

CRESCERE DIGITALI. Per un'educazione ad un uso responsabile del digitale

a cura di Letizia Atti

## ABSTRACT

La scheda promuove un'educazione all'uso responsabile e consapevole del digitale, focalizzandosi sull'etica del linguaggio audiovisivo online. Attraverso temi come privacy, cyberbullismo, sharenting e gestione del tempo digitale, mira a sensibilizzare genitori e figli sul rispetto, la responsabilità e la sicurezza in rete, favorendo comportamenti inclusivi e positivi.

## COSA SI INTENDE PER USO ETICO E CONSAPEVOLE DEL LINGUAGGIO AUDIOVISIVO

L'uso etico e consapevole del linguaggio audiovisivo su Internet si riferisce alla capacità di utilizzare immagini, video, suoni e parole in modo **rispettoso, responsabile e attento**, considerando sia l'impatto che questi contenuti possono avere sugli altri sia il proprio ruolo come fruitori o produttori. Un creatore etico e consapevole di contenuti audiovisivi **promuove messaggi positivi, rispettosi ed inclusivi**, evitando forme di discriminazione, cyberbullismo o manipolazione delle immagini e dei dati.

## ASPETTI CHIAVE

### 1. Rispetto per gli Altri

- Non utilizzare immagini o video che possano ferire, offendere o denigrare altre persone.
- Evitare contenuti che promuovano odio, discriminazione o bullismo.
- Pensare prima di commentare, condividere o creare un video: "Questo è rispettoso e appropriato?"

### 2. Responsabilità nei confronti della verità

- Condividere contenuti veri e verificati, analizzando le fonti, il linguaggio ed il formato. In questo modo si eviterà la diffusione di fake news o informazioni fuorvianti.
- Non manipolare immagini o video in modo da creare falsità che potrebbero ingannare gli altri.

### 3. Protezione della Privacy

- Non pubblicare informazioni private proprie o di altre persone (ad esempio indirizzi, numeri di telefono o foto personali) senza consenso.
- Essere consapevoli dei diritti d'autore e non utilizzare materiali protetti senza autorizzazione.

### 4. Promozione di messaggi positivi

- Usare il linguaggio audiovisivo per comunicare in modo costruttivo, creativo e positivo.
- Creare e condividere contenuti che ispirano, insegnano o intrattengono senza danneggiare nessuno.
- Scegliere contenuti di qualità che promuovono valori etici, solidarietà e inclusione e capire il ruolo che ognuno ha nel creare una rete rispettosa.

#### DOMANDE DA PORSI IN PRIMA PERSONA COME GENITORI:

- Come insegnare il concetto di responsabilità nell'uso delle immagini e dei video?
- I miei figli hanno strumenti per riconoscere contenuti dannosi o manipolatori?
- Cosa sono l'identità digitale e la privacy online?

#### EDUCAZIONE DIGITALE

##### La regola delle tre A

Per aiutare i minori ad utilizzare i media digitali in modo responsabile è utile seguire la **regola delle tre A** proposta dallo psichiatra Serge Tisseron nel libro *3-6-9-12. Diventare grandi all'epoca degli schermi digitali*.

- **AUTOREGOLAZIONE:** Fissare regole o fare contratto sul tempo per utilizzare gli schermi digitali
- **ALTERNANZA:** Diversificare stimoli ed attività
- **ACCOMPAGNAMENTO:** Parlare di quanto vedono e fanno online.

È importante inoltre sapere come funzionano le dinamiche che si verificano in rete a livello relazionale e comunicativo. La **comunicazione digitale** ha infatti le seguenti caratteristiche:

- **Sincrona e asincrona:** si può comunicare in maniera diretta oppure si può avere una comunicazione più frammentata e diluita. Questo a volte può generare ansia e frustrazione: pensiamo a come si può sentire nostro figlio o figlia quando vede che il messaggio inviato è stato letto ma non ha ricevuto ancora risposta. Potrebbe chiedersi: “Perché non mi risponde? Mi sta ignorando? Ho scritto qualcosa di sbagliato?”
- **Anonimato:** online si può rimanere anonimi e nascondere la nostra vera identità. Anche se l’anonimato è solo apparente perché si riesce sempre a risalire a chi ha mandato il messaggio, l’email o lasciato un commento.
- **Assenza della corporeità e dei segnali non verbali:** non abbiamo davanti a noi il nostro interlocutore ma parliamo ad uno schermo. Questo ci priva di tutta una serie di elementi paraverbali e non verbali fondamentali per comprendere le vere emozioni ed intenzioni dell’altra persona.
- **Disinibizione online:** il fatto di poter essere anonimi e di comunicare senza avere davanti a noi l’altra persona, ci porta a volte a sentirci più liberi di dire quello che pensiamo.
- **Virilità ed emozioni:** online i nostri contenuti possono diventare virali. Un contenuto (video o foto) diventa virale quando viene visto e condiviso da tantissime persone in poco tempo.

