

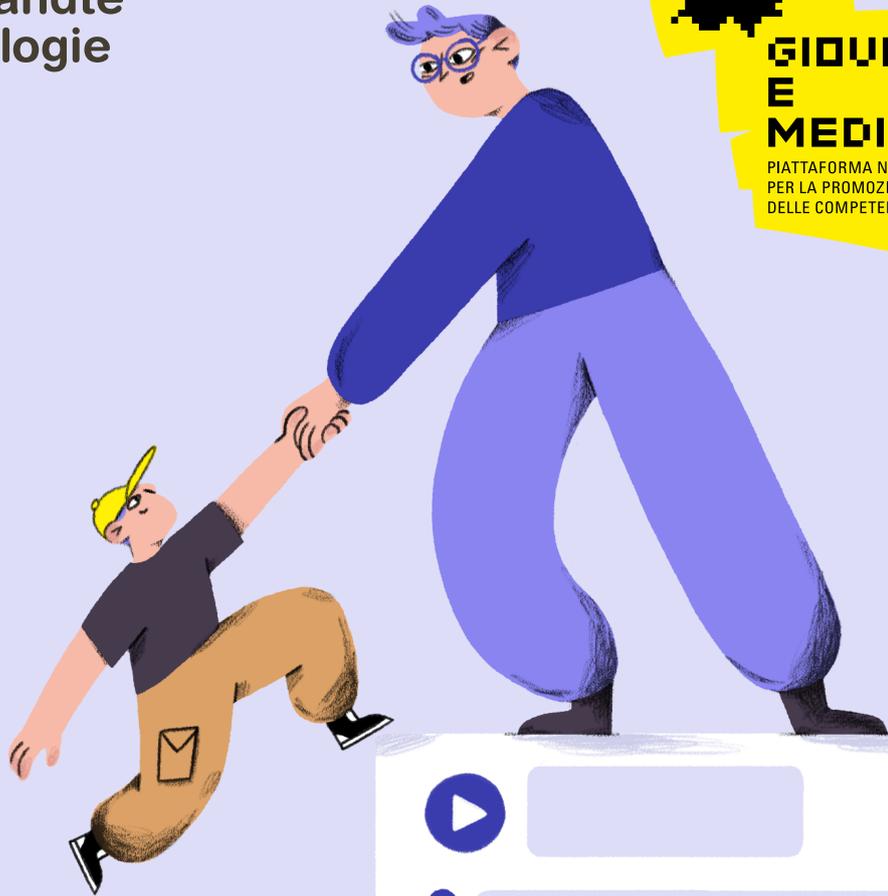
zh  
aw

Angewandte  
Psychologie



**GIOVANI  
E  
MEDIA**

PIATTAFORMA NAZIONALE  
PER LA PROMOZIONE  
DELLE COMPETENZE MEDIALI



**Per i genitori  
e le persone di  
riferimento**

# COMPETENZE MEDIALI

Raccomandazioni per l'utilizzo dei media digitali

## Colophon

### A cura di

Giovani e media  
Piattaforma nazionale per la promozione delle competenze medial  
Ufficio federale delle assicurazioni sociali  
jugendschutz@bsv.admin.ch

e

Scuola universitaria di scienze applicate di Zurigo (ZHAW)  
Dipartimento di psicologia applicata  
Gruppo specializzato in psicologia dei media  
info.psychologie@zhaw.ch

Testi redatti da collaboratori ed ex collaboratori del gruppo specializzato in psicologia dei media della ZHAW, elencati in ordine alfabetico:

MSc Jael Bernath, MSc Paulina Domdey, Dr. Sarah Genner, MSc Céline Külling-Knecht, Prof. Dr. Daniel Süss, MSc Lilian Suter, MSc Gregor Waller, lic. phil. Isabel Willemse

In collaborazione con la piattaforma nazionale Giovani e media, UFAS

Consulenza per le versioni francese e italiana:

Nevena Dimitrova, PhD, Haute école de travail social et de la santé Lausanne (HETSL), HES-SO  
Eleonora Benecchi, PhD, Istituto Media e giornalismo all'Università della Svizzera italiana

### La guida può essere scaricata dai siti

*giovaniemedia.ch e zhaw.ch/psychologie/medienkompetenz*

Ordinazione (gratuita):

UFCL, Vendita di pubblicazioni federali, CH-3003 Berna  
*bundespublikationen.admin.ch/it*

Numero di ordinazione 318.850.i  
10.24 1000 860562780

Disponibile in italiano, francese e tedesco

Layout: Scarton Stingelin AG

Illustrazioni: Nina Christen, Team Tumult

8ª edizione, ottobre 2024

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

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

Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften



Angewandte  
Psychologie

# CARA LETTRICE, CARO LETTORE

---

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

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

La presente guida risponde alle domande più frequenti sul tema «giovani e media digitali», offrendo informazioni e incoraggiando i genitori ad accompagnare attivamente i bambini e i giovani nell'uso di tali strumenti. In questo processo possono sorgere dei conflitti, è un fatto normale ed è un presupposto per l'apprendimento reciproco. Le persone con compiti educativi che colgono questa sfida sono sulla buona strada. Magari, da un punto di vista prettamente tecnico, ne capiscono meno rispetto ai giovani o hanno meno dimestichezza con lo spazio virtuale. Tuttavia ciò che conta è ascoltare e interessarsi alle esperienze di bambini e giovani nel mondo digitale, senza temere il conflitto.

Vi auguriamo una buona lettura!



Prof. Dr. Daniel Süss  
per il gruppo specialistico  
Psicologia dei media della ZHAW



Astrid Wüthrich  
Vicedirettrice dell'Ufficio federale delle  
assicurazioni sociali e capo dell'Ambito  
Famiglia, generazioni e società



# INDICE

---

- 01 \_\_\_\_ Competenze mediali
- 02 \_\_\_\_ Educazione ai media
- 03 \_\_\_\_ Regole di utilizzo dei media
- 04 \_\_\_\_ Il primo smartphone
- 05 \_\_\_\_ Social media: Instagram, TikTok & Co.
- 06 \_\_\_\_ Influencer
- 07 \_\_\_\_ Autorappresentazione e ideali di bellezza
- 08 \_\_\_\_ Videogiochi
- 09 \_\_\_\_ Dipendenza da Internet
- 10 \_\_\_\_ Violenza e media
- 11 \_\_\_\_ TV, film e streaming
- 12 \_\_\_\_ Cyberbullismo e odio in rete
- 13 \_\_\_\_ Pornografia e sexting
- 14 \_\_\_\_ Cybergrooming e molestie sessuali online
- 15 \_\_\_\_ Sicurezza in rete e protezione dei dati
- 16 \_\_\_\_ Intelligenza artificiale
- 17 \_\_\_\_ Disinformazione, manipolazione e *deepfake*
- 18 \_\_\_\_ Bambini e notizie
- 19 \_\_\_\_ Acquisti online
- 20 \_\_\_\_ Ulteriori informazioni su aspetti giuridici e servizi di consulenza
- 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 mediali?**

Possedere competenze mediali significa utilizzare i media in modo consapevole e soprattutto 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 mediali e il proprio consumo dei media. Nell'era di Internet le competenze mediali inglobano non solo le conoscenze tecniche, ma anche accorgimenti che permettono di utilizzare in modo competente i media digitali, ovvero: gestire con prudenza i dati personali in rete, valutare le informazioni in modo critico, rispettare anche online le regole di comportamento generali e concedersi periodicamente una pausa dalle distrazioni digitali.

## **Che cosa fa la Confederazione per promuovere le competenze mediali?**

Dal 2011, su incarico del Consiglio federale, l'Ufficio federale delle assicurazioni sociali si impegna per la protezione della gioventù dai rischi dei media. In questo contesto l'accento è posto sulla promozione delle competenze mediali. 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, le persone di riferimento e gli specialisti devono assumere un'importante funzione di accompagnamento. La piattaforma nazionale *Giovani e media* ha lo scopo di sostenerli in questo compito.

## **Da chi apprendono le competenze mediali i giovani?**

I genitori svolgono un ruolo centrale nella trasmissione delle competenze mediali. Il primo contatto dei bambini con i media avviene in famiglia: i più piccoli imparano a utilizzare i media osservando e imitando il comportamento dei genitori prima ancora di essere in grado di tenere in mano

un tablet o uno smartphone. In quanto genitori, è dunque importante riflettere sul proprio consumo mediale e dare il buon esempio con il proprio comportamento. La trasmissione precoce delle competenze mediali e l'avvicinamento graduale e prudente ai media sono basi fondamentali per imparare a usarli in modo responsabile. Quando si tratta di acquisire competenze tecniche, i giovani impiegano, perlopiù con successo, il principio del «learning-by-doing»: imparare provando e facendo. Con l'avanzare dell'età si orientano sempre più verso i coetanei, ma continuano ad aver bisogno del sostegno degli adulti per imparare a sfruttare l'offerta mediale in modo creativo, sicuro e favorevole per lo sviluppo. Oltre ai genitori, anche la scuola è centrale per l'apprendimento con i media e sui media. Il piano di studio della scuola dell'obbligo attualmente in vigore integra la competenza trasversale «Tecnologia e media».

## **Perché è necessario il sostegno dei genitori?**

In molti casi, i bambini e i giovani sono tecnicamente più abili nell'utilizzo dei media digitali rispetto ai loro genitori. Ma grazie alla loro esperienza di vita, gli adulti possiedono una capacità critica più sviluppata dei giovani 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 eventualmente parlare di incontri spiacevoli fatti, di attacchi verbali subiti o di contenuti scioccanti (violenti o pornografici) trovati su Internet.

## 02\_EDUCAZIONE AI MEDIA

---

### **Perché i giovani trascorrono così tanto tempo con i media?**

Al giorno d'oggi non si può più immaginare la realtà quotidiana di bambini e giovani senza i media (digitali). Leggere, ascoltare musica, guardare una serie, fare una partita ai videogiochi, chattare, postare un selfie, mettere un like ai contenuti degli altri, informarsi o preparare una presentazione per la scuola: i giovani possono coltivare i propri interessi e adempiere ai propri doveri attraverso i più svariati dispositivi mediali. Questi vengono utilizzati per esempio per divertirsi, per comunicare con la famiglia e gli amici, per partecipare alla vita sociale nonché quale fonte d'informazione e d'ispirazione. Anche aspetti dello sviluppo personale e temi della propria vita vengono gestiti dai giovani

attraverso i media. Con l'acquisizione di autonomia nel contesto del processo di distacco, gli adolescenti si distinguono dai genitori tra l'altro attraverso il proprio consumo mediale, cercando i propri spazi (virtuali). La formazione dei rapporti con i coetanei diventa più importante e, di rimando, cresce il ruolo dei social media e dei videogiochi, attraverso i quali è possibile soddisfare il bisogno di riconoscimento, di appartenenza e di orientamento nello sviluppo della propria identità.



## **Qual è lo scopo dell'educazione ai media?**

Se nel caso dei bambini più piccoli è necessario l'accompagnamento nell'uso dei media, per quelli più grandi è importante mostrare interesse per l'utilizzo che fanno dei media e i relativi contenuti.

In generale, si tratta di chiedere, ascoltare e comprendere! E questo in riferimento non solo alla realtà quotidiana visibile, bensì anche ai mondi digitali in cui i figli si muovono. Ciò dà loro la sensazione di essere percepiti e li sprona a parlare dei media e delle esperienze che fanno con essi. Mostrate ai vostri figli che possono confidarsi con voi quando fanno esperienze negative. E cercate di non giudicare ciò che raccontano. Capire perché i figli utilizzano determinati media e quali esigenze risiedono in tale scelta facilita la possibilità di discutere possibili alternative con cui potrebbero soddisfare (magari anche meglio) i loro bisogni.

## **Cosa fare per essere un buon modello?**

Dovete conoscere le opportunità e i rischi dei media digitali ed essere in grado di spiegarli ai vostri figli. Inoltre, loro osservano il modo in cui voi utilizzate i media e percepiscono l'importanza che attribuite a un dispositivo. Molti bambini sono addirittura infastiditi dall'intenso consumo mediale dei genitori. In particolare per i più piccoli è difficile, se non impossibile, capire che cosa facciano i loro genitori, per esempio con lo smartphone, sul quale si concentrano diverse attività. Raccontate ai vostri figli cosa fate esattamente. Questo permette loro di imparare a distinguere tra le diverse attività e di sentirsi coinvolti. Altrimenti, potrebbero percepire l'utilizzo dei media in loro presenza come un'esclusione. Potete dare l'esempio mostrando che un utilizzo consapevole degli schermi e un rapporto equilibrato con la reperibilità permettono di riposarsi, incentivano la concentrazione e aiutano a mantenere la completa attenzione sulle conversazioni con le persone presenti. Inoltre, mostrare ai vostri figli alternative alle attività con i media contribuisce a diversificarne le esperienze e gli interessi.

