoria né sociale né tanto meno anagrafica. Il bullismo si evolve con l'età, cambia forma, ed in età adulta lo ritroveremo in tante, troppe prevaricazioni sociali, lavorative e familiari.

Provando a dare una sintetica definizione, in genere, **"Uno studente è oggetto di azioni di bullismo, ovvero è soppraffatto o perseguitato, quando viene esposto, ripetutamente nel corso del tempo, alle azioni offensive messe in atto da uno o più compagni"**.

Una recente indagine nelle scuole superiori ha evidenziato che un ragazzo su due subisce episodi di violenza verbale, psicologica e fisica e il 33% è una vittima ricorrente di abusi. Dai risultati emerge che le prepotenze di natura verbale e psicologica prevalgono rispetto a quelle di tipo fisico: il 42% dei ragazzi afferma di essere stato preso in giro; il 30% ha subito delle offese e il 23,4% ha segnalato di aver subito calunnie; nelle violenze di tipo psicologico, il 3,4% denuncia l'isolamento di cui è stato oggetto, mentre l'11% dichiara di Il bullismo.

Come fa una società civile a tollerare tutto questo e allo stesso tempo sperare di crescere e progredire?

Il cupo fenomeno del bullismo è incomprensibilmente sottovaluto anche quando esso è una manifestazione di un vero e proprio malessere sociale sia per coloro che commettono il danno che per coloro che lo subiscono, i primi in quanto a rischio di problematiche antisociali e devianti, i secondi in quanto rischiano una eccessiva insicurezza caratteriale che può sfociare in sintomatologie anche di tipo depressivo.

Le conseguenze del bullismo sono notevoli,

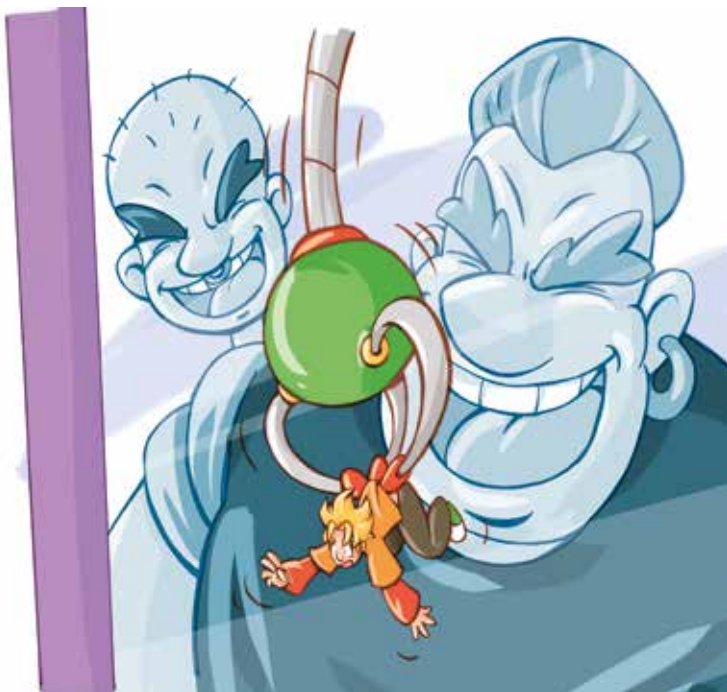
a volte purtroppo irreparabili: il danno per l'autostima della vittima si mantiene nel tempo e induce la persona a perdere fiducia nelle istituzioni sociali come la scuola e la famiglia. Alcune vittime diventano a loro volta aggressori sui più deboli. Il bullismo, come detto, non è un problema solo per la vittima, in quanto il clima di tensione che si instaura va a influenzare la famiglia, la scuola e le altre istituzioni sociali, nonché il futuro stesso della persona e della società nel suo complesso.



il bullismo

DIRETTO E INDIRETTO

Il **BULLISMO DIRETTO** è caratterizzato da una relazione tra vittima e bullo. È il più semplice da riconoscere. Il Bullo sfoga la sua rabbia dando calci, pugni o spintoni alla vittima prescelta, oppure danneggia le cose che le appartengono. Chiunque tratta gli altri - specie i più deboli o vulnerabili - in maniera crudele o violenta è un prepotente. I prepotenti cercano di minacciare, intimidire e controllare altri. Ma in genere lo fanno con le parole, non con i pugni. In effetti le prepotenze più frequenti hanno a che fare con la sfera emotiva e possono includere insulti, sarcasmo, scherni o l'affibbiare nomignoli ingiuriosi.



Il **BULLISMO INDIRETTO** consiste nell' esclusione dal gruppo dei coetanei, l'isolamento, l'uso di smorfie e gesti volgari, la diffusione di pettegolezzi e calunnie sul conto della vittima, il danneggiamento dei rapporti di amicizia.

A differenza di quanto si pensi, il bullismo è un fenomeno che riguarda sia maschi che femmine, sebbene si esprima nelle differenze di genere. Infatti **i maschi** mettono in atto soprattutto prepotenze di tipo diretto, come aggressioni fisiche e verbali. **Le femmine**, invece, utilizzano in genere modalità indirette di prevaricazione e le rivolgono prevalentemente ad altre femmine, sebbene negli ultimi tempi diversi episodi denotino che il genere femminile sta mutuando i comportamenti aggressivi, tipici maschili.

il bullismo

LE CAUSE

La storia familiare è fondamentale: si tratta di famiglie in cui gli adulti sono trasgressivi, aggressivi e antisociali e rappresentano modelli eroici da imitare oppure sono assenti, o sottilmente violenti sia in senso fisico che psicologico ed educativo. Violenze subite e traumi hanno generano vergogna che conduce all'annientamento del senso di sé, della dignità, dell'amor proprio. La cosa è tanto grave che potrebbe spingere sino al suicidio o all'omicidio. Ciò succede quando il soggetto non ha avuto la possibilità di "digerire emotivamente" la violenza ed usa l'azione per essere sicuro che questa volta è dalla parte di chi infligge dolore.

Spesso i bulli agiscono perché sono "annoati". L'assenza di interessi e occupazioni genera una frustrazione che si sfoga attraverso la violenza.



il bullismo

LE CONSEGUENZE

Nel caso del bullismo è importante non sottovalutare il problema ed agire tempestivamente, poiché le conseguenze del fenomeno sul piano psicologico, sia a breve che a lungo termine, possono essere gravi sia per le vittime, sia per i bulli e gli osservatori.

Per le **VITTIME** il rischio è quello di manifestare il disagio attraverso sintomi fisici (es. mal di pancia, mal di testa) o psicologici (es. incubi, attacchi d'ansia), associati ad una riluttanza nell'andare a scuola. In caso di prevaricazioni protratte nel tempo, le vittime possono intravedere come unica possibilità per sottrarsi al bullismo quella di cambiare scuola, fino ad arrivare in casi estremi all'abbandono scolastico. Alla lunga, le vittime mostrano una svalutazione di sé e delle proprie capacità, insicurezza, problemi sul piano relazionale, fino a manifestare, in alcuni casi, veri e propri disturbi psicologici, tra cui quelli d'ansia o depressivi.

I **BULLI** possono invece presentare un calo nel rendimento scolastico, difficoltà relazionali, disturbi della condotta per incapacità di rispettare le regole che possono portare, nel lungo periodo, a veri e propri comportamenti antisociali e devianti o con comportamenti aggressivi e violenti sia in famiglia che sul lavoro.

Gli **OSSERVATORI**, infine, vivono in un contesto caratterizzato da difficoltà relazionali che aumenta la paura e l'ansia sociale e rafforza una logica di indifferenza e scarsa empatia, portando i ragazzi a negare o sminuire il problema.

consigli per i genitori

AFFRONTARE IL PROBLEMA

Parlatene con i vostri figli

È importante che gli adulti discutano del tema del bullismo con i minori sotto la loro tutela. Dovreste comprendere fino in fondo cosa sia il bullismo e quali siano gli effetti che potrebbero avere sui vostri figli e su altri. Parlate con i vostri figli dei vari modi in cui può manifestarsi il bullismo. Lui ha mai assistito a un episodio di bullismo? Vi ha mai preso parte? Cosa ne pensa?

Spronetate i vostri figli a comunicare con te. Lasciate che si sentano liberi di porre domande ed esprimere il loro pensiero. Fate in modo che sappiano che possano rivolgersi a voi per parlare dell'argomento in tutta tranquillità.



Educate i vostri figli

Insegnate loro l'empatia verso gli altri e a rispettare i loro sentimenti. Devono capire la differenza tra ciò che può considerarsi divertente e un comportamento effettivamente sconsiderato, privo di tatto e crudele. Gli adulti sono coloro che devono insegnare ai figli come comportarsi, facendo loro da punto di riferimento nel relazionarsi a vicenda.

Ad esempio, è fuori luogo e crudele parlare male di un altro adulto alle sue spalle facendo comunque finta di essere suo amico quando è presente. Molte persone adulte si comportano in questo modo, senza rendersi conto che i loro figli li stanno osservando di nascosto, pronti a emularli più tardi.

Insegnate ai vostri figli che è meglio prendere posizione piuttosto che rimanere a guardare quando sono testimoni di un episodio di bullismo. È sempre la cosa migliore da fare, indipendentemente da chi sia il bullo e chi sia la vittima.



consigli per i genitori

AFFRONTARE IL PROBLEMA

Affronta il problema con la tua comunità

Stringete alleanza con vicini e amici per creare un ambiente sicuro che accolga tutti a braccia aperte. Unitevi a #StopBullismo e aiutate a sensibilizzare la gente circa questo problema.

Offritevi volontari per indire un comitato o fare un discorso e mettere in risalto il problema. Chi mai potrebbe non essere d'accordo con un'iniziativa del genere? Portate il vostro messaggio nelle scuole e nei luoghi dove si radunano i ragazzi per dare risalto a questo tema di fronte a un pubblico vasto e fate pressione sulle organizzazioni perché facciano la loro parte affinché il bullismo venga eliminato definitivamente. È solo quando le persone come voi sollevano un polverone che le cose iniziano a muoversi!

È importante che la scuola e i genitori lavorino insieme per diversi motivi. In primo luogo, eventuali atteggiamenti di bullismo devono essere gestiti in modo appropriato in entrambi i luoghi. In secondo luogo, i genitori avranno l'aiuto necessario per riuscire a identificare il manifestarsi del bullismo e imparare a gestire questi comportamenti. Infine, insegnare ai ragazzi a essere sicuri di sé e a comportarsi come si deve sia a casa sia a scuola porta ad avere risultati molto più velocemente.



Istituite dei programmi contro il bullismo a scuola

Gli insegnanti possono creare programmi che possono rivelarsi utili per aiutare a combattere il bullismo. Queste sono alcune idee su come farlo:

Spiegando cosa sia il bullismo, mettendo bene in chiaro che si tratta di un tipo di comportamento intollerabile e avvisando le vittime come dovrebbero comportarsi trovandosi in mezzo a una situazione simile.

