



**Per i genitori
e gli specialisti**

COMPETENZE MEDIALI

Consigli per un utilizzo sicuro dei media digitali

Colophon

A cura di

Giovani e media

Piattaforma nazionale di promozione delle competenze medialì

Ufficio federale delle assicurazioni sociali

jugendschutz@bsv.admin.ch

e

Scuola universitaria di scienze applicate di Zurigo (ZHAW)

Dipartimento di psicologia applicata

Gruppo specialistico Psicologia dei media

info.psychologie@zhaw.ch

Testi redatti dal gruppo di ricerca della ZHAW:

Dr. Sarah Genner, Prof. Dr. Daniel Süss, MSc Gregor Waller,

lic. phil. Isabel Willemse, MSc Lilian Suter, MSc Sabine Oppliger e Paulina Domdey

Progetto e redazione: Sarah Genner, Paulina Domdey

In collaborazione con la piattaforma nazionale Giovani e media, UFAS

La guida può essere scaricata sui siti

www.giovanimedia.ch e

www.zhaw.ch/psychologie/medienkompetenz

Ordinazione (gratuito):

UFCL, Vendita di pubblicazioni federali, CH-3003 Berna

www.pubblicazionifederali.admin.ch > Attualità > Giovani e media

(numero di ordinazione 318.850.i)

08.19 2000 860438756

Disponibile in italiano, francese e tedesco

Layout: Scarton Stingelin AG

7ª edizione, agosto 2019

© 2013 Giovani e media – Piattaforma nazionale di promozione delle competenze medialì,
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'influenza mediale 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 medialiali.

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 specialistico
psicologia dei media della ZHAW



Ludwig Gärtner
Ufficio federale delle
assicurazioni sociali

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 ____ Valanga di informazioni e multitasking
- 04 ____ Cellulari e smartphone
- 05 ____ Reti sociali: Instagram, Facebook & Co.
- 06 ____ Chat: WhatsApp, Snapchat & Co.
- 07 ____ Videogiochi
- 08 ____ Dipendenza da Internet
- 09 ____ TV, film e streaming
- 10 ____ Media e violenza
- 11 ____ Cyberbullismo
- 12 ____ Pornografia e sexting
- 13 ____ Rispetto delle leggi in Internet
- 14 ____ Sicurezza in rete
- 15 ____ Media, realtà e manipolazione
- 16 ____ Autorappresentazione e ideali di bellezza
- 17 ____ Bambini e notizie
- 18 ____ Pubblicità nativa, influencer & Co.
- 19 ____ Download e acquisti in rete
- 20 ____ Consulenza e ulteriori informazioni
- 21 ____ Fatti e cifre
- 22 ____ Studi

La piattaforma nazionale Giovani e media

La ricerca sulla psicologia dei media alla ZHAW



01_COMPETENZE MEDIALI

Cosa s'intende per competenze medialì?

Possedere competenze medialì 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 i contenuti medialì e il proprio consumo dei media. Nell'era di Internet le competenze medialì inglobano non solo le conoscenze tecniche, ma anche degli accorgimenti che permettono di utilizzare in maniera competente i media digitali: 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.

Che cosa fa la Confederazione per promuovere le competenze medialì?

Dal 2011, su incarico del Consiglio federale, l'Ufficio federale delle assicurazioni sociali s'impegna per la protezione della gioventù dai rischi dei media. In questo contesto l'accento è posto sulla promozione delle competenze medialì. I bambini e i giovani devono imparare a utilizzare in modo competente i media digitali e a evitarne i rischi. A tal fine, i genitori, gli insegnanti e le altre persone con compiti educativi devono assumere un'importante funzione di accompagnamento: per sostenerli, la piattaforma nazionale Giovani e media offre loro informazioni e strumenti pratici.

Da chi apprendono le competenze medialì 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 medialì. 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. Ma grazie alla loro esperienza di vita gli adulti possiedono, rispetto ai primi, una capacità critica più sviluppata nei confronti dei contenuti trasmessi e sono in grado di valutare meglio le possibili conseguenze sociali. Il sostegno dei genitori rimane dunque importante, per esempio 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

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

«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 3 anni non dovrebbero stare davanti alla TV: le immagini sullo schermo e la velocità con cui cambiano possono disorientarli. I contenuti che vedono devono essere adeguati all'età e avere la possibilità di essere fermati e riguardati (p. es. su DVD o attraverso servizi di streaming).
- I bambini dai 3 ai 5 anni possono utilizzare media audiovisivi consoni alla loro età per 30 minuti al giorno in compagnia di un adulto.
- Per i bambini 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.
- 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, una console o qualsiasi tipo di apparecchio portatile 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 tanto quanto la luce del sole per gli occhi. 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.

Perché andrebbero evitati divieti, minacce e punizioni?

Usare smartphone, tablet o console come premio o punizione significa dare loro troppa importanza. Inoltre, minacce e punizioni possono risultare controproducenti e indurre i figli a nascondere certe cose. È però di fondamentale importanza che essi sappiano di poter contare su di voi se hanno un problema. Imporre divieti assoluti è difficile, non da ultimo perché i media digitali sono ormai onnipresenti nella vita quotidiana e i vostri figli potrebbero sentirsi esclusi se ne fossero privati. Non bisogna inoltre dimenticare che i media offrono anche nuove opportunità di apprendimento.

**Definite delle regole
con vostro figlio e
stabilite dei momenti
senza smartphone.**

Quali sono i media digitali consoni alle diverse età?

La regola generale «3–6–9–12» del professore Serge Tisseron dice: niente televisione prima dei 3 anni, niente console propria prima dei 6 anni, accesso a Internet a partire dai 9 anni e alle reti sociali a partire dai 12 anni.

- **Televisione:** nella regola «niente televisione prima dei 3 anni» rientrano tutti i media non interattivi, come la TV e i DVD. Al loro posto si possono utilizzare media interattivi, giocando insieme per brevi momenti. I bambini non devono essere lasciati soli davanti allo schermo, ma necessitano la presenza e l'accompagnamento di un adulto.
- **Cellulare:** è sconsigliato dare ai figli un telefonino personale prima dei 9 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 e smartphone*)
- **Internet:** la regola «accesso a Internet a partire dai 9 anni» va intesa come principio indicativo. Per l'accesso a Internet l'aspetto fondamentale è l'accompagnamento da parte di una persona adulta. (→ *Sicurezza in rete*)
- **Reti sociali:** è consigliabile aderire a una rete sociale solo a partire dai 12 anni, ammesso che le condizioni di utilizzo della stessa lo permettano. La televisione svizzera di lingua tedesca propone una community per bambini: www.zambo.ch. 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: Instagram, Facebook & Co.*)
- **Videogiochi e giochi online:** 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, per esempio 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.focusjunior.it/news. (→ *Bambini e notizie*)

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

Il solo numero di ore passate a giocare ai videogiochi 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. (→ *Dipendenza da Internet*)

Si può utilizzare il tablet per raccontare le storie a un neonato?

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

È una buona idea portare gli smartphone e i computer portatili 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.

03_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; di conseguenza, si commettono più errori. Interruzioni continue, dovute per esempio alle e-mail ricevute, compromettono sensibilmente il flusso di lavoro e la concentrazione. La disponibilità costante di apparecchi medialti portatili, come smartphone, tablet ecc., rende ancora più necessaria l'osservanza di periodi senza accesso online. 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 in classe, come quella di spegnere il cellulare, se non serve per la 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. D'altro canto, cellulari e tablet possono essere integrati in modo mirato nella lezione, per esempio come calcolatrice o per tradurre con le apposite applicazioni.

