

Genitori e adolescenti

suggerimenti per il corretto utilizzo delle reti web
(social network)

edizione 2010

Ragazzi



Nozioni principali

1. **Proteggi la tua privacy.** Quello che gli altri sanno della tua persona dipende da te.
2. **Difendi la tua reputazione.** Pensa due volte prima di esporti troppo. Quello che oggi è divertente o alla moda, in futuro potrebbe diventare un peso.
3. **Online niente è privato.** Qualsiasi cosa detta o creata può essere copiata, incollata e inviata a molti senza il tuo consenso.
4. **Immagina che tutti stiano guardando.** Su Internet ci sono tantissime persone e se qualcuno è amico di un tuo amico, può vedere tutto ciò che ti riguarda.
5. **Se fai qualcosa, aspettati delle conseguenze.** Non fare agli altri quello che non vuoi sia fatto a te.
6. **Dai un equilibrio alla tua vita.** La vita virtuale non è mai come quella reale: spegni il computer ogni tanto. La vera vita non è su Facebook.
7. **Prendi decisioni sagge.** Non tutti i contenuti sono appropriati. Usa il tuo senso critico e nel dubbio consultati con un adulto di cui hai stima.
8. **Non nasconderti.** Usare l'anonimato per nascondere le proprie azioni non è onesto o responsabile.
9. **Rifletti su ciò che vedi.** Il semplice fatto che qualcosa è online, non lo rende vero.
10. **Sii astuto e difenditi.** Non tutti sono quello che dicono di essere anche quando paiono credibili.
11. **Sii sempre educato.** Si viene giudicati dal proprio atteggiamento in rete come nella vita reale. Non scrivere mai frasi offensive o di cattivo gusto.
12. **Non chiedere amicizia a “tutto il mondo”,** ma custodisci con cura le tue amicizie virtuali.
13. **Usa una password “sicura”** e non comunicarla nemmeno ai tuoi amici del mondo reale.
14. **Non dare più informazioni private** di quelle che il buon senso suggerisce. Controlla le impostazioni di privacy dei social network; fornisci meno informazioni personali possibile e condividile con attenzione.
15. **Prima di scrivere qualcosa pensa bene** se scriverlo in modo pubblico (visibile a tutti) o privato (tramite messaggio leggibile solo dal destinatario).
16. **Prima di usare il mouse usa la testa.** Ignora allegati e mail da sconosciuti e non cliccare su banner che promettono vincite o premi.
17. **Pensa prima di pubblicare.** Internet non è il luogo delle confidenze più personali e riservate. Foto, messaggi e conversazioni restano disponibili nel tempo, anche quando tu non lo vorresti più.

Come scegliere una ID online sicura

Le **ID** (codice di identificazione) online spesso contengono all'interno qualcosa di personale, quindi pensa attentamente a ciò che desideri condividere con altri. Per esempio, il nome "FanFarfalle" svela che quella persona è un'amante di farfalle. Nessun problema! Non sarà così facile ad uno sconosciuto casuale identificare uno dei milioni di appassionati di farfalle presenti online. Tuttavia, il nome "Farfalle4Andrea" è meno sicuro poiché rivela il nome di cui qualcuno potrebbe servirsi per iniziare una conversazione o fingere di conoscerti.

Vai sul sicuro ed evita di inserire le seguenti informazioni personali:

- Nome e cognome
- Indirizzo
- Numeri di telefono
- Datore di lavoro o nome della scuola
- Nomi di familiari

Prova invece a creare una ID con questi tipi di parole:

- Colori: blucielo123, fiammatarossa
- Animali: lucertolasalterina, cavalloalato
- Musica: guitarhero, rocker1
- Sport: calciobalilla, triathlon
- Giochi: gamerule, scaccomatto

Pensa attentamente prima di inserire una tua foto: gli altri utenti visualizzano l'immagine, l'icona, l'ID o l'immagine del profilo. Le foto possono identificare in modo chiaro le persone e il luogo in cui si trovano. Se inserisci una foto in cui indossi la maglia della squadra della tua città o sei seduto nel tuo ristorante preferito, qualcuno potrebbe individuarti nella vita reale. Per la massima sicurezza, utilizza un avatar come profilo online.

Suggerimenti per creare password sicure ed efficaci

Una password efficace è la prima azione di difesa contro intrusi e impostori.

Non fornire mai la password a nessuno. Non rivelarla agli amici, anche se ti fidi ciecamente di loro. Un amico potrebbe fornire involontariamente la tua password ad altri oppure, se litigate, potrebbe utilizzarla in modo illecito.

Non utilizzare un'unica password per diversi siti Web. Se qualcuno scopre quella password, potrebbe utilizzarla per accedere ai tuoi account creati su altri siti.

Crea password facili da ricordare per te, ma difficili da scoprire per gli altri. Pensa a una frase come "Ho finito il liceo nel 2004" e utilizza le iniziali di ogni parola, per esempio: "HFILn2004".

Crea una password di almeno 8 caratteri. Più lunga è, più sicura sarà. Le password più lunghe sono le più difficili da individuare.

Includi numeri, lettere maiuscole e simboli. Se il sito Web lo consente, utilizza il simbolo \$ anziché la S o il numero 1 al posto della L, oppure inserisci un simbolo & o !, ma tieni presente che \$1ngle NON è una buona password. Sarebbe un gioco da ragazzi individuarla. Una password come 1ma\$emc (abbreviazione di "Il mio amico Stefano è molto carino") potrebbe essere geniale.

Prendi in considerazione l'utilizzo di un gestore di password. Esistono molti programmi o servizi Web che consentono di creare una password diversa ed efficace per ogni sito. Tu però dovrai ricordare una sola password, ovvero quella per accedere al programma o al sito protetto in cui sono archiviate tutte le altre password. Due programmi di questo tipo sono RoboForm (solo per Windows) e Lastpass (Windows e Mac).

Non cadere nella trappola del "phishing". Fai attenzione prima di fare clic su un link che richiede credenziali di accesso, ti chiede di modificare la password o di inserire informazioni personali, anche se sembra un sito autorizzato. Potrebbe trattarsi invece di una truffa di "phishing" e le informazioni inserite andranno a un hacker. Se non sei sicuro, effettua l'accesso manualmente digitando l'URL del sito nella finestra del browser.

Verifica che il computer sia protetto. Neanche la migliore delle password può garantire la massima sicurezza del computer se c'è qualcuno che ti guarda (fisicamente o virtualmente) durante la digitazione o se dimentichi di effettuare la disconnessione da un computer condiviso. Un software dannoso, compresi i "keylogger" che registrano tutto ciò che viene digitato sulla tastiera, può rubare password e altre informazioni. Per una protezione maggiore, devi utilizzare un software antivirus e un sistema operativo aggiornati.

Crea una "password" anche per il tuo cellulare. Molti cellulari possono essere bloccati e per poterli utilizzare è necessario inserire un codice. Le persone possono trovare o rubare cellulari sbloccati e utilizzarli per impossessarsi di informazioni personali, effettuare chiamate o inviare messaggi al posto tuo. Qualcuno in possesso del tuo cellulare può inviare messaggi di testo inserendo immagini o parole offensive e facendoli risultare come molestie da parte tua.

Proteggere la propria privacy online

Perché la privacy è importante?