# 03\_REGOLE DI UTILIZZO DEI MEDIA

---

## **Di cosa va tenuto conto quando si stabiliscono regole di utilizzo e di comportamento?**

L'esistenza di regole attendibili permette ai bambini e ai giovani di imparare a controllare il proprio utilizzo dei media. Tuttavia non esistono raccomandazioni di validità generale applicabili in egual misura a ciascuno. Le direttive esistenti in materia variano a seconda del Paese e della cultura. In generale, negoziare le regole con i figli aiuta a farli sentire presi sul serio. Occorre spiegare loro il più chiaramente possibile i motivi per cui servono delle regole. Può essere utile preparare un contratto sull'utilizzo dei media. In Internet sono disponibili modelli, che potete adattare individualmente. Non tenete conto soltanto del tempo di utilizzo e dei contenuti consentiti, ma considerate anche le regole di comportamento nel contesto digitale. Se utilizzate tecnologie di sorveglianza, fatelo in modo trasparente. Mettete in chiaro anche le conseguenze di una violazione: cosa succede se i figli non si attengono a quanto pattuito? I bambini e i giovani trovano sempre un modo per aggirare le regole. Si tratta di testare i limiti e fa parte del processo di sviluppo, come l'esigenza degli adolescenti di distinguersi. Non utilizzate però i media come premio o castigo, perché così facendo ne accrescete soltanto l'importanza. Inoltre, minacce, punizioni e rigidi divieti possono risultare controproducenti e indurre i figli a nascondere le cose invece di confidarsi con voi in caso di esperienze negative.

→ 04\_Il primo smartphone

## **I media sono in rapida trasformazione, e le regole?**

Nel panorama mediale sopraggiungono continuamente novità tra dispositivi, app e contenuti. Senza contare le tendenze sempre nuove. Non è facile restare al passo con i cambiamenti, ma chi coltiva il dialogo regolare con i figli è aggiornato sui nuovi sviluppi e temi mediali che li interessano. Le regole pattuite dovrebbero essere regolarmente verificate assieme: sono ancora valide? Rispondono allo stato di sviluppo e alle competenze dei figli? Per esempio, man mano che crescono potete prepararli a un utilizzo dei media autonomo e responsabile. È consigliabile discutere anche con i genitori di bambini e giovani della stessa età a proposito delle regole da loro utilizzate ed eventualmente stabilire regole comuni per i momenti d'incontro dei propri figli. È altresì utile dare regolarmente un'occhiata alle guide sui media e ai siti Internet con consigli appositamente elaborati per aiutare i genitori ad accompagnare in modo competente i figli nel mondo digitale.

## **A cosa occorre prestare attenzione nell'applicazione di regole per l'utilizzo dei media?**

Il rapporto quantitativo tra l'utilizzo dei media e le altre attività del tempo libero è fondamentale: per un bambino che si vede con gli amici, pratica sport o fa musica, un'ora e mezza di videogiochi al giorno può non rappresentare un problema, mentre per un altro può essere eccessiva. Proponete dunque sempre ai vostri figli alternative non digitali per compensare l'utilizzo di media. È importante avere momenti e luoghi senza media. 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 tanto importanti per lo sviluppo sensoriale-motorio quanto la luce del sole per gli occhi. Trascorrere troppo tempo davanti a uno schermo può portare a problemi di postura e di vista.

## **Tempo massimo di utilizzo in funzione dell'età: come regolarsi?**

Spesso vengono chiesti a gran voce parametri di riferimento vincolanti. Eppure nella maggior parte dei casi mere indicazioni di tempo sono inefficaci, dato che bisogna porre l'accento principalmente sui contenuti, su un buon accompagnamento e su un sano equilibrio rispetto alle attività senza media. La scelta di dispositivi e contenuti adatti e la determinazione dei tempi di utilizzo andrebbero fatte individualmente, in funzione del bambino o del giovane interessato e del contesto. Osservate i vostri figli e prestate attenzione alla differenza del loro stato d'animo dopo un'ora e dopo due ore di utilizzo di media. Considerate la frequenza con cui escono o si incontrano con i coetanei, se coltivano un hobby, come sono le loro prestazioni scolastiche e come dormono. Controllate se per superare emozioni negative e senso di vuoto si buttano su videogiochi, televisione o social media. Osservate se il consumo di media è solo passivo o se nella quotidianità li usano anche in modo attivo e creativo. Tutti questi aspetti offrono un punto di partenza per valutare se il tempo di utilizzo dei media dei vostri figli sia adeguato per loro.

## **E quindi cosa vuol dire in minuti al giorno?**

Più i figli sono piccoli e meno tempo dovrebbero trascorrere davanti a uno schermo. Su questo punto tutte le raccomandazioni concordano. Per il resto, il numero massimo di minuti o di ore davanti a uno schermo raccomandato per una determinata età può variare notevolmente. Questo perché non è possibile fornire una raccomandazione esatta adeguata per tutti i bambini e i giovani di una determinata fascia d'età. Ciò che per un bambino va ancora bene, per un altro può essere già fin troppo.

In ogni caso è più importante accompagnare i figli nell'utilizzo dei media in modo adatto all'età e scegliere contenuti appropriati, che stare a cronometrare il numero esatto di minuti al giorno.

I neonati al di sotto dell'anno di età non dovrebbero stare affatto davanti a uno schermo. I bambini piccoli di età compresa tra uno e quattro anni possono per esempio fare una videochiamata o guardare contenuti adatti all'età assieme ai genitori. Può trattarsi di cinque o dieci minuti al giorno, per i più grandicelli anche un po' di più, ma sempre accompagnati da un adulto.

Nel tempo libero, i bambini della scuola d'infanzia e quelli più giovani in età scolastica (tra i cinque e gli otto anni) non dovrebbero trascorrere più di 30–60 minuti al giorno davanti a uno schermo. Per i bambini dai nove ai dieci anni, il tempo giornaliero davanti a uno schermo non dovrebbe superare i 100 minuti, così da avere sufficiente tempo per altre attività del tempo libero.

Con i più grandicelli si può in alternativa concordare un contingente settimanale di tempo per l'utilizzo di schermi, mentre con i giovani è raccomandabile pattuire piuttosto tempi senza schermi.

In linea di principio non è necessario accordare ogni giorno esattamente lo stesso numero di minuti davanti a uno schermo. Il parametro può variare in funzione della situazione e dovrebbe essere adeguato alle abitudini familiari del singolo caso.

### **Link**

[giovaniemedia.ch](http://giovaniemedia.ch)  
[projuventute.ch](http://projuventute.ch)  
[generazioniconnesse.it](http://generazioniconnesse.it)

# 04\_IL PRIMO SMARTPHONE

---

## Qual è il momento giusto?

Possedere un proprio smartphone può essere percepito come affacciarsi a una «finestra sul mondo», un'espressione del diventare adulti e un segno di appartenenza al proprio gruppo di amici. Ma qual è l'età giusta per il primo? Per questa decisione sono determinanti soprattutto il grado di sviluppo, le capacità e abilità nonché il necessario senso di responsabilità dei figli. Considerate inoltre, sulla scorta delle esperienze con l'utilizzo di uno smartphone o di un tablet in famiglia, se finora hanno dato prova di un utilizzo responsabile e del rispetto delle regole pattuite. Ponderate le esigenze concrete dei figli legate al possesso di un proprio smartphone. Per aiutare i genitori a prendere una decisione Giovani e media ha elaborato assieme a Pro Juventute una lista di controllo, che fornisce anche informazioni e raccomandazioni di approfondimento.

## È opportuno lasciar giocare un bambino piccolo con uno smartphone?

Lo smartphone non è un giocattolo. Se è vero che la semplicità di utilizzo e l'intuitività permettono ai più piccoli di sperimentare tante funzioni e capire l'effetto delle proprie azioni, è anche vero che soprattutto a quest'età essi necessitano di oggetti da esplorare con tutti i sensi per lo sviluppo del tatto. Queste esperienze non possono essere fatte con dispositivi che permettono soltanto un'interazione virtuale. I numerosi stimoli visivi e acustici possono risultare eccessivi per i bambini piccoli, poiché questi ultimi non sono ancora in grado di distinguerli ed elaborarli. Per i bambini, inoltre, la cosa più importante sono le attenzioni del loro contesto sociale.

## Family Link & Co.: hanno senso le tecnologie di sorveglianza per i genitori attraverso app di protezione?

Sia le impostazioni di sicurezza dei dispositivi che le apposite app di protezione possono trasmettere ai genitori un senso di controllo. Grazie a questi strumenti è per esempio possibile stabilire dal proprio smartphone limiti di tempo o il blocco di determinate app sul telefono dei figli nonché sorvegliarne l'utilizzo e la posizione. Ma le app non garantiscono una protezione completa da esperienze negative o contenuti inappropriati online. È più importante dialogare con i figli per stabilire regole e sviluppare un rapporto di fiducia. Occorre inoltre ricordare che i bambini e i giovani hanno diritto alla sfera privata e all'autonomia. I genitori dovrebbero pertanto discutere fin dall'inizio e in modo trasparente con i figli delle app di protezione utilizzate e di ciò che possono sorvegliare, adeguando il controllo in funzione dell'età.

## Come si possono evitare fatture salate del cellulare?

Le carte prepagate sono una soluzione ideale all'inizio, perché permettono di utilizzare soltanto 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, è inoltre consigliabile disattivare il roaming all'estero.

## Lista di controllo smartphone

- Abbiamo parlato in famiglia dell'utilizzo dello smartphone.
- Abbiamo discusso in famiglia e stabilito ciò che è importante per noi nell'utilizzo dei media digitali.
- Ci siamo accordati sulle spese di acquisto del dispositivo, sulle spese mensili e sulla gestione degli acquisti in-app.
- Abbiamo concordato insieme ai nostri figli le regole per l'uso del cellulare e discusso delle conseguenze se queste non verranno rispettate.
- Abbiamo discusso e stabilito insieme ai nostri figli le restrizioni sul tempo trascorso davanti allo schermo.
- Siamo consapevoli che anche i bambini e i giovani hanno diritto alla sfera privata e non manipoliamo gli smartphone dei nostri figli a loro insaputa.
- I nostri figli conoscono la differenza tra pubblico e privato e abbiamo discusso insieme quali informazioni, foto o video possono essere messi in rete e quali è meglio rimangano privati
- I nostri figli sanno dove e come configurare le impostazioni per la visibilità, la sfera privata o la protezione dei dati e come bloccare e segnalare i contatti indesiderati.
- Abbiamo discusso insieme delle raccomandazioni sull'età e, quando necessario, abbiamo configurato le impostazioni per la protezione dei minori.
- Abbiamo spiegato ai nostri figli come verificare i contenuti dubbi e riconoscere la pubblicità.
- I nostri figli sanno che le leggi si applicano anche su Internet e che in Svizzera la maggiore età dal punto di vista penale è fissata a dieci anni.
- Abbiamo discusso con i nostri figli del cyberbullismo e del comportamento rispettoso su Internet.
- I nostri figli sanno che su Internet possono incontrare persone con cattive intenzioni e che devono essere prudenti quando hanno contatti con estranei. Prima di condividere dati privati con qualcuno, ne discutono con noi. Sono anche consapevoli che non permettiamo loro di incontrare persone conosciute in rete a nostra insaputa.
- In caso di incontri o esperienze spiacevoli in rete, i nostri figli sanno che possono contare su di noi in qualsiasi momento. Conoscono le possibilità, i servizi per le segnalazioni e le persone fidate a cui possono rivolgersi e dove ottenere aiuto.

## **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 classico orologio da polso può aiutare a guardare meno il cellulare. Cercare lo smartphone è infatti un gesto che spesso accade inconsciamente e in automatico. Quando si è in compagnia o addirittura si sta parlando con qualcuno, questo atteggiamento può urtare l'altro. In tali situazioni si ci si può scusare spiegando cosa rende tanto necessario guardare lo smartphone oppure impostarlo in modalità silenziosa e metterlo da parte.

### **Aspetti giuridici**

#### **Tecnologie di sorveglianza per i genitori**

I genitori che desiderano utilizzare app di protezione devono badare a trovare il giusto equilibrio tra la sicurezza dei figli e il loro diritto alla sfera privata. A tale proposito è fondamentale verificare le condizioni contrattuali e le regole di utilizzo di queste app.

