

# Toolkit:

---

Una guida per  
bambini e ragazzi  
sulla Cittadinanza  
Digitale



Supportato da:

**Google.org**





## Definizione:

Per poter parlare di cyberbullismo è importante riflettere prima su cosa sia il bullismo. Siamo in presenza del fenomeno del bullismo quando un ragazzo o un gruppo di ragazzi, maschi o femmine, mette in atto in modo intenzionale un insieme di comportamenti offensivi e prepotenti, ripetuti nel tempo e ad elevata frequenza, nei confronti di un'altra persona, la "vittima", percepita come più debole e incapace di difendersi. Il cyberbullismo avviene online e, per questo motivo, è caratterizzato da alcuni fattori specifici.

## Caratteristiche del cyberbullismo:

- **Pervasività:** il cyberbullismo non è vincolato a spazi e luoghi fisici, in quanto si muove nell'online. Per questo motivo, la vittima ha la percezione di esserlo in ogni luogo in cui si trova e h24, non essendoci dei confini netti della violenza.
- **Persistenza:** i contenuti diffusi in Rete rischiano di rimanere online per lungo tempo, anche quando gli atti di cyberbullismo sono cessati, potendo, ad esempio, essere nuovamente condivisi da terzi allargando così il numero degli spettatori. Questi contenuti sono difficili da rimuovere, spesso anche dagli esperti del settore.
- **Anonimato e mancanza di empatia:** la distanza fisica creata dallo schermo riduce l'empatia, ovvero la capacità di comprendere lo stato d'animo dell'altro, e impedisce di vedere gli effetti diretti di una comunicazione violenta sulla vittima.

## Esempi di cyberbullismo:

- Escludere ripetutamente dalle chat di classe un compagno/a, con l'obiettivo di farlo/a rimanere male.
- Offendere in modo continuativo un ragazzo/a per il suo aspetto fisico, sia sulle chat di gruppo in cui è presente, sia scrivendo a lui/lei direttamente attraverso i canali digitali.
- Diffondere delle foto, senza il consenso del ragazzo/a, con l'obiettivo di deriderlo e prenderlo in giro.
- Diffondere pettegolezzi e informazioni false su un terzo online, con l'obiettivo di danneggiare la sua reputazione o le sue amicizie.

*Qualora fossi in una posizione di vittima di cyberbullismo, ma anche di autore o di testimone, non esitare a rivolgerti ad un adulto di cui ti fidi. Se hai bisogno di consigli di aiuto contatta Telefono Azzurro: una persona esperta di cui ti puoi fidare, che conosce bene problemi e bisogni dei ragazzi è sempre disponibile ad ascoltarti e a darti un supporto.*



## Definizione:

Il “discorso di incitamento all’odio”, così come definito dal Consiglio d’Europa, è inteso come l’insieme di tutte le forme di espressione miranti a diffondere, fomentare, promuovere o giustificare l’odio razziale, la xenofobia, l’antisemitismo o altre forme di odio fondate sull’intolleranza, sulla discriminazione e sull’ostilità nei confronti delle minoranze.

Sono incluse “tutte le forme di espressione”: questo significa che possono essere veicolati messaggi d’odio anche con immagini, video e altre attività. Inoltre, si potranno presentare in ogni momento e aspetto della tua vita, anche quando sei online: commenti, fotografie e video, se violenti, discriminatori e offensivi, rientrano a tutti gli effetti nei discorsi di incitamento all’odio.

## Esempi di discorsi di incitamento all’odio nell’online:

- Scrivere un commento, in risposta ad una foto, di insulto ad un ragazzo/a per la sua provenienza etnica
- Pubblicare dei post in cui si attribuiscono caratteristiche negative ad un intero gruppo religioso
- Augurare qualcosa di brutto e di doloroso ad un ragazzo/a in ragione del suo orientamento sessuale e metterlo per iscritto in una qualunque piattaforma online
- Offendere e insultare su una chat di gioco online un altro giocatore, soltanto perché non riesce a raggiungere gli obiettivi richiesti



## Caratteristiche del linguaggio d’odio nell’online

Il linguaggio d’odio nell’online ha delle caratteristiche specifiche, che lo rendono per alcuni aspetti diverso da quello offline:

- **Anonimato:** nell’online non è obbligatorio “metterci la faccia”. Questo significa che, online, si possono utilizzare dei falsi profili o utilizzare dei nickname, senza svelare necessariamente la propria identità. Le ricerche scientifiche dimostrano che è più facile esprimere messaggi violenti e d’odio in condizioni di anonimato rispetto a quando si è chiaramente riconoscibili.
- **La mediazione dello schermo:** quando c’è uno schermo di mezzo (di PC, tablet, Smartphone...), alcuni meccanismi che si mettono in moto quando l’interazione è in presenza vengono meno. Ad esempio, non si ha la possibilità di vedere direttamente, a livello di espressioni del viso, quali effetti hanno avuto le nostre parole sull’altro. Questo rende più facile pronunciare parole d’odio nei confronti dell’altro, perché è come se in qualche modo si prendessero delle distanze.
- **Permanenza:** ciò che si scrive online resta per sempre, lascia una traccia. E oltre a questo, può scatenare una serie di commenti di insulti successivi, da parte di altri utenti, che fanno sentire nella vittima una sensazione senza soluzione di continuità.

