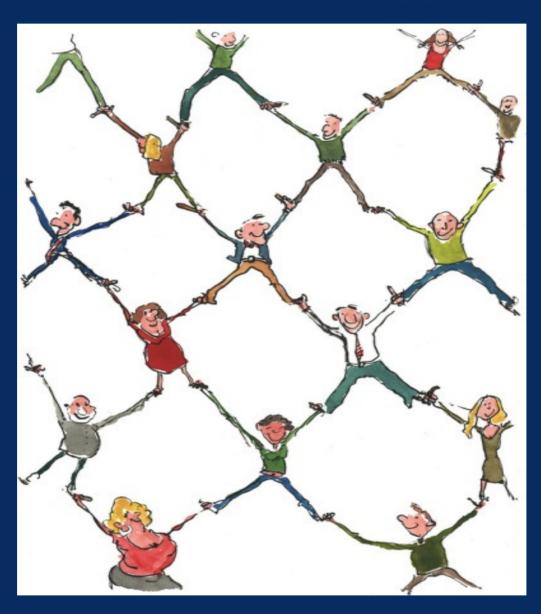


### **COMUNE DI MUSSOMELI**

Assessorato alle Politiche Sociali

# La Rete Ti Protegge



## **VADEMECUM**

Guida operativa per conoscere e orientarsi nella gestione di alcune problematiche connesse all'utilizzo delle tecnologie digitali da parte dei più giovani "Non è facile non averti qui.

La morte lascia un dolore al

cuore che nessuno può
guarire, ma l'amore lascia un
ricordo che nessuno può

rubare."
Alla nostra amata ed infaticabile collega



Con la predisposizione del presente vademecum "La Rete Ti Protegge", questa Amministrazione Comunale intende fornire uno strumento informativo sulla tematica del rapporto internet, minori e genitori, da diffondere all'interno nelle scuole medie inferiori del comune di Mussomeli.

Il presente vademecum, senza allarmismi di sorta, evidenzia i rischi e i pericoli di internet, ma anche le potenzialità creative e di sviluppo delle capacità comunicative e relazionali che la rete può offrire al minore.

L'iniziativa, prevista nel programma politico e amministrativo dell'Amministrazione Catania, si inserisce nell'ambito della delega alle politiche sociali e per la tutela dei minori.

Questa sarà la prima di una serie di iniziative di carattere informativo, formativo, di sensibilizzazione e di promozione che saranno messe in campo da questa Amministrazione con il supporto dell'Ufficio Politiche Sociali.

"La Rete Ti Protegge", realizzato dall'Assessore e dal personale del Servizio Politiche Sociali del Comune di Mussomeli, che ringrazio, è finalizzato sia alla tutela dei cosiddetti nativi digitali, per proteggerli dalle insidie della rete (cyber-bullismo, pedopornografia on-line, grooming) che per informare gli adulti (i genitori) e gli anziani (i nonni) su come vigilare e aiutare figli e nipoti ad utilizzare lo strumento informatico con intelligenza e senza rischi.

Nelle nostre intenzioni c'è l'auspicio che la diffusione del vademecum tra i ragazzi e le famiglie nelle scuole medie inferiori sia, soprattutto, un'occasione di riflessione intergenerazionale sul rapporto Internet e minori, non solo per gli studenti ma anche per i loro genitori e i loro nonni, con l'importante condivisione degli insegnanti.

Il percorso informativo inizierà, in via sperimentale, nelle scuole medie inferiori del Comune di Mussomeli per proseguire successivamente alle altre scuole.

I contenuti del vademecum saranno illustrati e spiegati da esperti della rete, da professionisti sanitari dell'ASP di Caltanissetta, dalla equipe dell'Ufficio Politiche Sociali del Comune di Mussomeli e da rappresentanti e dai tecnici delle autorità che effettuano i controlli sul corretto utilizzo di Internet, come a titolo d'esempio la Polizia Postale e forze di polizia locale.

Buon uso!