Aiutando gli studenti a imparare come gestire i conflitti senza usare la violenza o la coercizione. Si possono ipotizzare vari scenari e chiedere agli studenti come si comporterebbero in situazioni analoghe.

Insegnando agli studenti a provare empatia gli uni per gli altri. Bisogna aiutare i ragazzi a capirsi. È possibile ottenere risultati in tal senso usando frasi come: "So cosa stai attraversando – Sì, fa veramente male," ecc. Si possono inoltre ipotizzare vari scenari e chiedere ai ragazzi di interpretarli come un esercizio di recitazione, dando enfasi sul bisogno di ascoltare, capire e usare le parole giuste.

consigli per i genitori AFFRONTARE IL PROBLEMA

Siate il cambiamento che desiderate

Ogni persona che voglia unirsi alla lotta contro il bullismo, solitamente aiuta almeno un ragazzo a sottrarsi a questo fenomeno. Se decidete di darvi da fare per chiedere a più persone di unirsi alla lotta, assicuratevi di fare la vostra parte! Se mai doveste imbattervi in un episodio di bullismo, o lo vedeste arrivare all'orizzonte, prendete posizione. Mettete in chiaro che un comportamento del genere non è assolutamente ammissibile. Se qualcuno avesse bisogno di un esempio da seguire su come essere attivo nella lotta contro il bullismo, siate voi quell'esempio! Non escludere nessuno, siate gentili, premurosi e non giudicate nessuno nemmeno quando loro non sono presenti.



il bullismo

FILM E VIDEOGIOCHI



Innanzitutto chiariamo che non tutti i videogiochi sono discutibili o violenti. Molti sono educativi: insegnano materie come geografia, matematica e dattilografia in maniera vivace e divertente. Altri mettono alla prova i riflessi simulando sport come pallacanestro e hockey. Ci sono anche sofisticati giochi di pazienza che impegnano e stimolano la mente. L'era relativamente innocente di Pac-Man e di Donkey Kong ha ceduto il passo a una nuova generazione di giochi raccapriccianti e sadici. La professoressa Marsha Kinder definisce questi giochi "peggiori della TV o di un film". Trasmettono "il messaggio che l'unico sistema per imporsi è la violenza". Vista la preoccupazione del pubblico, ora negli Stati Uniti uno dei principali produttori di videogiochi usa un sistema di classificazione per i suoi prodotti. I giochi che hanno l'etichetta "18www.pwgi.info", a indicare che sono destinati a un pubblico "maturo" e non sono adatti a chi ha meno di 18 anni, possono includere violenza molto cruda, sesso e parolacce. Ma c'è chi teme che classificando un gioco per un pubblico "maturo" non si faccia che renderlo più attraente. "Se avessi 15 anni e vedessi un gioco con l'etichetta MA-18", dice un ragazzo patito di videogiochi, "farei di tutto per procurarmelo". Il sistema di classificazione in base all'età PEGI (Pan-European

Game Information) è stato istituito per aiutare i genitori europei ad adottare decisioni informate nell'acquisto di giochi per computer. La classificazione in base all'età consiste in un sistema utilizzato per garantire che i contenuti di intrattenimento quali i giochi, ma anche film, programmi televisivi o applicazioni mobili, riportino un'etichetta chiara e una raccomandazione relativa all'età minima sulla base dei contenuti. Le classificazioni in base all'età orientano i consumatori, in particolare i genitori, aiutandoli nella decisione di acquisto di un determinato prodotto destinato a un bambino. tore generale dell'Associazione Editori Sviluppatori Videogiochi Italiani (AESVI), in un'intervista a DDAY.



IL CYBERBULLISMO

info e testi tratti da www.azzurro.it

Si può definire **CYBERBULLISMO** l'uso delle nuove tecnologie per intimorire, molestare, mettere in imbarazzo, far sentire a disagio o escludere altre persone.

Tutto questo può avvenire utilizzando diverse modalità offerte dai nuovi media. Alcuni di essi sono: Telefonate, Messaggi (con o senza immagini), Chat sincrone, Social network (per esempio, Facebook), Siti di domande e risposte, Siti di giochi online, Forum online.

Le modalità specifiche con cui i ragazzi realizzano atti di cyberbullismo sono molte: pettegolezzi diffusi attraverso messaggi sui

cellulari, mail, social network; postando o inoltrando informazioni, immagini o video imbarazzanti (incluse quelle false); rubando l'identità e il profilo di altri, o costruendone di falsi, al fine di mettere in imbarazzo o danneggiare la reputazione della vittima; insultando o deridendo la vittima attraverso messaggi sul cellulare, mail, social network, blog o altri media; facendo minacce fisiche alla vittima attraverso un qualsiasi media.



cyberbullismo PREVENIRLO

Prevenire il cyberbullismo implica una nuova pedagogia del comportamento etico, che andrebbe introdotta come materia scolastica. L'obiettivo è insegnare ai ragazzi che le parole possono ferire, riflettere sulle motivazioni per cui sembra indispensabile esibire tutto sul web. Rieducare i giovani (e meno giovani), al senso del pudore, non solo fisico, ma anche dei sentimenti e delle emozioni. In questo senso l'educazione è necessaria anche per rafforzare la consapevolezza, la personalità, e il senso critico dei giovani, spesso eterodiretti e concentrati solo sull'approvazione degli altri.

Quando la pubblicazione di una foto porta al suicidio, infatti, è anche perché viene data eccessiva importanza agli standard sociali, alla propria immagine pubblica, in cui sono gli altri a dire come bisogna apparire per essere una persona di successo. E quando questa immagine viene danneggiata, la

vergogna è tale per cui si perde il valore di sé e, simbolicamente, si sente il bisogno di diventare invisibili.

È importante anche tutelarsi con degli atteggiamenti corretti, per cui occorre insegnare ai giovani ad essere prudenti sugli aspetti personali e intimi che non vanno esposti sul web; per fare questo la miglior prevenzione è l'esempio degli adulti, anch'essi troppo spesso (ahimè) in cerca di visibilità e approvazione online.

Oltre agli aspetti di prevenzione, genitori ed insegnanti sono chiamati a leggere i segnali e capire quando si trovano davanti ad un fenomeno di bullismo o cyberbullismo nei confronti di un adolescente.



cyberbullismo

COME ACCORGERCI

Le vittime di cyberbullismo si sentono sole, non ne parlano e tendono a isolarsi, non riuscendo a sostenere l'impatto dell'aggressione subita. Manifestano il disagio attraverso dei sintomi fisici che vanno colti dai

nascono dai compagni di classe o di scuola, gli insegnanti hanno un ruolo fondamentale,. Possono intervenire sulle dinamiche di gruppo, spiegando che è nel ragazzo o nel gruppo violento che qualcosa non va, che quando ci si



genitori e non sottovalutati:

- **Mal di pancia** • **Mal di testa** • **Ansia**
- **Resistenza ad andare a scuola** • **Isolamento** • **Nervosismo** • **Disturbi alimentari (anoressia e bulimia).**

Quando un insegnante o un genitore nota questi sintomi o un cambiamento nell'atteggiamento del giovane, è bene approfondire la cosa e sostenere il giovane, in una collaborazione tra scuola e famiglia. In particolare, se gli atteggiamenti di cyberbullismo

afferma solo attraverso la demolizione dell'identità dell'altro, si manifesta una forte insicurezza. I docenti, attraverso i loro commenti e i loro atteggiamenti, hanno l'opportunità di "svergognare" il violento e di bloccare il meccanismo di diffusione. Tutto ciò eviterà che gli altri ragazzi si rendano complici, perché non si deve mai dimenticare che il bullo senza il gruppo, crolla.

CONSIGLI PER I GENITORI

1. Siate accorti, ascoltate i vostri figli, osservateli, non limitatevi alle loro performance scolastiche. Talvolta siamo sempre di corsa, non ci prendiamo il tempo necessario per ascoltare i bisogni dei nostri figli o dei nostri partner e ci limitiamo a un rapido “Come è andata a scuola?”, preso atto che non ci sono state note o avvenimenti che richiedono il nostro intervento. Forse ci occupiamo poche volte di domandare ai nostri figli come stanno realmente, se stanno facendo qualcosa che piace o non piace, se hanno qualche bisogno, se sono sereni, se manca loro qualcosa. Per vivere in maniera consapevole non basta sopravvivere barcamenandosi tra mille impegni. A volte è importante fermarsi, guardare negli occhi i propri figli e sintonizzarci con le loro emozioni. Se ci fosse un problema, lo noterete più facilmente.

2. Siate presenti: i giovani devono capire che possono contare sugli adulti per chiedere aiuto, non devono sentirsi soli. L’arte dei forti è quella di saper chiedere aiuto: mostratevi come un punto di riferimento per i vostri figli, ma educateli al senso della collaborazione, al valore della cooperazione, all’educazione condivisa. Non basta imporre regole, è necessario spiegarle e soprattutto essere d’esempio. Non possiamo pretendere che i nostri figli non utilizzino il cellulare mentre gli insegnanti parlano in classe, se a cena mentre ci raccontano qualcosa siamo noi stessi i primi a utilizzare lo smartphone per rispondere alle e-mail. Essere presenti significa stare nel “qui e ora”, sentire con i nostri figli il sole sulla pelle, giocare con loro a pallone, guardare un film con loro e poi ridere insieme. Condividere un hobby, una passione, un discorso, un po’ di tempo.

3. Siate informati: non è necessario saper utilizzare tutti gli strumenti tecnologici e tutti i social che utilizzano i giovani, ma non si può nemmeno restare all’oscuro delle dinamiche della rete che possono diventare vere e proprie trappole. Anche gli adulti possono cadere nelle trappole della rete, possono farsi ingannare da malintenzionati online, inviare immagini erotiche anche a sconosciuti. Non necessariamente occorre avere la patente di guida per poter imparare e comprendere l’importanza di doversi fermare a un semaforo rosso, non occorre nemmeno avere un’automobile per dover raccomandare ai figli di andare piano in motorino. Lo stesso vale per il mondo di internet. Non limitiamoci però a dare regole senza spiegarle. Dobbiamo informarci, aggiornarci, anche se non utilizziamo lo stesso linguaggio dei più giovani, almeno comprendiamone i significati, i valori, le aspettative, i sogni.

4. Non criminalizzate internet: allontanare i giovani dalle tecnologie della comunicazione sarebbe un grande errore. Sarebbe una battaglia persa! Tutti i suoi amici fanno largo uso di questi strumenti di comunicazione. Le potenzialità del web sono infinite, si tratta di favorirne un utilizzo consapevole. Questo non è certo legato al mezzo in sé, ma all’utilizzo che se ne fa. Forse dovremmo iniziare a considerare internet non più come un mezzo, ma come un vero e proprio ambiente dove gli esseri umani vivono parte della loro vita.

5. Chiedete aiuto: insegnanti, psicologi, poliziotti e altri esperti sono sempre a disposizione. Non agite d’impulso, qualora vi trovaste in difficoltà prendetevi il tempo di chiedere aiuto: fate rete contro i pericoli della Rete.

cyberbullismo

TESTIMONIANZE

Giovanni, vittima del bullismo

Un giorno, in una classe, precisamente una seconda media, arrivò un nuovo studente. Il suo nome era Giovanni. Dal primo momento in cui era arrivato egli non era riuscito ad integrarsi, non perché non lo volesse, ma perché i compagni non glielo permettevano. Infatti, Giovanni era deriso da molti perché era robusto e aveva un viso paffutello.