*Qualora fossi in una posizione di vittima di linguaggi d’odio, ma anche di autore o di testimone, non esitare a rivolgerti ad un adulto di cui ti fidi.*

*Se hai bisogno di consigli di aiuto contatta Telefono Azzurro: una persona esperta di cui ti puoi fidare, che conosce bene problemi e bisogni dei ragazzi è sempre disponibile ad ascoltarti e a darti un supporto.*



**Definizione:**

Il concetto di privacy fa riferimento da un lato alla riservatezza della propria vita privata, dall'altro al controllo dei propri dati personali. Per dati personali si intendono tutte quelle informazioni che ti identificano e ti rendono riconoscibile a terzi.

**Quali sono questi dati?**

- **Dati anagrafici:** nome e cognome, indirizzo e-mail, indirizzo di residenza e/o domicilio, numero di telefono, ecc.
- **Dati finanziari:** codice fiscale, conto corrente, numero di carta di credito, ecc.
- **Dati identificativi:** fotografie, video e qualsiasi materiale che permetta la tua diretta identificazione
- **Dati giudiziari:** processi, denunce, ecc.
- **Dati sensibili:** informazioni utili a rivelare nazionalità, opinioni politiche, convinzioni religiose, ecc.

**Come posso capire se pubblicare o meno un'informazione che mi riguarda?**

- Abbi cura della tua sfera privata: individua degli aspetti della tua vita che vuoi che rimangano riservati. Tenere private alcune informazioni non significa avere qualcosa da nascondere o di cui vergognarti, ma avere cura della tua sfera più personale!
- Poniti questa domanda: in un futuro più o meno vicino, saresti ugualmente convinto/a e felice di aver pubblicato questa informazione?

**Come posso capire se pubblicare o meno un'informazione che riguarda un terzo?**

- **Gli/le hai chiesto il permesso di pubblicare quel contenuto?** Magari tu non vedi alcun problema nel condividerlo, ma per quella persona quel contenuto potrebbe avere un valore completamente diverso e non sarebbe d'accordo. Accertati quindi, prima di pubblicare qualcosa che non riguarda te ma un'altra persona, che questa sia d'accordo!
- **Perché lo vuoi condividere?** Quali sono le motivazioni che ti spingono a farlo? Fermati se le tue intenzioni sono quelle di fargli/le uno scherzo e di deriderlo/a. Online le tracce di quello che hai condiviso rimangono per sempre!
- **Tu al suo posto, come ti sentiresti?** Prova a metterti nei suoi panni e a capire che cosa potrebbe provare quella persona vedendo condiviso un contenuto che lo riguarda. Fermati, se senti che la tua azione potrebbe farlo/a soffrire!

**Ricorda che:**

L'età che devi avere per fornire il tuo consenso al trattamento dei tuoi dati personali in relazione all'offerta di servizi della società dell'informazione (es. iscrizione ad un social network, accesso a servizi di messaggistica) è stabilita in Italia ai 14 anni. Se hai meno di 14 anni, sarà chi esercita la responsabilità genitoriale a fornire il consenso per te.

*Qualora fossi in una posizione di vittima, ma anche di autore o di testimone, non esitare a rivolgerti ad un adulto di cui ti fidi. Se hai bisogno di consigli di aiuto contatta Telefono Azzurro: una persona esperta di cui ti puoi fidare, che conosce bene problemi e bisogni dei ragazzi è sempre disponibile ad ascoltarti e a darti un supporto.*

### Definizione:

È l'abitudine di condividere tutto ciò che capita, in modo eccessivo, senza riflettere sulle conseguenze delle proprie azioni. Da un lato, condividere online foto/post/commenti/informazioni ti aiuta nel creare la tua identità digitale, nel costruire nuove relazioni sociali e nel mantenerne altre, nel ricevere riconoscimento e approvazione da parte della community, rafforzando quindi la tua autostima; dall'altro può però costituire un rischio, nel momento in cui si pubblichi materiali impulsivamente di cui poi, per il loro contenuto, ti potresti pentire.  
Pensa, prima di postare!

