Save the Children
100 ANNI

USARE AL MEGLIO LE TECNOLOGIE DIGITALI

Guida per i Genitori

Come tutelare i propri figli/e online.

Sommario

Perché il tablet? 2
Accompagna i tuoi figli/e 2
Cosa può succedere online 2
Consigli se qualcosa va storto 3
Cyberbullismo 3
Uso dei videogiochi 4
Adescamento online 5
Come possiamo aiutarti 7

Save the Children
100 ANNI

PERCHÉ IL TABLET?

Con questa iniziativa Save the Children intende:

- Dare continuità alle attività dei nostri Centri tramite la possibilità di seguire iniziative educative a distanza proposte dai nostri operatori/operatici.
- Consentire di partecipare alla didattica a distanza: le scuole stanno riorganizzando la didattica con iniziative diverse (lezioni online; condivisione di schede e attività da svolgere a casa in autonomia, classi virtuali, …). Genitori e adulti hanno ora la responsabilità di accompagnare bambini/e e ragazzi/e nell'utilizzo degli strumenti online che le scuole stanno proponendo.
- Offrire la possibilità alla famiglia di creare un'occasione di apprendimento reciproco e familiarizzare con le tecnologie digitali. Stare con i propri figli/e, vuol dire anche imparare da loro, valorizzando le loro competenze. Sebbene le loro abilità pratiche in relazione a questi strumenti sembrino scontate, non dimentichiamo che hanno bisogno di essere accompagnati nelle loro esperienze online. Gli adulti di riferimento hanno il dovere di tutelare i più giovani ed esercitare il loro ruolo educativo e genitoriale.

Questi obiettivi vanno condivisi con i propri familiari, affinché tablet e connessione siano un'opportunità di e un'occasione di crescita, per tutti i componenti della famiglia.

ACCOMPAGNA I TUOI FIGLI/E

Hai un ruolo fondamentale nell'accompagnare i tuoi fogli/e, di qualsiasi età, nel diventare sempre più autonomi e nell'usare le tecnologie in modo sicuro e positivo.
Le tecnologie sono parte integrante della vita dei bambini, delle bambine e degli adolescenti in quanto strumenti di comunicazione e relazione, di informazione, studio, creatività e, soprattutto, di partecipazione, al punto che non è più possibile distinguere tra vita "offline" e vita "online". Allo stesso tempo, abbiamo a che fare con una realtà complessa, nella quale possono trovare spazio anche situazioni spiacevoli, comportamenti a rischio, contenuti inappropriati per i più giovani (sia in riferimento all'età, sia in riferimento all'esposizione a messaggi violenti) e violazioni di privacy. Bambini, bambine e adolescenti hanno bisogno della guida di adulti di riferimento, che li sostengano nel riconoscimento e nella gestione delle loro emozioni, nello sviluppo di autonomia, responsabilità e senso etico e critico, tutto questo considerando che la loro vita è anche online.
Il dialogo e la condivisione di regole (adeguate all'età) sull'uso delle tecnologie sono fondamentali per un'educazione positiva all'utilizzo delle tecnologie.
Infine, ricordiamolo, i bambini e le bambine imparano dal nostro esempio: se ci aspettiamo che figli/e imparino ad utilizzare consapevolmente la tecnologia, è importante che vedano fare lo stesso agli adulti.

Cosa può succedere online

I rischi online riguardano potenzialmente:

- **I contatti:** ad esempio il rischio di contatti inappropriati tra adulti e bambini/e; il rischio di contatti con sconosciuti; il rischio di adescamento online.
- **I contenuti:** ad esempio il rischio di esposizione a contenuti violenti e/o a contenuti sessuali inadeguati all'età; il rischio di forme di pubblicità nascoste e manipolatorie.
- **I comportamenti**: comportamenti dannosi per altri coetanei, come il cyberbullismo; la partecipazione a "challenges" estreme (sfide a ad atti di "coraggio") per un effetto di emulazione tra adolescenti; forme di dipendenza da Internet, soprattutto in situazioni di isolamento. Ci sono comportamenti che riguardano anche i genitori, come ad esempio quello che viene chiamato "sharenting" con cui si intende la condivisione eccessiva da parte dei genitori di contenuti che riguardano i propri figli/e
- **I dati personali:** ad esempio, il rischio di violazione della privacy.