Nel momento in cui si entra in un social network, si compila un profilo online, si condivide un video, si invia un messaggio istantaneo o si pubblica un commento, si crea una sorta di impronta digitale. Creare delle community e condividere le informazioni con i propri amici può essere divertente, ma ricorda che tutto quello che fai online è sia permanente che potenzialmente esposto a tutti. Quindi, prima di pubblicare qualcosa, pensa se lo vedranno genitori, insegnanti, amici ed eventuali datori di lavoro.

Come posso proteggere le mie informazioni personali?

Utilizza i controlli sulla privacy. Informati e utilizza i controlli sulla privacy presenti sui tuoi siti preferiti. Siti come Yahoo! e Facebook consentono di controllare le informazioni condivise con amici, conoscenti e con il resto del mondo.

Accetta solo persone che conosci. Nel limite del possibile consenti solo ai tuoi amici di contattarti online. Quando altre persone ti aggiungono ai loro contatti, se non li conosci realmente, bloccali in modo che non possano più contattarti.

Proteggi le tue informazioni personali. La pubblicazione di foto o informazioni personali consente a sconosciuti di identificarti, mettendo a rischio la tua sicurezza. Non rivelare mai il nome completo, l'indirizzo, il numero di telefono, il nome della scuola, l'indirizzo di posta elettronica o altre informazioni personali, a meno che non si tratti di amici della vita reale.

Rifletti prima di pubblicare qualcosa. Una volta pubblicato qualcosa online, non è più possibile rimuoverlo. Le immagini, i messaggi o i video pubblicati possono essere copiati e postati nuovamente a tua insaputa; quindi, anche se i tuoi post possono essere visualizzati solo dai tuoi amici, quel contenuto può andare a finire ovunque sul Web, ed è difficile, per non dire impossibile, rimuoverlo.

Stai attento ai tuoi amici. Hai un ruolo anche nella creazione della reputazione digitale dei tuoi amici. Quando pubblichi dei video, tagghi le persone nelle foto o inserisci commenti nelle loro pagine, rischi di rivelare informazioni private. Prima di condividere qualcosa, fermati e ricorda che quello che pubblichi è per sempre.

Tieni d'occhio la tua reputazione digitale. Cerca il tuo nome su Internet una volta al mese e vedi quello che risulta. Se trovi informazioni false e che non devono essere pubbliche, contatta la persona che le ha pubblicate oppure il sito Web per rimuoverle.

Suggerimenti per le interazioni online degli adolescenti

I seguenti consigli, forniti prendendo spunto da ricerche attuali, aiuteranno gli adolescenti a socializzare online in modo divertente e sicuro.

Sii te stesso. Non agire contrariamente alla tua persona per assecondare qualcuno. Riconosci i tuoi limiti. Anche se ti ritieni astuto sul Web, le persone e i legami cambiano e su Internet può succedere l'imprevedibile.

Sii gentile online. Tratta le persone come vorresti essere trattato. Le persone che assumono in rete un comportamento sgradevole e aggressivo corrono il rischio di cadere vittime di bullismo o molestie. Se qualcuno si rivolge a te in modo volgare, non reagire, non vendicarti e chiedi aiuto a un adulto di fiducia o un amico. Usa i controlli sulla privacy per bloccare persone sgradevoli.

Rifletti su ciò che pubblici. La condivisione online, anche tramite e-mail private, di foto provocanti o informazioni riservate, può causarti dei problemi in futuro. Le persone che ora consideri amici e che un domani potrebbero non esserlo più, possono utilizzare tali informazioni a tuo discapito. Pur avendo impostato le funzionalità sulla privacy, gli utenti inclusi nell'elenco degli amici possono copiare e incollare i tuoi contenuti altrove.

Le password sono private. Non condividere la tua password, neanche con amici. Le amicizie cambiano e nessuno deve rubare la tua identità. Scegli una password che puoi ricordare ma che nessuno può immaginare.

Leggi tra le "righe". Può essere divertente scoprire nuove persone con cui iniziare un'amicizia o un flirt, ma sappi che alcune persone sono gentili, altre invece si comportano in maniera gentile per ottenere qualcosa. Messaggi lusinghieri o incoraggianti possono mascherare altro.

Non parlare di sesso con sconosciuti. Stai in guardia quando parli con persone che non conosci realmente, specialmente se la conversazione inizia subito con discorsi incentrati sul sesso o su particolari fisici. Non assecondarli se non vuoi diventare vittima di un predatore. Se continuano, parlane con un adulto di tua fiducia.

Evita incontri di persona. Il solo modo in cui qualcuno può molestarti fisicamente è trovarsi nel tuo stesso luogo, pertanto, per essere sicuro al 100%, non accettare incontri di persona. Se desideri davvero incontrare qualcuno che hai conosciuto online, vai in compagnia. Incontrati in un luogo pubblico, dillo a un genitore o a un adulto di fiducia e porta qualche amico.

Usa il telefono cellulare in modo intelligente. Tutti i consigli appena forniti riguardano sia i telefoni cellulari che i computer. Stai attento a chi fornisci il numero e a come utilizzi il GPS e le altre tecnologie in grado di rilevare la tua posizione. Infine, proteggi il telefono cellulare con una password.

Che cos'è il sexting?

Il sexting consiste nell'invio elettronico, in primo luogo da telefoni cellulari, di messaggi o foto sessualmente esplicite.

Perché si fa?

Le persone lo fanno per mettersi in mostra, attirare qualcuno, dimostrare interesse verso qualcuno o dimostrare di essere impegnati in una relazione. I problemi, tuttavia, nascono al termine di tali relazioni poiché qualcuno rimane in possesso di immagini molto compromettenti.

Perché il sexting è pericoloso?

Una volta inviata una foto, non è più possibile gestirla né recuperarla. Il destinatario dell'immagine può inoltrarla, copiarla, pubblicarla online o condividerla con chiunque.

Oltre al danno emotivo che può comportare la diffusione di un'immagine personale a sfondo sessuale nell'intera scuola o gruppo di amici, ci sono effetti negativi anche sulla reputazione. Ricorda che nel momento in cui una foto è messa in circolazione, non è più possibile recuperarla.

Questo comporta anche conseguenze legali. La condivisione di foto osé riferite a minori, o anche la condivisione delle stesse con minori, è illegale. Il sexting può essere perseguito legalmente, come già successo, con l'accusa di pornografia minorile.

Che cosa puoi fare?

Rispetta te stesso e gli altri. Non chiedere alle persone immagini a sfondo sessuale. Se ti vengono chieste, non darle.

Ricorda: rifiuta, blocca, racconta.

- Rifiuta la diffusione di messaggi sessualmente espliciti.
- Di agli amici di fare lo stesso.
- Blocca le comunicazioni con amici che inviano messaggi di questo tipo.
- Se conosci qualcuno che invia o possiede foto compromettenti, dillo subito a un adulto e segnalalo al sito Web.

Fai attenzione ai tuoi amici. Se sai che i tuoi amici inviano o ricevono foto o messaggi sessualmente espliciti, fermali. Fai presente loro le pericolose conseguenze per cui non vale la pena rischiare.

Suggerimenti per impedire il cyberbullismo

Che cos'è il cyberbullismo?

Il cyberbullismo è una forma di molestia tramite computer, telefoni cellulari e altri dispositivi elettronici.

Perché è importante?