All'inizio, il rifiuto nei suoi confronti si manifestava attraverso piccoli ricatti e qualche minaccia, bigliettini sgradevoli e insulti. Giovanni, per questo motivo stava molto male, ma non aveva il coraggio di dirlo a nessuno perché aveva molta paura. Più tardi,

gli insulti si manifestarono anche sui social network come Facebook, WhatsApp e Ask; per esempio, gli davano brutti soprannomi o gli scrivevano frasi cattive. A scuola, un giorno, i bulli fecero una foto a Giovanni mentre era in bagno e la misero su Instagram; non solo gli insulti verso di lui aumentarono, ma nella foto vennero messi 70 "mi piace". Il giorno dopo, in classe, Giovanni si mise a piangere all'improvviso e la professoressa gli chiese il motivo, ma egli le rispose che era tutto a posto e che non c'era nessun motivo per preoccuparsi. L'insegnante, però, che conosceva quell'alunno, preoccupata per lui, chiamò i genitori e riferì loro quello che era



cyberbullismo

TESTIMONIANZE

successo durante le lezioni.

Tornati a casa, i genitori di Giovanni gli chiesero cosa fosse successo, ma egli rispose che si trattava di una stupidaggine; però, i genitori sospettosi non gli credertero.

Senza farsi vedere, presero il suo cellulare per capire cosa succedeva al figlio e sui social network videro tutti gli insulti che il figlio riceveva ogni giorno. Così ne parlarono con l'insegnante e con la dirigente in modo che prendessero provvedimenti affinché loro figlio non subisse più quegli atti di bullismo. La professoressa, allora, fece compilare in classe dei test anonimi sul cyberbullismo per cercare di capire chi fossero i cyberbulli.

Dai test risultò che c'erano effettivamente dei bulli, perciò la professoressa contattò la polizia postale per capire chi fossero e per sensibilizzare gli studenti su questo particolare argomento. La polizia postale organizzò un incontro e attraverso indagini accurate e domande fatte agli alunni riuscì a capire chi fossero i bulli. Perciò, la polizia si attivò e prese da parte i sospettati che in modo esplicito confessarono. I bulli dissero che non avevano paura delle conseguenze e

avrebbero continuato a fare ciò che volevano, tanto le emozioni e i sentimenti delle loro vittime non li interessavano.

La polizia postale cercò di capire il motivo per cui facevano tutto ciò. Iniziò a fare delle domande e così scoprì che quei bulli, da piccoli, erano stati loro stessi vittime del bullismo e per difendersi erano diventati prepotenti. Uno di loro era stato particolarmente umiliato e perciò era il più spietato del gruppo. La polizia postale, allora, cercò di far crollare il muro che quel bullo aveva costruito intorno a sé, dopo un po' ci riuscì e lo convinse a collaborare. Egli riferì che nella scuola, oltre al loro gruppo, c'erano altri bulli e ne avrebbe fatto i nomi a condizione che il suo nome fosse rimasto anonimo.

La polizia accettò e riuscì a beccare i bulli che furono espulsi dalla scuola e dovettero scontare una pena.

Da allora Giovanni non subì mai più atti di bullismo, si inserì bene nella nuova classe e i professori furono più attenti alle emozioni, preoccupazioni e problemi dei loro studenti.



il bullismo

TESTIMONIANZE

Izzy Dix, una quattordicenne vittima di bullismo, si è tolta la vita, ma prima ha raccontato ciò che provava in una commovente poesia.

Izzy, purtroppo, non ce l'ha fatta a sopportare il dolore di essere ogni giorno schernita e umiliata e ha deciso di porre fine alla sua giovane vita. Sua madre ha trovato il suo corpo senza vita a settembre, insieme ad una struggente poesia scritta dalla ragazza quando una sera dopo un concerto era tornata a casa in lacrime. Ora sua madre, che ha già letto la poesia al funerale di sua figlia, ha deciso di renderla pubblica, per far capire ai bulli che l'hanno tormentata come si sentiva Izzy mentre l'attaccavano. Ecco la traduzione:

Arrivo,
felice e fresca, pronta ed eccitata
per celebrare il festival.
Desiderosa e ansiosa di trascorrere un bel momento.
Sorrido per l'eccitazione,
comincio a vedere la folla,
vedo sempre più persone.
Molti sono felici e gioiosi.
Sono l'come me,
per festeggiare, io sorrido a loro e dico ciao ai
tanti volti che vedo,
si guardano scioccati e sorpresi di vedermi,
io metto in discussione il loro giudizio e mi chiedo,
'Che cosa ho fatto di male?'
Provo a tornare nel cerchio di risatine e a parlare,

il bullismo

TESTIMONIANZE

mi spingono via.

Sto ferma, i miei occhi vitrei e assenti. Improvvisamente mi chiamano, penso, 'S! Mi hanno notata!'

Ma poi iniziano a fare domande, sul motivo della mia presenza.

Cominciano a dirmi che nessuno mi vuole lì.

Il mio cuore, la mia testa, il mio corpo: la nebbia sento i rimorsi che iniziano a pizzicare i miei occhi come le guance cominciano a bruciare.

'Non lasciare che ti vedano, Non mostrare loro che sei indebolito, indebolito dalla loro commenti',

'Sii forte' penso, ma è troppo tardi,

i miei palmi delle mani sono umidi,

le guance e il mio collo sudano.

Cammino in fretta tra le risate.

Il mio cuore comincia a rompersi.

Guardo giù e cammino.

I miei occhi annegano in un mare di emozioni.

Un altro pezzo di me, spuntato fuori dalle loro crudeli osservazioni e percezioni, mi arrendo.



Spett-ATTORI del web

Un'overview dei risultati della ricerca realizzata da Doxa Kids per Telefono Azzurro sull'utilizzo della Rete da parte di bambini e adolescenti. Edizione 2018.

QUALI SONO I RISCHI DEL WEB SECONDO I RAGAZZI?

Sessualità

Paura e curiosità rispetto a relazioni intime online e allo scambio/visione di foto e video

72%

	12-14 anni	15-18 anni
Incontrare malintenzionati	44	41
Fidarsi troppo di qualcuno online	29	39
Ricevere richieste per invio foto e/o video	19	25
Ricevere complimenti non graditi da estranei	20	19
Ricevere richieste di incontri offline	09	12

Conosce almeno un coetaneo iscritto a un'app o sito di incontri



15%

12-14 anni	15-18 anni
10	20

Conosce almeno un coetaneo che guarda video con contenuti pornografici

40%

12-14 anni	15-18 anni
33	45

55%

Violenza e prevaricazione



Cyberbullismo, linguaggio volgare e comportamenti offensivi e violenti

12-14 anni	15-18 anni	
32	16	Leggere frasi volgari o violente
31	38	Subire cyberbullismo
15	18	Leggere contenuti offensivi

Cosa pensi delle challenges "rischiose" delle sfide che vengono diffuse in rete (es. Blue Whale, Neknomination, Salt and Ice, 31 rainbow milk, Daredevil Selfie) ?

	12-14 anni	15-18 anni
Mi spaventano	41	27
Parlarne troppo aumenta il rischio di emulazione	21	27

Contenuti personali

Condivisione diretta e indiretta di informazioni private

34%

	12-14 anni	15-18 anni
Rovinare la propria reputazione	05	11
L'utilizzo dei propri dati senza consenso	13	23
Postare qualcosa senza pensarci abbastanza	19	14

In una diretta streaming / live / storie ti è mai capitato di avere un'esperienza spiacevole?



22%

Uso del denaro

Abitudini e influenze nei comportamenti di acquisto online



12-14 anni	15-18 anni	
24	21	Spendere soldi senza rendersene conto

Cosa influenza gli acquisti dei più piccoli?

54%

50%

24%



Televisione



Passaparola imitazione fra pari



Youtuber Personaggio online



Ricerca di informazioni

Internet come fonte di notizie sulla propria salute... e non solo

21%

	12-14 anni	15-18 anni
Incontrare notizie false (fake news)	12	26

Cercando in internet informazioni sulla salute ti è capitato di ...

	12-14 anni	15-18 anni
Trovare informazioni discordanti	15	26
Trovare informazioni che si sono rivelate false	16	22
Leggere informazioni che mi hanno terrorizzato	14	20

STATISTICHE

per maggiori info visitate www.doxa.it e www.azzurro.it

Sei adolescenti su 10 vittime dello streaming live. Per il 40% il web rappresenta luogo di minaccia e quasi 1 su 4 teme ricatti online. In occasione della Giornata Nazionale contro il Bullismo e il Cyberbullismo Doxa Kids rende noti i risultati (allarmanti!) della sua indagine condotta in collaborazione con Telefono Azzurro. Qui i dati principali.

Cyberbullismo, pornografia e pedopornografia, adescamento, sextortion, grooming sono le situazioni di pericolo che bambini e adolescenti vivono quotidianamente durante la loro navigazione online o sui social. Sei adolescenti su dieci sono stati vittime di esperienze negative durante attività di streaming live. Sono queste alcune delle principali evidenze che emergono dall'attività quotidiana degli operatori del Centro d'Ascolto di Telefono Azzurro, e che sono confermate dalla ricerca effettuata da Doxa Kids insieme a SOS IL TELEFONO AZZURRO e condotta su oltre 1000 bambini e adolescenti italiani in occasione del Safer Internet Day, la giornata internazionale di sensibilizzazione sui rischi legati al web istituita nel 2004 dall'Unione Europea e coordinata dai network Insafe e InHope, in collegamento diretto con le realtà nazionali più attive sul tema. I risultati della ricerca consolidano il timore da parte dei più giovani di esser vittime inconsapevoli di una pericolosa esposizione ad uno strumento utile, ma incontrollato di cui avere paura. Gaming, denaro, sessualità, ricerca di informazioni, contenuti personali, violenza e prevaricazione, contenuti lesivi/inadeguati veicolati attraverso lo streaming, il live e le stories. Internet permea la vita di bambini, adolescenti e delle loro famiglie, incidendo significativamente sulle abitudini e sulle relazioni.

Per il 40% rappresenta luogo di minaccia e quasi il 40% ha paura del cyberbullismo. Il 26% degli adolescenti tra i rischi di internet teme di incontrare notizie false (fake news), soprattutto in ambito salute visto che nel 21% dei casi vengono diffuse notizie diverse e discordanti in merito allo stesso tema, oppure informazioni che poi si rivelano false o inutilmente "terrorizzanti". Un terzo degli adolescenti acquista giochi online e dedica al web più di due ore al giorno, tra utilizzo della rete

e gaming; nella fascia 8-11 anni lo fa oltre il 20%. Inoltre i bambini sono molto impauriti dall'ipotesi di leggere frasi volgari o violente, lo è addirittura il 32%. I dati provenienti dalla linea di ascolto 1.96.96 guidata da Telefono Azzurro riportano la gestione di un caso al giorno (323 casi) riconducibile a problematiche relative ad Internet. Nel 2017 gli psicologi e gli operatori dell'associazione che da trent'anni opera a tutela dei diritti di bambini e adolescenti hanno offerto sostegno su disagi legati a Cyberbullismo 33%; Sexting 18%; Atti autolesivi e suicidio 13%; Grooming 7%, Pedopornografia online 5%, Informazioni su Internet 10%, Dipendenza da Internet 4%.