### Esempi

- Condividere online ogni aspetto della giornata, senza riflettere su ciò che è importante rimanga all'interno della propria sfera privata.
- Condividere online notizie, senza essersi prima assicurati che siano valide e fondate.
- Condividere online foto/post/video in cui sono presenti terzi, senza aver chiesto prima il loro consenso.
- Condividere sui social network informazioni private, come ad esempio la posizione in cui si trova, il luogo in cui si trascorrono le vacanze, il ristorante in cui si va a cena, senza pensare che il pubblico a cui sono rivolte coinvolge potenzialmente persone sconosciute.

### Caratteristiche

- **Impulsività:** la condivisione dei contenuti online avviene senza riflettere attentamente su ciò che si sta condividendo e sulle conseguenze, anche in un futuro a lungo termine. È un qualcosa di immediato, quasi automatico.
- **Alta frequenza:** il pubblicare contenuti in modo impulsivo, senza una riflessione retrostante, può portare ad un meccanismo in cui si posta in modo quasi continuativo.

*Qualora fossi in una posizione di vittima, ma anche di autore o di testimone, non esitare a rivolgerti ad un adulto di cui ti fidi. Se hai bisogno di consigli di aiuto contatta Telefono Azzurro: una persona esperta di cui ti puoi fidare, che conosce bene problemi e bisogni dei ragazzi è sempre disponibile ad ascoltarti e a darti un supporto.*



## Definizione:

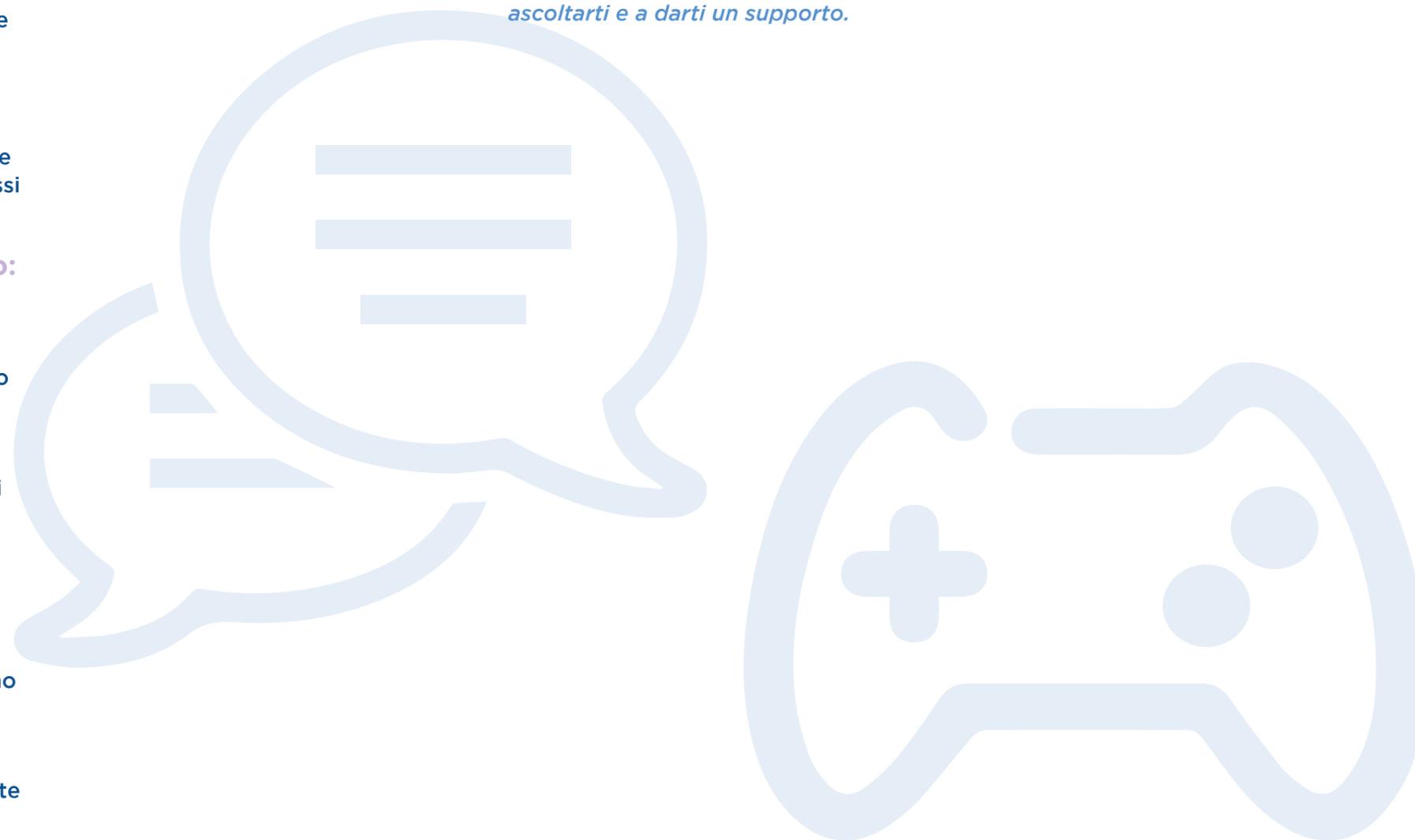
Giocare online ti permette di mettere in campo le tue risorse individuali (la creatività, la capacità di trovare soluzioni ai problemi, la pianificazione dell'azione e un'attenzione a più elementi contemporaneamente), di conoscere nuove persone e di mantenere relazioni amicali e costituisce un momento di svago.