L'Internet delle cose: opportunità e rischi

«Internet of things» (in italiano: Internet delle cose) si riferisce alla connessione a Internet di diversi apparecchi, tra cui anche oggetti della vita privata, quali elettrodomestici, televisore, babyphone, cuffie o braccialetti fitness. Ciò mira a semplificare la nostra vita quotidiana, permettendoci per esempio di regolare i riscaldamenti con lo smartphone o di sapere quando scade il latte grazie a un avviso del frigorifero. A questi vantaggi sono però legati anche determinati rischi, in particolare in materia di protezione dei dati e sicurezza. A causa della connessione degli apparecchi a Internet può infatti verificarsi una trasmissione incontrollata di dati online.

04_CELLULARI E SMARTPHONE

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: a scuola, al cinema, durante i compiti o a tavola bisogna attivare la modalità silenziosa del cellulare e metterlo da parte. È più efficace introdurre sin dall'inizio regole chiare, invece di impartire divieti quando si presentano problemi. (→ *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. Se è vero che la sua semplicità di utilizzo (generalmente intuitivo) permette ai più piccoli di sperimentare tante funzioni e capire l'effetto delle proprie azioni, è anche vero che 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?

Ad oggi non è stata ancora fatta luce sugli effetti sulla salute di una lunga esposizione alle radiazioni dei telefonini. Mancano in particolare studi sul lungo periodo. È però un fatto che durante l'utilizzo di telefonia mobile, Bluetooth e reti wireless vi è un'esposizione della testa e/o delle mani a radiazioni elettromagnetiche. È pertanto consigliabile acquistare un cellulare con un valore SAR* ridotto, fare telefonate di breve durata e con vivavoce, non tenere lo smartphone a contatto con il corpo 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 normale sveglia e spegnere il cellulare durante la notte o perlomeno attivare 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.

Qual è il comportamento giusto da adottare?

Al fine di garantire un buon riposo durante la notte è raccomandabile lasciare lo smartphone fuori dalla stanza da letto e utilizzare una normale sveglia. Anche indossare un orologio da polso può aiutare a guardare meno il cellulare. Quando si è in compagnia bisogna accordare la propria attenzione all'altro e mettere da parte lo smartphone, lasciandolo in modalità silenziosa.

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

Il tema della sessualità esercita grande fascino tra gli adolescenti. Alcuni bambini utilizzano il telefonino per scambiarsi immagini o video scaricati dalla rete. Se venite a sapere che sul cellulare di vostro figlio vi sono rappresentazioni 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 se divulgano questi video o immagini si rendono loro stessi perseguibili penalmente. A seconda delle circostanze (p. es. nel caso di rappresentazioni erotiche con minorenni), può essere perseguibile anche il possesso di contenuti del genere (pornografia illegale). (→ *Rispetto delle leggi in Internet*)

Cosa significa sexting e che rischi comporta?

Il sexting indica lo scambio digitale di immagini o testi a sfondo erotico realizzati da sé. 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, anche i giovani possono essere perseguibili penalmente. L'invio di immagini o video pornografici a minori di 16 anni è perseguibile a titolo di diffusione di materiale pornografico, mentre il salvataggio o la divulgazione di immagini di nudo con minorenni può comportare l'avvio di una procedura penale per pedopornografia. Bisogna stare particolarmente attenti ai truffatori online che istigano le proprie vittime a compiere atti sessuali davanti alla webcam per poi ricattarle («sextortion»). (→ *Rispetto delle leggi in Internet*)

Che cos'è l'happy slapping?

I filmati di aggressioni fisiche o di altri atti di violenza realizzati con la videocamera del cellulare e diffusi in Internet sono detti happy slapping (dall'inglese: schiaffeggio allegro). Si tratta di un reato di gruppo che può variare dagli atti inscenati ad episodi di violenza autentica. È molto importante dire ai vostri figli di astenersi dal partecipare a questo tipo di azioni. L'happy slapping è un reato grave.

05_RETI SOCIALI: INSTAGRAM, FACEBOOK & CO.

Quali sono le opportunità e i rischi delle reti sociali?

Le reti sociali come Instagram, 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. Per i giovani, l'intenso interagire con i coetanei e l'autorappresentazione fanno parte del loro sviluppo e della ricerca di una propria identità. 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. (→ *Cyberbullismo*)

Come utilizzare le reti sociali in modo sicuro?

Le impostazioni sulla sfera privata permettono di controllare chi ha accesso alle proprie informazioni e immagini. 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! E anche in caso di impostazioni sulla sfera privata più rigide vale la regola di non postare nulla che non si appenderebbe in un luogo pubblico. (→ *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:
attivate le impostazioni
della sfera privata!**

Le reti sociali possono 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 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. (→ *Dipendenza da Internet*)

È opportuno che insegnanti e genitori diventino amici dei giovani nelle reti sociali?

È bene che un insegnante rifletta attentamente prima di accettare un allievo o un'allieva tra le proprie «amicizie» nelle reti sociali, 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 profili nelle reti sociali 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 le percepiscono come un mezzo di controllo.



06_CHAT: WHATSAPP, SNAPCHAT & CO.

Come chattano i giovani?

La chat è molto amata perché permette di chiacchierare (chattare) in tempo reale, a due o in gruppo, 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 comunicare tramite video o foto. Nel frattempo il chattare si è spostato dalle anonime chatroom ai servizi di messaggistica istantanea come WhatsApp e Snapchat, alle reti sociali o al servizio Internet Skype. Molti videogiochi offrono anche funzioni di chat.

Quali sono le regole per un utilizzo sicuro della chat?

In linea di massima è più sicuro chattare in una rete sociale o un'app di messaggistica istantanea 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 persona conosciuta in chat. Se proprio desiderano un incontro, allora dovrebbero sempre essere accompagnati da un adulto 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 con lo scopo di compiere atti sessuali. Osservare le regole per la chat summenzionate 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 reagire sullo stesso tono inviando risposte offensive, ma raccogliere prove, interrompere il contatto e chiedere aiuto a una persona di fiducia. (→ *Cyberbullismo*)

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. Soprattutto la paura di perdersi qualche notizia, ad esempio nelle chat di gruppo su WhatsApp, può portare a un utilizzo intenso di questo strumento ed eventualmente a un sovraccarico di informazioni e alla mancanza di sonno. Occorre quindi fare una distinzione tra utilizzo intenso e dipendenza. Chattare presenta un alto rischio di dipendenza per persone che vivono delle situazioni difficili, poiché può dare l'impressione che vi sia sempre qualcuno a loro disposizione. (→ *Dipendenza da Internet*)

07_VIDEOGIOCHI

Dove ottenere informazioni sui videogiochi e come fare per accompagnare i propri figli?

Interessatevi ai videogiochi dei vostri figli. Giocate insieme a loro o guardateli giocare, facendovi spiegare come funziona il gioco. È un buon punto di partenza per discutere dei suoi contenuti. Per saperne di più sui videogiochi preferiti dei vostri figli potete informarvi anche attraverso PEGI (www.pegi.info/it). Tra i giovani sono molto popolari anche i cosiddetti Let's play (p. es. su YouTube o Twitch): si tratta di contributi in cui i giocatori divulgano commenti, spiegazioni e consigli su videogiochi. Guardate assieme queste recensioni e discutete con i vostri figli di tutti gli aspetti importanti. Ricordate infine che le console e il computer non vanno messi nella stanza dei bambini.

Cos'è 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 come violenza, sesso, paura, discriminazione, uso di droghe, linguaggio scurrile, gioco d'azzardo e acquisti in-game. 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.gameswelt.ch, www.bupp.at, www.spieleratgeber-nrw.de (solo in tedesco) oppure www.mamamo.it (in italiano).



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 2018 mostra che il 66 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 dell'11 per cento. Vi sono alcuni videogiochi che appassionano tutti i giovani (p. es. il gioco di sopravvivenza *Fortnite*). I videogiochi più amati sono quelli della categoria sparatutto (in prima o terza persona). Al secondo posto vi sono i giochi di sport (tra cui *FIFA* è il più gettonato). Seguono i giochi *open world* (p. es. *Grand theft auto*), i giochi di azione e di avventura e, al quinto posto, i giochi di corsa.