Niente più dell'umiliazione è in grado di annientare la tua autostima. Immagina quali sarebbero le conseguenze se una persona che conosci ricevesse un messaggio umiliante. Purtroppo, è estremamente difficile impedire o rimuovere le informazioni offensive presenti su Internet, che di conseguenza sono visibili da milioni di persone. La maggior parte di episodi di cyberbullismo si verifica in assenza degli adulti, quindi genitori e insegnanti notano spesso soltanto la depressione e l'ansia che colpiscono la vittima, ma non ne conoscono la causa. Questo danno a livello emotivo può durare tutta la vita. *(Fonte: Commonsense Media)*

Perché il cyberbullismo è pericoloso?

- **Amplificazione:** il materiale online può essere decontestualizzato e condiviso con un numero elevato di utenti, amplificando, di conseguenza, l'impatto che il bullismo esercita su un individuo.
- **Anonimato percepito:** ritenendo di essere nell'anonimato e quindi di non andare incontro a conseguenze, gli individui, inclusi anche i bambini, tendono ad essere meno riflessivi e a diffondere pettegolezzi più facilmente.
- **Mancanza di relazioni:** l'anonimato offerto dai mezzi di comunicazione digitale rende il problema più grave poiché spesso le azioni sono separate dalle conseguenze.
- **Decisioni istintive:** i più giovani non si soffermano a pensare attentamente e a riflettere su ciò che stanno per dire.
- **Legame con il sexting:** il cyberbullismo diventa ancora più pericoloso se unito al sexting (invio di foto a sfondo sessuale esplicito).
- **Tentativo di suicidio fra gli adolescenti:** il cyberbullismo, come è già accaduto, può portare gli adolescenti al suicidio.

Che cosa posso fare?

- **Rifletti prima di pubblicare qualcosa.** Una volta pubblicato qualcosa online, non è più possibile rimuoverlo. Le immagini, i messaggi o i video pubblicati possono essere copiati e postati nuovamente a tua insaputa; quindi, anche se i tuoi post possono essere visualizzati solo dai tuoi amici, quel contenuto può andare a finire ovunque sul Web, senza possibilità di rimuoverlo.
- **Non tollerare le molestie.** Se sei vittima di molestie online, parlane con un adulto di tua fiducia e segnalalo al sito Web in questione.
- **Stai attento ai tuoi amici.** Se noti forme di molestia o bullismo o messaggi offensivi nei confronti di amici, segnalali tu stesso al sito Web: non sopporre che lo farà qualcun altro.
- **Considera seriamente le minacce di suicidio.** A volte gli individui, in particolare gli adolescenti, non riescono a confidarsi con amici e familiari nella vita reale ed esprimono le loro paure o pensieri di suicidio online. Anche se pensi che sia uno scherzo, non prendere le minacce alla leggera e suggerisci alla persona in questione di parlarne con un adulto di sua fiducia e la stessa cosa falla tu.

Suggerimenti per la sicurezza dei dispositivi mobili

Suggerimenti per la sicurezza dei dispositivi mobili

Considerato che al giorno d'oggi si utilizzano i dispositivi mobili per accedere a Internet, cercare informazioni ed entrare in contatto con amici e familiari, è necessario sapere come si può essere dei buoni cittadini digitali, in che modo gestire la propria reputazione online e come dare la massima priorità alla sicurezza personale di un dispositivo mobile.

Suggerimenti principali:

- **Pensa prima di pubblicare un pensiero o una foto.** Pensa se un tuo genitore, il tuo datore di lavoro o un tuo insegnante vedesse il contenuto pubblicato. Il contenuto che pubblichi è adatto per tutti?
- **Proteggi le tue informazioni personali.** Quando invii e-mail, messaggi di testo, foto o messaggi istantanei ad altre persone che non sono amici fidati o familiari, non fornire informazioni personali che potrebbero essere utilizzate per individuare il luogo in cui risiedi o per sfruttare la tua immagine.
- **Evita incontri sbagliati.** Rifletti attentamente prima di decidere con chi parlare o chi ignorare. Yahoo! Mail, Yahoo! Messenger e Yahoo! Pulse ti consentono di bloccare gli utenti. Se ricevi messaggi online offensivi o di natura sessuale, segnala subito l'abuso.
- **Utilizza la ricerca sicura.** Il filtro predefinito del sistema di ricerca sicura ti consente di rimuovere i contenuti inappropriati dai risultati di ricerca. Pur non essendoci filtri in grado garantire al 100% la rimozione di contenuto inappropriato, la ricerca sicura può rivelarsi di grande aiuto nell'eliminazione di contenuti indesiderati.
- **Scarica applicazioni solo da fonti fidate.** Quando scarichi software da terzi, assicurati che appartengano a sviluppatori fidati. Leggi i termini di servizio e l'informativa sulla privacy per comprendere bene le autorizzazioni concesse al sito quando scarichi le applicazioni.
- **Non distrarti mai mentre guidi.** Se leggi, scrivi e guidi contemporaneamente metti a rischio la tua vita e quella degli altri.

Genitori



Suggerimenti sui social network

Social network: realtà quotidiana

- Siti come Facebook e MySpace dispongono di controlli sulla privacy.
- In alcuni, per creare un profilo è necessario essere maggiori di 13 anni, ma comunque anche i più piccoli riescono a crearne uno.
- I social network consentono ai bambini di entrare in contatto con amici fornendo uno spazio di sfogo.
- La privacy non è garantita (nonostante le impostazioni) poiché qualsiasi cosa può essere tagliata, incollata e inviata.
- Immagini, commenti o messaggi inappropriati possono danneggiare la reputazione personale.
- I bambini possono "taggare" (o identificare) i loro amici nelle foto, azione che può violare la privacy.

Tutto si concentra sullo stare in compagnia, online

Sono le 20:30, il giorno dopo si va a scuola, sai dove si trova tuo figlio? Molto probabilmente è al computer, e come la maggior parte dei bambini, sarà su un sito di social networking. Che cosa fa? È un mondo diverso, che va compreso prima che diventi fonte di preoccupazione.

I social network sono dei luoghi in cui i ragazzi stanno insieme online. Il loro funzionamento è abbastanza semplice: coloro che si registrano ottengono un profilo in cui è possibile pubblicare immagini personali, lavori artistici e collegamenti a siti musicali, esprimere gli stati d'animo ed entrare in contatto con amici. Questi siti sono diventati attività costanti delle vite sociali dei ragazzi. I social network sono i principali centri di comunicazione poiché danno modo di utilizzare chat, connettersi con altri e scrivere sulle bacheche per condividere commenti privati e pubblici. Nei social network ci sono anche giochi, quiz e applicazioni che consentono di mandare abbracci o "condividere un boccale di birra" con gli amici. Degli esempi sono MyPage.it (per i più piccoli) e Facebook e MySpace per ragazzi dai 13 anni in su.

Perché i controlli sulla privacy sono importanti

A meno che un ragazzo non utilizzi controlli sulla privacy, qualsiasi cosa personale inserita, per esempio immagini o messaggi, sarà visibile a tutti, compresi sconosciuti, docenti, presidi e anche potenziali datori di lavoro. I bambini sono abbastanza maturi da inserire commenti, ma non sempre hanno le competenze per comprendere le conseguenze delle loro azioni.

Anche se credono di aver impostato i controlli sulla privacy, esistono dei modi per entrare nella pagine personali altrui. Questo spiega perché la diffusione di informazioni personali è motivo di preoccupazione.

Suggerimenti per genitori di bambini di 5 anni

- **Affidarsi a siti adatti alla loro età.** Per bambini dai 5 agli 8 anni, ci sono dei siti con funzioni di protezione avanzatissime, come mypage.it che consentono ai bambini di divertirsi senza preoccuparsi di contenuti o persone.

