



IL PATENTINO DIGIT@LE

Andrea Bilotto Luca Zacchi



Una guida pratica per genitori e figli
per educare all'utilizzo consapevole del web

INDICE

1. *Bullismo, cyberbullismo e sexting*

- Il bullismo
- Il cyberbullismo
- Il body shaming
- Il sexting

2. *I giovani e le nuove tecnologie*

- La dipendenza online e l'effetto della dopamina
- La gratificazione dei like e l'immagine di sé online
- L'identità narcisista e la web reputation
- La paura di restare disconnessi
- L'amicizia online e il fenomeno hikikomori
- Dagli youtuber ai tiktok: i sogni dei giovani

3. *Un viaggio nel mondo dei social*

- Tik Tok: video che diventano virali
- Instagram: attenzione alla privacy
- Telegram: i pericoli dei canali segreti
- Omegle: attenti ai pedofili
- OnlyFans e Stripchat: la nuova frontiera del sesso
- Messaggi anonimi e foto istantanee: i nuovi pericoli
- Foto pubbliche: da SnapChat e Be Real

4. *Educare all'utilizzo positivo del web*

- Come difendersi dal cyberbullismo e dalla dipendenza online
- Imparare a comprendere i propri figli
- Breve decalogo per genitori e figli

Bibliografia

1. BULLISMO, CYBERBULLISMO E SEXTING

- IL BULLISMO

Ogni giorno la cronaca affronta il tema del bullismo nelle sue molteplici manifestazioni. Per analizzare correttamente il fenomeno del bullismo occorre analizzare la complessità sociale della condizione giovanile, tenendo conto delle rapide trasformazioni della società contemporanea. Se da una parte il bullo manca di un' *educazione all'empatia* ed è incapace di esprimere le emozioni (*allessitimia*), dall'altro però la violenza e l'aggressività agita verso i pari (ma anche verso gli adulti), sono un mezzo per ottenere vantaggi e prestigio a livello sociale.

Fu Dan Olweus, psicologo norvegese, il primo ad iniziare ad osservare il fenomeno del bullismo nel 1996, formulando una definizione del fenomeno: *“Uno studente è oggetto di azioni di bullismo, ovvero è prevaricato, quando viene esposto, ripetutamente nel corso del tempo, alle azioni offensive messe in atto da parte di uno o più compagni e quando queste azioni sono compiute in una situazione di squilibrio di forze, ossia in una relazione asimmetrica”*.

Per parlare di bullismo è necessario che siano presenti 3 condizioni: l'asimmetria, l'intenzionalità e la sistematicità.

L'**asimmetria** indica uno squilibrio di forze tra vittima e bullo. Il bullo esercita un potere maggiore, fisico o psicologico, e lo usa per tiranneggiare chi è incapace di difendersi. Spesso il bullo è egli stesso una persona debole ma trova il modo di prendersela con chi è ancora più fragile di lui.

L'**intenzionalità** fa riferimento al desiderio consapevole e premeditato da parte del bullo di fare del male alla vittima. Sono escluse quindi tutte le situazioni in cui un ragazzo arreca danno senza volerlo, ad esempio per un incidente involontario occorso durante un gioco in palestra.

Per **sistematicità** si intende, infine, che il comportamento deve mantenere una certa persistenza nel tempo: non si può parlare di bullismo se si è vittima di una circostanza occasionale.



Il bullismo può esprimersi in diverse forme: in generale è possibile distinguere tra bullismo diretto e bullismo indiretto.

Il **bullismo diretto** prevede una relazione diretta tra vittima e bullo e può essere suddiviso in:

- *bullismo fisico*: il bullo colpisce la vittima con pugni, calci, spintoni, sputi o la molesta sessualmente;
- *bullismo verbale*: il bullo prende in giro la vittima, dicendole frequentemente cose cattive e spiacevoli o chiamandola con nomi offensivi, sgradevoli o minacciandola, proferendo il più delle volte parolacce e scortesie;

- *bullismo psicologico*: il bullo ignora o esclude la vittima completamente dal gruppo, oppure mette in giro false voci sul suo conto.

-

Il **bullismo indiretto** è meno visibile di quello diretto, ma non meno pericoloso, e tende a danneggiare la vittima nelle sue relazioni con le altre persone, escludendola e isolandola soprattutto a livello psicologico e quindi attraverso pettegolezzi e calunnie sul suo conto.

Per quanto il bullismo origini da cause anche psicologiche e possa comportare conseguenze psicologiche, il piano che lo permette è soprattutto culturale. Esprime, infatti, una cultura della convivenza fatta di disprezzo e di omertà, che fa ridere e divertire da una parte, ma che ferisce e tortura dall'altra.

Il disprezzo si manifesta in offese, oltraggi, insulti ripetuti nel tempo. La vittima è colpevole di essere sé stessa e si domanda se c'è qualcosa di sbagliato nel proprio modo di essere possa aver scatenato tutto questo; si sente debole sia se subisce sia se denuncia. Da qui la confusione sulle soluzioni che propongono gli stessi ragazzi, anche se in ognuna c'è un nucleo di verità. Quando un gruppo di ragazzi prende di mira fisicamente, ci si può difendere tramite gli adulti a causa della disparità dei rapporti di forza. Ma quando è un amico che lo fa per "scherzare e divertirsi", la cosa si fa più complicata.

La realtà del bullismo è da tempo ampiamente diffusa nella scuola, anche se spesso sottovalutata o minimizzata. Quando in classe un bullo prende di mira un compagno, l'atmosfera spesso diventa pesante: tutti i compagni, direttamente o indirettamente, ne subiscono delle conseguenze: si creano infatti inquietudine e tensione. Quando avviene una prepotenza in classe è quasi impossibile non vederla e i compagni spesso devono decidere da che parte stare, se da parte del bullo o della vittima. In molti casi però la maggioranza fa finta di niente o non vede

il motivo di rischiare andando a schierarsi contro il bullo; ma anche facendo finta di niente in realtà si sta aiutando il bullo, perché così egli si sentirà ancora più forte e popolare.

- IL CYBERBULLISMO: LE INSIDIE DIETRO AD UNO SCHERMO

L'avvento di Internet e dei social network ha permesso alle nuove tecnologie di diventare oggi lo strumento attraverso il quale molte persone possano esprimere se stesse e condividere il proprio mondo con gli altri. D'altra parte, i social network hanno creato un terreno ideale per lo sviluppo di molti problemi tra i giovani. Durante l'adolescenza diventa molto frequente il fenomeno dell'emulazione e dell'imitazione e il web può incoraggiare alcuni atteggiamenti aggressivi e violenti.

Negli ultimi anni è emersa una nuova forma di bullismo, il *cyberbullismo*, che è definito come *“un atto intenzionale aggressivo, perpetrato da un individuo o da un gruppo, nel quale vengono utilizzati strumenti telematici in modo continuo nel tempo contro una vittima che non è in grado di difendersi”*.

Il cyberbullismo è un fenomeno in costante crescita, in particolare tra le nuove generazioni, nonostante la crescente attenzione che ha portato all'aumento di campagne e iniziative di sensibilizzazione, informazione e contrasto.

Rispetto al bullismo tradizionale, il cyberbullismo è caratterizzato da 3 fattori:

- **Pervasività:** gli attacchi di cyberbullismo hanno insiti in sé un rischio della diffusione massiccia e istantanea che coinvolge un largo pubblico, senza nessun tipo di controllo.

- **Persistenza:** i contenuti diffusi in rete rischiano di rimanere online per lungo tempo e sono difficili da rimuovere.

- **Anonimato e mancanza di empatia:** l'illusione dell'anonimato e la distanza creata dallo schermo riduce l'empatia, e quindi la capacità di comprendere lo stato d'animo della vittima.

Nonostante sia uno spazio infinito, il web è come un acquario, dove il bullo e la vittima sono una coppia complementare.

I cyberbulli spesso sono dipendenti dalla visibilità, che unita all'anonimato fornito dal web (spesso si nascondono dietro a pseudonimi e ad indirizzi IP mascherati senza rivelare la loro identità), forma un binomio perfetto.

Su Internet viene a mancare l'interazione diretta e questo determina un affievolimento dei sentimenti di compassione ed un disimpegno morale nei confronti della vittima: l'assenza di un feedback verbale e corporeo non fa considerare adeguatamente gli effetti immediati delle azioni sull'altro. Anche la semplicità delle azioni richieste per compiere questi atti (un click) e la comodità in cui ci si trova mentre si compiono (spesso a casa propria), contribuiscono a ridurre la percezione della gravità degli atti e delle conseguenze sugli altri: è così facile farlo, che spesso gli adolescenti trovano difficile immaginare l'esistenza di leggi che possano proibire queste azioni.

È necessario considerare anche il ruolo giocato dagli *spettatori*: si tratta di coloro che assistono agli episodi o che ne sono a conoscenza. Gli spettatori giocano un ruolo cruciale poiché possono favorire o frenare il dilagare delle prepotenze, soprattutto perché le vittime tendono a chiudersi nel silenzio.



Gli effetti a breve e medio termine del cyberbullismo sono diversi: dall'improvviso e drastico mutamento dell'umore, all'abbandono della vita sociale e della scuola, fino ad arrivare a mettere in atto anche gesti estremi o a provare un forte senso di colpa ed impotenza, che inducono a chiudersi in se stessi. Si innesca così un circolo vizioso dal quale è difficile uscire e in questi contesti diventa importante la qualità della relazione che il genitore è riuscito a costruire con il proprio figlio. Occorre sottolineare inoltre che il cyberbullismo può causare un vero e proprio trauma e che gli effetti possono rimanere latenti per diversi anni e sfociare in età adulta.

Un altro dei rischi principali per le vittime di bullismo e cyberbullismo è legato al rischio di dispersione e di abbandono scolastico e alla possibile insorgenza di sintomi psicologici come ad esempio disturbi di ansia e attacchi di panico. Chi è vittima spesso tende a tenersi dentro quanto subito, mosso da emozioni come vergogna, impotenza e pensieri suicidari.

Fondamentale è oggi la prevenzione che da una parte aiuta ad identificare subito quei primi segnali di cyberbullismo (come ad esempio piccoli scherzi fatti online) e dall'altra riduce il rischio che la vittima possa sviluppare problemi legati alla sfera affettiva e relazionale.

- IL BODY SHAMING: FENOMENO DIFFUSO TRA I GIOVANI

L'adolescenza rappresenta un periodo della vita che potrebbe essere definito come una vera e propria "metamorfosi" sia fisica che mentale. L'adolescente si trova infatti a vivere un periodo di discontinuità nello sviluppo in cui spesso sperimenta il timore di non riuscire a reggere il confronto con i propri modelli e in cui spesso nascono sentimenti di inadeguatezza.

Per quando riguarda il corpo, in questa fase di vita avvengono marcati mutamenti fisici, una nuova immagine del proprio aspetto e ci si ritrova a dover percorrere il tortuoso cammino

dell'accettazione di sé. L'immagine corporea (cioè il modo in cui ci appare il proprio corpo) non è data solo dalle caratteristiche fisiche ma è strettamente legata alla dimensione emotiva. Spesso i modelli di bellezza prevalenti negli adolescenti sono improntati alla perfezione assoluta e, di conseguenza, difficilmente raggiungibili: questa eccessiva importanza riservata all'estetica è frutto della convinzione che per essere socialmente accettati bisogna apparire in forma come i modelli proposti dai social network. Diversi studi hanno evidenziato che l'insoddisfazione corporea è altamente prevalente in adolescenza più che in ogni altra fascia d'età: molti giovani hanno un pessimo rapporto col proprio corpo. Gli argomenti che li mettono più a disagio, in particolare, sono il peso corporeo, seguito dall'aspetto di gambe e fianchi e dalle caratteristiche o eventuali difetti del viso.