**La popolarità di un contenuto è fortemente influenzata dal livello di emozioni che riesce a generare.** Più alto è il livello della spinta emotiva generata, positiva o negativa, maggiore è la possibilità che il contenuto (video, foto, meme, challenge) **diventi virale**

## Identità digitale

La prima regola da insegnare ai nostri figli e figlie è che online **siamo quello che postiamo**. L’identità digitale è l’insieme di tutte le **informazioni che ti riguardano** presenti su internet. Nome, cognome, indirizzo di casa, e-mail, numero di telefono, foto, video. Ma anche informazioni su quello che hai fatto, pensato, detto.

Queste informazioni ci sono sia perché le abbiamo inserite noi stessi, sia perché le possono aver inserite altre persone (genitori, fratelli, amici, compagni di scuola).

## Lo sharenting

Indica la tendenza da parte dei genitori a **condividere le foto e video dei propri figli** sui social o via chat. È bene sapere che non a tutti i minori piacciono i video e le foto postate dai genitori.

È importante quindi **dare noi per primi l'esempio**: chiedere il permesso a nostro figlio e nostra figlia prima di postare online qualsiasi contenuto che li riguarda rappresenta, oltre che un atto di rispetto e di protezione nei loro confronti, anche un'azione educativa importante sul tema della privacy e su come sia fondamentale tutelarsi in Rete

### Conseguenze dello sharenting

- Rete pedofilia e immagini pedopornografiche: il nostro contenuto può essere scaricato ed entrare nella rete della pedofilia. I video e le foto dei nostri figli e delle nostre figlie possono inoltre essere modificate e manipolate per creare materiale pedopornografico.
- Costruzione identità (digitale) del minore da parte del genitore, con ripercussioni su autostima, immagine e senso di sé, in un periodo delicato come quello della preadolescenza/adolescenza dove i minori sono chiamati a costruire la propria identità.
- Un nostro video o foto possono essere utilizzati da terzi con diverse conseguenze per nostro figlio e nostra figlia: possono essere vittima di cyberbullismo, prese in giro, o essere trasformati in meme. A volte i **meme** nascono in modo semplice: un'immagine o video vengono riutilizzati per descrivere una situazione vissuta o immaginata e, da quel momento, il video si diffonde legando per sempre il materiale originale al significato affibbiatogli a posteriori. Così il volto di nostro figlio e nostra figlia possono diventare meme virali.

Ricorda sempre che **Internet non dimentica!** Quando inserisci i tuoi dati personali in rete, ne perdi **per sempre** il controllo. Qualsiasi informazione messa in internet da noi o da altri (informazioni personali, foto, video) diventano proprietà della rete. Chiunque può cercarli, scaricarli e diffonderli anche a distanza di anni.

### Phubbing

Il phubbing è un fenomeno recente nato dalla combinazione delle parole "**phone**" (cellulare) e "**snooping**" (snobbare) e indica l'atto di ignorare l'interlocutore concentrandosi sul proprio smartphone.

Il phubbing, studiato principalmente all'interno delle relazioni di coppia e lavorative, è un fenomeno molto diffuso e socialmente accettato. Ha ripercussioni negative sul benessere psicologico e sociale di chi lo subisce.

### **I nostri figli e le nostre figlie ci osservano...sempre!**

È importante fornire un'educazione digitale fin dalla nascita e questa passa anche dall'esempio che noi diamo. L'effetto Boomerang è dietro l'angolo!