I videogiochi possono creare dipendenza?

I videogiochi, in particolare quelli online multigiocatore (p. es. *Clash of Clans*), presentano un certo rischio di dipendenza, perché il gioco ha un esito aperto e va avanti anche quando un giocatore non è connesso; grazie alle app, inoltre, questi videogiochi sono accessibili sempre e ovunque. Nei giochi online (p. es. *Fortnite*) può, inoltre, svilupparsi una dinamica di gruppo che rende difficile decidere autonomamente quando disconnettersi. Tuttavia, nella maggior parte dei casi, non sono i videogiochi stessi 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 fattori di rischio: più sono pronunciati, maggiore è il pericolo che

**Controllate le
indicazioni sui limiti
di età dei videogiochi.**

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.

(→ Dipendenza da Internet)

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. Oltre a ciò, i videogiochi sparatutto e quelli di azione sono spesso accusati di banalizzare la gravità della violenza, dato che non ne mostrano le conseguenze. I contenuti violenti possono inoltre provocare rabbia, insicurezza, irritazione o timore. Infine, giocare a lungo a videogiochi violenti può ridurre 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?

L'utilizzo di videogiochi non è solo una forma di divertimento, ma favorisce anche il senso di appartenenza, contribuisce a sviluppare le doti comunicative (spesso in inglese) e promuove diverse abilità cognitive tra cui il pensiero analitico, il senso di orientamento e la capacità di risolvere problemi. In molti videogiochi è richiesta anche una certa creatività ed è spesso possibile sperimentare con le 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.

Cosa sono gli acquisti in-game?

Molte app-gioco possono essere scaricate e utilizzate gratuitamente. Tuttavia, durante il gioco (p. es. nelle *loot box*) agli utenti vengono proposti acquisti cosiddetti «in-game», per esempio per comperare una versione ampliata del gioco, funzioni supplementari oppure oggetti virtuali di valore strategico per il gioco. Per mantenere sotto controllo i costi è possibile disattivare gli acquisti in-app nelle impostazioni dell'apparecchio mobile in questione.



08_DIPENDENZA DA INTERNET

Internet può creare dipendenza?

Si parte dal presupposto che non sia Internet in quanto tale a provocare una dipendenza, bensì determinati contenuti e attività in rete. I giochi di ruolo online, le reti sociali e le chat presentano un alto potenziale di dipendenza, poiché in essi si creano delle comunità sociali virtuali, nelle quali si vivono amicizie e ci si sente sicuri — il che non è sempre facile nella vita reale. Inoltre, nei giochi si può soddisfare in modo istantaneo il bisogno di ricompensa, successo e riconoscimento, ad esempio conseguendo un punteggio più alto. E se ciò non bastasse, è sempre possibile svilupparsi e giocare con diverse identità. 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.



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

Quali sono i sintomi di una dipendenza da Internet?

In presenza di una dipendenza da Internet, i pensieri ruotano unicamente attorno alle attività online e il centro d'interesse della propria vita si sposta nel mondo virtuale. Il solo tempo di utilizzo superiore alla media non è ancora un indicatore di dipendenza. Il motivo a monte del consumo di determinati contenuti medialti (p. es. il bisogno di superare problemi o stress) è un fattore importante.

A lungo termine l'eccessivo utilizzo dei media può avere ripercussioni negative su diversi ambiti della vita (vita sociale, hobby, formazione e professione):

- necessità di essere sempre online (perdita del controllo);
- aumento costante del tempo trascorso online nonostante le ripercussioni negative;
- calo del rendimento scolastico o professionale;
- isolamento sociale;
- sfinimento a conseguenza della mancanza di sonno;
- negligenza nei contatti con i coetanei, dei compiti di scuola e della vita familiare;
- mancanza d'interesse per altri passatempi.

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

Oltre a problemi a scuola o conflitti sul lavoro, una dipendenza da Internet può portare a trascurare i contatti sociali, a perdere interesse per altre attività ricreative e ad avere difficoltà in famiglia. Spesso subentra anche il sovraffaticamento, 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 allo stesso tempo 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.giovanimedia.ch/it/offerte-consigli.

09_TV, FILM E STREAMING

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

Sono consigliabili programmi come Colazione con Peo o Diadà della RSI o i canali per i bambini. Le indicazioni sui limiti di età dei film sono per i genitori un importante strumento di informazione che va assolutamente tenuto presente. Ciononostante la percezione dei contenuti può variare molto da individuo a individuo, cosicché 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 fornisce a Cantoni e attori del settore raccomandazioni in merito ai limiti di età per le proiezioni pubbliche e i supporti audiovisivi (www.filmrating.ch).

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 va utilizzata come baby-sitter. Questo vale anche per altri apparecchi quali tablet e smartphone, su cui si possono guardare programmi televisivi e video su YouTube. I genitori dovrebbero essere il più possibile a fianco dei propri figli (soprattutto in età prescolare e di scuola elementare) davanti alla TV, così da poter rispondere immediatamente alle loro domande e permettere loro di contestualizzare meglio i contenuti televisivi attraverso il dialogo. Nel caso di YouTube spesso non basta ascoltare dato che a volte i video non adeguati all'età sono accompagnati da una musica infantile. È importante saper dire chiaramente no, quando un programma TV non è adeguato alla loro età e limitare il tempo di visione per i programmi per bambini. L'importante è che i genitori propongano ai propri figli delle alternative alla televisione.

YouTube, Netflix & Co.: i servizi di streaming sono molto apprezzati

YouTube è ormai la piattaforma online più amata tra i bambini e i giovani in Svizzera. Oltre ai numerosi contenuti adeguati ai bambini, vi sono però altrettanti materiali accessibili che non si addicono loro, i quali possono essere consultati anche senza avere un profilo. Inoltre il sistema di suggerimento di nuovi video può portare a contenuti che non sono più adeguati all'età dello spettatore.

Un giovane su tre in Svizzera dispone di un abbonamento personale a un servizio di streaming musicale e video (p. es. Netflix, Spotify ecc.). Tra le economie domestiche il dato è addirittura di oltre la metà (studio JAMES 2018). I servizi a pagamento dispongono di impostazioni per la tutela di bambini e giovani, le quali però possono essere facilmente aggirate.

Quali regole è sensato imporre ai bambini?

Un divieto generalizzato di usare TV o YouTube è sconsigliabile, poiché i figli finiscono per rifugiarsi dagli amici, da cui possono guardare indisturbati video e TV. Diversi studi mostrano che i bambini imparano 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 e video possono guardare i bambini). Elaborate con i vostri figli un piano su cosa possono guardare e quando. Siate consapevoli del fatto che le regole non servono a nulla se non se ne controlla il rispetto. Restate fermi sulle vostre regole e non lasciatevi intimidire da ciò che è permesso a casa di altri, in particolare quando i figli, crescendo, iniziano ad orientarsi sempre più a quello che fanno gli amici. La cosa più importante è trovare il giusto equilibrio tra televisione e altre attività ricreative.

10_MEDIA E VIOLENZA

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 e i giochi online 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. Spiegate ai vostri figli quali conseguenze hanno gli atti violenti nella vita reale; nella maggior parte dei casi non vengono mostrate nei videogiochi. Eventualmente, se vostro figlio si reca da amici per guardare dei film o giocare a dei videogiochi violenti, può essere utile parlare anche con i genitori di quest'ultimi. Infine, i genitori possono fare attenzione a che i giovani rispettino i tempi di visione convenuti e non trascurino gli altri doveri.

11_CIBERBULLISMO

In caso di
ciberbullismo
non rispondete
mai online!

Cos'è il ciberbullismo?