Un fenomeno che si è diffuso negli ultimi anni e che è collegato proprio all'aspetto fisico è il *body shaming* (dall'inglese "*body*" - corpo, e "*shame*" - vergogna), una forma di bullismo verbale che colpisce soprattutto le ragazze, che ha come oggetto l'aspetto fisico e consiste nell'esprimere giudizi e commenti negativi riguardo all'aspetto fisico di una persona. Non si tratta di un fenomeno nuovo, ma a causa del web e dei social network ha raggiunto una grande diffusione poiché chiunque può diventare vittima o carnefice di questa forma di bullismo con estrema facilità e rapidità. Qualsiasi caratteristica fisica può diventare l'oggetto della presa in giro: la magrezza allo stesso modo dell'obesità, il colore dei capelli, lo sguardo, le dimensioni del seno o del sedere. I social network oltre ad aver facilitato la diffusione del fenomeno hanno anche contribuito ad alimentare un fondamentale aspetto alla base del *body shaming*: la diffusione di un ideale convenzionale di bellezza fisica perfetto, irrealistico e irraggiungibile. Tutto ciò che non si adegua a questo modello è facilmente passibile di commenti nega-

tivi. Una persona può avere una buona autostima di sé e tuttavia non apprezzare totalmente il proprio corpo; questa consapevolezza spesso ci rende suscettibili nei confronti di piccole parti di noi che forse saremmo anche disposti a cambiare o per le quali non ci sentiamo totalmente sicuri.

Tutti abbiamo delle insicurezze e possiamo provare vergogna se veniamo additati. La vergogna è un'intensa emozione che ci comunica che ci fa sentire sbagliati, imperfetti e bisognosi di "aggiustamenti" per essere amati e accettati.



Se una persona inizia a vedere il proprio corpo come qualcosa di sbagliato e non amabile, è probabile che possa arrivare a mettere in atto delle azioni per cercare di cambiarlo, a volte anche arrivare a maltrattarlo. Di conseguenza, è più facile che vengano messi in atto comportamenti dannosi che hanno lo scopo di cambiare l'aspetto fisico oppure che si scelga di intraprendere la strada dell'isolamento sociale.

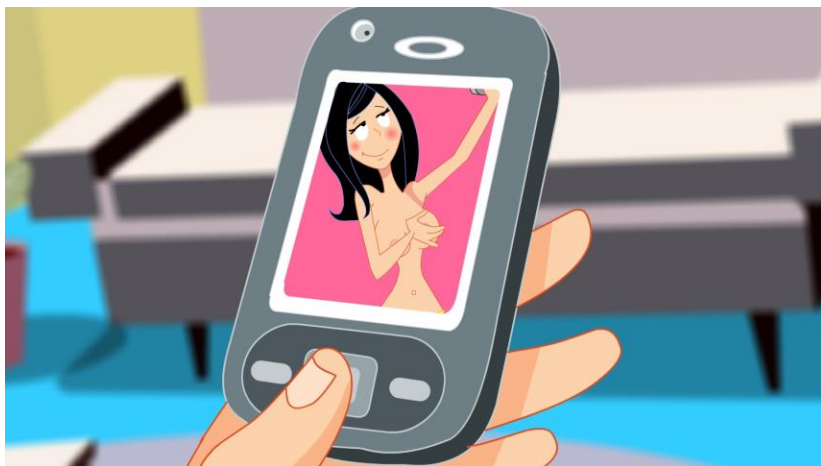
Tra le conseguenze del body shaming abbiamo diversi effetti, come ad esempio l'insorgere di disturbi depressivi o alimentari: l'anoressia e la bulimia sono sempre più diffuse soprattutto tra gli adolescenti. I social infatti sembrano incoraggiare i giovani a concentrarsi fortemente sul loro aspetto e sul modo in cui vengono giudicati o percepiti dagli altri. La maggior parte degli adolescenti afferma che vedere corpi magri e perfetti in tv e sul web li porta a desiderare di essere come loro. Alcuni siti e blog fungono da rinforzo alle problematiche alimentari: sono definiti *pro-ana* e all'interno di questi spazi si decanta la propria capacità di astenersi dal cibo per un limite di tempo, si spiegano e si condividono le modalità attraverso le quali perdere drasticamente peso per arrivare alla magrezza estrema.

Per contrastare e prevenire questo fenomeno, oggi si attivano sempre di più campagne di sensibilizzazione di *body positivity*, per promuovere una nuova immagine più salutare del corpo: migliorare la percezione di se stessi può infatti avere effetti decisivi sulla propria salute fisica e psicologica. La *body positivity* è un movimento che aiuta a portare le persone a vivere in armonia con il proprio corpo e vedere il proprio corpo come un qualcosa che non è solo accettabile, ma assolutamente meraviglioso, in quanto unico, senza inutili pressioni esterne.

- IL SEXTING: LE FOTO INTIME INVIATE PER CONQUISTARE

Con l'avvento delle nuove tecnologie e dei nuovi strumenti di comunicazione, oggi è possibile fare foto o video ed inviarli immediatamente a persone che si trovano in qualunque parte del mondo. Il rapporto con la propria immagine risulta maggiormente complesso, pensando ai rischi che spesso gli adolescenti corrono quando il selfie conduce a sovraesporre il proprio corpo denudato, in uno scambio di immagini intime con i coetanei, mossi dall'urgenza di ricevere sguardi di approvazione, riconoscimento e valorizzazione. Il cosiddetto "effetto

moltiplicatore” di Internet è ben evidente: ogni foto e video condivisi possono essere visti da milioni di persone. Soprattutto durante l’adolescenza, con il cambiamento evidente del proprio corpo, può accadere che i ragazzi si sentano poco desiderabili e per farsi accettare dal gruppo possano ricorrere anche allo scambio di foto intime. Ecco cos’è il *sexting*, che deriva dalla fusione delle parole inglesi “sex” (sesso) e “texting” (pubblicare testo), che indica la condivisione di messaggi o immagini sessualmente espliciti tramite lo smartphone o altri mezzi digitali. Il sexting viene praticato per diversi motivi: lo si fa per scherzo verso un amico, o per fare piacere al proprio partner o verso persone sconosciute in cambio di qualcosa, addirittura per ricevere in cambio una ricarica o dei soldi, facendo diventare il proprio corpo merce di scambio. Alla base del sexting c’è il bisogno narcisistico di mettersi in mostra, di confermare la stima di sé, di provocare; spesso però gli adolescenti non sono consapevoli di scambiare materiale illegale.



Negli ultimi anni il sexting è diventato una vera e propria moda e coinvolge circa il 10% degli adolescenti, di cui la maggior parte sono ragazze, che spesso sono vittime anche del cosiddetto *revenge porn* (vendetta pornografica, che si verifica quando l'ex partner si vendica per essere stato lasciato o tradito, pubblicando sui social o in alcune chat, foto o video di natura sessuale con l'obiettivo di esporre l'ex alla gogna pubblica.

Le condizioni di utilizzo di diversi social network oggi vietano esplicitamente di postare foto di nudo o materiale di natura pornografica, tuttavia al monitoraggio dei contenuti lavorano poche persone e gli scatti postati ogni giorno si aggirano invece sull'ordine di decine di milioni, spesso bypassando i sistemi di protezione che rilevano i contenuti di nudo attraverso gli algoritmi. Per cercare di porre una protezione, i vari social network invitano gli utenti a segnalare ogni contenuto che considerano inappropriato, offensivo o volgare.

Il sexting può comportare l'insorgere di diversi disturbi: è stato associato infatti a disturbi depressivi, abuso di sostanze, oltre che a comportamenti sessuali a rischio (rapporti sessuali non protetti e con più partner).

Una delle problematiche maggiori legate al sexting riguarda il fatto che spesso i genitori non sono a conoscenza di ciò che i figli fanno online e permettono loro di utilizzare il proprio smartphone senza averne il giusto monitoraggio. Se i genitori non intervengono, queste tendenze rischiano di normalizzarsi sempre di più, soprattutto quelle legate al mettersi in mostra e a fare del proprio corpo un uso prettamente estetico e sessualizzato, come oggetto da mostrare per essere accettati socialmente.

È importante che i genitori affrontino attraverso il dialogo in famiglia il tema dell'educazione all'affettività e alla sessualità, senza remore e falsi pudori. La prevenzione è quindi il primo passo ma, per farlo, è necessario conoscere, perché occorre tra-

smettere una cultura basata sull'informazione e sull'educazione già durante la pre-adolescenza.

- LA DIPENDENZA DA SOCIAL, VIDEOGIOCHI E SERIE TV

Gli adolescenti oggi sono sempre più connessi con il mondo attraverso i loro dispositivi digitali, tanto che l'utilizzo eccessivo di questi dispositivi sta diventando un problema crescente. Si tratta di una nuova forma di assuefazione, meglio nota come *'digital addiction'*, cioè dipendenza dai dispositivi digitali. È una dipendenza in tutto e per tutto paragonabile a quella da alcool, droghe e altre sostanze.



Un'altra dipendenza in aumento è quella da videogiochi, che vengono sempre più utilizzati da bambini e adolescenti. In tutto il mondo si contano nel 2023 più di 2 miliardi di videogiocatori, con l'industria dei videogiochi che registra un fattu-

rato di più di 120 miliardi di dollari (in Italia i videogiocatori sono circa 16 milioni). Non è un caso se, per massimizzare i guadagni, in molti videogiochi vengono adottate alcune strategie tipiche del gioco d'azzardo, che spingono i giocatori a sviluppare un livello di dipendenza, come ad esempio il bisogno di effettuare delle *micro-transazioni* (piccoli acquisti di oggetti virtuali ma con soldi veri), comprare dei *loot boxes* (pacchetti a sorpresa all'interno dei quali si trovano premi e punti extra) e la *Fomo*, la paura come abbiamo visto di essere tagliati fuori dal gioco se non si è raggiunto il livello dei propri compagni.

I più importanti produttori di videogiochi negli ultimi anni hanno iniziato ad inserire all'interno dei loro team diversi specialisti con l'obiettivo di intercettare i bisogni degli utenti e capire come poter attrarli maggiormente. I nuovi videogiochi sono legali al sistema delle ricompense: si può raccogliere monete, andare a caccia di tesori o magari trovare oggetti preziosi per avanzare al livello successivo. Il passaggio alla dipendenza è davvero molto breve: accanto al numero dei giocatori e del fatturato alimentato dai videogiochi, cresce anche il numero di ragazzi che diventano dipendenti, al punto che a volte sono costretti al ricovero in cliniche specializzate perché troppo assorbiti dal mondo virtuale.

Il tema della dipendenza dai videogiochi oggi è di grande attualità, anche se occorre sottolineare che non è lo strumento in sé ad essere dannoso, ma il suo utilizzo incondizionato e compulsivo. Imparare a giocare in maniera adeguata, scegliendo i videogiochi più adatti alla propria età e più ludici, può infatti dall'altro lato favorire lo sviluppo e il mantenimento di una serie di abilità cognitive come il problem solving, l'attenzione prolungata e la reattività. Il videogioco permette di apprendere competenze sociali, insegna a relazionarsi, a riconoscere e a rispettare i tempi propri e altrui, a gestire le emozioni e la competitività sana. Questi aspetti possono favorire la coopera-

zione e il rispetto degli spazi, delle regole e dei tempi dell'altro, aiutare a gestire le frustrazioni e ad affrontare le sconfitte.

Tuttavia quando le ore trascorse davanti ai videogiochi diventano eccessive, si possono avere per contro conseguenze negative: ad esempio sul rendimento scolastico, sulla sfera emotiva e comportamentale (si può diventare nervosi e irascibili, apatici e irrequieti), e si possono modificare le proprie abitudini di alimentazione e del sonno. Inoltre in alcuni casi si può anche arrivare a trascurare lo sport e le relazioni, e manifestare sintomi fisici, come mal di testa, mal di schiena, disturbi della vista. Il problema si presenta quindi quando si arriva ad un abuso, cioè ad un utilizzo continuativo e sistematico che impegna la maggior parte delle giornate, finendo col sostituirsi alle attività quotidiane. Molti genitori preferiscono che il figlio trascorra 3 o 4 ore davanti ad uno schermo, piuttosto che andare a giocare all'aperto con i propri amici. In realtà è proprio giocando con i coetanei che un bambino impara ad avere relazioni, a confrontarsi con l'altro, mentre nella propria camera può comunicare virtualmente con il mondo intero, ma non matura le proprie competenze relazionali.

A partire dal 2022 la dipendenza dai videogiochi è entrata ufficialmente a far parte delle classificazioni diagnostiche dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), che ha inserito il "gaming disorder" (uso compulsivo dei videogiochi), all'interno dell'undicesima edizione della *International Classification of Diseases (ICD)*, definendolo come "una serie di comportamenti persistenti o ricorrenti che prendono il sopravvento sugli altri interessi della vita".