Il Sindaco (On.le Giuseppe Sebastiano Catania)

58AN-

#### **INDICE**

- > Premessa
- > La Rete e la privacy
- > Web reputation
- > I pericoli della rete
  - 1. Adescamento Online Il grooming
  - 2. Cyberbullismo
  - 3. Sessualità in rete
  - 4. Furto di identità
  - 5. Dipendenze on-line
- > Cosa fare in caso di adescamento on-line di un minore
- > Il diritto a chiedere aiuto
- > Suggerimenti utili
  - 1. Per i Ragazzi

### 2. Per i Genitori

#### PREMESSA

La Convenzione ONU sui diritti dell'infanzia individua i principi generali che devono guidare l'attuazione dei diritti dei minorenni: il superiore interesse degli stessi, il diritto alla vita, alla sopravvivenza e allo sviluppo, la non discriminazione e il diritto all'ascolto che, a parere dello scrivente, potrebbero essere definiti come diritto a chiedere aiuto.

Questa Guida vuole essere uno strumento utile per genitori e adulti con responsabilità genitoriale di pre-adolescenti e adolescenti in un momento storico e sociale in cui il rapporto con le tecnologie digitali caratterizza molte delle nostre esperienze di vita, compresa la genitorialità.

L'obiettivo prioritario è quello di prevenire e contrastare ogni forma di violenza e abuso anche sessuale, online causato da un uso scorretto dei vari social media a danno dei soggetti appartenenti alle fasce di età interessate.

A tal fine essi, particolarmente esposti ai rischi e alle dinamiche di relazione online, hanno bisogno di essere "guidati" dagli adulti di riferimento per un uso sempre più consapevole e competente di Internet e delle tecnologie digitali.

In questa fascia d'età ragazzi e ragazze aprono i loro primi profili social, usano la messaggistica istantanea e non sempre hanno l'età giusta per essere iscritti a questi servizi ai sensi della normativa vigente.

Internet e cellulari e, più in generale, i cosiddetti "Nuovi media" rappresentano un aspetto esistenziale importante nella vita dei giovani della società contemporanea.

I ragazzi e le ragazze di oggi nascono e crescono insieme ad Internet e al cellulare, e i nuovi media fanno parte della loro quotidianità.

I Nuovi Media rappresentano un nuovo modo di comunicare con gli altri; aprono ad un mondo di relazioni, di emozioni, di scambio di informazioni e di apprendimento che offre, in particolare ai giovani, opportunità di crescita senza precedenti, dando vita alla "generazione connessa".

Inoltre, mettendo a disposizione diverse opportunità di relazione e di comunicazione, attivano nuove strategie e percorsi di identificazione, di rappresentazione del sé e della propria realtà di riferimento, contribuendo ad edificare valori e categorie simboliche, attraverso i quali interpretare la realtà e se stessi.

Questi nuovi strumenti pongono, però, delle questioni associate al problema della sicurezza: siamo infatti di fronte ad una realtà complessa, apparentemente priva di regole, nella quale trovano spazio contenuti e comportamenti potenzialmente dannosi per lo sviluppo dei più giovani. I ragazzi e le ragazze, pur essendo spesso tecnicamente competenti, tendono a non cogliere le implicazioni dei loro comportamenti.

Nell'ottica della promozione e tutela dei diritti dei bambini e degli adolescenti è stato stilato, con la collaborazione dell'equipe dell'ufficio Servizi Sociali del Comune di Mussomeli, il presente "Vademecum" che vuole essere uno strumento informativo e formativo sulla rete, sulla tematica legata alla privacy e sui rischi ed i pericoli della stessa.

Hanno collaborato:

Assistente Sociale Gioacchina Mattina Assistente Sociale Maria Anna Annaloro Rag. Maria Giuseppina Catanese Assistente Sociale Rosamary Ferrara Assistente Sociale Mariangela Scichilone Assistente Sociale Giuseppe Bertolone

L'Assessore alle Politiche Sociali

Dott. Daniele Frangiamore





### La Rete e la privacy



La *privacy* è il diritto alla riservatezza della propria vita privata e al controllo dei propri dati personali. Pre-adolescenti e adolescenti raccontano le loro esperienze in Internet, confrontando opinioni, condividendo gusti, foto, video e informazioni disparate allo scopo di avere sempre più amici, più pubblico e più persone con cui interagire,

manifestando un continuo e crescente bisogno di comunicare, ma anche di apparire e mostrarsi, esigenza strettamente connessa alla ricerca di una propria identità. Tutti questi aspetti, per certi versi positivi, richiamano importanti questioni legate alla riservatezza.