Per ciberbullismo (noto anche come mobbing in Internet o cibermobbing) si intende la diffusione intenzionale e prolungata nel tempo di testi, immagini o filmati volutamente offensivi attraverso i mezzi di comunicazione moderni (cellulare, chat, reti sociali, videoportali, forum o blog), allo scopo di diffamare, schernire, o molestare qualcuno. Chi ne è vittima può subire conseguenze molto gravi, come la perdita della fiducia in se stesso, stati di ansia e depressione. Il compimento di attività di mobbing può avere conseguenze penali. (→ *Rispetto delle leggi in Internet*)

Cosa lo distingue dal bullismo?

Nel caso del ciberbullismo le molestie avvengono via Internet o cellulare, senza 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 ciberbullismo?

Il confine tra un comportamento scherzoso e uno offensivo non è così netto. Il ciberbullismo inizia laddove un individuo si sente importunato, molestato e offeso. I giovani non si rendono sempre 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?

Secondo lo studio JAMES 2018, il 23 per cento dei giovani svizzeri ha dichiarato di aver già subito un attacco in Internet (p. es. su Facebook). Al 12 per cento dei giovani è già capitato che fossero diffusi in Internet contenuti offensivi o notizie false su di loro. A un giovane su tre è già capitato che una sua foto fosse messa in rete senza la sua approvazione.

Come si può prevenire il ciberbullismo?

Chiunque fornisca indicazioni personali o pubblici immagini su blog, reti sociali o forum si rende un potenziale bersaglio. Per prima cosa ci si può proteggere mantenendo un comportamento rispettoso (netiquette), evitando di pubblicare dati e informazioni sensibili, accettando unicamente l'amicizia di conoscenti e attivando le impostazioni della sfera privata. I genitori e la scuola dovrebbero inoltre attirare l'attenzione di bambini e giovani sulle possibili conseguenze del loro comportamento in Internet, sul significato del ciberbullismo per le vittime e sulla perseguibilità degli autori.

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 (www.skppsc.ch).



12_PORNOGRAFIA E SEXTING

Cos'è cambiato con la pornografia su Internet?

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

Cosa sappiamo del consumo di pornografia da parte dei giovani?

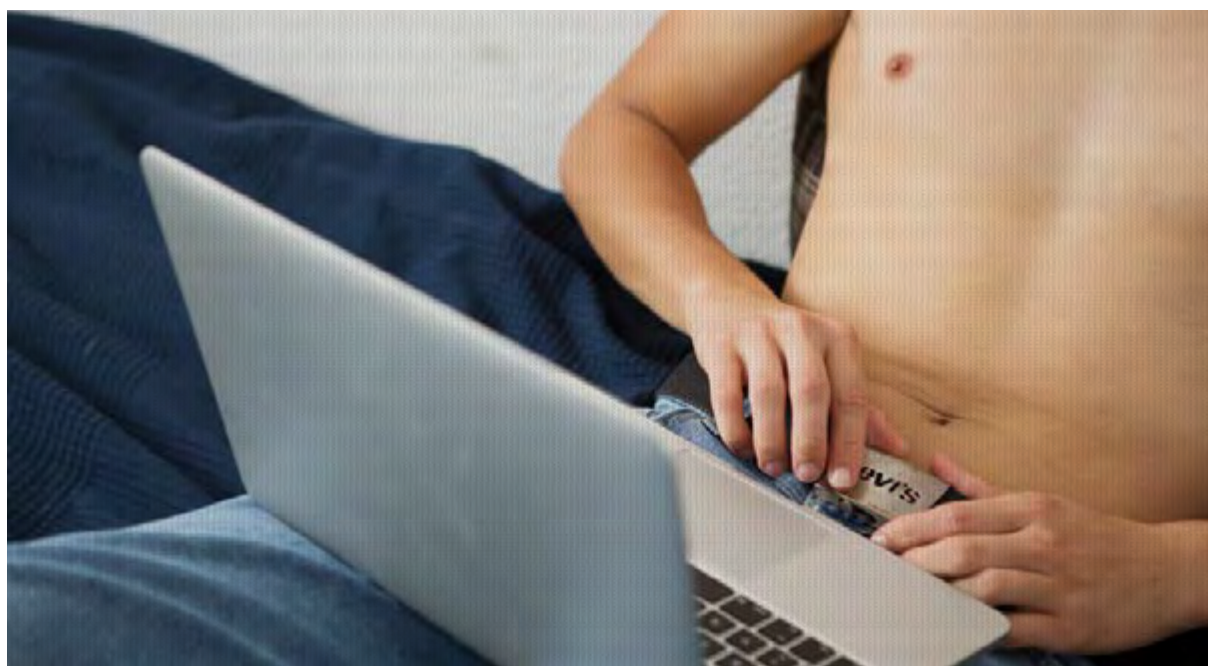
Crescendo, gli adolescenti sviluppano una curiosità naturale per tutto ciò che è legato alla sessualità. Il 68 per cento dei ragazzi tra i 12 e i 19 anni ha già guardato un film pornografico sul cellulare o al computer. Tra le ragazze la quota è del 21 per cento (studio JAMES 2018). Ragazze e ragazzi reagiscono in modo chiaramente diverso al contatto con contenuti a carattere sessuale. Secondo lo studio «EU Kids Online: Svizzera» 2019, quasi la metà dei ragazzi dichiara di essere soddisfatta del contenuto visto (19 %) o di non sentirsi toccata (27 %). Un quarto dei ragazzi ritiene sgradevole il contatto con tali contenuti (27 %). Le ragazze li considerano nettamente più spesso abbastanza o molto sgradevoli (in totale 45 %).

Quali conseguenze negative ha sui giovani la pornografia su Internet?

Quello della pornografia è ancora un settore a dominanza maschile, che si rivolge ai (presunti) bisogni degli uomini. In questo contesto le donne sono spesso degradate a oggetto sessuale e pertanto la pornografia tende a consolidare discutibili ruoli di genere. 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.



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

Come si possono proteggere i propri figli dai contenuti pornografici?

Gli apparecchi muniti di accesso a Internet non vanno messi nella stanza dei figli. In qualità di genitori dovete gestire voi gli apparecchi, al fine di avere il controllo sui contenuti. 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.

Confine tra sexting e pornografia: quando i minorenni si rendono punibili penalmente?

Quando si ha a che fare con autorappresentazioni sessualizzate la prudenza è d'obbligo (sexting → *Cellulari e smart-phone*)! Infatti, non soltanto gli adulti, ma anche i minorenni che inviano fotografie o filmati pornografici a bambini o adolescenti al di sotto dei 16 anni sono passibili di sanzioni penali. È il tribunale in ultima istanza a determinare che cosa rientra nella categoria «pornografia» e la capacità di commettere reato è riconosciuta a partire dal 10° anno di età.

I minorenni possono essere perseguiti per pedopornografia, se fanno fotografie di nudo o registrano scene di masturbazione o altri atti sessuali. Tali riprese sono vietate e passibili di sanzioni penali. Sono esenti da pena solo i minorenni di età superiore ai 16 anni che fabbricano, consumano e condividono, con il loro consenso, oggetti o rappresentazioni pornografici che li raffigurano.

(→ *Rispetto delle leggi in Internet*)

A cos'altro devono badare i genitori in merito al tema sexting?

Sconsigliate vivamente ai vostri figli di inviare, mettere in rete o conservare su supporti privi di protezione fotografie o video che li ritraggono nudi o in pose provocanti. Queste immagini non devono in nessun caso ritrarre il volto o altri segni di riconoscimento che possono ricondurre al soggetto. Discutete con i vostri figli sulle possibili conseguenze che queste immagini potrebbero avere, se messe in circolazione contro la loro volontà (p. es. l'utilizzo delle immagini per ricatto: sextortion). Parlate con loro anche di possibili alternative: come si può essere provocanti senza spogliarsi?

Cosa fare se i figli sono vittime di un utilizzo abusivo di sexting?

Non giudicateli, ma offrite loro il vostro sostegno e cercate di scoprire i motivi che li hanno spinti o se è stata fatta loro pressione. Informate la persona che ha impiegato abusivamente le immagini che intendete sporgere denuncia. Se sono in gioco dinamiche di gruppo (p. es. in caso di cyberbullismo), occorre coinvolgere gli insegnanti, gli allievi e i genitori della vittima. Non esitate a ricorrere a un aiuto professionale.