Una precoce ed adeguata interazione genitore-bambino è essenziale per lo sviluppo del sistema comportamentale e neuro-cognitivo del minore. **Il contatto visivo** e le **emozioni** favoriscono una sana relazione. L'uso dei cellulari comporta poche interazioni verbali e non verbali tra le due parti, per questo è stato anche definito **ladro di attenzione**

### **Utilizzo dispositivi digitali: quando e quanto**

La Società italiana di Pediatria fornisce indicazioni relative all'utilizzo dei dispositivi digitali in base all'età.

| <b>Età</b> | <b>Tempo di utilizzo</b>      | <b>Attività</b>   |
|------------|-------------------------------|---|
| 0-2/3      | Nessuna esposizione a schermi | necessita di sviluppare competenze interagendo con l'ambiente attraverso esperienze sensoriali che utilizzino tutti e cinque i sensi. |
| 3- 5       | Max 45 minuti al giorno       | No all'esposizione passiva. Si utilizzo di app educative con genitori   |
| 5-8        | Meno di 2 ore al giorno       | Programmi/app/videogiochi di alta qualità sempre con la presenza di adulti  |
| Oltre      | Max 3 ore al giorno           |   |

### **EVITARE:**

- durante i pasti
- 1 ora prima di andare a dormire
- di programmi frenetici e rapidi, con contenuti distraenti o violenti
- come un "pacificatore" ideale per mantenere calmi i bambini in luoghi pubblici
- Come premio, punizione o per calmare perché avrà ripercussioni sul controllo delle emozioni

### **Principali rischi del web**

I principali rischi che si possono incontrare online sono:

- Cyberbullismo
- Contenuti pornografici
- Contenuti d'odio e violenti
- Contenuti autolesionismo
- DCA
- Challenge
- Adescamento online e sexting
- Furto identità

In relazione all'uso etico e consapevole del linguaggio audiovisivo andiamo a vederne tre: cyberbullismo, sexting, challenge

### **CYBERBULLISMO**

Per cyberbullismo si intende l'uso delle nuove tecnologie per intimidire, molestare, aggredire, mettere in imbarazzo, far sentire a disagio o escludere altre persone. Tutto questo può avvenire utilizzando smartphone, pc, tablet, email, chat, social network, videogame, blog.

Nel cyberbullismo giocano un ruolo importante due fattori:

- **Assenza di empatia:** la sofferenza della vittima non viene vista. La mancanza di una relazione faccia a faccia e l'impossibilità di vedere le reazioni dell'altro portano il cyberbullo a non provare empatia ed a non essere mai totalmente consapevole delle conseguenze delle proprie azioni.
- **Disimpegno morale:** è meccanismo psicologico, tramite il quale l'individuo si autogiustifica e disattiva il controllo morale, proteggendosi da senso di colpa e vergogna (Bandura, 1996). Tale meccanismo si amplifica quando siamo online ed è strettamente collegato all'assenza di empatia.

### **Caratteristiche cyberbullismo**

- Possibilità dei bulli di agire in anonimato
- È un fenomeno che può colpire la vittima in ogni momento e ovunque
- Cambia lo squilibrio di potere tra vittima e cyberbullo
- Elevato numero di astanti che molto spesso non conoscono la vittima

### **Campanelli d'allarme nella vittima**

- Cambiamento di umore improvviso
- Ansia, preoccupazione, paura
- Rifiuto ad andare a scuola
- Calo del rendimento scolastico
- Alterazioni del sonno e nell'alimentazione
- Controllo/rifiuto continuo di smartphone, tablet ecc
- Bassa autostima
- Autolesionismo

**Cosa fare se nostro figlio o nostra figlia è vittima di cyberbullismo**

- Spiega che è importante parlarne subito con i genitori o insegnanti, perché è l'unico modo per uscirne
- Ricorda di prestare sempre attenzione alle impronte che lascia su internet e a quali informazioni condivide con gli altri: potrebbero essere usate contro di lui/lei!
- Insegna a non reagire MAI alle provocazioni. È importante tenere traccia di tutto: conservare e-mail, messaggi, video, chat. Sono prove di quanto succede.
- Spiega come bloccare sui social o videogame utenti fastidiosi

**Cosa fare per evitare che diventi cyberbullo o cyberbulla**

- Ricorda a tuo figlio e a tua figlia che postare video o immagini di altri senza il loro permesso, rappresenta una violazione della privacy punibile per legge.
- Spiega di fare attenzione ai like che mette ed ai commenti che scrive
- Ricorda loro che via chat i messaggi possono essere fraintesi e la presa in giro fatta per scherzo può non essere capita
- Anche il non prendere posizione è comunque una scelta
- Condividere è una responsabilità

**CHALLENGE**

La **sfida** è un elemento centrale nel periodo della preadolescenza e dell'adolescenza: attraverso la sfida i ragazzi e le ragazze soddisfano i bisogni tipici di questa fase evolutiva come la ricerca del rischio, la ricerca di sensazioni forti, l'appartenenza al gruppo dei pari.