Non a caso, imparare a gestire la propria *privacy* è il primo passo per navigare in Internet in modo autonomo.

La corretta gestione della *privacy* non riguarda solo la propria sicurezza, ma anche la propria "reputazione", ovvero il giusto confine e rispetto per sé stessi e per gli altri. Il diritto alla *privacy* è anche un dovere, ed è



incluso in un insieme di valori etici e comportamentali imprescindibili.

Una particolare attenzione dovrebbe essere rivolta alla *privacy* dei più piccoli, i quali non hanno ancora la piena conoscenza di cosa sia un dato personale, erroneamente attribuito solo a nome e indirizzo di casa, ma raramente alla propria o altrui immagine (foto e/o video). Con la diffusione dei social network e delle App, inoltre, ragazzi e adolescenti hanno sviluppato una certa difficoltà nel distinguere ciò che può essere reso pubblico da quello che sarebbe meglio rimanesse privato: occorre quindi aiutarli a raggiungere un grado di consapevolezza maggiore rispetto all'indelebilità delle informazioni online.

## Web Reputation



A differenza di quanto succedeva prima della diffusione di massa di Internet e dell'accesso sempre più facile a dispositivi ormai tutti connessi online, i più giovani si trovano a dover gestire la propria identità non solo nella vita reale, ma anche online, un po' come una volta succedeva a VIP e a personaggi pubblici: si tratta di una responsabilità che tocca chiunque scelga di avere un profilo su un social network e, di

conseguenza, anche la stragrande maggioranza dei più giovani. Dati, informazioni e azioni non appartengono più (solo) ai legittimi proprietari poiché lasciano una traccia, spesso indelebile, in Rete: è dunque molto importante che gli studenti se ne rendano conto, e che scelgano cosa mettere online con scrupolosità, valutando attentamente le eventuali conseguenze immediate (come si presentano, che immagine di sé danno, che tipo di relazioni strutturano, come vengono percepiti dai loro amici) e future (identità in divenire di bambini e di adolescenti che, in alcuni casi, potrebbero trovarsi a dover fare i conti con "tracce" discutibili del passato, fino ad arrivare al caso estremo in cui anche trovare un lavoro potrebbe essere un problema a causa da ciò che hanno pubblicato o reso noto online anni prima).

Certo non è facile per un teenager entrare in quest'ottica, tuttavia è bene cominciare a riflettere sui comportamenti online e sulla propria identità pubblica e virtuale fin da giovanissimi.

### > I pericoli della rete



L'utilizzo del web, attraverso computer, smartphone o tablet è diventato sempre più un mezzo di aggregazione, di scambio e di comunicazione tra gli adolescenti. Se da una parte l'evoluzione tecnologica rappresenta un'opportunità estrema- mente stimolante, dall'altra costituisce un contesto immenso e talvolta incontrollato che nasconde al suo interno una serie di pericoli e rischi.

I ragazzi di oggi sono sempre più dipendenti dai social, iniziano a navigare in rete troppo presto (a meno di 11 anni ricevono il primo smartphone), trascorrono la maggior parte del tempo tra i vari social network, ignorando l'eccessiva frequentazione della rete che può diventare una forma di disagio psicosociale, in quanto i ragazzi riescono a trovare nella rete una propria competenza sociale che non riescono ad ottenere nella vita reale, e trascorrere del tempo online è più gratificante della vita quotidiana e in altri casi possono andare incontro a spiacevoli conoscenze e, il più delle volte, i genitori sottovalutano la maggior parte dei pericoli del web. Ciò che si scrive e le immagini che si pubblicano sui social network hanno quasi sempre un impatto a breve ed a lungo termine sulla vita reale. Ogni volta che si inseriscono i nostri dati personali su un sito, su un social network se ne perde il controllo: ciò che si inserisce può essere copiato e registrato dagli altri utenti del social e non sempre per fini leciti. Tutto ciò che si scrive e posta, poi, contribuisce a rivelare a terzi chi siamo, cosa facciamo, le nostre abitudini ecc.

