

Essere Cittadini Digitali...

...in **5**
mosse

**Guida pratica
per i genitori
e gli insegnanti**

Che cosa significa essere Cittadini Digitali

Per vivere al meglio il mondo della Rete è importante che i ragazzi conoscano i propri diritti e i propri doveri. Quelle “regole di comportamento” che, come nel mondo reale, che gli permettono di essere:

➡ **Più consapevoli** di come vengono usate e dove vanno a finire tutte le informazioni che postano, e che effetto hanno sugli altri parole, immagini, commenti diffusi nel mondo digitale.

➡ **Più sicuri**, per non cadere nelle trappole di chi usa la rete per ingannare, usare violenza, mettere bambini e adolescenti in situazioni di difficoltà o pericolo.

➡ **Più liberi** di vivere le amicizie e le esperienze che fanno online senza pericoli o danni per loro e per gli altri.

1 Proteggere l'identità digitale

È fondamentale far capire ai ragazzi che ogni dato personale, foto, video, post e commento pubblicato o veicolato attraverso un canale digitale diffonde informazioni spesso delicate e sensibili sulla “identità reale” della persona. Informazioni rispetto alle quali, una volta online, perdiamo il controllo, ed è spesso molto difficile rimuoverle.

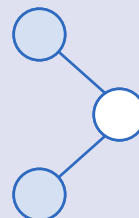
I PERICOLI

➡ I ragazzi sono abituati a **un uso non impulsivo** della Rete, anche quando si tratta di postare e condividere informazioni personali o potenzialmente delicate (per esempio, la propria posizione, o dove si

andrà in vacanza, o il numero di cellulare...) ➡ Non c'è negli utenti più giovani (e spesso nemmeno negli adulti) consapevolezza dei i pericoli che possono nascere dalla

condivisione di informazioni altrui
Prima di pubblicare un post, una foto o un'informazione di un'altra persona bisogna richiedere il suo consenso, per evitare di violarne la privacy.

CHE COSA FARE



Insegnare ai ragazzi a riflettere prima di postare qualsiasi contenuto, un testo, una foto, anche un semplice like. Un modo semplice, e non noioso, è abituarli a farsi sempre una domanda prima di postare: darei a uno sconosciuto incrociato per caso per strada le informazioni che sto mettendo online?

Abituati a “vivere” online, i ragazzi perdono la percezione del fatto che, anche se è un mondo virtuale, dall'altra parte ci sono sempre persone reali, spesso loro coetanei. Un'offesa, una parola cattiva o violenta veicolata attraverso lo schermo spersonalizzante della Rete, possono fare molto male o innescare situazioni di bullismo verso qualcuno che magari neanche si conosce.



Usare un linguaggio appropriato

CHE COSA FARE

Fa comprendere che nella vita online valgono le stesse regole di comportamento, linguaggio e rispetto per gli altri che guidano la vita off-line. Con in più un'attenzione: non sappiamo chi e quando leggerà o subirà i nostri messaggi, quindi prima di scrivere o postare è necessario far riflettere su «chi c'è dall'altra parte».

I PERICOLI

➔ La Rete garantisce in molti casi l'**anonimato**. La distanza fisica creata dallo schermo riduce l'empatia, e quindi la capacità di comprendere lo stato d'animo dell'altro. Esibire comportamenti prevaricatori o un linguaggio non appropriato o violento determina possibilità di consensi che trascurano le conseguenze per le vittime.

➔ Visto che la comunicazione online generalmente avviene per iscritto, i messaggi possono essere memorizzati, diffusi e **permanere nel tempo**. Si può dunque essere autori o vittime di offese, minacce e attacchi nella Rete anche in momenti successivi a quello di utilizzo immediato.

➔ La Rete ha una platea infinita. La **diffusione massiva**, istantanea e potenzialmente incontrollabile dei contenuti in Rete genera un rischio maggiore per le vittime.

I PERICOLI

➔ Un uso prolungato e ossessivo del gaming provoca una vera e propria dipendenza (**Internet Gaming Disorder**). Tra i sintomi che vanno a compromettere il rendimento scolastico vi sono la necessità di aumentare il tempo di gioco per sperimentare soddisfazione, perdita di interesse per altre attività, utilizzo del gioco per regolare un vissuto emotivo spiacevole.

➔ Le piattaforme di gaming sono sempre più utilizzate da malintenzionati per carpire in maniera fraudolenta, o con **finalità di abuso sessuale**, informazioni agli adolescenti e per entrare in loro contatto.

➔ Molte piattaforme di gaming prevedono l'inserimento di **numeri di carta di credito** per acquisti di elementi aggiuntivi al gioco. I ragazzi spesso non pongono poi limiti all'utilizzo.

I videogiochi, nella loro versione online, sono ormai per i ragazzi un luogo che va al di là del gioco: sono uno spazio di socializzazione, di amicizia, di esperienza. Inoltre, usati nel modo e per sessioni di tempo corrette, possono aiutare lo sviluppo di diverse facoltà cognitive. Proprio perché quello del gaming è un mondo aperto, però, presenta anche diversi rischi dei quali bisogna renderli consapevoli.