Oltre alla dipendenza da smartphone e videogiochi, possiamo registrare negli ultimi anni anche un progressivo aumento di tempo trascorso a guardare le serie tv: delle quali oggi molte persone sono appassionate, rimanendo spesso incollate allo schermo per tutta la durata delle stagioni. Si definisce 'binge

watching' (abbuffata da serie tv) l'abitudine per la quale si tende a guardare un numero di episodi di una serie tv in rapida successione e in un ristretto lasso temporale. La dicitura *binge* si richiama ai comportamenti di "abbuffata" tipici delle dipendenze patologiche e dei disturbi alimentari, indicando l'assunzione di una grande quantità di "sostanza" in un breve lasso temporale, con il possibile insorgere di una sintomatologia al termine dell'assunzione (senso di colpa, ansia, tristezza, inquietudine) e con ripercussioni crescenti sulla vita sociale e sul benessere psicologico. In alcuni casi si può arrivare a manifestare una sindrome chiamata *post-binge watching blues*, cioè la depressione di fine serie: una volta conclusa l'ultima stagione della serie tv preferita, si sperimenta un forte senso di vuoto, di abbandono.

Per arginare dipendenze e utilizzi nocivi, il buon esempio è la prima azione da offrire. Se i genitori mentre mangiano hanno lo smartphone sul tavolo, il figlio agisce per imitazione.

L'esempio dei genitori, l'utilizzo che ne fanno delle nuove tecnologie, è la prima lezione che assimilano i figli.

Se gli strumenti digitali vengono gestiti in famiglia attraverso regole e limiti orari, il figlio può imparare nel tempo a farne un buon uso.

Per prevenire la dipendenza digitale la soluzione è di sviluppare una consapevolezza su questa tematica tra giovani e adulti e promuovere progetti di educazione digitale nelle scuole che permettano spunti di riflessioni e azioni pratiche da svolgere in famiglia, come tenere d'occhio il tempo di utilizzo degli smartphone e stabilire in casa dei momenti di '*digital detox*', cioè momenti nei quali si deve cercare di fare a meno del cellulare e di Internet; pensiamo ad esempio ai momenti conviviali in famiglia come a pranzo o a cena, ma comunque in tutti quei momenti nei quali si può stare tutti insieme e dedicarsi ad altre attività.

2. I GIOVANI E LE NUOVE TECNOLOGIE

Secondo i dati pubblicati dal report del 2023 di *Datareportal* riguardo all'utilizzo di Internet nel mondo, emerge che su più di 8 miliardi di abitanti, oltre 5 miliardi utilizzano il cellulare e si connettono ad Internet..

Nonostante i possibili rischi, le piattaforme dei social media possono offrire a bambini e ragazzi preziose opportunità per sviluppare abilità di alfabetizzazione digitale e per costruire una buona immagine digitale. Gli smartphone, il web e i social network possono aiutare sempre di più a semplificare la vita, ad abbattere i confini ed a creare forme di aggregazione sociale se utilizzati in modo corretto e consapevole.

Sicuramente la tecnologia possiede diversi aspetti positivi, soprattutto quelli riguardanti le interazioni sociali e l'accessibilità delle informazioni. L'interazione online potrebbe essere uno strumento molto utile per combattere ad esempio la timidezza e per riuscire a relazionarsi con più facilità con gli altri.

Le nuove tecnologie, inoltre, soprattutto per i ragazzi sono una fonte di divertimento, creatività e fantasia. L'interattività online permette alle persone di sperimentare novità, curiosità e sfide che stimolano l'apprendimento.

Lo smartphone oggi rende possibile sempre e ovunque l'elaborazione di informazioni necessarie, diminuendo la necessità di interagire con gli altri e rendendoci la vita sempre più facile e comoda. Lo shopping online, la banca online, il GPS: sono solo alcuni esempi di azioni che si possono spostare su Internet riducendo le interazioni necessarie.

Però una buona parte di noi non solo ricorda un'epoca in cui smartphone ed Internet non erano così pervasivi, ma addirittura un'era in cui non esistevano proprio.

Fino a qualche anno fa il cellulare era considerato l'oggetto riservato agli "adulti" e regalato magari per la prima volta in occasione del sacramento della Cresima. Oggi invece notiamo sempre di più che il cellulare è diventato il regalo preferito per la Prima Comunione. Non è ormai raro vedere bambini posti all'interno del carrello del supermercato oppure nel passeggino con tablet e cellulare in mano, addirittura hanno creato alcuni passeggini brevettati con già il porta tablet o cellulare incorporato, così come possiamo trovare automobili con gli schermi già montati sul retro dei poggiatesta dei sedili anteriori già pronti ad intrattenere i propri figli.



Molti nonni sono i primi responsabili della dipendenza crescente dei loro nipotini dallo strumento tecnologico e dai social. Lo sono perché generosi nell'elargire soldi utili per l'acquisto di uno smartphone o di un tablet, spesso con l'illusione sbagliata di guadagnare in cambio una solidarietà e una comunicazione maggiore con i ragazzi e di vivere legami che non sarebbe possibile coltivare altrimenti.

Per merito della rivoluzione digitale, oggi gli smartphone e i tablet vengono utilizzati da più di un terzo dei genitori per intrattenere i loro figli; è facile assistere a scene di questo tipo se andiamo ad un ristorante, ancora di più nei luoghi di vacanza dove possiamo notare bambini seduti a tavola tranquilli in assoluto silenzio, ma con in mano un dispositivo digitale. Per un genitore questa potrebbe sembrare un'ottima soluzione per una serata trascorsa fuori casa, ma poi come funziona la gestione della cena a casa? Il momento del pasto è un momento importante nella fase dello sviluppo del bambino: è un tempo di condivisione con la famiglia e anche di esplorazione dei cibi. A tavola infatti il bambino impara che ci sono regole ed impara i principali comportamenti da tenere; se questo spazio viene invaso da suoni, video o immagini perde l'intimità ed il valore che potrebbe e dovrebbe avere.

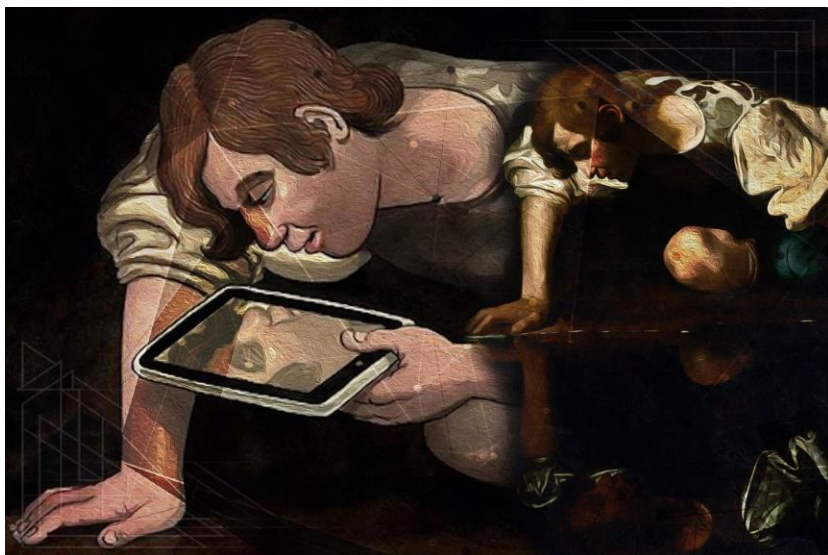
Bambini che magari non sanno ancora leggere e scrivere, ma che sono già in grado di riconoscere i simboli che consentono loro di accedere a qualunque sito web. I bambini sono così attirati dai video da diventare quasi ipnotizzati, guardando dentro lo schermo immagini e scene che hanno il potere di tenerli tranquilli. Questo succede perché durante la visione di un video si attivano due canali sensoriali, quello della vista e dell'udito, che uniti al movimento ne aumentano l'attrazione.

- L'IDENTITÀ NARCISISTA E LA WEB REPUTATION

Alla base del processo di crescita e di sviluppo personale di ogni adolescente vi è la costruzione di un'identità unica e definita che gli consenta di dare una precisa definizione di sé.

Sempre più frequentemente negli ultimi tempi sentiamo parlare di "*narcisismo digitale*", definito come un insieme di pratiche comunicative tipiche dell'universo virtuale e fondate su un egocentrismo così accentuato da diventare patologico. Il narcisismo digitale si esprime però anche attraverso una serie

di azioni “estremizzate” molto diffuse come ad esempio condividere ogni attimo della propria vita quotidiana.



Diversi studi hanno dimostrato tuttavia che spesso anche i genitori arrivano a condividere foto private dei figli senza pensare e tutelare la loro immagine e privacy. Sono pochi i papà e le mamme che ritengono di dover chiedere il permesso dei figli adolescenti prima di pubblicare online le loro foto.

Si parla in questo caso di *sharenting*, fenomeno che consiste in una condivisione costante da parte dei genitori di contenuti che riguardano i propri figli.

Legato all'immagine di sé, c'è il tema della *reputazione web*, cioè l'identità digitale che si costruisce attraverso tutto quello che pubblichiamo sul web (video, foto) e che diventa una vera e propria fonte dalla quale chiunque può attingere per avere notizie e farsi un'idea positiva o negativa di una persona.

Gli adolescenti non sono sempre consapevoli delle conseguenze delle loro azioni su Internet, soprattutto quando si parla di *privacy* e di *'web reputation'*: postano in tempo reale stories, foto, video, annullando completamente il concetto di intimità.

Una ricerca svolta da *CareerBuilder* ha mostrato che oltre il 70% dei selezionatori durante il processo di ricerca del personale controlla i profili dei candidati sui social network, e quasi il 60% di loro non assume una persona a causa di qualche elemento negativo che ha trovato sul suo profilo¹. I social infatti sono diventati strumenti di analisi molto utilizzati nel processo di selezione del profilo ideale da inserire in azienda.

Da qui l'importanza di costruire una corretta identità digitale: la reputazione online, proprio come quella offline, si costruisce nel tempo tramite quello che pubblichiamo quotidianamente, ma potrebbe volerci davvero poco per rovinarla.

Per tutti questi motivi, sarebbe sempre bene pensare attentamente prima di pubblicare qualsiasi contenuto o cliccare "Mi piace" a qualche post. Diventa fondamentale domandare ai nostri figli: "Quello che stai pubblicando è interessante? Te ne potresti pentire una volta online? Tra qualche anno, se riemerge, potrebbe crearti problemi o imbarazzo?"

È importante informare ed educare i ragazzi ad un uso consapevole del web, affinché sia chiaro che tutto ciò che si condivide online resta indelebile, e sottolineando l'importanza del costruirsi una buona reputazione digitale, senza doversi pentire un giorno di quello che si è condiviso sui social.

- LA PAURA DI RESTARE DISCONNESSI

L'ossessione di molti adolescenti di voler prendere parte a quante più esperienze possibili nella propria vita virtuale può

¹ Careerbuilder.com. *35 Percent of Employers Less Likely to Interview Applicants They Can't Find Online*, According to Annual CareerBuilder Social Media Recruitment Survey, Retrieved November 25, 2015.

portare ad una vera e propria dipendenza da social network. La paura di non vivere al meglio, di non divertirsi abbastanza, di perdersi qualcosa, aumenta il timore di molti giovani di essere tagliati fuori. Questo fenomeno è chiamato *fomo* (*fear of missing out*) e si riferisce ad un'ansia legata ad un senso di esclusione rispetto alla vita online degli altri, costituita da condivisioni sui social e in generale su Internet. L'ossessione di dover controllare costantemente il proprio cellulare è definito *phubbing* e può portare i ragazzi ad isolarsi ed a trascurare gli altri. Il bisogno intenso di controllare continuamente le notifiche, se non viene soddisfatto, può sfociare in una crisi di astinenza definita *nomofobia* (*no mobile fobia*), termine che si riferisce alla paura di subire un impedimento all'utilizzo del cellulare.