Parla con i tuoi figli/figlie di quali sono i rischi a cui potrebbe andare incontro, che cosa fare se succede qualcosa online che lo mette a disagio e invitalo a parlarne sempre con te, o con un adulto di riferimento (a volte parlare con te è più difficile).
A seconda dell'età, aiutali nell'impostare la privacy dei social media e app che utilizza in modo da essere sicuro che informazioni troppo personali non siano a disposizione di chiunque.

Consigli se qualcosa va storto

In generale, qualunque cosa sia successa, con calma cerca di capire la situazione e rassicura!

- Rassicurali: possono essere turbati o sconvolti e hanno bisogno di dare senso a ciò che è successo.
- Chiedi esattamente cosa è accaduto e se altri (bambini o adulti che siano) sono coinvolti, ma mantieni la calma e non aggredire i tuoi figli/e.
- Se hanno visto qualcosa che li ha turbati, devi far sapere loro che non si devono sentire in colpa e che possono sempre parlarvene.

Vediamo qualche esempio nello specifico: il cyberbullismo, l'uso non consapevole dei videogiochi, l'adescamento online.

Cyberbullismo

È una forma di prevaricazione e di oppressione reiterata nel tempo, perpetrata da una persona o da un gruppo di persone nei confronti di un'altra percepita come più debole. Ed è un fenomeno che interessa ragazzi/e e bambini/e di ogni età e genere, essendo in parte legato a bisogni della crescita espressi in modo problematico. Il bullismo e il cyberbullismo sono fenomeni che riguardano la socialità: questi comportamenti non riguardano solo il bullo/a o la vittima ma avvengono quasi sempre alla presenza di amici/amiche che possono avere sia un ruolo di rinforzo della vessazione (non solo condividendo, ma anche semplicemente non agendo), ma possono avere anche un ruolo di difesa della vittima, di presa di posizione. Insomma possono fare la differenza perché la responsabilità è condivisa: il gruppo "silente" che assiste o partecipa senza assumersi la responsabilità, rappresenta, in realtà, anche l'elemento che può fermare una situazione di cyber bullismo.
Il problema è che non sempre sono in grado di riconoscerle. Occorre quindi educare a questo e rinforzare presso i più giovani le capacità empatiche che permettano loro di mettersi nei panni dell'altro/a e di riconoscere se una situazione nata per gioco sta per degenerare e chiedere aiuto, di capire che chiunque può trovarsi al posto delle "vittime". L'empatia è alle basi dell'educazione all'affettività che deve essere centrale nelle famiglie e nelle scuole se si vuole realmente contrastare il fenomeno del bullismo e del cyberbullismo.

La legge 71/17 (**Disposizioni a tutela dei minori per la prevenzione ed il contrasto del fenomeno del cyberbullismo)** attribuisce all'istituzione scolastica un ruolo fondamentale nella prevenzione, in stretta alleanza educativa con la famiglia.
La scuola, in particolare, ha un ruolo fondamentale nella prevenzione e nella gestione del fenomeno e ogni istituto scolastico viene nominato un **Referente Cyberbullismo.** Ha il compito di coordinare le iniziative di prevenzione e contrasto del cyberbullismo. A tal fine, può avvalersi della collaborazione delle Forze di polizia e delle associazioni e dei centri di aggregazione giovanile del territorio.

COSA PUOI FARE?
In caso di cyberbullismo, è utile, a seconda dei casi e del livello di gravità:

- Tenere traccia (salvare o fare uno screenshot) di chat o contenuti.

- Segnalare e boccare l'utente autore di un atto di cyberbullismo, ad esempio, ed evitare di rispondere ai messaggi; sempre a seconda della gravità; sospendere il proprio account.