*Art. 13 Cost., «Protezione della sfera privata»*

# 05\_SOCIAL MEDIA: INSTAGRAM, TIKTOK & CO.

---

## Quali sono le opportunità dei social media?

I social media come Instagram, TikTok o Snapchat offrono ai giovani svariate possibilità. Oggi costituiscono il principale mezzo per comunicare tra amici e vedere in tempo reale cosa fanno gli altri, insomma per appartenere al gruppo e partecipare alle conversazioni. Funzioni come le visualizzazioni, la condivisione di propri contenuti, i like e i commenti soddisfano il bisogno di accettazione e approvazione. I giovani possono sperimentare l'autorappresentazione e la propria creatività e avere così l'impressione di poter misurare il grado di apprezzamento degli altri. Nella delicata fase di sviluppo dell'adolescenza, in cui tra l'altro si forma la propria identità, ciò rappresenta un'allettante occasione per confrontarsi, mettersi alla prova e trovare modelli. Oltre a ciò, i social media danno la possibilità di entrare in contatto con nuove persone che condividono gli stessi interessi o di interagire con gli influencer. Molti giovani, inoltre, utilizzano questi canali per informarsi su quanto accade nel mondo e coltivare altri interessi.

## Quali sono i rischi dei social media?

L'utilizzo dei social media comporta anche dei rischi. Può per esempio succedere che su queste piattaforme i giovani vengano contattati e molestati da sconosciuti. Inoltre, riscontri negativi, la mancanza di reazioni ai propri contenuti o addirittura commenti d'odio possono indebolire la fiducia in se stessi. Il confronto sociale con modelli positivi ha un effetto motivante, per contro quello con ideali irrealistici può intaccare l'autostima. Senza contare che i giovani non sono sempre coscienti di chi può vedere le foto e i commenti che postano e di cosa potrebbe succedere a questi contenuti. Ciò può avere ripercussioni, se ad esempio un giovane si candida per un posto di tirocinio e al contempo in rete circolano foto imbarazzanti che lo ritraggono o sue affermazioni problematiche. Vi

sono inoltre pericoli quali il furto d'identità o la diffusione di contenuti offensivi o inopportuni.

→ *12\_Ciberbullismo e odio in rete*

→ *14\_Cybergrooming e molestie sessuali online*

→ *17\_Disinformazione, manipolazione e deepfake*

## A cosa devono stare attenti i genitori?

Parlate con i vostri figli dei rischi e delle opportunità dei social media e spiegate loro che una sana diffidenza e uno sguardo critico sono importanti per utilizzarle in modo sicuro. Può essere utile provare in prima persona le piattaforme e studiarne le condizioni di utilizzo. Innanzitutto bisogna considerare com'è regolato il limite di età sulle singole piattaforme. In seguito si può verificare quali impostazioni di sicurezza possono attivare i genitori e quali impostazioni della sfera privata e per la protezione dei dati possono definire assieme ai figli. Per esempio è possibile controllare quali contatti sono autorizzati a visualizzare quali informazioni e immagini. Inoltre è raccomandabile accettare di essere seguiti (i cosiddetti «follower») soltanto da chi si conosce. Per rispetto della sfera privata altrui bisogna evitare di caricare foto o video che ritraggono terzi senza il loro consenso. Attenzione: le impostazioni della sfera privata sulle piattaforme sono complicate e vengono continuamente modificate. Anche nel caso di impostazioni particolarmente rigide vale sempre il principio di non postare nulla che non si sarebbe disposti ad appendere anche in un luogo pubblico.

→ *15\_Sicurezza in rete e protezione dei dati*

## A cosa devono prestare attenzione i genitori quando postano o condividono immagini dei loro figli?

La condivisione di foto dei figli in rete (nota anche con il termine di *sharenting*, parola composta dall'inglese «to share» = condividere, e «parenting» = genitorialità) è molto diffusa. E i profili delle mamme e dei papà influencer o persino dei mini influencer che commercializzano parte della propria vita familiare possono dare l'impressione che condividere foto dei figli sia la cosa più normale e innocua del mondo. Questo può però avere ripercussioni di vasta portata sulla sfera privata e sul benessere dei bambini e dei

giovani. Certe foto che forse per i genitori sono tenere potrebbero un giorno essere percepite dai figli come imbarazzanti o addirittura essere utilizzate abusivamente per reati sessuali online. È dunque importante stare attenti e riflettere accuratamente su quali fotografie condividere o pubblicare. Questa riflessione vale sia per i social media, sia per i servizi di messaggistica, come per esempio WhatsApp. I figli hanno il diritto di essere consultati e dare il loro consenso prima di essere fotografati e prima che le loro foto vengano condivise. Bisogna verificare regolarmente lo stato delle impostazioni della sfera privata sulle piattaforme a cui si è iscritti per controllare chi può accedere ai contenuti postati.



## **In futuro i bambini e i giovani si incontreranno soltanto su Internet?**

È poco probabile. Lo spazio virtuale offre ulteriori possibilità di contatto, ma non sostituisce l'incontro di persona. I bambini e i giovani utilizzano i social media e i videogiochi soprattutto per dialogare con i coetanei che frequentano anche nella vita reale. Questi canali permettono loro di comunicare a prescindere dalla distanza e di fare assieme attività creative in mondi virtuali. Un'opzione comoda e flessibile, che può essere sfruttata in qualsiasi momento e ovunque.

## **I social media possono creare dipendenza?**

I social media hanno caratteristiche che possono favorire la «dipendenza». Come altre multinazionali del settore online, l'azienda Meta, a cui appartengono Facebook, Instagram e WhatsApp, impiega meccanismi mirati per aumentare i tempi di utilizzo. Per raggiungere questo obiettivo sono disposte a mettere in conto il rischio di compromettere il benessere psichico di bambini e giovani. Tra le ragioni a monte di un utilizzo eccessivo possono inoltre figurare il desiderio di appartenenza, di attenzione e di approvazione o la paura della solitudine. L'esistenza di buoni rapporti in famiglia può rafforzare i bambini da questo punto di vista.

→ *09\_Dipendenza da Internet*

## **I social media hanno un impatto sulla salute mentale?**

In generale, un utilizzo eccessivo dei media lascia poco tempo per dormire, fare movimento, intrattenere contatti sociali, coltivare altri hobby e perdersi in pensieri creativi. Trascurare bisogni essenziali quali il sonno o il movimento si ripercuote negativamente sulla psiche. Inoltre, il confronto con immagini idealizzate del corpo e con rappresentazioni della «vita perfetta» nei social media può compromettere la

salute mentale di giovani che già presentano un basso livello di autostima. Potenzialmente ciò può favorire lo sviluppo di altri problemi, come disturbi alimentari o depressioni. Tuttavia ci sono sempre altri fattori d'influenza che giocano un ruolo determinante, quali i tratti della personalità, lo stato d'animo individuale, l'ambiente familiare oppure l'intensità di utilizzo. Se online bambini e giovani vengono confrontati principalmente con brutte notizie (p. es. immagini di guerra) e si perdono in contenuti inquietanti (il cosiddetto «doomscrolling»), possono manifestarsi in modo più acuto preoccupazioni, tristezza e paure. È importante tenere d'occhio il comportamento e lo stato mentale dei figli e coltivare il dialogo con loro. A prescindere dai rischi, i social media possono essere al contempo un luogo in cui parlare di salute mentale e informarsi sulle malattie psichiche superando la stigmatizzazione.

→ *07\_Autorappresentazione e ideali di bellezza*

## **Aspetti giuridici**

### **Diritto all'immagine**

Chi vuole pubblicare un'immagine (foto, video), per esempio sui social media, deve ottenere il consenso delle persone che vi si possono riconoscere. In caso contrario, queste persone hanno il diritto di procedere per via legale contro la pubblicazione. Se una persona posa consapevolmente, questo atteggiamento può essere considerato come un consenso alla pubblicazione dell'immagine. Ha comunque il diritto di opporsi in seguito alla pubblicazione. Fanno eccezione le riprese nello spazio pubblico o in occasione di eventi pubblici, dove è possibile fare e pubblicare foto senza il consenso delle persone ritratte, purché queste non siano in primo piano.

Anche i bambini e i giovani che postano foto e video devono sapere che non possono pubblicare immagini

di altri senza il loro permesso. Va inoltre tenuto presente che il diritto all'immagine vale anche per i minori. I genitori dovrebbero dunque sempre riflettere attentamente prima di pubblicare immagini dei loro figli. Se nel caso dei più grandi si può discutere di vantaggi e svantaggi e bisogna chiedere il loro consenso, per i bambini più piccoli i genitori sono responsabili di tutelare i loro diritti.

*Art. 28 CC, «Protezione della personalità contro lesioni illecite»*

### **Diritto d'autore**

I bambini e i giovani devono capire che la condivisione di contenuti come foto, video o musica sui social può violare il diritto d'autore di altri. Per questo i genitori devono parlare ai figli delle conseguenze legali e insegnare loro che dovrebbero condividere soltanto contenuti di cui possiedono i diritti o che hanno creato loro stessi (nel caso dei contenuti generati dall'IA ciò vale solo a determinate condizioni).

*Legge sul diritto d'autore*

### **Rappresentazione di atti di violenza**

È perseguibile penalmente chiunque possiede, rende accessibili o fabbrica registrazioni che mostrano atti di cruda violenza verso esseri umani o animali. Ciò vale anche per le immagini e i video condivisi sui social media e nei gruppi sui servizi di messaggistica istantanea. In quest'ultimo caso bisogna prestare particolarmente attenzione, poiché alcuni servizi di messaggistica istantanea salvano automaticamente sul cellulare i contenuti ricevuti nelle chat di gruppo, tranne se si disattiva questa funzione. Il salvataggio sul cellulare è considerato come possesso delle registrazioni in questione.

*Art. 135 CP, «Rappresentazione di atti di cruda violenza»*

### **Limiti di età sui social media**

Le condizioni di utilizzo della maggior parte dei social media prevedono un'età minima, che spesso è fissata a 13 anni. La limitazione viene spesso motivata con il fatto che le piattaforme presentano anche contenuti (commerciali) non adatti ai bambini. Tuttavia al momento dell'iscrizione non viene effettuato alcun controllo. Molte piattaforme offrono la possibilità di segnalare gli account di utenti che potenzialmente sono di età inferiore ai 13 anni. Alcune reti consentono l'utilizzo ai minori di 13 anni se l'account è gestito dai genitori e se ciò viene indicato nel profilo.

Tuttavia, il fatto che i giovani siano ufficialmente autorizzati a utilizzare i social media a partire dall'età di 13 anni non significa che siano protetti dai vari rischi ad essi associati. E nemmeno che i genitori siano esentati dal loro obbligo di sorveglianza nei confronti dei figli minorenni.

### **Mini influencer e protezione dei giovani lavoratori**

In Svizzera il lavoro dei minorenni di età inferiore ai 15 anni è autorizzato soltanto a determinate condizioni. Queste valgono tuttavia soltanto per i salariati. Se un minorenne guadagna denaro con un canale su una piattaforma online, è considerato un lavoratore indipendente. Fino alla maggiore età i genitori fungono da rappresentanti legali.

Se un influencer adulto coinvolge i figli nei suoi contenuti online, questi non sono considerati salariati. I genitori sono tenuti a tutelare i diritti dei figli e, non appena questi sono capaci di discernimento, devono chiedere il loro consenso per pubblicare foto e video che li ritraggono.

*Art. 30 della legge sul lavoro, «Età minima»*

*Ordinanza sulla protezione dei giovani lavoratori (OLL 5)*

# 06\_INFLUENCER

---

## Cosa sono gli influencer?

Gli influencer sono le star delle giovani generazioni di Internet. Rappresentano gli idoli e al contempo i modelli di molti bambini e giovani. Questi personaggi condividono con i follower molto della loro sfera privata e nel farlo promuovono prodotti e servizi. Più è alto il numero di follower, maggiori sono i guadagni che possono fare con la pubblicità. Queste celebrità dei social media vengono sponsorizzate dalle aziende per raccomandare i loro prodotti, il che però viene spesso dichiarato in modo molto discreto o insufficiente. Poiché gli influencer vengono pagati, le opinioni e critiche che esprimono su un prodotto non corrispondono necessariamente alla verità, ma possono essere manipolate. Spesso i bambini e i giovani vogliono imitare i loro idoli e dunque gli influencer (come rivela il termine inglese, che significa «influenzatore») possono esercitare un ascendente su di loro, positivo ma anche negativo.

## Perché gli influencer sono così popolari tra i giovani?

Gli influencer hanno spesso la stessa età del loro pubblico e trattano di svariati temi che appassionano i giovani: stile di vita, moda ed estetica, fitness, salute, videogiochi, ma anche comicità, fino ad arrivare alla possibilità di curiosare nella realtà quotidiana di altri ragazzi. Esistono anche profili che mirano a sensibilizzare su temi sociali quali sostenibilità, ecologia, salute mentale o giustizia sociale. Ormai sui social si trovano sempre più spesso anche bambini influencer (mini influencer) con uno stuolo di follower, che pubblicizzano prodotti e servizi rivolti ai più piccoli e il cui profilo è generalmente gestito dai genitori. I bambini e i giovani sentono affinità con le celebrità dei social media, poiché si muovono negli stessi spazi digitali dei loro amici. Gli influencer offrono agli adolescenti svariate possibilità di interagire con loro: commenti, like, DM (*direct messages*), chat, sondaggi, videomessaggi diretti nelle storie o nelle live di Instagram e di TikTok e molto altro. Questo concorre a dare l'impressione che vi sia una vicinanza di amicizia e una partecipazione alla vita dei giovani ammiratori.

