



# CYBERBULLISMO

## **LA VOCE DI RAGAZZI E ADULTI**

### **Il lato oscuro della rete, annessi e ... *connessi***

## Vademecum per i Genitori

### *Consigli per i genitori*

- Affiancate i più piccoli sin dalle prime navigazioni in rete in modo da capirne gli interessi e fornire consigli sui siti da evitare e su quelli che, invece, si possono visitare in sicurezza.
- Non lasciate i bambini e i ragazzi da soli a navigare troppe ore su internet: stabilite quanto tempo possono passare navigando per limitare l'esposizione ai rischi della Rete.
- Insegnate l'importanza di mantenere riservata l'identità in rete: spiegategli che è importante non fornire dati personali come nome, cognome, età, indirizzo, numero di telefono, nome e orari della scuola, nome degli amici ad altri utenti di siti e social network, sia a garanzia della loro tutela che per quella della propria famiglia.
- Cercate di stare vicino ai bambini/ragazzi quando creano profili personali sui social network: valutate insieme quale foto sia migliore per il profilo, selezionate insieme le impostazioni di privacy scegliendo con accuratezza a chi saranno visibili i contenuti condivisi in rete, limitate la pubblicazione di contenuti/informazioni troppo personali. NB: la gran parte dei social network prevede, quale età minima per l'iscrizione ai social network, 13 anni.
- Spiegate ai bambini che può essere pericoloso compilare moduli on line e dite loro di farlo solo dopo avervi consultato.
- Dite ai bambini/ragazzi di non rispondere alle provocazioni sui social e nelle chat; invitateli a non usare un linguaggio volgare, inappropriato, aggressivo e a comportarsi correttamente in rete.
- Qualora vostro figlio sembri non interessato a internet, ai social o agli smartphone spiegategli comunque come navigare in sicurezza: stimolato da amici o conoscenti o per mera curiosità, potrebbe avere voglia di usare questi strumenti ed è utile che conosca le forme principali di tutela.
- Se avete un computer fisso, collocatelo in una stanza centrale della casa piuttosto che nella camera dei ragazzi, per poter controllare in maniera discreta i contenuti visitati. Se invece avete tablet o smartphone, stabilite la semplice regola di consentirne l'uso in una zona centrale della casa in modo da sorvegliare senza far sentire vostro figlio "sotto controllo".

- Leggete le e-mail e i messaggi sui social dei minori più piccoli, visionando anche gli allegati. Se non conoscete il mittente non aprite i messaggi né eventuali allegati: questi possono contenere virus o spyware in grado di alterare il funzionamento del vostro dispositivo. Date le stesse indicazioni ai ragazzi più grandi.
- Insegnate ai vostri figli di non acconsentire alle richieste di incontrare personalmente chi hanno conosciuto in Rete. Spiegate loro che le persone conosciute in chat o sui social network utilizzano, molto spesso, identità false per poter entrare in contatto con i minori e approfittare della loro buona fede.
- Spiegate ai ragazzi che ciò che fanno su internet non rimane anonimo ma lascia tracce informatiche che permettono di risalire agli autori delle condotte in rete.

Stabilite quanto tempo possono passare navigando su Internet. La migliore garanzia di tutela per i minori, in generale, è non lasciarli soli in un ambiente popolato da adulti come la Rete.

