



# CYBERBULLYING PEER AMBASSADORS NETWORK

## CYBERBULLYING PEER AMBASSADORS TRAINING PROGRAM



ENJOY  ITALY





## SOMMARIO

<b>1. Introduzione.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Scopo del format formativo.....</b>	<b>4</b>
<b>3. Metodologia.....</b>	<b>5</b>
<b>4. Orientamenti pedagogici.....</b>	<b>6</b>
<b>5. Contenuti educativi</b>	
5.1. Privacy e sicurezza.....	31-46
5.2. Identità e impronta digitale .....	46-54
5.3. Relazioni e comunicazione online.....	54-69
5.4. Comportamento digitale dannoso e abusivo.....	69-83
5.5. Approcci olistici nell'affrontare il cyberbullismo .....	84-89
<b>6. Attività di apprendimento basate sull'educazione non formale</b>	
<b>6.1 Privacy e sicurezza</b>	
a.1 Controllo del rischio per le nuove tecnologie.....	93-95
a.2 Discussione sulla Linea di Privacy.....	95-98
<b>6.2 Identità e impronta digitale</b>	
b.1 Chi sta guardando la tua impronta digitale?... ..	98-101
b.2.Social Media e impronte digitali: le nostre responsabilità.....	101-103
b.3 Protezione della reputazione online.....	104-107
<b>6.3. Relazioni e comunicazione online</b>	
c.1 Ouch. Le parole creano, le parole distruggono.....	113-114
c.2 L'arte di comunicare..... ..	115-117





c.3 Diritti in rete: Quanto ne sai..... 117-119

c.4 A parole è (non) facile.....119-120

c.5 Parole ostili.....121-122

**6.4. Comportamento digitale dannoso e abusivo**

d.1 Tecnologia e relazioni tra adolescenti e pari.....122-126

d.2 Cosa c'è nella TUA dieta digitale?..... 127-132

d.3 Cos'è l'abuso digitale?..... 132-135

d.4 Processo Dieta Digitale + Fatti "Sexting" .....136-139

d.5 Disegnare la TUA Linea Digitale.....140-148

**6.5. Approcci olistici nell'affrontare il cyberbullismo**

e.1 Cyberbullismo: una prospettiva olistica .....149-141

e.2 Cyberbullismo in prospettiva.....141-142

e.3 Approcci olistici al cyberbullismo: una discussione di gruppo .....143-144

e.4 Cyberbullismo Chi?.....144- 146

e.5 BLOCCARE l'aggressione.....146-148

**7. Energizzanti.....155-160**

**8. Fogli di lavoro**

7.1. Sondaggio sull'uso dei media per adolescenti .....160-161

7.2. Dieta digitale di 24 ore.....162

7.3. Dispensa di sexting.....163-165

7.4. Prendi il controllo del tuo dominio digitale ..... 167

**8. Riferimenti .....168-171**





## INTRODUZIONE

Il cyberbullismo è diventato un problema importante nel mondo moderno in cui la tecnologia gioca un ruolo importante nella nostra vita quotidiana. Può avere conseguenze devastanti sulla salute mentale e sul benessere delle persone che sono prese di mira, ed è fondamentale educare noi stessi e i giovani su come riconoscerlo e prevenirlo.

In questo formato di formazione, approfondiremo il tema del cyberbullismo ed esploreremo le sue varie forme, dal cyberstalking alle molestie online. Discuteremo dell'impatto che ha sulle vittime e su altri individui, così come sulla comunità più ampia.

Utilizzando questo formato di formazione, le persone possono conoscere i vari segnali di avvertimento e le bandiere rosse del cyberbullismo e esamineranno le strategie pratiche su come rispondere e segnalarlo. Il formato di formazione mira anche a parlare di come educare gli altri e promuovere una cultura online positiva e inclusiva.

Alla fine di questo formato di formazione, sarai dotato delle conoscenze e delle competenze per riconoscere e affrontare con sicurezza i casi di cyberbullismo e per supportare coloro che ne sono stati colpiti. Questo formato di formazione è fondamentale per chiunque voglia avere un impatto positivo nel mondo online.





## OBIETTIVO DEL FORMAT FORMATIVO

Il Cyberbullying Peer Ambassadors Training Program mira a responsabilizzare i giovani fornendo loro una comprensione completa del cyberbullismo e dei suoi aspetti correlati, come i rischi, le forme, le conseguenze e l'impatto. Il programma utilizza un formato di formazione che copre sette argomenti chiave che abbiamo identificato come cruciali per affrontare efficacemente il cyberbullismo.

Il presente Training Format approccia i seguenti cinque argomenti chiave che abbiamo considerato fra i più importanti quando si tratta di Cyberbullismo:

- **Privacy e sicurezza**
- **Identità e impronta digitale**
- **Relazioni e comunicazioni online**
- **Comportamento digitale dannoso e offensivo**
- **Approcci olistici nell'affrontare il cyberbullismo**

Concentrandosi su queste aree essenziali, il programma fornisce ai giovani le conoscenze e le competenze di cui hanno bisogno per riconoscere e rispondere efficacemente agli incidenti di cyberbullismo.





## METODOLOGIA

La metodologia utilizzata in questo formato di formazione si basa sull'educazione non formale, il che significa che si concentra sull'apprendimento esperienziale attraverso attività interattive e coinvolgenti. Questo approccio è particolarmente efficace nell'affrontare argomenti complessi e delicati come il cyberbullismo, in quanto consente ai partecipanti di elaborare le informazioni in un ambiente di supporto e interattivo.

Il formato di formazione include una varietà di attività, tra cui discussioni di gruppo, giochi di ruolo, risoluzione dei problemi basata su scenari e analisi dei media. Queste attività sono progettate per incoraggiare il pensiero critico e la riflessione e per favorire lo sviluppo dell'empatia e delle capacità interpersonali.

Inoltre, il presente formato pone una forte enfasi sull'apprendimento peer-to-peer, ovvero fra pari, poiché i giovani sono spesso più a loro agio nel discutere e imparare dai loro coetanei. Questo approccio ha dimostrato di essere efficace nel promuovere relazioni sane e rispettose, nonché una cultura online positiva e sicura.

Utilizzando questa metodologia, il formato di formazione mira a potenziare i giovani con le competenze e le conoscenze di cui hanno



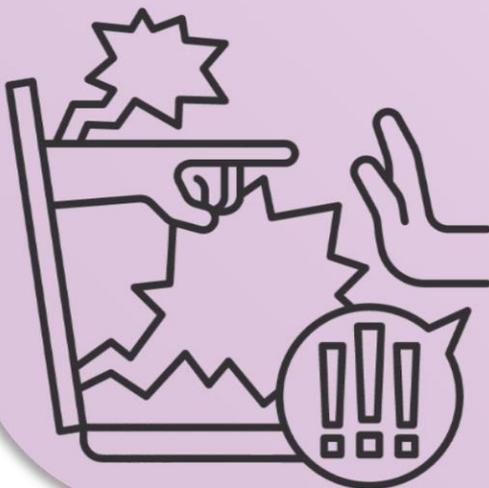


With the support of the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



bisogno per riconoscere e prevenire il cyberbullismo e per  
promuovere una comunità online positiva e sicura.

# ***PEDAGOGICAL GUIDELINES***





# Privacy e sicurezza

## Obiettivi

O.1. Identificare importanti vantaggi e rischi per la privacy che le nuove tecnologie presentano;

O.2. decidere se i benefici delle nuove tecnologie superano o meno i rischi per la privacy;

O.3 Utilizzare la routine di pensiero Take a Stand per considerare sia i benefici che i rischi delle nuove tecnologie;

O.4. Identificare i pro e i contro delle scuole che hanno accesso ai social media degli studenti;

O.5. descrivere le preoccupazioni relative all'accesso del governo ai social media e ai dati dei cellulari, compresi quelli relativi alla libertà di parola e alla privacy;

O.6. Scegli una posizione a favore o contro l'accesso del governo ai social media e ai dati dei cellulari e sostieni tale posizione con ragioni ed esempi.

## Approccio metodologico

Per le nostre attività utilizzeremo l'educazione non formale come approccio metodologico.





Le attività non formali si basano sulle esigenze degli studenti e sono aperte al contributo degli studenti al processo di apprendimento e incoraggiano a creare collegamenti con la vita reale.

Le metodologie di educazione non formale sono varie, partecipative e centrate sul discente, includono un mix di apprendimento individuale e di gruppo e incoraggiano le persone a imparare le une dalle altre. Si tratta di apprendere abilità di vita e prepararsi alla cittadinanza attiva.

### Indicazioni metodologiche

Durata (es. 150 minuti - per 5 attività di 30 min)	2 attività – ogni 40 minuti
Metodi	Educazione non formale
Materiali	Carte, penne

### Contenuti formativi

Obiettivo	Contenuto tematico	Materiale didattico
<p>O.1. Identificare i vantaggi e i rischi per la privacy che le nuove tecnologie presentano</p> <p>O.2. Decidere se i vantaggi delle nuove tecnologie superano o meno i rischi per la privacy</p> <p>O.3 Utilizzare la routine di pensiero Take a Stand per</p>	<p>Verifica del rischio per le nuove tecnologie</p>	<p>Quali rischi per la privacy presentano le nuove tecnologie, e Come decidiamo se ne vale la pena? Pagine 92-97.</p>





<p>considerare sia i benefici che i rischi delle nuove tecnologie</p>		
<p>0.4. Identificare i pro e i contro delle scuole che hanno accesso ai social media degli studenti. 0.5. Descrivere le preoccupazioni relative all'accesso del governo ai social media e ai dati dei cellulari, comprese quelle relative alla libertà di parola e alla privacy. 0.6. Scegli una posizione a favore o contro l'accesso del governo ai social media e ai dati dei cellulari e sostieni tale posizione con ragioni ed esempi.</p>	<p>Dibattito sulla linea sulla privacy</p>	<p>Dibattito - Il governo dovrebbe avere accesso a tutti i tuoi social media e ai dati del cellulare? Pagine 97-100.</p>

## Valutazione

I formatori possono utilizzare una varietà di metodi per raccogliere feedback dai partecipanti, come sondaggi, focus group e interviste individuali. Possono anche osservare i partecipanti durante l'attività e raccogliere dati sul loro coinvolgimento, partecipazione e risultati di apprendimento. Il feedback raccolto può essere utilizzato





per valutare l'efficacia dell'attività e apportare miglioramenti per le sessioni future.