## **Quali sono gli aspetti problematici dell'ascendente degli influencer?**

Oltre al rischio di farsi istigare all'acquisto di determinati prodotti, seguire gli influencer può avere un impatto anche sulle opinioni e le ideologie dei giovani. Se non sono in grado di considerare in modo critico quanto affermato dai loro idoli, questo impatto può diventare problematico. Anche tra gli influencer si riscontrano infatti atteggiamenti discriminatori, spregiativi e antidemocratici. Accanto a questi esistono movimenti estremisti che cercano di raggiungere i giovani attraverso personaggi con un ampio seguito sui social. Inoltre, i modelli veicolati rispecchiano spesso ruoli di genere tradizionali molto stereotipati. Ciò può rafforzare pregiudizi e risultare limitante.

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

I contenuti sponsorizzati e la pubblicità indiretta vengono in parte integrati a tal punto nelle immagini e nei video da non essere più riconoscibili in quanto tali. I giochi a premi e i codici promozionali possono incitare a partecipare e al contempo servire a pubblicizzare un prodotto o un servizio. Anche divertenti filtri su TikTok o Snapchat che permettono ad esempio di trasformarsi nel protagonista di un nuovo film o videogioco possono essere contenuti sponsorizzati. Senza contare che i creatori di contenuti vengono per esempio pagati per usare e presentare al proprio pubblico un determinato videogioco. Molti contenuti camuffati come semplice intrattenimento possono quindi avere anche lo scopo di promuovere un prodotto o una marca.

## **Aspirante influencer: che fare?**

Sempre più giovani desiderano diventare influencer. La facciata apparentemente stilosa della vita di questi personaggi può esercitare una certa attrazione sugli adolescenti. La presenza di influencer di successo sui social media può dare l'impressione che la strada per la notorietà e il successo sia tutta in discesa. E non si vedono le sfide e gli sforzi che ci sono dietro. È importante parlare con i bambini e i giovani delle realtà e degli ostacoli che caratterizzano questo ambito professionale, affinché possano considerarlo con ponderazione.

## **Come proteggere i figli dai rischi?**

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 delle realtà e delle potenziali sfide legate all'esistenza di un influencer e delle pressioni che ne conseguono. Discutete in modo critico anche dei valori, dei modelli di genere e degli ideali di bellezza (anch'essi correlati a esigenze economiche) che questi personaggi trasmettono.

→ *07\_Autorappresentazione e ideali di bellezza*

# 07\_AUTORAPPRESENTAZIONE E IDEALI DI BELLEZZA

## Selfie sì, ma come?

Lo scopo principale è mettersi in scena per distinguersi e attirare l'attenzione. L'autorappresentazione in rete serve alla formazione dell'identità ed è importante anche per il bisogno di riconoscimento. Per i giovani si tratta di un'opportunità molto apprezzata per mettersi alla prova, recitare e qualche volta persino provocare. Ciononostante è sempre importante chiedersi: ma sono davvero così? Questa rappresentazione mi corrisponde? Appenderei questa foto in pubblico? Chiedersi che effetto si vorrebbe fare sugli altri o provare una volta a porsi in una prospettiva diversa può aiutare a sviluppare un proprio stile autentico.

## Filtri, Photoshop e il costante miglioramento di sé: a cosa porta tutto ciò?

Molti selfie non sono assolutamente scatti spontanei, bensì messe in scena mirate. Luci, angolo di ripresa, posa, outfit e trucco sono spesso perfettamente coordinati, le foto scattate sono scelte meticolosamente e quale tocco finale si ricorre a filtri e/o programmi di elaborazione delle immagini. Grazie ai filtri in tempo reale è oggi possibile ritoccare e modificare persino le registrazioni video, le proporzioni del corpo e l'aspetto del viso, giocando con l'età. Il tutto senza che gli altri riconoscano necessariamente la manipolazione. Tali funzioni rischiano di promuovere ideali di



bellezza irrealistici e di accrescere la pressione a migliorarsi costantemente. Diversi filtri utilizzati sui social media inoltre fanno sì che le immagini si somiglino praticamente tutte. In questo modo si generano norme di bellezza uniformi e standardizzate, a scapito della diversità e dell'individualità, che vengono messe in secondo piano. Ciò può influenzare negativamente l'immagine del corpo degli adolescenti, in particolare durante la pubertà, una fase in cui il rapporto con il proprio corpo è già di per sé critico.

### **Cosa possono fare i genitori?**

È importante che i genitori accompagnino i figli nello sviluppo della loro identità e nella ricerca di riconoscimento. Rafforzate la loro autostima spiegando loro che la vera bellezza non dipende dall'aspetto esteriore e mettendo in evidenza l'importanza di altri valori. Cosa rende una persona interessante e attraente? Incoraggiate i vostri figli a esplorare e sviluppare le proprie doti e mettetene in evidenza le capacità per rafforzare la sicurezza in loro stessi. Avvertiteli che molti dei contenuti pubblicati sono ritoccati o messi in scena. Discutete anche di ruoli di genere stereotipati e di come possono incidere sul punto di vista delle persone. Spiegate loro che le rappresentazioni stereotipate, spesso ricorrenti nei media, dei ragazzi quali indipendenti, palestrati e dominanti e delle ragazze quali sexy, indifese e sensibili, sono unidimensionali e definite da pregiudizi. Ribadite l'importanza di mettere in questione questi stereotipi per accrescere la varietà e le possibilità delle persone. Aiutate i vostri figli a trovare nei social media modelli positivi.

### **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. Vi sono però anche alcuni forum online e profili social che possono dissuadere le persone toccate dal chiedere aiuto. Diversi hashtag (p. es. #thinspiration, #bonespiration o #ED, per l'inglese *eating disorder*) rimandano a contenuti che esaltano 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, le dipendenze e i pensieri suicidi.

# 08\_VIDEOGIOCHI

---

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

Per molti adolescenti i videogiochi fanno ormai parte del quotidiano utilizzo dei media. Interessatevi ai videogiochi dei vostri figli, anche se non sono la vostra passione. Giocate insieme a loro o guardateli giocare, facendovi spiegare come funziona il gioco. È un buon punto di partenza per discutere dei suoi contenuti e dei rischi ad esso associati (p. es. consumo eccessivo, cybergrooming, costi nascosti, bullismo, insulti ecc.).

Verificate se i videogiochi utilizzati dai vostri figli sono adatti alla loro età (PEGI) e se sono abbastanza maturi per giocarci. Console da videogioco e PC non vanno messi nella stanza dei figli. Dato che ormai molti giochi si possono fare sullo smartphone o su console portatili, durante la notte questi apparecchi non devono rimanere nella camera da letto.

## **Cos'è il «let's play»?**

Ad essere molto popolari non sono solo i videogiochi ma anche i cosiddetti «let's play». Si tratta di video in cui i giocatori fanno una partita in diretta, commentando e spiegando lo svolgimento del videogioco e fornendo possibili soluzioni e consigli per avanzare rapidamente. Le dirette vengono trasmesse per esempio su piattaforme come Twitch. Gli spettatori possono interagire tra loro e con il creatore di contenuti su una chat e vivono le emozioni da vicino. Video di questo genere vengono caricati anche su piattaforme come YouTube.

## **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 negative del consumo di videogiochi non consoni all'età, ma non fornisce indicazioni sulle capacità richieste per giocare. Le indicazioni sui limiti di età non vanno dunque prese come raccomandazioni pedagogiche. E comunque vale sempre un principio generale: nessuno conosce i vostri figli meglio di voi! Informatevi sui giochi consigliati online.

## **Quanto tempo consentire per i videogiochi?**

È opportuno concordare con i propri figli un limite giornaliero o settimanale di tempo che possono trascorrere davanti a uno 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. Tuttavia, nel caso dei videogiochi a volte può essere più comodo stabilire i limiti di tempo in base per esempio al numero di partite. Stabilite con i vostri figli anche regole di comunicazione: con chi possono interagire nell'ambito di un videogioco? Attraverso quali canali?

→ *03\_Regole di utilizzo dei media*

## **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. Nei giochi online (p. es. *Fortnite*), inoltre, si può sviluppare una dinamica di gruppo che rende difficile decidere autonomamente quando disconnettersi, sapendo che gli amici continuano a giocare. Ad esercitare pressione vi sono anche alcuni elementi integrati nel gioco. Esistono per esempio premi a tempo limitato, che si possono riscuotere soltanto

connettendosi e giocando ogni giorno, come il «battle pass» in Fortnite. Più si gioca, maggiori sono i premi disponibili. Questi sistemi di premi sono per lo più gratuiti, ma possono offrire la possibilità di accedere a premi migliori o maggiori dietro pagamento di un sovrapprezzo. Altre cause che possono favorire la dipendenza sono la mancanza di autocontrollo nella realtà quotidiana e la bassa autostima. Anche l'instabilità emotiva è considerata un fattore di rischio. 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.

→ *09\_Dipendenza da Internet*

### **I videogiochi violenti rendono aggressivi?**

Il nesso tra l'utilizzo di videogiochi violenti e l'aggressività nella vita quotidiana è giudicato assai debole. Un ruolo maggiore va attribuito ad altri fattori d'influenza, quali l'ambiente familiare, il contesto sociale oppure la disponibilità di armi. Oltre a ciò, i videogiochi soprattutto e quelli di azione sono spesso accusati di banalizzare la gravità della violenza, dato che non ne mostrano le conseguenze. Questo succede di frequente per permettere l'accesso al gioco anche a fasce d'età più giovani.

→ *10\_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?**

Per molti videogiochi (su app o su piattaforma) i download e l'utilizzo sono gratuiti. Tuttavia, durante il gioco, agli utenti vengono proposti i cosiddetti acquisti «in-game» (integrati nel gioco, anche detti microtransazioni), per esempio per accedere a una versione ampliata, funzioni supplementari oppure oggetti virtuali di valore strategico. Occorre prestare attenzione tra l'altro alle cosiddette «loot box», scatole a premio a pagamento che contengono elementi del gioco d'azzardo. Infatti, prima dell'acquisto non si esattamente cosa si riceverà per i soldi pagati. Un esempio è costituito dai pacchetti di giocatori nel videogioco EA Sports FC 24 (ex FIFA). L'esca è la promessa di premi allettanti e rari. Ma le probabilità di vincere sono bassissime.

Sugli smartphone e sui tablet, per proteggersi dai costi nascosti è possibile disattivare gli acquisti in-app nelle impostazioni del dispositivo mobile. Verificate anche nelle console di gioco se le impostazioni permettono di bloccare gli acquisti in-game o di vincolare gli acquisti con una password. Inoltre bisogna evitare per quanto possibile di collegare le coordinate bancarie ad account o dispositivi. Stabilite con i vostri figli regole sugli acquisti in-game adatte alla loro età.

#### **Link**

*pegi.info/it*

*mamamo.it/recensioni/videogiochi* – Recensioni di videogiochi per genitori

*tuttosuivideogiochi.it* – Informazioni e risorse per comprendere i videogiochi

*nostrofiglio.it* – Consigli specifici sulle impostazioni tecniche per la protezione dei minori

# 09\_DIPENDENZA DA INTERNET

---

## Internet può creare dipendenza?

A presentare un certo rischio di dipendenza non è Internet in quanto tale, bensì determinati contenuti e attività in rete, come per esempio i giochi di ruolo online e i social media. Il bisogno di gratificazione, successo e riconoscimento viene soddisfatto in modo istantaneo, ad esempio conseguendo un punteggio più alto in un gioco o ricevendo like, fiamme e cuori sui social media. Senza contare la possibilità di giocare con diverse identità. Anche la pornografia online presenta un potenziale di dipendenza.

## 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. Le cosiddette dipendenze comportamentali presentano uno spettro che va dall'utilizzo normale all'utilizzo a rischio o problematico fino a un disturbo da dipendenza. È importante esaminare attentamente altri disturbi eventualmente presenti: a volte il consumo eccessivo di media è una strategia per gestire altri problemi psichici come depressione o fobie. Per capire se sia necessario intervenire occorre tenere conto di questi problemi di base. E nell'ambito di un trattamento andrebbe considerata anche la situazione personale dell'interessato.

## 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 eccessivo (p. es. il bisogno di superare problemi o lo stress) è un fattore importante.