L'ampia gamma di rischi che i bambini e gli adolescenti corrono online richiede una molteplicità di reazioni, alcune concentrate sul loro comportamento, altre basate invece su soluzioni tecnologiche. Quello che collega tutte queste risposte è tuttavia la necessità di una visione globale: la tutela dei bambini online, indipendentemente dai rischi specifici che corrono, richiede azioni organiche e coordinate che tengano conto delle diverse circostanze relative alla vita dei bambini e degli adolescenti, e alla vasta gamma dei soggetti coinvolti imprese, legislatori, genitori, insegnanti e gli stessi bambini ragazzi.

"Senza adeguate misure di protezione, molti più bambini e adolescenti saranno sempre più vulnerabili ai rischi e ai danni online nel nostro paese e nel mondo e gli stessi ragazzi ne sono consapevoli, infatti 6 ragazzi su 10, tra i 12 e i 18 anni, dicono di aver vissuto un'esperienza spiacevole nello streaming live, e nonostante ciò continueranno ad usare e far entrare nella propria sfera di relazioni, device e social e con essi altri rischi online- dichiara il Prof. Ernesto Caffo, presidente di SOS Telefono Azzurro, docente di neuropsichiatra infantile alle Università di Modena e Reggio Emilia - . Oggi il nostro impegno, unitamente a istituzioni, governi, aziende e società civile, dovrà essere non un impedimento alla vita "social" al contrario un'adeguata e precisa programmazione di azioni intente a rafforzare la sicurezza in rete, perché tutto possa essere usato e usufruito correttamente."

smartphone USO SCORRETTO

Secondo i dati del 2016, il 93,1% degli italiani ha un telefono mobile: cellulare o smartphone o tablet, praticamente una cifra vicina a 55 milioni di dispositivi mobili.

Per i ragazzi, anche giovanissimi, il cellulare è come un cordone ombelicale, non se ne separano mai e ne fanno un uso smodato ed eccessivo.

Sarebbe utile non iniziare ad usare questo strumento in età precoce, ma solo dalla scuola secondaria in su. Il primo elemento da notare è l'uso nei luoghi inadatti, ad esempio quando si è in strada, camminando o guidando un veicolo (sia a motore che senza motore).

IN MACCHINA

Attualmente sono previste sanzioni per chi fa uso del cellulare alla guida. Vengono detratti 5 punti dalla patente e viene applicata una multa da 160 a 646 euro, ritiro della patente alla seconda infrazione da 1 a 3 mesi. Oltre a queste sanzioni, è prevista la sospensione della patente da 1 a 3 mesi alla prima infrazione e il sequestro del dispositivo. Secondo l'ACI, in 3 casi su 4 gli incidenti stradali, dovuti alla disattenzione, sono causati dall'uso del cellulare, pari al 27% sul totale degli incidenti.

Le soluzioni per limitare gli incidenti dovuti all'uso sbagliato del cellulare sono: spegnere il cellulare alla guida, usare l'auricolare, attenzione solo in un orecchio, non in entrambi, usare l'auricolare bluetooth o, meglio ancora, usare l'impianto viva voce.



MENTRE SI CAMMINA

Viene definita "smartphone walking", ma di "smart" (cioè intelligente) non ha proprio nulla. "Smart", infatti, è solo il telefono che si tiene in mano e si fissa con ossessione mentre si cammina, mettendo a rischio la propria incolumità e la pubblica sicurezza.

Attraversare le strisce pedonali scrivendo un messaggio su Whatsapp, camminare sui marciapiedi postando una foto o un commento su Facebook, salire sui mezzi consultando le ultime notizie. Sono questi, e molti altri, i comportamenti poco sicuri delle persone che si aggirano per la città con lo sguardo fisso sullo schermo del proprio telefonino. Non solo giovani: la passeggiata con la testa china è tipica di 1 italiano su 2 (principalmente manager e imprenditori tra i 30 e i 45 anni e studenti tra i 16 e i 29) e provoca sempre più incidenti, perfino mortali. Recenti i casi di cronaca in cui sono morti giovani ragazzi a causa della poca attenzione destata durante l'attraversamento dei binari del treno per colpa di un cellulare alla mano o di cuffie con la musica troppo alta.



IN BICICLETTA E MOTO

Andare in bicicletta mentre si telefona è una pessima scelta. Perché è pericolosissimo e perché si rischia una multa decisamente salata. Chi usa la bici, infatti, deve rispettare il Codice della strada: ci sono norme, ignorate da troppi ciclisti, che disciplinano l'uso dei velocipedisti. dall'uso del cellulare, pari al 27% sul totale degli incidenti. Le soluzioni per limitare gli incidenti dovuti all'uso sbagliato del cellulare sono le medesime che si dovrebbero usare quando si è alla guida di un autoveicolo (come riportato sopra).





l'uso scorretto dello SMARTPHONE

Sono sempre di più i bambini ed i ragazzi della scuola primaria e secondaria che possiedono uno smartphone, anche per esigenze di vita familiare. I genitori che lo hanno acquistato ai figli per poter parlare con loro però si rendono conto ben presto che non è soltanto un mezzo di comunicazione ma una nuova tecnologia da gestire con cura.

smartphone

10 REGOLE DA SEGUIRE*

1 lo smartphone si condivide con mamma e papà

A differenza del tablet, che appartiene a tutta la famiglia, lo smartphone è un regalo che si fa al bambino ed è quindi un suo oggetto personale. "Ma genitori devono spiegare al bambino che non è un giocattolo e che lui è ancora piccolo per usarlo da solo. Fin da subito bisogna spiegargli che deve condividerlo con mamma e papà: si guardano i messaggi che riceve e la rubrica si scrive insieme.



2 lo smartphone si usa soltanto quando serve

'Chiamami appena hai bisogno', 'tienilo acceso così ti posso chiamare' 'fammi uno squillo appena arrivi'. Molti genitori vivono il cellulare come uno strumento per tenere a bada le loro ansie, "ma in questo modo" avverte lo psicologo "anche i bambini assorbono l'idea che il cellulare sia un ansiolitico, e da qui il rischio che ne diventino dipendenti. Invece lo smartphone va considerato solo per quello che è: uno strumento di comunicazione. Un telefono. Va usato solo quando serve e senza ansia.

3 non si usa a tavola, non si leggono messaggi mentre qualcuno parla, si spegne di notte

Il bambino va educato all'uso del cellulare con regole precise. Esattamente come si fa con la televisione o con altri giochi; come un genitore dice che non bisogna ascoltare la musica a tavola o giocare a pallone in soggiorno, **nello stesso modo deve dire che non si sta al telefono a tavola, che non si leggono i messaggi mentre qualcuno gli sta parlando, che il cellulare si spegne quando si va a letto.**

4 il bambino/ragazzo va educato all'uso di Internet



“Bisogna anche avvisare i piccoli dei pericoli che ci sono nell'uso degli smartphone”.

Quando si dà in mano uno smartphone a un bambino significa anche dargli libero accesso a internet. Quindi è fondamentale anche educarlo al web ” Da un'indagine Eurispes è emerso che l'80% dei genitori ha paura che il figlio su internet possa chattare con adulti, ma poi solo il 2% spiega ai piccoli quali sono i pericoli del web”.

Ai bambini invece bisogna parlar chiaro: spiegargli di stare attenti agli sconosciuti, che potrebbero essere adulti male

intenzionati, così come è importante avvisarli di non pubblicare foto private che li ritraggano. I bambini magari pubblicano per gioco o per attirare l'attenzione immagini potenzialmente pericolose che poi non si possono più eliminare dalla rete.

5 non si prende in giro o si parla male dei compagni su WhatsApp o su Facebook

Parlar male e prendere in giro un compagno è una cosa molto brutta in generale. E compito del genitore è educare al rispetto degli altri. “Inoltre va fatto capire ai bambini che bravate e scherzi a danni di altri fatti sui social o altre piattaforme digitali **possono finire in denunce penali e provocare dei procedimenti legali**. Un bambino con un cellulare va responsabilizzato.”



6 non si leggono i messaggi di nascosto ma si chiede di leggerli insieme



Guardare o non guardare il telefono di nascosto dai figli? No la privacy va rispettata, piuttosto che sbirciare i loro messaggi è meglio chiederlo apertamente: 'vediamo insieme i tuoi messaggi? Mi fai vedere cosa scrivono i tuoi amici? Così gli insegnerete ad avere fiducia in voi.

Se costruiamo fin da subito un buon rapporto con i nostri figli, quando saranno adolescenti (e chiaramente non gli potremo chiedere di farci vedere i loro messaggi), saranno più consapevoli del

mezzo, più sicuri nel caso di problemi e più disposti a parlarne ai genitori.

7 almeno fino a 12 anni il bambino va tenuto sotto controllo

Il cellulare si può dare anche prima delle medie, ma almeno fino ai 12 anni il bambino va tenuto sotto controllo. "In molti casi di adescamento di minori attraverso cellulare" spiega Facci* "i genitori non sapevano niente. E quindi mai lasciare da solo un bambino con il suo telefono, ma sempre cercare con lui ogni occasione di condivisione del suo mondo digitale.



8 mamma e papà devono dare il buon esempio almeno nel tempo dedicato ai figli



"Chiaramente i genitori sono il modello esemplare, queste regole non valgono se poi la mamma sta sempre al telefono. Il genitore, soprattutto nel tempo dedicato ai figli deve rinunciare al cellulare. Ad esempio non vale portare i bambini al parco e poi stare tutto il tempo a messaggiare o a telefonare.

9 lo smartphone distrae. Fare un patto durante i compiti

Quando un bambino fa i compiti può essere molto distratto dal cellulare. "Il cellulare mentre si fanno i compiti è una distrazione, come lo era la televisione qualche anno fa. Inutile vietarlo a priori, **il bambino lo può tenere vicino a patto che lo controlli solo ogni tanto e non ogni tre minuti**. Anche in questo caso ricorrere a un patto educativo con il bambino è la strada migliore.



10 insegnare ai bambini a esprimere le emozioni non soltanto con emoticon



I bambini preferiscono di gran lunga esprimersi attraverso i messaggi piuttosto che a voce. Più facile mandare una faccina contenta che dire a un amico di essere contento. "I messaggi sono più tutelanti, ma è nostro compito anche educare alle emozioni, insegnare ai bambini ad esprimere le proprie emozioni in modo completo. Inoltre i nativi digitali devono avere il diritto ad usare tutti i sensi, a giocare e a sviluppare la manualità".