Suggerimenti rivolti a genitori di bambini di scuola media

- **Controllare la cronologia del browser.** Facebook e MySpace non consentono ai bambini inferiori a 13 anni di crearsi un profilo. Tuttavia, basta mentire. Se nella cronologia appare uno di questi siti, è probabile che un ragazzo abbia un account.
- **Raccomandare loro di pensare prima di pubblicare qualcosa.** Tutte le cose pubblicate possono essere visualizzate da moltissimi utenti (noti come amici, di amici, di amici). Sarebbe una buona idea avere accesso alle pagine dei ragazzi per assicurarsi che non abbiano pubblicato materiale inappropriato. I genitori possono aiutarli ad evitare di pubblicare qualcosa di cui potrebbero pentirsi.
- **Configurare le impostazioni di privacy.** Indicare loro dove configurare le impostazioni di privacy.
- **Stabilire delle regole sul linguaggio da adottare, i giochi da utilizzare e il materiale da pubblicare online.** La pubblicazione di immagini che rimandano a uso di droghe o alcolici e pose osé avrà delle conseguenze sulla loro persona.
- **Spiegare loro di comportarsi in maniera gentile.** In alcuni siti vi sono delle applicazioni anonime come "Scrivilo sui muri" ideate per coloro che vogliono dire ciò che pensano di altre persone. Se i ragazzi non esprimono ciò che pensano direttamente a qualcuno, non dovrebbero pubblicarlo.
- **Creare un account personale.** Per osservare quello che i bambini possono o non possono fare.

Suggerimenti rivolti a genitori di ragazzi che frequentano la scuola superiore

- **Illustrare loro la natura del mondo digitale.** Le loro pagine possono essere visualizzate da chiunque, anche se ritengono che nessuno lo faccia. Potenziali datori di lavoro e persone addette alle iscrizioni ai licei possono risalire facilmente a questi siti. Chiedere agli adolescenti di pensare alle possibili persone che potrebbero visualizzare le loro pagine e a come potrebbero interpretare i commenti o le foto pubblicate.
- **Spiegare che qualsiasi cosa pubblicata online può essere tagliata, modificata, incollata e inviata a chiunque.** Quando pubblicano qualcosa sulle loro pagine, non è più possibile gestirlo e può essere inserito in altri contesti e utilizzato per offendere loro stessi o qualcun altro. Questo vale per le discussioni e le foto che rimandano a sesso, droghe e alcol. Spiegare ai ragazzi che i materiali inseriti online non possono essere rimossi. Se non desiderano diffondere qualcosa di personale a tutta la scuola, non devono pubblicarlo.
- **Raccomandare loro di comunicare in maniera rispettosa.** Se pretendono che gli altri si comportino in modo rispettoso, lo stesso dovranno fare loro.
- **Se devono incontrare qualcuno, devono farlo in un posto pubblico e in compagnia di amici.** A tutti piace pensare che i ragazzi non incontrano sconosciuti, ma qualche volta lo fanno. Insistere sul fatto che non è né sicuro né saggio.
- **Contare le ore.** I social network possono divorare il tempo, le ore volano, e questo non è positivo per lo studio.

Regole di navigazione per i genitori

Fino a qualche anno fa, non si parlava di Facebook, cyberbullismo, iPhone, YouTube o scambi di messaggi. Tuttavia, viviamo in un mondo in cui i mezzi di comunicazione e la tecnologia sono in rapida evoluzione, e i nostri bambini sono molto più inseriti nel mondo digitale rispetto a noi.

Rimanere al passo con tutti gli strumenti tecnologici disponibili è veramente difficile. Come sappiamo, i nostri figli imparano da noi, non semplicemente da ciò che diciamo, ma soprattutto da quello che facciamo. Anche se non sappiamo molto delle loro vite online o di quello che fanno con i telefoni cellulari, possiamo comunque indirizzarli verso un utilizzo saggio della tecnologia.

Le basi per un utilizzo corretto e sicuro di Internet e del telefono cellulare partono dalla famiglia.

Ecco alcune cose che si possono fare:

- **Dare un buon esempio di condotta.** Se utilizziamo il nostro Blackberry o l'iPhone mentre siamo a cena, per quale motivo i nostri figli dovrebbero ubbidire se chiediamo loro di spegnere i loro?
- **Prestare attenzione.** È nostro dovere conoscere i siti visitati dai nostri ragazzi e quello che fanno.
- **Impartire i nostri valori.** Le truffe, le menzogne e le cattiverie non sono azioni corrette. Ciò che è giusto e sbagliato nella vita reale, riguarda anche l'utilizzo sia di Internet che quello del cellulare.
- **Stabilire dei limiti.** Limiti sul tempo trascorso al cellulare, a scaricare video o a visitare siti. C'è davvero un tempo e un posto adatti per ogni cosa.
- **Insegnare loro il giusto equilibrio.** Coinvolgere i ragazzi in attività che non riguardano Internet, specialmente quelle che non implicano l'utilizzo dei cellulari.
- **Responsabilizzarli.** Qualsiasi cosa venga concessa deve essere stata prima meritata dai ragazzi.
- **Spiegare i rischi.** Fare in modo che i ragazzi siano consapevoli del fatto che un'azione fatta oggi, potrebbe avere ripercussioni in futuro.
- **Trovare i modi per dire "sì".** In pratica, è importante conoscere i siti che visitano, le canzoni che scaricano e così via e trovare i modi di utilizzo della tecnologia che permettano di dare più consensi che dissensi.
- **Essere consapevoli che non sono necessarie competenze particolari.** Imparate a inviare un messaggio o una foto dal cellulare, a configurare una pagina Facebook o a caricare un video. Fatevi spiegare dai vostri figli come fare. È impossibile gestire qualcosa che non si conosce. E se si conosce il funzionamento dei vari strumenti e dispositivi si possono evitare molte preoccupazioni e ansie.
- **Rimanere rilassati, entrare nel loro mondo e sfruttarne insieme le risorse.** Nessuno desidera che il mondo digitale ci divida dai nostri figli. Spetta a noi essere partecipi del loro divertimento e aiutarli a cogliere le risorse.

Introduzione alla sicurezza online

Non è necessario essere esperti di computer per tenere al sicuro i propri figli nella loro esperienza online.

Ciò che desideriamo è proteggere i nostri figli e renderli responsabili quando sono sul Web. Per guidarli verso abitudini online sicure e protette, è necessario insegnare loro la regola delle 3 C, ovvero **contatti**, **contenuti** e **comportamento** appropriati, da mettere in pratica in tutte le loro attività digitali, incluso l'utilizzo di lettori multimediali portatili come gli iPod, messaggistica istantanea, chat, giochi per computer, console di gioco, dispositivi mobili, messaggi di testo e webcam.

- **Contatti**: insegnare ai ragazzi come instaurare relazioni online in modo sicuro e attento e spiegare che cosa ci si aspetta da loro relativamente alla comunicazione online. Aiutare i ragazzi a riconoscere e a proteggere sé stessi da bulli online, hacker, truffatori e predatori. Spiegare loro che, a meno che la comunicazione online non avvenga con persone conosciute e fidate, non sapremo mai chi si trova realmente dall'altra parte.
- **Contenuti**: spiegare in modo chiaro quali sono i contenuti accettabili. Sono sicuri, responsabili e morali? Questo vale sia per i contenuti caricati che per quelli visualizzati. Spiegare ai ragazzi che Internet è *per sempre*: tutto ciò che viene pubblicato online viene registrato e archiviato e salteranno fuori in futuri colloqui di lavoro o in altri tipi di esperienze.
- **Comportamento**: mostrare ai ragazzi il comportamento corretto da adottare online. Aiutarli a comprendere che le cose scritte online determinano la loro reputazione. Poiché il Web mantiene l'anonimato, alcuni ragazzi diventano disinibiti. Per questo devono essere aiutati a comportarsi da brave persone sia *online* che *offline*.