La risposta positiva a tutti questi fenomeni negativi potrebbe essere la *Jomo* (*Joy Of Missing Out*), cioè la riscoperta del piacere di perdersi qualcosa, di selezionare ciò di cui abbiamo veramente bisogno da un punto di vista materiale, psicologico ed emotivo, e di conseguenza scartare tutto ciò che è superfluo.

In un contesto sociale di questo tipo, i ragazzi hanno bisogno oggi di essere accompagnati e sostenuti nello sviluppo della loro identità, in modo da influenzare in modo positivo quello che sapranno amare e apprezzare di loro stessi.

La vera strada per salvaguardare gli adolescenti passa quindi da una corretta informazione e da un'educazione consapevole degli strumenti utili per la loro vita, anche formativa.

È importante tornare ad insegnare ai nostri figli il valore dell'essere umano nella sua globalità, il valore della relazione con l'altro ed il valore dell'amore e della vita.

- L'AMICIZIA ONLINE E IL FENOMENO HIKIKOMORI

La rivoluzione digitale ha prodotto profondi cambiamenti nelle abitudini quotidiane e nei comportamenti individuali e collettivi. Quasi la metà degli adolescenti ammette di non conoscere

personalmente almeno la metà dei propri follower e la maggior parte dichiara di essersi imbattuti almeno una volta in un profilo falso o di aver utilizzato una finta identità per iscriversi ad un social network, sia per controllare qualcun altro, sia per difendere la propria privacy. Gli adolescenti più timidi sui social riescono ad aprirsi ed a rivelarsi di più di quanto avvenga nella vita reale. All'interno di una rete di "amici" virtuali è più facile infatti condividere le proprie convinzioni e la propria intimità. Un accento particolare viene posto a riguardo al fenomeno degli *hikikomori*, termine coniato agli inizi degli anni '80 dallo psichiatra giapponese Saito Tamaki per indicare una fetta di popolazione giovanile che intraprendeva la volontaria scelta dell'autoreclusione domestica, isolandosi dal contesto sociale e rinunciando a qualsiasi forma di relazione. In Giappone si parla di milioni di casi, mentre in Italia nel 2023 sono stati identificati circa 50 mila giovani potenziali hikikomori, in una fascia di età compresa tra i 12 e i 28 anni, anche se i casi più a rischio ricadono intorno ai 13-15 anni. I maschi sono la maggioranza tra i ritirati effettivi, ma le femmine si attribuiscono più facilmente la definizione di hikikomori, così come nell'utilizzo del tempo, con le ragazze più propense al sonno, alla lettura e alla tv, mentre i ragazzi ai videogiochi online.



Si tratta di una sorta di resa e di rinuncia ai rapporti umani (salvo quelli mediati dalla tecnologia). La propria stanza diventa un bunker inaccessibile e l'ambiente virtuale l'unico canale di contatto con se stessi e con il mondo. I giovani che si isolano tendono a non reggere lo sguardo del mondo su di sé. Tuttavia, oltre alla condizione di "ritiro sociale", i giovani devono far fronte anche alla sofferenza psichica che si esprime con psicopatologie: depressione, ansia oppure con l'insorgere di alcuni disturbi alimentari. Tra le cause dell'isolamento, assume un peso determinante il senso di inadeguatezza rispetto ai compagni: l'aver subito episodi di bullismo, una difficoltà nei rapporti coi coetanei, caratterizzati a volte da un senso di

Diventa fondamentale quindi riuscire a cogliere i primi segnali di disagio legati all'isolamento dei giovani, non sottovalutando le richieste di aiuto e promuovendo momenti di ascolto, di dialogo e incoraggiando le occasioni di relazioni soprattutto con pari. Una comunicazione adeguata ed aperta in famiglia

diventa il primo passo utile a fini preventivi in riferimento al disagio adolescenziale in generale, e al fenomeno hikikomori in particolare, naturalmente con un atteggiamento non giudicante. Se il ragazzo rifiuta la scuola, è bene non insistere ma cercare di parlarne con i docenti per trovare insieme un piano didattico personalizzato che preveda la frequenza a casa, da remoto oppure altre soluzioni.

In questi casi si consiglia inoltre di rivolgersi a psicologi esperti e specializzati su questa tematica in modo da poter essere supportati nel migliore dei modi.

- DAGLI YOUTUBER AI TIKTOKER; I SOGNI DEI GIOVANI

Se sul web l'obiettivo è avere un numero maggiore di follower nella frenetica corsa alla visibilità, alla notorietà e ai soldi facili, i ragazzi di oggi stanno perdendo il senso stesso della vita.

I giovani sono spesso spinti a cercare sempre più atti estremi per ottenere l'approvazione e l'attenzione online. L'ossessione dei like porta a desiderare l'aumento di follower per sentirsi apprezzati. C'è qualcosa che per molti ragazzi viene prima di tutto il resto: il successo da ottenere ad ogni costo e da condividere con un largo pubblico, non importa se questo possa mettere a rischio la propria vita.

Fino a qualche anno fa, quando si parlava di professioni del futuro, si immaginavano i lavori da architetto planetario o da avvocato digitale, di certo nessuno avrebbe pensato ad una professione che potesse consistere semplicemente nel pubblicare video o foto su Internet. Al giorno d'oggi l'aspirazione di molti giovani è invece proprio quella di diventare non più famosi chirurghi o scienziati, bensì youtuber o tiktokers, che consistono nel conquistare fama e seguaci sul web.



Un'occupazione legata alle nuove tendenze del web è diventata così il sogno lavorativo di molti giovani, che nel mondo del lavoro puntano alla ricerca di una retribuzione alta e con la possibilità di ottenere una rapida crescita professionale.

Lo youtuber è un produttore di contenuti, mentre l'influencer è un personaggio molto seguito che posiziona prodotti e viene compensato per ciò che promuove (il primo ha un'aspirazione creativa, il secondo invece una finalità di marketing).

Il problema di fondo è che questi nuovi modelli che il web propone non fanno altro che sdoganare un concetto di facile guadagno e fama, immune da fatiche e da impegno; in realtà solo una piccola parte di tutti gli utenti che hanno un canale su Youtube (il 3%) arriva al 90% del guadagno generato.

Oltre agli youtuber, emerge sempre di più anche la figura dell'*influencer*, persona pagata per cercare di influenzare i propri follower postando foto in cui fa uso di determinati prodotti, indossa abiti di alcuni brand e si riprende mentre utilizza prodotti per la cura del corpo. Se un tempo quando si era adolescenti si appendevano in camera i poster di cantanti, attori o calciatori, nell'era dei social sono gli influencer le nuove star che i più giovani seguono e vogliono imitare.

Ciò che prima accadeva nel gruppetto della parrocchia, cioè che di incontrare qualcuno che dettasse tendenza e influenzasse il gruppo, oggi lo ritroviamo su Internet. Su TikTok ad esempio possiamo vedere giovani diventati famosi e capaci di ottenere milioni di follower grazie a contenuti virali: ci sono ballerini, comici, appassionati di moda, cuochi provetti, ma anche esperti di profumi e fragranze.

Nonostante diversi esempi possano far sembrare tutto oro quello che luccica, la realtà è di gran lunga diversa, fatta anche di giornate lavorative di sedici ore passate a sudare sotto luci roventi a modificare video e a lavorare dietro le quinte.

3. UN VIAGGIO NEL MONDO DEI SOCIAL

La tutela dei minorenni che accedono ad Internet rappresenta oggi una delle più importanti sfide in tema di sicurezza online. Le recenti normative europee in tema di protezione dei dati personali hanno innalzato le tutele per i minori e, in Italia, i ragazzi sotto i 14 anni non potrebbero fornire il consenso al trattamento dei propri dati personali senza un'autorizzazione esplicita dei genitori. Eppure, quasi uno su tre si è iscritto ad un social proprio in questa fascia d'età (solo il 6% degli adolescenti non è iscritto a nessun social).

Nel corso del 2022, l'Unione Europea ha introdotto una serie di strumenti che includono diverse misure atte a proteggere e responsabilizzare i giovani online. Tra questi figurano la *Dichiarazione Europea sui Diritti e i Principi Digitali*, che prevede impegni specifici per quanto riguarda la tutela dei minori online.

Ad oggi in Italia non sono previsti sistemi di controllo e quindi non esistono dati ufficiali che ci possono dire se tali limiti siano rispettati o meno, quindi anche se è proibito avere un account

social prima dei 13 anni, sono molti i bambini con un'età inferiore che hanno accesso ad un proprio profilo personale, postano foto e accettano di essere seguiti da estranei, spesso da persone più grandi. I rischi presenti online sono molteplici: innanzitutto c'è la possibilità di essere vittime di veri e propri reati. Un esempio è l'*adescamento*, che può avvenire quando un adulto si finge di essere un coetaneo della vittima, utilizzando un account con nome e foto profilo falsi al fine di ottenere la fiducia del minore.

Il rapporto tra adolescenti e social rappresenta da sempre un tema molto delicato per gran parte delle famiglie. Alcuni recenti fatti di cronaca hanno sollevato preoccupazioni sul corretto utilizzo delle piattaforme da parte dei giovani, evidenziando la mancanza di adeguati sistemi di monitoraggio per vigilare su alcuni contenuti online.

I genitori per lo più conoscono Facebook, WhatsApp, Instagram, ma poi c'è tutto un altro mondo che sfugge al controllo. Internet è un posto dove i ragazzi possono incontrare nuove persone e stringere relazioni; recentemente stanno avendo un grande successo tra i giovani le applicazioni di incontri come *Tinder*, nel quale si possono conoscere altre persone basandosi quasi esclusivamente sulle foto pubblicate.

Per poter affrontare il vasto tema dei rischi e delle opportunità portati dai social network è necessario prendere coscienza delle dimensioni e delle misure del fenomeno. Per poter aiutare in modo efficace i ragazzi è necessario che i genitori in primis si informino sui comportamenti adolescenziali messi in atto su Internet, per contrastarne le possibili conseguenze negative e accompagnarli a navigare in sicurezza sul web.

Riuscire a seguire i propri figli nelle loro frequentazioni online e nelle loro scelte tecnologiche non è semplice. Essere disinformati e rimanere indietro rispetto alle scelte dei figli tuttavia

implica dei rischi maggiori che si possono presentare ogni volta che le tecnologie vengono utilizzate in modo inappropriato. Nei prossimi paragrafi andremo ad analizzare quali sono i principali social network utilizzati oggi da parte degli adolescenti e i potenziali rischi collegati.

- TIKTOK: VIDEO CHE DIVENTANO VIRALI

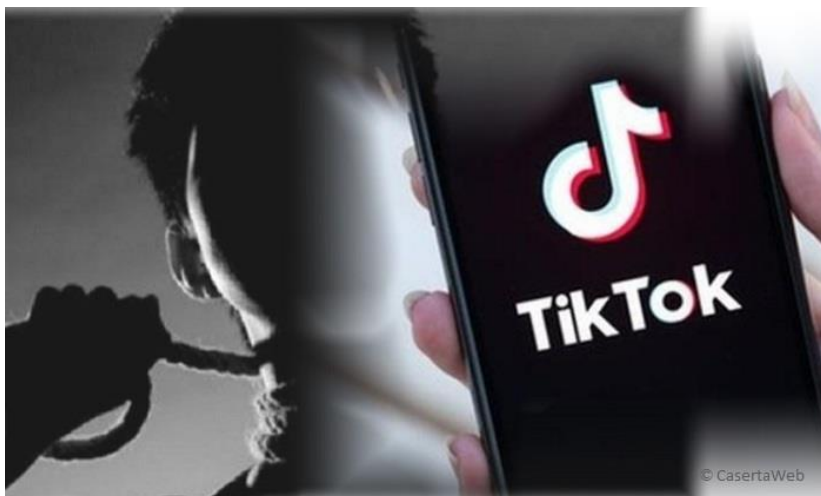
TikTok è uno degli ultimi social che è comparso online prendendo il posto di *Musical.ly* (famosa applicazione cinese fondata nel 2014), con lo scopo di unire insieme musica e social.