## Risultati di apprendimento

R.1. Identificare i vantaggi e i rischi per la privacy che le nuove tecnologie presentano

R.2. Decidere se i vantaggi delle nuove tecnologie superano o meno i rischi per la privacy

R.3 Utilizzare la routine di pensiero Take a Stand per considerare sia i benefici che i rischi delle nuove tecnologie

R.4. Identificare i pro e i contro delle scuole che hanno accesso ai social media degli studenti.

R.5. Descrivere le preoccupazioni relative all'accesso del governo ai social media e ai dati dei cellulari, comprese quelle relative alla libertà di parola e alla privacy.

R.6. Scegli una posizione a favore o contro l'accesso del governo ai social media e ai dati dei cellulari e sostieni quella posizione con ragioni ed esempi.





# Identità digitale e impronta

## Obiettivi

01. Conoscere la presenza pubblica online chiamata impronta digitale;

02 . Riconoscere che qualsiasi informazione pubblicata online può aiutare o danneggiare le loro opportunità future (ammissione al college, occupazione, ecc.);

03. Crea una vignetta che mostri come un'impronta digitale positiva può aiutare qualcuno a sfruttare un'opportunità;

04. Identificare le ragioni per l'utilizzo dei social media e le sfide che spesso ne derivano;

05. Riflettere sulle responsabilità che hanno legate alle impronte digitali - sia proprie che altrui - quando utilizzano i social media;

06. Identificare i modi per sfruttare al meglio i social media pur continuando a prendersi cura delle impronte digitali dei temi e dialtri;

07. Definire la "reputazione digitale" e identificare esempi di social post sui media che possono avere un effetto positivo o negativo;

08. Genera un elenco di domande da porsi prima pubblicare foto o informazioni su qualcun altro.

## Approccio metodologico

Per le nostre attività useremo l'educazione non formale come approccio metodico.





Le attività non formali si basano sulle esigenze degli studenti e sono aperte al contributo degli studenti al processo di apprendimento e incoraggiano a creare collegamenti con la vita reale.

Le metodologie di educazione non formale sono varie, partecipative e centrate sul discente, includono un mix di apprendimento individuale e di gruppo e incoraggiano le persone a imparare le une dalle altre. Si tratta di apprendere abilità di vita e prepararsi alla cittadinanza attiva.

## Indicazioni metodologiche

Durata	Ogni attività – 1 ora
Metodi	Educazione non formale
Materiali	Carte, penne, produttori, poster

## Contenuti formativi

Obiettivo	Contenuto tematico	Materiale didattico
<p>01. Conoscere la presenza pubblica online chiamata impronta digitale.</p> <p>02 Riconoscere che tutte le informazioni pubblicate online può aiutare o danneggiare le loro opportunità future (ammissione al college, occupazione, ecc.).</p> <p>03. Crea una vignetta</p>	<p>Chi sta guardando la tua impronta digitale?</p>	<p>In che modo le informazioni che pubblici online possono influenzare le tue opportunità future? Pagine 100-103</p>





<p>che mostri come un'impronta digitale positiva può aiutare qualcuno a sfruttare un'opportunità.</p>		
<p>04. Identifica le ragioni per l'utilizzo dei social media e le sfide che spesso ne derivano.</p> <p>05. Riflettere sulle responsabilità che hanno che sono legati alle impronte digitali - sia le proprie che quelle degli altri - quando utilizzano i social media.</p> <p>06. Identificare i modi per sfruttare al meglio i social media pur continuando a prendersi cura del digitale impronte di se stessi e degli altri.</p>	<p>Social media e impronte digitali: le nostre responsabilità</p>	<p>In che modo l'utilizzo dei social media influisce sul nostro digitale Impronte?      Pagine 103-105</p>
<p>07. Definire la "reputazione digitale" e identificare esempi di social Post dei media che possono avere un effetto positivo o</p>	<p>Protezione della reputazione online</p>	<p>Come puoi garantire la privacy degli altri online?      Pagine 106-109</p>





negativo.  
08. Genera un elenco  
di domande da porsi  
prima  
pubblicare foto o  
informazioni *su*  
*qualcun altro.*

## Valutazione

I formatori possono utilizzare vari metodi come sondaggi, interviste e osservazioni per raccogliere feedback dai partecipanti e valutare i loro progressi. È essenziale stabilire obiettivi chiari prima dell'attività e utilizzare strumenti di valutazione appropriati per misurare in che misura tali obiettivi sono stati raggiunti. Il processo di valutazione dovrebbe essere continuo e consentire il feedback dei partecipanti per migliorare continuamente l'esperienza di apprendimento.

## Risultati di apprendimento

R.1 Presenza pubblica appresa online chiamata impronta digitale

R2 . Riconosciuto che qualsiasi informazione pubblicata online può aiutare o danneggiare le loro opportunità future (ammissione al college, occupazione, ecc.).

R3. Creazione di una vignetta che mostra come un'impronta digitale positiva può aiutare qualcuno a sfruttare un'opportunità

R4. Identificate le ragioni per l'utilizzo dei social media e le sfide che spesso ne derivano





R5. Riflettendo sulle responsabilità che hanno legate alle impronte digitali - sia le proprie che quelle degli altri - quando usano i social media

R6. Modi identificati per sfruttare al meglio i social media pur continuando a prendersi cura delle impronte digitali di se stessi e degli altri

R7. Definita "reputazione digitale" e identificati esempi di post sui social media che possono avere un effetto positivo o negativo.

R8. Generato un elenco di domande da porsi prima pubblicare foto o informazioni su qualcun altro.

## Relazioni e comunicazioni online

### Obiettivi

O.1. promuovere la competenza chiave "Comunicazione nella lingua madre";

O.2. promuovere la competenza chiave della "competenza digitale";

O.3 Promuovere la competenza chiave "Imparare ad imparare";

O.4. promuovere la competenza chiave "Competenza sociale e civica";

O.5 Promuovere la competenza chiave "imprenditorialità";

O.6 Promuovere la competenza chiave "Consapevolezza ed espressione culturale";

O.7 Comprendere i principi chiave del Manifesto della comunicazione non ostile;

O.8 Comprendere i diritti fondamentali della "Dichiarazione dei diritti su Internet".





## Approccio metodologico

Saranno utilizzati metodi e strumenti di educazione non formale, con particolare attenzione alla partecipazione, alla cooperazione e all'impegno dei giovani.

## Indicazioni metodologiche

Durata	365 minuti
Metodi	Diversi metodi relativi all'educazione non formale
Materiali	Dispositivo digitale (smarthpone o laptop), penne, carta matite, lavagna intelligente/cartacea, connessione a internet

## Contenuti formativi

Obiettivo	Contenuto tematico	Materiale didattico
O1. Promuovere la competenza chiave "Comunicazione nella lingua materna"	-Ahi. Le parole creano, le parole distruggono - L'arte di comunicare - Diritti in rete: quanto ne sai? - A parole è (non) facile	Poiché vi sono diverse attività, si prega di fare riferimento a ciascuna di esse da pagina 110 a pagina 117
O.2. Promuovere la competenza chiave "Competenza digitale"	-Ahi. Le parole creano, le parole distruggono - L'arte di comunicare - Diritti in rete: quanto ne sai? - A parole è (non) facile	Poiché vi sono diverse attività, si prega di fare riferimento a ciascuna di esse da pagina 110 a pagina 117





O.3 Promuovere la competenza chiave "Imparare ad imparare"	-Ahi. Le parole creano, le parole distruggono - L'arte di comunicare - Diritti in rete: quanto ne sai? - A parole è (non) facile	Poiché vi sono diverse attività, si prega di fare riferimento a ciascuna di esse da pagina 110 a pagina 117
O.4. Promuovere la competenza chiave "Competenza sociale e civica"	-Ahi. Le parole creano, le parole distruggono - L'arte di comunicare - Diritti in rete: quanto ne sai? - Parole ostili	Poiché vi sono diverse attività, si prega di fare riferimento a ciascuna di esse da pagina 110 a pagina 117
O.5 Promuovere la competenza chiave "Imprenditorialità"	-Ahi. Le parole creano, le parole distruggono	Si rimanda alladescrizione di questa attività alle pagine 110-111.
O.6 Promuovere la competenza chiave "Consapevolezza ed espressione culturale"	-Ahi. Le parole creano, le parole distruggono - L'arte di comunicare - Diritti in rete: quanto ne sai? - A parole è (non) facile	Poiché vi sono diverse attività, si prega di fare riferimento a ciascuna di esse da pagina 110 a pagina 117
O.7 Comprendere i principi chiave del Manifesto della comunicazione non ostile	- L'arte di comunicare - A parole è (non) facile - Parole ostili	Poiché ci sono diverse attività, si prega di fare riferimento a ciascuna di esse alle pages 111-113, 115-118
O.8 Comprendere i	- Diritti in rete:	Si rimanda





diritti fondamentali della "Dichiarazione dei diritti su Internet"	quanto ne sai?	alladescrizione di questa attività alle pages 113-114
--	----------------	---

## Valutazione

La valutazione può essere effettuata mediante conversazione e debriefing dopo ogni attività e analizzando compiti e output prodotti dai partecipanti in termini di coerenza con l'argomento, qualità e relazione con i risultati di apprendimento attesi. Questi metodi possono aiutare a valutare l'efficacia dell'attività e fornire un prezioso feedback per miglioramenti futuri.