* il testo è stato preso dall'intervista a Michele Facci psicologo e co-autore del volume Generazione Cloud. Essere genitori ai tempi di smartphone e tablet (Erickson), dal sito <https://www.nostrofiglio.it/bambino/bambino-6-14-anni/tempo-libero/10-regole-per-educare-i-bambini-all-uso-dello-smartphone>

smartphone

LA DIPENDENZA

info e testi tratti www.bambinonaturale.it

Si scherza spesso sul fatto che i nostri figli siano inseparabili dal cellulare, ma la dipendenza da smartphone **è diventato un problema serio per gli adolescenti**. Se pensiamo alla parola "dipendenza", ci viene subito in mente qualcosa di terribile e illegale, come l'alcolismo o l'abuso di droghe, ma la verità è che si può essere dipendenti da un'ampia varietà di cose, incluse alcune che non sembrano poi tanto pericolose. Dopotutto, abbiamo raggiunto il punto in cui la stragrande maggioranza della popolazione mondiale possiede un cellulare; inoltre, non ce lo portiamo tutti sempre appresso ovunque andiamo? Quand'è che il semplice possesso di uno smartphone si trasforma in vera e propria dipendenza?

È facile figurarsi tossicodipendenti nascosti in sordidi vicoli, non certo seduti a cena con noi mentre scorrono i post di Twitter o Pinterest. Da uno studio del 2012 emergeva che il 66% delle persone ammetteva di entrare nel panico senza il cellulare. Gli scienziati ci hanno reso simpatica questa forma di dipendenza soprannominandola "nomofobia" (dall'unione di "no more phone",

ossia non più cellulare, e "phobia", fobia). La nomofobia indica tutte quelle persone, adolescenti inclusi, che provano sensazioni di panico o di stress quando non hanno accesso al cellulare.

Ogni giorno vediamo i nostri figli usare FaceTime o Instagram e WhatsApp durante momenti casuali con gli amici. Sappiamo tutti come gli smartphone e i social media abbiano trasformato il modo di comunicare degli adolescenti, ma prove recenti hanno mostrato che la dipendenza da smartphone può creare danni alla salute dei nostri ragazzi in modi insospettati.

La funzionalità cerebrale e mutamenti chimici, le radiazioni del cellulare, problemi di mobilità e gravi effetti sul sonno

Come tutte le forme di dipendenza, la consapevolezza è il primo passo per risolvere il problema. La dipendenza da cellulare va ben oltre la quantità di dati che un adolescente consuma, perché ha il potere di minacciare il futuro della sua salute.



i ragazzi e i SOCIAL NETWORK

Quali sono alcuni pericoli dei social network?

Il social network offrono numerosi benefici, ma comportano anche alcuni pericoli e sfide. Ecco alcuni dei principali pericoli associati all'uso dei social network:

1. Privacy: La condivisione eccessiva di informazioni personali sui social network può mettere a rischio la tua privacy. Le informazioni personali possono essere utilizzate per scopi fraudolenti o per il furto di identità.

2. Cyberbullismo: I social network possono essere un terreno fertile per il cyberbullismo, con individui che insultano, minacciano o diffamano gli altri. Il cyberbullismo può avere gravi conseguenze



emotive e psicologiche per le vittime.

3. Dipendenza: Gli utenti possono sviluppare una dipendenza dai social network, passando troppo tempo online e trascurando le attività nella vita reale. Questa dipendenza può influire negativamente sulla salute mentale e fisica.

4. Disinformazione: I social network possono diffondere rapidamente notizie false o fuorvianti, contribuendo alla diffusione della disinformazione. Questo può influenzare le opinioni pubbliche e le decisioni politiche.

5. Cybercrime: I criminali informatici

possono utilizzare i social network per condurre attacchi di phishing, truffe o altre attività illegali. Gli utenti potrebbero essere ingannati o danneggiati finanziariamente.

6. Problemi di salute mentale: L'uso eccessivo dei social network può contribuire a problemi di salute mentale come l'ansia, la depressione e la solitudine. La costante esposizione a immagini e storie positive degli altri può far sentire gli utenti inadeguati.

7. Dipendenza da validazione: Alcune persone cercano costantemente l'approvazione e la validazione degli altri sui social network. Questo può portare a una dipendenza emotiva dalla ricezione di like, commenti e condivisioni.

8. Perdita di tempo: L'uso eccessivo dei social network può portare alla perdita di tempo prezioso che potrebbe essere impiegato in modi più produttivi.

9. Sovraesposizione: La condivisione eccessiva di dettagli personali, immagini e informazioni sulla vita privata può portare a problemi come il furto d'identità, il cyberstalking e altre forme di invasione della privacy.

10. Impatto sulle relazioni: L'uso eccessivo dei social network può influenzare negativamente le relazioni personali, causando incomprensioni, gelosie o distrazioni nelle interazioni faccia a faccia.

È importante essere consapevoli di questi pericoli e adottare pratiche sicure quando si utilizzano i social network. Ciò include la gestione della propria privacy, il controllo del tempo trascorso online e l'uso critico delle informazioni che si incontrano sui social network.

È importante essere consapevoli di questi pericoli e adottare pratiche sicure quando si utilizzano i social network. Ciò include la gestione della propria privacy, il controllo del tempo trascorso online e l'uso critico delle informazioni che si incontrano sui social network.

i ragazzi e i SOCIAL NETWORK

Che effetti negativi potrebbero avere su di me i social network?

I social network possono avere vari effetti negativi sulla tua vita e sul benessere. Alcuni dei principali effetti negativi che potrebbero influenzarti includono:

interferire con il completamento di compiti, obiettivi o responsabilità quotidiane.

4. Privacy compromessa: La condivisione eccessiva di informazioni personali sui social network può esporre la tua privacy a rischi come il furto d'identità o



1. Dipendenza: L'uso eccessivo dei social network può portare a una dipendenza, che ti fa trascorrere troppe ore online a scapito delle attività nella vita reale. Questo può avere un impatto negativo sulla produttività e sulle relazioni personali.

2. Problemi di salute mentale: La costante esposizione a post e immagini curati su social network può portare a sentimenti di inadeguatezza, invidia e bassa autostima. Questo può contribuire ad ansia, depressione e solitudine.

3. Distrarsi dalle attività importanti: Passare troppo tempo sui social network può

il cyberstalking.

5. Confronto sociale negativo: Il confronto costante con le vite apparentemente perfette degli altri utenti sui social network può portare a sentimenti di insoddisfazione e inadeguatezza.

6. Disturbi del sonno: L'uso dei social network prima di andare a letto può disturbare il sonno a causa della luce blu emessa dai dispositivi e dell'eccitazione generata dalla lettura di post o messaggi prima di dormire.

7. Cyberbullismo: L'interazione online può esporre gli utenti al rischio

i ragazzi e i SOCIAL NETWORK

di cyberbullismo, che può avere gravi conseguenze emotive e psicologiche.

8. Disinformazione: La diffusione di notizie false o fuorvianti sui social network può influenzare le tue opinioni e decisioni in modi dannosi.

9. Dipendenza da validazione: Cercare costantemente la validazione attraverso like, commenti e condivisioni può portare a una dipendenza emotiva dai feedback online.

10. Riduzione del tempo di interazione faccia a faccia: L'uso eccessivo dei social network può ridurre il tempo dedicato alle interazioni personali, il che potrebbe influire negativamente sulle tue relazioni con amici e familiari.

Per mitigare questi effetti negativi, è importante stabilire limiti di tempo per l'uso dei social network, gestire attentamente le tue impostazioni di privacy, essere critico riguardo alle informazioni che incontri online e bilanciare l'uso dei social network con le attività nella vita reale. Inoltre, prendersi del tempo lontano dai social network periodicamente può essere benefico per il tuo benessere complessivo.



Cosa devo fare se i miei genitori pongono dei limiti sull'uso dei social network?

Se i tuoi genitori pongono dei limiti sull'uso dei social network, è importante affrontare la situazione in modo rispettoso e comprensivo. Ecco alcuni passi da seguire:

- 1. Ascolta e comprendi le ragioni dei tuoi genitori:** Prima di tutto, cerca di capire le preoccupazioni dei tuoi genitori riguardo all'uso dei social network. Potrebbero essere preoccupati per la tua sicurezza online, il tempo che dedichi ai social network o altri motivi.
- 2. Rispetta le regole familiari:** Se i tuoi genitori hanno stabilito regole specifiche sull'uso dei social network, rispetta queste regole. Dimostra loro che sei disposto a seguire le loro indicazioni.
- 3. Esprimi le tue opinioni:** Se hai preoccupazioni o desideri relativi alle restrizioni imposte, parla con i tuoi genitori in modo rispettoso e costruttivo. Condividi i tuoi punti di vista e le tue ragioni in modo calmo.
- 4. Trova un compromesso:** Cerca di raggiungere un compromesso con i tuoi genitori. Ad esempio, potresti proporre limiti di tempo specifici per l'uso dei social network o regole sul monitoraggio delle



i ragazzi e i SOCIAL NETWORK

attività online.

5. Dimostra responsabilità: Mostra ai tuoi genitori che sei responsabile nell'uso dei social network. Rispetta le regole e comportati in modo responsabile online.

6. Coinvolgi un adulto di fiducia: Se non riuscisci a trovare un accordo con i tuoi genitori, potresti coinvolgere un adulto di fiducia, come un insegnante, un consigliere scolastico o un parente, per aiutare a mediare la situazione.

7. Comprendi il valore del tempo libero offline: Ricorda che è importante dedicare del tempo alle attività al di fuori dei social network. Usa il tempo libero per impegnarti in attività fisiche, socializzare con amici e familiari, leggere, studiare o svolgere altre attività che ti interessano.

8. Educarsi sulle buone pratiche online: Dimostra ai tuoi genitori che hai familiarità con le buone pratiche online, come la gestione della privacy, il riconoscimento delle minacce online e il rispetto delle altre persone online. Ciò può contribuire a rassicurarli sulla tua sicurezza online.

9. Mantieni un dialogo aperto: Continua a comunicare con i tuoi genitori e a condividere le tue esperienze online. Un dialogo aperto può aiutare a mantenere una relazione di fiducia.

10. Sii paziente: Ricorda che i tuoi genitori pongono limiti per il tuo benessere e la tua sicurezza. Mostra pazienza nel discutere e negoziare le regole sull'uso dei social network.

La comunicazione aperta e il rispetto reciproco sono fondamentali per risolvere i conflitti riguardo all'uso dei social network in famiglia. In ultima analisi, è importante trovare un equilibrio che soddisfi sia te che i tuoi genitori e che tenga conto delle preoccupazioni legate all'uso responsabile dei social network.

Quali precauzioni devo prendere se decido di far parte di un social network?

Se decidi di far parte di un social network, è importante prendere alcune precauzioni per proteggere la tua privacy e la tua sicurezza online. Ecco alcune misure da adottare:

1. Impostazioni di privacy: Controlla e personalizza le impostazioni di privacy del tuo profilo sui social network. Limita l'accesso alle tue informazioni personali e alle tue pubblicazioni solo alle persone di tua fiducia. Non rendere tutto pubblico a meno che tu non sia intenzionato a farlo.

