



**Per i genitori
e chi si occupa
di bambini
e giovani**

COMPETENZE MEDIALI

Consigli per un utilizzo sicuro dei media digitali

Colophon

A cura di

Giovani e media
Programma nazionale di promozione delle competenze medial
Ufficio federale delle assicurazioni sociali
jugendschutz@bsv.admin.ch

e

Scuola universitaria di scienze applicate di Zurigo (ZHAW)
Dipartimento di psicologia applicata
Campo di ricerca Sviluppo psicosociale e media
info.psychologie@zhaw.ch

Testi redatti dal gruppo di ricerca della ZHAW:

lic. phil. Sarah Genner, Prof. Dr. Daniel Süss, MSc Gregor Waller,
lic. phil. Isabel Willemse, Dr. Eveline Hipeli
Progetto e redazione: Sarah Genner

In collaborazione von Thomas Vollmer e Colette Marti,
programma Giovani e media

La guida può essere scaricata sui siti

www.giovanimedia.ch e www.psychologie.zhaw.ch/medienkompetenz

Ordinazione (gratuito):

UFCL, Vendita di pubblicazioni federali, CH-3003 Berna
E-Mail: vendita.civile@bbl.admin.ch
(numero di ordinazione 318.850.i)
1.2013 7'000 860302456/3

Disponibile in italiano, francese e tedesco

Layout: Scarton Stingelin AG

Revisione: Müllertext, Brigitte Müller

2ª edizione completamente rielaborata, gennaio 2013

© 2013 Giovani e media – Programma nazionale di promozione delle competenze medial,
Ufficio federale delle assicurazioni sociali/ Scuola universitaria di scienze applicate di Zurigo (ZHAW).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale delle assicurazioni sociali UFAS

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften



Angewandte
Psychologie

CARA LETTRICE, CARO LETTORE

I bambini e i giovani crescono in un mondo caratterizzato da una ricca offerta mediale, che spesso sconcerta o mette in difficoltà le persone responsabili della loro educazione, le quali, giustamente, si chiedono quanto tempo sia ragionevole trascorrere con i media a una certa età e quali siano le opportunità e i rischi dei media digitali.

Alcuni genitori vorrebbero proteggere i propri figli dall'influsso dei media per farli crescere in un mondo incontaminato. Oltre a essere impossibile, tuttavia, ciò non sarebbe nemmeno sensato, poiché i media offrono numerose opportunità di sviluppo e di apprendimento. Inoltre, bisogna far sì che i bambini e i giovani imparino a muoversi nell'universo mediale e a trovare un equilibrio tra le proprie esperienze e quelle filtrate dai media. È dunque importante che i giovani acquisiscano un bagaglio di competenze medialì.

La presente guida risponde alle domande più frequenti sul tema «giovani e media digitali», offrendo informazioni e incoraggiando soprattutto i genitori e gli insegnanti ad accompagnare attivamente i bambini e gli adolescenti nell'uso di tali strumenti. Che in questo processo possano sorgere dei conflitti è un fatto normale ed è un presupposto per l'apprendimento reciproco. Le persone con compiti educativi che colgono questa sfida e sono pronte ad ascoltare le esperienze dei giovani nel mondo digitale senza temere il conflitto sono sulla buona strada, anche se magari, da un punto di vista prettamente tecnico, ne capiscono meno di questi ultimi.

Vi auguriamo una buona lettura!



Prof. Dr. Daniel Süss
per il gruppo di ricerca sulla
psicologia dei media della ZHAW



Ludwig Gärtner
per il gruppo del programma
nazionale Giovani e media

INDICE

Per capire i media digitali e il loro fascino, bisogna provarli.

- 01 ____ Competenze mediali
- 02 ____ Utilizzo dei media consono all'età e sua durata
- 03 ____ Cellulari
- 04 ____ Reti sociali: Facebook e Co.
- 05 ____ Chat
- 06 ____ Videogiochi
- 07 ____ TV e film
- 08 ____ Sicurezza in rete
- 09 ____ Media, realtà e ideali di bellezza
- 10 ____ Valanga di informazioni e multitasking
- 11 ____ Pornografia su Internet
- 12 ____ Cybermobbing
- 13 ____ Media e violenza
- 14 ____ Dipendenze
- 15 ____ Scaricare e acquistare in rete
- 16 ____ Rispettare le leggi in Internet

- 17 ____ Consulenza e ulteriori informazioni
- 18 ____ Fatti e cifre
- 19 ____ Letteratura di approfondimento e studi

Il programma nazionale Giovani e media

La ricerca sulla psicologia dei media alla ZHAW



01_COMPETENZE MEDIALI

Cosa s'intende per competenze mediali?

Possedere competenze mediali significa utilizzare i media consapevolmente e in maniera responsabile. Ciò comprende il saper soddisfare i propri bisogni di informazione e svago attraverso i media, ma anche l'essere in grado di giudicare con criterio sia i media che il consumo che se ne fa. Oltre alle conoscenze tecniche, anche nell'era di Internet le competenze mediali continuano a presupporre buone capacità di lettura e scrittura. Inoltre, utilizzare in maniera competente i media digitali vuol dire: usare con prudenza i dati personali in rete, valutare le informazioni in modo critico, rispettare anche in rete le regole comportamentali sociali e concedersi con regolarità una tregua dalle distrazioni digitali.

Perché il Consiglio federale ha deciso di lanciare il programma nazionale Giovani e media?

Negli ultimi anni la preoccupazione per gli effetti collaterali dello sviluppo dei media è considerevolmente aumentata. Dopo aver esaminato possibili misure per proteggere i bambini e i giovani, il Consiglio federale ha deciso di porre l'accento sulla promozione delle competenze mediali, obiettivo che sta realizzando insieme al settore dei media nell'ambito del programma nazionale Giovani e media 2011-2015. I bambini e i giovani devono imparare a utilizzare in maniera competente i media digitali e a evitarne i pericoli. A tal fine, i genitori, gli insegnanti e le altre persone con compiti educativi devono assumere un'importante funzione di accompagnamento: per sostenerli, il programma Giovani e media offre loro informazioni e strumenti pratici.

Da chi apprendono le competenze mediali i giovani?

Quando si tratta di acquisire competenze tecniche, i bambini e i giovani impiegano perlopiù, con successo, il principio del learning-by-doing: imparare provando e facendo. Tuttavia, essi hanno bisogno di aiuto per riuscire a sfruttare l'offerta mediale in modo creativo, sicuro e positivo per il loro sviluppo. I loro modelli sono i genitori, gli insegnanti e i coetanei. Secondo alcuni sondaggi, per i bambini i genitori sono la figura più importante nella trasmissione delle competenze mediali. Anche le scuole svolgono un ruolo fondamentale per l'apprendimento su e attraverso i media.

Perché è necessario il sostegno dei genitori?

In molti casi, i bambini e i giovani sono tecnicamente più dotati dei loro genitori in fatto di media digitali. Il sostegno degli ultimi rimane comunque importante, p. es. quando si tratta di valutare la veridicità di determinate fonti d'informazione, di decidere quali informazioni personali è meglio non divulgare in rete o ancora di stabilire un tempo massimo da trascorrere davanti allo schermo. È, inoltre, importante che i genitori siano a disposizione dei loro figli quali persone di fiducia con cui poter parlare degli incontri spiacevoli fatti, di attacchi verbali subiti o di contenuti scioccanti (violenti o pornografici) trovati su Internet.

02_UTILIZZO DEI MEDIA CONSONO ALL'ETÀ E SUA DURATA

I bambini e i giovani quante ore al giorno possono guardare la TV, giocare ai videogiochi e navigare in Internet?

«Quanto tempo?» è la domanda che ricorre più frequentemente quando si parla di educazione ai media. Ma più importante del «quanto» è sapere quali sono i contenuti mediatici che i bambini e i giovani utilizzano e per quale ragione. È fondamentale, inoltre, il rapporto quantitativo tra l'utilizzo dei media e le altre attività del tempo libero: per un bambino che si vede con gli amici, pratica sport o fa musica, un'ora di videogiochi al giorno non rappresenta un problema; per un altro, invece, la stessa quantità può essere eccessiva. Quando i genitori concordano con i propri figli un tempo massimo di utilizzo dei media, questo dovrebbe comprendere il tempo complessivo trascorso davanti a televisione, videogiochi, cellulare e Internet.

Quali sono i tempi massimi consigliati per l'utilizzo dei media?

- I bambini di età inferiore ai tre anni non devono stare davanti alla TV: le immagini sullo schermo e la velocità con cui cambiano possono disorientarli. È meglio far vedere loro dei DVD adeguati all'età, che si possono fermare e riguardare.
- I bambini dai tre ai cinque anni possono utilizzare media audiovisivi consoni alla loro età per 30 minuti al giorno in compagnia di un adulto. Dai 6 ai 9 anni sono sufficienti cinque ore la settimana.
- I bambini dai 10 ai 12 anni non dovrebbero trascorrere più di 10 ore la settimana davanti allo schermo.
- Per i giovani la situazione diventa problematica quando nel tempo libero navigano in Internet e giocano ai videogiochi per più di 20 ore alla settimana.

- Da tenere presente per tutte le fasce d'età: i media non vanno usati come premio o come castigo, perché così facendo si accresce soltanto la loro importanza. Non collocare un televisore, un computer o una console nella stanza dei bambini aiuta a controllare il rispetto dei tempi di utilizzo pattuiti. Ad ogni età è inoltre consigliabile prevedere dei momenti di pausa regolari nell'utilizzo dei media audiovisivi, per evitare che essi diventino una routine, soprattutto quando ci si annoia.

Perché è opportuno limitare il tempo di utilizzo dei media audiovisivi?

I bambini e i giovani hanno bisogno del contatto diretto con gli oggetti per il proprio sviluppo cerebrale e, inoltre, l'aria fresca e il movimento sono importanti per lo sviluppo sensoriale-motorio. Trascorrere troppo tempo davanti a uno schermo può portare a problemi di postura e di vista e soprattutto nel caso dei bambini con una diagnosi di disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD) può causare un peggioramento del deficit di attenzione.

Quali sono i media digitali consoni alle diverse età?

La regola generale «3-6-9-12» dice: niente televisione prima dei tre anni, niente console prima dei sei anni, niente accesso a Internet prima dei nove anni e niente accesso incontrollato allo stesso prima dei dodici anni.

- **Cellulare:** è sconsigliato dare ai figli un telefonino personale prima dei nove anni. Per i bambini piccoli può essere sensato avere un cellulare di famiglia da utilizzare in comune. Informatevi sugli abbonamenti e i telefonini disponibili per bambini e sulle impostazioni di protezione dei minori negli smartphone. (→ *Cellulari*)

L'utilizzo di Internet e di un cellulare è indicato solo a partire dai 9 anni e in compagnia di un adulto.