D'altro canto, però, non mancano i rischi: si possono sperimentare vissuti di incapacità e inadeguatezza, soprattutto in giochi competitivi, si possono ricevere minacce e insulti sulle chat di gruppo e sperimentare problemi connessi alla privacy.

## Rischi che si possono incontrare nelle chat di gioco:

- **Privacy:** è fondamentale non diffondere i propri dati personali, quali ad esempio il nome, il cognome e l'età o informazioni che possano rivelare la posizione, con sconosciuti, perché potrebbero riuscire a ricostruire la tua reale identità.
- **Costi economici:** potrebbe capitarti di imbatterti in dei giochi online in cui ti vengono inizialmente richiesti i dati di una carta di credito: confrontati con un adulto, perché potrebbero prelevare delle somme di denaro senza che tu ne sia di volta in volta informato.
- **Insulti e offese:** ti potrebbe capitare di ricevere degli insulti, anche in modo ripetuto e insistente. Potresti anche trovarti a essere testimone di scambi di messaggi violenti, magari all'interno di giochi estremamente competitivi.
- **Adescamento:** è il tentativo di un malintenzionato di avvicinare un minorenne per scopi sessuali. Il luogo in cui più frequentemente si verificano tali dinamiche sono le chat, anche quelle interne ai giochi online.

*Qualora fossi in una posizione di vittima, ma anche di autore o di testimone, non esitare a rivolgerti ad un adulto di cui ti fidi. Se hai bisogno di consigli di aiuto contatta Telefono Azzurro: una persona esperta di cui ti puoi fidare, che conosce bene problemi e bisogni dei ragazzi è sempre disponibile ad ascoltarti e a darti un supporto.*



### Definizione:

Il sexting è la pratica di condividere testi, video o immagini più o meno sessualmente espliciti attraverso i canali digitali. Se da un lato fare sexting ti permette di esplorare l'area della sessualità, dell'affettività e del rapporto con il tuo corpo, dall'altro però i rischi sono molteplici, tra cui ad esempio quello che tu possa ricevere dei ricatti per non veder la tua immagine o i tuoi messaggi diffusi online e che dall'altra parte dello schermo possa esserci una persona diversa da quella che avevi immaginato.

### Caratteristiche del sexting:

- **Motivazioni:** potresti praticare sexting per sentirti parte del gruppo dei tuoi coetanei, per aumentare la tua autostima, per mantenere la tua relazione anche nell'online, per esplorare e fare esperienza della tua sessualità, per flirtare.
- **Questione di fiducia?** Anche se ti fidi della persona a cui mandi le tue foto intime, perché siete insieme o perché vi conoscete da tempo, devi essere consapevole del fatto che le situazioni possono cambiare e che, ad esempio, se la vostra relazione dovesse finire e non foste più in buoni rapporti, quel materiale potrebbe diventare oggetto di ricatto a tuo danno, diventando quello che viene chiamato sextortion. Potrebbe anche capitare che il destinatario delle tue foto o dei tuoi messaggi decida di inoltrarli e condividerli con altri, allargando così sempre più gli spettatori di quello che doveva essere un momento intimo. Proteggi la tua sfera intima, trattandola come qualcosa di tuo personale, da non rendere pubblico.
- **Persistenza:** i contenuti diffusi in Rete rischiano di rimanere online per lungo tempo e sono difficili da rimuovere, spesso anche dagli esperti del settore.

### Approfondimento:

*Mi sono fatta delle foto intime e le ho inviate al mio ragazzo, è reato?*

Dipende dalla situazione concreta.

Se ti trovi nell'età del consenso sessuale (dai 14 in su) e invii fotografie intime al tuo fidanzato senza che questo ti abbia costretto, minacciato o proposto denaro, la condotta non è penalmente rilevante, perché ci si trova nell'ambito delle tue scelte e del tuo diritto di vivere la sessualità con una persona di cui ti fidi.