## Risultati di apprendimento

- R.1 Miglioramento delle competenze linguistiche
- R.2 Migliori capacità di comprensione ed espressione
- R.3 Competenze digitali migliorate
- R.4 Migliore sicurezza online e consapevolezza della cittadinanza
- R.5 Strategie e tecniche di apprendimento itinerante
- R.6 Maggiore consapevolezza di sé e capacità di riflessione
- R.7 Homigliorato le capacità di comunicazione e collaborazione
- R.8 Maggiore consapevolezza dei diritti dell'uomo e dei principi democratici
- R.9 Miglioramento delle capacità di pianificazione e valutazione aziendale





- R.10 Miglioramento della creatività e delle capacità di risoluzione dei problemi
- R.11 Maggiore apprezzamento e comprensione della diversità culturale
- R.12 Miglioramento della capacità di esprimersi in diversi contesti culturali
- R.13 Comprensione dei principi chiave della comunicazione non ostile
- R. 14 Comprensione dei diritti chiave relativi a Internet.

## Comportamento digitale dannoso e abusivo

### Obiettivi

- O.1. Riconoscere i molti modi in cui usano la tecnologia;
- O.2. Identificare gli usi sia positivi che negativi della tecnologia;
- O.3 Aumentare la consapevolezza del ruolo della tecnologia nella loro relazione;
- O.4 Pensare criticamente a come e quando usano la tecnologia;
- O.5 Essere sfidati a limitare il loro uso della tecnologia per 24 ore;
- O.6 Riconoscere i modi in cui la tecnologia può essere utilizzata per bullizzare, molestare o abusare di qualcuno;
- O.7 Valutare i propri comportamenti;
- O.8 Aumentare la consapevolezza e la comprensione del sexting e del cyberbullismo , comprese le loro conseguenze;





O.9 Aumentare la conoscenza di come prevenire gli abusi digitali;

O.10 Riconoscere che tutti nella comunità/gruppo possono svolgere un ruolo importante nella prevenzione degli abusi digitali;

O.11 Identificare strategie efficaci per la gestione di varie forme di abuso digitale;

O.12 Aumentare la conoscenza di come assumere il controllo dei loro "domini digitali".

## Approccio metodologico

Tutte le attività si basano su un approccio educativo non formale. In ogni attività utilizziamo diversi metodi che vengono utilizzati nell'educazione non formale come: Brainstorming, Discussione, Lavoro di gruppo, Uso di strumenti ICT, Internet, Presentazione del lavoro e così via.

## Indicazioni metodologiche

Durata	1 Attività: 35 – 45 minuti 2 Attività: 35 – 45 minuti 3 Attività: 35 – 45 minuti 4 Attività: 35 – 45 minuti 5 Attività: 35 – 45 minuti
Metodi	Case study, Discussione, Brainstorming, Video – Metodi non formali
Materiali	Lavagna a fogli mobili, pennarelli, post-it e allegato 1, accesso a Internet, allegato 2, dieta digitale, allegato 3, allegato





## Contenuti formativi

Obiettivo	Contenuto tematico	Materiale didattico
<p>O1. Riconoscere i molti modi in cui utilizzano la tecnologia</p> <p>O1. Identificare gli usi positivi e negativi della tecnologia</p>	<p>Tecnologia e relazione tra adolescenti e pari</p>	<p>Caso di studio, Tecnologia, Brainstorming, pagina s 119-122, allegato "Teen Media Use Survey", paginas 153-154</p>
<p>O2. Aumentare la consapevolezza sul ruolo della tecnologia nella loro relazione</p> <p>O2. Pensare in modo critico a come e quando usano la tecnologia</p> <p>O2. Essere sfidati a limitare il loro uso della tecnologia per 24 ore</p>	<p>Cosa c'è nella TUA dieta digitale?</p>	<p>Youtube video, Tecnologia, Sfida, paginas 122-126, allegato "24-hour Digital Diet Plan", pagina n...</p>
<p>O3. Definire "abuso digitale"</p> <p>O3. Riconoscere i modi in cui la tecnologia può essere utilizzata per bullizzare, molestare o abusare di qualcuno</p> <p>O3. Valutare i propri comportamenti</p>	<p>Cos'è l'abuso digitale?</p>	<p>YouTube, Tecnologia, Cyberbullismo, Abuso digitale, paginas 127-130</p>
<p>O4. Aumentare la</p>	<p>Processo Dieta</p>	<p>Abuso digitale: cosa</p>





<p>consapevolezza e la comprensione del sexting e del cyberbullismo, comprese le loro conseguenze.</p> <p>O4. Aumentare la conoscenza di come prevenire gli abusi digitali.</p> <p>O4. Riconosci che tutti nella comunità / gruppo possono svolgere un ruolo importante nella prevenzione degli abusi digitali.</p>	<p>Digitale + "Sexting" fatti</p>	<p>possiamo fare al riguardo?, paginas 130-134,</p> <p>Allegato "Sexting", pagines 156-158</p>
<p>O5. Esplora modi per stabilire confini chiari nelle relazioni per quanto riguarda la tecnologia.</p> <p>O5. Identificare strategie efficaci per la gestione delle varie forme di abuso digitale.</p> <p>O5. Aumentare la conoscenza di come assumere il controllo dei loro "domini digitali".</p>	<p>Disegna la TUA Linea Digitale</p>	<p>Qual è la tua linea digitale?, paginas 134-139</p> <p>Allegato "Prendi il controllo del tuo dominio digitale", pagina 159</p>

## Valutazione





Il formatore può valutare le attività utilizzando una varietà di metodi come l'osservazione, l'autovalutazione, la valutazione tra pari e i moduli di feedback. Questi metodi possono aiutare a valutare l'efficacia dell'attività e identificare le aree di miglioramento. La valutazione dovrebbe concentrarsi sui risultati di apprendimento dell'attività e se i partecipanti hanno raggiunto i loro obiettivi.

## Risultati di apprendimento

- R.1 Riconoscere molti modi in cui usano la tecnologia
- R.2 Identificare gli usi positivi e negativi della tecnologia
- R.3 Aumentare la consapevolezza del ruolo della tecnologia nelle loro relazioni
- R.4 Pensare in modo critico a come e quando usano la tecnologia.
- R.5 Essere sfidati a limitare il loro uso della tecnologia per 24 ore.
- R.6 Definire "abuso digitale"
- R.7 Riconoscere i modi in cui la tecnologia può essere utilizzata per bullizzare, molestare o abusare di qualcuno
- R.8 Valutare i propri comportamenti
- R.9 Aumentare la consapevolezza e la comprensione del sexting e del cyberbullismo, comprese le loro conseguenze
- R.10 Aumentare la conoscenza di come prevenire l'uso di abs digitali
- R.11 Riconoscere che tutti nella comunità/gruppo possono svolgere un ruolo importante nella prevenzione degli abusi digitali





R.12 Esplorare modi per stabilire confini chiari nelle relazioni con le navi per quanto riguarda la tecnologia

R.13 Individuare strategie efficaci per gestire varie forme di abuso digitale

R.14 Aumentare la conoscenza di come assumere il controllo dei loro "domini digitali".

## Approcci olistici nell'affrontare il cyberbullismo

### Obiettivi

O.1. Promuovere il pensiero critico, l'empatia e la consapevolezza dei molteplici fattori che contribuiscono al cyberbullismo e al suo impatto";

O.2. Comprendere l'importanza di considerare molteplici prospettive quando si affronta il cyberbullismo;

O.3 Aiutare i partecipanti a condividere le loro prospettive e imparare gli uni dagli altri in un ambiente solidale e inclusivo;

O.4 Promuovere il pensiero critico, l'empatia e la consapevolezza dei molteplici fattori che contribuiscono al cyberbullismo e al suo impatto;

O.5 Aiutare i partecipanti a sperimentare il problema in un ambiente sicuro e controllato e acquisire una comprensione più profonda dell'idea più prospettive;

O.6 Aiutare i partecipanti a lavorare insieme per generare soluzioni creative ed efficaci per affrontare il cyberbullismo.





## Approccio metodologico

L'approccio pedagogico include discussioni interattive, casi di studio, giochi di ruolo, attività di gruppo e sessioni di riflessione / feedback. L'approccio dovrebbe creare un ambiente di apprendimento sicuro e inclusivo, promuovendo al contempo soluzioni creative , costruzione della comunità e una comprensione più profonda dell'impatto del cyberbullismo.