La dipendenza da Internet si riconosce da segnali di ripercussioni in diversi ambiti della vita (vita sociale, hobby, formazione e professione):

- necessità di essere sempre online (perdita del controllo);
- incapacità di ridurre l'uso di Internet;
- proseguimento di un uso problematico di Internet nonostante le ripercussioni negative;
- calo del rendimento scolastico o professionale;
- isolamento sociale;
- noncuranza dei contatti con i coetanei, dei compiti scolastici e della vita familiare;
- perdita d'interesse per altre attività ricreative di un tempo.

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

Oltre a problemi a scuola o conflitti sul lavoro, una dipendenza da Internet può portare a trascurare i contatti sociali e ad avere difficoltà in famiglia. Spesso subentra anche il sovraccarico, poiché a causa del tempo eccessivo dedicato alle attività in Internet si dorme troppo poco. Infine, rimanere troppo tempo seduti davanti allo schermo può provocare danni di postura e agli occhi. La dipendenza da Internet può avere ripercussioni anche finanziarie. A seconda dell'attività online si possono spendere molti soldi per oggetti virtuali, abbonamenti, acquisti in-app o giochi online.

## 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 sé 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 sospettano che i figli siano dipendenti da Internet?**

Prima di tutto è necessario far sapere ai figli che siete preoccupati e offrire loro ascolto. Dare la colpa ai media digitali risulta spesso controproducente; meglio mostrarsi indulgenti e porre l'accento sul benessere dei figli. In una seconda fase è opportuno porre limiti giornalieri o settimanali all'utilizzo di dispositivi digitali e, parallelamente, sviluppare assieme idee alternative su come trascorrere il

tempo libero. Inoltre, i genitori e le persone vicine dovrebbero cercare di capire cosa si nasconde dietro l'uso eccessivo di Internet, ad esempio un 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 i centri di consulenza per le dipendenze:

#### **Link**

[safefone.ch/it](https://www.safefone.ch/it) – Consulenza online sulle dipendenze  
[indexdipendenze.ch](https://www.indexdipendenze.ch) – InfoDrog, contatti e servizi specializzati nelle dipendenze



# 10\_MEDIA E VIOLENZA

---

## **Il consumo di contenuti mediali con rappresentazioni di violenza rende violenti?**

Questa domanda è vecchia quanto i media. Ogni volta che si afferma un nuovo supporto mediale (dal libro al film e al fumetto fino ad arrivare a Internet e 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 presi come capro espiatorio.

In realtà, non è chiarito in modo inequivocabile se i contenuti mediali violenti generino un aumento dell'aggressività. Dagli studi sul lungo periodo emerge che solo una minima parte dell'aumento di aggressività tra i giovani è riconducibile all'influenza della violenza nei media, mentre la parte nettamente maggiore va attribuita ad altri fattori, quali la personalità e il contesto sociale. In alcuni casi, dopo il consumo di contenuti mediali violenti è stato misurato un incremento dell'aggressività a breve termine. Tuttavia, è comprovato che chi annovera tra le sue caratteristiche personali un livello di aggressività elevato tende anche a scegliere contenuti mediali violenti.

## **Dopo episodi di follia omicida, a casa dei responsabili spesso vengono rinvenuti videogiochi violenti. 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 mediale quotidiana di molti giovani, tendenzialmente maschi. 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 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?**

La convinzione che il consumo di contenuti mediali violenti possa 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. Ma può darsi che la loro attrazione (p. es. per un videogioco) sia motivata da altri fattori e che la violenza sia solo a margine o non c'entri per nulla. In questi casi, è importante cercare il dialogo e chiarire la propria posizione nei confronti della violenza, ma al contempo chiedere ai giovani cosa li affascina tanto. Spiegate ai vostri figli quali conseguenze hanno gli atti violenti nella vita reale; nella maggior parte dei casi non vengono mostrate nei videogiochi. Eventualmente, può essere utile parlare con gli altri genitori circa le rispettive esperienze e posizioni sulla violenza nei media.

# 11\_TV, FILM E STREAMING

---

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

Sono consigliabili programmi pensati appositamente per bambini, come per esempio le trasmissioni disponibili su Play RSI Kids. Le indicazioni sui limiti di età dei film sono per i genitori un importante strumento di informazione che va assolutamente tenuto presente. Tuttavia, non si tratta di raccomandazioni pedagogiche: 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 sarebbe necessario parlare. Indicazioni in merito ai limiti di età sono a disposizione su supporti audiovisivi (per esempio DVD) e per le proiezioni pubbliche (per es. cinema). I canali nazionali, come la RSI, segnalano con una linea gialla o rossa vicino al logo i contenuti non adatti a bambini e giovani. Anche molte piattaforme di servizi di streaming (per es. Netflix) forniscono indicazioni sui limiti d'età.

## **YouTube, Netflix & Co.: quanto sono popolari i servizi di streaming?**

YouTube si è ormai affermato come il servizio online più amato dai bambini e dai giovani in Svizzera. Oltre ai numerosi contenuti adatti ai bambini, ci sono anche molti materiali inappropriati che possono essere consultati anche senza avere un profilo. Inoltre, dopo la visione di un video, il sistema di raccomandazione può proporre altri contenuti che magari non sono adeguati all'età del bambino.

Circa la metà dei giovani in Svizzera dispone di un abbonamento personale a un servizio di streaming musicale e video (p. es. Netflix, Spotify), mentre tra le economie domestiche il dato è addirittura di quasi il 90% (studio JAMES 2022). I servizi a pagamento dispongono di impostazioni per la tutela di bambini e giovani, che però possono essere facilmente aggirate.

## **I bambini possono essere lasciati soli davanti alla TV?**

La televisione non va utilizzata come baby-sitter. Questo vale anche per altri dispositivi quali tablet e smartphone, su cui si possono guardare programmi televisivi, film o video. I genitori dovrebbero accompagnare il più possibile i propri figli (soprattutto in età prescolastica) nell'utilizzo dei media, così da poter rispondere immediatamente alle loro domande e permettere loro di contestualizzare meglio i contenuti attraverso il dialogo. Nel caso di YouTube spesso non basta ascoltare, dato che a volte ai video non adeguati all'età vengono accostate melodie infantili. È importante saper dire chiaramente no, per esempio quando un programma TV non è adeguato alla loro età, e limitare il tempo di visione dei programmi per bambini. L'importante è che i genitori proponano ai propri figli delle alternative al consumo passivo di film e video.

## Quali regole è sensato imporre ai bambini?

Un divieto generalizzato di televisione o YouTube è sconsigliabile, poiché i figli finiscono per rifugiarsi dai coetanei, dai quali 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). Elaborate con i vostri figli un piano su cosa possono guardare e quando. E ricordate che le regole non servono a nulla se non se ne controlla il rispetto.

### Link

[rsi.ch/kids](http://rsi.ch/kids)

[raiplay.it/bambini](http://raiplay.it/bambini)

[ti.ch/infogiovani](http://ti.ch/infogiovani) > Attività giovanili > Cinema > Banca dati cinema – Informazioni sui limiti di età dei film

# 12\_CIBERBULLISMO E ODIO IN RETE

---

## Cos'è il cyberbullismo?

Per cyberbullismo (noto anche come mobbing in Internet o cybermobbing) s'intende la diffusione intenzionale e prolungata nel tempo di testi, immagini o filmati offensivi attraverso mezzi di comunicazione moderni come cellulare o computer, allo scopo di diffamare, schernire o molestare qualcuno. La persona presa di mira può subire conseguenze molto gravi, come la perdita della fiducia in se stessa, stati di ansia e depressione. Chi compie atti di bullismo può subire conseguenze penali.

## Qual è la differenza tra cyberbullismo e bullismo?

Nel caso del cyberbullismo le molestie avvengono via Internet o cellulare: l'autore e la persona colpita non si trovano fisicamente uno di fronte all'altro. Le offese virtuali su Internet restano spesso visibili 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 e riduce gli scrupoli. Spesso i bambini e i giovani colpiti dal cyberbullismo sono anche bersaglio di bullismo nel mondo reale. Ma dai dati disponibili emerge che le vittime di cyberbullismo presentano un rischio più elevato di sviluppare comportamenti autolesionisti e pensieri suicidi.



## **Dove inizia il cyberbullismo?**

Il confine tra un comportamento scherzoso e uno percepito come offensivo non è così netto. Il cyberbullismo inizia laddove un individuo si sente aggredito, molestato e offeso. I giovani non si rendono sempre conto delle conseguenze delle loro azioni nel momento in cui mettono in rete immagini, affermazioni o commenti offensivi o se li inviano tra amici; spesso lo fanno solo per divertirsi, ma chi è toccato si sente ferito. Tuttavia, può trattarsi anche di atti mirati a rovinare una persona.

## **Come si può prevenire il cyberbullismo?**

Genitori e scuola devono spiegare vari temi ai bambini e ai giovani e trasmettere loro competenze inerenti anche al cyberbullismo: trattamento responsabile di dati personali e sensibili, impostazioni della sfera privata, comportamento rispettoso (netiquette) online e offline, consapevolezza delle dinamiche e della pressione di gruppo nonché competenze sociali come per esempio l'empatia. I giovani devono essere coscienti delle possibili conseguenze del loro comportamento in Internet, sapere che cosa comporta il cyberbullismo per le persone coinvolte e comprendere che con tali atti si rendono punibili penalmente.

## **Cosa 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 al social media o al forum. Poiché alcuni siti, dopo aver bloccato una chat, ne cancellano o nascondono la cronologia, si raccomanda di salvare sul computer materiale che può fungere da prova (p. es. screenshot di messaggi chat e/o di immagini). Se sono stati pubblicati immagini o video offensivi, cercare di cancellarli direttamente o chiedere ai gestori delle piattaforme di farlo. I genitori possono valutare, insieme agli insegnanti, alla direzione scolastica, al servizio psicologico scolastico o agli educatori scolastici, se presentare una denuncia alla polizia o ricorrere per esempio alla consulenza per l'aiuto alle vittime.

## **E se a fare cyberbullismo sono i propri figli?**

Parlate con i vostri figli e spiegate in modo chiaro che il loro comportamento è offensivo e che può persino avere conseguenze penali. Cercate di comprendere i motivi che li hanno spinti ad agire così. Esortateli a cambiare prospettiva e chiedete loro come si sentirebbero se i ruoli fossero invertiti. Esponete loro le possibili conseguenze e discutete di cosa s'intende per comportamento rispettoso (nel mondo reale e in quello virtuale). Discutete di come possano assumere la responsabilità dei propri atti. Come possono scusarsi per il loro comportamento e riparare al danno commesso?

## Cosa sono i discorsi d'odio?

Il termine «discorsi d'odio» (dall'inglese «hate speech») indica attacchi per lo più verbali contro persone o gruppi sulla base di fattori quali il colore della pelle, la religione, la (presunta) origine, il sesso o l'orientamento sessuale. Spesso le manifestazioni di odio si basano su pregiudizi e stereotipi e sono profondamente legate a strutture di potere e discriminazione che vengono trasferite nella rete. Qui infatti è possibile offendere ed escludere anonimamente e senza tanti scrupoli. Il grande palco offerto da Internet è sfruttato in modo mirato anche da gruppi estremisti e singole persone per la propria propaganda. Nel mirino di commenti pieni di odio, offese e minacce finiscono anche persone che si battono in difesa dei gruppi summenzionati e contro l'odio.

→ 17\_ *Disinformazione, manipolazione e deepfake*

## Cosa sono i troll?

I *troll* sono persone che provocano e offendono intenzionalmente gli altri online e sui social media 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.

## Cosa fare 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 bersaglio di commenti offensivi di un *troll*. Lo scopo dei *troll* infatti è quello di far credere alla persona designata di essere disprezzata da un pubblico importante e più ampio. Rassicurate i vostri figli del fatto che nella maggior parte dei casi questi insulti e critiche non sono di alcun interesse per le persone il cui giudizio è per loro importante. L'importante è non farsi coinvolgere in una discussione. La cosa migliore da fare è ignorare, bloccare e/o segnalare i *troll* e non lasciarsi influenzare o distrarre dai loro interventi.

### Aspetti giuridici

In Svizzera il cyberbullismo non costituisce un reato a sé stante. Tuttavia, a seconda delle circostanze, in relazione al cyberbullismo, si configurano varie fattispecie di reato, tra cui:

*Art. 180 CP, «Minaccia»*

*Art. 156 CP, «Estorsione»*

*Art. 181 CP, «Coazione»*

*Art. 174 CP, «Calunnia»*

*Art. 173 CP, «Diffamazione»*

Anche la discriminazione e l'incitamento all'odio sono reati punibili.