2. Gestione delle amicizie: Accetta le richieste di amicizia solo da persone che conosci o riconosci. Sii cauto nell'accettare richieste da estranei. Non condividere informazioni personali o sensibili con persone sconosciute.

3. Proteggi le tue informazioni personali: Non condividere informazioni personali come il tuo numero di telefono, indirizzo di casa, dati bancari o dettagli dell'identificazione su social network pubblici.

4. Utilizza password forti: Usa password robuste e uniche per ciascun social network. Cambiale regolarmente e non condividerle con nessuno. L'uso dell'autenticazione a due fattori, quando



i ragazzi e i SOCIAL NETWORK

possibile, aumenta la sicurezza del tuo account.

5. Condividi con attenzione: Pensa prima di condividere. Non pubblicare informazioni sensibili o compromettenti. Ricorda che ciò che condividi online potrebbe essere visibile in modo permanente.

6. Presta attenzione al phishing: Fai attenzione alle email o ai messaggi sospetti che chiedono informazioni personali o finanziarie. Non fare clic su link sospetti o scaricare allegati da fonti non verificate.

7. Sii cauto con i contatti online: Se decidi di incontrare persone conosciute online, fallo in luoghi pubblici e condividi i dettagli dell'incontro con qualcuno di fiducia. Fai in modo che sia un incontro sicuro.

8. Monitora l'attività del tuo account: Controlla regolarmente il tuo account per individuare attività sospette o non autorizzate. Cambia la password se sospetti che il tuo account sia stato compromesso.

9. Sii consapevole delle impostazioni di geolocalizzazione: Alcune app social network consentono di condividere la tua posizione. Utilizza queste funzionalità con cautela, poiché possono rivelare la tua posizione in tempo reale.

10. Educazione digitale: Informa te stesso sulle minacce online e condividi queste informazioni con i tuoi amici e familiari. L'educazione digitale è un'importante misura preventiva.

11. Proteggi i dati personali: Assicurati che le tue impostazioni di condivisione automatica e l'accesso di terze parti siano configurate in modo appropriato per proteggere i tuoi dati personali.

12. Blocca e segnala: Se incontri comportamenti inappropriati o abusi online, usa le funzionalità di blocco e segnalazione sui social network per proteggere te stesso e gli altri utenti.

13. Esercita il buon senso: Usa il tuo giudizio e il buon senso quando interagisci

online. Ricorda che le persone online potrebbero non essere chi dicono di essere.

Prendendo queste precauzioni e mantenendo una mentalità critica quando utilizzi i social network, puoi godere dei benefici delle piattaforme sociali mentre proteggi la tua privacy e la tua sicurezza online.

Come posso insegnare a mio figlio a usare i social in modo consapevole?

Insegnare a tuo figlio a utilizzare i social network in modo consapevole è importante per garantire che sviluppi abilità digitali sane e consapevolezza delle potenziali sfide associate all'uso dei social network. Ecco alcuni suggerimenti su come farlo:

1. Comunicazione aperta: Crea un ambiente in cui tuo figlio si senta a suo agio nel parlare dei social network e dei loro usi. Fornisci uno spazio sicuro in cui possa condividere esperienze e preoccupazioni.

2. Stabilisci limiti di tempo: Imposta limiti chiari sul tempo che tuo figlio può trascorrere sui social network. Assicurati che comprenda l'importanza di bilanciare l'uso dei social network con altre attività come lo studio, l'attività fisica e l'interazione faccia a faccia.

3. Modello di comportamento: Mostra a tuo figlio un buon esempio di utilizzo consapevole dei social network. Questo significa che dovresti anche seguire i limiti di tempo e rispettare la tua privacy online.

4. Insegnare la gestione della privacy: Spiega come impostare le impostazioni di privacy sui social network per proteggere le informazioni personali. Aiuta tuo figlio a comprendere le implicazioni della condivisione di informazioni online.

5. Consapevolezza del cyberbullismo: Parla con tuo figlio del cyberbullismo e dell'importanza di trattare gli altri con rispetto online. Insegna loro a riconoscere il

i ragazzi e i SOCIAL NETWORK

bullismo online e come rispondere in modo appropriato.

6. Pensiero critico: Promuovi il pensiero critico e l'analisi delle informazioni che si trovano online. Insegna a tuo figlio a verificare la veridicità delle notizie e delle informazioni prima di condividerle o crederci.

7. Gestione delle emozioni online: Aiuta tuo figlio a comprendere come le interazioni online possono influenzare le emozioni. Insegnagli a non reagire impulsivamente a commenti o messaggi negativi e a evitare conflitti online.

8. Consapevolezza dell'immagine corporea: Parla dei potenziali effetti negativi delle immagini ritoccate e delle pressioni legate all'immagine corporea che possono derivare dai social network. Insegna loro l'importanza di avere una sana autostima.

9. Monitoraggio e coinvolgimento attivo: Monitora l'attività online di tuo figlio e coinvolgiti regolarmente in conversazioni sulla loro esperienza sui social network. Chiedi loro come si sentono riguardo alle interazioni online e se hanno incontrato situazioni problematiche.

10. Segnalazione dei problemi: Assicurati che tuo figlio sappia come segnalare comportamenti inappropriati o contenuti dannosi sui social network alle piattaforme stesse o a un adulto di fiducia.

11. Promuovere l'empatia online: Insegnagli l'importanza di mettersi nei panni degli altri e di trattare gli altri con gentilezza e rispetto online, così come farebbe nella vita reale.

12. Dipendenza da validazione: Cercare costantemente la validazione attraverso like, commenti e condivisioni può portare a una dipendenza emotiva dai feedback online.

13. Riduzione del tempo di interazione faccia a faccia: L'uso eccessivo dei social network può ridurre il tempo dedicato alle interazioni personali, il che potrebbe influire negativamente sulle tue relazioni con amici e familiari.

14. Sostegno emotivo: Assicurati che i tuoi figli sappiano di poter contare su di te per supporto emotivo. Il cyberbullismo e altre esperienze online possono essere traumatici, e avere un sistema di supporto è fondamentale.

15. Utilizzare filtri e software di controllo parentale: Esistono filtri e software di controllo parentale che possono aiutarti a proteggere i tuoi figli da contenuti inappropriati o dannosi online. Usa questi strumenti in modo responsabile.

16. Coinvolgi la famiglia: Coinvolgi l'intera famiglia nelle discussioni sulla sicurezza online. Promuovi un approccio collaborativo per affrontare le sfide online e condividere le esperienze.

Per mitigare questi effetti negativi, è importante stabilire limiti di tempo per l'uso dei social network, gestire attentamente le tue impostazioni di privacy, essere critico riguardo alle informazioni che incontri online e bilanciare l'uso dei social network con le attività nella vita reale. Inoltre, prendersi del tempo lontano dai social network periodicamente può essere benefico per il tuo benessere complessivo.



FURTO DI IDENTITÀ

Cos'è il furto d'identità e come avviene?

Il furto d'identità è un reato in cui un individuo o un gruppo di individui acquisisce in modo fraudolento e utilizza le informazioni personali di un'altra persona senza il loro consenso per compiere attività illegali o truffe. Queste informazioni personali possono includere il nome, la data di nascita, il numero di previdenza sociale, i dettagli bancari, il numero di carta di credito, l'indirizzo e altro. Il furto d'identità può avvenire in diversi modi, tra cui:

1. Phishing: Gli aggressori inviano messaggi di posta elettronica, messaggi di testo o chiamate telefoniche ingannevoli che sembrano provenire da organizzazioni legittime, come banche o istituzioni finanziarie. Questi messaggi cercano di convincere le persone a condividere le proprie informazioni personali o finanziarie, che poi vengono rubate.

2. Violazione dei dati: Quando le aziende o le istituzioni subiscono violazioni dei

dati, gli aggressori possono ottenere accesso non autorizzato a informazioni personali di migliaia o addirittura milioni di persone. Questi dati possono essere utilizzati per scopi di furto d'identità.

3. Furti fisici: I documenti personali, come carte di credito, passaporti o documenti di identità, possono essere rubati fisicamente da borsoni o residenze. Questi documenti possono poi essere utilizzati per scopi di furto d'identità.

4. Risorse online: Le informazioni personali possono essere raccolte dai social network o da altri siti web in cui le persone condividono informazioni personali. Gli aggressori possono raccogliere queste informazioni per scopi fraudolenti.

Una volta che gli aggressori ottengono le informazioni personali di una vittima, possono compiere varie attività illegali, tra cui:

- Aprire nuovi account finanziari o carte di credito a nome della vittima.
- Effettuare acquisti online o prelievi dai conti



FURTO DI IDENTITÀ

bancari della vittima.

- Ottenere prestiti o finanziamenti a nome della vittima.
- Falsificare documenti d'identità.
- Compromettere l'accesso a account online, come account email o account sui social network.
- Coinvolgere la vittima in attività illegali utilizzando la sua identità.

Per proteggersi dal furto d'identità, è importante essere consapevoli delle pratiche di sicurezza online, proteggere le informazioni personali e monitorare regolarmente i resoconti finanziari per individuare attività sospette. Le istituzioni finanziarie e le agenzie di credito offrono spesso servizi di monitoraggio dell'identità per aiutare a individuare e prevenire il furto d'identità.

Come posso prevenire il furto d'identità?

La prevenzione del furto d'identità è essenziale per proteggere le tue informazioni personali e finanziarie. Ecco alcune misure che puoi adottare per ridurre il rischio di furto d'identità:

1. Mantieni le informazioni personali al sicuro:

- Conserva i documenti sensibili (come passaporti, carte d'identità, carte di credito) in un luogo sicuro.
- Non lasciare documenti importanti nei luoghi pubblici o accessibili a estranei.

2. Proteggi le tue password:

- Utilizza password complesse e uniche per i tuoi account online.
- Cambia le password regolarmente.
- Non condividere mai le tue password con nessuno e utilizza l'autenticazione a due fattori quando possibile.

3. Attenzione al phishing:

- Non rispondere a e-mail sospette che richiedono informazioni personali o finanziarie.
- Non fare clic su link o scaricare allegati da e-mail sconosciute o sospette.
- Verifica sempre l'autenticità di siti web e istituzioni prima di condividere informazioni sensibili.



4. Sicurezza online:

- Utilizza software di sicurezza affidabili per proteggere il tuo computer da malware e virus.
- Mantieni il sistema operativo, il software e gli antivirus sempre aggiornati.

5. Monitoraggio del credito:

- Controlla regolarmente i tuoi report di credito per individuare attività sospette o account non autorizzati. Molte agenzie di credito offrono servizi di monitoraggio dell'identità.

6. Proteggi i tuoi dispositivi:

- Proteggi il tuo smartphone e il tuo computer con password o PIN.
- Utilizza soluzioni di sicurezza, come la crittografia, per proteggere i tuoi dati sensibili.

7. Privacy sui social network:

- Limita la quantità di informazioni personali che condividi online.
- Utilizza le impostazioni di privacy per controllare chi può vedere le tue informazioni e le tue attività sui social network.