## Indicazioni metodologiche

Durata	175 minuti
Metodi	Presentazione di gruppo, lavoro di squadra, analisi di casi di studio
Materiali	Papper, penne, lavagna a fogli mobili, pennarelli, scenari di cyberbullismo

## Contenuti formativi

Obiettivo	Contenuto tematico	Materiale didattico
O1. Promuovere il pensiero critico, l'empatia e la consapevolezza dei molteplici fattori che contribuiscono al cyberbullismo e al suo impatto.	Cyberbullismo: una prospettiva olistica	Pagine 139-141
O2. Comprendere l'importanza di considerare più prospettive quando si	Cyberbullismo in Prospettiva	Pagine 141-142





<p>affronta il cyberbullismo</p>		
<p>O3. Aiutare i partecipanti a condividere le loro prospettive e imparare gli uni dagli altri in un ambiente solidale e inclusivo.</p> <p>O4. Promuovere il pensiero critico, l'empatia e la consapevolezza dei molteplici fattori che contribuiscono al cyberbullismo e al suo impatto.</p>	<p>Approcci olistici al cyberbullismo: una discussione di gruppo</p>	<p>Pagine 143-144</p>
<p>O5. Aiutare i partecipanti a sperimentare il problema in un ambiente sicuro e controllato e ottenere una comprensione più profonda del problema da più prospettive.</p>	<p>Cyberbullismo Chi?</p>	<p>Pagine 145-146</p>
<p>O6. Aiutare i partecipanti a lavorare insieme per generare soluzioni creative ed efficaci per affrontare il cyberbullismo.</p>	<p>BLOCCA l'aggressione</p>	<p>Pagine 146-148</p>





## Valutazione

Durante il processo di valutazione, i formatori possono utilizzare una varietà di metodi:

1. Sondaggi e questionari: i formatori possono chiedere ai partecipanti di compilare sondaggi o questionari prima e dopo l'attività per valutare i cambiamenti nei loro atteggiamenti, conoscenze e abilità. I sondaggi possono anche essere utilizzati per raccogliere feedback sull'efficacia complessiva del programma.
2. Osservazione: i formatori possono osservare i partecipanti durante l'attività per valutare il loro coinvolgimento e partecipazione. Questo può
3. includere l'annotazione della frequenza con cui i partecipanti contribuiscono alle discussioni di gruppo o di quanto bene sono in grado di completare le attività assegnate.
4. Feedback dei partecipanti: i formatori possono raccogliere feedback dai partecipanti attraverso discussioni informali o focus group strutturati. Questo può aiutare i formatori a identificare le aree in cui il programma può essere migliorato e soddisfare meglio le esigenze dei partecipanti.
5. Valutazione tra pari: i partecipanti possono valutare le reciproche prestazioni e fornire feedback al gruppo. Ciò può incoraggiare i partecipanti ad assumere la proprietà del loro apprendimento e creare un ambiente di apprendimento più collaborativo.
6. Auto-riflessione: ai partecipanti può essere chiesto di riflettere sul proprio apprendimento e sviluppo durante tutto il





programma. Questo può aiutare i partecipanti a identificare le aree in cui sono cresciuti e dove potrebbero ancora aver bisogno di miglioramenti.

Raccogliendo feedback dai partecipanti e monitorando i loro progressi, i formatori possono garantire che il programma raggiunga i suoi obiettivi e fornisca esperienze di apprendimento significative.

## Risultati di apprendimento

R1. Comprendere i molteplici fattori che contribuiscono al cyberbullismo, inclusi fattori fisici, emotivi, sociali e culturali

R2. Riconoscere l'impatto del cyberbullismo su individui e comunità

R3. Sviluppare empatia e rispetto per gli altri considerandole diverse prospettive sul cyberbullismo

R4. Comprendere le molteplici prospettive coinvolte in un incidente di cyberbullismo, inclusi il victim, il bullo e gli astanti

R5. Riconoscere i fattori fisici, emotivi, sociali e culturali che contribuiscono agli incidenti di cyberbullismo

R6. Incoraggiare il pensiero critico e la responsabilità personale esaminando il proprio comportamento online

R7. Sviluppare empatia e rispetto per gli altri considerandole diverse prospettive sul cyberbullismo

R8. Acquisire una comprensione più profonda del problema del cyberbullismo e delle potenziali conseguenze del comportamento online.

R9. Diventare più consapevoli dell'importanza di un approccio olistico per affrontare il cyberbullismo e del ruolo degli astanti nella sua prevenzione

R10. Comprendere i molteplici fattori che contribuiscono al cyberbullismo, inclusi fattori fisici, emotivi, sociali e culturali





R11. Riconoscere il ruolo degli astanti negli incidenti di cyberbullismo e come possono fare una differenza positiva

R12. Sviluppare empatia e considerare molteplici prospettive legate al cyberbullismo

R13. Praticare abilità comunicative e strategie di risoluzione dei problemi per affrontare il cyberbullismo

R14. Promuovere il lavoro di squadra e la collaborazione lavorando in piccoli gruppi per raccogliere idee e condividere feedback

R15. Sviluppare il pensiero critico e le capacità di risoluzione dei problemi attraverso il brainstorming e la presentazione di soluzioni al cyberbullismo da una prospettiva olistica

R16. Comprendere i molteplici fattori fisici, emotivi, sociali e culturali che contribuiscono agli incidenti di cyberbullismo.

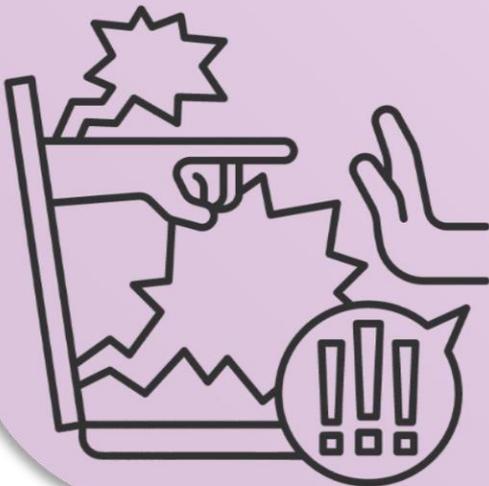




With the support of the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# ***LEARNING CONTENT***





## Privacy e sicurezza

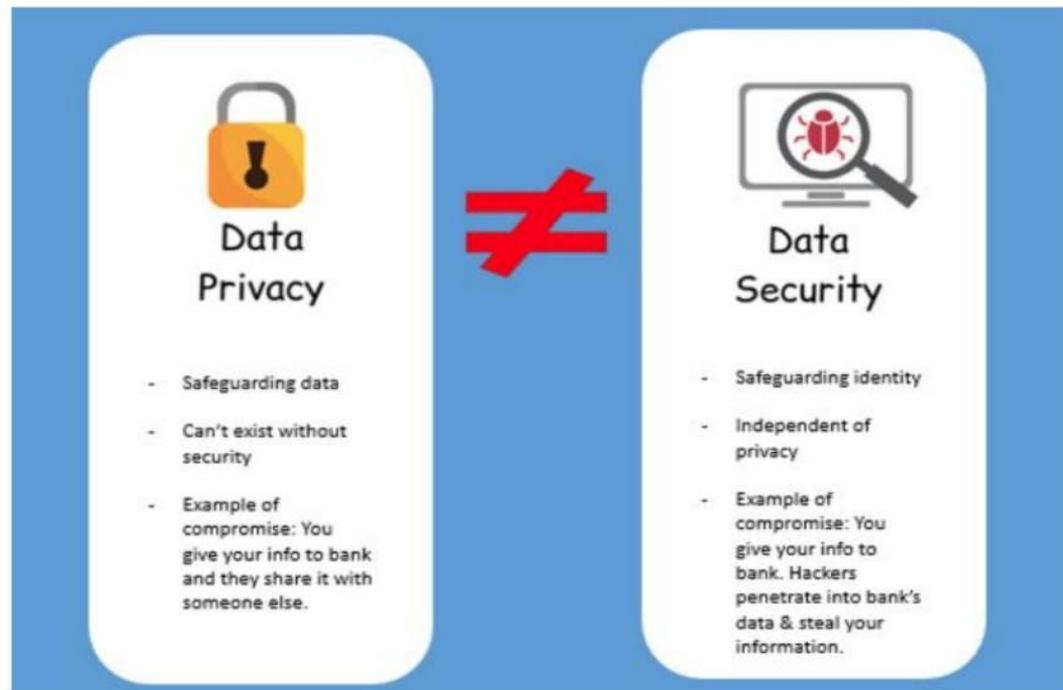
Nell'era digitale di oggi, i team tecnici e i professionisti IT non sono gli unici a doversi preoccupare della [sicurezza](#). La realtà è che la sicurezza, la protezione e la privacy sono problemi che tutti devono capire, specialmente quelli che lavorano nelle comunicazioni. In questo post, spieghiamo la differenza tra sicurezza e privacy e perché sono importanti per te e la tua vita sociale.

- *Qual è la differenza tra sicurezza e privacy?*

La sicurezza riguarda la salvaguardia dei dati, mentre la privacy riguarda la salvaguardia dell'identità dell'utente. Le differenze specifiche, tuttavia, sono più complesse e ci possono certamente essere aree di sovrapposizione tra i due.

- **Security** si riferisce alla protezione contro l'accesso non autorizzato ai dati. Mettiamo in atto controlli di sicurezza per limitare chi può accedere alle informazioni.
- **Privacy** è più difficile da definire, in parte perché i dettagli specifici dell'utente possono anche essere dati sicuri.





Ad esempio, il personale ospedaliero e clinico utilizza sistemi sicuri per comunicare con i pazienti sulla loro salute, invece di inviare informazioni tramite account di posta elettronica personali. Questo tipo di trasmissione dei dati è un esempio di sicurezza. D'altra parte, le disposizioni sulla privacy potrebbero limitare l'accesso alle cartelle cliniche dei pazienti a specifici membri del personale ospedaliero, come medici, infermieri e assistenti medici. La privacy potrebbe anche stabilire quando gli utenti possono accedere a informazioni specifiche (ad esempio solo l'orario di lavoro).

- ***L'importanza della sicurezza***

Sebbene i concetti di sicurezza e privacy siano aggrovigliati, sappiamo che è possibile avere sicurezza senza privacy, ma impossibile avere privacy senza sicurezza. Man mano che la tecnologia avanza e l'uso della tecnologia aumenta, diventiamo sempre più dipendenti da essa.





La nostra dipendenza, tuttavia, ci rende più vulnerabili alle minacce alla sicurezza come il furto di identità e gli hack delle e-mail.

I sistemi informativi e i dati in essi contenuti sono stati compromessi a causa di una sicurezza inadeguata. La conseguente perdita di dati può avere conseguenze significative per le persone i cui dati sono memorizzati su questi sistemi. Sfortunatamente, le violazioni della sicurezza sono così comuni che sono quasi statisticamente inevitabili. Secondo un rapporto sul crimine informatico del 2017 di Steve Langan, "oltre 2 miliardi di record personali sono stati rubati e solo negli Stati Uniti oltre 100 milioni di americani hanno subito il furto delle loro cartelle cliniche" nel 2016. Queste statistiche indicano fortemente la necessità di rafforzare la sicurezza informatica.