In questo caso, inoltre, è importante che le immagini rimangano private. Se il tuo fidanzato dovesse diffonderle, potrebbe infatti essere ritenuto responsabile di un reato.

*Se hai bisogno di consigli di aiuto contatta Telefono Azzurro: una persona esperta di cui ti puoi fidare, che conosce bene problemi e bisogni dei ragazzi è sempre disponibile ad ascoltarti e a darti un supporto.*



114

## Contesto:

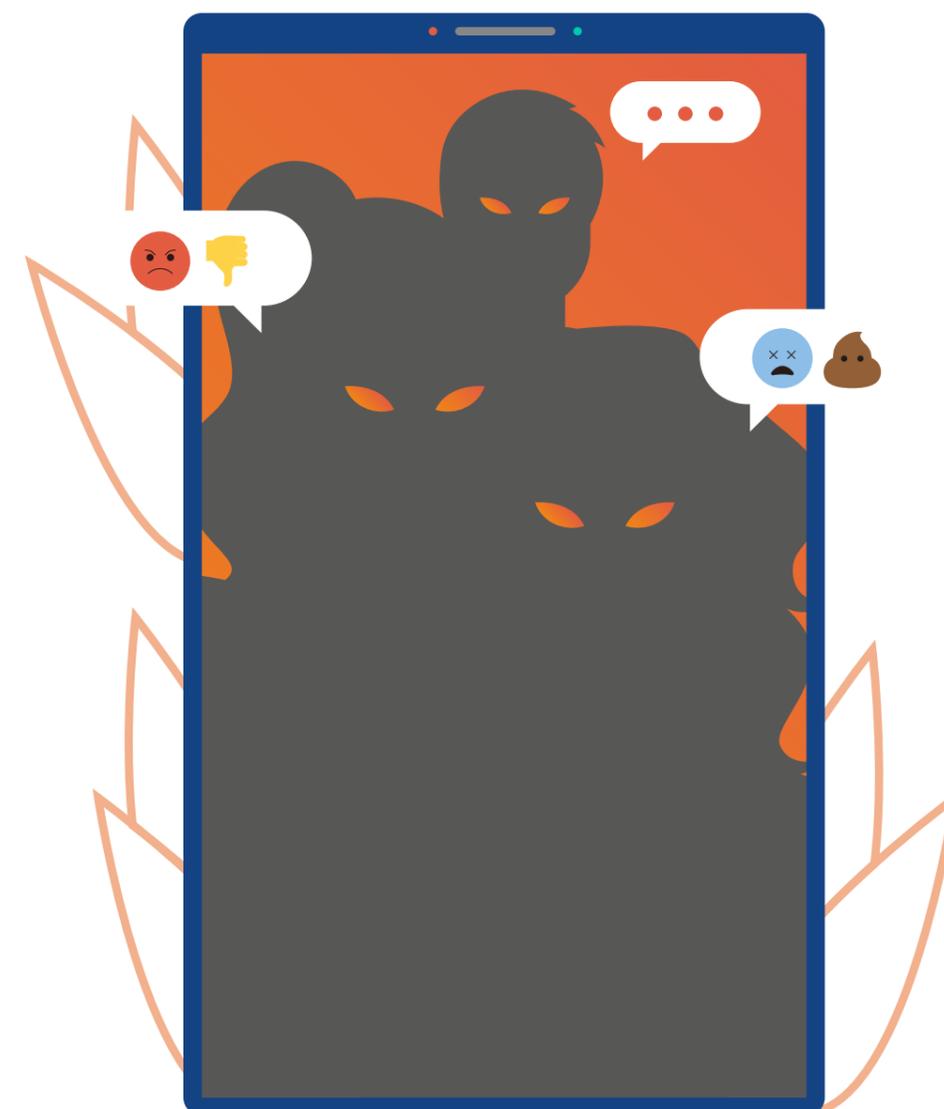
Rimanere aggiornati su quello che ti accade intorno, oltre ad essere un tuo diritto, è fondamentale per poter vivere in modo consapevole nel mondo in cui viviamo.

Quando però le notizie, le immagini e i video, presenti sia nel Web che in TV, sono violenti e drammatici, ad esempio attentati terroristici, sparatorie nelle scuole, omicidi, disastri naturali e terremoti e, soprattutto nell'ultimo anno, notizie che riguardano la pandemia da Sars Covid 2, potresti in qualche modo risentirne.

## Cosa potrebbe capitarti?

- **Impressionarti:** a primo impatto, queste notizie potrebbero impressionarti, turbarti, colpirti e coinvolgerti molto dal punto di vista emotivo.
- **Ripensarci:** ti potrebbe capitare di ripensare alle immagini, ai video e alle notizie che hai visto e/o sentito.
- **Conseguenze sui tuoi comportamenti:** ad esempio, potresti avere il timore di frequentare luoghi affollati, prendere i mezzi pubblici e/o salire su un aereo e per questo evitarli; potresti fare fatica ad addormentarti o potresti avere dei sonni non ristoratori perché angosciati.