Giocare nel modo giusto



CHE COSA FARE

Non vietare il gioco, perché sarebbe controproducente. Definire però insieme ai ragazzi il «tempo giusto» da dedicare al gioco (un'ora al giorno può essere un margine accettabile), e rendere questa scansione del tempo un'abitudine. Questo aiuta a prendere coscienza del valore del tempo speso online su piattaforme di gioco.

4

Tutelare intimità e affetti



È ormai molto diffusa anche tra gli adolescenti la pratica del **sexting**, ovvero la condivisione di testi, video o immagini più o meno sessualmente espliciti attraverso i canali digitali. Se da un lato fare sexting consente ai ragazzi di esplorare l'area della sessualità, dell'affettività e del rapporto con il loro corpo, questa esposizione della loro intimità li espone a rischi di cui, nel momento, non sono consapevoli.

I PERICOLI

➔ Data la fragilità dei rapporti affettivi che si stabiliscono nell'adolescenza, che passano da estremi di fiducia a improvvise rotture, il rischio è che i contenuti intimi scambiati diventino, **alla chiusura di una relazione**, strumenti usati per ferire i sentimenti e la dignità dell'altra persona, con effetti devastanti e difficili da controllare o arginare.

➔ Capita spesso che gli adolescenti siano **vittime di grooming**, ovvero di adescamento online, da parte di adulti malintenzionati che guadagnano subdolamente la fiducia del minore fino a chiedere - una volta superate le resistenze emotive della ragazza/del ragazzo - foto, video o contenuti intimi.

CHE COSA FARE

Accompagnare gli adolescenti a un corretto approccio alle relazioni affettive e alla sessualità, facendo comprendere qual è la sfera intima rispetto alla quale è meglio limitare l'invasività degli strumenti di comunicazione digitali. Mostrando con esempi concreti come contenuti inviati in buona fede possano produrre effetti pericolosi a lungo termine.



5

Riconoscere le fake news

I social e i contenuti o i link che vengono condivisi nelle chat di gruppo sono ormai, per gli adolescenti, le fonti primarie di informazione. Fonti quindi "non professionali", non verificate, sottratte a ogni controllo di veridicità che a volte, per incompetenza, diffondono informazioni errate o fuorvianti, mentre più spesso sono costruite appositamente per orientare o deviare l'opinione delle persone e la loro capacità di giudizio.

I PERICOLI

➔ Le fake news sono efficaci perché sfruttano due meccanismi cognitivi del nostro cervello estremamente radicati. In primis il "**confirmation bias**",

ovvero la tendenza ad accettare con atteggiamento acritico le informazioni che confermano le nostre opinioni precedenti; in secondo luogo il "**negativity bias**",

cioè la tendenza a prestare più attenzione alle notizie negative rispetto a quelle positive.



CHE COSA FARE



Invitare i ragazzi a discutere tra loro, e con gli adulti di riferimento, le notizie e le informazioni con le quali vengono a contatto online. Proporre loro un differente punto di vista, abituarli ad affrontare i contenuti della Rete con spirito critico e collocandoli nel giusto contesto. Così si stimola la capacità di riflessione e la consapevolezza.



Per qualsiasi dubbio, incertezza, problema chiama Telefono Azzurro!

La nostra linea d'ascolto al numero 1.96.96 e la nostra chat su azzurro.it accolgono anche le richieste di adulti che vivono o sono testimoni di una situazione di difficoltà o di pericolo che vede coinvolto un bambino o un adolescente.

Una persona esperta di cui ti puoi fidare, che conosce bene problemi e bisogni dei ragazzi, è sempre disponibile ad ascoltarti e a darti un supporto.

Ci siamo ogni giorno, 24 ore su 24, pronti ad ascoltarti senza giudicarti, ma cercando insieme a te la soluzione migliore ai tuoi dubbi e ai tuoi problemi.

CHI SIAMO

TELEFONO AZZURRO

Dal 1987, Telefono Azzurro ascolta ogni giorno bambini e adolescenti e offre risposte concrete alle loro richieste di aiuto. Con le sue attività ogni giorno sostiene le loro potenzialità di crescita e li tutela da abusi e violenze che possono pregiudicarne il benessere e il percorso di crescita.

GOOGLE.ORG

Avviata nel 2005, è la fondazione filantropica di Google attiva accanto alle realtà non profit di tutto il mondo in diversi ambiti, dall'educazione all'inclusione alle situazioni di emergenza umanitaria. Ogni anno destina oltre 100 milioni di dollari per il sostegno a progetti benefici.

**Fondazione SOS il Telefono Azzurro Onlus
via Copernico, 1 - Milano**

www.azzurro.it - www.cittadinodigitale.azzurro.it - www.academy.azzurro.it