- **Garantire che gli utenti si sentano al sicuro**

Al di là dei problemi tecnici, i tuoi visitatori dovrebbero capire cosa possono aspettarsi da un sito web e dai canali di comunicazione digitale. È importante che quegli utenti abbiano - e sappiano di avere - un ambiente sicuro. Ora più che mai, quelli di noi nella comunicazione sanitaria devono riconoscere la necessità di innovare mantenendo anche la sicurezza e la privacy dei nostri utenti.

- **Perché dovrei preoccuparti della privacy online?**

Le violazioni dei dati e le violazioni della nostra privacy sembrano essere un evento quotidiano. Dalla bomba di Edward Snowden secondo cui il governo americano rintraccia i suoi cittadini a





Cambridge Analytica che raccoglie dati su Facebook da milioni di persone per influenzare presumibilmente le elezioni presidenziali statunitensi del 2016, è chiaro che molte delle nostre informazioni personali sono là fuori. E non viene sempre utilizzato nei modi più trasparenti, etici o addirittura legali.

Sembra che ogni aspetto della nostra vita privata possa essere sezionato e esaminato da interessi aziendali e governativi – o da altre parti che intendono farci del male.

È un argomento difficile, ma la consapevolezza è il primo passo per proteggersi. Quindi, con questo in mente, diamo un'occhiata più da vicino ad alcuni dei modi in cui gli altri accedono ai nostri dati personali ed esaminiamo i modi in cui puoi proteggere la tua privacy.

Il problema più ovvio che viene in mente quando si pensa alle violazioni della privacy è l'hacking e altre attività criminali. Ci sono persone là fuori che non si fermeranno davanti a nulla per cercare di afferrare le tue informazioni e violare i tuoi account privati. Ecco alcuni modi in cui lo fanno.

- **Violazioni dei dati**

La violazione di Equifax che potrebbe aver fatto trapelare milioni di dati di persone, inclusi i numeri di previdenza sociale, è stato solo uno dei tanti esempi in cui gli hacker hanno ottenuto l'accesso a un vasto database di informazioni che potrebbero essere utilizzate per il furto di identità. Queste cose accadono più spesso di quanto la maggior parte di noi si renda conto, quindi è importante rimanere vigili e aggiornare regolarmente le password.

- **Navigazione web ed e-mail**





Quando sei su Internet, è troppo facile per gli altri ottenere informazioni su di te. Al di là dei social media e del comportamento di acquisto, solo navigare sul Web e controllare la posta elettronica può metterti nei guai.

Le e-mail dall'aspetto innocente potrebbero inviarti a siti bancari fraudolenti o ad altri siti Web che tentano di acquisire i tuoi dati di accesso, un processo chiamato phishing. Altri siti Web potrebbero tracciare il tuo comportamento online inserendo cookie dannosi nel tuo browser che inviano i tuoi dati in luoghi che potresti non desiderare che siano.

- **Ingegneria sociale**

Spesso sono solo piccoli pezzi di dati che gli hacker stanno cercando. La tua data di nascita, insieme al tuo indirizzo email o postale (magari elencato sul tuo sito web o alle informazioni Whois sul tuo dominio) potrebbe fornire una chiave che un criminale può utilizzare per reimpostare le password del tuo account o ottenere l'accesso ad account importanti. Ad esempio, nel 2012, gli hacker hanno compromesso gli account digitali dello scrittore dello staff di Wired Mat Honan e hanno cancellato tutti i file del suo computer semplicemente avendo bit critici di informazioni su di lui.

- **Webcam**

Copri la webcam sul tuo computer quando non la usi? Forse dovresti. La fotocamera del tuo laptop o monitor del computer può essere violata per consentire agli estranei di accedere a ciò che sta accadendo all'interno della tua casa.

Questi sono solo alcuni dei modi in cui gli hacker possono sconvolgere la tua vita. Gli esperti di sicurezza avvertono che con più di noi che collegano dispositivi aggiuntivi a Internet (cose come i





nostri termostati, assistenti digitali come Amazon Echo o Google Home e sistemi di sicurezza domestica) questo sta solo esponendo ancora di più le nostre vite a potenziali hacking.

### **#It'sMorethanJustHacking**

Oltre alle attività illegali, ci sono dozzine di modi in cui le persone ottengono un accesso legittimo ai tuoi dati su base giornaliera, spesso con il tuo esplicito consenso. Vale la pena considerare quanto spesso sono le tue attività

essere monitorati e quali tipi di informazioni fornisca volontariamente alle aziende e al governo. Ecco solo una manciata di esempi da considerare:

- **Registrazioni del DNA**

Negli ultimi anni, aziende come 23andMe e Ancestry.com hanno iniziato a offrire servizi di mappatura genetica e profilazione: basta inviare un tampone per la guancia e, in cambio, l'azienda ti invia i risultati e memorizza i tuoi record del DNA nei loro database. Ma hai mai considerato come questi dati potrebbero essere utilizzati in futuro? Come abbiamo visto di recente con l'apprensione del Golden State Killer in California utilizzando un database genetico presso il servizio di genealogia Ysearch.org, non si sa mai come potrebbero essere utilizzati i record del DNA. Oggi potrebbe risolvere un omicidio, ma in futuro, chi lo sa? Il tuo profilo genetico potrebbe essere utilizzato per determinare la copertura sanitaria o altri scopi che non ti aspettavi.

- **Condivisione del viaggio**

Vai avanti e chiama un Lyft o Uber. Fornirai a quell'azienda dati su dove vivi, chi altro vive lì e le tue abitudini di intrattenimento. Uber





è stato persino sorpreso a rintracciare i propri clienti dopo averli lasciati.

- **Pokémon Go e altri giochi per cellulari.**

È solo un gioco, giusto? Utilizzando i dati GPS per fornire intrattenimento basato sulla posizione, questa avvincente app mobile tiene d'occhio anche dove tu o i tuoi figli siete durante il giorno.

- **Amazon e altre app di vendita al dettaglio.**

Se sei come molte persone, ti rivolgi ad Amazon per gran parte dei tuoi acquisti online e servizi domestici. È possibile utilizzare il comando

App Starbucks o Target sul tuo telefono per ordinare in anticipo o ottenere sconti. E ogni volta che acquisti online dai principali rivenditori o usi le loro app, stai dando loro dati ricchi per un uso futuro.

- **Telefoni cellulari**

Questo può essere un gioco da ragazzi, ma ogni dispositivo mobile ha un chip GPS che localizza il telefono anche quando è spento. Ciò consente ai servizi di emergenza di localizzarti quando hai bisogno di aiuto, ma la domanda è: chi altro ha accesso a tali dati?

- **Videosorveglianza/televisione a circuito chiuso (CCTV).**

Dai bancomat alle telecamere "occhio nel cielo" nei grandi magazzini, le telecamere ti guardano sempre quando sei fuori sulle strade pubbliche. Le telecamere a luci rosse e le telecamere sulle strade a pedaggio scattano la targa della tua auto per inviarti avvisi di violazione o fatture tariffarie. Ogni volta che esci di casa nella maggior parte dei centri urbani negli Stati Uniti e in Europa (e nelle principali città di tutto il mondo), qualcuno sa cosa stai facendo.





Questo è un lungo elenco di modi in cui le aziende possono compromettere la tua privacy, tutto in nome delle attività quotidiane. Quando ci pensi, è quasi abbastanza per farti venire voglia di alzare le mani e arrenderti, giusto? Mentre alcune cose sono fuori dal tuo controllo, ci sono ancora cose che puoi fare per proteggere le tue informazioni.

- **COME PROTEGGERE LA TUA PRIVACY DIGITALE**



Apportando alcune semplici modifiche ai tuoi dispositivi e account, puoi mantenere la sicurezza contro i tentativi indesiderati di terze parti

per accedere ai tuoi dati e proteggere la tua privacy da coloro con cui non acconsenti a condividere le tue informazioni. Per iniziare è

facile. Ecco una guida alle poche semplici modifiche che puoi apportare per proteggere te stesso e le tue informazioni online.

- **Proteggi i tuoi account**

**Perché:** negli ultimi dieci anni, le violazioni dei dati e le perdite di password hanno colpito aziende come Equifax, Facebook, Home Depot, Marriott, Target, Yahoo e innumerevoli altre. Se hai account online, gli hacker hanno probabilmente fatto trapelare dati da almeno uno di essi. Vuoi sapere quali dei tuoi account sono stati compromessi? Cerca il tuo indirizzo email su Have I Been Pwned? per incrociare il tuo indirizzo email con centinaia di violazioni dei dati.

**Come:** tutti dovrebbero utilizzare un gestore di password per generare e ricordare password diverse e complesse per ogni account: questa è la cosa più importante che le persone possono





fare per proteggere la propria privacy e sicurezza oggi. I gestori di password preferiti di Wirecutter sono LastPass e 1Password. Entrambi possono generare password, monitorare gli account per violazioni della sicurezza, suggerire di modificare password deboli e sincronizzare le password tra computer e telefono. I gestori di password sembrano intimidatori da configurare, ma una volta installato uno devi solo navigare in Internet come al solito. Quando accedi agli account, il gestore di password salva le tue password e suggerisce di modificare le password deboli o duplicate. Nel corso di un paio di settimane, finisci con nuove password per la maggior parte dei tuoi account. Prenditi questo tempo per cambiare anche le password predefinite per tutti i dispositivi della tua casa: se il router di casa, le lampadine intelligenti o le telecamere di sicurezza utilizzano ancora "password" o "1234" come password, cambiale. Tutti dovrebbero anche utilizzare l'autenticazione in due passaggi quando possibile per i propri account online. La maggior parte delle banche e dei principali social network offre questa opzione. Come suggerisce il nome, l'autenticazione in due passaggi richiede due

Passaggi: Inserendo la tua password e inserendo un numero solo tu puoi

accesso. Ad esempio, il primo passo è accedere a Facebook con il tuo nome utente e password. Nel secondo passaggio, Facebook ti invia un codice temporaneo in un messaggio di testo o, ancora meglio, tramite un'app come Google Authenticator e inserisci quel codice per accedere.