- Chiedere l'oscuramento, la rimozione o il blocco dei contenuti diffusi nella rete direttamente al gestore del sito/social (si fa online). Se entro 24 h il gestore non avrà provveduto, il minore ultraquattordicenne (o il

genitore) può rivolgersi al Garante per la Protezione Dei Dati Personali, che rimuoverà i contenuti entro 48 ore (tramite il **modello online** per la segnalazione/reclamo in materia di cyberbullismo)**.**

- Se l'episodio riguarda il contesto scolastico, è possibile contattare il Dirigente Scolastico e il Referente per il Cyberbullismo della scuola;

- Valutare la necessità di rivolgersi alla Polizia Postale (anche online tramite il sito www.commissariatodips.it).

Se i tuoi figli/e hanno dubbi o assistono a comportamenti violenti spiega loro che possono parlartene e possono parlarne contattando l'operatore /operatrice del Centro, in modo tempestivo, soprattutto se viene a conoscenza di minacce e/o tentativi di suicidio annunciati attraverso i social o in altro modo.

Devi inoltre sapere che nel caso l'autore di azione di cyberbullismo fosse tuo figlio/figlia, la legge di contrasto al cyberbullismo (L.71/17) prevede che i**l minore autore può essere convocato dal Questore** e ammonito se ritenuto responsabile delle azioni telematiche. Gli effetti dell'ammonimento cessano al compimento della maggiore età.

Uso dei videogiochi

Prima di tutto non demonizziamo i videogiochi: non rappresentano di per sé un rischio per lo sviluppo dei ragazzi/e. Certo, dipende dal gioco, ma ci sono fattori positivi derivanti dal loro uso. Possono infatti contribuire allo sviluppo di abilità tecniche e strategiche; migliorare la coordinazione oculo-motoria; contribuire a sviluppare il *problem solving* (capacità di risolvere i problemi).
Al tempo stesso le criticità connesse all'utilizzo dei videogiochi possono essere:

- il rischio di sviluppare una dipendenza legata ad un loro uso eccessivo, evidenziata dal trascurare qualsiasi altro aspetto importante della propria vita, come ad esempio le amicizie;
- se utilizzati per molte ore, potrebbero manifestarsi alcuni disturbi di salute legati all'eccessivo stress, disturbi del sonno, manifestazioni di ansia ecc.;
- il rischio di contatti online indesiderati o inappropriati nei casi di videogiochi online, in genere dotati di chat fra giocatori;
- esposizione a contenuti potenzialmente dannosi;
- rischi specifici legati al gioco d'azzardo online (vietato per i minori);
- problemi di privacy.

COSA PUOI FARE?

- Ti consigliamo **un utilizzo estremamente limitato fino ai 6 anni** e pochissime ore (1, al massimo, 1h e mezza) fino ai 10 anni. È importante anche tenere la luce accesa, in quanto la luce blu emessa da computer, tablet e smartphone può avere effetti negativi. Qualsiasi età abbiano, non lasciare che videogiochino la sera prima di andare a dormire, è un'attività che può disturbare il sonno.

- I videogiochi possono essere classificati in base a diversi criteri, ma tutti hanno una indicazione per l'età consentita di utilizzo. **Scegli sempre quello più adatto** e per capire meglio se un videogioco presenta i contenuti adeguati all'età è possibile far riferimento alla classificazione PEGI (Pan-European Game Information – Informazioni paneuropee sui giochi http://www.pegi.info/it/index). Tutti i giochi per console presentano tale classificazione, così come tutti i giochi per PC dei principali editori europei e internazionali disponibili sul territorio europeo.

- Spiega ai tuoi figli/figlie che alcuni tipi di piattaforma offrono giochi caratterizzati da un meccanismo di accesso gratuito (meccanismo free-to-play che consente di scaricarli e utilizzarli a costo zero) ma al loro interno includono contenuti extra a pagamento o funzioni sbloccabili solo con abbonamenti a pagamento. Parlatene insieme.

- Non avere timore di **stabilire regole** sul tipo di videogioco e sul tempo massimo giornaliero da dedicare a questa attività. Così facendo potresti **prevenire anche alcune reazioni di rabbia,** comprensibili, ma che possono essere contenute, ricordando il patto stabilito. Cerca di mantenere la calma, per placare la situazione, ma comunica con fermezza. E dai ascolto ai suoi sentimenti, se tuo figlio/a sa che può parlare, il fatto di poterti comunicare come si sente lo aiuterà a stare meglio.