Una volta iscritti, TikTok introduce alle sfide di gruppo oppure ai video basati su una canzone in trend, come modalità principale per coinvolgere gli utenti. Si possono registrare brevi video rapidi (che durano tra i 15 e i 60 secondi), oppure di qualche minuto, video nei quali gli utenti ballano o cantano sulle hit del momento. I video che vengono mostrati nella home page "*Per Te*" possono essere scelti in base alla tipologia di contenuti che si ritengono più interessanti. In una singola sessione infatti gli utenti visualizzano decine di brevi video, in questo modo gli algoritmi apprendono rapidamente che cosa piace e mostra in sequenza video simili.

Grazie all'intelligenza artificiale, l'algoritmo tende a ricompensare non solo gli utenti già famosi (cioè quelli che posseggono molti follower), ma favorisce la visibilità di qualsiasi contenuto originale che può diventare quindi in poco tempo famoso e virale e quindi finire nei "*Per te*", cioè tra i video suggeriti.

Da un momento all'altro quindi chiunque può diventare popolare e ritrovarsi ad avere milioni di visualizzazioni.

Uno dei motivi del successo di TikTok è la possibilità di interagire lanciando delle *challenge*, che sono delle sfide condivise caratterizzate da alcuni brevi video.

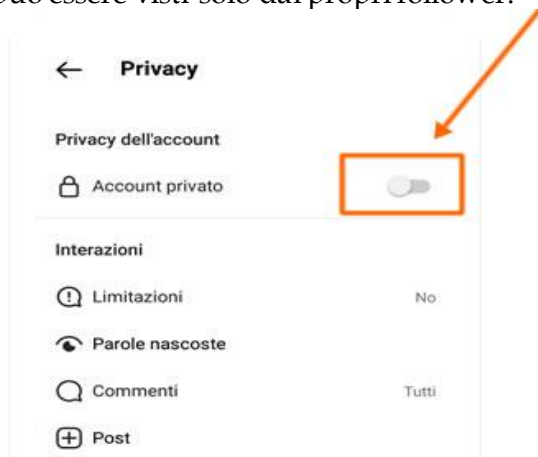


Le challenge sono diventate uno strumento molto amato dagli utenti di TikTok, perché partendo da un tema comune consentono di sfidare ed interagire con qualsiasi utente, sia con amici che con altri utenti: si può scegliere ad esempio di sfidarsi in una ricetta di cucina oppure di fare scherzi ad amici e familiari. Tuttavia alcune di queste challenge possono diventare molto pericolose.

- INSTAGRAM: ATTENZIONE ALLA PRIVACY

Instagram è nato nel 2010 ed è un social network prevalentemente basato sulla condivisione di foto: gli utenti aprono Instagram per seguire persone ed interessi, al contrario di TikTok che invece viene utilizzato soprattutto per intrattenimento. Instagram è considerato il social della bellezza e dell'apparire ma anche del tempo libero: infatti la maggior parte degli adolescenti lo utilizza sempre di più per conoscere altre persone oppure per vedere dei *meme* che facciano ridere o che parlino di attualità in maniera ironica.

Anche Instagram nasconde diversi pericoli, uno ad esempio è costituito dal fatto di utilizzare un profilo pubblico, i quali contenuti potrebbero essere visti e utilizzati da chiunque. Per questi motivi si consiglia ai ragazzi di rendere il proprio profilo “privato”, andando nelle *Impostazioni* e settando su “account privato”; così si può essere visti solo dai propri follower.



Altri pericoli sono simili a quelli presenti in altri social, come il *grooming* (rischi di adescamento) e il rischio che vengano rubate le proprie foto e utilizzate senza consenso.

Per evitare questi pericoli diventa fondamentale monitorare l'utilizzo che ne fanno i nostri figli, spiegare loro di non fornire informazioni personali e disabilitare la geo-localizzazione: meglio non far sapere dove si vive, quale scuola si frequenta e dove ci si trova.

- TELEGRAM: I PERICOLI DEI CANALI SEGRETI

Telegram è un'applicazione di messaggistica gratuita con la quale si possono inviare e ricevere messaggi e contenuti multimediali e in modo istantaneo e si possono creare gruppi, chat segrete e bot per inviare risposte automatiche.

Nel corso degli anni si è discusso molto di alcuni gruppi illegali aperti su Telegram: una tipologia di cyberbullismo che si è diffusa nel tempo ad esempio è lo 'shitstorm' (tempesta di insulti): si crea un gruppo facendo entrare tante persone e in questo gruppo viene anche inserita una persona che si vuole prendere di mira: da lì inizia una vera e propria tempesta di insulti e offese da parte delle persone presenti, che si rovesciano addosso al bullizzato di turno. Immaginate migliaia di persone che si accaniscono verso un adolescente, ad esempio insultandolo per il suo aspetto estetico o per altre caratteristiche personali.

In diversi gruppi, indagati dalla polizia postale, è possibile trovare immagini di minori insieme a video girati di nascosto, scatti di ragazze immortalate sui mezzi pubblici, nei negozi o per strada senza il loro consenso, fino a video di stupri, molestie e audio di insulti. Nascosti dietro a pseudonimi inventanti o esibendo in totale impunità nomi e foto profilo rintracciabili su altri social network, gli iscritti perpetravano alle ignare vittime un vero e proprio stupro virtuale andando a configurare una serie di reati: dallo stalking, al revenge porn fino al reato di diffamazione e di diffusione di materiale pedopornografico.

Ci sono temi e immagini "dirompenti" che girano su Telegram, comportando casi di revenge porn, sex extortion o di cyberbullismo. Per questo motivo si consiglia sempre di stare attenti a non accedere a canali illegali e di bloccare e denunciare quando si trovano contenuti di questo tipo.

- OMEGLE: ATTENTI AI PEDOFILI

Omegle è un social network nato nel 2008 ma è diventato popolare durante gli ultimi anni. Omegle permette agli utenti di comunicare con persone in tutto il mondo senza che sia necessaria alcuna registrazione e senza dover rivelare i propri dati personali. All'accesso viene infatti richiesto all'utente solo di

confermare di avere compiuto i 18 anni, anche se in realtà il regolamento prevede che anche i ragazzi di almeno 13 anni possano partecipare, purché autorizzati dai genitori.

Incontrare e conoscere altre persone su Omegle è molto semplice, basta infatti collegarsi al sito www.omegle.com, selezionare la lingua con la quale si vuole comunicare, inserire i propri interessi e infine scegliere tra le due opzioni disponibili, *Text* o *Video*. Nel primo caso verrà avviata una chat con una persona estranea, nel secondo caso invece verrà avviata una videochiamata. Vengono create delle stanze private con due soli utenti per volta, che in questo modo possono comunicare in piena libertà. Il sito decide in modo del tutto casuale con chi mettere in contatto l'utente: "*Omegle talk to strangers*" non a caso è lo slogan del sito. Nel momento in cui si vuole lasciare la chat è tuttavia sufficiente cliccare sul tasto *Stop*.

Le chat non sono mediate da alcun filtro o moderazione, motivo per il quale gli utenti possono scrivere qualsiasi cosa; stesso discorso vale per le dirette video. È possibile dire e far vedere ciò che si vuole e c'è l'effettivo rischio di trovarsi di fronte a contenuti espliciti di qualunque tipo, anche di natura sessuale.



Anche se la chat di Omegle si è diffusa soprattutto per la possibilità di trovare nuovi amici, il totale anonimato degli utenti l'ha resa una piazza virtuale perfetta per scopi illeciti e soprattutto per il ritrovo di schiere di pedofili collegati con lo scopo di adescare bambini e adolescenti, che potrebbero ingenuamente condividere il proprio nome, l'età o l'indirizzo di dove vivono; in alcuni casi i pedofili arrivano anche a richiedere agli interlocutori di spogliarsi, di compiere atti di autoerotismo oppure attuano loro stessi queste gesta. Per molti utenti il vero scopo di utilizzo di questo sito è quello di fare *sexting*; infatti attraverso lo schermo e l'anonimato cadono molte inibizioni e ansie. Il sito non offre alcun tipo di impostazione di *parental control*, pertanto i genitori devono supervisionare l'utilizzo o eventualmente, utilizzando apposite applicazioni per il controllo delle attività, inserirlo tra i siti web a cui non è consentito accedere.

Dal mese di Novembre 2023, Omegle è stato chiuso a causa delle numerose denunce e segnalazioni ricevute

- ONLYFANS E STRIPCHAT: LE NUOVE FRONTIERE DEL SESSO

Negli ultimi anni si sono diffuse molti siti con pacchetti di abbonamenti a pagamento. Sono nate così piattaforme di "strip chat", con a capo la nota *OnlyFans*, un sito di intrattenimento per adulti dedicato alla vendita di contenuti sessuali, sia foto che video. Le protagoniste su questa piattaforma sono le cosiddette cam girl, note anche come modelle di webcam, che svolgono servizi per adulti come spogliarelli, balli, sesso, fetish e attività correlate davanti ad una webcam.



Le persone che si collegano al canale personale possono guardarla e chattare con lei, oppure fornirle una mancia se vogliono che faccia qualcosa di speciale. Le webcam per adulti sono diventate una delle più diffuse modalità di intrattenimento sessuale su Internet: ci sono chat room dove possiamo trovare persone che si spogliano dal vivo, con la possibilità di acquista-

re dei gettoni (*token*) per poter richiedere una prestazione specifica alla persona che sta facendo lo strip in diretta.

Stripchat ad esempio è una comunità online gratuita per adulti che ed è tra i siti più visualizzati a livello mondiale, è in rapida crescita ed è molto popolare anche in Italia.

- MESSAGGI ANONIMI E FOTO ISTANTANEE: I NUOVI PERICOLI

Le applicazioni nate con l'obiettivo di porre domande anonime agli altri utenti sono oggi molto diffuse su Internet.

Una delle più famose è senza dubbio *Tellonym*, che ha avuto un grande successo tra gli adolescenti, perché come altre piattaforme (*Ask.fm*, *Sendit*, *ThisCrush* e *Sarahah*) permette di porre domande in modo anonimo senza essere riconosciuti. Infatti è proprio attraverso la modalità in incognita che molti giovani decidono di iscriversi: vogliono sapere cosa pensano gli altri di loro senza sapere di chi si tratta e, allo stesso tempo, vogliono scrivere agli altri in forma anonima; in questo modo anche i ragazzi più introversi possono esprimere le proprie opinioni e sbloccare la loro timidezza. Gli adolescenti si domandano pareri sulla propria personalità, il proprio look e altri aspetti della propria vita nella speranza di ricevere risposte oneste e sincere, proprio grazie alla possibilità di offrire un'opinione restando anonimi. Naturalmente anche in questi casi non mancano i pericoli: spesso capita infatti di leggere messaggi con domande e commenti che sono offensivi e pieni di cattiveria.



Un'altra possibilità di poter inviare messaggi in anonimo è oggi permessa anche all'interno delle *Stories* di Instagram tramite un box che contiene questa frase: "Fammi una domanda anonima". Questa modalità è nata grazie all'aggiunta dell'applicazione *NGL* (*'not gonna lie'*, non dirò bugie) che in poco tempo ha ottenuto un grande successo. *NGL* è legata ad Instagram e permette di pubblicare domande ai propri amici rimanendo anonimi.

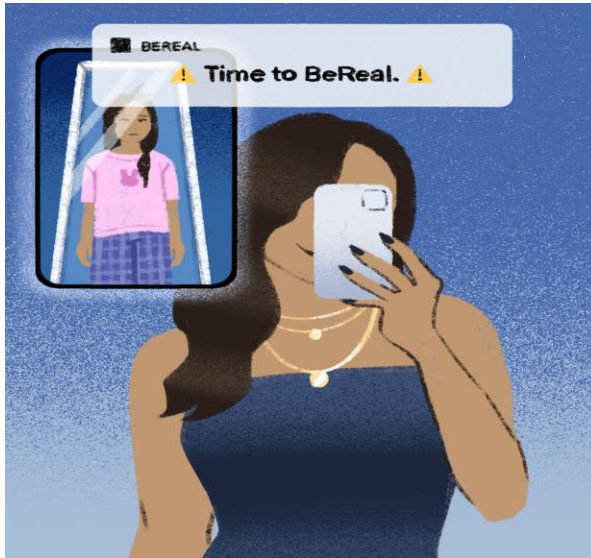
Occorre tuttavia riflettere sul fatto che la bramosia di ricevere messaggi senza sapere chi sia il mittente si scontra con la mancanza di filtri dovuta all'assenza di riconoscimento, lasciando campo libero all'odio da tastiera. Queste applicazioni infatti possono comportare conseguenze dannose per i ragazzi: episodi di cyberbullismo e abusi online hanno già portato a censurare alcune applicazioni in passato.