- **Proteggi la tua navigazione web** 

**Perché:** aziende e siti web tengono traccia di tutto ciò che fai online. Ogni annuncio, pulsante di social network e sito Web raccoglie informazioni sulla tua posizione, abitudini di navigazione e altro ancora. I dati raccolti rivelano più su di te di quanto ci si potrebbe aspettare. Potresti pensare di essere intelligente per non aver mai





twittato i tuoi problemi medici o condiviso tutte le tue convinzioni religiose su Facebook, ad esempio, ma è probabile che i siti Web che visiti regolarmente forniscano tutti i dati di cui gli inserzionisti hanno bisogno per individuare il tipo di persona che sei. Questo fa parte del modo in cui gli annunci mirati rimangono una delle innovazioni più inquietanti di Internet.

**Come:** un'estensione del browser come uBlock Origin blocca gli annunci e i dati che raccolgono. L'estensione uBlock Origin impedisce anche l'esecuzione di malware nel tuo browser e ti offre un modo semplice per disattivare il blocco degli annunci quando desideri supportare siti che sai essere sicuri.

Combina uBlock con Privacy Badger, che blocca i tracker e gli annunci non ti seguiranno tanto. Per rallentare ancora di più gli annunci stalker, disabilita gli annunci basati sugli interessi di Apple, Facebook, Google e Twitter. Molti siti Web offrono mezzi per disattivare la raccolta dei dati, ma è necessario farlo manualmente.

Simple Opt Out ha collegamenti diretti alle istruzioni di opt-out per i principali siti come Netflix, Reddit e altri. In questo modo non eliminerà completamente il problema, ma ridurrà significativamente la quantità di dati raccolti. È inoltre necessario installare l'estensione HTTPS Everywhere. HTTPS Everywhere ti indirizza automaticamente alla versione sicura di un sito quando il sito lo supporta, rendendo difficile per un utente malintenzionato - specialmente se sei su Wi-Fi pubblico in un bar, aeroporto o hotel - per origliare digitalmente ciò che stai facendo. Alcune persone potrebbero voler utilizzare una rete privata virtuale (VPN), ma non è necessaria per tutti. Se ti connetti frequentemente al Wi-Fi pubblico, una VPN è utile perché aggiunge un livello di sicurezza alla tua navigazione quando HTTPS non è disponibile. Può anche fornire un po' di privacy dal tuo provider di servizi Internet e aiutare a ridurre al minimo il tracciamento basato sul tuo indirizzo IP. Ma tutta la tua attività su Internet scorre ancora attraverso i server del provider VPN, quindi nell'utilizzare una VPN





scegli di fidarti di quella società rispetto al tuo ISP per non archiviare o vendere i tuoi dati. Assicurati di aver compreso prima i pro e i contro, mase vuoi una VPN, Wirecutter consiglia IVPN.

- **Utilizzare un software antivirus sul computer**

**Perché:** i virus potrebbero non sembrare così comuni come lo erano dieci anni fa, ma esistono ancora. Il software dannoso sul tuo computer può causare tutti i tipi di caos, dai fastidiosi pop-up al mining di bitcoin nascosto alla scansione delle informazioni personali. Se sei a rischio di fare clic su collegamenti pericolosi o se condividi un computer con più persone in una famiglia, vale la pena configurare un software antivirus, specialmente sui computer Windows.

**Come:** se il tuo computer esegue Windows 10, dovresti usare il software integrato di Microsoft, Windows Defender. Windows Defender offre molta sicurezza per la maggior parte delle persone ed è l'opzione antivirus principale consigliata da Wirecutter; Siamo giunti a questa conclusione dopo aver parlato con diversi esperti. Se esegui una versione precedente di Windows (anche se è consigliabile eseguire l'aggiornamento a Windows 10) o usi un computer condiviso, potrebbe essere necessario un secondo livello di protezione. A tale scopo, Malwarebytes Premium è la soluzione migliore.

Malwarebytes non è invadente, funziona bene con Windows Defender e non invia dozzine di fastidiose notifiche come la maggior parte delle utility antivirus tendono a fare.

Gli utenti Mac sono in genere d'accordo con le protezioni incluse in macOS, soprattutto se si scarica software solo dall'App Store di Apple e ci si attiene a estensioni del browser ben note. Se desideri un secondo livello di sicurezza, Malwarebytes Premium è disponibile anche per Mac. Dovresti evitare del tutto le applicazioni antivirus sul tuo telefono e limitarti a scaricare app affidabili dagli store ufficiali.





- **Aggiorna il tuo software e i tuoi dispositivi**

**Perché:** i sistemi operativi di telefoni e computer, i browser Web, le app più diffuse e persino i dispositivi per la casa intelligente ricevono aggiornamenti frequenti con nuove funzionalità e miglioramenti della sicurezza. Questi aggiornamenti di sicurezza sono in genere molto migliori per contrastare gli hacker rispetto al software antivirus.

**Come:** tutti e tre i principali sistemi operativi possono aggiornarsi automaticamente, ma dovresti dedicare un momento per ricontrollare di avere gli aggiornamenti automatici abilitati per il tuo sistema operativo preferito: Windows, macOS o Chrome OS. Sebbene sia frustrante accendere il computer e dover attendere un aggiornamento che potrebbe interrompere il software utilizzato, i vantaggi in termini di sicurezza valgono la pena. Questi aggiornamenti includono nuove versioni del browser Edge di Microsoft e Safari di Apple. Anche la maggior parte dei browser Web di terze parti, tra cui Chrome di Google e Mozilla Firefox, si aggiornano automaticamente. Se tendi a lasciare il browser sempre aperto, ricorda di riavviarlo di tanto in tanto per ottenere quegli aggiornamenti. Il telefono ha anche opzioni di aggiornamento automatico. Sull'iPhone di Apple, abilita gli aggiornamenti automatici in Impostazioni > Generali > Aggiornamento software. Sul sistema operativo Android di Google, gli aggiornamenti di sicurezza dovrebbero avvenire automaticamente, ma puoi ricontrollare aprendo Impostazioni > Sistema > Advanced > System Update.

Per i software e le app di terze parti, potrebbe essere necessario trovare e abilitare un'opzione Controlla aggiornamenti nelle impostazioni del software. I dispositivi domestici intelligenti come fotocamere, termostati e lampadine possono ricevere aggiornamenti all'app e all'hardware stesso. Controlla le impostazioni utilizzando l'app del dispositivo per assicurarti che questi aggiornamenti avvengano automaticamente; Se non trovi un'opzione di aggiornamento automatico, potrebbe essere necessario riavviare





manualmente il dispositivo occasionalmente (un promemoria mensile del calendario potrebbe aiutare).

- **Non installare software abbozzato!**

**Perché:** ogni strana app che installi sul tuo telefono e ogni estensione del browser o software che scarichi da un sito Web impreciso rappresenta un'altra potenziale falla nella privacy e nella sicurezza. Innumerevoli app mobili tracciano la tua posizione ovunque tu vada e raccolgono i tuoi dati senza chiedere il consenso, anche nelle app per bambini.

**Come:** smetti di scaricare software spazzatura e continua a scaricare programmi ed estensioni del browser direttamente dai loro creatori e app store ufficiali. Non hai bisogno della metà delle app sul tuo telefono e sbarazzarti di ciò che non ti serve può rendere il tuo telefono più veloce. Una volta cancellate le app che non usi, controlla le autorizzazioni sulla privacy di ciò che rimane. Se hai un iPhone, apri Impostazioni e tocca l'opzione Privacy. Su Android, vai su Impostazioni > App, quindi tocca l'icona a forma di ingranaggio e seleziona Autorizzazioni app. Qui puoi vedere quali app hanno accesso alla tua posizione, ai contatti, al microfono e ad altri dati. Disattiva le autorizzazioni quando non hanno senso: ad esempio, Google Maps ha bisogno della tua posizione per funzionare, ma l'app Note no. In futuro, pensa alle autorizzazioni delle app mentre installi nuovo software; Se un'app è gratuita, è possibile che raccolga e venda i tuoi dati. Le stesse regole valgono per il tuo computer. Se non sei sicuro di cosa eliminare dal tuo computer Windows, dovrei rimuoverlo? può aiutarti a scegliere. (Sì, è più software, ma dovresti eliminarlo dopo aver finito di usarlo.) Gli utenti Mac non hanno un equivalente, ma tutto il software risiede nella cartella Applicazioni, quindi è facile setacciare. Se trovi un'app che non ricordi di aver installato, cerca su Google, quindi trascinala nel cestino per eliminarla se non ti serve.





- **Blocca il telefono in caso di smarrimento**

**Perché:** devi assicurarti che nessuno possa entrare nel tuo telefono se lo perdi o qualcuno lo ruba. Gli smartphone sono crittografati per impostazione predefinita, il che è fantastico, ma è comunque necessario eseguire alcuni passaggi per assicurarsi che il telefono sia correttamente bloccato se scompare.

**Come:** hai due difese principali qui. Il primo è utilizzare un passcode forte insieme al tuo accesso biometrico (impronta digitale o viso). Il secondo è impostare la funzione di monitoraggio remoto del telefono. Se non hai ancora eseguito il primo passaggio, imposta un numero PIN o una sequenza e abilita l'accesso biometrico sul telefono. Puoi trovare queste opzioni su un iPhone in Impostazioni >Face ID e passcode o Touch ID e passcode e su un telefono Android in Impostazioni >Sicurezza e posizione. Quindi, configura la funzione di monitoraggio remoto del telefono. Se perdi il telefono, sarai in grado di vedere dove si trova e puoi eliminare da remoto tutto sul telefono se non riesci a recuperarlo. Su un iPhone, vai su Impostazioni, tocca il tuo nome, quindi vai su iCloud > Trova il mio iPhone. Su un telefono Android, tocca Impostazioni > Sicurezza e posizione e abilita Trova il mio dispositivo.