Oltre a spiegare la regola delle 3 C, ci sono altre tre semplici linee guida che aiuteranno i genitori a creare un'esperienza online sicura e protetta per i loro figli.

RIMANERE INFORMATI • COMUNICARE SEMPRE • CONTROLLARE SEMPRE

RIMANERE INFORMATI sulla tecnologia utilizzata dai figli. Non è necessario essere esperti; è sufficiente conoscere il minimo indispensabile per tenere i propri figli al sicuro.

COMUNICARE SEMPRE con i figli riguardo alla loro esperienza su Internet. È necessario imparare a conoscere il loro linguaggio. Chiedere sempre spiegazioni quando non si capisce qualcosa. Essere sempre disponibili alla comunicazione.

CONTROLLARE SEMPRE le attività su Internet dei figli. Informarsi sui siti che frequentano. Far sapere ai ragazzi che vengono controllati per far capire loro che Internet è un forum pubblico e non completamente privato. Tutte le cose fatte su Internet determinano la loro reputazione digitale. Aiutare i ragazzi a sviluppare una reputazione online che sia un *punto di forza* e non un *elemento di imbarazzo*.

Protezione della privacy personale online

Aiutare i ragazzi a gestire la propria privacy online

- Spiegare ai ragazzi che sono loro i responsabili delle informazioni rese note agli altri.
- Controllare le impostazioni sulla privacy nei social network utilizzati dai ragazzi. Assicurarsi che i controlli siano severi.
- Spiegare che tutte le cose pubblicate online sono visibili da chiunque e possono rimanere lì per molto tempo.
- Incoraggiarli a riflettere prima di identificarsi.
- Limitare l'uso di social network in cui è possibile pubblicare materiale online.
- Stabilire delle norme comportamentali da assumere in rete, come non pubblicare immagini o inviare informazioni di altre persone senza il consenso dei genitori.

È una cultura fondata sulla condivisione

I nostri figli vivono in una cultura fondata sulla condivisione, situazione che ha stravolto il concetto di privacy. In un mondo in cui tutti sono connessi e tutto può essere copiato, incollato e inviato in un baleno a migliaia di utenti, il significato di privacy rimanda a qualcosa che va oltre la semplice salvaguardia delle informazioni personali o private. Tutte le volte che un bambino compila i campi di un profilo senza controlli sulla privacy, posta un commento o un video o invia tramite messaggio un'immagine agli amici, potenzialmente sta esponendo sé stesso al mondo.

Importanza della privacy

La vita digitale è pubblica e permanente. Tutto ciò che si fa online crea delle impronte digitali permanenti e pubbliche. Qualcosa pubblicato impulsivamente, come un'immagine divertente o un determinato commento, può riemergere anni dopo. E se i ragazzi non stanno in guardia, potrebbero giocare la reputazione.

Un bambino può pensare di stare semplicemente inviando qualcosa a un amico, ma quell'amico può inviarlo all'amico di un amico, il quale a sua volta può inviarlo ad amici di amici, e così via. In questo modo i segreti vengono svelati e le informazioni false diffuse in modo rapido e violento. Ogni cosa coinvolge un enorme pubblico invisibile e i segreti più intimi rischiano di essere condivisi con migliaia di persone mai viste.

Le nuove tecnologie rendono il controllo della privacy più complicato. Con i telefoni cellulari GPS e i programmi di condivisione delle posizioni geografiche, i ragazzi possono registrare il posto in cui si trovano. Tali informazioni possono giungere ad amici, sconosciuti e aziende che invieranno loro annunci pubblicitari relativi a quel luogo.

Consigli sul senso di responsabilità

Spiegare che niente è effettivamente privato. Nonostante ciò che pensano i ragazzi, le impostazioni sulla privacy non sono infallibili. Spetta a loro proteggere sé stessi riflettendo due volte prima di pubblicare qualcosa che potrebbe avere conseguenze negative sulla reputazione personale o che potrebbe essere utilizzato da altri per offenderli o metterli a disagio.

Insegnare loro a mantenere private le informazioni personali. Aiutare i ragazzi a identificare le informazioni da non rivelare quando si è online. Il nostro consiglio è quello di non condividere indirizzi, numeri di telefono o data di nascita.

Assicurarsi che i ragazzi utilizzino le impostazioni di privacy sulle pagine personali dei social network. Incoraggiarli a riflettere sulle relazioni instaurate (amici intimi, familiari, conoscenti, sconosciuti) e, di conseguenza, modificare le loro impostazioni sulla privacy.

Ricordare ai ragazzi di proteggere la privacy dei loro amici. Diffondere voci o identificare qualcuno in una fotografia (nel gergo online definito "taggare") incide sulla privacy altrui. Se i ragazzi vengono taggati nelle foto di amici, possono chiedere la rimozione della foto o dei tag, ma non possono fare altro.

Stabilire delle regole fisse e severe sulla pubblicazione online. Mai pubblicare o inviare foto o video di persone nude o seminude, online o tramite telefono cellulare (noto come "sexting"), né immagini a sfondo sessuale o in cui si fa uso di droghe o di alcolici.

Ricordare ai ragazzi che quello che viene diffuso non passa inosservato. Se diffondono voci o parlano volgarmente di un insegnante, non possono pensare che quei commenti resteranno privati. Qualsiasi cosa dicano, avrà più conseguenze di quanto possano immaginare.

Aiutare i ragazzi a pensare attentamente. *Tutto* lascia un'impronta digitale. Qualsiasi cosa creata sarà indelebile e se non vogliono vederla domani, sarebbe meglio non pubblicarla.

Controlli da parte dei genitori

Consigli e domande

Utilizzo di filtri Internet, blocchi e software di monitoraggio

La curiosità dei bambini è risaputa e, proprio come accade quando sono piccoli, sono attratti dalle cose che in genere non si devono fare. In assenza di determinate precauzioni, possono accedere a qualsiasi cosa sul Web. Sebbene non ci sia niente in grado di sostituire l'orientamento e il controllo da parte di un genitore, esistono degli strumenti che garantiscono un utilizzo corretto di Internet da parte dei bambini.

Quali sono?

Filtri e programmi di blocco che, in base a parole chiave o nomi di siti, impediscono l'accesso a determinati siti Web:

- Un filtro Internet è un prodotto software o hardware che impedisce ai bambini (o a chiunque) di accedere a contenuti non appropriati sui siti Web. Utilizzando parole chiave specifiche, questi componenti software o hardware consentono di filtrare i siti. La maggior parte dei motori di ricerca ha dei filtri incorporati, così come la maggior parte dei provider di servizi Internet (ISP, Internet Service Provider) e degli operatori di telefonia mobile. Per ulteriori informazioni, rivolgersi al proprio provider.
- Il software di blocco impedisce l'accesso a siti indicati come "diseducativi". Alcune aziende consentono agli utenti di personalizzare i propri elenchi, ma molti motori di ricerca bloccano e filtrano in base a filtri di prescreening.