*Qualora ti capitasse di sentirti preoccupato/a o impressionato/a per qualche notizia che hai visto e/o sentito, parlane con un adulto di cui ti fidi. Se hai bisogno di consigli di aiuto contatta Telefono Azzurro: una persona esperta di cui ti puoi fidare, che conosce bene problemi e bisogni dei ragazzi è sempre disponibile ad ascoltarti e a darti un supporto.*





## Definizione:

È un sistema che permette di verificare l'età degli utenti che accedono e/o si iscrivono a dei Social Network e che scaricano delle App. C'è infatti un'età minima che bisogna avere raggiunto affinché le organizzazioni e le aziende tecnologiche possano raccogliere, elaborare e archiviare i tuoi dati, senza il consenso dei genitori. Internet non è un mondo pensato e progettato per i bambini: ecco perché è importante rispettare questi limiti, per fare delle esperienze online in sicurezza e tutelanti.

## Videogiochi e giochi online: Lo sapevi che?

- La classificazione PEGI e USK per **Fortnite** prevede che per giocare bisogna aver compiuto i 12 anni.
- La classificazione PEGI per **Minecraft** prevede che per giocare bisogna aver compiuto i 7 anni.
- La classificazione PEGI per **Call of Duty Modern Warfare** prevede che per giocare bisogna aver compiuto i 18 anni.
- La classificazione PEGI per **Battlefield V** prevede che per giocare bisogna aver compiuto i 16 anni.

## App e Social: Lo sapevi che?

In Italia l'età per poter dare il consenso al trattamento dei tuoi dati ai servizi della società dell'informazione è di 14 anni, 13 con il consenso di chi esercita la responsabilità genitoriale nei tuoi confronti (In Europa, secondo il Regolamento europeo in materia di protezione dei dati personali, il trattamento dei dati è lecito al compimento dei 16 anni, ma gli Stati membri possono stabilire un'età inferiore, purché non al di sotto dei 13 anni). Ricorda quindi che se ti iscrivi a 13 anni deve esserci il consenso di chi esercita la responsabilità genitoriale.

- Nei Termini di servizio di **WhatsApp** si dice che se risiedi in un Paese o un territorio della Regione europea devi avere compiuto i 16 anni per registrarti.
- Per poterti registrare su **Instagram**, in Italia, l'età minima che devi avere è di 13 anni.
- I Servizi e la Piattaforma di **TikTok** sono riservati esclusivamente a chi ha compiuto i 13 anni.
- Per poter utilizzare **Facebook** devi avere compiuto i 13 anni d'età.
- **Twitter** richiede che le persone che utilizzano il servizio abbiano almeno 13 anni.
- Per utilizzare **Snapchat** devi avere almeno 13 anni.
- Per scaricare **Pinterest** devi avere almeno 13 anni.

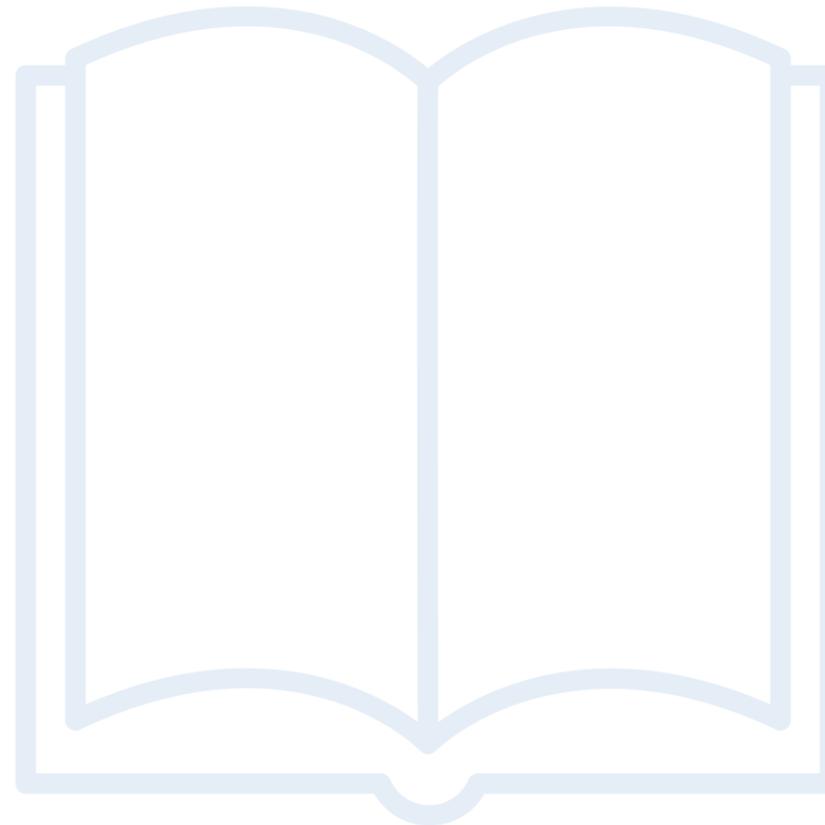
*Se hai bisogno di consigli di aiuto o hai qualche dubbio in merito all'età di utilizzo di qualche piattaforma social o di gaming, contatta Telefono Azzurro: una persona esperta di cui ti puoi fidare, che conosce bene problemi e bisogni dei ragazzi è sempre disponibile ad ascoltarti e a darti un supporto.*