8. Evita le connessioni Wi-Fi pubbliche non protette:

- Evita di utilizzare reti Wi-Fi pubbliche non protette per attività finanziarie o l'accesso a account sensibili.

9. Protezione della posta:

- Blocca la tua cassetta della posta o utilizza serrature per evitare che qualcuno possa accedere alle tue comunicazioni sensibili.

FURTO DI IDENTITÀ



10. Educazione continua:

- Informa te stesso e i tuoi familiari sulle minacce legate al furto d'identità e condividi consigli per prevenirlo.

11. Elimina con attenzione:

- Prima di gettare via documenti che contengono informazioni personali, distruggili in modo sicuro utilizzando una tritratrice di carta.

12. Controlla le attività finanziarie:

- Monitora regolarmente i tuoi estratti conto bancari e le carte di credito per individuare attività sospette o addebiti non autorizzati.

13. Riconoscimento dei segnali di allarme:

- Sii attento ai segnali di furto d'identità, come ricevere bollette o comunicazioni inaspettate, vedere attività non autorizzate nei tuoi report di credito o ricevere comunicazioni che non hai richiesto.

La prevenzione del furto d'identità richiede consapevolezza, attenzione ai dettagli e azioni proattive. Seguendo queste misure, puoi ridurre notevolmente il rischio di diventare vittima di questo tipo di reato.

..... e nel WEB

La prima regola fondamentale da seguire per prevenire al meglio i furti d'identità è la seguente: non sottovalutare la furbizia dei "ladri" d'identità.

Questa nuova tipologia di criminali ha trovato nel Web una fonte inesauribile di possibili "prede" oltre ad una serie di strumenti tecnologici sempre più efficaci per portare a termine il proprio scopo. Se nel mondo reale possiamo riuscire a comprendere se qualcuno ci sta truffando, in quello virtuale è molto più difficile. Le nostre credenziali potrebbero già essere a disposizione di terzi malintenzionati in questo momento senza che noi ne sappiamo nulla. La protezione dell'identità inizia dalla protezione del computer: antivirus, firewall, antispamming, antiphishing, certificati digitali sono alcuni tra i metodi oggi sempre più utilizzati per prevenire questo tipo di frodi; scaricare e installare le patch (aggiornamenti per eliminazione di errori) rilasciate periodicamente dal produttore ci permettono poi di essere al riparo da eventuali vulnerabilità del sistema. Non riutilizzare mai la password di account importanti come il vostro conto bancario on line, e-mail, siti di social network e siti commerciali e cambiate la password periodicamente soprattutto quando sospettate che uno dei tuoi account sia a rischio. Non memorizzate alcun PIN, alcuna password, alcun "nome utente" o altri parametri per l'accesso ai servizi delle banche (online o stradali, come i Bancomat) all'interno dei nostri

FURTO DI IDENTITÀ

cellulari. Non annotate password in nessun luogo, né cartaceo né elettronico, ma cercate di impararle bene a memoria. Non limitatevi inoltre, quando cambiate password, a modificare solo un paio di lettere o numeri della combinazione precedente ma createne una nuova ogni volta e non utilizzate password intuibili come nomi dei figli, proprio nome, data di nascita propria o dei propri famigliari; queste sono facilmente individuabili, a scapito della privacy e della sicurezza nelle vostre comunicazioni via e-mail. Ed ancora non utilizzate mai computer pubblici (di biblioteche, internet point, internet café, etc.) per controllare la vostra e-mail o i vostri conti bancari on line o per effettuare transazioni finanziarie. Infatti, non è possibile sapere se su un computer pubblico sono state installate le patch di protezione appropriate o se il computer è già affetto da un virus. Anche se il computer è aggiornato, le informazioni immesse potrebbero restare memorizzate sul computer e un altro utente potrebbe accedervi successivamente. Evitate di ricaricare il cellulare on line da

postazioni internet pubbliche o accessibili ad altri. Può essere rischioso. Cercate di mantenere la vostra e-mail confidenziale e privata e non usatela per iscrivervi a forum, siti Web che non conoscete o social network. Se usate la tua casella e-mail anche o soprattutto per lavoro, ricordatevi di non dare la vostra password a nessuno e non lasciate nella vostra casella e-mail documenti importanti e confidenziali ma copiateli sul vostro computer personale o stampateli e riponeteli in un luogo sicuro. È prudente inoltre visitare siti il cui indirizzo inizi con il prefisso `http://` e verificare che nel sito vi sia il simbolo di un lucchetto o di una chiave non rotta, in basso nello schermo, che indicano un sito sicuro. Verificate il vostro URL: quando siete in rete, prestate molta attenzione all'indirizzo del sito che state visitando sia scritto correttamente dato che è possibile essere condotti a siti fittizi e aggiungete tra i preferiti gli indirizzi che utilizzate frequentemente, evitando così di commettere errori e garantendovi di essere sempre nella giusta home page.



FURTO DI IDENTITÀ

...e se decidete di entrare a far parte di un social network

Non lasciate che altri vi spingano a fare ciò che non volete fare; se ad esempio un vostro amico "posta" il suo numero di telefono, non siete obbligati a farlo anche voi. Fate attenzione a pubblicare, in genere, informazioni personali come foto della vostra casa, della vostra azienda o della vostra scuola, il vostro indirizzo, la data di nascita e il vostro nome per intero. Scegliete un username che non contenga alcun dato personale come "Giovanni Roma" o "Lucia Firenze" e non usate mai come password informazioni personali come il codice fiscale o la data di nascita ecc. Utilizzate una password sicura e complessa. Aprite un account e-mail

separato, che non contenga il vostro vero nome, da utilizzare per inviare e ricevere comunicazioni dai siti web. In questo modo, se volete interrompere la connessione con quel sito, basta semplicemente smettere di usare quell'account. Non scrivete o pubblicate niente che in futuro possa mettervi in imbarazzo. Ciò che viene messo on-line, rimane on-line! Aggiungete contatti ai vostri social network prestando molta attenzione. Rendete accessibili le foto personali solo a contatti di cui vi fidate. Utilizzate le restrizioni sulla privacy per limitare l'accesso al vostro "profilo" e tutelatevi quando siete on-line: acquistate un buon antivirus, firewall e anti-spam che proteggano il computer contro software che possono essere utilizzati.



le bufale di internet

FAKE NEWS

COSA SONO E COME DIFENDERSI

Le "fake news" sono notizie false o deliberate distorsioni della realtà presentate come informazioni genuine e accurate. Queste notizie sono spesso create o diffuse con l'intento di ingannare il pubblico o promuovere un'agenda specifica. Le fake news possono essere diffuse attraverso vari mezzi, tra cui siti web, social media, messaggi di testo e persino notiziari televisivi.

Ecco alcuni esempi di fake news:

1. Morte di celebrità finte: Spesso circolano notizie false sulla morte di celebrità, ad esempio, annunciando la morte di una star quando in realtà sono vive e vegete.

2. Teorie del complotto sulla Luna: Alcune bufale sostengono che gli allunaggi della NASA nel programma Apollo sono stati falsi e girati in uno studio cinematografico.

3. Miti sulla salute: Le fake news riguardo a rimedi miracolosi per curare il cancro o altre malattie gravi spesso

diffondono false speranze tra i pazienti.

4. Notizie politiche false: Dichiarazioni false sui politici, le loro azioni o le loro intenzioni sono comuni nelle campagne elettorali.

5. Foto manipolate: Le immagini ritoccate vengono spesso utilizzate per creare notizie false. Ad esempio, una foto di un disastro naturale potrebbe essere manipolata per sembrare più devastante di quanto sia in realtà.

6. Notizie sensazionalistiche: Storie inventate o esagerate possono essere utilizzate per attirare l'attenzione del pubblico, spesso a scopo di lucro.

7. Catene di Sant'Antonio: Alcune bufale si diffondono attraverso catene di messaggi in cui si chiede al destinatario di condividerle con gli altri, spesso minacciando sfortuna o sventure se non lo fanno.

8. Dichiarazioni errate sugli alimenti: Fake news sul cibo possono affermare che



come difendersi dalle bufale

FAKE NEWS

determinati alimenti sono dannosi per la salute o, al contrario, miracolosi per dimagrire o curare malattie.

9. Storie di UFO e incontri alieni: Storie di avvistamenti di UFO o incontri con extraterrestri spesso vengono condivise senza prove concrete.

10. Miti storici distorti: Bufale che distorcono eventi storici o attribuiscono erroneamente dichiarazioni o azioni a figure storiche famose.

È importante notare che queste bufale possono avere conseguenze negative, dalla diffusione della disinformazione alla creazione di panico, danni alla reputazione e altro ancora. È essenziale essere critici e valutare attentamente le fonti quando si incontrano notizie online, per evitare di contribuire involontariamente alla diffusione di false informazioni.

Per difendersi dalle fake news, ecco alcuni suggerimenti:

1. Verifica le fonti: Assicurati di ottenere notizie da fonti affidabili e rinomate. Controlla la reputazione delle fonti online o consulta fonti di notizie tradizionali e rispettabili.

2. Confronta diverse fonti: Non credere immediatamente a una notizia senza averla confermata da più fonti indipendenti.

3. Sii critico: Mantieni uno spirito critico quando leggi notizie online e cerca di identificare segnali di sensazionalismo o bias.

4. Verifica i fatti: Usa servizi di fact-checking come Snopes, FactCheck.org o

PolitiFact per verificare la veridicità delle notizie.

5. Attenzione ai titoli: Spesso i titoli delle notizie sono ingannevoli. Leggi l'articolo completo prima di trarre conclusioni.

6. Fai attenzione ai social media: Le false informazioni si diffondono rapidamente su piattaforme come Facebook e Twitter. Verifica le notizie prima di condividerle o prendere posizione.

7. Educa te stesso: Impara a riconoscere gli schemi comuni delle fake news, come l'uso di foto manipolate o la mancanza di fonti affidabili.

8. Utilizza fonti di notizie affidabili: Abbonati a fonti di notizie rispettabili e segue giornalisti di fiducia sui social media.

9. Segnala le fake news: Se incontri notizie false, segnalale alle piattaforme social o ai servizi di fact-checking.

10. Mantieni la calma: Le fake news spesso mirano a suscitare emozioni intense. Prima di reagire emotivamente, cerca di confermare i fatti.

La capacità di riconoscere e combattere le fake news è importante per la tua comprensione del mondo e per prendere decisioni informate. Una cittadinanza informata è essenziale per il benessere della società.

FAKE NEWS



come affrontare l'argomento **SEXTING**

<https://www.savethechildren.it/blog-notizie/il-sexting-e-gli-adolescenti-cos-e-perche-e-diffuso>

DEFINIZIONE DI "SEXTING"

Il termine sexting deriva dall'inglese ed è composto da due parole, "sex" e "texting" (cioè "sesso" e "messaggiare"). Con queste parole si intende generalmente lo scambio messaggi, audio, immagini o video - specialmente attraverso smartphone o chat di social network - a sfondo sessuale o sessualmente espliciti, comprese immagini di nudi o seminudi. Questo fenomeno si è molto diffuso negli ultimi anni, anche tra i minori.