- FOTO PUBBLICHE ED ESPOSIZIONE: DA SNAPCHAT A BE REAL

Negli ultimi tempi si è diffuso in Italia l'utilizzo di *SnapChat*, un social utilizzato per poter inviare foto e video ai propri amici

ci e conoscenti. La caratteristica principale di Snapchat, che la distingue dagli altri social network, è che i messaggi possono essere visualizzati solo per poco tempo, per poi essere cancellati per sempre anche dai server del servizio: chi riceve il messaggio infatti ha a disposizione pochi secondi per visualizzare foto o video prima che il messaggio venga automaticamente cancellato, senza possibilità di poterlo recuperare.

BeReal è invece un social network inventato per smascherare chi passa il tempo a inventarsi una vita fantastica da postare online, piuttosto che a viverla propria. Già il nome, che significa appunto *'Sii reale'*, fa capire l'intento dei suoi creatori e il patto proposto agli utenti iscritti. Il principio dietro a BeReal è semplice: una volta al giorno, ad un'ora diversa ogni giorno, agli utenti viene chiesto con una notifica di scattare simultaneamente due foto, una attraverso l'obiettivo anteriore del cellulare (quello per i selfie), l'altra attraverso l'obiettivo posteriore. Si hanno due minuti per scattare queste foto e decidere se pubblicarle o meno sul proprio profilo: le persone che vogliono scattare le proprie foto del giorno a un orario diverso possono farlo, ma l'applicazione segnala chiaramente chi ha pubblicato le foto al di fuori dei due minuti di tempo stabiliti. Una volta inviata la notifica quotidiana, gli utenti perdono la possibilità di vedere i BeReal degli altri del giorno precedente: la foto rimane visibile per 21 ore, dopodiché viene eliminata.



Nessun social network potrà mai sostituire una conversazione umana fatta di sguardi e linguaggi del corpo, di emozioni dettate dai desideri, dalle sue colorature semantiche e punteggiature, dai toni e dai suoi obiettivi pragmatici. Per colmare vuoti emotivi, assenza di conversazione e di scambio è necessario recuperare un rapporto umano diverso da quello virtuale della Rete. Un primo passo per farlo è staccare la spina, anche solo periodicamente o per un tempo limitato.

4. EDUCARE ALL'UTILIZZO POSITIVO DEL WEB

Il modo di approcciarsi ai social da parte dei ragazzi mostra la complessità e le contraddizioni della loro vita sociale sul web, le loro fragilità emotive e le insicurezze. Il web può diventare fonte di una grande sofferenza psicologica soprattutto per chi diventa vittima di cyberbullismo, perché come abbiamo visto può portare anche all'amplificazione delle vessazioni subite.

Sempre più spesso la cronaca riporta di episodi tragici in cui alcuni ragazzi non riescono a sopportare gli insulti, le offese o le prese in giro da parte di altre persone sui social, arrivando in casi estremi anche a togliersi la vita, senza riuscire ad esprimere il proprio dolore a genitori e amici.

Se in realtà il bullismo nei confronti dei ragazzi più fragili è sempre esistito, la versione online ha una valenza diversa perchè manca il confronto diretto tra vittima e persecutore, quel guardarsi negli occhi in cui le emozioni si possono esprimere ed elaborare. L'incapacità di comunicare verbalmente le proprie emozioni sta proprio alla base delle difficoltà di alcuni giovani che fin da piccoli imparano a filtrare la realtà attraverso smartphone e tablet, ma non a gestire correttamente i propri sentimenti nel mondo reale.

Crescere guardando il mondo e gli altri attraverso lo schermo impedisce infatti quel contatto visivo ed emotivo che è necessario per imparare a gestire emozioni e sentimenti. Le vittime e i cyberbulli sono entrambi intrappolati in ruoli difficili da confessare: la vittima perchè incapace di esprimere la vergogna e la paura, e il cyberbullo perchè incapace di canalizzare la rabbia e la solitudine in sentimenti di empatia.

Il bullo è essenzialmente un "analfabeta emotivo" e quindi, più che punito, va "rieducato": non dobbiamo dimenticare che la scuola prima di ogni altra cosa è una agenzia educativa.

Rieducare il bullo significa sanare quei vuoti sociali che poi determineranno situazioni destinate ad una deriva che va ben oltre il disagio del singolo. Il sottofondo del disagio è la violenza; in genere nelle storie dei bulli, ma anche in quelle delle vittime, gioca un forte peso lo stile educativo della famiglia di appartenenza. In particolare è forte la correlazione tra il mettere in atto una condotta da bullo a scuola e l'aver sperimentato in famiglia situazioni di maltrattamento fisico e psicologico.

Diventa quindi fondamentale sintonizzarsi con i propri figli, offrire loro le parole che possono identificare uno specifico stato emotivo e condividere il significato di ciò che sentono.

Inoltre dovremmo insegnare ai nostri ragazzi che nella vita le vere fonti di forza sono l'empatia e il saper riconoscere la propria vulnerabilità e la capacità di superare gli ostacoli quotidiani. Dobbiamo offrire loro modelli positivi che vadano oltre a quello narcisista che emerge sui social degli ultimi tempi.

Può essere utile insegnare ai nostri figli a *rispondere creativamente* agli stati d'animo negativi mediante la scrittura, il disegno, il teatro, lo sport e la musica.

- COME DIFENDERSI DAL CYBERBULLISMO E DALLA DIPENDENZA ONLINE

L'obiettivo di ogni educatore e genitore oggi è insegnare ai ragazzi un utilizzo consapevole e adeguato dei mezzi tecnologici a disposizione. I genitori e gli adulti di riferimento svolgono infatti un ruolo fondamentale nella prevenzione dei comportamenti potenzialmente pericolosi nell'uso della tecnologia. Una relazione genitore-figlio sana e umanamente ricca certamente può contribuire a prevenire il rischio di dipendenza e a diminuire il livello di ansia sociale, sempre più diffusa tra i giovani. Oggi è fondamentale che i genitori siano informati sui social network esistenti e su cosa i propri figli fanno online, affinché possano spiegarne le modalità di utilizzo, i rischi e le potenzialità e concordare insieme le regole da seguire.

È quindi importante educare i propri figli ad un utilizzo corretto dei social, spiegando loro di tenere piccole accortezze, come ad esempio:

- *Utilizzare un profilo privato*: come detto, molti adolescenti utilizzano i social network creando un account impostato come profilo pubblico e questo naturalmente comporta che le foto e i post condivisi siano visibili a tutti;

- *Controllare il materiale condiviso e il linguaggio utilizzato*: tutto ciò che viene pubblicato online lascia una traccia e questo potrebbe anche compromettere la propria immagine e la propria reputazione. È quindi fondamentale riflettere bene prima di pubblicare qualsiasi cosa: attenzione a non pubblicare foto intime o sensuali. Aiutiamo i nostri figli nella ricerca della propria identità anche al di fuori dei social, presentando modelli di esempio positivi non ossessionati dall'immagine ed a imparare a vivere la propria sessualità fuori dai social;

- *Selezionare gli "amici" e i "follower"* solo tra le persone che si conoscono: i social network comportano sempre di più la ricerca della popolarità e di un alto numero di "seguaci", ma occorre prestare attenzione a chi ci segue. Basta infatti anche solo una persona malintenzionata che potrebbe prendere le nostre informazioni e foto, e utilizzarle in modo inappropriato;

- *Non inserire informazioni personali* (indirizzo, numero di telefono o altri dati sensibili): l'idea che il web sia una piazza virtuale spesso è difficile da considerare, ma una nostra informazione pubblicata su un social potrebbe in pochi attimi diventare virale e quindi visibile a milioni di persone. Siamo sicuri che è quello che vogliamo?

I genitori dovrebbero comunicare meglio con i figli: non basta dire loro di non fare una determinata cosa o negargliela, è necessario far capire ai ragazzi i reali pericoli in cui incorrono e le conseguenze che le loro azioni potrebbero avere sulla loro vita; abbiamo visto che le regole vengono rispettate meglio quando la comunicazione è aperta, empatica e reciproca.

Il rispetto per se stessi e per gli altri rimane un valore psicologico ed educativo che si impara in famiglia, in casa, soprattutto fin dalla tenera età: i genitori sono infatti i primi modelli a cui il bambino ricorre per poter stare con gli altri e nella società.

È anche importante trasmettere il concetto del rispetto per chi non è uguale a noi, perché per esempio professa una religione

diversa, oppure perché ha un orientamento sessuale differente. Questo soprattutto in relazione ai tanti fatti di cronaca che riportano sempre più spesso notizie di bullismo omofobico e razziale tra i minori: alla base manca una cultura educativa di rispetto, la quale deve essere abbinata alla prevenzione che deve iniziare dalla scuola dell'infanzia e che deve continuare lungo tutto il percorso di formazione scolastica.

Il compito dei genitori è di essere un modello di esempio positivo per i propri figli. I genitori possono vigilare sull'utilizzo che i propri figli fanno degli smartphone e della tecnologia, evitando però un controllo troppo ossessivo che potrebbe essere controproducente per la relazione con il minore: se il figlio si sente costantemente controllato dai propri genitori potrebbe chiudersi e trovare strategie per cancellare le proprie tracce (ad esempio potrebbe eliminare la chat, bloccare l'accesso).

I genitori hanno però la responsabilità sulle azioni dei figli e possono avere un ruolo centrale nel prevenire fenomeni come il cyberbullismo (sia che il figlio ne sia vittima, sia che il figlio perpetui comportamenti sbagliati), nell'aiutare a prevenire la dipendenza dalla tecnologia e nel prevenire che i figli possano cadere vittime del *dark web* senza rendersene conto.

È necessario inoltre che i genitori siano a conoscenza di tutti gli strumenti che è possibile utilizzare per proteggere i propri figli.

Esistono diverse applicazioni che permettono questo tipo di prevenzione:

- *Screen Time* è un'applicazione che permette di controllare il tempo trascorso dai figli sullo smartphone, di vedere quali applicazioni sono state utilizzate e per quanto tempo, quali ricerche sono state effettuate.
- *Family Link* è un'applicazione utile per controllare il cellulare dei figli: permette di limitare il tempo di utilizzo dello smartphone e di impostare compiti e orario per

andare a dormire; offre funzioni di geolocalizzazione per permettere di ricevere avvisi quando il cellulare si trova fuori da una determinata zona; permette di bloccare video, siti, applicazioni inappropriati e monitorare messaggi, chiamate e contatti.

- *Qustodio Free* è un'applicazione che permette di bloccare siti non adatti o illegali, difendere dai cyberbulli, controllare le telefonate e geolocalizzare il proprio figlio.
- *Spazio Bimbi Parental Control* è un'applicazione che permette di bloccare le applicazioni non approvate dai genitori e di bloccare le chiamate, l'invio di messaggi o l'esecuzione di attività che potrebbero richiedere un pagamento. Inoltre vi è la possibilità di impostare un timer per limitare l'utilizzo quotidiano del dispositivo.
- *Trova i miei amici* è un'applicazione che permette di sapere dove si trova il proprio figlio. Viene utilizzato come strumento di controllo impedendone la disinstallazione attraverso la sezione "Restrizioni".
- *Mobile Fence* permette di sapere dove si trova il proprio figlio, cosa fa con lo smartphone e quali applicazioni e siti ha utilizzato e visitato. Dà la possibilità di bloccarne alcune in un determinato orario, di bloccare siti, impostare il blocco sui numeri sconosciuti, limitare le chiamate in uscita e limitare i messaggi.

Questi accorgimenti tecnologici possono essere alcuni strumenti utili per un primo livello di prevenzione, ricordandoci che la comunicazione attiva, l'ascolto, il dialogo e la sintonizzazione emotiva sono fondamentali per completare il quadro.

A nostro avviso è un dovere da parte del genitore di essere aggiornato sui sistemi di controllo parentale quando il figlio riceve il primo cellulare, ma anche supervisionare, regolare e controllare anche quando poi diventerà adolescente, anche se sappiamo benissimo che è l'età in cui la dimensione trasgressiva

influenza molte azioni e tenterà in tutti i modi di superare o bypassare il limite imposto. Ricordiamoci che la responsabilità a livello legale è sempre a carico dei genitori.