- Ti consigliamo di osservare attentamente i comportamenti dei tuoi figli/e quando videogiocano, soprattutto online con attenzione al tempo trascorso, alle modalità di gioco e di relazione con altri giocatori, all'uso del denaro di cui i ragazzi /e possono disporre. Se noti qualcosa che non va come ad esempio un aumento di aggressività associato a un aumento dell'isolamento, parlane con lui/lei o con l'operatore/operatrice del Centro. **I campanelli di allarme:**
  - tendenza ad essere apatico/a o irascibile quando non può giocare;
  - manifestazioni di rabbia eccessiva quando lo/la si interrompe mentre gioca, o quando gli/le si impedisce di giocare;
  - i pensieri e le fantasie sono focalizzati sul gioco, anche quando svolge altre attività;
  - cambio delle abitudini alimentari, nell'igiene personale, nelle funzioni fisiologiche, nel sonno.

- Qualora un sito di gioco d'azzardo online consentisse l'accesso – di fatto – anche ai minori, è opportuno segnalarlo alla Polizia Postale.

- Le chat dei videogiochi sono frequentate anche da adulti, parlane e spiega che non è il caso di accettare appuntamenti o richieste di invio di informazioni personali o foto. Se riceve richieste che lo turbano deve parlarne. Ad ogni modo è sempre possibile bloccare e segnalare i giocatori che in qualche modo danno fastidio oppure non rispettano le regole, anche quando non riguarda direttamente tuo figlio.

- Se a tuo figlio/a capita il furto dell'account, occorre disconnettere tutti i dispositivi (fare "log out"), chiedere una nuova password e seguire la procedura.

In caso di forme di dipendenza, le strutture pubbliche a cui rivolgersi sono i servizi socio-sanitari del territorio di appartenenza (pediatria, consultori familiari, servizi di Neuropsichiatria Infantile).

Adescamento online

L'adescamento online è un pericolo in cui si può incorrere quando un adulto conosce online un bambino/a o di un ragazzo/a, avendo un interesse sessuale inadeguato nei suoi confronti. Adulti con tali intenzioni, possono utilizzare varie tecniche di manipolazione piscologica per indurre i ragazzi e/o le ragazze a superare le resistenze emotive e instaurare con loro una relazione intima e/o sessualizzata, che può condurre anche a incontri fisici.
L'adescamento avviene attraverso alcuni passaggi:

• CONTATTO: l'adescatore crea una situazione per iniziare a relazionarsi. Ad esempio un commento divertente o gentile a una foto postata su un profilo social.
• FIDUCIA: se riceve un riscontro positivo al primo contatto, l'adescatore inizia a raccogliere informazioni sulla privacy ("sei da solo/a? sei in cameretta o in sala?"), e a tentare di conquistare la fiducia del minore inventando interessi comuni (in realtà noti a tutti/e dai social network), fino ad affrontare argomenti di natura intima e, infine, scambiarsi foto non necessariamente di natura sessuale (inizialmente).
• ESCLUSIVITÀ: Ottenuta la fiducia, quando l'adescatore si sente sicuro di sé, inizia la fase dell'esclusività, in cui solitamente avvengono i primi contatti via webcam (spesso a sfondo sessuale) che, successivamente, possono essere usati per ricattare la vittima. Dimostrando un interesse di tipo sentimentale e, facendo progressivamente scivolare i contenuti della relazione su argomenti intimi, l'abusante riesce a ottenere il massimo controllo della situazione.

Spesso il bambino/a o ragazzo/a ignora che dall'altra parte della chat potrebbe trovarsi un adulto: istintivamente è portato a credere che il suo amico/amica online abbia solo pochi anni più di lui/lei. Altre volte, invece la differenza

di età è nota fin dall'inizio, ma la presenza di uno schermo e l'assenza di fisicità facilita le confidenze e la possibilità di fantasticare e immaginare storie d'amore.