- **Internet:** l'accesso a Internet è indicato solo a partire dai nove anni e solo in compagnia di un genitore. I filtri per Internet sono consigliabili per questa fascia d'età, ma non garantiscono una sicurezza assoluta dai contenuti inadatti ai giovani. Per l'accesso incontrollato a Internet si consiglia di attendere i dodici anni. (→ *Sicurezza in rete*)
- **Reti sociali:** l'adesione a Facebook e ad altre reti sociali è sconsigliata prima dei 13 anni. La televisione svizzera di lingua tedesca propone una community per bambini: www.zambo.ch/Community. I bambini in età di scuola elementare dovrebbero chiedere il permesso ai genitori prima di creare un profilo in una rete sociale. In particolare occorre fare attenzione alle impostazioni di protezione della sfera privata. (→ *Reti sociali: Facebook e Co.*)
- **Videogiochi:** nel caso dei videogiochi è importante controllare i limiti di età. Il sistema europeo di classificazione in base all'età (PEGI) permette di valutare se il loro contenuto è adatto all'età dei figli: una serie di simboli segnala la presenza di contenuti e immagini problematiche, p. es. violenza, linguaggio scurrile e contenuti a sfondo sessuale. (→ *Videogiochi*)
- **Notiziari TV e online:** il telegiornale è indicato solo per i giovani dai 13 anni in su. Sui canali per bambini e in Internet si possono però trovare dei notiziari adattati ai più piccoli, come www.bambini-news.it. (→ *TV e film*)

Un giovane che gioca al computer più di 2 ore al giorno è dipendente?

Il solo numero di ore passate davanti al computer non è un indizio sufficiente di una dipendenza. Certi videogiochi richiedono, infatti, parecchio allenamento per fare progressi. Se però i genitori sospettano che i videogiochi servano più quale mezzo di fuga dalla realtà e di distrazione dai problemi che come passatempo, allora dovrebbero tenere gli occhi aperti. Spesso la ragione di un utilizzo eccessivo dei media non sta nel loro fascino o valore ricreativo, ma nel desiderio di distrarsi dai problemi. (→ *Dipendenze*)

Si possono raccontare le storielle a un neonato sul tablet?

Per potersi identificare un bebè ha bisogno di comunicare intensamente con un essere umano attraverso la vista, l'udito e il tatto. È molto importante per lui ricevere attenzioni e cure complete quando lo desidera e ne ha bisogno. Le storielle raccontate su uno schermo non sono quindi adatte ai neonati.

È una buona idea portare gli smartphone e i laptop in vacanza?

È importante concedersi sempre dei momenti di tregua da Internet e dalle e-mail: l'essere sempre raggiungibile o l'utilizzo incessante dei media possono alla lunga diventare un peso sia per la famiglia che per la coppia e dare ai figli un esempio negativo. Un utilizzo più consapevole dei media audiovisivi e della comunicazione mobile permette di riposarsi e favorisce la concentrazione e una piena interazione con chi ci sta attorno. La definizione chiara delle supplenze sul posto di lavoro permette di spegnere i propri apparecchi mobili in tutta serenità.

03_CELLULARI

Quali funzioni possiedono i cellulari odierni?

Al giorno d'oggi la maggior parte degli utenti possiede uno smartphone, ovvero un apparecchio multifunzione che, oltre alla telefonia mobile e alla messaggeria, offre numerosi altri servizi: p. es. Internet, chat, lettore di musica, giochi, foto e videocamera. I programmi che si possono scaricare sullo smartphone da Internet si chiamano app.

Cosa bisogna tenere presente quando si dà un cellulare a un bambino?

Alla consegna del primo telefonino, i genitori dovrebbero spiegare in modo chiaro ai propri figli come fare un uso ragionevole dell'apparecchio e quali costi ne possono derivare. I cellulari per bambini, i filtri Internet per gli smartphone e le impostazioni di protezione sono un riparo efficace dai contenuti dannosi. Per maggiori informazioni potete rivolgervi agli operatori di telefonia mobile o ai rivenditori di cellulari. Ricordate inoltre una regola d'oro valida in molti frangenti: per esempio a scuola, al cinema, durante i compiti o a tavola bisogna attivare la modalità silenziosa del cellulare e metterlo da parte.

(→ Utilizzo dei media consono all'età e durata)

Come si possono evitare fatture salate del cellulare?

Le carte prepagate sono ideali per i bambini e i giovani, perché permettono di utilizzare solo un importo pagato in anticipo. In questo modo i genitori possono stabilire una paghetta per il telefonino e i figli hanno meno difficoltà a tenere i costi sotto controllo. A tal fine si può anche acquistare un cellulare per bambini. I giovani dovrebbero informarsi bene sulle condizioni contrattuali degli abbonamenti e sulle tariffe forfettarie (flat-rate). Sempre per questioni di costi, sugli smartphone è inoltre consigliato disattivare il roaming all'estero.

È opportuno lasciar giocare un bambino piccolo con uno smartphone?

Lo smartphone non è un giocattolo, sebbene, grazie alla semplicità del suo utilizzo, permetta ai più piccoli di sperimentare tante funzioni e capire l'effetto delle proprie azioni. Per lo sviluppo del tatto, soprattutto i bambini piccoli necessitano però di oggetti da esplorare con tutti i sensi. Gli apparecchi che permettono soltanto un'interazione virtuale non offrono questo tipo di esperienze. Per i bambini, inoltre, la cosa più importante sono le attenzioni del loro contesto sociale.

Come si possono ridurre le radiazioni elettromagnetiche dei cellulari?

Fino ad oggi non è stato possibile provare scientificamente che le radiazioni dei telefonini abbiano effetti negativi. D'altro canto non si è ancora in possesso di dati sufficienti sugli sviluppi a lungo termine per poter escludere l'effetto dannoso di una maggiore esposizione a queste radiazioni. È consigliabile acquistare un cellulare con un valore SAR* ridotto, fare telefonate di breve durata e spegnere del tutto l'apparecchio di quando in quando. Per utilizzare il telefonino come sveglia di regola è necessario lasciare l'apparecchio acceso, il che comporta un'esposizione maggiore alle radiazioni elettromagnetiche. È meglio allora utilizzare una sveglia comune e spegnere il cellulare. Con gli smartphone si può in alternativa utilizzare la modalità aereo. Nota bene: le telefonate fatte quando il segnale è debole o in treno comportano un'esposizione molto maggiore alle radiazioni.

* Più il valore SAR è ridotto e meno i tessuti organici si riscaldano sotto l'esposizione delle radiazioni elettromagnetiche. Il limite massimo consigliato dall'organizzazione mondiale della sanità è di 2,0 W/kg.

Durante i compiti o a tavola bisogna attivare la modalità silenziosa del cellulare e metterlo da parte.

Che fare quando si trovano dei clip pornografici sul cellulare dei figli?

I clip sono dei filmati brevi che si possono realizzare con la videocamera incorporata nel cellulare e inviare ad altri. Alcuni giovani utilizzano il telefonino per scambiarsi clip pornografici scaricabili dalla rete. Se sul cellulare di vostro figlio trovate immagini pornografiche da lui ricevute o inviate ai coetanei, dovete intervenire. Può essere efficace spiegare al mittente che inviare a minorenni del materiale di questo tipo è reato. In caso di recidiva dovrete portare il cellulare alla polizia. Spiegate inoltre ai vostri figli, che la divulgazione di questi filmati è perseguibile penalmente. (→ *Rispettare le leggi in Internet*)

Cosa significa sexting e che rischi comporta?

Il sexting indica lo scambio digitale di immagini o testi a sfondo erotico. Questo tipo di comunicazione è diffuso anche tra i giovani, alle loro prime esperienze sessuali. Una foto di nudo spedita quale prova d'amore può però diventare pericolosa dopo una separazione: potrebbe finire per vendetta nelle mani di un pubblico indesiderato tramite cellulare o via Internet. Inoltre, non soltanto gli adulti, ma anche i minorenni che inviano immagini o video erotici a minori di 16 anni sono perseguibili penalmente per diffusione di materiale pornografico. (→ *Rispettare le leggi in Internet*)

Che cos'è l'happy slapping?

I filmati di risse o di altri atti di violenza realizzati con la videocamera del cellulare e diffusi in Internet sono detti happy slapping (dall'inglese: schiaffeggio allegro). Possono variare dagli atti inscenati ad episodi di violenza autentica. È importante che parliate con i vostri figli per dissuaderli dal partecipare a questo tipo di azioni.

04_RETI SOCIALI: FACEBOOK E CO.

Quali sono le opportunità e i rischi delle reti sociali?

Le reti sociali come Facebook, Twitter o Google+ offrono nuove possibilità di scambio con gli amici, la famiglia e i conoscenti e permettono di restare sempre in contatto con loro. L'intenso interagire con i coetanei e la necessità di presentarsi, alla ricerca di una propria identità, fanno da sempre parte del naturale sviluppo dei giovani. Nelle reti sociali essi possono presentarsi con un proprio profilo personale attraverso foto e interessi e di solito apprezzano molto ricevere commenti o opinioni, espressi ad esempio con la funzione di Facebook «like» (mi piace).

Il rischio è dato dal fatto che i giovani non sempre sono coscienti di chi può vedere le loro foto e i loro commenti. Ciò può avere ripercussioni, se ad esempio un giovane si candida per un posto di apprendistato e al contempo in rete circolano foto imbarazzanti che lo ritraggono o affermazioni problematiche da lui fatte. Altri pericoli sono le molestie, il furto d'identità o la diffusione di contenuti diffamatori o inopportuni. Gli utenti non rischiano solo di cadere vittime di tali reati, ma anche di diventarne complici.

(→ *Cybermobbing*)

Come fare per navigare sicuri?

È possibile evitare conseguenze spiacevoli controllando chi ha accesso alle proprie informazioni e immagini attraverso le impostazioni sulla sfera privata. Inoltre, è consigliabile «accettare l'amicizia» solo di persone che si conoscono realmente. Per rispetto della sfera privata altrui non bisogna caricare fotografie o filmati di altri senza il loro consenso. Attenzione: alcuni gestori di reti sociali, come Facebook, configurano le impostazioni della sfera privata in modo complicato e le modificano costantemente!

(→ *Sicurezza in rete*)

Si può cancellare un profilo?

Nella maggior parte dei casi un profilo non può essere cancellato del tutto ma soltanto disattivato. In questo modo le informazioni non sono più visualizzate, ma i gestori rimangono in possesso dei dati. Inoltre, c'è la possibilità che qualcuno abbia scaricato inosservato immagini, video o testi dal profilo di un altro utente o che ne abbia fatto uno screenshot (istantanea della schermata), cosicché questi contenuti possono continuare a circolare in rete anche quando un profilo non è più attivo. In altre parole, Internet non dimentica.

In futuro i giovani si incontreranno soltanto in Internet?

È poco probabile. I bambini e i giovani utilizzano le reti sociali soprattutto per avere uno scambio con amici che frequentano anche nella vita reale. Ma preferiscono incontrarsi con gli amici, piuttosto che avere con loro solo un contatto via Internet.

Le reti sociali rendono soli?