SEXTING: PERCHÉ È DIFFUSO TRA GLI ADOLESCENTI

Il sexting è un fenomeno comune anche tra gli adolescenti e rientra pienamente nel processo di costruzione e scoperta della propria identità, tipico di questo periodo. Insomma non è niente di nuovo, ma i mezzi attraverso cui si esprimono sono cambiati e si sono evoluti nel tempo.

Il sexting nei minori può essere vissuto quindi come una dimostrazione di amore e fiducia nei confronti del proprio partner, come un divertimento o come un modo per sentirsi grandi sia agli occhi degli altri sia di fronte a sé stessi.

Questo perché, rispetto ad altri contesti, attraverso le tecnologie gli adolescenti si sentono più liberi di sperimentare e resta più semplice mettersi in gioco anche con meno pudore.

LE POSSIBILI CONSEGUENZE DEL SEXTING

È importante essere consapevoli delle conseguenze che il sexting può avere. Le immagini di nudo o sessualizzate non sono contenute neutri, per questo è importante parlare delle possibili conseguenze legate a produzione, invio e condivisione di immagini di nudo.

Vediamo quali possono essere alcune delle principali conseguenze del sexting:

Le conseguenze del web.

Quando si perde il controllo delle immagini prodotte, la loro diffusione su web e social network è difficilmente gestibile. È bene precisare che in questo caso non si parla più di sexting ma di "revenge porn" (quando le immagini vengono ad esempio utilizzate da un/a ex partner a scopi vendicativi e con l'obiettivo di ledere la reputazione della persona ritratta), o di "sextortion" e cyberbullismo (cioè la minaccia di diffusione del materiale foto/video, sempre con



come affrontare l'argomento

SEXTING

l'obiettivo di ledere la reputazione della persona ritratta).

Conseguenze emotive.

Queste riguardano l'affettività e in particolare il tema del consenso. La pressione dei pari ("lo fanno tutti o tutte"), ricatti o minacce ("se non lo fai, non mi ami"), problemi di autostima o il sentirsi in dovere nei confronti del proprio partner al fine di evitare il senso di colpa, possono essere tutti elementi che portano un ragazzo o una ragazza a cedere a comportamenti che non rispettano i suoi tempi o desideri. Per questo motivo, è importante che il ragazzo o la ragazza sia equipaggiato/a con strumenti che gli/le consentano di leggere criticamente quello che vede o sperimenta, anche quando si tratta della sua sessualità, per poter, ad esempio, definire i propri confini e riconoscere quando una richiesta esterna li supera. I ragazzi e le ragazze hanno il diritto di vivere la sessualità secondo tempi e modi adatti alla loro maturità e questo può avvenire solo se possono contare su conoscenze e competenze specifiche, in grado di orientarli e guidarli nelle loro scelte anche online. L'educazione alla sessualità all'affettività è fondamentale, per prevenire forme di abuso e per permettere ai minoridi effettuare scelte che migliorino la qualità della loro vita.

COSA POTETE FARE

Stabilite delle chiare regole. Anche se non potete controllare del tutto quello che vostro figlio fa col cellulare, potete perlomeno accertarvi che conosca le regole che stabilite e le conseguenze a cui va incontro se le infrange. Considerate anche che, come genitori, avete il diritto di tenere sotto controllo il cellulare di vostro figlio. Aiutate vostro figlio a riflettere sul problema. Potreste dire una cosa del genere: "Oggi si sente parlare molto del fenomeno del sexting. Sai che cos'è? Secondo te, che tipo di foto non vanno bene? In certi paesi un minorenne che manda la foto osé di un altro minorenne commette un crimine. Pensi che sia una cosa così grave? Perché il sexting è sbagliato dal punto di vista morale?" Ascoltate con attenzione il ragionamento che fa

e aiutatelo a pensare bene alle conseguenze. Ipotizzate delle situazioni. A vostra figlia potreste dire: "Supponiamo che un ragazzo voglia a tutti i costi che una ragazza gli mandi una sua foto piccante. Secondo te cosa dovrebbe fare la ragazza? Cedere alla richiesta per paura di perdere la sua amicizia? Respingere la richiesta ma mettersi comunque a flirtare con lui? Interrompere ogni rapporto? Dirlo a un adulto?" Aiutatela a riflettere sulla questione. Ovviamente potete usare un metodo simile se avete un figlio. Fate appello al suo senso morale. Fate domande del tipo: "Per te quanto è importante avere una buona reputazione? Per quali caratteristiche vorresti essere conosciuto? Come ti sentiresti dopo aver umiliato qualcuno diffondendo una sua foto spinta? Come ti sentiresti invece dopo esserti rifiutato di fare qualcosa di sbagliato?" Aiutate vostro figlio adolescente a 'mantenere una buona coscienza'

Date voi stessi il buon esempio. "Noi per primi dobbiamo dare il buon esempio ed evitare di vedere immagini e visitare siti che potrebbero essere considerati riprovevoli o illegali", dice il libro citato in precedenza.

UN SUGGERIMENTO

Se per voi o vostro figlio affrontare l'argomento sexting potrebbe risultare imbarazzante, provate a fare quanto segue.

Per prima cosa, chiedete a vostro figlio di dirvi come si comportano gli altri ragazzi. Poi dite: "Ho sentito parlare molto del sexting. Si tratta di un fenomeno diffuso?"

Poi scoprite cosa pensa del comportamento degli altri. Potreste chiedere: "Pensi che quando fanno sexting le persone sappiano veramente a cosa vanno incontro?"

A questo punto parlate di cosa farebbe vostro figlio. Potreste dire: "Tu cosa faresti se ricevesti un SMS spinto?"

Un'idea: Potreste intavolare la conversazione prendendo spunto da una notizia di attualità. Per esempio: "Ho letto che in una scuola è stata fatta girare la foto osé di una studentessa. Ma succedono davvero queste cose?"

NORME, RESPONSABILITÀ E DANNI

DANNO MORALE

E' la sofferenza subita durante il periodo di bullismo e viene valutata dal giudice.

DANNO BIOLOGICO

E' la lesione fisica e ha una valutazione economica secondo parametri di valutazione medico-legali.

DANNO ESISTENZIALE

E' il danno che riguarda la qualità della vita e viene giudicato dal giudice.

RESPONSABILITA' CIVILE E PENALE

Bullo maggiorenne
La responsabilità è solo sua

Bullo minorenni:

Culpa in educando, genitori in quanto hanno potestà genitoriale e non hanno dato la giusta educazione.

Culpa in vigilando, insegnanti in quanto avrebbero potuto far evitare certe azioni, ma questa colpa è maggiore con bambini più piccoli.

Culpa in organizzando, scuola come persona giuridica in quanto deve garantire il monitoraggio ed il controllo sui comportamenti degli studenti.

È REATO?

Legge n.71 in vigore dal 18/06/2017 Bullismo & Cyberbullismo
Le novità in 6 punti:

- 1. Identikit del bullo**
- 2. Oscuramento del web**
- 3. Docente antibullo in ogni scuola**
- 4. Stretta su "Stalking" telematico**
- 5. Ammonimento da parte del Questore**
- 6. Piano d'azione e monitoraggio**



L'obiettivo di questa pubblicazione, attraverso materiale accuratamente vagliato e aggiornato, è permettere a tutti i ragazzi delle Scuole di Morbegno, di prendere coscienza del problema bullismo legato ai pericoli della rete.

Sarà distribuita
GRATUITAMENTE

ad ogni studente delle Scuole Secondarie di primo grado.

La pubblicazione, di agevole e piacevole lettura, fornisce informazioni utili a ragazzi e genitori in merito a bullismo, cyberbullismo, uso corretto di smartphone e social network, offrendo spunti di riflessione per riconsiderare, con occhi diversi e in maniera costruttiva, l'interazione tra sé stessi e i pericoli reali della rete.



PROGRAMMA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

Classi Prime: attività laboratoriali di educazione civica a cura dei docenti delle classi e di drammaterapia volte all'approfondimento dell'aspetto psico-sociale del fenomeno a cura della Dr.ssa Maria Galfano - psicologa clinica e criminologa.

Classi Seconde : proposta educativa "Io clicco positivo 2" a cura degli esperti della "Fondazione Carolina"; sono previsti:

- un incontro online di 1 ora di presentazione della proposta rivolto a docenti e personale ATA
- tre laboratori attivi di 2 ore ciascuno per ogni classe partecipante
- un incontro online di 1 ora e mezza di carattere formativo e di restituzione del progetto con i genitori, i docenti ed il personale ATA.

Per gli alunni delle classi seconde è previsto un incontro con gli Avvocati dell'Ordine di Sondrio che presenteranno casi concreti relativi al fenomeno.

Gli alunni delle classi seconde e terze di scuola secondaria di primo grado incontreranno il Papà di Carolina Picchio lunedì 4 dicembre 2023 in Aula Magna.



Incontri con i genitori:

1. Presentazione generale del progetto: lunedì 20 (Damiani) e martedì 21 (Vanoni) novembre h. 20.30 in Aula Magna.
2. Papà Picchio: lunedì 4 dicembre h. 18.00 Auditorium S. Antonio – “Un abbraccio vale più di 1000 like” (genitori alunni classi seconde e terze).
3. Dr. Alberto Valsecchi - psicologo: giovedì 8 febbraio h. 20.30 Auditorium S. Antonio – “Le relazioni educative oggi: come essere efficaci”
4. Dr. Alberto Valsecchi - psicologo: giovedì 22 febbraio h. 20.30 Auditorium S. Antonio – “L'educazione all'uso di internet e dei social: l'importanza della supervisione genitoriale”.
5. Incontro finale sull'esito del progetto: giovedì 21 (Damiani) e venerdì 22 (Vanoni) marzo 2024 h. 20.30 in Aula Magna.

FINALITÀ DEL PROGETTO

Gli Istituti Comprensivi di Morbegno in continuità con i progetti svolti negli anni scolastici precedenti (“Together” e “BullisNO”) hanno presentato il progetto “Scuole di Morbegno contro il bullismo” che è stato selezionato dall’Ufficio Scolastico Regionale della Lombardia tra quelli da finanziare con gli appositi fondi ministeriali.

Lo stesso intende realizzare azioni volte a contrastare il fenomeno del bullismo e del cyberbullismo e a sensibilizzare all’uso consapevole della rete internet, educando le studentesse e gli studenti alla comprensione dei diritti e dei doveri connessi all’utilizzo delle tecnologie informatiche e facendo riflettere i loro genitori in merito.



Per ulteriori informazioni:

Inviare una e-mail a uno dei seguenti indirizzi:

referente.bullismo@ic1morbegno.edu.it

dirigente@ic1morbegno.edu.it

dirigente@ic2damiani.edu.it

Contattare i seguenti recapiti telefonici:

I.C. 1 Morbegno: 0342 610121

Cell.: 371 5545152

I.C. 2 Damiani: 0342 610837