### Definizione:

- **Flaming:** è l'invio di messaggi aggressivi, violenti, volgari, offensivi su gruppi social, via e-mail o su qualsiasi altra piattaforma online, con l'obiettivo di creare delle battles in Rete.
- **Harrasment:** è l'invio di messaggi offensivi, violenti, scortesi e disturbanti che vengono inviati ripetutamente alla vittima, su gruppi social, via e-mail o su qualsiasi altra piattaforma online.
- **Cyberstalking:** con questa espressione si fa riferimento a quelle situazioni in cui l'harrasment diventa particolarmente insistente, tanto da far sperimentare alla vittima forte paura, anche per la propria incolumità fisica.
- **Denigration:** è la diffusione di pettegolezzi e maldicenze, con l'obiettivo di rovinare la reputazione e le amicizie della vittima.
- **Impersonation:** si verifica quando il cyberbullo si impadronisce del profilo della vittima, con o senza il suo consenso, e invia a nome di questa messaggi, con l'obiettivo di farle fare una brutta figura, rovinarle la reputazione, di danneggiare le sue amicizie.
- **Outing and trickery:** il cyberbullo, dopo avere ricevuto informazioni confidenziali dalla vittima o immagine intime e private, le diffonde sui canali social, senza il suo consenso.
- **Exclusion:** il cyberbullo esclude volontariamente la vittima da un gruppo online, con l'obiettivo di farla sentire emarginata e indesiderata.
- **Happy slapping:** un ragazzo/a o un gruppo di ragazzi picchiano un altro ragazzo/a e, nel frattempo, un terzo o un altro gruppo filma la scena, con l'obiettivo di diffondere poi il video in Rete.





Di seguito, troverai le 10 buone maniere che è importante caratterizzino il mondo dell'online:

- **Sii empatico/a:** cerca di metterti nei panni di quello che potrebbe sentire l'altro, di immaginarti quali emozioni potrebbe provare e cerca, quindi, di evitare quelle azioni che potrebbero ferirlo e metti in atto quelle che potrebbero farlo sentire bene. Creiamo un circolo virtuoso!
- **Sii gentile:** ascolta le opinioni degli altri e rispetta, anche se diverse dalle tue, esprimiti in maniera garbata e valorizza gli interventi positivi degli altri!
- **Pensa in modo critico:** interrogati sempre sui contenuti che circolano online, comprendi qual è la loro fonte e se è attendibile, perché potrebbero essere notizie false.
- **Crea contenuti positivi:** quando scrivi dei commenti o dei post, poni l'obiettivo di condividere delle belle notizie e dei contenuti positivi!
- **Includi, non escludere:** non escludere qualche membro da un gruppo, ma cerca anzi di fare da mediatore/mediatrice e di inserirlo/a nuovamente, facendolo/a sentire accolto/a e non indesiderato/a!
- **Vedi la diversità come ricchezza:** avere opinioni diverse consente di aprirsi a nuove prospettive di pensiero, di cui magari non avevi conoscenza. Mettiti quindi in ascolto di chi ha idee diverse dalla tua: con i giusti toni, si possono aprire confronti interessanti!

- **Esprimi la tua opinione senza importi:** quello di esprimere la tua opinione è un diritto sempre. Fallo con i giusti modi, senza pensare che la tua idea sia l'unica giusta e valida e mettiti nell'ottica di comprendere anche il punto di vista altrui.
- **Fai Rete:** agli adulti di cui ti fidi (genitori, insegnanti, educatori, etc.), racconta le cose belle che ti succedono online, le App e i games che potrebbero essere utili alla didattica, rendili partecipi! In questo modo, li aiuterai a capire meglio il mondo della Rete, anche nelle sue potenzialità.
- **Se sei vittima, chiedi aiuto:** se sei vittima di offese e/o insulti, più o meno ripetuti, online, non rispondere alimentando la violenza, ma chiedi subito aiuto e consiglio ad un adulto di riferimento su come affrontare la situazione.
- **Se c'è qualcosa che ti preoccupa, parlane:** se ti dovessi imbattere, mentre sei online, in una situazione di un tuo/a amico/a o anche di uno sconosciuto/a che ti preoccupa, non sei solo/a: parlane con un adulto di cui ti fidi, troverete insieme il modo migliore per aiutarlo/a!