L'opinione pubblica discute regolarmente se le reti sociali portino o meno ad amicizie «fittizie», a scapito degli incontri reali, e all'isolamento. Una cosa è sicura: le reti sociali in sé non rendono soli. La comunicazione online sostiene in modo positivo molte amicizie reali e rende più semplice il contatto con amici in tutto il mondo. Tendenzialmente le reti sociali amplificano l'atteggiamento comunicativo personale: chi nella vita reale ha difficoltà ad allacciare contatti e a costruire rapporti di fiducia, probabilmente ne avrà ancora di più online, mentre chi ha sempre numerosi contatti, ne avrà tanti anche online. Quello che infine conta non è tanto il canale di comunicazione, quanto la fiducia e la qualità delle amicizie.

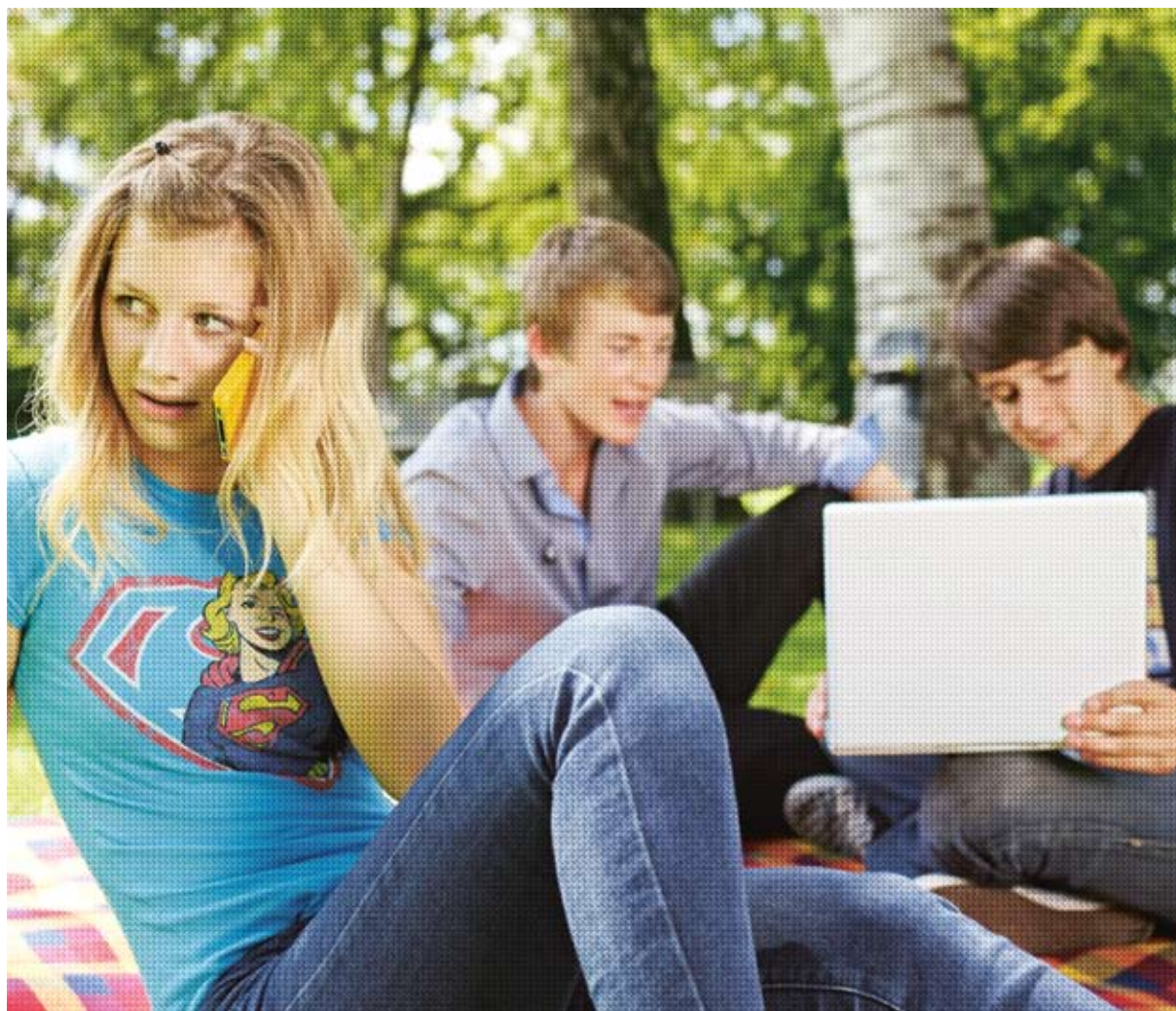
Prudenza con
i dati personali:
attivare le impostazioni
della sfera privata!

Facebook può creare dipendenza?

Le reti sociali presentano un potenziale di dipendenza, perché danno l'idea che gli amici e gli altri contatti siano sempre disponibili. Gli adolescenti in particolare, che cercano molte conferme sociali, sono più sensibili al fenomeno. La ragione di un utilizzo eccessivo di Facebook non risiede nella rete sociale stessa, ma nella maggior parte dei casi in un desiderio di appartenenza, di attenzioni e di conferme o nella paura di restare soli. (→ *Dipendenze*)

È opportuno che insegnanti e genitori diventino amici dei giovani in Facebook?

È bene che un insegnante rifletta bene prima di accettare un allievo o un allieva tra le proprie «amicizie», poiché questo può cancellare rapidamente il confine tra autorità e persona privata. Per questo motivo molti insegnanti rifiutano per principio le richieste di amicizia dei loro allievi attuali. Alcuni accettano quelle degli ex-allievi. I genitori che possiedono un proprio profilo Facebook dovrebbero cercare il dialogo con i propri figli. Le reazioni dei giovani alle richieste di «amicizia» dei genitori in rete sono molto diverse: se gli uni non vi vedono alcun problema, gli altri li percepiscono come un mezzo di controllo.



05_CHAT

È importante saper ascoltare le esperienze vissute dai figli in Internet.

Come funziona una chat?

La chat è molto amata perché permette di chiacchierare (chattare) in tempo reale con persone in tutto il mondo. Nelle chat di solo testo si digita la propria frase in un campo di scrittura e la si pubblica con il tasto di invio. La chat è spesso anche multimediale, ovvero permette per esempio di videocomunicare. Nel frattempo il chattare si è spostato dalle anonime chatroom alle reti sociali come Facebook, ai servizi di messaggistica istantanea (p. es. Windows Live Messenger) o al servizio Internet Skype.

Quali sono le regole per un utilizzo sicuro della chat?

In linea di massima è più sicuro chattare in una rete sociale come Facebook che in una chatroom anonima: in questa purtroppo si verificano spesso episodi di molestie sessuali e circa la metà delle vittime sono minori. Bisogna esortare i bambini e i giovani a rimanere diffidenti, a non diffondere indirizzi personali o foto e a non incontrarsi mai da soli con una conoscenza fatta in chat. Se proprio desiderano un incontro, allora dovrebbero sempre essere accompagnati da una persona adulta e darsi appuntamento in un luogo pubblico. È importante che vi sia un dialogo tra i figli e i genitori, affinché i primi sappiano a chi possono rivolgersi quando in rete capita loro qualcosa di spiacevole o vengono molestati.

Come si possono proteggere i propri figli dai pedofili nelle chat?

Con il termine cybergrooming (o semplicemente grooming) si indica l'adescamento mirato di persone su Internet. Osservare le regole per la chat viste sopra può aiutare a prevenire i pericoli. Dite ai vostri figli che possono rivolgersi a voi in ogni momento, se dovessero essere molestati sessualmente in rete. Per un aiuto immediato ci si può rivolgere alla consulenza telefonica gratuita del n. 147 oppure del sito www.ti.ch/infogiovani (→ *Consulenza e ulteriori informazioni*)

Cosa si può fare in caso di offese in chat?

In particolare nelle chatroom anonime può capitare di subire offese. In tal caso i vostri figli non devono assolutamente rispondere in maniera offensiva, ma raccogliere prove, interrompere il contatto e chiedere aiuto a una persona di fiducia. (→ *Cybermobbing*)

Chattare può creare dipendenza?

Dialogare intensamente con i coetanei è una cosa del tutto normale tra i giovani e la chat è una forma molto amata per farlo. Tuttavia chattare presenta un alto rischio di dipendenza per persone che vivono in situazioni precarie, poiché può dare l'impressione che vi sia sempre qualcuno a loro disposizione. (→ *Dipendenze*)

06_VIDEOGIOCHI

Come proteggere i propri figli da contenuti indesiderati?

Le console e il computer non vanno messi nella stanza dei bambini. Fate attenzione alle indicazioni del limite d'età sui giochi, così da evitare che i vostri figli consumino contenuti inadatti o dannosi: tutti i giochi venduti in Svizzera portano un contrassegno PEGI. Interessatevi ai videogiochi dei vostri figli. Giocate insieme a loro o guardateli giocare di tanto in tanto per poter discutere dei contenuti.

Cos'è il PEGI?

PEGI (Pan European Game Information) è il sistema europeo che classifica il contenuto dei giochi in base all'età minima consigliata (dai 3, 7, 12, 16 o 18 anni). Allo stesso tempo esso indica con dei simboli se un gioco presenta determinati contenuti (violenza, sesso, paura, discriminazione, uso di droghe, linguaggio scurrile e gioco d'azzardo) o offre la possibilità di giocare online. Il sistema PEGI ha lo scopo di proteggere dalle possibili conseguenze del consumo di videogiochi non consoni all'età, ma non fornisce indicazioni sulle capacità richieste per giocare. Per saperne di più sui giochi consigliati consultate i siti www.gametest.ch e www.spielfalt.ch (solo in tedesco).



Quanto tempo si può concedere ai bambini per giocare ai videogiochi?

È opportuno concordare con i propri figli quanto tempo possono trascorrere davanti allo schermo. Il limite si riferisce non soltanto ai videogiochi ma anche alla TV e a Internet. Alcune console offrono impostazioni che permettono di limitare il tempo di utilizzo.

(→ Utilizzo dei media consono all'età e sua durata)

Le ragazze e i ragazzi utilizzano i videogiochi in modo diverso?

Lo studio JAMES 2012 mostra che il 59 per cento dei ragazzi in Svizzera gioca ai videogiochi tutti i giorni o più volte la settimana, mentre tra le ragazze la percentuale è solo del 19 per cento. Anche nella scelta dei giochi si riscontrano differenze tra i sessi: i ragazzi preferiscono i giochi di sport o sparatutto, invece la maggior parte delle ragazze predilige giochi con aspetti sociali.

I videogiochi possono creare dipendenza?

I videogiochi, in particolare quelli online multigiocatore, presentano un certo rischio di dipendenza, perché il gioco ha un esito incerto e va avanti anche quando un giocatore non è connesso. Nei giochi di ruolo online (p. es. World of Warcraft) può, inoltre, svilupparsi una dinamica di gruppo che rende difficile decidere autonomamente quando disconnettersi. E tuttavia i videogiochi non sono la causa di una dipendenza. La mancanza di riconoscimento nella vita quotidiana, la bassa autostima, il bisogno di appartenenza e l'instabilità emotiva sono considerati quali fattori di rischio: più sono pronunciati, maggiore è il pericolo che insorga una dipendenza. Il rischio è particolarmente alto per i bambini e i giovani che si sentono poco importanti o incompresi, poiché tendono a rifugiarsi in mondi fantastici e cercano di scacciare le proprie paure e frustrazioni con i videogiochi. (→ Dipendenze)

I videogiochi violenti rendono aggressivi?