*Art. 261<sup>bis</sup> CP, «Discriminazione e incitamento all'odio»*

# 13\_PORNOGRAFIA E SEXTING

---

## **Cosa si sa del consumo di pornografia tra i giovani?**

L'età media in cui avviene il primo contatto con la pornografia è intorno ai 13 anni, un'età progressivamente in diminuzione. I ragazzi iniziano a consumare pornografia tendenzialmente prima, più spesso e con maggiore regolarità rispetto alle ragazze. Ciononostante è importante non trattare la pornografia come un tema prettamente maschile. Anche le ragazze guardano i porno, sebbene più di rado; va inoltre considerato che probabilmente non lo ammettono apertamente nei sondaggi. La ragione può essere ricondotta agli stereotipi di genere sulla sessualità femminile presenti nella nostra società. Il primo contatto dei giovani con contenuti pornografici avviene spesso involontariamente, per esempio perché un coetaneo li ha mostrati loro senza chiedere.

## **Quali conseguenze negative ha sui giovani la pornografia su Internet?**

Esistono svariate forme di pornografia, pertanto molto dipende dai contenuti concretamente consumati. Il problema si pone quando la conoscenza di sesso e sessualità dei giovani deriva esclusivamente dalla pornografia, che non nasce a scopo didattico. Il rischio è di sviluppare false aspettative nei confronti della sessualità reale, dato che questi contenuti propongono immagini irrealistiche del desiderio e corpi idealizzati, consolidando ruoli di genere in parte discutibili. Si tratta di aspetti che possono far dubitare gli adolescenti delle proprie abitudini sessuali, in particolare quando non possono contare su un'educazione sessuale che risponda alle loro domande.

## **La pornografia può avere anche effetti positivi?**

Per gli adolescenti più grandi che iniziano a confrontarsi con la propria sessualità, la pornografia può a volte essere utile, a condizione di adottare un approccio critico nei confronti delle rappresentazioni in essa contenute e di considerarle nella prospettiva di uno sviluppo sessuale sano. La pornografia può servire ai giovani per confrontarsi con le proprie fantasie, l'orientamento sessuale, i desideri e i propri limiti e per esplorare le proprie esigenze in un contesto sicuro. Questo può avere un effetto liberatorio e accrescere l'accettazione di sé.

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

Il tema della sessualità esercita grande fascino tra i giovani. Alcuni adolescenti utilizzano il telefonino per scambiarsi immagini o video scaricati dalla rete. L'importante in questo caso è essere consapevoli della situazione giuridica (a questo proposito v. sotto, «Aspetti giuridici»). In breve: i minori di 16 anni non si rendono punibili se guardano video porno online. Ma chiunque rende accessibile materiale pornografico a minori di 16 anni, per esempio inviandolo via chat o mostrandolo su un telefono cellulare, è perseguibile penalmente, anche se è minorenne. Se dunque sul cellulare dei vostri figli trovate del materiale pornografico, dovete intervenire. Innanzitutto spiegate loro che non devono divulgare video e immagini del genere. Attenzione: alcuni servizi di messaggistica istantanea salvano automaticamente sul cellulare i contenuti ricevuti nelle chat di gruppo. Disattivate questa funzione se, per esempio, i vostri figli fanno parte di gruppi di messaggistica con molte persone.

## **Come proteggere i figli più piccoli da contenuti pornografici?**

I bambini non dovrebbero poter accedere liberamente ad apparecchi dotati di accesso a Internet. Spetta ai genitori gestire gli apparecchi per controllare i contenuti consumati. I programmi per la protezione dei minori filtrano i siti Internet con contenuti pornografici, ma non sono in grado di garantire una protezione completa.

## **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. Il sexting non è perseguibile a condizione che sia fatto consensualmente e che la differenza di età tra i giovani coinvolti non sia superiore a tre anni.

Ma il confine con l'illegalità è sottile: una foto di nudo spedita quale prova d'amore può diventare pericolosa dopo una separazione; potrebbe essere spedita a terzi per vendetta o persino pubblicata online. Bisogna inoltre stare particolarmente attenti ai truffatori online che istigano le proprie vittime a compiere atti sessuali davanti alla webcam o a inviare scatti intimi per poi ricattarle (sextortion), vedi sotto Aspetti giuridici e al capitolo

→ *14\_Cybergrooming e molestie sessuali online*

## **Come parlare di sexting con i propri figli?**

Affrontare il tema del sexting con i giovani può essere impegnativo, ma è importante farlo. Invece di esprimere giudizi, adottate insieme un atteggiamento il più aperto e neutrale possibile. Parlate per esempio dell'opinione dei vostri figli sull'argomento e riflettete sulle possibili ragioni del sexting. Incoraggiateli ad ascoltare il proprio istinto e a non fotografarsi o farsi fotografare se non si sentono a loro agio. Questo è particolarmente importante, perché la pressione a partecipare può essere forte. Spiegate che inoltrare immagini di nudo di altre persone è inaccettabile e può addirittura costituire un reato. Discutete di possibili conseguenze quali il ricatto (sextortion) se queste immagini fossero messe in circolazione contro la loro volontà. Parlate con loro anche di possibili alternative: come si può essere sexy senza spogliarsi? Nel caso in cui i vostri figli abbiano già diffuso contenuti di questo tipo, non giudicateli, ma chiedete con tatto cosa li ha spinti a farlo. Cercate di scoprire se sono stati forzati e che cosa speravano di ottenere. Se la diffusione di questi contenuti ha conseguenze negative, sostenete i vostri figli e, se è il caso, accompagnateli alla polizia o a un centro di consulenza.

## **Cosa fare se i figli sono colpiti da un utilizzo abusivo di sexting?**

Non affrontate da soli questa difficile situazione. Cercate rapidamente un aiuto professionale (p. es. consultori, servizio psicologico scolastico, polizia) e valutate assieme ad esso l'eventualità di sporgere denuncia. Se sono in gioco dinamiche di gruppo (p. es. in caso di cyberbullismo), potrebbe essere necessario coinvolgere la scuola e tutte le persone implicate.

## Aspetti giuridici

### Minorenni e pornografia legale

È vietato mostrare o rendere accessibile materiale pornografico a una persona minore di 16 anni.

*Art. 197 cpv. 1 CP, «Pornografia»*

### Diffusione di contenuti sessuali non pubblici

Chiunque trasmette a terzi o rende pubblici contenuti a sfondo sessuale come foto o video senza il consenso delle persone che vi sono riconoscibili è perseguibile penalmente.

*Art. 197a CP, «Condivisione indebita di contenuti sessuali non pubblici» (reato perseguibile a querela)*

### Sexting: criteri d'impunità per i minorenni

Perché il sexting sia lecito, devono essere adempiuti i criteri seguenti:

- la realizzazione e la diffusione del materiale avvengono con il consenso di tutte le persone coinvolte;
- le persone coinvolte si conoscono personalmente;
- la persona che fabbrica il materiale e quella che lo riceve non possono né versare né promettere un compenso in denaro;
- tutte le persone coinvolte sono maggiorenni o, se almeno una di loro è minorenne, la differenza di età tra loro non eccede i tre anni.

*Art. 197 cpv. 8 e 8<sup>bis</sup> «Pornografia»*

### Sextortion

La sextortion (termine derivante dalla fusione delle parole inglesi «sex» ed «extortion») è una forma di estorsione esercitata attraverso materiale fotografico e/o video a carattere esplicitamente sessuale. Può trattarsi per esempio di immagini realizzate e condivise consensualmente nel quadro del sexting oppure di riprese prodotte in una situazione di adescamento online (v. → *14\_Cybergrooming e molestie sessuali online*). Le vittime vengono ricattate con la minaccia di pubblicare o inoltrare a terzi il

materiale che li riguarda. A volte lo scopo è di estorcere denaro, ma non di rado anche di ottenere altro materiale, eventualmente più esplicito.

Non esiste una fattispecie specifica per la sextortion, ma i responsabili possono essere perseguiti in applicazione dei seguenti articoli:

*Art. 156 CP, «Estorsione»*

*Art. 174 CP, «Calunnia»*

*Art. 179<sup>quater</sup> CP, «Violazione della sfera segreta o privata mediante apparecchi di presa d'immagini»*

*Art. 197 CP, «Pornografia»*

*Art. 180 CP, «Minaccia»*

*Art. 181 CP, «Coazione»*

*Art. 187 CP, «Atti sessuali con fanciulli» (con persone minori di 16 anni)*

### Pornografia illegale

Chiunque fabbrica, mostra, rende accessibile, si procura o possiede materiale contenente atti sessuali con animali o atti sessuali (reali o fittizi) con minorenni si rende punibile.

*Art. 197 cpv. 4 e 5 CP, Pornografia*

### Cosa fare se ci si imbatte in contenuti pedopornografici online?

Le rappresentazioni di atti sessuali con minorenni (reali o fittizi, p. es. materiali o animazioni generati dall'IA) sono illegali. Sul sito Internet [clickandstop.ch](http://clickandstop.ch) è possibile segnalare link a pagine che contengono rappresentazioni di questo tipo. Non bisogna assolutamente scaricare materiale pedopornografico o farne screenshot, nemmeno a scopo di documentazione. Possedere sui propri apparecchi questo tipo di contenuti è reato.

# 14\_CYBERGROOMING E MOLESTIE SESSUALI ONLINE

---

## Cos'è il cybergrooming?

Il termine «cybergrooming» indica la ricerca di un contatto mirato con minorenni tramite Internet, nell'intento di avviare un rapporto a sfondo sessuale. Per avvicinarsi ai bambini e ai giovani, gli adescatori (nella grande maggioranza dei casi, uomini adulti) impiegano spesso strategie simili. Innanzitutto cercano di conquistare la fiducia delle potenziali vittime e di instaurare con loro un rapporto di dipendenza al fine di manipolarle e di controllarle. Il cybergrooming può verificarsi ovunque dove navigano bambini e giovani e c'è la possibilità di entrare in contatto con loro: social media quali TikTok, Instagram e Snapchat, piattaforme online come YouTube e Twitch, ma anche giochi online e piattaforme di gioco come Fortnite e Roblox. Una volta preso contatto, per sottrarsi alle misure di sicurezza delle piattaforme, gli adescatori cercano di passare il più velocemente possibile a canali di comunicazione più privati, come i servizi di messaggistica istantanea o le applicazioni di videochiamata.

## Come proteggere i propri figli dai pedocriminali nelle chat?

È fondamentale sensibilizzare i bambini e i giovani ai segnali di allarme: gli adescatori indirizzano la conversazione verso temi a sfondo sessuale ed esperienze sessuali vissute, cercano di attirare i minorenni con denaro o altre ricompense (p. es. nei giochi online), chiedono foto e video, cercano di usare la webcam, vogliono passare rapidamente su piattaforme più private (servizi di messaggistica istantanea, telefono, e-mail) per ottenere più dati personali o propongono un incontro di persona. I tentativi di cybergrooming vanno subito segnalati alla polizia e gli adescatori bloccati. Comunicate ai vostri figli che possono rivolgersi a voi in qualsiasi momento, se subiscono molestie sessuali online. Alla fine del capitolo si trovano dei link ai centri di consulenza.

## Quali sono le regole per un utilizzo sicuro della chat?

In linea di massima è più sicuro chattare via social media o un'app di messaggistica istantanea piuttosto che in una chatroom anonima. Nelle chatroom anonime (p. es. Discord, Twiq o Chatroom 2000), infatti, si verificano più spesso episodi di molestie sessuali. In generale bisogna esortare i figli a rimanere diffidenti, a non diffondere dati di contatto o foto personali 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.

## Cosa fare se si trovano foto di nudo nelle chat o nei DM dei figli?

Nei social media come TikTok, Instagram e Snapchat oppure tramite i servizi di messaggistica istantanea, le e-mail o le funzioni di chat nei giochi online, bambini e giovani possono ricevere foto di nudo non richieste (i cosiddetti *nudes*). Sebbene spesso i giovani non prendano queste cose molto sul serio, l'invio per esempio di immagini del pene (in inglese *dick pic*) è un reato e può essere denunciato. Il sito Internet di NetzCourage permette agli utenti di sporgere denuncia in modo rapido e semplice.

### Link

[147.ch/it](https://147.ch/it) – Consulenza per bambini e giovani (Pro Juventute)

[netzpigcock.ch](https://netzpigcock.ch) – Generatore di denunce contro l'invio di immagini del pene (in tedesco)

## **Aspetti giuridici**

### **Molestie sessuali e cybergrooming**

Un'aggressione di natura sessuale può altresì avvenire esclusivamente a parole, anche scritte. Le molestie sessuali costituiscono un reato perseguibile su denuncia.

Il cybergrooming è una forma di molestia sessuale in cui persone adulte contattano minorenni online e ne guadagnano la fiducia spesso spacciandosi per coetanei. L'obiettivo degli adescatori è di ricevere dalla vittima foto o video di natura sessuale o persino di convincerla a un incontro di persona, nel quale potrebbero aggredirla sessualmente.