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.

13_RISPETTO DELLE 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 (frodi, 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 diffamando, insultando, costringendo o minacciando 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 che li assistiate in questo processo di apprendimento.

Quali azioni sono perseguibili penalmente nei media digitali?

Ciò che è proibito nel mondo reale, lo è anche nel mondo digitale. Tra i reati penali di rilievo per la protezione dei bambini e dei giovani dai rischi dei media figurano:

- rendere accessibile materiale pornografico a minori di 16 anni;
- pornografia illegale (p. es. pedopornografia con un limite di età di 18 anni);
- rappresentazione di atti di cruda violenza contro essere umani e animali;
- cyberbullismo e cyberstalking: lesioni della personalità, raccolta illecita di dati personali, ingiuria, calunnia, diffamazione o coazione ecc.;
- cybergrooming: adescamento di minori a sfondo sessuale;
- sextortion: estorsione, ricatto (attraverso immagini o filmati intimi);
- happy slapping: lesioni corporali, istigazione, complicità, produzione, possesso e diffusione di rappresentazioni di violenza ecc.;
- discorsi d'odio e incitazione alla violenza: discriminazione razziale, ingiuria, calunnia, diffamazione o minaccia ecc.

**Internet non dimentica!
È molto difficile cancellare
del tutto una foto o un
video pubblicati in rete.**

Come ci si può proteggere dall'abuso di dati?

Molte persone, tra cui anche bambini e giovani, rivelano in Internet dati e immagini personali, per esempio creando un profilo su una rete sociale, 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 consapevole i propri dati in rete.

Come spiegare ai giovani i diritti d'autore?

Le seguenti regole d'oro possono essere molto utili.

- È importante differenziare i contenuti prodotti da altre persone (testi, immagini e media vari) e quelli prodotti da se stessi.
- A scuola e in ambito privato i contenuti 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 condividere emissioni (per esempio podcast) 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.

14_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. iPod, tablet e console). 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 o delle app.

(→ Reti sociali: Instagram, Facebook & Co.

→ Chat: WhatsApp, Snapchat & Co.)

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, per esempio www.qwantjunior.com o www.ricerchemaestre.it. 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. Per gli smartphone e gli altri apparecchi muniti di WLAN sono disponibili applicazioni filtro. Questi accorgimenti non possono però sostituire un dialogo aperto e adeguato all'età su sessualità e violenza, che permetta ai bambini e ai giovani di imparare ad affrontare con cautela questi temi.

Inoltre un filtro famiglia rischia di offrire una sicurezza solo apparente: i giovani possono aggirare l'ostacolo segnalandosi a vicenda siti pornografici o violenti dal nome innocuo oppure utilizzando il computer di compagni che a casa dispongono di un accesso a Internet senza filtri.

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?

In generale vale la regola «più è lunga e più è sicura». Una password deve avere almeno 8 caratteri e contenere lettere minuscole e maiuscole, cifre e caratteri speciali quali punti, virgole ecc. Non vanno utilizzate parole facili da scoprire (p. es. la parola «Password») o dati personali come indirizzi, date di nascita o numeri di telefono ricollegabili all'utente.



15_MEDIA, REALTÀ E MANIPOLAZIONE

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 solo degli estratti e le scene vengono in parte ricostruite: per esempio, 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. Così facendo li aiutano a sviluppare un senso critico nei confronti dei contenuti mediatici.

Cosa sono le *fake news*?

Per *fake news* s'intende la divulgazione di notizie volutamente distorte o false, generalmente con uno scopo ben preciso, come ad esempio perseguire interessi finanziari, diffondere virus informatici oppure cercare di influenzare l'opinione pubblica o di nuocere a singoli individui o gruppi di persone. Sui media sociali le *fake news* si propagano spesso in un batter d'occhio (in modo virale), essendo per lo più impostate in modo provocatorio, avvincente e sorprendente.

Come insegnare ai propri figli a riconoscere le *fake news*?

Per i bambini e i giovani di oggi una delle principali sfide consiste nel saper valutare la veridicità e le intenzioni di testi, immagini o video. Grazie alla loro esperienza di vita, gli adulti svolgono l'importante ruolo di accompagnatori e figure di riferimento. Aiutate i vostri figli a sviluppare uno sguardo critico e ad adottare strategie per valutare i contenuti mediatici. Spiegate loro che non tutto ciò che si trova in rete è veritiero, seppure appaia elaborato con serietà. Notizie, foto e video possono essere manipolati. Esponete loro quali ragioni possono nascondersi dietro una *fake news*. Un buon esercizio potrebbe essere per esempio quello di trovare una notizia sospetta e analizzarla assieme. Tecniche quali la ricerca inversa della fonte di un'immagine (p. es. attraverso www.tineye.com), un controllo dell'URL o servizi speciali (p. es. www.butac.it/) possono fornire un aiuto. Incoraggiate i vostri figli a informare voi o una persona di fiducia, se si imbattono in contenuti falsi, sconcertanti o spaventosi. (→ *Bambini e notizie*)

Cosa sono i *social bot*?

I *social bot* sono programmi del computer che agiscono in modo autonomo, i quali possono essere utilizzati per manipolare e confondere gli utenti. Simulano un'identità umana e comunicano in reti sociali quali Instagram o Facebook oppure in altri forum interattivi, come veri e propri esseri umani, mettendo automaticamente dei «mi piace» ai contenuti postati, commentandoli, condividendoli oppure producendone di propri. In questo modo sono in grado di distorcere tendenze e formazioni di opinione.

**Importante:
Siate vigili e valutate
con sguardo critico
i contenuti online.**

Cosa occorre sapere sui *social bot*?

Spiegate ai vostri figli che non sempre, nelle reti sociali o nei forum, dietro un profilo si trova effettivamente una persona reale, anche se questo ha un aspetto autentico. I *social bot* inviano spesso richieste di amicizia a persone reali o vogliono seguirle per esempio su Instagram, al fine di fare apparire autentico il loro elenco di amici oppure di poter accedere a ulteriori informazioni di un profilo. Avvertite i vostri figli di non accettare l'amicizia di sconosciuti e rendeteli coscienti del fatto che non tutti i commenti pubblicati in discussioni o attività online provengono da persone realmente esistenti.

Cosa sono i *troll*?

I *troll* sono persone che provocano e offendono intenzionalmente gli altri online e sulle reti sociali oppure influenzano in modo mirato discussioni o pareri su siti Internet e forum attraverso commenti e interventi perennemente critici. Il loro intento è di catturare l'attenzione, irritare gli altri utenti oppure scatenare reazioni emotive.

Come ci si deve comportare quando ci si imbatte in un *troll*?

È importante che rendiate attenti i vostri figli all'intento perseguito dai *troll* e al fatto che generalmente scelgono bersagli a caso. In questo modo si sentiranno magari meno colpiti personalmente se dovesse capitare loro di essere vittime di commenti offensivi di un *troll*. Lo scopo dei *troll* infatti è quello di far credere alla vittima designata di essere disprezzata da un pubblico importante e più ampio. Assicurate i vostri figli del fatto che nella maggior parte dei casi le persone il cui giudizio è per loro importante non si interessano minimamente agli insulti e alle critiche espressi da questi individui. L'importante è non farsi coinvolgere in una discussione. La cosa migliore da fare è ignorare o bloccare i *troll* e non lasciarsi influenzare o distrarre dai loro interventi.

Cosa sono le bolle di filtraggio?

L'espressione «bolla di filtraggio» indica il sistema di selezione personalizzata delle informazioni mediante algoritmi che lavorano in base alle preferenze dell'utente. La conseguenza è che gli utenti vedono solo le cose che li interessano e che confermano la loro opinione.