- **Abilita la crittografia sul tuo laptop (è più facile di quanto sembri)**

**Perché:** se perdi il tuo laptop o qualcuno lo ruba, il ladro ottiene sia un nuovo pezzo di hardware che l'accesso ai tuoi dati. Anche senza la tua password, un ladro di solito può ancora copiare i file dal laptop se sa cosa sta facendo. Se uno sconosciuto frugasse nel tuo laptop, potrebbe dare un'occhiata a tutte le tue foto, ad esempio, o alle tue dichiarazioni dei redditi, o forse a un po' incompiuto di fanfiction di Game of Thrones.





**Come:** quando si crittografa l'unità di archiviazione sul laptop, la password e una chiave di sicurezza proteggono i dati; senza la password o la chiave, i dati diventano assurdi. Sebbene la crittografia possa sembrare qualcosa di un film di spionaggio high-tech, è semplice e gratuita da abilitare con il software integrato. Segui queste istruzioni su come configurare la crittografia su Windows e Mac. Parlando di furto di computer, se memorizzi molti dati sul tuo computer, vale la pena di eseguirne il backup in modo sicuro. A questo scopo, Wire cutter ama il servizio di backup online Backblaze, che crittografa tutti i suoi dati in modo che anche la gente di Backblaze non abbia accesso ad esso. In definitiva, sicurezza e privacy sono collegate, quindi è necessario prendere l'abitudine di proteggere entrambi. Potrebbe sembrare un mal di testa travolgente e dispendioso in termini di tempo, ma una volta seguiti questi passaggi, tutto ciò che rimane è coltivare il tuo giudizio e stabilire buoni comportamenti online. Diffidare dei link nelle e-mail e sui social media. Rendi privati i tuoi account e non condividere nulla che non ti dispiacerebbe comunque uscire. Mantieni il tuo indirizzo email principale e il tuo numero di telefono relativamente privati. Usa un account di posta elettronica masterizzatore che non ti interessa per lo shopping e altre attività online; In questo modo, se un account viene violato, non è collegato a un account personale importante, come quello della tua banca.

Allo stesso modo, evita di usare il tuo vero nome e numero quando devi iscriverti a un servizio che non ti interessa, come le carte sconto in un negozio di alimentari (il tuo prefisso più il numero di Jenny di solito ti danno qualsiasi sconto club-card offerto da un rivenditore). Non collegare tra loro servizi, come Facebook e Spotify, o Twitter e Instagram, a meno che tu non ottenga una funzione utile da farlo. Non acquistare dispositivi Internet of Things a meno che tu non sia disposto a rinunciare a un po' di privacy per qualsiasi comodità forniscano. Una volta che ti sei sistemato in una paranoia diffidente e





di basso profilo su nuove app e servizi, sei sulla buona strada per evitare molte pratiche di invasione della privacy.



## Identità e impronta digitale



DIGITAL FOOTPRINT & IDENTITY

*We define who we are.*

Ogni volta che usiamo Internet lasciamo una serie di impronte digitali. Queste impronte sono l'impressione duratura di tutte le attività che svolgiamo online. In poche parole, un'impronta digitale è il record o la traccia lasciata dalle cose che facciamo online. La nostra attività sui social media, le informazioni sul sito web personale, la nostra cronologia di navigazione, le nostre iscrizioni online, eventuali gallerie fotografiche e video che abbiamo caricato, qualsiasi cosa su Internet con il nostro nome su di esso.

A volte queste impronte possono essere nascoste, come la nostra cronologia degli ordini su Amazon, i nostri acquisti PayPal o i nostri termini cercati su browser come Google o Bing. Sebbene la maggior parte degli utenti su Internet non possa vedere queste particolari





impronte, sono comunque impressioni durature sul nostro archiviato online. Pertanto, dobbiamo chiederci se ci fidiamo di ogni sito Web e servizio che utilizziamo per mantenere i nostri dati sicuri e utilizzarli in modo appropriato. Anche se è impossibile non avere un'impronta se usiamo Internet, ci sono modi per ridurre la nostra impronta.

Tutte le informazioni che condividiamo online contribuiscono alla nostra identità digitale. La nostra identità è fatta di ciò che condividiamo online e può includere cose che non abbiamo condiviso consapevolmente. Per questo motivo, dobbiamo gestire attentamente le nostre attività online e curare la nostra identità online perché l'identità digitale è importante non solo per la nostra reputazione personale ma anche per la nostra reputazione professionale.

Per proteggerci, dobbiamo prendere precauzioni nel nostro spazio sui social media e creare profili di social media solo professionali. In questo modo

Mantieni separate le nostre vite professionali e private. Ci sono molte entità che sono interessate a tracciare la nostra impronta digitale.

I principali di questi sono editori, inserzionisti e aggregatori di dati che utilizzano i dati per venderti prodotti e servizi. I potenziali datori di lavoro o funzionari di ammissione potrebbero controllare il nostro profilo per verificare se siamo adatti alla loro organizzazione. Peggio ancora, i criminali informatici potrebbero estrarre quei dati per ottenere l'accesso al nostro account per commettere frodi e furti di identità. Con questo, non sorprende che le persone stiano adottando misure per proteggere la propria identità online. Secondo un sondaggio del Pew Research Center, l'86% degli adulti statunitensi ha compiuto sforzi consapevoli per nascondere le proprie impronte digitali, dalla cancellazione dei cookie all'utilizzo di e-mail crittografate.





Source: Pew Research Center

Research.com

## SUGGERIMENTI: COME GESTIRE LE TUE IMPRONTE DIGITALI



Puoi prendere il controllo della tua immagine ripulendo il tuo profilo online. Puoi anche aumentare la tua sicurezza online seguendo i passaggi seguenti per come proteggere la tua impronta digitale.

### 1. Cerca te stesso online.

Digita il tuo nome sui motori di ricerca come Google, Bing o Yahoo. Prendi nota di tutto ciò che viene visualizzato nei risultati di ricerca. Attiva gli avvisi di Google per il tuo nome in modo da ricevere una notifica se qualcosa su di te viene visualizzato online.

### 2. Elenca tutti i tuoi account.

Mantieni solo gli account che utilizzi. Elimina quelli che non usi. In questo modo, la tua identità online è più facile da gestire e riduci le possibilità di esporre i tuoi dati attraverso una violazione dei dati.

### 3. Utilizzare le impostazioni sulla privacy

Conoscere le varie impostazioni sulla privacy disponibili sui social media. Su Facebook, puoi controllare chi può vedere i tuoi post, chi può aggiungerti come amico e i tag che vengono visualizzati sul tuo





diario. Su Twitter, puoi proteggere i tuoi tweet in modo che solo i tuoi follower possano vederli.

#### **4. Mantieni le cose professionali**

Ricorda che ciò che pubblichi online può rimanere lì per un lungo periodo di tempo. Puoi essere te stesso ed esprimere opinioni, ma assicurati che ciò che dici o condividi sia fattuale ed è qualcosa che non ti dispiacerebbe leggere da un futuro datore di lavoro o ufficiale di ammissione.

#### **5. Mantieni aggiornato il tuo profilo**

Parte di come gestire la tua impronta digitale è presentare la migliore versione di te stesso. Mantieni i tuoi profili online con informazioni aggiornate, in particolare per i siti professionali o di ricerca di lavoro. In questo modo, potenziali clienti o datori di lavoro possono facilmente contattarti.

#### **6. Non condividere troppo**

Evita di pubblicare informazioni sensibili come il tuo numero di casa o cellulare, i dati della carta di credito, la patente di guida e simili. Riconsidera la condivisione del tuo nome completo, della data di nascita, dell'attuale datore di lavoro e di altri dettagli personali che i ladri di identità possono facilmente sfruttare.

#### **7. Elimina contenuti poco lusinghieri**

Passa attraverso tutti i tuoi post sui social media ed elimina i contenuti che trovi discutibili o poco lusinghieri. Per i contenuti pubblicati su un sito Web, è necessario contattare l'editore o il webmaster per eliminarli. Se continua a essere visualizzato nella Ricerca Google anche dopo aver richiesto l'eliminazione dei contenuti, puoi compilare lo strumento di rimozione URL di Google per risolvere il problema.

#### **8. Controlla il tuo browser per i cookie.**





I cookie rendono più comoda la navigazione online, tuttavia, alcuni tipi di cookie possono compromettere la tua privacy. Controlla il tuo browser per i cookie da siti che non hai visitato. Assicurati di eliminare i cookie ogni dopo alcuni mesi. Imposta le tue preferenze sui cookie e blocca i cookie di terze parti.

### **9. Proteggi le tue password**

Non condividere mai la tua password con nessun altro, sia per motivi di lavoro che personali. Se non riesci a tenere traccia di tutte le tue password, annotale su un quaderno o un'agenda e conservale in un luogo sicuro. Meglio ancora, usa un gestore di password online.

### **10. Utilizzare password complesse.**

Le password devono avere almeno otto caratteri e includere una combinazione di lettere maiuscole e minuscole, oltre a numeri e simboli. Evita password comuni come "mypassword", numeri sequenziali come "1234" e percorsi di tastiera come "qwerty". Non includere informazioni personali come la tua data di nascita, i nomi dei familiari o altre informazioni su di te che possono essere facilmente consultate online.

### **11. Creare un secondo account di posta elettronica**

Puoi creare uno o due indirizzi e-mail di masterizzazione in modo da poterti iscrivere a vari tipi di servizi e tenere le e-mail di spam lontane dalla tua casella di posta principale. Funzionano anche come e-mail di recupero o di backup nel caso in cui l'e-mail principale venga violata o abbia alcuni problemi.