L'utilizzo di blocchi e filtri non è semplicissimo, tuttavia, alcuni bambini potrebbero trovare il metodo per aggirare il programma. Inoltre, ci sono dei filtri che negano l'accesso a contenuti assolutamente accettabili.

I programmi di monitoraggio e tracciamento registrano e controllano i siti visitati, il tempo di utilizzo e quello che avviene nelle chat di messaggistica istantanea. Tali programmi possono anche essere utilizzati per gestire il tempo trascorso al computer.

Perché sono importanti?

Internet è un ambiente in cui è estremamente difficile garantire la visualizzazione di informazioni e immagini adatte a bambini di diversa età. Si tratta di un ambiente senza filtri in cui i bambini possono digitare, e lo fanno, parole come "sesso" o "droghe" nella casella di ricerca e trovare tutti i tipi di siti non adatti a loro. Tuttavia, anche le ricerche più innocenti possono portare a risultati indesiderati (questo si verifica soprattutto quando i bambini cercano immagini). Il forte desiderio di esplorare è assolutamente normale a tutte le età. Data la natura esplicita di alcuni siti, si potrebbero cercare filtri o programmi che indirizzino i più piccoli verso siti sicuri.

Suggerimenti per genitori di bambini di tutte le età

In definitiva, un buon senso comune, stile vecchie generazioni, rappresenta il miglior filtro di ricerca. Spiegare semplicemente ai bambini di non selezionare niente che sembri inappropriato. I

più piccoli potrebbero ubbidire, quelli un pò più grandi si ribelleranno e gli adolescenti impareranno dai genitori come filtrare contenuti diseducativi.

Aiutare i ragazzi a trovare siti sicuri ed educativi. Esistono diversi metodi nuovi per effettuare ricerche su Internet in modo sicuro.

Suggerimenti rivolti a genitori di bambini di scuola elementare

- **Non permettere ai bambini di effettuare ricerche da soli.** Anche una parola come "adolescente" può portare a risultati inappropriati. Se imposti un filtro in base a "immagine" o "video", i risultati possono rivelarsi *davvero* inopportuni.
- **Utilizzare il filtro adatto.** Alcuni ISP offrono servizi completamente filtrati, tuttavia un unico filtro per tutto potrebbe rivelarsi la scelta sbagliata. Esistono vari tipi di software che offrono diversi livelli di copertura: di conseguenza, ciascun membro della famiglia disporrà del proprio nome utente e potrà essere impostato un filtro per ciascuno di loro. Alcuni filtri tengono traccia delle e-mail, dei messaggi istantanei e dei siti visitati; altri consentono di bloccare eventuali predatori o informazioni personali.
- **Impostare i filtri di contenuto sul browser utilizzato.** I due browser più comuni, Firefox e Internet Explorer, mettono a disposizione filtri di contenuto.
- **Impostare i filtri di contenuto sul motore di ricerca.** In Google, Yahoo! e Bing è possibile impostare filtri incorporati (indipendenti dal browser). I più efficaci sono quelli che consentono di configurare la protezione delle password. Con la funzione Modalità di protezione, è anche possibile filtrare i risultati di ricerca su YouTube.
- **Utilizzare browser che visualizzano siti preapprovati.** Per esempio, Kidzui consente di effettuare ricerche in modo sicuro poiché riporta solo siti approvati.

Suggerimenti rivolti ai genitori

- **Non affidatevi soltanto ai filtri.** I bambini più astuti potrebbero disabilitarli. Una sana educazione vecchio stile e regole per la sicurezza su Internet devono far parte dell'insieme. È necessario essere chiari su ciò che è accettabile e ciò che non è accettabile.
- **Controllare la cronologia del browser.** Quando avrà 11 anni, il bambino sarà troppo grande per i filtri. Per vedere i siti visitati di recente, fare clic sulla freccia accanto alla barra degli indirizzi oppure selezionare **Cronologia** dal rispettivo menu.
- **Controllare.** Chiedere regolarmente ai ragazzi di mostrarvi qualcosa di carino che hanno trovato. Lo scopo è quello far capire loro che possono contare sull'aiuto dei genitori se qualcosa trovato su un sito li ha turbati. Insegnate ai ragazzi a riconoscere materiali offensivi, pornografici o violenti.
- **Il software di monitoraggio ha i pro e i contro.** Se si ritiene che un ragazzo sta utilizzando Internet in modo improprio, questo tipo di software aiuterà il genitore a stabilire se i sospetti sono fondati. Tuttavia, è bene che tale scelta sia condivisa, altrimenti il ragazzo penserà di essere spiato.

Gestire le ricerche effettuate dai propri figli:

quello che i genitori devono sapere

Conoscere i siti visitati dai propri figli

Vi siete mai chiesti che cosa cercano i vostri figli su Internet? Di certo non solo informazioni sulla lezione di storia ascoltata a scuola. E anche se si controlla la cronologia del browser non sempre è possibile vedere tutte le ricerche effettuate, perché i ragazzi utilizzano motori di ricerca, come Google, per navigare su Internet. E come è possibile controllare quello che non si vede?

Quello che i genitori devono sapere

Internet ha offerto ai nostri figli opportunità senza precedenti per accedere a informazioni e attività di svago. Essi vivono in una cultura in cui si è connessi tutti i giorni, 24 ore su 24, e tutto ciò che si fa è cercare qualcosa e, spesso, ciò che scaturisce da queste ricerche non viene filtrato e non è idoneo alla loro età. Compito dei genitori è includere nel cammino educativo dei propri figli anche le loro vite online e conoscere le “regole di navigazione”. È doveroso insegnare ai nostri figli come utilizzare in modo responsabile gli avanzati strumenti che hanno a disposizione. Di seguito vengono riportate alcune linee guida.

Per bambini di età inferiore ai 7 anni

Prendere in considerazione l'utilizzo di filtri o programmi in grado di limitare l'accesso a Internet.

Assicurarsi di utilizzare le impostazioni di sicurezza di massimo livello per le ricerche.

Bloccare le parole che non devono essere utilizzate dai bambini per le ricerche, come "sesso" e "porno" (altre parole come "poppe" e "tette" sono tra le più cercate).

Rimanere vicino ai bambini quando sono online e controllare i siti che visitano, in particolar modo quando esplorano YouTube, dove è possibile trovare sia contenuti interessanti che contenuti inopportuni.

Scegliere i siti adatti alla loro età. Utilizzare risorse indipendenti, come Common Sense Media, che consentono di trovare siti divertenti, ma adatti ai minori. Fare una selezione dei siti visitati dai bambini.

Spiegare ai bambini le basi di un comportamento corretto su Internet. Prima imparano a effettuare ricerche in modo sicuro, meglio sarà. Le abitudini quotidiane si creano fin da piccoli.

Per bambini dai 7 ai 10 anni

Spiegare i rischi che possono scaturire dalle ricerche su Internet. È assolutamente normale che un bambino di 8 anni nutra curiosità verso il corpo umano o eventi di vita. Internet, tuttavia, non distingue la curiosità di un bambino di 8 anni da quella di un ragazzo di 28 e i bambini cercheranno parole come “sesso” e “porno”. Le soluzioni migliori consistono nel verificare che i browser siano impostati sulla modalità "ricerca sicura" e dimostrarsi completamente disponibili alla comunicazione. I bambini devono sapere che possono rivolgersi senza problemi ai genitori se trovano qualcosa di sconvolgente, evitando reazioni di rabbia e di chiusura al dialogo.

Tenere i computer in posizioni centrali. Un bambino di 8 anni non ha bisogno di un collegamento wireless in camera.