Non è meraviglioso vedere solo ciò ci interessa?

Il problema sta proprio qui: in questo modo si perde la diversità (di prospettive, temi, contenuti, opinioni) e si ha una visione distorta della realtà. È importante che i vostri figli siano consapevoli del fatto che i contenuti proposti loro dalla rete sono spesso selezionati su misura e che vale la pena informarsi su temi e opinioni differenti per farsi un quadro completo di una situazione.

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.

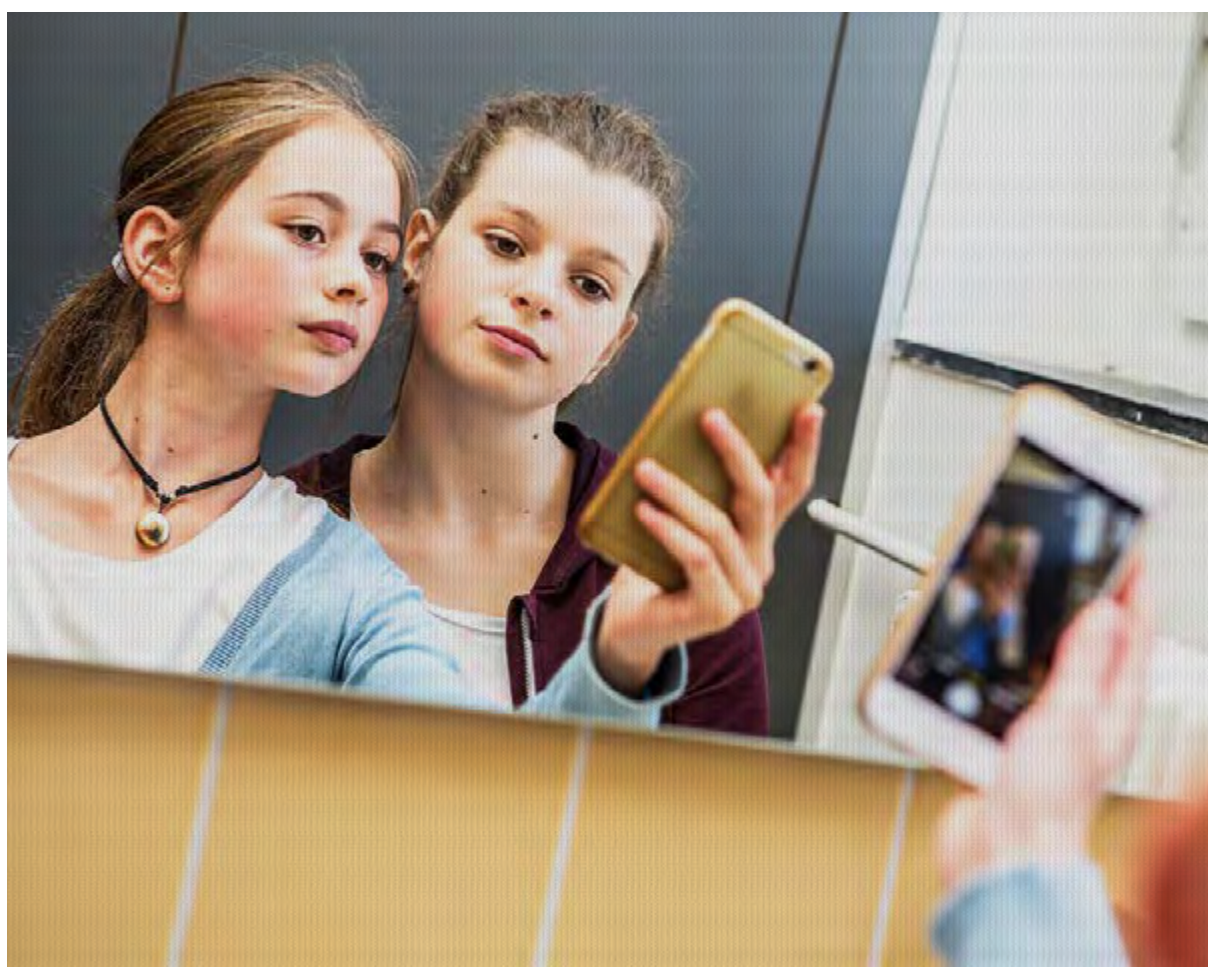
16_AUTORAPPRESENTAZIONE E IDEALI DI BELLEZZA

Cosa significa davvero gender?

Il termine inglese gender, traducibile in italiano con «genere», indica la caratterizzazione sociale di maschile e femminile, in opposizione a quella biologica (cui ci si riferisce con il termine «sesso»). Si tratta di una serie di ruoli e aspettative non innati, bensì modellati su una concezione culturale e sociale e, pertanto, mutevoli. A questo proposito si parla oggi anche di gender mainstreaming, espressione indicante la necessità che istituzioni, organizzazioni e mondo politico tengano conto delle differenti situazioni di vita di uomini e donne nel quadro di tutte le misure da attuare. Ciò significa che occorre sempre analizzare le conseguenze di tali misure sulla parità tra donne e uomini e, se del caso, adottarne altre che promuovano tale parità.

Cosa ha a che fare questo con i media?

I media e la cultura digitale esercitano una grande influenza sui bambini e sui giovani. Essi rappresentano infatti un punto di riferimento in un mondo complesso e offrono opportunità di identificazione per lo sviluppo della propria personalità. I modelli di genere divulgati dai media sono però spesso stereotipati, in particolare nelle pubblicità, nei video musicali, nei videogiochi e nei film pornografici. I ragazzi sono presentati come indipendenti, palestrati e dominanti, le ragazze come sensuali, bisognose di protezione e fragili. Da diversi studi è emerso che questo tipo di stereotipi di genere si insinua già a partire dall'età di 10 anni, portando a una percezione distorta.



**Attenzione -
Le immagini in rete
sono spesso «messe in
scena» e abbellite.**

Il giusto approccio con i selfie

Le immagini del profilo e i selfie sono come biglietti da visita: ci si mette in scena per essere originali e ottenere attenzioni. Per i giovani si tratta di un'opportunità molto apprezzata per mettersi alla prova, recitare e qualche volta persino provocare. Ma occorre sempre chiedersi: sono davvero io? Questa rappresentazione mi corrisponde? Chiedersi che effetto si vorrebbe fare sugli altri o provare una volta a porsi in un'altra prospettiva può aiutare a sviluppare un proprio stile autentico. Come si reagirebbe ad esempio se a postare una foto del genere fosse la sorellina o il fratellino?

Come si possono sensibilizzare i propri figli su questo tema?

È importante che i genitori accompagnino i figli nello sviluppo della loro identità e nella ricerca di riconoscimento. Parlate con i vostri figli dei ruoli di genere stereotipati e delle loro conseguenze. Fate capire loro che i contenuti medialti vanno affrontati con un certo distacco e che fotografie e messe in scena vanno sempre giudicate con spirito critico. Spronate i a riflettere sulla loro rappresentazione di sé online: come desiderano presentarsi? Che effetto vogliono produrre con le proprie foto?

Come influenzano i media gli ideali di bellezza e l'immagine del corpo?

Oggigiorno 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 o i programmi TV, per esempio 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, per esempio presso l'Ente Ospedaliero Cantonale, www.eoc.ch. Vi sono però anche alcuni forum online che possono distogliere le persone toccate dal chiedere aiuto. I cosiddetti siti Internet «Pro Ana» o «Pro Mia» per esempio sminuiscono il pericolo dell'anoressia e della bulimia, lodando i disturbi alimentari come uno stile di vita. 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.

17_BAMBINI E NOTIZIE

Come si informano al giorno d'oggi i bambini e i giovani?