# 1. L'adescamento online (Grooming): che cos'è e come riconoscerlo



Conoscere, parlarne, creare un clima di ascolto sono condizioni fondamentali per prevenire, agire tempestivamente e contrastare l'adescamento di minorenni. L'impatto negativo della pandemia da Covid-19 sulla crescita di questo fenomeno è stato importante: a partire dai primi mesi dell'emergenza del 2020 sono aumentati i casi di adescamento

online e di condivisione di materiale pornografico online e questa crescita è ancora in atto, secondo segnalazioni della Polizia Postale e delle Comunicazioni che registrano un aumento delle denunce per adescamento on-line a danno di minori.

#### In cosa consiste l'adescamento online

L'adescamento online di minore consiste in una manipolazione psicologica che un adulto abusante effettua per indurre bambini, bambine e adolescenti a superare le proprie resistenze emotive e instaurare con loro una relazione intima, anche sessualizzata, attraverso l'uso di vari canali digitali, come ad esempio le chat nelle app di messaggeria istantanea, dei social network, dei videogiochi online.



### Gli amici online: quali rischi?

Avere un profilo sui social network significa ampliare la possibilità di conoscenze virtuali, anche se non si conoscono direttamente nella vita reale: tanti amici online o molti followers è sinonimo di popolarità e per questo gli adolescenti aggiungono spesso alla propria cerchia numerosi "amici di amici" o sconosciuti senza essere pienamente consapevoli del fatto che in questo modo stanno potenzialmente dando accesso a una grande quantità di informazioni private (foto, video, post...)

In tal modo sono esposti potenzialmente a rischi importanti, perché queste informazioni possono essere utilizzate dagli sconosciuti in modo inaspettato e con ripercussioni negative nella vita reale.

Supportare bambini, pre adoloscenti e adolescenti a proteggersi sul web è un compito importante degli adulti che li circondano, a partire da genitori e insegnanti, per tutelarli nella vita reale. Conoscere bene il fenomeno dell'adescamento in rete è un primo passo per raggiungere con successo questo obiettivo.

#### Le fasi dell'adescamento on-line

L'adescamento può avviene attraverso alcuni passaggi:



喊L'adescatore crea una situazione per iniziare a relazionarsi, ad esempio un commento divertente, o gentile a una foto postata su un profilo social.

呵Dopo un riscontro positivo al primo contatto, l'adescatore inizia a raccogliere informazioni e a tentare di conquistare la fiducia del minore inventando interessi comuni, fino ad affrontare

argomenti di natura intima e, infine, scambiarsi foto non necessariamente di natura sessuale (inizialmente), dimostrando un interesse di tipo sentimentale. L'abusante riesce a ottenere il controllo della situazione e si assicura di non venire scoperto.

Ottenuta la fiducia, quando l'adescatore si sente sicuro di sé, inizia la fase dell'esclusività, in cui solitamente avvengono i primi contatti via webcam (spesso a sfondo sessuale) che, successivamente, possono essere usati per ricattare la vittima. Le stesse immagini, i video o i testi inviati dalla persona minorenne, possono in seguito essere utilizzate in forma ricattatoria nel caso di un eventuale rifiuto nel continuare il rapporto online o nell'avviare una vera e propria relazione sessuale offline.

A volte i minori ignorano che dall'altra parte della chat potrebbe trovarsi un adulto. La presenza di uno schermo e l'assenza di fisicità facilita le confidenze e la possibilità di fantasticare storie d'amore.

Per gli adulti di riferimento, in particolare per i genitori, la comunicazione con i ragazzi è il primo strumento per accorgersi che qualcosa non va. Tuttavia potrebbe non essere così facile: ragazzi e ragazze potrebbero sentirsi "responsabili" della situazione e provare vergogna o non rendersi conto di essere vittime di un abuso. A questo punto il poter riconoscere alcuni comportamenti che meritano approfondimento può essere importante.