Il legame tra l'utilizzo di videogiochi violenti e l'aggressività nella vita quotidiana è debole. Un consumo frequente di media dal contenuto violento in presenza di fattori personali e sociali di rischio può tuttavia accrescere l'aggressività dei bambini e dei giovani. Può inoltre provocare rabbia, insicurezza, irritazione o timore. Infine, il consumo prolungato di videogiochi violenti riduce la capacità dei bambini e dei giovani di immedesimarsi negli altri: questo fenomeno è detto dagli specialisti «perdita di empatia».

(→ *Violenza e media*)

Quali effetti positivi possono avere i videogiochi?

Oltre a divertire, i videogiochi possono dare un senso di appartenenza ad una comunità. Permettono inoltre di provare diverse strategie risolutive e di sperimentare altre identità. Da diversi studi emerge inoltre che chi utilizza i videogiochi presenta tempi di reazione migliori rispetto agli altri ed è in grado di risolvere compiti anche complessi più rapidamente.



07_TV E FILM

Quali sono i programmi televisivi e i film adatti ai bambini?

Sono consigliabili contenitori come Colazione con Peo o Diadà della RSI o i canali per i bambini. Le emittenti di diritto pubblico (come la RSI) trasmettono meno pubblicità delle televisioni private. Le indicazioni sui limiti di età dei film (DVD) sono per i genitori un importante strumento di informazione che va assolutamente tenuto presente. Ma anche i film adatti alla loro età possono provocare nei bambini e nei giovani emozioni e reazioni di cui è necessario parlare. In Svizzera la Commissione svizzera del film e della tutela dei giovani provvede a che tutti i film disponibili nei negozi presentino la classificazione in base all'età (www.giovanimedia.ch). Di regola i film importati dalla Germania sono già muniti delle indicazioni sui limiti di età dell'organo di autocontrollo volontario dell'industria cinematografica tedesca FSK, che vengono riprese tali e quali. Per informazioni utili sull'attuale palinsesto televisivo consultate il sito www.flimmo.de.



I canali nazionali segnalano con una linea rossa sopra il logo dell'emittente i film riservati ai maggiori di 16 anni.

I bambini possono essere lasciati soli davanti alla TV?

La televisione non è una baby-sitter. I genitori dovrebbero essere il più possibile a fianco dei propri figli davanti alla TV, così da poter rispondere immediatamente alle loro domande e permettere loro di contestualizzare meglio i contenuti televisivi attraverso il dialogo. Soprattutto i bambini piccoli e di scuola elementare hanno bisogno delle attenzioni e dell'accompagnamento dei genitori. È importante saper dire chiaramente no, quando un programma TV non è adeguato alla loro età e limitare il tempo di visione anche per i programmi per bambini. L'importante è che i genitori propongano ai propri figli delle alternative alla televisione.

Quali regole per l'uso della TV è sensato imporre ai bambini?

Un divieto generalizzato è sconsigliabile, poiché i figli finiscono per rifugiarsi dagli amici, da cui possono guardare indisturbati la TV. Diversi studi mostrano che i bambini apprendono ad utilizzare in modo equilibrato i media, quando i genitori danno il buon esempio e in famiglia vengono stabilite delle regole (p. es. quali trasmissioni possono guardare i bambini). Se però non se ne controlla il rispetto, le regole non servono a nulla. Una possibilità è quella di stabilire con i propri figli un piano di utilizzo della TV. Quando crescono, i bambini si orientano sempre più secondo gli amici, ma i genitori dovrebbero mantenere le proprie regole, senza badare a ciò che è permesso a casa di altri. La cosa più importante è trovare il giusto equilibrio tra televisione e altre attività ricreative.

È opportuno proteggere i bambini dalle notizie concernenti catastrofi?

Di principio i genitori dovrebbero guardare il notiziario TV solo quando i figli sono a letto, ma è praticamente impossibile proteggerli completamente da immagini crude. Quando i bambini sono confrontati con immagini che li turbano, può aiutarli parlarne con i genitori, che devono cercare di infondere loro un senso di sicurezza e protezione e rispondere alle loro domande. Per non alimentare paure inutili, è bene spiegare come stanno le cose in modo pacato e adeguato all'età, senza raccontare dettagli spaventosi, a meno che non siano i figli a chiederlo espressamente. È però opportuno che i genitori manifestino il proprio turbamento e la propria compassione.

08_SICUREZZA IN RETE

Cosa bisogna tenere presente, quando i figli utilizzano Internet?

Ricordatevi che i bambini e i giovani possono connettersi a Internet anche quando non sono al computer, grazie agli smartphone e ad altri apparecchi muniti di WLAN (p. es. l'iPod). I genitori dovrebbero dissuadere i propri figli dal diffondere dati personali come il nome completo, l'indirizzo, il numero di telefono e i dati della carta di credito prima di averne parlato con una persona adulta di riferimento. I figli dovrebbero informare i genitori, quando vogliono scaricare dei dati.

(→ Reti sociali: Facebook e Co. → Chat)

Qual è la pagina iniziale di Internet più adatta ai giovani?

Invece dei motori di ricerca usuali come Google, per i bambini e i giovani è consigliabile impostare come pagina iniziale un motore di ricerca appositamente concepito per i bambini, p. es. www.ilveliero.info. Il vantaggio di questi siti è che visualizzano soltanto contenuti adatti ai minori e un numero ragionevole di risultati.

È consigliabile l'utilizzo dei filtri famiglia come misura di protezione?

Se si hanno figli è assolutamente necessario installare dei filtri che bloccano l'accesso a contenuti dannosi. Se su un computer condiviso da adulti e giovani è installato un filtro famiglia, occorre impostare diversi conti utente. Questi accorgimenti non possono però sostituire un dialogo aperto e adeguato all'età sulla pornografia e la violenza, che permetta ai bambini e ai giovani di imparare ad affrontare con rispetto questi temi. Inoltre un filtro famiglia rischia di offrire una sicurezza solo apparente: i giovani possono aggirare l'ostacolo segnalandosi siti pornografici

o violenti dal nome innocuo oppure utilizzando il computer di compagni che a casa dispongono di un accesso senza filtri a Internet.

Quali altre precauzioni si possono prendere per la sicurezza del computer?

- Il firewall deve essere attivato: questo protegge il computer dagli attacchi provenienti da Internet e dall'accesso abusivo al computer.
- Il programma antivirus deve essere impostato in modo da aggiornare automaticamente e regolarmente la lista dei virus.
- L'aggiornamento regolare del sistema operativo ne chiude le eventuali falle.
- Il salvataggio periodico di copie di sicurezza permette di preservare i dati del computer da eventuali danni (anche al disco fisso).
- I cookies (piccoli file contenenti informazioni sui siti visitati) vanno cancellati regolarmente dal browser (p. es. Internet Explorer, Safari, Firefox).

Come si sceglie una password sicura?

Una password deve avere almeno 8 caratteri e contenere caratteri minuscoli e maiuscoli, cifre e caratteri speciali quali punti, virgole ecc. Non vanno utilizzate parole facili da scoprire (p. es. la parola «Password») o indirizzi, date di nascita o numeri di telefono ricollegabili all'utente.

09_MEDIA, REALTÀ E IDEALI DI BELLEZZA

I bambini sanno distinguere tra realtà e finzione nei media?

La capacità di distinguere una trama inventata da un fatto realmente accaduto inizia a svilupparsi all'inizio della scuola elementare. I genitori possono aiutare i bambini a distinguere meglio realtà e fantasia quando guardano la televisione, assistendoli attivamente.

Quanto sono obiettivi i media nella rappresentazione della realtà?

I media non sono in grado di rappresentare perfettamente la realtà. Anche nei servizi realizzati con serietà è riferita una certa prospettiva, sono utilizzati degli estratti e alcune scene devono essere ricostruite: p. es., per quanto autentiche, le interviste per strada non sono rappresentative. Inoltre, ognuno interpreta i fatti riferiti dai media diversamente, a seconda della propria personalità, delle proprie esperienze e delle proprie aspettative. I genitori possono discutere con i propri figli e spiegare loro che nei media la realtà non è mai rappresentata del tutto fedelmente, aiutandoli così a sviluppare un senso critico nei confronti dei contenuti mediatici.

Un consumo elevato di televisione può alterare la percezione della realtà?

È stato scientificamente provato che, in confronto agli altri, chi guarda tanta TV ha una percezione distorta, più violenta, della realtà, come se la osservasse attraverso una «lente televisiva». I media influenzano anche determinate idee, p. es. quelle della famiglia e dei ruoli dei sessi oppure i luoghi comuni sulle minoranze.

I media come influenzano gli ideali di bellezza e l'immagine del corpo?

Oggi giorno quasi tutte le immagini pubblicate sono elaborate con Photoshop, un programma di fotoritocco digitale. Persino le immagini delle modelle sono ritoccate per cancellare la minima imperfezione della pelle o qualche curva di troppo. Questo genere di foto e i programmi TV p. es. di casting per modelle trasmettono un'immagine innaturale di perfezione. Diversi studi dimostrano però che l'influsso dei media è meno determinante della percezione che i genitori hanno del proprio corpo. È pertanto importante che i genitori trasmettano ai figli una percezione positiva del proprio corpo.

I forum in Internet possono aiutare in caso di disturbi alimentari?

Chi soffre di disturbi alimentari può ricevere una consulenza professionale per e-mail, telefonicamente o sul posto, p. es. presso l'Ente Ospedaliero Cantonale, www.eoc.ch. Certi forum online su temi come i disturbi alimentari possono però peggiorare ulteriormente il problema dei giovani interessati che cercano aiuto in Internet. I forum «Pro Ana» o «Pro Mia» p. es. sminuiscono il pericolo dell'anoressia e della bulimia. Inoltre, in rete gli utenti si incitano a vicenda. Per riuscire a sconfiggere questi disturbi è indispensabile ricorrere a una consulenza professionale, una raccomandazione che vale anche per tutte le altre malattie e dipendenze.

10_VALANGA DI INFORMAZIONI E MULTITASKING

Lavoriamo in modo più efficiente grazie al multitasking digitale?

No, poiché il multitasking (ovvero lo svolgere più attività contemporaneamente) riduce la durata dell'attenzione e crea stress cerebrale, per cui si commettono più errori. Interruzioni continue, dovute per esempio alle e-mail ricevute, compromettono sensibilmente il flusso di lavoro e la concentrazione. Per molte persone è quindi indispensabile imparare a «staccare» per potersi concentrare.

Troppo consumo mediale provoca un deficit di attenzione?