In molti casi i bambini e i giovani non cercano più attivamente notizie, ma ci capitano sopra attraverso diversi canali. Per esempio nelle reti sociali, oltre a dialogare e intrattenersi, si possono trovare anche contributi giornalistici. La valanga di informazioni disponibili rende però difficile valutare la veridicità e la rilevanza dei contenuti. Ciò che viene maggiormente condiviso e dunque diffuso non corrisponde sempre ai contenuti di maggiore rilevanza (per la società) oppure è addirittura una notizia falsa (→ *Media, realtà e manipolazione*). Spiegate ai vostri figli l'importanza di informarsi sui temi d'attualità anche attraverso altri canali e diverse fonti e rendeteli consapevoli del valore dei media di qualità.

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, spiegate i fatti senza toni drammatici e in modo adeguato all'età, evitando dettagli spaventosi, a meno che non siano i figli a chiederli espressamente. È però opportuno manifestare la propria compassione e il proprio turbamento.

Esistono siti Internet d'informazione per bambini?

Esistono siti d'informazione specifici, adeguati per i bambini e i giovani, che propongono contenuti affidabili, preziosi e adatti all'età. Un esempio è www.focusjunior.it. I bambini dovrebbero inoltre utilizzare motori di ricerca adatti alla loro età (p. es. ricerchemaestre.it, qwantjunior.com). Questi portali si prestano anche quali pagine iniziali del profilo dei vostri figli.

18_PUBBLICITÀ NATIVA, INFLUENCER & CO.

Cosa significa pubblicità nativa?

La pubblicità nativa è una strategia promozionale utilizzata dalle imprese in rete, che consiste nel nascondere il messaggio pubblicitario in testi (p. es. blog), interviste, filmati e immagini. Per i bambini e i giovani è particolarmente difficile distinguere questo tipo di pubblicità dai contenuti giornalistici. Il problema non si limita ai portali d'informazione: la pubblicità nativa è straordinariamente presente anche nelle reti sociali.

Quali elementi promozionali sono particolarmente difficili da riconoscere per i bambini?

La pubblicità utilizza diversi mezzi stilistici non immediatamente riconoscibili a prima vista: vi sono le finestre pop-up, che bisogna chiudere prima di poter accedere al sito desiderato; loghi, sponsor e marchi vengono talvolta integrati a tal punto nella pagina Internet da non essere più distinguibili dal resto; anche i giochi d'azzardo possono essere piazzati in modo da incitare a partecipare; infine vi è la pubblicità indiretta inserita in film e video o l'esplicito elogio di prodotti da parte di star di YouTube e altri influencer.

Chi sono gli influencer e perché sono così popolari tra i giovani?

Gli YouTuber e altri cosiddetti influencer (letteralmente «influenzatori») sono le star della giovane generazione di Internet, gli idoli e nel contempo i modelli di molti bambini e giovani. Grazie alla loro immensa comunità di fan possono arrivare a raccogliere milioni di clic, realizzando guadagni consistenti. Infatti, per via della loro popolarità tra i bambini e i giovani, YouTuber e influencer sono ingaggiati dalle imprese per pubblicizzare i loro prodotti. Nella maggior parte dei casi il fatto che siano sponsorizzati per raccomandare un determinato prodotto è dichiarato in modo molto discreto o insufficiente.

Come evitare che i propri figli abbocchino alle strategie pubblicitarie?

I genitori devono trasmettere ai propri figli le competenze necessarie per riconoscere sia le pubblicità classiche che quelle espressamente mascherate sotto forme ibride. Parlate con i vostri figli degli interessi economici e del profitto che si nascondono dietro ai loro idoli della rete. Discutete in modo critico anche dei valori, dei ruoli di genere e degli ideali di bellezza (anch'essi correlati a questioni economiche) che essi trasmettono.
(→ *Autorappresentazione e ideali di bellezza*)

19_DOWNLOAD E ACQUISTI IN RETE

Cosa acquistano, scaricano e guardano in streaming 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. Presso molti operatori scaricare o guardare in streaming contenuti online è a pagamento. Sono tuttavia popolari anche i fornitori di servizi di streaming illegali, perché rendono accessibili gratuitamente serie e film subito dopo la prima diffusione. Sebbene tali offerte siano tollerate in Svizzera, se utilizzate per uso personale, i siti illegali possono contenere programmi dannosi, pubblicità fraudolente e contenuti non adatti ai bambini, come pornografia o giochi d'azzardo. Inoltre, si può configurare una violazione del diritto d'autore. (*→ Rispetto delle leggi in Internet*) Per proteggere i bambini e i giovani è necessario che i genitori li seguano anche quando acquistano, scaricano o guardano in streaming.

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;
- gli acquisti online possono portare all'indebitamento quando i giovani ordinano merce che non possono permettersi. In tal caso rischiano di vedersi addebitare spese di esecuzione elevate da parte di imprese di recupero crediti.

È illegale caricare in rete filmati, musica e immagini prodotti da altri.

Che cos'è la *darknet* e quanto è pericolosa?

Il termine *darknet* indica reti all'interno di Internet, criptate a più livelli, a cui non è possibile accedere attraverso i comuni browser e motori di ricerca. Esse permettono di navigare restando anonimi, un fattore che può rivelarsi importante per oppositori in Paesi in cui la libertà di opinione è limitata, *whistleblower* o giornalisti. L'utilizzo di una *darknet* non è dunque di per sé illegale. Tuttavia attraverso di essa vengono anche diffusi molti contenuti illegali ed effettuate transazioni illecite: contenuti pedo-pornografici ed estremisti o attività nel mercato nero quali narcotraffico, traffico di armi e tratta di esseri umani. Bambini e giovani esperti dal punto di vista tecnico possono accedere con relativa facilità a una *darknet* e spesso non sono consapevoli dei rischi delle possibili conseguenze penali a cui vanno incontro (→ *Rispetto delle leggi in Internet*).

Quali principi vanno osservati assolutamente quando si scaricano dati o si consumano contenuti in streaming?

- I bambini e i giovani non dovrebbero scaricare dati o consumare contenuti in streaming senza aver prima chiesto il permesso ai genitori.
- Verificate l'affidabilità della fonte o dei contenuti che volete scaricare o consumare in streaming.
- 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.
- I servizi gratuiti presentano spesso finestre pop-up con contenuti non adatti ai minori.



20_CONSULENZA E ULTERIORI INFORMAZIONI

Cercate ulteriori informazioni?

Per saperne di più sul tema «giovani e media» e approfondire le vostre competenze mediali, consultate il sito Internet **www.giovanimedia.ch**. Esso 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 un consiglio?

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 cyberbullismo, dipendenza da Internet, molestie sessuali o altri problemi legati ai media digitali?

Sul sito Internet Giovani e media troverete i servizi di consulenza disponibili nella vostra regione:
www.giovanimedia.ch > Offerte & consigli > Banca dati.

Per emergenze consulenze vi raccomandiamo gli indirizzi seguenti:

- www.147.ch: consulenza anonima e gratuita 24 ore su 24 per bambini e giovani da parte di Pro Juventute, via telefono, SMS, e-mail e chat.
- www.projuventute-consulenza-per-genitori.ch: consulenza per i genitori gratuita (fatta eccezione per il costo della telefonata) per telefono, allo 058 261 61 61, oppure online.
- www.elternnotruf.ch: consulenza per genitori (in francese e tedesco).



21_FATTI E CIFRE

I bambini e i media

Fonte: Studio MIKE 2017, studio rappresentativo dei bambini tra i **6 e i 13 anni in Svizzera**

- Il **45 %** dei bambini ascolta **musica** quotidianamente o quasi.
- Il **44 %** dei bambini **guarda la televisione** quotidianamente o quasi.
- Il **36 %** dei bambini legge **libri** quotidianamente o quasi.
- Il **34 %** dei bambini **gioca ai videogiochi** quotidianamente o quasi.
- Il **30 %** dei bambini **utilizza** un cellulare quotidianamente o quasi.
- Il **48 %** dei bambini ha un proprio **cellulare**. Il **79 %** utilizza almeno di tanto in tanto un cellulare. Sebbene molti bambini non ne posseggano ancora uno, il cellulare è il loro strumento mediale preferito.
- L' **86 %** dei bambini utilizza almeno di tanto in tanto **Internet**. Nel corso della scuola primaria l'utilizzo aumenta notevolmente.
- Il **79 %** dei bambini a partire dai 9 anni utilizza almeno una volta alla settimana YouTube. **YouTube** resta l'applicazione preferita, davanti a **WhatsApp, Snapchat e Instagram**.
- Il **35 %** dei bambini che hanno un proprio **cellulare** dice di utilizzarlo almeno una volta alla settimana a un'ora in cui dovrebbe **dormire**.