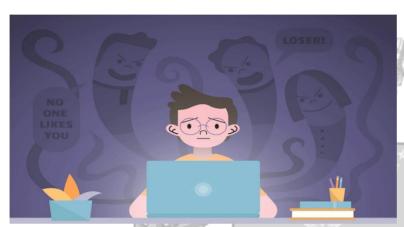
#### Eccone alcuni:

- 际 Uso eccessivo del computer o dello smartphone, fino a tarda notte e in modo nascosto, minimizzando, o cambiando pagina rapidamente quando si viene scoperti;
- 际 Nervosismo e aggressività quando non si può usare il computer o lo smartphone;



- 际 Comportamento improvvisamente più sessuato: nel modo di fare, di vestirsi e nel linguaggio;
- 际 Auto-isolamento, perdita della comunicazione con gli amici e i famigliari. La vita "reale" perde importanza;
- 际 Regali ricevuti da qualcuno al di fuori dalla consueta cerchia di amicizie, come per esempio vestiti, accessori, smartphone.

### 2. Cyberbullismo



Il cyberbullismo (detto anche "bullismo elettronico") è una forma di prepotenza virtuale attuata attraverso l'uso dei nuovi media, dai cellulari a tutto ciò che abbia una connessione a Internet. Come il bullismo tradizionale è una forma di prevaricazione e di oppressione reiterata nel tempo, perpetrata

da una persona o da un gruppo di persone più potenti nei confronti di un'altra percepita come più debole.

Le caratteristiche tipiche del bullismo sono l'intenzionalità, la persistenza nel tempo, l'asimmetria di potere e la natura sociale del fenomeno. Tuttavia, nel cyberbullismo intervengono anche altri elementi, per esempio:

- 1. Impatto: la diffusione tramite Internet è incontrollabile, anche a situazione risolta poiché video e immagini possono restare online.
- 2. Anonimato: reso possibile da pseudonimi (nicknames);
- 3. Assenza di contatto fisico: diminuisce la consapevolezza del danno arrecato.
- 4. Assenza di limiti spazio-temporali: persistenza del danno ovunque e in qualsiasi momento.

Non è Internet il problema, ma Internet ha il potere di amplificare e di rendere visibili alcune pericolosità.



Essere vittima di cyberbullismo si configura come un'esperienza traumatica che incide fortemente sull'autostima e sul benessere psicofisico dei ragazzi.

La prevenzione e l'intervento precoce permettono di limitare i danni provocati dal cyberbullismo ed è quindi necessario che ogni

adulto sappia cogliere i "campanelli d'allarme" del disagio.

Quali possono dunque essere i comportamenti ai quali prestare attenzione?

- 1. Aumento di nervosismo/irritabilità
- 2. Aumento di ansia e preoccupazioni.
- 3. Rifiuto ad andare a scuola.
- 4. Calo del rendimento scolastico.
- 5. Alterazioni del sonno.
- 6. Alterazioni nell'alimentazione.
- 7. Perdita di interesse per attività/hobby.
- 8. Repentini cambiamenti di carattere.
- 9. Difficoltà a socializzare, isolamento.
- 10. Possibili tendenze autolesioniste.
- 11. Bassa autostima.



### 3. Sessualità in rete



Negli ultimi anni emerge anche il fenomeno della sessualità in rete che definisce l'invio, la ricezione e la condivisione di testi, video e immagini sessualmente esplicite.

Spesso i ragazzi, nella solitudine della propria camera si sentono liberi di esplorare, si scattano anche foto dove sono nudi le inviano e le condividono.

Il più delle volte però tali immagini o video, anche se inviati ad una o una stretta cerchia di persone, si diffondono in modo incontrollabile (foto/video in rete, foto nei gruppi di WhatsApp ecc) possono creare seri problemi come:

- diminuzione dell'autostima;
- insorgenza di episodi depressivi;
- paura;
- vergogna;

- frustrazione;
- problemi scolastici;
- suicidi poiché soggetti a pesanti giudizi, etichettati, insultati, o presi in giro da altri ragazzi.

### 4. Furto d'identità



L'attività attraverso la quale si può procedere al furto dell'identità digitale è il phishing.