È reato già solo il tentativo di realizzare questo intento, dunque a determinate condizioni anche l'adescamento. In caso di cybergrooming si possono applicare gli articoli per le fattispecie seguenti:

*Art. 187 CP, «Atti sessuali con fanciulli»*

*Art. 22 CP, «Punibilità del tentativo»*

*Art. 197 cpv. 4 CP, «Pornografia»*

*Art. 198 CP, «Molestie sessuali» (reato perseguibile a querela)*

### **Invio non richiesto di contenuti pornografici**

Chiunque mostra (o invia tramite servizi di messaggistica istantanea o social media) materiale pornografico ad altri senza il loro consenso si rende punibile.

*Art. 197 cpv. 2 CP, Pornografia*

# 15\_SICUREZZA IN RETE E PROTEZIONE DEI DATI

---

## **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. tablet, console, smartwatch o smart TV). Per proteggere i dati da possibili attacchi, dovrebbero utilizzare connessioni sicure (la WLAN di casa, protetta da password, o una VPN). 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 contenuti o delle app.

→ 05\_Social media: Instagram, TikTok & Co

## **Quali motori di ricerca sono adatti per i bambini e i 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. Il vantaggio di questi siti è che visualizzano soltanto contenuti adatti ai minori e un numero ragionevole di risultati. Quando i figli, una volta più grandi, potranno iniziare a usare Google, vi sarà la possibilità di attivare in un primo tempo la funzione *SafeSearch* per filtrare o sfocare i risultati espliciti.

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

Se si hanno figli è assolutamente necessario (in base alla loro maturità) installare filtri che bloccano l'accesso a contenuti rischiosi. Se su un computer condiviso da adulti e giovani è installato un filtro famiglia, occorre impostare diversi profili utente. Per gli smartphone e gli altri dispositivi muniti di WLAN sono disponibili applicazioni filtro. Queste misure di protezione tecniche 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 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 recandosi in luoghi che dispongono di un accesso a Internet senza filtri.

## Quali altri accorgimenti tecnici si possono utilizzare per la sicurezza di computer, tablet e smartphone?

- Il firewall deve essere attivato: questo protegge il computer dagli attacchi provenienti da Internet e dall'accesso abusivo al computer.
- Occorre installare app di protezione o programmi antivirus affidabili per difendersi contro malware, virus e altre minacce.
- Bisogna aggiornare regolarmente il sistema operativo, i software e le app per eliminare le eventuali falle di sicurezza e garantire la piena operatività dei dispositivi. Il programma antivirus deve essere impostato in modo da aggiornare automaticamente e regolarmente la lista dei virus.
- Prima di scaricare un'app bisogna verificarne le licenze e accordarle l'accesso solo alle funzioni necessarie, al fine di proteggere i propri dati.
- Il salvataggio periodico di backup permette di evitare eventuali perdite di dati in caso di danno (anche al disco fisso).
- I cookie (piccoli file contenenti informazioni sui siti visitati) vanno cancellati regolarmente dal browser (p. es. Chrome, Safari, Firefox, Edge) per preservare la sfera privata e ottimizzare l'utilizzo dello spazio di salvataggio.
- L'attivazione di funzioni di blocco degli apparecchi attraverso password, PIN o dati biometrici (p. es. impronta digitale o riconoscimento facciale) impedisce l'accesso non autorizzato di terzi.

## 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. Grazie ad app di gestione delle password è possibile creare e salvare password sicure.

## Cos'è la *darknet*?

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, il che consente di proteggere i propri dati da inserzionisti che raccolgono e vendono dati nonché da potenziali attacchi volti a identificare questi traffici. L'anonimato può rivelarsi altresì 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 pedopornografici 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 e delle azioni potenzialmente perseguibili.

### Link

[ricerchemaestre.it](https://www.ricerchemaestre.it) – motore di ricerca per bambini

# 16\_INTELLIGENZA ARTIFICIALE

---

## **Cos'è l'intelligenza artificiale?**

L'intelligenza artificiale (IA) è una tecnologia sviluppata per compiere operazioni che normalmente richiedono l'intervento dell'intelligenza umana, come riconoscere una lingua, comunicare, risolvere problemi o prendere decisioni. L'IA apprende attraverso dati ed esperienze e può dunque migliorare con l'uso. Ormai è presente in molti ambiti della vita quotidiana. Per esempio gli algoritmi dell'IA vengono utilizzati nei sistemi di suggerimento dei servizi di streaming quali Netflix, per proporre film e serie che rispondono alle nostre preferenze. Anche gli assistenti vocali Alexa e Siri si basano sulla tecnologia d'IA, per selezionare la musica da ascoltare e rispondere alle nostre domande.

## **Cosa occorre sapere sulle app di IA?**

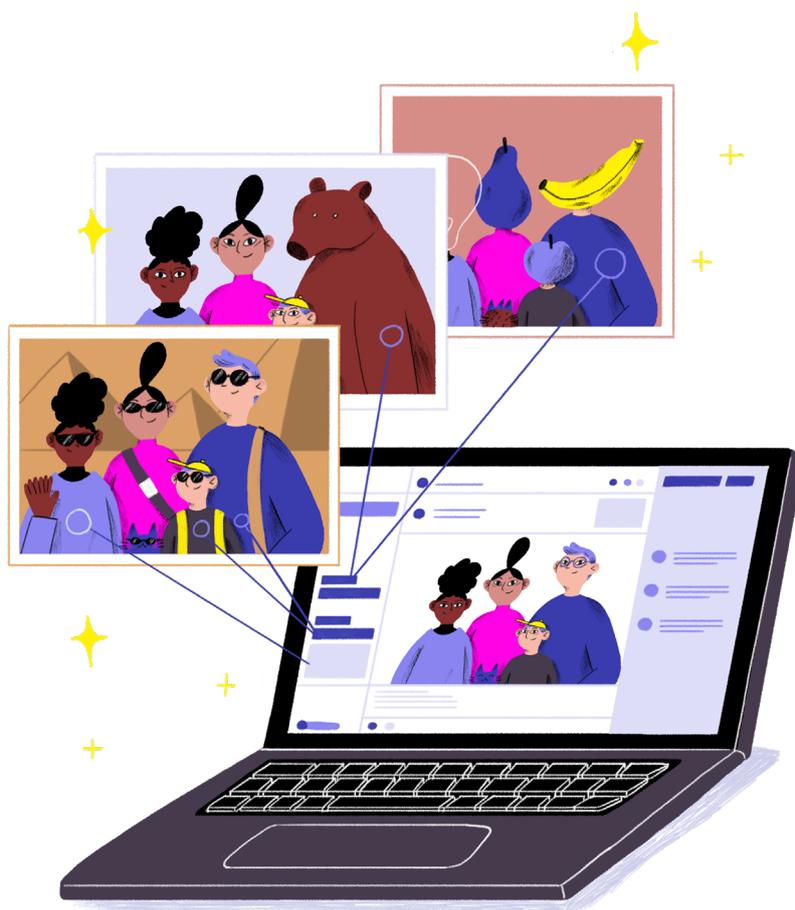
I bambini e i giovani hanno a che fare già da tempo con l'IA (sistemi di suggerimento nei social media, servizi di streaming, correzione automatica ecc.) Poiché le app di IA sono in continuo sviluppo, sul mercato giungono costantemente nuovi prodotti come ChatGPT, Gemini di Google o il chatbot «My AI» di Snapchat. È importante parlare ai bambini e ai giovani delle opportunità e dei rischi dell'IA e provarne le app insieme. Spiegate ai vostri figli che le informazioni provenienti dai chatbot devono sempre essere considerate criticamente e confrontate con altre fonti. Parlate inoltre a questo proposito di protezione dei dati e del fatto che il chatbot di Snapchat, ad esempio, salva i messaggi e i contenuti che vengono spediti loro.

## Cosa sono i social bot?

I social bot sono programmi del computer che agiscono in modo autonomo e che possono essere utilizzati per manipolare e confondere gli utenti. Utilizzando algoritmi basati in gran parte sull'IA, simulano un'identità umana e comunicano come delle vere persone nei social media quali Instagram, Facebook o X oppure in altri forum interattivi: mettono automaticamente dei «mi piace» ai contenuti postati, li commentano e/o condividono oppure ne producono di propri. In questo modo sono in grado di distorcere tendenze e formazione di opinioni.

## Cosa deve sapere mio figlio sui social bot?

Spiegate ai vostri figli che non sempre, nei social media o nei forum, dietro a 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.



# 17\_ DISINFORMAZIONE, MANIPOLAZIONE E *DEEFAKE*

---

## **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 di noi 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 medialì.

## **Cosa s'intende per disinformazione, fake news e deepfake?**

Per disinformazione s'intende la diffusione di informazioni deliberatamente false o fuorvianti allo scopo di manipolare e influenzare l'opinione pubblica o di seminare confusione. Le *fake news* sono notizie volutamente distorte o false, generalmente diffuse con uno scopo ben preciso, come ad esempio perseguire interessi finanziari, politici, ideologici o personali, mirare a influenzare l'opinione pubblica oppure cercare di nuocere a singoli individui o gruppi di persone. Sui social media le *fake news* si propagano spesso in un batter d'occhio, dato il loro carattere provocatorio, avvincente e sorprendente. I *deepfake* sono immagini, video e registrazioni audio ritoccati grazie all'intelligenza artificiale (IA). Questo permette di far fare o dire a qualcuno cose che nella realtà non ha mai fatto o detto. Grazie alle varie app e ai filtri integrati nei social è oggi possibile realizzare da sé *deepfake* in tutta semplicità.

## **Che rischi comportano questi fenomeni?**

Un possibile rischio consiste nell'intenzione di ingannare o influenzare deliberatamente le persone con informazioni e contenuti fuorvianti e falsi. L'obiettivo può per esempio essere quello di creare dissenso mirato nei confronti di decisioni politiche. In tal modo si alimentano conflitti sociali, si crea diffidenza e si influenzano i processi democratici minando la fiducia nelle notizie e nelle informazioni. I giovani, le cui opinioni si stanno ancora formando, sono particolarmente soggetti a subire le strategie di manipolazione e disinformazione, che a lungo termine possono influenzarne la percezione e la formazione delle opinioni.

## Cosa possono fare i genitori?

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 mediali. 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 a disinformazione, *fake news* e *deepfake*. Un buon esercizio potrebbe essere per esempio quello di trovare una notizia sospetta e analizzarla assieme. Anche tecniche quali la ricerca inversa della fonte di un'immagine o un controllo dell'URL possono fornire un grande aiuto. Incoraggiate i vostri figli a informare voi o una persona di fiducia, se si imbattono in contenuti falsi, sconcertanti o spaventosi.

→ *18\_Bambini e notizie*

### Link

*facta.news* – un progetto che si occupa di contrastare la disinformazione e la circolazione di notizie false

*tineye.com* – ricerca inversa della fonte di un'immagine

# 18\_BAMBINI E NOTIZIE

---

## **Notizie d'attualità: cosa è importante tener presente?**

In molti casi i bambini e i giovani non cercano più attivamente notizie, ma ci capitano sopra attraverso diversi canali. Per esempio nei social media, oltre a dialogare e intrattenersi, possono trovare anche contributi giornalistici. La valanga di informazioni disponibili rende però loro difficile valutare la veridicità e la rilevanza dei contenuti. Spesso inoltre si resta imprigionati nelle cosiddette bolle di filtraggio e di conseguenza si fruisce di informazioni unilaterali. 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.

→ *17\_Disinformazione, manipolazione e deepfake*

Spiegate ai vostri figli l'importanza d'informarsi sui temi d'attualità anche attraverso altri canali e diverse fonti e rendeteli consapevoli del valore dei media di qualità.

## **Esistono siti Internet d'informazione adatti all'età?**

In rete si possono trovare siti d'informazione specifici, adeguati per i bambini e i giovani, che propongono contenuti affidabili e rilevanti. I bambini dovrebbero inoltre utilizzare motori di ricerca adatti alla loro età. Questi portali si prestano anche quali pagine iniziali del profilo dei vostri figli.

→ *15\_Sicurezza in rete e protezione dei dati*

## **È necessario proteggere i bambini dalle notizie di catastrofi e di guerra?**

In linea di principio i genitori dovrebbero guardare il notiziario TV solo in assenza dei bambini, ma è praticamente impossibile proteggerli completamente da immagini crude. Quando i figli 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.

## **Come proteggere i giovani dai contenuti che parlano di guerra sui social?**

Nei social media i giovani possono imbattersi in immagini e video di guerra sconvolgenti, che possono scatenare preoccupazioni e paure. Sia i giovani che gli adulti fanno fatica a giudicare se questi contenuti, estrapolati dal loro contesto e potenzialmente associati a *deepfake* e ad altri tipi di manipolazione, siano veri o falsi. Spiegate ai vostri figli i retroscena di conflitti armati e crisi e date loro la possibilità di confrontarsi attivamente con la situazione (attraverso donazioni, realizzazione di cartelloni per manifestazioni ecc.) per esprimere la propria solidarietà e reagire al sentimento d'impotenza. Discutete della distinzione tra contenuti editoriali risultanti da ricerche professionali e fonti non giornalistiche, come opinioni e contributi personali. Se i figli non si sentono a proprio agio con i contenuti che appaiono attualmente sul feed dei social che utilizzano, mostrate loro le possibilità (tecniche) per limitare la visibilità di determinati contenuti e per impostare il feed.