Spiegare la distinzione tra contenuti legali e illegali. I bambini potrebbero pensare che sia normale scaricare gratuitamente film, giochi, musica da reti di condivisione di file peer-to-peer; spiegare loro che niente di tutto questo è completamente gratuito. Molti di questi download sono protetti da copyright, quindi scaricare contenuti del genere è illegale. Inoltre, potrebbero contenere spyware o malware che rischiano di bloccare il computer.

Insegnare le nozioni principali relative alla privacy e le basi per un comportamento corretto su Internet e nei social network. Molti bambini iniziano a entrare nel mondo dei social network partendo da siti particolarmente controllati al fine di proteggerli. Tuttavia, in poco tempo passano ad altri social network che contengono meno controlli su ciò che viene detto e sulle informazioni che è possibile condividere. Un esempio di social network per bambini è "La girandola".

Affrontare e risolvere episodi di cyberbullismo. Sono azioni orribili, ma purtroppo fanno parte della vita online. Informarsi, quindi, sui possibili modi per aiutare i bambini a proteggersi.

Per bambini in età preadolescenziale (11–12 anni)

Spiegare l'importanza della protezione della privacy e della reputazione online. Questa è un'età in cui i bambini iniziano effettivamente a vivere il mondo online, quindi devono sapere quali sono i contenuti sicuri e appropriati da pubblicare. I ragazzi a questa età non capiscono che le loro vite sociali online sono esposte non solo ai loro amici, ma a un ampio pubblico online invisibile. E non sanno che i contenuti pubblicati resteranno online per sempre.

Affrontare l'argomento della pornografia. Spetta ai genitori decidere in che modo affrontare l'argomento. Ignorare questo argomento significa fare in modo che i ragazzi lo affrontino in modo personale. Spiegare quali sono i valori riguardo al sesso e all'intimità e le differenze tra questi e i contenuti reperibili su siti pornografici sia amatoriali che professionali.

Controllare i videogiochi utilizzati. Molti giochi sono realmente violenti e c'è il rischio che siano pieni di spyware e malware.

Stabilire delle regole sui download musicali. Non scaricare contenuti illegali.

Verificare se i propri figli capiscono se un sito è affidabile o meno. Porre ai ragazzi domande basilari, come "Chi si trova dietro al sito?", "Qual è lo scopo del sito?" e "Come posso verificare l'accuratezza delle informazioni?".

Ricordare ai ragazzi che copiare materiali da Internet (come copiare illegalmente una sezione intera di un sito Web per una ricerca) è comunque una truffa.

Per adolescenti

Informarsi su Facebook. Facebook è il perno della vita sociale online dei bambini. Assicurarsi che i ragazzi utilizzino le impostazioni sulla privacy e che siano a conoscenza del fatto che tutto ciò che viene pubblicato online può essere copiato, incollato e inviato in un attimo a migliaia di persone. Aiutateli a proteggere la loro privacy e la loro reputazione.

Affrontare nuovamente l'argomento della pornografia. La curiosità sessuale è normale per gli adolescenti. La pornografia è del tutto differente. Ogni famiglia ha diversi atteggiamenti rispetto alla sessualità, ma non esiste materiale pornografico adatto ai ragazzini. Ad ogni modo, lo guardano ed è compito dei genitori aiutare i propri figli a capire *quello che* stanno guardando.

Stabilire delle regole sulle ricerche online. Ogni famiglia ha livelli diversi di tolleranza. Gli adolescenti, tuttavia, hanno bisogno di effettuare ricerche a scopo scolastico, ma spesso lo fanno in assenza dei genitori in modo da avere più libertà.

Per prima cosa, illustrare loro le “regole di navigazione”. Dal momento che la maggior parte dei risultati di ricerca contiene contenuti e linguaggi inappropriati, download non sicuri e assenza di protezione sulla privacy, è necessario spiegare ai ragazzi le linee guida relative a ciascun argomento.

Affrontare l'argomento sexting

Quell'immagine non è privata

Le ricerche dimostrano che l'atteggiamento degli adolescenti sta cambiando:

- Molti ragazzi adolescenti inviano foto che li ritraggono nudi o semi-nudi.
- Alcuni ammettono che la tecnologia li rende più sfacciati e aggressivi.
- Altri dicono che lo scambio di immagini provocanti offre maggiori probabilità di appuntamenti o incontri.
- Lo scambio di immagini provocanti offre la possibilità di appuntamenti o qualcosa di più.

Consigli e risposte

Che cos'è il sexting?

Il sexting è l'invio in allegato a messaggi di testo di immagini personali sessualmente esplicite. I ragazzi inviano immagini a sfondo sessuale per mettersi in mostra, attirare o mostrare interesse nei confronti di qualcuno o dimostrare di essere impegnati, ma nel momento in cui la relazione finisce, come nella maggior parte dei casi, quel qualcuno rimane in possesso di immagini estremamente compromettenti che possono essere facilmente pubblicate su un social network o inviate a chiunque tramite e-mail o messaggio.

Perché è importante?

Al giorno d'oggi, tutto può essere copiato, inviato, pubblicato e visto da un pubblico vasto. Non c'è modo di controllare le immagini inviate. La tecnologia consente a chiunque di entrare nell'intimità dei ragazzi. E se le foto sono rese pubbliche e giungono in mano agli adolescenti, il soggetto viene quasi sempre messo in ridicolo e gli vengono attribuiti nomignoli. Inoltre, l'invio di immagini di questo tipo ai minori è illegale. In alcuni stati sono stati perseguiti ragazzi con l'accusa di atti osceni e criminali o legati alla pornografia minorile.

Fortunatamente, le reti con un pubblico per lo più adolescente, come MTV, mettono in guardia dai pericoli del sexting. Si spera che tali messaggi arrivino.

Consigli per i genitori

- **Non aspettate** che succeda qualcosa: affrontate il discorso e spiegate le conseguenze del sexting. Indubbiamente può mettere a disagio il dover affrontare discorsi del genere con gli adolescenti, ma è preferibile parlare *prima* che accada qualcosa.
- **Ricordare ai ragazzi che una volta inviata un'immagine, non è più possibile recuperarla** e non potranno più controllarne la diffusione. Chiedere ai ragazzi come si sentirebbero se insegnanti, genitori o l'intera scuola vedessero l'immagine. Succede sempre.
- **Spiegare le conseguenze dell'invio di immagini compromettenti.** Dimostrate tutta la vostra comprensione verso i ragazzi tentati o costretti a inviare qualcosa, ma spiegate che l'umiliazione può essere mille volte peggio della pressione sociale.
- **La decisione finale spetta a loro.** Se ricevono foto a sfondo sessuale, devono eliminarla subito. È preferibile essere parte della soluzione che del problema. In più, l'invio di simili foto equivale alla diffusione di materiale pornografico, che di fronte alla legge è reato.

Suggerimenti rivolti ai genitori per impedire il cyberbullismo

Infastidire qualcuno con un solo clic

Diffondere pettegolezzi e compiere azioni di bullismo non sono una novità. Oggi, tuttavia, i ragazzi subiscono qualcosa di più allarmante: il cyberbullismo. I ragazzi utilizzano telefoni cellulari e computer per offendere, umiliare e infastidirsi a vicenda. Ciò che rende questa forma di bullismo così inquietante è la regolarità con cui si verifica e il livello di diffusione.

Che cos'è il cyberbullismo?