Con tale attività, un soggetto cerca di appropriarsi di informazioni quali: numeri di carte di credito, informazioni relative ad account, password o altre informazioni di natura personale, convincendo l'utente a fornirle mediante falsi pretesti, come ad esempio l'invio di posta che sembra provenire da siti web noti o fidati come il sito della propria banca o della società di emissione della carta di credito. Il phishing è il cyber attacco più utilizzato perché è quello più economico e più efficace, basta che l'utente "si fidi" ed inserisca i dati.

### 5. Dipendenze on-line

I progressi della tecnologia hanno condotto una trasformazione della società sempre più digitale e iperconnessa. Tuttavia, oggi ci si trova di fronte a nuove forme di dipendenza che non coinvolgono più solo l'assunzione di sostanze ma nuovi comportamenti che portano il minore all'uso eccessivo dei videogiochi, che se da una parte risultano





socialmente accettabili dall'altra possono sfuggire al controllo dell'individuo.

La dipendenza da gioco porta i minori a dedicare un tempo eccessivo a giocare online/offline riducendo e a volte azzerando il tempo per l'interazione con i pari con conseguenze relazionali che vanno a compromette sia i rapporti interpersonali,

portando il minore ad isolarsi dalla società sia l'insorgere di problematiche fisiche (come secchezza oculare, mal di testa, stanchezza, dolore alle articolazioni, affaticamento mentale, alterazione dei ritmi sonno-veglia causati dall'utilizzo di dispositivi portatili prima di andare a dormire) sia psicologiche come l'ossessione dal gioco, preoccupazione eccessiva riguardo al gioco su Internet, sintomi di malessere quando non si gioca o quando si è impossibilitati a giocare (astinenza), ovvero necessità di aumentare il tempo impiegato a giocare.

### > Cosa fare in caso di adescamento on-line di un minore



Ecco alcuni consigli se sei un adulto e sospetti di trovarti di fronte a un caso di adescamento di minorenni online:

- 呩 Rivolgiti alla Polizia di Stato − Compartimento di Polizia postale e delle Comunicazioni; Polizia di Stato − Questura o Commissariato di P.S. del territorio di competenza; Arma dei Carabinieri − Comando Provinciale o Stazione del territorio di competenza tel. 0934.963200; Polizia di Stato Commissariato online (attraverso il portale del Commissariato);
- 际 Sindaco del Comune di Mussomeli, on.le Giuseppe Catania tel. 0934/9691266;
- s Assessore alle Politiche Sociali del Comune di Mussomeli, dott. Daniele Frangiamore tel. 0934/961248;
- 际 UFFICIO SERVIZI SOCIALI DEL COMUNE DI MUSSOMELI TEL. 0934/961233 e 961307.
- 际 Tieni traccia di tutti i contatti intercorsi, salvando le conversazioni anche attraverso gli screenshot delle chat;
- 际 Il computer, lo smartphone o il tablet utilizzato non deve più essere utilizzato (ad esempio: non sostituirsi al bambino/a e/o adolescente, non rispondere al suo posto, etc.);
- 际 Se un minore è a rischio immediato, oltre ai numeri delle Forze dell'Ordine, il numero nazionale di riferimento è il 114 Emergenza Infanzia (Dipartimento per le Politiche della Famiglia-Presidenza del Consiglio dei Ministri), un servizio di emergenza rivolto a tutti coloro vogliano segnalare una situazione di pericolo e di emergenza in cui sono coinvolti bambini e adolescenti.
- Fer valutare un rischio relativo al benessere psicofisico sarà opportuno rivolgersi ad un servizio deputato ad offrire un supporto psicologico anche passando per una consultazione presso il medico di base o il pediatra di riferimento. Le strutture pubbliche a cui rivolgersi sono i servizi socio-sanitari del territorio di appartenenza (Consultori Familiari, Servizi di Neuropsichiatria infantile, centri specializzati sull'abuso e il maltrattamento all'infanzia, etc.).

### > Diritto a chiedere un aiuto

L'abuso si appella al silenzio e all'omertà. Le vittime, soprattutto se si tratta di bambini e adolescenti, non si sentono legittimate a confidarsi e chiedere aiuto, sia per paura di essere colpevolizzati, o non creduti, sia per timore di tradire la fiducia dell'autore delle violenze.