### **Link**

*focusjunior.it* – Curiosità, giochi e notizie per bambini da 8 a 13 anni

# 19\_ACQUISTI ONLINE

---

## **A cosa bisogna prestare attenzione nel fare acquisti online?**

La possibilità di fare acquisti in Internet è molto apprezzata dalle persone di tutte le età e presenta numerosi vantaggi: la possibilità di confrontare diversi rivenditori, l'offerta di promozioni esclusive per i negozi online e la comodità. Ma vi sono anche alcuni svantaggi: prima dell'acquisto non è possibile verificare i prodotti in questione. Inoltre, un prezzo all'apparenza più economico può gonfiarsi a causa delle elevate spese di spedizione. Senza contare che molti negozi online sono poco affidabili o risultano essere proprio una truffa.

## **Come riconoscere un negozio truffa?**

Per proteggersi da potenziali truffe bisogna prestare attenzione a vari segnali d'allarme, tra cui: promozioni esagerate, prezzi insolitamente bassi rispetto agli altri fornitori, disponibilità di prodotti esauriti altrove, informazioni di contatto mancanti o dubbie, metodi di pagamento poco sicuri e assenza di crittografia sul sito Internet. Anche un colophon incompleto, valutazioni fasulle, scarsa qualità del sito web o la mancanza di certificati e di marchi di qualità validi possono essere segnali che si è in presenza di un negozio truffa.

## **In che modo i genitori possono aiutare e guidare i propri figli negli acquisti online?**

Come in molti contesti della quotidianità digitale dei bambini e dei giovani, anche in questo caso un buon accompagnamento iniziale può prevenire molte difficoltà in seguito. Essi devono capire che gli importi sullo schermo sono soldi veri e che li devono prima avere, anche se li spendono online. Spiegate ai vostri figli quali opzioni di pagamento esistono e che cosa succede quando gli importi dovuti non vengono pagati. Utilizzare una carta di credito prepagata invece di ordinare su fattura può aiutare a tenere maggiormente d'occhio le spese.

### **Aspetti giuridici**

#### **Acquisti online da parte di minori**

Per concludere qualsiasi contratto d'acquisto, i minorenni devono avere l'autorizzazione dei genitori, anche per gli acquisti online. Si fa però eccezione per il denaro proprio: il minorenne è autorizzato a fare acquisti da sé, se utilizza la sua paghetta o il suo salario. Se l'importo pagato sia stato coperto con il solo denaro del minorenne deve essere accertato nel singolo caso.

*Art. 19 CC, «Persone capaci di discernimento ma incapaci di agire»*

# 20\_ULTERIORI INFORMAZIONI SU ASPETTI GIURIDICI E SERVIZI DI CONSULENZA

## 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 aver ricevuto messaggi strani, che considerate chiaramente come un tentativo di adescamento sessuale? Volete sapere cosa fare in caso di cyberbullismo, dipendenza da Internet, molestie sessuali o altri problemi legati ai media digitali?

I servizi di consulenza offrono aiuto e sostegno per queste e altre domande. Vi raccomandiamo gli indirizzi seguenti:

- [projuventute.ch/consulenza-per-genitori](http://projuventute.ch/consulenza-per-genitori): consulenza di Pro Juventute destinata ai genitori, 24 ore su 24, gratuita (fatta eccezione per il costo della telefonata) allo 058 261 61 61, via WhatsApp oppure via e-mail.
- [147.ch](http://147.ch): consulenza di Pro Juventute anonima e gratuita 24 ore su 24 destinata a bambini e giovani, per telefono al numero 147, via WhatsApp oppure via e-mail.

## Aspetti giuridici e diritto penale minorile in Svizzera

In fondo ad alcuni capitoli di questa guida trovate una sintesi degli aspetti giuridici riguardo al tema del capitolo in questione. Di seguito sono esposte alcune informazioni generali a questo proposito.

Osservazione preliminare: in Svizzera la maggiore età penale è dal compimento del decimo anno di età. Il diritto penale minorile è improntato alla protezione e all'educazione dei giovani autori di reati, affinché non ne compiano più altri. Considerato che la maggiore età penale è raggiunta molto presto, è ancora più importante che i bambini e i giovani che navigano online da soli sappiano cosa è permesso e cosa non lo è.

In Internet i minorenni possono entrare in contatto con la legge in svariati modi, sia quali vittime che come autori di reati. Non di rado, in un secondo tempo salta fuori che i giovani non sapevano di rendersi punibili con il loro comportamento. Ma nemmeno i genitori sono sempre consapevoli che l'utilizzo dei media digitali in famiglia implica aspetti giuridici di cui dovrebbero occuparsi. Anche in questo caso il ruolo di modello dei genitori è un elemento molto importante. Per esempio, quando si inizia presto a chiedere il permesso di fare loro

una foto o di pubblicarla sui social, come vorrebbe di per sé il diritto all'immagine, i figli crescono interiorizzando il principio secondo cui non bisogna trattare con leggerezza le immagini di altre persone. Saranno allora in grado di agire con altrettanta consapevolezza all'interno della propria cerchia di amici.

Se desiderate consultare gli articoli di legge citati di volta in volta, nella guida in formato PDF potete cliccare direttamente sui relativi link. Su Fedlex sono disponibili tutte le pubblicazioni di diritto federale. Scorrendo verso il basso sulla pagina principale, al menu «Testi scelti» trovate per esempio il Codice penale o la legge sul lavoro.

Sul sito Internet di Prevenzione svizzera della criminalità (PSC) sono disponibili diverse forniture varie informazioni, ad esempio volantini su argomenti legali nel settore dei media digitali, alcuni dei quali includono anche esempi pratici.

### Link

[fedlex.admin.ch/it](http://fedlex.admin.ch/it) – Piattaforma di pubblicazione del diritto federale

[skppsc.ch](http://skppsc.ch) – Prevenzione Svizzera della Criminalità

# 21\_FATTI E CIFRE

---

## I bambini e i media

Fonte: Studio MIKE 2021, studio rappresentativo dei bambini tra i **6 e i 13 anni in Svizzera**.

Il **45 %** dei bambini ascolta **musica** tutti i giorni o quasi.

Il **46 %** dei bambini guarda la **televisione** tutti i giorni o quasi.

Il **40 %** dei bambini legge **libri** tutti i giorni o quasi.

Il **30 %** dei bambini gioca ai **videogiochi** tutti i giorni o quasi.

Il **30 %** dei bambini **utilizza un cellulare** tutti i giorni o quasi.

A partire dai 10 anni **oltre il 50%** dei bambini **possiede** un proprio **cellulare**, mentre a partire dai 12–13 anni è già il **75%**.

Il **40%** dei bambini fino ai 9 anni, il **68%** dei bambini tra i 10 e gli 11 anni e l'**81%** dei bambini tra i 12 e i 13 anni utilizzano un cellulare almeno una volta alla settimana. **Quasi il 40%** dei bambini tra i 6 e i 7 anni naviga regolarmente in **Internet**. Alla fine della scuola elementare è già il **90%**.

Il **73%** dei bambini della scuola elementare utilizza **YouTube** almeno una volta alla settimana. Per loro la piattaforma video è al primo posto per frequenza di utilizzo.

Il **37%** dei bambini della scuola elementare utilizza **TikTok**, il **28% Snapchat** e il **17% Instagram** almeno una volta alla settimana.

Il **19%** dei bambini che hanno un proprio **cellulare** non riesce a dormire a causa del dispositivo almeno una volta alla settimana.

## I giovani e i media

Fonte: Studio JAMES 2022, 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** e il **55%** guarda la **televisione** ogni giorno o più volte alla settimana.

Il **93 %** dei giovani ha **accesso a Internet a casa**.

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

Il **98 %** ha un **profilo in almeno un social media**; quelle più utilizzate sono Instagram e YouTube.

Il **60 %** tutela la propria sfera privata attivando le opzioni di limitazione di accesso ai propri contenuti.

Il **73 %** dei ragazzi e il **32%** delle ragazze hanno già guardato **un film porno** sul **computer** o sul **cellulare**.

Il **65 %** dei ragazzi e il **19%** delle ragazze giocano ai **videogiochi** ogni giorno o più volte alla settimana.

La durata media di **utilizzo del cellulare** è di **3 ore** al giorno durante la settimana e di **circa 4 ore e 15 minuti** nel fine settimana.

# 22\_STUDI

---

**Studio ADELE 2018** della ZHAW e Swisscom  
ADELE – Activités | Digitales | Education | Loisirs | Enfants  
Studio qualitativo sull'utilizzo dei media da parte dei bambini svizzeri in età prescolare nel contesto familiare.  
[zhaw.ch/psychologie/adele](http://zhaw.ch/psychologie/adele)

**Studio MIKE 2021** della ZHAW, di Giovani e media e della Jacobs Foundation  
MIKE – media | interazione | bambini | genitori  
Rilevamento periodico delle cifre rappresentative su bambini e media in Svizzera.  
[zhaw.ch/psychologie/mike](http://zhaw.ch/psychologie/mike)

**Studio JAMES 2022** della ZHAW e di Swisscom  
JAMES – Giovani | attività | media | rilevamento | Svizzera  
Cifre rappresentative sui giovani e i media in Svizzera, pubblicato ogni due anni. L'anno successivo alla pubblicazione dello studio vengono presentate analisi supplementari su temi specifici (JAMESfocus).  
[zhaw.ch/psychologie/james](http://zhaw.ch/psychologie/james) e  
[zhaw.ch/psychologie/jamesfocus](http://zhaw.ch/psychologie/jamesfocus)

**EU Kids Online: Svizzera 2019** dell'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 e gli insegnanti.  
[eukidsonline.ch](http://eukidsonline.ch)

**MEKiS (competenze medialti nel lavoro sociale)** della FHNW e la BFF Kompetenz Bildung Bern  
Studi e altre pubblicazioni sull'accompagnamento professionale in materia di educazione ai media per bambini, giovani e adulti con disabilità nei settori del lavoro sociale e dell'integrazione professionale.  
[mekis.ch](http://mekis.ch)

**Studio SWIPE – SWISS study on Preschool screen Exposure**  
Sondaggio online che riunisce diverse istituzioni di tutte le regioni linguistiche della Svizzera per studiare l'esposizione ai media digitali dei bambini più piccoli.  
[swipe-study.ch](http://swipe-study.ch)

**Studi JIM, KIM e FIM** del MPFS Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest  
Studi sul rapporto tra, rispettivamente, i giovani, i bambini e le famiglie con i media, pubblicati ogni anno.  
[mpfs.de](http://mpfs.de)

# LA PIATTAFORMA NAZIONALE GIOVANI E MEDIA

---

Dal 2011 la Confederazione porta avanti, nel quadro della piattaforma nazionale Giovani e media, attività per la protezione dei bambini e dei giovani dai rischi dei media e la promozione delle competenze medialiali. La gestione della piattaforma è di competenza dell'Ufficio federale delle assicurazioni sociali (UFAS). Le attività della medesima si svolgono su due livelli: quello normativo e quello educativo. La Confederazione mira inoltre a promuovere il dialogo e la collaborazione tra tutte le parti interessate.

## **Per i genitori, gli insegnanti e altre persone di riferimento**

Sul sito Internet *giovaniemedia.ch* sono disponibili informazioni e consigli pratici su come accompagnare attivamente i bambini e i giovani nell'utilizzo quotidiano dei media. Esso riunisce inoltre le conoscenze su opportunità e rischi dei media digitali.

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

Oltre a sostenere la promozione delle competenze medialiali, la Confederazione si adopera per migliorare la regolamentazione in questo ambito.

Ulteriori informazioni sulla piattaforma e sulle sue attività sono disponibili sul sito *giovaniemedia.ch*

# LA RICERCA SULLA PSICOLOGIA DEI MEDIA ALLA ZHAW

---

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

**Gruppo: MSc Lilian Suter, lic. phil. Isabel Willemse,  
MSc Céline Külling-Knecht, MSc Jael Bernath,  
MSc Mirjam Jochim, BSc Pascal Streule**

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 medialità. Se i contenuti medialità 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 a televisione, film e videogiochi, fino ai social media 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 medialità, 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**

Questo studio nazionale, condotto dalla ZHAW per la prima volta nel 2015, si concentra sull'utilizzo dei media da parte di bambini e ragazzi 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 [zhaw.ch/psychologie](http://zhaw.ch/psychologie)