Più i media diventano mobili e multifunzionali, più tempo dedichiamo loro. Ogni «tempo morto» (attesa o spostamento) è subito colmato con un intrattenimento mediale. È un peccato, perché dalla noia possono sorgere nuove idee creative. Alcuni bambini sono esposti costantemente a stimoli, il che li rende agitati e stressati. Questi devono imparare ad accettare e apprezzare anche periodi di calma e l'assenza di stimoli. È molto importante scegliere accuratamente i media impiegati, in particolare per i bambini cui è stato diagnosticato un deficit di attenzione. Anche se non ci sono prove del fatto che l'iperattività sia scatenata dal consumo mediale, si sa che la sovraesposizione costante a stimoli può aggravare i problemi esistenti.

Come devono comportarsi le scuole riguardo ai cellulari?

A scuola, vanno applicate regole chiare per l'utilizzo del telefono cellulare durante le lezioni. Una regola è sicuramente quella di spegnere il cellulare a lezione. Il rischio di distrarsi a causa di SMS e chat sul telefonino è elevato e spesso compromette la capacità di concentrazione degli allievi. Inoltre, il cellulare è perfetto per copiare durante i compiti in classe. Eccezionalmente, lo si può integrare in una lezione, per esempio come calcolatrice o per tradurre con le apposite applicazioni.

11_PORNOGRAFIA SU INTERNET

Cos'è cambiato con la pornografia su Internet?

Internet ha reso la pornografia facilmente accessibile anche ai giovani ed è aumentato il rischio che anche i bambini si imbattano involontariamente in contenuti pornografici.

Cosa sappiamo del consumo di pornografia da parte dei giovani?

Crescendo, gli adolescenti sviluppano una curiosità naturale per tutto ciò che è legato alla sessualità. Secondo uno studio condotto nel 2012 dal consultorio zurighese per l'educazione sessuale Lust und Frust (Lust-und-Frust-Studie 2012), la percentuale di giovani uomini che hanno visto film o immagini a carattere pornografico (91%) è doppia rispetto a quella delle loro coetanee (44%).

I ragazzi hanno dichiarato che la pornografia suscita in loro desideri sessuali – talvolta anche fino alla masturbazione – desta la loro curiosità o semplicemente li diverte.

Le ragazze, invece, si sono trovate a guardare un film pornografico piuttosto per caso o tramite altre persone. Per quanto riguarda la pornografia dura, i giovani di entrambi i sessi hanno manifestato disgusto.

Quali conseguenze negative ha sui giovani la pornografia su Internet?

Un consumo frequente e regolare di pornografia su Internet può creare nei giovani delle false rappresentazioni della realtà sessuale. Queste comportano un'ansia da prestazione nei ragazzi e spingono le ragazze alla ricerca di un corpo perfetto e alla costante disponibilità sessuale.



Perché è importante l'educazione sessuale?

Parlare apertamente di pornografia, sessualità e visione dei ruoli dei sessi aiuta ad analizzare criticamente e a inquadrare le idee e le esperienze nell'ambito dell'utilizzo dei media. Questi sono tanto più influenti laddove mancano le esperienze personali, il confronto con gli altri e una posizione personale ben definita.

Come si possono proteggere i propri figli dai contenuti pornografici?

Il posto del computer non è nella camera dei bambini, bensì in un luogo accessibile a tutti, dove si possono controllare più facilmente i siti visitati. Esistono dispositivi di sicurezza che filtrano i contenuti pornografici, ma non garantiscono una protezione perfetta.

Cosa fare se ci si imbatte in siti pedopornografici in Internet?

La pedopornografia è illegale. Sul sito www.scoci.ch potete segnalare gli indirizzi Internet dei siti in questione mediante un apposito modulo di comunicazione. Non scaricate in alcun caso i contenuti e non fate screenshot: queste azioni costituiscono reato.

Anche i minori possono essere perseguibili?

Sì. I minorenni che riprendono foto di nudo o filmati con scene di masturbazione o atti sessuali di persone di età inferiore ai 16 anni producono pedopornografia proibita. (→ *Rispettare le leggi in Internet*)

Le rappresentazioni erotiche in Internet possono avere anche effetti positivi?

Grazie all'anonimato, molti fruitori maggiorenni di offerte legali in Internet hanno la possibilità di realizzare le loro tendenze e preferenze sessuali come non farebbero al di fuori della rete per paura di essere respinti. Questo può avere un effetto liberatorio e aumentare l'autoaccettazione.

12_CYBERMOBBING

In caso di cybermobbing non rispondere mai online!

Cos'è il cybermobbing?

Per cybermobbing (noto anche come mobbing in Internet o cyberbullismo) si intende la diffusione intenzionale di testi, immagini o filmati volutamente offensivi attraverso i mezzi di comunicazione moderni (cellulare, chat, social network, videoportali, forum o blog), al fine di diffamare, schernire, o molestare altre persone. Chi ne è vittima può subire conseguenze molto gravi, come la perdita della fiducia in se stessi, stati di ansia e depressione.

Qual è la differenza tra cybermobbing e mobbing?

La differenza sta nel fatto che nel caso del cybermobbing le molestie avvengono via Internet o cellulare, senza che vi sia alcun contatto diretto tra la vittima e l'autore. Le offese virtuali in Internet restano spesso accessibili online, raggiungono talvolta in breve tempo un'ampia cerchia di utenti e sono difficili da cancellare. Infine, l'anonimato in rete consente ai responsabili di agire con un rischio minimo di essere scoperti.

Dove inizia il cybermobbing?

Il confine tra un comportamento che resta scherzoso e uno che è percepito come offensivo non è così netto. Il cybermobbing inizia laddove un individuo si sente importunato, molestato e offeso. Raramente i giovani si rendono conto delle conseguenze delle loro azioni nel momento in cui mettono in rete immagini offensive o le inviano agli amici; spesso lo fanno solo per divertirsi. Tuttavia, può trattarsi anche di atti mirati a rovinare una persona.

Quanti giovani sono vittime di cybermobbing?

Secondo lo studio JAMES 2012, il 17 per cento dei giovani svizzeri ha dichiarato di aver già subito un attacco in chat o su Facebook. Al 3 per cento dei giovani è già capitato che fossero diffusi in Internet contenuti offensivi o notizie false su di loro. Infine, il 39 per cento degli intervistati ha dichiarato che le proprie foto erano state messe in rete senza la sua approvazione; il 41 per cento di questi ne è stato infastidito.

Come si può prevenire il cybermobbing?

Chiunque fornisca indicazioni personali o pubblici immagini su blog, reti sociali o forum si rende un potenziale bersaglio. Di conseguenza, è necessario che i genitori e la scuola attirino l'attenzione di bambini e giovani sulle possibili conseguenze del loro comportamento in Internet, sul significato del cybermobbing per le vittime e sulla perseguibilità degli autori. Le fattispecie penali sono identiche sia in rete che non: lesioni della personalità, calunnia o sottrazione di dati personali.

Cosa si può fare in un caso concreto?

Non rispondere in alcun caso in rete, bensì cercare subito aiuto da persone di fiducia. Successivamente, se possibile, bloccare i responsabili dell'abuso e segnalarli alla rete sociale o al forum. Si consiglia di salvare sul computer il materiale che può fungere da prova (per esempio screenshot, conversazioni in chat e immagini) e subito dopo, se possibile, cancellare tutti i contenuti in rete. I genitori possono valutare, insieme agli insegnanti, alla direzione scolastica, al servizio psicologico scolastico o ai responsabili delle attività sociali della scuola, se presentare una denuncia alla polizia o ricorrere alla consulenza della Prevenzione svizzera della criminalità (skppsc.ch).

13 MEDIA E VIOLENZA

Parlare di
violenza con i
propri figli.

Il consumo di prodotti mediali con contenuti violenti rende violenti?

Questa domanda è vecchia quanto i media. Ogni volta che si afferma un nuovo prodotto mediale (dal libro al film e al fumetto fino a Internet e, oggi, ai videogiochi), si ripropone la questione di quanto siano dannose le rappresentazioni di violenza. Spesso il dibattito pubblico al riguardo assume tratti fortemente emotivi e i media sono additati come il capro espiatorio cui addossare la colpa degli atti di violenza. In realtà, non esiste una chiara relazione di causa-effetto che spieghi le conseguenze della violenza nei media. Dagli studi sul lungo periodo emerge che tra il 5 e il 10 per cento dell'aumento di aggressività tra i giovani è riconducibile all'influenza della violenza nei media, mentre il rimanente 90-95 per cento va attribuito ad altri fattori, quali la personalità e il contesto sociale. In alcuni casi è stato rilevato un incremento dell'aggressività a breve termine. Tuttavia, è comprovato che chi annovera già tra le sue caratteristiche personali un livello di aggressività elevato tende anche a scegliere maggiormente prodotti mediali con contenuti violenti.

Dopo episodi di follia omicida, spesso vengono rinvenuti videogiochi violenti a casa dei responsabili. Esiste un nesso?

I videogiochi fanno parte dei mezzi di comunicazione di massa e se ne vendono a milioni. I giochi d'azione fanno parte della vita quotidiana di una maggioranza di giovani uomini. Non stupisce quindi che in casa dei responsabili di simili atti si trovino videogiochi violenti. Tuttavia, il legame tra il consumo di videogiochi violenti e il comportamento aggressivo nella vita quotidiana è debole, tranne nei gruppi a rischio. Verosimilmente, il consumo di prodotti mediali con contenuti violenti ha ripercussioni negative soprattutto su giovani uomini notevolmente esposti a violenza in famiglia, a scuola e nella cerchia di amici coetanei e che hanno già di per sé una personalità aggressiva.

I contenuti mediali violenti possono avere anche effetti positivi?

L'ipotesi secondo cui il consumo di violenza mediale può ridurre le aggressioni reali è molto diffusa. Tuttavia, pur risultando che una parte dei giovani gioca consapevolmente a videogiochi violenti proprio a tal fine, finora non è stato possibile produrre prove scientificamente plausibili in questo senso.

Come possono reagire i genitori quando la violenza diventa eccessiva?

A volte, consumando contenuti mediali scioccanti i giovani vogliono consapevolmente distinguersi dai genitori o cercano la provocazione. In questi casi, è importante cercare il dialogo con loro e chiarire la propria posizione nei confronti della violenza. Eventualmente, può essere utile anche parlare con i genitori di amici che consumano violenza mediale. Infine, i genitori possono fare attenzione a che i giovani rispettino i tempi di visione convenuti e non trascurino gli altri doveri.