#### *Come equipaggiare il proprio computer e usarlo in sicurezza*

- Garantitevi una preparazione informatica quantomeno analoga a quella dei vostri figli per rispondere alle loro domande e predisporre le opportune misure di protezione del computer.
- Fate regolari backup dei dati più importanti.
- Collocate il computer in una stanza centrale della casa piuttosto che nella camera dei ragazzi. Vi consentirà di dare anche solo una fugace occhiata ai siti visitati senza che vostro figlio si senta “sotto controllo”.
- Installate un buon antivirus. Aggiornate e scaricate le nuove versioni dei programmi per rendere permanente la protezione del computer.
- Usate un firewall come “gatekeeper” tra il vostro computer e Internet.
- I Firewall sono essenziali per chi ha una connessione ADSL o via cavo, ma sono preziosi anche per chi utilizza la connessione telefonica.
- Impostate la “cronologia” di navigazione in modo che mantenga traccia per qualche giorno dei siti visitati da vostro figlio.
- Controllare periodicamente il contenuto dell’hard disk del computer.
- Usare software “filtri” con un elenco predefinito di siti da evitare.
- Verificate periodicamente che funzionino in modo corretto e tenete segreta la parola chiave.
- Leggere le e-mail con i bambini più piccoli controllando ogni allegato al messaggio. Se non conoscete il mittente non aprite l’e-mail, né eventuali allegati: possono contenere virus o spyware in grado di alterare il funzionamento del computer. Date le stesse indicazioni ai ragazzi più grandi.
- Non tenete il computer allacciato alla Rete quando non lo usate: È consigliato piuttosto disconnettere il computer, se necessario, anche fisicamente.
- Non aprite gli allegati delle e-mail provenienti da sconosciuti e verificate prima il nome dei mittenti e l’oggetto.

- Siate sospettosi anche di allegati inaspettati ricevuti da chi conoscete perché possono essere spediti da una macchina infettata senza che l'utente ne sia a conoscenza.
- Scaricate regolarmente le "security patches" (modifiche per incrementare la sicurezza dei software) dal vostro fornitore di software.
- Adottare l'utilizzo dei Parental control ovvero:
  - (1) Accettare solo quello che si considera positivo. Il metodo più sicuro e semplice è la Biblioteca di Casa (<http://www.ilfiltro.it/biblioteca-di-casa>): i genitori scelgono i siti a cui accedere (eventualmente differenziando fra i diversi figli per età), impedendo l'accesso a tutto il resto. È una soluzione pedagogicamente positiva, adatta ai più piccoli, perché costruisce un percorso personalizzato di apprendimento, evitando la dispersione, oltre che i rischi. Con il diffondersi di immagini e video amatoriali che i filtri non riescono a bloccare, la biblioteca di casa è diventata l'unico mezzo di difesa veramente efficace. Impara come impostarla.
  - (2) Cercare di bloccare ciò che si considera negativo v Usare un filtro: (<http://www.ilfiltro.it/filtri>) facili da usare, poco costosi o gratuiti. Si può decidere quello più adatto alla propria situazione e configurarlo opportunamente per impostare ad esempio gli orari di navigazione, le categorie da bloccare, i programmi da non eseguire, e le altre opzioni. Bambini e Internet.

### *I comportamenti allarme*

Potrebbe essere tutt'altra l'origine del turbamento di vostro figlio, alcuni comportamenti non vanno sempre ascritti a situazioni di abuso o molestie, soprattutto se sta attraversando un momento evolutivo particolare (preadolescenza, adolescenza, separazioni o cambiamenti familiari). Tuttavia, se questi comportamenti riguardano l'uso del computer o del telefonino, vale la pena cercare di comprendere cosa sta realmente accadendo.

### *Ecco i casi in cui prestare attenzione:*

- se tuo figlio modifica improvvisamente l'uso del telefonino o del computer e passa molto tempo a scrivere sms, a effettuare o ricevere chiamate, anche in tarda serata, e rimane connesso per molte ore al PC;
- quando si allontana e si apparta ogni volta che riceve o effettua una chiamata con il telefonino o si connette a Internet;
- se mostra ansia o rifiuta categoricamente di farti vedere il suo telefonino o lo schermo del computer mentre naviga o è connesso;
- se consuma molto velocemente il credito telefonico e non ti dà spiegazioni circa i suoi consumi;
- se mostra ansia e preoccupazione quando squilla il telefonino o mentre è connesso senza spiegarne spontaneamente il perché;
- quando modifica i ritmi sonno-veglia (dorme troppo, dorme poco, ha incubi) o il comportamento alimentare e il rendimento scolastico.