I genitori possono denunciare ogni evento sospetto accaduto al proprio figlio online alla Polizia Postale e delle Telecomunicazioni, sul cui sito sono reperibili molte informazioni utili sulle modalità di prevenzione e di intervento. Non bisogna avere paura di parlare di questi rischi o vergognarsi se è capitato al proprio figlio: questo può permettere di prevenire questi fenomeni che possono diffondersi molto velocemente e di ricevere aiuto da persone competenti in materia.

- Breve decalogo per i figli:

- 1) Ricorda che un'immagine condivisa in un social entra definitivamente nel Web e che non sarà possibile controllarne mai più la diffusione. Potrebbe essere utilizzata in siti che non conosci o che non ti piacciono. Anche se tu non vuoi.
- 2) Ricorda che molte delle informazioni che posti nella bacheca del tuo profilo consentono di ricostruire la tua identità, le tue abitudini, i tuoi gusti: sei sicuro di volere che così tante persone (magari anche i tuoi insegnanti o i tuoi futuri datori di lavoro) sappiano così tante cose di te?
- 3) Creare profili con nomi equivoci o postare messaggi allusivi a una disponibilità sentimentale potrebbe richiamare l'attenzione di persone malintenzionate. Evita di proporti in un ruolo non adatto alla tua età o ai tuoi reali desideri per non essere contattato da sconosciuti con proposte imbarazzanti o richieste oscene.
- 4) Il comportamento su Internet è disciplinato da regole, la cosiddetta "*netiquette*", ma soprattutto da leggi che definiscono chiaramente cosa costituisce reato e cosa no. Evita di creare gruppi o di postare immagini che inneggiano a comportamenti

indesiderabili e che danneggiano l'immagine e la credibilità delle persone.

5) Tieni segreta le password di accesso ai tuoi profili sui social: compagni di classe e conoscenti potrebbero utilizzarla per sostituirti e commettere azioni scorrette a tuo nome o per diffondere informazioni riservate. E non cercare di ottenere la password di altri utenti, seppur animato dalle più innocenti intenzioni, poiché questo costituisce reato e ti espone al rischio di accuse molto serie.

6) Imposta il tuo profilo in modo da consentirne la visibilità solo agli amici che avrai autorizzato: in questo modo selezionerai direttamente chi può accedere alla tua pagina e ti garantirai di essere contattato solo da persone conosciute e sicure.

7) Non aprire gli allegati delle e-mail provenienti da sconosciuti e verifica prima il nome dei mittenti e l'oggetto. Possono essere stati spediti da un account hackerato, senza che l'utilizzatore ne sia a conoscenza.

8) Nelle chat con sconosciuti, nei forum, nei blog o nei giochi di ruolo non dare mai, senza il permesso dei genitori, informazioni personali come cognome, età, indirizzo, numero di telefono del cellulare o di casa, scuola frequentata. Prima di inserire i tuoi dati personali su Internet controlla che siano presenti i segni che indicano la sicurezza della pagina: la scritta "http" nell'indirizzo web e il simbolo del lucchetto.

9) Non incontrare mai persone conosciute su Internet senza avvertire i tuoi genitori. Se proprio vuoi farlo, prendi appuntamento in luoghi sicuri e porta con te almeno un amico.

10) Se leggi o vedi qualcosa su Internet che ti fa sentire a disagio o ti spaventa, parlane subito con i tuoi genitori o con gli insegnanti. Se qualcuno che ti sembrava simpatico comincia a scrivere cose strane in chat o manda e-mail che non ti piacciono, bloccalo e parlane subito con i tuoi genitori.

- Breve decalogo i genitori:

- 1) Non acquistate uno smartphone a vostro figlio prima degli 11/12 anni: esistono alcuni modelli di cellulari privi di collegamento ad Internet, per quando sono ancora bambini, che sono sufficienti per telefonare e ricevere ed inviare messaggi.
- 2) Fate un patto con vostro figlio, quando gli comprate il cellulare: “ questo è un telefono che ti concediamo, non metterci password perché noi vogliamo accedervi, vogliamo sapere cosa visiti online; e se ti chiamiamo, per favore rispondici”.
- 3) Date il buon esempio: parlate di più con loro, guardateli, ascoltateli, riponete voi per primi il cellulare ogni tanto e più che potete. Col buon esempio sarà più difficile che nascano dipendenze!
- 4) La realtà sociale sta già dando fin troppi condizionamenti ai vostri figli legati alle tecnologie (se non condividi il filmato è come se non avessi vissuto quel momento, se non ricevi like non sei interessante ecc.), non dategliene anche voi: non chiedete ogni mezz’ora quando è fuori che cosa sta facendo con un messaggio, quando è in gita non pretendete di sentirlo al telefono o con messaggi h24!
- 5) Nei social è vietato iscriversi prima dei 16 anni: ricordatevi che i vostri figli non possono entrare su Facebook e Instagram prima di quell’età. Degli altri social aperti (Omegle, Ngl) diffidate, vi vige l’anonimato e perciò sono pericolosi!
- 6) Date un limite di tempo ai vostri figli per stare su pc o cellulare: esistono applicazioni che permettono ai figli di monitorare quanto tempo sono collegati online, perché spesso nemmeno loro se ne rendono conto.
- 7) Parlate con vostro figlio di ciò che vede in rete, dei siti o dei social che frequenta, delle emozioni che gli suscitano: mostrarvi disinteressati a quella parte della sua vita è farlo sentire solo. I genitori vengono delegittimati in quanto poco esperti: fategli capire che non è così.

8) Siate consapevoli delle insidie del web e fate attenzione ad eventuali segnali di disagio dei vostri figli che potrebbero rivelare che sta subendo cyberbullismo: segni di ansia, non riuscire a concentrarsi sui compiti, la rinuncia alla vita sociale, improvvisi scatti di rabbia verso gli altri possono essere alcuni segnali da non trascurare.

9) Informate i vostri figli riguardo alla punibilità e sanzionabili di comportamenti inopportuni in rete, senza dare l'impressione di accusarli o non fidarsi: informateli magari di quanto ad altri, anche inconsapevoli, è accaduto, rendendoli così responsabili.

10) Non c'è solo il bullismo, sono anche altri i pericoli di Internet, informateli: furto d'identità, contatti pericolosi, adescamenti, istigazione a comportamenti scorretti.

5. LA REALIZZAZIONE PERSONALE AI TEMPI DELL'IPERCONNESSIONE DIGITALE: L'ORIENTAMENTO SCOLASTICO E PROFESSIONALE OGGI FRA I PERICOLI E LE OPPORTUNITA' DEL WEB

Negli ultimi anni abbiamo visto espandersi il dialogo e la riflessione sul tema dell'orientamento da parte di molti esperti del mondo professionale e scolastico e nei contesti più disparati, anche a seguito di molteplici realizzazioni personali e collettive scaturite dalla messa in crisi di una serie di valori e certezze da parte della fase attraversata con la pandemia del Covid-19: concetti come work-life balance, quiet quitting, great resignation e YOLO sono ormai conosciuti da molti ed entrati nel linguaggio comune di tante persone, in particolare di chi si occupa di talento, potenziale inespresso, percorsi di carriera e sogni da identificare e portare alla realizzazione.

Non sempre, tuttavia, vengono identificati e messi sotto la giusta luce una serie di nessi tra l'ambito dell'orientamento e i pericoli e le opportunità del mondo digitale, e proprio per questo quando emergono in maniera saltuaria una serie di spunti di riflessione che possono offrire nuova linfa e tematiche non convenzionali utili per andare ancora più in profondità nel senso che diamo a tutto ciò che le nuove tecnologie portano ogni giorno nelle nostre vite, e come diretta conseguenza all'utilizzo che possiamo farne.

Gli elementi attraverso cui approfondire questi elementi sono molteplici e quindi forniremo una lista sommaria che potrà essere da spunto per chi si vorrà addentrare nello sviluppo più articolato di diverse riflessioni.

Uno degli aspetti più controversi quando parliamo di social e contenuti online, è quello dell'immagine che ognuno di noi sfoggia, o vorrebbe avere, mettendo online contenuti in maniera regolare. Sembra che l'immagine che ciascuno di noi offre agli altri attraverso il mondo digitale sia un mezzo importante attraverso cui ognuno cerca di costruire la propria identità, arrivando al punto in cui quella online diventa a volte addirittura più importante di quella offline, portando delle distorsioni che spingono soprattutto i ragazzi molto giovani a impegnarsi a mostrare continuamente una perfezione ormai omologata che a volte non lascia trasparire a sufficienza elementi distintivi, caratteristiche uniche e peculiari e anche dubbi, incertezze, paure e aspetti su cui nel tempo ognuno in prima persona si può attivare con un lavoro di miglioramento costante. La ricerca della perfezione continua attraverso l'immagine di sé che si offre online porta con sé l'idea che basti un profilo social per essere interessanti e di valore, sulla base di quello che mostriamo pubblicamente, tanto che chi diventa più bravo a farlo potrebbe addirittura non

(pre-)occuparsi di fare un lavoro su di sé e più profondo nella vita reale per sviluppare competenze e raggiungere obiettivi di gran lunga più importanti nel medio e lungo termine di molti like e follower.

D'altro canto, profili che online mostrano una vita soddisfacente, appagante, felice e ricca di successi, possono essere costruiti più facilmente nel momento in cui le persone che li confezionano hanno una vita reale piuttosto in linea con quello che appare online, una vita non priva di incidenti e sconfitte nella quale cui si sono impegnati attivamente, con costanza, assertività e determinazione rimboccandosi le maniche in tanti momenti del loro percorso fino a raggiungere risultati. Se si riuscisse a comprendere meglio questo aspetto, molti più ragazzi sentirebbero una spinta a impegnarsi in qualcosa che amano (e prima ancora a domandarsi che cosa è questo qualcosa) per poter raggiungere dei risultati appaganti che a cascata sarebbero visibili anche nel mondo digitale, evitando un dispendio di energie notevole nella costruzione costante di quella che viene definita una "fake reality".

Tutto questo avrebbe anche una ripercussione considerevole sul senso di autoefficacia e quindi sull'idea dei ragazzi di potercela fare, perché li porterebbe a rendersi maggiormente conto di quanto risultati soddisfacenti di successo derivano da un duro lavoro e un impegno costante, ma si possono ottenere. Cosa che invece, per molti, sembra dipendere o dalla fortuna di essere nati nelle circostanze giuste che hanno portato alcuni ad avere uno stile di vita perfetto e irraggiungibile (precluso in partenza ad altri) oppure, modalità che negli ultimi anni ha iniziato a diffondersi con numeri che devono alzare il livello di attenzione verso questo fenomeno, dalla dipendenza da molti corsi online proposti da quelli che vengono definiti con il termine - di recente conio ma ormai già divenuto ufficiale - di "fuffaguru" ovvero

i famigerati esperti che compaiono in maniera pervasiva ormai su tutti i social (primi fra tutti YouTube, Instagram e Facebook), raccontando nelle loro “sponsorizzate” di avere la chiave definitiva, l’ultima novità e in generale le tecniche segrete con cui ottenere successo e soldi facili con pochi semplici passaggi che sveleranno nei loro corsi unici al mondo che offrono ogni giorno, ma per poco tempo e a pochi fortunati eletti di una ristretta cerchia, a cifre super promozionali di qualche migliaio di euro.

Ancora relativamente ai social, in precedenza poi abbiamo descritto il fenomeno della FOMO Come quello per cui si ha la percezione, nel momento in cui non si fa un utilizzo costante dei social e delle piattaforme online, di essere tagliati fuori da una serie di mondi e di circuiti a cui i ragazzi sentono fondamentale appartenere. Curioso come in realtà proprio questa necessità di essere sempre presenti e sempre all’interno di interazioni con i coetanei all’interno del mondo digitale porti a perdere di vista un livello più importante della vita, quello della reale espressione di sé in un mondo reale in cui, attraverso percorsi che possono permettere a ognuno di noi, nessuno escluso, di valorizzare al massimo le proprie peculiarità e le proprie attitudini, portando nel tempo il potenziale a manifestarsi. Possiamo non perderci, e non essere tagliati fuori appunto, da una vita gratificante e ricca di persone, circostanze, attività interessanti che non sono quelle online ma quelle della vita vera, ma questo sembra essere sempre meno evidente anno dopo anno quanto più i social, la necessità di falsare la propria immagine online, e l’iperdipendenza da queste piattaforme digitali, vanno aumentando.