14_DIPENDENZE

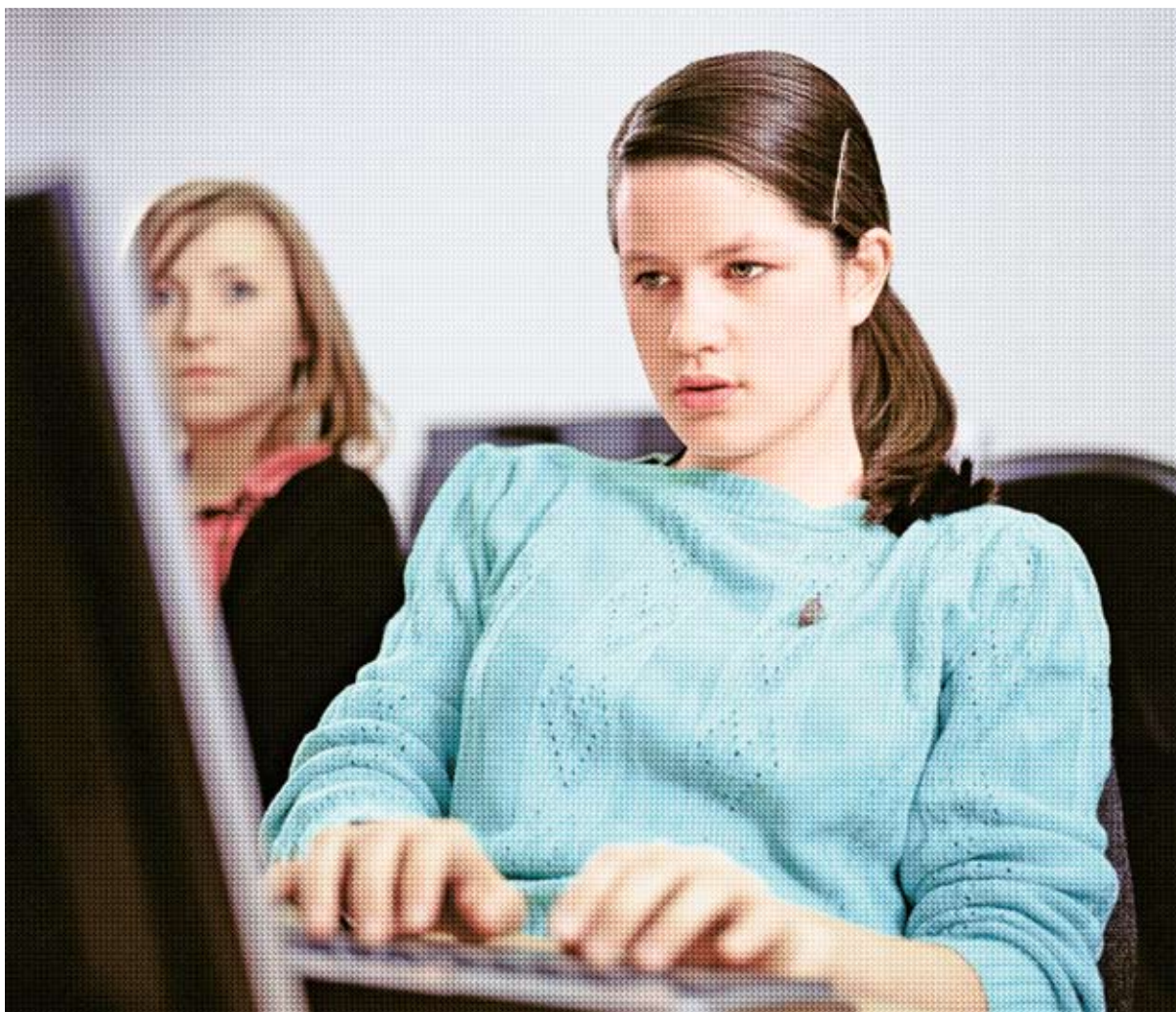
Spesso dietro a un utilizzo eccessivo del computer si nasconde il desiderio di attenzione e di riconoscimento.

Internet può creare dipendenza?

Si parte dal presupposto che non sia Internet in quanto tale a provocare una dipendenza, bensì motivi personali o determinate attività in rete. I giochi di ruolo online, le reti sociali e le chat presentano un alto potenziale di dipendenza. La loro particolarità è quella di creare comunità sociali virtuali, in cui si vivono amicizie e ci si sente sicuri – il che non è sempre facile nella vita reale. Inoltre, nel gioco si può soddisfare in modo istantaneo il bisogno di successo e di riconoscimento, ad esempio conseguendo un punteggio più alto. Anche la pornografia online presenta un alto potenziale di dipendenza, data la sua facile accessibilità.

Cosa s'intende per dipendenza da Internet?

Per dipendenza da Internet s'intende un utilizzo eccessivo di Internet, che mette a rischio la salute e la personalità ed è quindi dannoso. Tuttavia, è importante fare una distinzione: passare regolarmente tanto tempo in rete non è automaticamente sinonimo di dipendenza. Spesso dietro un utilizzo eccessivo di Internet o una dipendenza da videogiochi si celano problemi psichici quali una depressione, un disturbo d'ansia o un disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD). Questi problemi di base devono essere oggetto di un trattamento, nello svolgimento del quale andrebbe tenuto conto della situazione personale dell'interessato.



Quali sono i sintomi di una dipendenza da Internet?

Esiste il rischio di una dipendenza, se nell'arco di almeno sei mesi si riscontrano diversi degli indicatori seguenti:

- necessità di essere sempre in rete;
- aumento costante del tempo passato in Internet;
- calo del rendimento scolastico o professionale;
- fallimento di vari tentativi di porsi dei limiti;
- sottacimento di lunghi lassi di tempo trascorsi in rete e senso di colpa;
- agitazione e nervosismo quando non si è in Internet.

Quali conseguenze sul lungo periodo può avere per i giovani una dipendenza?

Oltre a problemi a scuola o conflitti sul lavoro, una dipendenza dal computer può portare a trascurare i contatti sociali e a perdere interesse per altre attività ricreative. Spesso subentra anche il sovraccarico, poiché a causa del tempo eccessivo dedicato alle attività in Internet si dorme troppo poco. Infine, rimanere troppo tempo seduti davanti al computer può provocare danni di postura e agli occhi.

Come riconoscere per tempo lo sviluppo di una dipendenza da Internet?

Spesso uno dei primi sintomi di un utilizzo problematico di Internet è la chiusura in se stessi. Alcuni comportamenti sono rivelatori in questo senso, come ad esempio trascurare le relazioni sociali al di fuori della rete, ridurre le altre attività ricreative ed evitare le conversazioni sul proprio utilizzo di Internet. Un altro effetto collaterale può essere il calo del profitto scolastico o professionale. È necessario che le persone vicine reagiscano immediatamente non appena questi segnali si manifestano.

Cosa possono fare i genitori, se pensano che i propri figli siano dipendenti da Internet?

Prima di tutto è necessario porre dei limiti giornalieri o settimanali all'utilizzo del computer e sviluppare con i figli idee alternative su come trascorrere il tempo libero. Inoltre, i genitori e le persone vicine dovrebbero cercare di capire cosa si nasconde dietro il consumo eccessivo del computer, ad esempio il bisogno di appartenenza, di attenzione o di successo e riflettere su come soddisfare questi bisogni nel mondo reale. Per conoscere i servizi di consulenza professionale nella vostra regione, potete consultare il sito Internet www.giovaniemedia.ch/it/offerte-e-consigli.

15_SCARICARE E ACQUISTARE IN RETE

È illegale caricare in rete filmati, musica e immagini altrui.

Cosa acquistano e cosa scaricano i giovani in Internet?

Gli acquisti in Internet sono sempre più apprezzati. I giovani vi comprano soprattutto musica, suonerie per i cellulari, film, programmi informatici o videogiochi. Se in molti casi si può scaricare materiale solo a pagamento, esistono anche numerose offerte gratuite. Un esempio di possibile rischio è lo scambio di dati tra utenti su piattaforme speciali, le cosiddette reti peer-to-peer. Per proteggere i bambini e i giovani è necessario che i genitori li seguano anche quando acquistano online o scaricano dati.

I bambini e i giovani sono autorizzati ad acquistare in rete senza l'assistenza dei genitori?

In linea di massima sì, ma vanno osservati i principi seguenti:

- non è consentito esortare i bambini e i giovani all'acquisto di prodotti mediante messaggi pubblicitari;
- i minorenni necessitano del consenso dei genitori per concludere un contratto. Anche in caso di consenso dei genitori, tuttavia, l'obbligo derivante dal contratto è vincolante solo per il minore. In caso di mancato pagamento di quest'ultimo, i genitori non ne rispondono, a meno che la loro responsabilità non sia esplicitamente definita nel contratto;
- se i genitori o i rappresentanti legali dei minorenni non approvano un loro acquisto, devono subito comunicarlo al partner contrattuale, in modo che il contratto di compravendita sia considerato nullo;
- un minore può disporre liberamente della sua paghetta e del suo stipendio. I minorenni capaci di discernimento possono concludere un contratto autonomamente, senza il consenso dei genitori, a condizione che ciò avvenga nell'ambito dei loro beni liberi;

- i contratti di compravendita sono sottoscritti con una firma elettronica, il pagamento avviene elettronicamente. Per il commercio via Internet (e-commerce) non vigono disposizioni particolari, ma si applicano le basi legali esistenti.

Cosa devono sapere i giovani sulle reti peer-to-peer?

Per partecipare a una rete peer-to-peer, generalmente occorre installare un programma apposito e creare un conto utente. Una volta che si fa parte di una simile rete virtuale, si possono sia scaricare dati (p. es. film e musica) di altri membri della rete sia mettere a disposizione di terzi la propria collezione di dati. Per fare questo, è importante che i giovani sappiano quanto segue:

- in Svizzera è attualmente permesso scaricare gratuitamente musica, film e altri file protetti da diritti di autore;
- è invece proibito caricare file senza l'autorizzazione dell'autore, poiché in questo caso i file sono messi a disposizione di un numero illimitato di persone.

Quali principi vanno osservati assolutamente quando si scaricano dati?

- I bambini e i giovani non dovrebbero scaricare dati senza aver prima chiesto il permesso ai genitori.
- Verificate l'affidabilità della fonte o dei file che volete scaricare.
- Proteggete il computer di famiglia e tutti gli altri computer della vostra rete con un programma antivirus aggiornato. Altrimenti rischiate che vengano infettati con programmi dannosi.
- Scoprite con i vostri figli com'è impostato il vostro programma di condivisione di file. Con le impostazioni standard è generalmente possibile caricare file senza limiti. Modificate queste impostazioni. Chi non impedisce il caricamento di file è persino perseguibile penalmente.

16_RISPETTARE LE LEGGI IN INTERNET

I bambini e i giovani possono infrangere la legge in Internet?

Internet non è una terra senza legge, dove tutto è permesso. In Internet, i bambini e i giovani possono essere vittime di comportamenti perseguibili penalmente (raggiri, frodi, mobbing, molestie sessuali ecc.), ma possono anche infrangere la legge, per esempio scaricando abusivamente musica e film, rendendo accessibili ad altri minorenni contenuti pornografici e scene di estrema violenza oppure umiliando altri utenti. Per questo motivo, i genitori svolgono un ruolo centrale nella protezione dei giovani dai rischi dei media: i bambini e i giovani devono imparare a valutare correttamente i rischi, a proteggersi e a utilizzare i media in modo saggio e responsabile. È importante assisterli in questo processo di apprendimento.