Anche il senso di vergogna è determinante nel rallentare il processo di richiesta di aiuto.

Il diritto all'ascolto e alla protezione da abusi e sfruttamento sessuale, sono garantiti da diverse Convenzioni e Protocolli internazionali. La diffusione di sensibilizzazione su questi temi è fondamentale per aiutare le vittime a fare il primo passo e uscire dal silenzio. È fondamentale che i nostri bambini e ragazzi sappiano che ci sono persone e servizi sui quali possono fare affidamento e possono garantire, innanzitutto, ascolto e

aiuto competente e privo da pregiudizi. Le helplines (i servizi di aiuto attraverso il telefono e i canali digitali) offrono ai giovani un supporto professionale accessibile e confidenziale, per l'accoglienza e la risoluzione di diversi tipi di problematiche, quali l'abuso e lo sfruttamento, sia online, che offline. Innanzitutto, queste soluzioni garantiscono un'elevata accessibilità poiché, da una parte, sono ubicate nel mondo dell'online, con il quale i ragazzi hanno estrema confidenza, e dall'altra, abbattono la difficoltà di identificare un servizio appropriato a cui rivolgersi sul territorio.

### Suggerimenti utili

#### 1. Per i Ragazzi

#### Ciao ragazzi...

Questo librettino è stato realizzato nell'ottica della promozione e tutela dei vostri diritti ed è stato pensato dai vostri amici dell'ufficio Servizi Sociali del Comune di Mussomeli.

TikTok, Instagram, WhatsApp, Facebook sono tutti nomi di social network che sicuramente conoscete e che in un modo o nell'altro quotidianamente condizionano la vostra vita,



soprattutto su come rapportarsi e comunicare tra voi ragazzi.

I seguenti consigli, che successivamente leggerete, vogliono evidenziare i pericoli per evitare l'esposizione ai rischi connessi all'uso inesperto della rete Vi ricordiamo di:

- o Pubblicare solo ciò che saresti felice di vedere;
- Ricordate che tutto ciò che pubblicate online è pubblico, anche con le impostazioni di privacy più rigorose. Una volta che qualcosa è stato pubblicato online, può essere copiato e ridistribuito ed è facile perderne il controllo;
- o Rifletti prima di inviare una foto o un video, pensa che potrebbe diventare virale;
- o Evita di pubblicare post che possono offendere un tuo coetaneo;
- Ricorda che ciò che è uno "scherzo" per una persona può sembrare bullismo e molestia per qualcun altro...la società non tollera il bullismo e le molestie;
- Se ti senti vittima di bullismo online o a scuola, rivolgiti, urgentemente, ai tuoi genitori, agli insegnanti e alle forze di polizia o ai servizi sociali...non provare vergogna o timore;
- Assicurati di proteggere le tue informazioni personali e quelle di altri che potrebbero essere utilizzate in modo improprio (ad esempio indirizzo di casa, numero di telefono, data di nascita);
- o Pensa a chi vuoi che possa vedere le tue informazioni e imposta le impostazioni sulla privacy di conseguenza. Ricorda che anche con impostazioni sulla privacy rigorose, gli altri possono condividere i tuoi post in modo che tu non abbia alcun

controllo su chi li vede.

o Pianifica il tuo tempo in Internet e mantieni le altre parti della giornata 'Internet free".

# Ricorda: <u>Fai in modo che Internet funzioni per te, non diventarne dipendente per la tua tranquillità</u>

#### 2. Per i Genitori

La comunicazione con i ragazzi è il primo strumento per accorgersi che qualcosa non va. Tuttavia potrebbe non essere così facile: ragazzi e ragazze potrebbero sentirsi "responsabili" della situazione e provare vergogna o non rendersi conto di essere vittime di un abuso. A questo punto il poter riconoscere alcuni comportamenti che meritano approfondimento può essere importante. Tuttavia è bene precisare che tali comportamenti



non necessariamente né univocamente indicano una situazione di adescamento e possono riferirsi ad altre situazioni di disagio.

#### Eccone alcuni:

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