Il bullismo online può verificarsi quando un ragazzo crea un profilo online falso per impersonare un compagno di scuola, inviare ripetutamente messaggi di testo e immagini offensivi, pubblicare cattiverie su Internet o utilizzare gli strumenti disponibili online al fine di molestare altri ragazzi. Commenti astiosi, menzogne, foto e video imbarazzanti e insinuazioni possono essere diffusi tramite la messaggistica istantanea (IM), messaggi di testo inviati da telefoni cellulari o ancora pubblicando post su siti di social networking. Questo può accadere ovunque e in qualsiasi momento e può coinvolgere gruppi estesi di ragazzini. L'anonimato online e il desiderio di apparire "forti" creano una combinazione allettante anche per un ragazzo che normalmente non direbbe direttamente cattiverie per mettersi in mostra di fronte ai compagni. Dal momento che questo avviene nel cyberspazio, il più delle volte genitori e insegnanti ne sono ignari.

Perché è importante?

Niente più dell'umiliazione è in grado di annientare l'autostima di un ragazzo. Purtroppo, è estremamente difficile impedire o rimuovere le informazioni offensive presenti su Internet, che di conseguenza sono visibili da migliaia di persone. La maggior parte degli episodi di cyberbullismo si verifica in assenza degli adulti, quindi genitori e insegnanti potrebbero accorgersi soltanto della depressione e dell'ansia che colpiscono la vittima, ma non ne conoscono la causa. Questo danno a livello emotivo può durare tutta la vita.

Suggerimenti per tutti i genitori:

- **Dare al proprio figlio un codice comportamentale.** Insegnare al ragazzo che se una cosa non viene detta direttamente, non va nemmeno scritta tramite messaggio al telefonino, chat o pubblicata online.
- **Chiedere al ragazzo se qualche amico è stato vittima di cyberbullismo.** A volte può accadere che i ragazzi confidino le sofferenze altrui prima di ammettere le proprie.
- **Mettere in atto dei provvedimenti per i comportamenti di bullismo.** Se i ragazzi contribuiscono a ferire e umiliare gli altri, sensibilizzarli sui danni che il loro comportamento può arrecare ed adottare i provvedimenti punitivi stabiliti dal codice di comportamento familiare.

Suggerimenti rivolti a genitori con figli minori di 10 anni:

- **Limitare al minimo la socializzazione online.** Consentire ai ragazzi di utilizzare siti in cui le chat sono protette, come "La girandola".
- **Spiegare ai ragazzi le basi di un comportamento online educato.** Spiegare ai ragazzi che menzogne, pettegolezzi e cattiverie feriscono anche sul Web.
- **Raccomandare ai ragazzi di non dare le password agli amici.**

Suggerimenti rivolti a genitori con figli da 10 a 13 anni:

- **Controllare l'utilizzo.** Controllare quello che i ragazzi pubblicano online e i messaggi inviati tramite cellulare.
- **Spiegare ai ragazzi come comportarsi in caso di molestia.** Spiegare che non devono rispondere né vendicarsi, ma bloccare subito il bullo e raccontare l'episodio ai genitori o a un adulto di fiducia. I messaggi non devono essere eliminati poiché il contenuto dovrà essere segnalato a un operatore telefonico o a un provider di servizi Internet.
- **Se il ragazzo compie azioni di bullismo,** sensibilizzarli sui danni che il loro comportamento può arrecare ed adottare i provvedimenti punitivi stabiliti dal codice di comportamento familiare. Ciò vale anche per commenti sgradevoli o a sfondo sessuale nei confronti di insegnanti, amici e parenti. Contattare la persona offesa e assumersi la responsabilità del comportamento del proprio figlio.
- **Avvisare i ragazzi del fatto che tutte le informazioni private possono essere rese pubbliche.** I messaggi pubblicati sui profili degli amici, messaggi istantanei privati, foto intime e battute possono essere copiati e condivisi. Se non desiderano farli vedere a chiunque, sarebbe meglio non pubblicarli o inviarli.
- **Insegnare ai ragazzi a non creare problemi.** Le sessioni di chat possono trasformarsi presto in luoghi sgradevoli. Assicurarsi che i ragazzi siano rispettosi poiché episodi di ripicca accadono sempre.

Suggerimenti rivolti a genitori di adolescenti:

- **Spiegare ai ragazzi di riflettere prima di identificarsi.** A questa età i ragazzi provano qualsiasi tipo di attività, molte delle quali non devono essere rese pubbliche. Ricordare ai ragazzi che qualsiasi cosa pubblicata può essere utilizzata in modo improprio da qualcun altro.
- **Ricordare ai ragazzi che, anche se sono cresciuti, devono chiedere aiuto ai genitori.** A volte gli adolescenti affrontano tutto da soli, ma quasi sempre hanno bisogno di aiuto. Rivolgersi ai genitori non è infantile, ma sicuro.

Accordo familiare per regolamentare l'utilizzo del Web e dei dispositivi mobili

Come famiglia, passeremo il nostro tempo su Internet nel rispetto delle seguenti promesse:

Adolescente:

___ Non fornirò alcuna informazione personale, come l'età, il cognome, l'indirizzo o il numero di telefono.

___ Non incontrerò utenti conosciuti online senza l'autorizzazione dei miei genitori.

___ Bloccherò messaggi equivoci inviati da sconosciuti.

___ Racconterò ai miei genitori o a un adulto di fiducia eventuali episodi verificatisi online che mi mettono a disagio.

___ Condividerò le mie password solo con i miei genitori.

___ Utilizzerò i controlli sulla privacy e prima di creare un profilo in un social network ne parlerò con i miei genitori.

___ Sul mio profilo non inserirò contenuti che non desidero far vedere ai miei genitori, agli insegnanti, ai direttori scolastici o a futuri datori di lavoro.

___ Accetto di non compiere azioni moleste online o tramite cellulare inviando immagini, diffondendo pettegolezzi, impostando profili falsi o dicendo cattiverie nei confronti di altri.

___ Consapevole del fatto che non è possibile rimuovere qualcosa che viene inserito online, rifletterò prima di pubblicarlo.

___ So che non tutto quello che viene letto o visto corrisponde al vero, quindi rifletterò sulla relativa attendibilità.

___ Accetto di non utilizzare tecnologie per manomettere giochi o per i compiti scolastici.

___ Riconosco che per i miei genitori la mia sicurezza è più importante di qualsiasi altra cosa.

Genitore:

___ Riconosco che la tecnologia è parte essenziale della vita di mio figlio, anche se a volte non comprendo il motivo.

___ Proverò ad avvicinarmi alla tecnologia e dedicherò del tempo per informarmi sui social network, la messaggistica istantanea, i giochi online e i siti preferiti di mio figlio.

___ Mi informerò su come creare la mia reputazione digitale e, se mio figlio utilizza dei social network, diventerò suo "amico".

___ Mi informerò sui controlli sulla privacy e sul relativo utilizzo.

___ Conoscerò i nomi identificativi utilizzati su Internet da mio figlio.

___ Controllerò regolarmente il cellulare di mio figlio.

___ Stabilirò dei limiti comportamentali sull'utilizzo dei mezzi di comunicazione da parte di mio figlio, con conseguenti provvedimenti in caso di violazione degli stessi.

___ Parlerò regolarmente con mio figlio riguardo al suo comportamento su Internet e sarò disponibile e interessato alla sua esperienza online per poter continuare insieme il nostro cammino di apprendimento.

Figlio: _____ **Data:** _____

Genitore: _____ **Data:** _____