Quali azioni sono perseguibili penalmente nei nuovi media?

Le disposizioni fondamentali sulla protezione dei bambini e dei giovani dai rischi dei media sono contenute negli articoli 135 e 197 del Codice penale. Tra le azioni vietate vanno citate ad esempio:

- rendere accessibile materiale pornografico a minori di 16 anni;
- pornografia dura (pedopornografia);
- rappresentazione di atti di cruda violenza contro essere umani e animali;
- cybermobbing;
- incitazione alla violenza.

Come ci si può proteggere dall'abuso di dati?

Molte persone, tra cui anche bambini e giovani, rivelano in Internet dati e immagini personali, aderendo ai social network, scrivendo e-mail, partecipando a concorsi, a chat room o rispondendo a sondaggi. Questi dati possono

essere oggetto di abuso. Per esempio, una volta postate in Internet, le foto possono essere diffuse da terzi e i dati personali utilizzati da agenzie pubblicitarie per altri scopi. La legge sulla protezione dei dati intende impedire l'abuso dei dati personali, ma in Internet è difficile da applicare. È quindi assolutamente necessario gestire in modo più consapevole i propri dati in rete.

Come spiegare ai giovani i diritti d'autore?

Le seguenti regole d'oro possono essere molto utili.

- Esiste una differenza importante tra i testi, le immagini e altri mezzi di comunicazione propri e quelli altrui.
- A scuola e in ambito privato quelli altrui possono essere utilizzati per fini propri. Non si può però pubblicarli senza l'indicazione della fonte o il consenso dell'autore o addirittura trarne un profitto economico. Non si può in alcun caso asserire di aver prodotto da sé i contenuti utilizzati.

Quando il diritto d'autore diventa particolarmente problematico?

Non è consentito copiare testi senza indicarne la fonte. Se questo accade nell'ambito di un lavoro scolastico, si tratta di un caso di plagio, che può avere conseguenze molto gravi. Scaricare musica e film su piattaforme di scambio in rete (reti peer-to-peer) è legale, ma attenzione: caricare materiale protetto da diritti d'autore è illegale. La maggior parte dei programmi di condivisione non rispetta però la legge e chi scarica musica e film procede automaticamente al caricamento di dati; presso alcuni fornitori questo processo può essere bloccato modificando le impostazioni. È invece legale registrare brani diffusi dalle radio in rete. Chi pubblica senza consenso materiale protetto da diritti d'autore si vedrà probabilmente recapitare da un avvocato una richiesta di risarcimento.

17_CONSULENZA E ULTERIORI INFORMAZIONI

Cercate ulteriori informazioni?

Per saperne di più sul tema «giovani e media» e accrescere le vostre competenze mediali, consultate il sito Internet www.giovanimedia.ch, che riunisce le conoscenze disponibili nel campo delle opportunità e dei rischi dei media digitali e propone consigli pratici su come accompagnare attivamente i bambini e i giovani nell'utilizzo quotidiano dei media. Il sito dà inoltre accesso diretto a una vasta offerta informativa proveniente da tutta la Svizzera, che comprende ad esempio opuscoli, conferenze, siti Internet e materiali pedagogici.

Avete bisogno di consulenza?

Avete constatato che i vostri figli passano troppo tempo davanti al computer o giocano ai videogiochi fino a notte fonda? O vi hanno raccontato di contatti strani avuti in chat, che considerate chiaramente come tentativo di adescamento sessuale? Volete sapere cosa fare in caso di cybermobbing, dipendenza dalla rete, molestie sessuali o altri problemi legati ai media digitali?

Sul sito Internet Giovani e media troverete i servizi di consulenza disponibili nella vostra regione.

Per emergenze e colloqui di consulenza vi raccomandiamo gli indirizzi seguenti:

- Consulenza per genitori (in francese e tedesco):
Elternnotruf, telefono 0848 35 45 55, www.elternnotruf.ch
- Consulenza e aiuto anonimi e gratuiti 24 ore su 24 per bambini e giovani da parte di Pro Juventute, via telefono, SMS e chat: www.147.ch





18_FATTI E CIFRE

I giovani e i media digitali

Il **95%** dei giovani svizzeri possiede un proprio **cellulare**, il **79%** di loro uno smartphone.

L' **89%** di tutti gli intervistati utilizza **Internet** ogni giorno o più volte alla settimana, il **79%** guarda la televisione.

Il **97%** dei giovani ha **accesso a Internet a casa**.

Il **77%** possiede un **proprio computer**.

L' **82%** ha un **profilo in una rete sociale**; quella preferita è di gran lunga Facebook.

L' **84%** tutela i dettagli personali nelle reti sociali attivando l'opzione privacy; il **58%** aggiorna regolarmente le impostazioni della sfera privata.

Il **2%** delle ragazze e il **19%** dei ragazzi hanno ricevuto **filmati pornografici** sul **cellulare**.

La **durata di navigazione** media è di **2 ore** al giorno durante la settimana e **3 ore** nel fine settimana.

Videogiochi

♂ **59%** ogni giorno o più volte alla settimana

♀ **19%** ogni giorno o più volte alla settimana

Cybermobbing

Il **17%** dei giovani ha già subito un attacco in chat o su Facebook.

Il **3%** degli intervistati dichiara che sono state diffuse in Internet affermazioni offensive su di loro.

I bambini e i media digitali

Il **54%** dei bambini ha, in media, un **cellulare**: il **14%** dei bambini tra i 6 e i 7 anni e il **90%** di quelli tra i 12 e i 13 anni.

Il **76%** dei bambini utilizza il **computer** almeno **ogni tanto**: il 51 % dei bambini tra i 6 e i 7 anni e il 96 % di quelli tra i 12 e i 13.

Lo strumento mediale più utilizzato dai bambini resta la televisione. Tra i più grandi si registra una netta tendenza a privilegiare il computer.

Il **58%** dei bambini fa più fatica a rinunciare alla **televisione**, solo il 25 % a Internet, l'8 % ai libri, il 4 % ai giornali, il 3 % al lettore MP3 e il 2 % alla radio.

Il **52%** dei bambini legge molto volentieri o **volentieri libri**; il 20 % non legge **mai libri**.

Il **3%** dei bambini si è già imbattuto in **Internet** in qualcosa di cui ha avuto **paura**.

16% dei bambini **gioca ai videogiochi** quasi ogni giorno; il **46%** ci gioca una o più volte alla settimana.

Fonte:

I giovani e i media digitali: Studio JAMES 2012, studio rappresentativo dei giovani tra i 12 e i 19 anni in Svizzera

I bambini e i media digitali: KIM-Studie 2010, www.mfps.de, studio rappresentativo dei bambini tra i 6 e i 13 anni in Germania

19 LETTERATURA DI APPROFONDIMENTO E STUDI

Attivissimo, P. (2012):

Facebook e Twitter manuale di autodifesa.

Conoscerei social network per usarli in modo sicuro.

Edizione 2012.03, tratto da <http://disinformatico.info>

Palfrey, J./Gasser, U. (2009):

Nati con la rete, BUR, Milano

Prevenzione svizzera della criminalità.

Click it! Consigli contro gli abusi sessuali nelle chat.

Online: http://www.skppsc.ch/1/downloads/it/click_it_per_genitori_30004.pdf

Stiegler, Bernard/Tisseron, Serge:

Faut-il interdire les écrans aux enfants?

Mordicus, 2009 (in francese)

Tisseron, Serge:

Manuel à l'usage des parents dont les enfants

regardent trop la télévision. Bayard, 2004 (in francese)

Tisseron, S./Missonnier, S./Stora, M. (2009):

Il Bambino a rischio del virtuale

(La camera dei bambini), Borla Edizioni.

Questo libro segna una tappa importante per comprendere i nostri rapporti con le macchine. Interesserà quindi non soltanto i clinici, ma anche gli educatori e i genitori.

Tisseron, Serge:

Enfants sous influence, les écrans rendent-ils

les jeunes violents? Arman, Colin, 2000 (in francese)

Rapporti

Protezione dal cyberbullismo.

Rapporto del Consiglio federale del 26 maggio 2010.
<http://www.cybercrime.admin.ch/content/dam/data/fedpol/informationen/ber-br-i.pdf>

Steiner, Olivier (2009): **Neue Medien und Gewalt.**

Beiträge zur sozialen Sicherheit. Rapporto peritale 04/09 del Dipartimento federale dell'interno. Berna. Online: www.bsv.admin.ch/praxis/forschung/publikationen/index.html?lang=de&bereich=4&jahr=2009

Rapporto peritale di facile lettura sul tema della violenza nei media, con i risultati delle ricerche più recenti (in tedesco, con riassunto in italiano).

Pericolosità di Internet e dei giochi in rete.

Rapporto peritale dell'Ufficio federale della sanità pubblica del 21 febbraio 2012. Online: www.bag.admin.ch/jugendprogramme/10047/13303/index.html?lang=fr (in francese)

Studi

Mainardi, M./Zgraggen, L. (2009):

Minori e Internet. Indagine sui comportamenti dei minori in Internet e sull'uso del PC nella Svizzera italiana. Manno, SUPSI.

Mainardi, M./Zgraggen, L. (2009):

Nella rete Internet come pesci o come pescatori? I comportamenti nel web e al computer dei ragazzi della Svizzera italiana: un sondaggio su 750 allievi delle scuole dell'obbligo. Scuola ticinese, Cantone Ticino, Bellinzona, sett./ott., p. 2-6.

Averdijk, M./Müller-Johnson, K./Eisner, M. (2012).

Sexual Victimization of Children and Adolescents in Switzerland (Final Report for the UBS Optimus Foundation). Zurigo: UBS Optimus Foundation (studio disponibile in francese, tedesco e inglese, con opuscolo in italiano).

Norton Online Family Report (2010). Rapporto

sul comportamento online delle famiglie a livello globale. Online: <http://us.norton.com/cybercrimereport/> (in inglese)

Studio JAMES 2012 della ZHAW e la Swisscom
JAMES – Giovani | attività | media – rilevamento Svizzera.
Online: www.psychologie.zhaw.ch/JAMES
(disponibile in italiano)
Cifre rappresentative sui giovani e i media in Svizzera.
Studio della Scuola universitaria di scienze applicate
di Zurigo, pubblicato ogni due anni.

Studio Lust und Frust 2012 del consultorio zurighese per
l'educazione sessuale Lust und Frust, Geiser, Lukas (2012):
Medien- und Pornografiekonsum von Jugendlichen
in Stadt und Kanton Zürich. Lust und Frust. Online:
www.lustundfrust.ch/pics/Abschlussbericht.pdf (in tedesco)

Zraggen, L. / Mainardi, M. (2012):
**Minori in Internet: Secondo studio SUPSI
sull'uso delle tecnologie dell'informazione e della
comunicazione e sui comportamenti nella rete
di allievi e giovani studenti della Svizzera italiana.**
Manno, SUPSI.

