



Save the Children



TIPS PER IL BENESSERE ONLINE

BENESSERE ONLINE

1. Consigli per il benessere digitale

Il tema affrontato da questa campagna può portare a commenti o azioni che possono farci stare male. Possiamo prendere delle precauzioni per tutelarci e preservare il nostro benessere psicologico su Tiktok. Ad esempio:

- Disattiva i commenti sotto al video
- Disattiva l'opzione Duetto e Stitch
- Nelle impostazioni privacy scegli chi può mandarti i DM
- Se vuoi partecipare alla challenge ma hai delle preoccupazioni relative alla privacy puoi usare dei filtri per coprire il tuo viso.

E soprattutto, prendi una pausa da TikTok se ti senti sopraffatto o a disagio.

Più in generale, qualunque sia l'uso che ne fai, ti consigliamo di:

- Usare **gli strumenti di TIK TOK per gestire la community, ricordando che ci sono delle opzioni diverse a seconda della tua età**. Sono strumenti utili per definire chi può interagire con te o con tutti i tuoi contenuti.

Ad esempio, puoi cambiare le impostazioni predefinite su chi ti può inviare messaggi (MD/DM), ma ricordando che i messaggi diretti sono disponibili solo per gli account registrati degli utenti che hanno almeno 16 anni. Per gli utenti di età pari o superiore a 16 anni, l'impostazione predefinita è "Amici". L'impostazione predefinita per i commenti per gli utenti dai 16 anni in su è "Tutti".

Puoi **anche eliminare o filtrare i commenti**: TikTok offre filtri per nascondere automaticamente i commenti offensivi (basato su un riconoscimento automatico) o per creare un elenco personalizzato di parole chiave in modo da nascondere i commenti contenenti quelle parole.

Bloccare un account e eliminare un follower è inoltre sempre possibile! Puoi operare delle scelte anche sul **download del tuo video**: disattivare i **download** dei video significa che gli altri non possono scaricare i tuoi video sui loro dispositivi. Gli utenti sotto i 16 anni e gli utenti con un account privato non possono far scaricare i propri video. Per gli utenti di età compresa tra 16-17 anni questa impostazione è automaticamente disattivata, ma è possibile attivarla dalle impostazioni sulla **privacy**.

Per saperne di più: <https://www.tiktok.com/safety/it-it/community-controls/>

- Rispettare le **Linee Guida della Community, iscrivendoti con la tua età reale**. Gli account con meno di 16 anni non possono usare appunto la messaggistica diretta e i loro contenuti non sono idonei per l'inserimento nel feed "Per te". Devi poi avere almeno 18 anni per ospitare un livestream o usare la funzionalità dei doni virtuali.
- **Non sottovalutare ciò che senti, se hai un dubbio, una preoccupazione o un disagio rispetto a un contenuto**. Puoi trovare consigli e guide utili per un primo orientamento nella sessione del Centro di sicurezza di Tik Tok, suddiviso per argomenti: <https://www.tiktok.com/safety/it-it/topics/> o consultando le **guide di Tik Tok**, in particolare quella **sul benessere e sulla comunità supportiva**, che puoi trovare qui: <https://www.tiktok.com/safety/it-it/well-being-guide/>



Se vuoi saperne di più sulla sicurezza online: <https://www.generazioniconnesse.it/site/it/le-tematiche/>

2. Cosa puoi fare se ti senti confuse, sopraffatte o a disagio.

Se ti senti confuse, sopraffatte o a disagio, non sottovalutare ciò che provi e chiedi aiuto a qualcunə. Puoi parlarne prima con un amico o amica e poi capire insieme a chi rivolgerti. Dai una chance anche agli/adle adulte di riferimento: possono esserti di grande supporto, e un genitore è sempre un punto di riferimento, anche se non è facile parlare con loro di alcuni argomenti.

Se scegli di parlare con un/una docente o personale scolastico devi sapere che queste figure sono chiamate, per legge, a segnalare alle Autorità i casi di reati “perseguibili d’ufficio”. A questa categoria appartengono i seguenti reati: <https://www.generazioniconnesse.it/file/documenti/E-LEARNING-LEZIONI/Corso-5/Elenco%20reati%20procedibili%20Ufficio.pdf>

Servizi

Quando si avverte il bisogno di un confronto con esperti o esperte che possano aiutarci a capire come muoverci, si può fare riferimento ai servizi del proprio territorio.

Ad esempio:

- Centro Antiviolenza (nel caso di ragazze maggiorenni)
- Consultorio familiare
- Pronto Soccorso Ospedaliero
- Servizio sociale per minori
- Servizio sociale per adulti
- Servizio sanitario per minori
- Forze dell’ordine
- Professionisti privati esperti nella violenza di genere (es. psicologi/ghes, avvocati/e)

Si tratta di servizi che possono essere soggetti a differenze regionali in termini di denominazione, compiti e organizzazione.