I giovani e i media

Fonte: Studio JAMES 2018, studio rappresentativo dei giovani tra i **12 e i 19 anni in Svizzera**

- Il **99 %** dei giovani svizzeri possiede un proprio **cellulare**, praticamente sempre uno smartphone.
- Il **96 %** di tutti gli intervistati utilizza **Internet** ogni giorno o più volte alla settimana, il **69 %** guarda la televisione.
- Il **97 %** dei giovani ha **accesso a Internet a casa**.
- Il **73 %** possiede un **proprio computer**.
- Il **94 %** ha un **profilo in almeno una rete sociale**; quella preferita sono Instagram e Snapchat.
- Il **72 %** tutela i dettagli personali nelle reti sociali attivando l'opzione privacy.
- Il **68 %** delle ragazze e il **21 %** dei ragazzi hanno ricevuto **filmati pornografici** sul **cellulare**.
- La **durata di navigazione** media è di **2,5 ore** al giorno durante la settimana e **3 ore** nel fine settimana.
- Il **66 %** dei ragazzi e l'**11 %** delle ragazze giocano ogni giorno o più volte alla settimana ai **videogiochi**.

22_STUDI

Studio ADELE 2018 della ZHAW e Swisscom

ADELE – Activités | Digitales | Education | Loisirs | Enfants
(studio disponibile in tedesco e francese).

www.zhaw.ch/psychologie/adele

Studio qualitativo sull'utilizzo dei media da parte dei bambini svizzeri in età prescolare nel contesto familiare. Studio della Scuola universitaria di scienze applicate di Zurigo.

Studio MIKE 2017 della ZHAW, Giovani e media e la Jacobs Foundation

MIKE – media | interazione | bambini | genitori studio
www.zhaw.ch/psychologie/mike

Cifre rappresentative sui bambini e i media in Svizzera. Studio dell'Università di scienze applicate di Zurigo.

Studio JAMES 2018 della ZHAW e Swisscom

JAMES – Giovani | attività | media – rilevamento Svizzera.

www.zhaw.ch/psychologie/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. L'anno successivo vengono pubblicate analisi supplementari su temi specifici (JAMESfocus).

www.zhaw.ch/psychologie/jamesfocus
(disponibile in italiano)

EU Kids Online Svizzera 2019 della Alta scuola pedagogica di Svitto.

«EU Kids Online: Svizzera» è uno studio rappresentativo realizzato nella Svizzera tedesca e in quella francese, che rileva dati sulle opportunità e sui rischi connessi all'utilizzo di Internet presso allievi tra i 9 e i 16 anni, i loro genitori e gli insegnanti.

www.eukidsonline.ch

MEKiS 2017 della FHNW

Studio sulle competenze medialie nei centri stazionari di assistenza per i giovani.

www.mekis.ch



PIATTAFORMA NAZIONALE GIOVANI E MEDIA

La Confederazione assume la propria responsabilità, impegnandosi in favore di una protezione efficace della gioventù dai rischi dei media. Dal 2011 al 2015, ha attuato il programma nazionale Giovani e media, in collaborazione con la Jacobs Foundation e il settore dei media, per 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 rischi che questi comportano. A tale scopo il programma ha sostenuto in particolare la promozione delle competenze medialì.

Dal 2016 l'Ufficio federale delle assicurazioni sociali porta avanti questa attività come compito permanente della Confederazione con la piattaforma Giovani e media.

Giovanimedia.ch costituisce una piattaforma di riferimento a livello nazionale per la protezione della gioventù dai rischi dei media e fornisce numerose informazioni aggiornate.

Pe i genitori, gli insegnanti e altre persone con compiti educativi

Su giovanimedia.ch genitori, insegnanti e altre persone con compiti educativi possono trovare le proposte formative e di consulenza offerte nella loro regione e soprattutto informazioni e consigli pratici per accompagnare i bambini e i giovani nell'uso quotidiano dei media. La piattaforma riunisce e mette a disposizione vaste conoscenze sulle opportunità e sui rischi dei media digitali.

Per gli 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 i media digitali in modo ragionevole, mostrandone loro anche i rischi. La piattaforma offre canali di contatto e coordinamento a livello nazionale per i vari specialisti e le organizzazioni che operano nell'ambito della protezione della gioventù dai rischi dei media. Inoltre, aiuta ad assicurare la qualità dell'offerta informativa e formativa e mette alla prova strategie innovative per la trasmissione delle competenze medialì (educazione tra pari, strategie per raggiungere le varie fasce della popolazione).

Per una protezione efficace della gioventù dai rischi dei media in Svizzera

Oltre a sostenere la promozione delle competenze medialì, la Confederazione si adopera per migliorare e coordinare gli strumenti normativi vigenti. Attualmente sta elaborando un avamprogetto di legge federale in materia di protezione della gioventù nel settore dei film e in quello dei videogiochi.

Ulteriori informazioni sulla piattaforma e sulle sue attività sono disponibili sul sito www.giovanimedia.ch.

LA RICERCA SULLA PSICOLOGIA DEI MEDIA ALLA ZHAW

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

**Gruppo: MSc Liliane Suter, lic. phil. Isabel Willemse,
Céline Külling, Jael Bernath**

Il Dipartimento di psicologia applicata della Scuola universitaria di scienze applicate di Zurigo (ZHAW) studia in modo empirico e finalizzato 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 rappresentazioni di violenza, sessualità e pornografia nonché dipendenze, ma anche le condizioni per un utilizzo proficuo dei media grazie alla promozione delle competenze medialì. Se i contenuti medialì 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 della gioventù dai rischi dei media ed è proposta una consulenza scientifica ad autorità, fornitori di prodotti medialì, 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

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 interpellati sul loro modo di utilizzare i media. Finanziato da Swisscom, il rilevamento ha analizzato il comportamento mediale e quello non mediale nel tempo libero.

Studio MIKE: Media, interazioni, studio sul rapporto genitori-figli in Svizzera

Lo studio nazionale condotto dalla ZHAW nel 2015 e nel 2017 si concentra sull'utilizzo dei media da parte di bambini e giovani dai 6 ai 12 anni di età. Si tratta del primo studio rappresentativo condotto in questo campo in Svizzera.

Studio ADELE: Activités – Digitales – Education – Loisirs – Enfants

Nel quadro dello studio ADELE, su incarico di Swisscom la ZHAW esamina dal punto di vista qualitativo l'utilizzo dei media di bambini di età compresa tra i 4 e i 7 anni. A tale scopo sono state condotte interviste dettagliate con bambini e i loro genitori nella Svizzera tedesca e in quella romanda. Lo studio fornisce uno sguardo approfondito su diversi fattori del contesto familiare che influenzano l'utilizzo dei media da parte dei bambini ed è dunque un complemento agli studi MIKE e JAMES.

Generation Smartphone: un progetto di ricerca realizzato con la partecipazione dei giovani

Nel progetto di ricerca quantitativo «Generation Smartphone», promosso dalla Fondazione Mercator Svizzera, la ZHAW si è occupata assieme alla FHNW della questione dell'importanza dello smartphone nella vita quotidiana dei giovani. Il progetto considera opportunità e rischi dell'utilizzo dello smartphone non solo dal punto di vista degli adulti, ma integrando anche la prospettiva dei giovani.

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