*Se hai bisogno di consigli di aiuto contatta Telefono Azzurro: una persona esperta di cui ti puoi fidare, che conosce bene problemi e bisogni dei ragazzi è sempre disponibile ad ascoltarti e a darti un supporto.*





- **Proteggi la tua sfera privata:** i tuoi dati personali sono quelle informazioni che ti identificano, che permettono agli altri di riconoscerti nella tua identità, ovvero per chi sei. Quando stai per condividere qualcosa della tua sfera privata, chiediti se anche in un altro momento della tua vita avrai piacere a continuare a condividere quel contenuto. Se la risposta è negativa, fermati e non postare.
- **Controlla le tue impronte digitali:** quello che fai online, lascia sempre un segno. Chiediti quindi, quando stai per compiere un'azione in Rete, se quell'azione ti rispecchia e se vuoi che ne rimanga traccia.
- **Anche se online, è sempre una persona:** ricordati che, dietro ad ogni profilo, anche falso, c'è sempre una persona, magari tua coetanea. Pensa quindi che, anche se attraverso la Rete, ogni tuo comportamento, gesto, parola nei suoi confronti, ha gli stessi effetti che potrebbe avere se lo scambio avvenisse vis a vis.
- **Anche se online, sono sempre una persona:** sia che tu stia usando un profilo reale sia uno con un nickname, hai il diritto di essere rispettato e di non essere per alcun motivo discriminato. Sai bene che un insulto, un'offesa, una presa in giro, a maggior ragione se ripetuti nel tempo, creano sofferenza, anche se avvengono attraverso la Rete.
- **Non rimanere incastrato nella Rete:** quando sei online hai modo di fare nuove amicizie, di mantenerle e coltivarle con le persone che hai già conosciuto nell'offline e potresti anche innamorarti. Attento/a però: online puoi entrare in contatto con un numero potenzialmente infinito di utenti, che potrebbero mentire rispetto alla loro reale identità e anche avere delle intenzioni negative nei tuoi confronti.

- **Valuta le news:** quando sei online, potresti imbatterti in fake news. Valuta la fonte delle notizie per comprenderne l'attendibilità e prima di condividerle, assicurati che siano veritiere, perché potresti diffondere ad un numero di utenti sempre maggiore false informazioni.
- **Datti un tempo:** in generale, quando facciamo qualcosa che ci piace, il tempo sembra scorrere senza quasi accorgersene. Quando si è online, proprio per delle caratteristiche della Rete stessa, passano le ore molto velocemente: prova a darti un tempo, in modo che tu possa dedicarti anche alle altre attività che ti interessano.
- **Il pensiero di gruppo:** ti è mai capitato di ritrovarti a fare delle cose nei confronti di un altro tuo coetaneo che non avresti mai pensato di fare? Può capitare infatti che, sentendosi forti nell'appartenere ad un gruppo, si possano compiere delle azioni anche molto negative a danno di un ragazzo/a. Prova a porti questa domanda: se fossi da solo, mi comporterei così?
- **Phishing:** ti potrebbe essere capitato o di potrebbe capitare di ricevere delle e-mail in cui vieni invitato/a a cliccare su collegamenti o aprire degli allegati contenenti virus e quindi nocivi. Chiediti quindi se riconosci l'indirizzo e-mail e valuta, magari dopo aver fatto delle ricerche online, se ci sono recensioni o informazioni relative a quell'indirizzo.
- **C'è un'età per tutto:** leggi bene quali sono i limiti di accesso per scaricare e utilizzare App, social, videogiochi e giochi online, etc. Potresti trovarti davanti a contenuti non adatti per la tua età o che potrebbero lasciarti confuso/a e disorientato/a.

*Qualora fossi in una posizione di vittima, ma anche di autore o di testimone, non esitare a rivolgerti ad un adulto di cui ti fidi. Se hai bisogno di consigli di aiuto contatta Telefono Azzurro: una persona esperta di cui ti puoi fidare, che conosce bene problemi e bisogni dei ragazzi è sempre disponibile ad ascoltarti e a darti un supporto.*





Supportato da:

**Google.org**



---

[www.azzurro.it](http://www.azzurro.it)