Un/una ragazzo/a che viene adescato/a online rischia:

- *L'abuso sessuale in un incontro dal vivo.*
- *L'abusante può ottenere immagini a sfondo sessuale.* Si tratta di un vero e proprio abuso sessuale, anche se non c'è contatto fisico, oltre ad essere un reato perseguibile legalmente, il materiale raccolto dall'abusante potrebbe essere usato per altro: attirare altri/e minori, essere venduto, scambiato, ecc. Ma anche per ricattare la vittima in una fase del loro rapporto e ottenere di più.
- *Ripercussioni psicologiche sulla vittima.* Anche se non c'è contatto fisico, la vittima potrebbe subire implicazioni psicologiche, anche molto pesanti.

Attenzione, non tutto è una forma di adescamento online, ma è possibile che bambini/e adolescenti possono ricevere immagini pornografiche da parte di adulti (non solo da parte di sconosciuti) o ricevere richieste di foto di genitali o sessualizzate. Si **tratta di un'esposizione a contenuti inappropriati, che possono turbare oppure esporre al rischio successivo di adescamento perché incuriositi.** Anche in questo caso valgono i consigli ti daremo di seguito. Ricorda sempre di non colpevolizzare tuo figlio/a e di parlare con calma della situazione, aiutandoli ad esprimere le loro emozioni. **Campanelli di allarme:**

- Uso eccessivo del computer o dello smartphone, fino a tarda notte e in modo nascosto, minimizzando, o cambiando pagina rapidamente quando si viene scoperti.
- Nervosismo e aggressività quando non si può usare il computer o lo smartphone.
- Comportamento improvvisamente più sessuato: nel modo di fare, di vestirsi e nel linguaggio.
- Auto-isolamento, perdita della comunicazione con gli amici e i famigliari. La vita "reale" perde importanza.
- Regali ricevuti da qualcuno al di fuori dalla consueta cerchia di amicizie, come per esempio vestiti, accessori, smartphone.

COSA PUOI FARE?

Mai come in questo caso è importante prevenire e lo si può fare in un solo modo, anche se non è facile: parlandone! È normale che si desiderino fare nuove conoscenze, e sperimentare i propri sentimenti, ma è importante spiegare che se in presenza è più facile capire le intenzioni di qualcuno (nella vita, quando una persona molto più grande o comunque estranea si avvicina, si attivano dei meccanismi di difesa), invece online le cose sono più difficili da capire e abbiamo meno difese istintive. È importante aiutare tuo figio/figlia a farsi le giuste domande, affinché non diano per scontato che dall'altra parte della chat ci sia una persona che merita una fiducia totale.

Se si ritiene di trovarsi di fronte ad una possibile situazione di adescamento online che coinvolge un/a bambino/a o adolescente:

- Tieni traccia (salvare o fare uno screenshot) di chat o contenuti;
- Il computer, lo smartphone o il tablet utilizzato non deve più essere utilizzato (ad esempio: non sostituirsi al bambino/a e/o adolescente, non rispondere al suo posto, etc.);

- Rivolgiti alla Polizia Postale e delle Comunicazioni o ad altro presidio di Polizia (Questura, Commissariati di Polizia di Stato o Caserme dei Carabinieri);

- Se hai bisogno di qualsiasi supporto per fare queste cose parlane con l'operatore/operatrice del Centro, che ti supporterà, con l'aiuto dei colleghi di Save the Children che si occupano di tutela da maltrattamenti e abusi dei nostri minori beneficiari.

- Per valutare un rischio relativo al benessere psicofisico sarà opportuno rivolgersi ad un servizio deputato ad offrire un supporto psicologico anche passando per una consultazione presso il medico di base o il pediatra di riferimento.

Come possiamo aiutarti

Ti ricordiamo quindi che se tu dovessi avere il dubbio che tuo figlio/figlia sia vittima di cyberbullismo, comportamenti che causano loro grave disagio da parte di adulti o di altri minori, adescamento online, esposizione a contenuti inappropriati:

- tieni presente e segui le indicazioni minime che trovi in questa guida per agire subito;
- se ti servisse aiuto nel seguire queste indicazioni contatta in qualsiasi momento gli operatori/operatrici del Centro tramite i canali disponibili o che verranno via via attivati. Save the Children e le organizzazioni con cui lavora possono accompagnarti ed aiutarti in questi passi.