Mainardi, M. / Zraggen, L. / Balerna, C. (2010):
**Genitori e web: il confronto con l'uso della rete
da parte dei figli minorenni.** In: Maltrattamento
e abuso dell'infanzia, n° 2, vol. 12, giugno 2010;
Focus monotematico «Internet e prevenzione dell'abuso
sessuale ai minori: una relazione a doppio binario»;
Franco Angeli, Milano, pp. 43-59.

Pubblicazioni scientifiche attuali sul sito Internet
[http://www.giovanimedia.ch/it/informazioni-specifiche/
pubblicazioni.html](http://www.giovanimedia.ch/it/informazioni-specifiche/pubblicazioni.html)

Materiale di pedagogia mediale

www.giovanimedia.ch

Piattaforma Internet nazionale della Confederazione,
in tre lingue, con una panoramica delle offerte e dei
materiali nell'ambito della competenza e della pedagogia
mediali.

www.geschichtenausdeminternet.ch

«Storie di Internet»: gli istruttivi fumetti dell'Ufficio federale
delle comunicazioni e della Prevenzione Svizzera della
Criminalità propongono esempi chiari per un utilizzo sicuro
di Internet.

www4.ti.ch/ragazzi

Ragazzi e Internet – diverso materiale didattico per
aiutare docenti e genitori a informare su un uso corretto
e intelligente della rete.

www.medienkompass.ch

Ingold, U. et al. (2006): «Medienkompass 1»
(per la scuola elementare) e «Medienkompass 2»
(per la scuola media), Lehrmittelverlag Zürich.
Il migliore materiale didattico attualmente esistente
in Svizzera nell'ambito della formazione mediale,
disponibile anche sotto forma di testi scolastici.

www.netla.ch

Materiale didattico e quiz sulla protezione dei dati.

www.skppsc.ch

Piattaforma nazionale della Prevenzione Svizzera
della Criminalità

www.dipendenzesvizzera.ch

Dipendenza da Internet: materiale pedagogico per genitori
e informazioni per la scuola

IL PROGRAMMA NAZIONALE GIOVANI E MEDIA

Con il programma nazionale Giovani e media (2011-2015) la Confederazione e il settore dei media assumono la propria responsabilità, impegnandosi in favore di una protezione efficace dei giovani dai rischi dei media. L'obiettivo comune è trasmettere ai bambini e ai giovani nonché ai genitori, agli insegnanti e alle persone con compiti educativi le competenze necessarie per sfruttare le opportunità offerte dai media digitali evitando i pericoli che questi comportano. Per questo il programma sostiene in particolare la promozione delle competenze medialiali. Grazie alla piattaforma Internet giovaniemedia.ch la Svizzera dispone di un portale online di riferimento a livello nazionale dove trovare informazioni aggiornate e attendibili per la protezione dei giovani dai rischi dei media.

Per genitori, insegnanti e altre persone con compiti educativi

Sul sito giovaniemedia.ch genitori, insegnanti e altre persone con compiti educativi troveranno le proposte formative e di consulenza offerte nella loro regione e soprattutto informazioni e consigli pratici per seguire attivamente i bambini e i giovani nell'uso quotidiano dei media. Il sito riunisce le conoscenze disponibili nel campo delle opportunità e dei rischi dei media digitali.

Per specialisti

Gli specialisti ricevono informazioni di approfondimento e sostegno al fine di sensibilizzare a livello locale e regionale i bambini e i giovani a utilizzare adeguatamente i media digitali, mostrandone loro anche i rischi.

Il programma offre piattaforme di contatto e coordinamento a livello nazionale per i vari specialisti e le organizzazioni che operano nell'ambito della protezione dei giovani dai rischi dei media. Il programma aiuta ad assicurare la qualità dell'offerta informativa e formativa e mette alla prova

strategie innovative per la trasmissione delle competenze medialiali (apprendimento tra pari, strategie che permettono di raggiungere le varie fasce della popolazione).

Per una protezione efficace dei giovani dai rischi dei media in Svizzera

Nel quadro del progetto, la Confederazione, i cantoni e i settori dei media interessati verificheranno le regolamentazioni esistenti e le possibilità di miglioramento in materia di protezione dei giovani dai rischi dei media, considerando anche le misure per la promozione delle competenze medialiali.

Partner

Il programma si svolge sotto la direzione della Confederazione, rappresentata dall'**Ufficio federale delle assicurazioni sociali (UFAS)**, in collaborazione con i partner seguenti:

la Swiss Interactive Entertainment Association SIEA (l'associazione svizzera dei produttori di videogiochi), che garantisce la protezione dei giovani nell'ambito dei videogiochi applicando in Svizzera il sistema europeo di classificazione in base all'età PEGI;

la Swisscom SA, che si impegna per la promozione delle competenze medialiali attraverso diverse iniziative e offerte per le scuole e i genitori;

la Jacobs Foundation, che si occupa del finanziamento di progetti modello nell'ambito dell'apprendimento tra pari. Infine, nella realizzazione e nell'accompagnamento delle attività sono coinvolti il settore dei media, i cantoni, diversi organi federali, le università, le alte scuole pedagogiche e le organizzazioni per la tutela dei giovani, delle famiglie e dell'infanzia.

Ulteriori informazioni sul programma e sulle sue attività sono disponibili sul sito www.giovaniemedia.ch.

LA RICERCA SULLA PSICOLOGIA DEI MEDIA ALLA ZHAW

**Direzione: Prof. Dr. habil. Daniel Süss,
MSc Gregor Waller**

**Gruppo: Dr. Eveline Hipeli, lic. phil. Isabel Willemse,
lic. phil. Sarah Genner**

Il Dipartimento di psicologia applicata della Scuola universitaria di scienze applicate di Zurigo (ZHAW) studia in maniera empirica e finalizzata all'applicazione l'uso che i bambini e i giovani fanno dei media e la sua incidenza su opinioni, motivazioni e comportamento. In particolare analizza ambiti potenzialmente conflittuali, quali immagini violente, sessualità e pornografia, dipendenze e cybermobbing, ma anche le condizioni per un utilizzo proficuo dei media grazie alla promozione delle competenze mediali. Se i contenuti mediali sono stimolanti e i giovani, gli insegnanti e i genitori dispongono delle necessarie competenze in materia, i media possono diventare parte integrante della cultura e favorire lo sviluppo psicosociale. La ricerca del Dipartimento è incentrata sull'uso quotidiano dei media, dalla lettura dei libri alla televisione, i film e i videogiochi, fino alle reti sociali in Internet. Sono valutati progetti di pedagogia mediale e misure di prevenzione nell'ambito della protezione dei giovani ed è proposta una consulenza scientifica ad autorità, fornitori di prodotti mediali, scuole e associazioni per tutte le questioni relative a un uso quotidiano dei media sicuro e utile allo sviluppo. Il Dipartimento di psicologia applicata ha contatti con partner nazionali e internazionali per la ricerca e lo sviluppo in materia di psicologia dei media, pedagogia mediale e scienze della comunicazione. Di seguito sono menzionati alcuni dei progetti di ricerca attuali.

Studio JAMES:

Giovani, attività, media – rilevamento Svizzera 2012

Dal 2010, ogni due anni oltre 1000 giovani di età compresa tra i 12 e i 19 anni e provenienti dalle tre grandi regioni linguistiche della Svizzera vengono interrogati sul loro modo di utilizzare i media. Finanziato da Swisscom, il rilevamento ha analizzato il loro comportamento mediale e quello non mediale nel tempo libero.

Telefonia mobile: dipendenza o utilizzo appassionato?

Lo studio si propone principalmente di descrivere dettagliatamente le abitudini di utilizzo del cellulare dei giovani svizzeri (tra i 12 e i 19 anni), un tema che ingloba diversi aspetti psicosociali positivi e negativi. Finanziato dalla fondazione Mobilkommunikation, lo studio – che già nel titolo si interroga sul tipo di rapporto tra i giovani e il cellulare: dipendenza o utilizzo impegnato – illustra anche varie possibilità di impiego del cellulare come media ibrido.

Il fenomeno del cybermobbing: giovani alla gogna mediatica

Il progetto di ricerca analizza approfonditamente il mobbing esercitato con i mezzi elettronici, esaminando le opinioni, i timori e le conoscenze in materia di cybermobbing da tre prospettive diverse. Finanziato dalla fondazione Suzanne e Hans Biäsch, il progetto sui «giovani alla berlina elettronica» si propone un'indagine qualitativa tra giovani, adulti e insegnanti al fine di tracciare un quadro della situazione attuale.

Nuovi media – nuove relazioni intergenerazionali?

Nell'ambito del progetto svizzero CompiSternli i bambini aiutano persone anziane a utilizzare il computer, contribuendo a ridurre il «divario digitale» tra le generazioni. Finanziato da diverse fondazioni, il progetto di ricerca e di valutazione della ZHAW si propone di analizzare con CompiSternli l'apprendimento intergenerazionale dei nuovi media e di chiarire se e come questi cambino i rapporti tra le generazioni.

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito Internet www.psychologie.zhaw.ch (in tedesco e in inglese)

LE REGOLE D'ORO

È meglio accompagnare che vietare.

Nel mondo digitale, i bambini e i giovani hanno bisogno di essere accompagnati dai genitori. Parlate con i vostri figli delle loro esperienze con i media digitali.

I giovani hanno bisogno di modelli dotati di competenze mediali.

Nell'utilizzo dei media le persone di riferimento fungono da modello per i bambini e i giovani. Verificate quindi le vostre abitudini mediali.

Regola generale «3-6-9-12»

Niente media audiovisivi prima dei tre anni, niente console prima dei sei anni, niente accesso a Internet prima dei nove anni e niente accesso incontrollato allo stesso prima dei dodici anni.

Controllate le indicazioni sui limiti di età.

Dei film (giovaniemedia.ch) e dei videogiochi (pegi.ch).

Concordate dei limiti per l'utilizzo del computer e TV.

Decidete assieme ai vostri figli quanto tempo al giorno o alla settimana possono trascorrere davanti allo schermo. Ponete dei limiti ben chiari e badate che gli accordi siano rispettati.

Lo schermo non è una baby-sitter.

Coltivate attività ricreative senza i media digitali.

La TV, il PC e le console non vanno messi nella camera dei bambini.

È più appropriato collocare gli apparecchi in una stanza comune e tenere sott'occhio gli smartphone e i tablet.

Controllate attentamente con chi chattano i vostri figli.

Se incontrano delle persone conosciute in Internet, i bambini e i giovani dovrebbero sempre essere accompagnati da una persona adulta e darsi appuntamento in un luogo pubblico.

Prudenza con i dati personali in rete.

Spiegate ai vostri figli di non comunicare dati personali come cognome, indirizzo, età e numero di telefono prima di averne parlato con voi.

Un dialogo aperto è più efficace di un filtro famiglia.

Parlate con i vostri figli di sessualità e di violenza, adeguando il discorso alla loro età. Pur essendo utile, un filtro famiglia non può mai garantire una protezione totale.

Queste regole si rivolgono in particolare ai genitori di bambini di età compresa fra 0 e 13 anni, ma alcune sono molto importanti anche per accompagnare i figli adolescenti.