E trattando questi aspetti, è necessario sottolineare quanto da un lato la rapidità con cui queste nuove tecnologie giungono nella nostra vita ed entrano a far parte delle nostre abitudini,

dall'altro quanto cambiano velocemente offrendo nuove funzioni che offrono la possibilità di mettere in campo nuove attività social (reel, filtri, gruppi whatsapp, canali privati telegram), mettendo in crisi adulti che molto spesso, presi dalle difficoltà e dalle problematiche della vita “dei grandi”, si trovano a offrire modelli educativi obsoleti, a non conoscere gli strumenti con cui i loro ragazzi tutti i giorni hanno a che fare e che utilizzano per interagire, e soprattutto a non avere il tempo e i mezzi che permetterebbero loro di colmare rapidamente il gap fare un “upgrade” delle loro competenze genitoriali.

Tutti gli anni dell'adolescenza e i primi anni dell'età adulta sono quelli fondamentali in cui, a fianco dell'idea di sé futura che i ragazzi possono sviluppare - cominciando a interrogarsi su quello che realmente desiderano per la loro vita - potrebbero portare avanti un lavoro e un approfondimento costante attraverso studio ed esperienze irripetibili nella direzione di quello che potrà essere il loro futuro professionale. Sentiamo sempre più adulti, dopo i primi anni trascorsi nel mondo del lavoro, iniziare a rimpiangere di non aver saputo prestare la giusta attenzione, e dedicare la giusta energia, a ciò che in anni cruciali per il loro sviluppo professionale futuro sarebbe stato determinante per riuscire a ad arrivare a livelli di eccellenza come professionisti. Oppure, semplicemente, a distinguere tra un percorso scelto puramente a caso o sulla base di stereotipi o suggerimenti arrivati dal proprio circuito sociale, e una strada che potesse valorizzare in profondità ciò che nel tempo ci siamo resi conto (a volte tardi) essere il nostro desiderio profondo di qualcosa che vorremmo (e avremmo potuto) realizzare. Vivere online in un contesto in cui siamo continuamente sottoposti e messi alla prova da un confronto continuo e intrinsecamente sfidante con una molteplicità di stimoli, personalità, modelli, stili di vita di successo che spesso e paradossalmente a portata di mano ma allo

stesso tempo irraggiungibili, porta molti ragazzi a concentrare l'attenzione in maniera persistente e ossessiva su quello che il contesto mostra come raggiungibile offrendo una rosa di scelte evidenti, facendo dimenticare che fermarci a riflettere su di noi, andando in profondità per cogliere quello che è per noi importante, e quello che per noi ha più senso anche se non ce lo dicono gli altri, potrebbe farci aprire degli spiragli verso idee non convenzionali e concezioni innovative su qualche nuova strada da percorrere, o idea da portare a realizzazione: la strada che nessuno percorre e nessuno narra sui social o perché per nessuno è importante o perché semplicemente nessuno l'ha mai immaginata prima.

BIBLIOGRAFIA

- BENEDETTO, E. (2018). *Facebook delle mie brame: la relazione tra utilizzo di social network, selfie e narcismo*, State of Mind, p. 12.
- BILOTTO A. (2019). *Dal Cyberbullismo al Sexting: i pericoli passano dal web*, Ed. Homeless Book, Faenza.
- BILOTTO A., CASADEI I. (2019). *Sexting o amore?*, La Meridiana, Molfetta.
- BILOTTO A., CASADEI I. (2014). *Genitori Social ai tempi di Facebook e WhatsApp*, Red Edizioni, Milano.
- CARAVITA S., GINI G. (2010). *L'immoralità del bullismo*, Ed. Unicopli, Milano.
- CAZZULLO A. (2017). *Metti via il cellulare*, Mondadori, Milano.
- CREPET P. (2022). *Lezioni di sogni*, Mondadori, Milano.
- CREPET, P. (2016). *Baciami senza rete. Buone ragioni per sottrarsi alla seduzione digitale*, Mondadori, Milano.
- FACCIOLI, M. (2015). *Minori nella rete. Pedofilia, pedopornografia, deep web, social network, sexting, gambling, grooming e cyberbullismo nell'era digitale*, Key Editore, Milano.
- FIEDL E. (2005). *Difendere i figli dal bullismo*, Tea, Milano, p. 81.
- FLORIDI L. (2017). *La quarta rivoluzione. Come l'Infosfera sta trasformando il mondo*, Raffaello Cortina, Milano.
- FLORIDI L. (2015). *The Onlife Manifesto. Being Human in a Hyperconnected Era*, Springer Open, Londra.

- FONZI A., CIUCCI E., BERTI C., BRIGHI A. (1996). *Riconoscimento delle emozioni, stili educativi familiari e posizioni nel gruppo in bambini che fanno e subiscono prepotenze a scuola*, Età Evolutiva, pp. 81-89.
- GALIMBERTI U. (2008). *L'ospite inquietante. Il nichilismo e i giovani*, Feltrinelli, Milano.
- GENTA M.L., BRIGHI A., GUARINI A. (2013). *Cyberbullismo*, Franco Angeli, Milano.
- GOLEMAN D. (2006), *Intelligenza sociale*, Rizzoli, Milano.
- JACKSON C. A., LUCHNER A. F. (2018). *Self-presentation mediates the relationship between self-criticism and emotional response to Instagram feedback*. *Personality and Individual Differences*, 133, pp. 1-6.
- IANNACCONI N. (2007). *Né vittime né prepotenti*, La Meridiana, Molfetta.
- IANNACCONI N. (2009). *Stop al cyberbullismo*, Edizioni la Meridiana, Molfetta.
- LANCINI M., CIRILLO, L. (2022). *Figli di internet: Come aiutarli a crescere tra narcisismo, sexting, cyberbullismo e ritiro sociale*, Ed. Centro Studi Erickson, Trieste.
- LEMBKE A. (2022). *L'era della dopamina. Come mantenere l'equilibrio nella società del «tutto e subito»*, ROI Edizioni, Milano.
- LIEBERMAN D. (2023). *Dopamina: la chimica dei desideri*, De Agostini, Milano.
- MARIANI U., SCHIRALLI R. (2011). *Nuovi adolescenti nuovi disagi*, Mondadori, Milano.
- MENESINI E. (2004). *Bullismo: le azioni efficaci della scuola*, Erickson, Trento.
- MICONI A. (2018). *Teorie e pratiche del Web*, Il Mulino, Bologna.
- MURA G., DIAMANTINI D. (2016). *Il cyberbullismo*, Angelo Guerrini Editore, Milano.
- NOVARA D., REGOLIOSI L. (2018). *I bulli non sanno litigare. Insegnare ai ragazzi a vivere con gli altri e a rispettarli*, Rizzoli Ed., Milano.
- OLIVERIO FERRARIS A. (2017). *Piccoli bulli e cyberbulli crescono*, Ed. Rizzoli, Milano.
- OLWEUS D. (2012). *Cyberbullying: An overrated Phenomenon?*, *European Journal of Developmental Psychology*, 1-19.
- OLWEUS D. (1996). *Bullismo a scuola*, Giunti, Firenze, pp. 11-12.
- OZENDA M., BISSOLOTTI L. (2012). *Sicuri in rete. Guida per genitori e insegnanti all'uso consapevole di Internet e dei social network*, Hoepli, Milano.
- PADRINI P. (2012). *Facebook, internet e i digital media*, Ed. San Paolo, Milano.
- PELLAI A. (2021). *Vietato ai minori di 14 anni*, De Agostini, Milano.
- PELLAI A. (2021). *Lo smartphone non è un ciuccio digitale*, *Family Health Magazine*.
- PELLAI A. (2015). *Tutto troppo presto*, De Agostini, Milano.
- PERRELLA R., CAVIGLIA G. (2014). *Dipendenza da Internet. Adolescenti e adulti*,
- PELLAI A. (2012). *Il primo bacio. L'educazione sentimentale ai tempi di Facebook*, Kowalski Editore, Milano.

- RIVA, G. (2012). *Psicologia dei nuovi media: azione, presenza, identità e relazioni*, Il Mulino, Bologna.
- RIVA G. (2010). *I social network*, Il Mulino, Milano.
- RIZZOLATTI, G., FADIGA, L., GALLESE, V., FOGASSI, L. (1996). *Premotor cortex and the recognition of motor actions*. *Cognitive Brain Research*, 3, 131-141.
- SHERRY T. (2012). *Insieme ma soli*, Edizioni Codice, pp. 56-57
- SIEGEL D. (2018). *La mente adolescente*, Cortina Ed., Milano.
- SPOSINI C. (2014). *Il metodo anti Cyber-bullismo*, Edizioni San Paolo, Cinisello Balsamo.
- STONE M.D., GOLDENSON N.I., MORONEY E. ET AL. (2018). *Association of digital media use with subsequent symptoms of attention-deficit hyperactivity disorder among adolescents*. *JAMA*, 320(3), pp. 255-263.
- TONIONI F. (2014). *Cyberbullismo: come aiutare le vittime e i persecutori*, Mondadori, Milano, p. 75.
- TRIBERTI, S., ARGENTON, L. (2013). *Psicologia dei videogiochi. Come i mondi virtuali influenzano mente e comportamento*, Feltrinelli, Milano.
- TWENGE J.M. (2018). *Iperconnessi. Perché i ragazzi oggi crescono meno ribelli, più tolleranti, meno felici e del tutto impreparati a diventare adulti*, Einaudi, Torino.



CHI SIAMO

L'Associazione Italiana di prevenzione al Cyberbullismo e al Sexting nasce con l'intento di prevenire e contrastare a livello nazionale il problema della diffusione dei fenomeni del Cyberbullismo e del Sexting e l'obiettivo di aiutare le vittime. L'Associazione è composta da un team di psicologi e avvocati professionisti specializzati nel settore scolastico e in particolare modo sul tema del Cyberbullismo e dei rischi virtuali.

L'obiettivo principale dell'Associazione A.I.C.S. è quello di organizzare e realizzare, sull'intero territorio nazionale, interventi mirati alla prevenzione del fenomeno, soprattutto nelle scuole, con incontri rivolti ad insegnanti, genitori e studenti attraverso l'ausilio di psicologi professionisti qualificati nel settore.

L'obiettivo dell'associazione è quello di promuovere il benessere fisico, psicologico, relazionale, della comunità, è condotto da esperti psicologi ed è a disposizione di studenti, ma aperto anche agli insegnanti e genitori.

Se desiderate approfondire le tematiche affrontate potete seguirci sul sito: www.aics-cyberbullismo.it oppure contattarci tramite email all'indirizzo: info@aics-cyberbullismo.it

Andrea Bilotto

Psicologo - psicoterapeuta sistemico, si occupa da diversi anni di disagio giovanile e scolastico, collaborando con associazioni e scuole in tutta Italia. È Presidente dell'Associazione Italiana di prevenzione al Cyberbullismo e al Sexting e da tempo porta avanti alcuni progetti e iniziative sul cyberbullismo e sui rischi virtuali. È autore di diversi saggi che affrontano il tema dell'adolescenza e della genitorialità. Nel 2023 gli hanno riconosciuto il Premio Nazionale "Harmony Award #stopviolenze" per il suo impegno e lavoro portato in 500 scuole sul territorio nazionale per combattere ogni forma di violenza.

Luca Zacchi

Psicologo esperto di orientamento scolastico e professionale, espressione del talento e del potenziale, dopo anni di attività in aziende in diversi settori oggi accompagna studenti, adulti e aziende in percorsi che hanno come risultato l'aumento della consapevolezza del proprio potenziale e di ciò che possono offrire, attraverso attività che hanno il focus sull'individuazione del valore e delle unicità personali e organizzative.

Con l'Associazione Italiana di prevenzione al Cyberbullismo e al Sexting Luca opera nelle scuole come formatore ed esperto di educazione digitale e pericoli e opportunità del web.