Online, il gruppo dei pari si trasforma nei **follower** e nascono le **Challenge**: sfide social in cui si deve fare qualcosa.

- Prevedono il postare il video della sfida accettata, sfidando o meno altre persone.
- Hanno la caratteristica di diventare subito virali
- Soddisfano il bisogno di approvazione e conferme tramite i like

L'**algoritmo dei social** gioca un ruolo cruciale per quanto riguarda le challenge: il contenuto ripetitivo e martellante che viene costantemente visionato sui social **può influenzare il pensiero, la percezione ed il comportamento del minore**. Questo comporta il **rischio** di credere che quello che vedo sia normale e reale e genera una reazione a catena come indicato dallo schema



### Che fare?

- Essere presenti e disposti al dialogo
- Prestare sempre attenzione alle attività che i ragazzi svolgono online
- Spiegare la pericolosità di certi comportamenti e le conseguenze di certe azioni
- Ridimensionare insieme a loro l'importanza di un like, view o di una condivisione
- Incentivare comportamenti positivi

### SEXTING

Consiste nello scambio e invio di proprie foto, video o messaggi con **contenuto intimo o di nudo** a fidanzati, amici, conoscenti o persone conosciute online.

### Perchè i ragazzi e le ragazze fanno sexting?

- Per dimostrare di amore e fiducia nei confronti del proprio partner
- Per divertirsi
- Per sentirsi grandi sia agli occhi degli altri sia di fronte a sé stessi
- Per ricevere approvazione
- Per non essere esclusi dal gruppo

### Quali i rischi

- Essere vittima di cyberbullismo
- Adescamento minorenni
- Diffusione di immagini pedopornografiche
- Diffusione non consensuale di materiale intimo
- Subire ricatti (Sextortion)

### Alcuni consigli

- È illegale: se si è minorenni e si stanno creando e condividendo video pedopornografici. Molti ragazzi e ragazze non lo sanno, è bene quindi informarli.
- Spiega a tuo figlio e figlia di non inviare mai video o foto di nudo al partner. La relazione potrebbe finire ed i video potrebbero essere usati per vendicarsi
- Ricorda di non inviare mai video o foto intime a qualcuno conosciuto online. Non sappiamo mai chi possa essere
- Sottolinea l'importanza di non diffondere ulteriormente questo tipo di contenuti se per caso si ricevono
- Ricorda di informare e raccontare ciò che sa alla persona coinvolta se la conosce
- Parla dell'importanza di rispettare la propria intimità: non tutto deve essere condiviso.

### EDUCAZIONE DIGITALE: ALCUNI CONSIGLI

- **Diamo l'esempio** e parliamo della loro e nostra vita online
- **Monitora le attività** di nostro figlio e nostra figlia e **navighiamo insieme** a loro lasciando sempre un margine di libertà
- Insegna a **proteggere le loro informazioni personali** e usare le impostazioni di privacy per social e siti
- Ricorda di fare sempre **attenzione a cosa pubblica** e ad i video che condivide
- Ricorda che sui social la **realtà è filtrata** e costruita
- Stabilisci un **tempo di utilizzo** di tablet e smartphone
- È il genitore l'intestatario del contratto e il proprietario dello smartphone e l'utilizzo da parte loro è una nostra **concessione**. Per utilizzarlo si devono rispettare le regole

## BIBLIOGRAFIA

Serge Tisseron, 3-6-9-12. Diventare grandi all'epoca degli schermi digitali, La Scuola 2012

Jean M. Twenge, Iperconnessi, Einaudi, 2017

Sherry Turkle, La conversazione necessaria, Piccola Biblioteca Einaudi, 2016

d. boyd, It's complicated, Castelvechi, 2014

## PAROLE CHIAVE

Identità digitale, Genitori digitali, Rispetto online, Sicurezza digitale, Responsabilità, Condivisione consapevole