### **12. Condividi i tuoi risultati**

Presentati in una luce positiva pubblicando risultati personali o professionali di cui sei orgoglioso. Fai solo attenzione a non vantarti umilmente e dare credito alle persone che ti hanno aiutato a raggiungere i tuoi obiettivi. Puoi anche condividere il tuo lavoro di volontariato e l'appartenenza a organizzazioni professionali.





### 13. Pensa prima di pubblicare

Resisti alla tentazione di sfogarti online. Prima di aprire i social media, ricorda questo mnemonico progettato da Melissa Pilakowski (2015). Valuta se ciò che stai condividendo è Vero (T), Utile (H), Stimolante (I), Necessario (N) e Tipo (K) o, in breve, PENSA prima di pubblicare.

### 14. Aggiorna sempre il tuo software

Il software obsoleto può fornire agli hacker una backdoor per accedere alle tue informazioni private. Mantenere aggiornati l'antivirus e altri programmi significa ottenere patch di sicurezza che aiuteranno a correggere o rimuovere i bug nel sistema. Puoi impostare programmi e app per l'aggiornamento automatico in modo da essere sicuro di avere installato il software più recente.

### 15. Utilizzare strumenti digitali

Con la Googlification delle scuole a livello globale, è importante più che mai proteggere la tua privacy. Per fare ciò, è possibile utilizzare strumenti anti-tracciamento, motori di ricerca privati o browser anonimi. Uno strumento che ha guadagnato popolarità ultimamente sono le reti private virtuali (VPN), che mascherano il tuo indirizzo IP in modo da poter mantenere privata la tua posizione, la cronologia di navigazione e altre informazioni.

### Scenario peggiore: eliminare le impronte digitali

Se si soffre di una massiccia violazione dei dati, l'unica opzione è quella di passare al nucleare. Cancellare la tua esistenza da Internet richiede un po' di lavoro, ma ecco cosa puoi fare.

- **Disattivare i siti di broker di dati.**

I broker di dati raccolgono informazioni su di te senza il tuo consenso. Quindi vendono tali informazioni ad altre società di dati, aziende o





individui per pubblicità mirata e profilazione dei consumatori (Boticello, 2019). Se ti trovi su siti come WhitePages, Spokeo e MyLife, dovresti andare alla loro pagina di opt-out per richiedere che le tue informazioni vengano eliminate.

- **Elimina gli account dei social media.**

È innegabile come i social media abbiano avuto un impatto a livello globale. Tuttavia, la crescente vigilanza sulla privacy sta inducendo le persone a ripensare l'uso dei social media. Se stai pensando di eliminare il tuo account, assicurati di eseguire prima il backup dei dati. Le procedure di eliminazione variano a seconda del sito, ma fai attenzione a qualsiasi periodo di tolleranza che devi osservare prima di eliminare definitivamente il tuo account.

- **Annullare l'iscrizione alle mailing list.**

Se ti sei iscritto a una mailing list, potresti esserti offerto volontariamente volontario per ottenere più materiale promozionale. È possibile annullare manualmente l'iscrizione a queste e-mail indesiderate facendo clic sul collegamento Annulla iscrizione dal messaggio e-mail stesso. Puoi anche utilizzare strumenti di annullamento dell'iscrizione in blocco come Unroll.me e Unsubscriber.

- **Elimina i commenti del forum e i post del blog.**

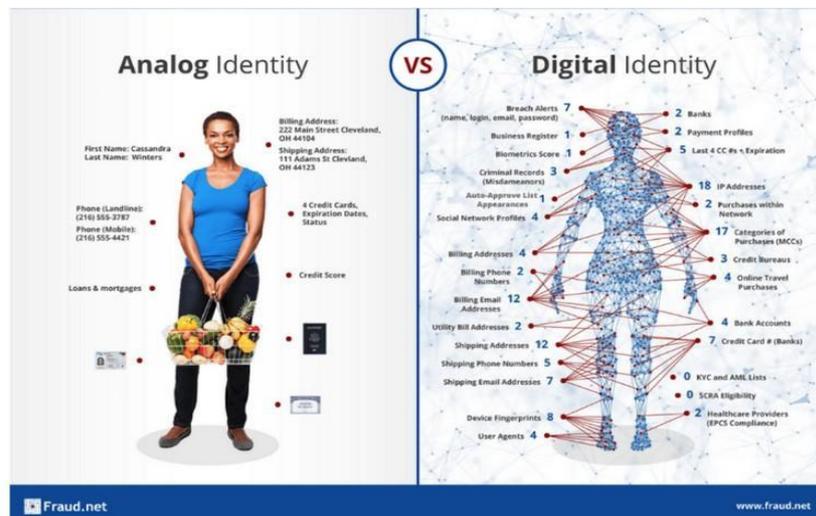
I forum sono uno spazio condiviso, quindi lasciare un commento sarà legato a un account che può essere ricondotto a te. Tuttavia, gli operatori di siti privati non hanno l'obbligo di rimuovere il contenuto che si desidera eliminare. Invece, almeno renderanno anonimo il tuo profilo in modo che il tuo nome e altre informazioni descrittive non appaiano sul forum.

- **Eliminare gli account di posta elettronica.**

I passaggi per i diversi provider di posta elettronica variano, ma è sempre sicuro scaricare prima i dati in modo da non perdere



informazioni importanti. È anche una buona idea fare un inventario di quali altri servizi sono legati a quell'account di posta elettronica.

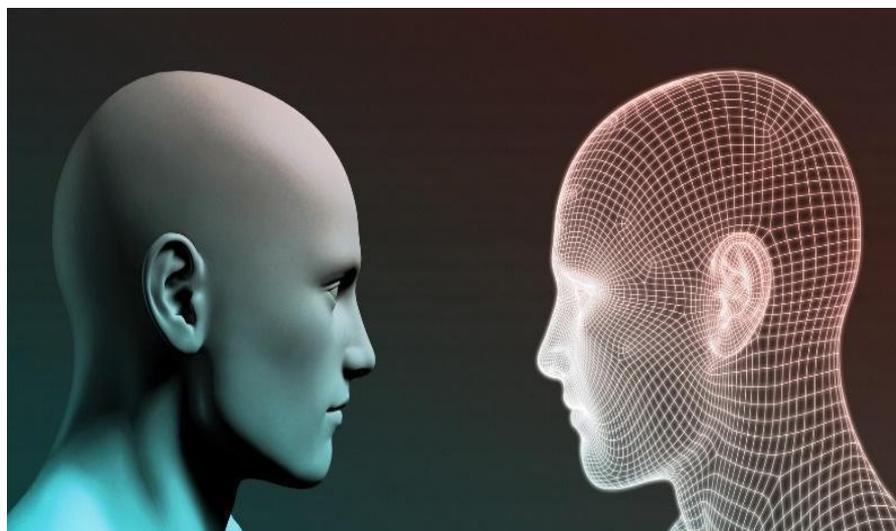


- **Essere consapevoli delle tue attività online**

Nel mondo moderno di oggi le informazioni su chiunque sono a portata di clic. Per gli studenti che devono pensare all'istruzione universitaria e ottenere un lavoro ben pagato, ciò che fanno o condividono online può avere un impatto sulle opportunità future. Per questo motivo, è importante che assumano il controllo della loro presenza online fin dall'inizio. Gli studenti devono rendersi conto che quasi tutto ciò che fanno online può lasciare un'impronta digitale. Ci sono molti suggerimenti per gli studenti per gestire le loro impronte digitali. Un buon modo per iniziare è cercare i risultati della ricerca per il proprio nome. Quindi esamina i contenuti generati dai post sui social media ai post del blog e persino ai commenti del forum. Elimina tu stesso i contenuti discutibili o chiedi all'editore o al proprietario del sito web di rimuoverli per te. È anche bene praticare sane abitudini di sicurezza informatica come la creazione di password complesse e l'utilizzo di strumenti per la privacy. In casi estremi, puoi eliminare tutte le tracce della tua impronta digitale



eliminando le informazioni su di te dai broker di dati, nonché eliminando i tuoi account di posta elettronica e social media.



## Relazioni e comunicazioni online

Le relazioni e la comunicazione online sono fondamentali poiché tutti passiamo molto tempo ad essere connessi, e off-line e on-line sono strettamente complementari. In effetti, la "cittadinanza digitale" è ora importante e rilevante quanto la "cittadinanza" tradizionale. "I media digitali, in particolare le tecnologie di comunicazione mobile, consentono agli adolescenti di esplorare e sperimentare l'uno con l'altro con un controllo limitato degli adulti. I conflitti tra pari possono essere facilmente messi in scena poiché quasi tutti possono essere raggiunti in qualsiasi momento sotto il radar delle autorità" (Wendt R. e Quandt W., "The Role of Online Communication in Long-Term Cyberbullying Involvement Among Girls and Boys", Journal of Youth and Adolescence, 2016).





## RELAZIONI ONLINE

### 1. Sessualità e internet

Due caratteristiche apparentemente contrastanti delle relazioni online sono: maggiore anonimato e maggiore auto-divulgazione. L'anonimato è associato all'occultamento, che è in contraddizione con l'auto-divulgazione. Tuttavia, poiché un maggiore anonimato riduce la vulnerabilità, in genere facilita una maggiore auto-divulgazione, che a sua volta aumenta la familiarità e l'intimità.

La ricerca indica che c'è un'auto-rivelazione più rapida e profonda nella comunicazione online che negli incontri faccia a faccia (Joinson, 2003; Tidwell e Walther, 2002). Nelle relazioni online le persone possono essere parzialmente o completamente anonime: le persone possono nascondere la loro vera identità o aspetti importanti di essa. L'anonimato nelle relazioni online facilita l'auto-divulgazione in quanto riduce i rischi connessi alla divulgazione di informazioni intime su se stessi. Le persone possono esprimersi più liberamente poiché sono più anonime, meno responsabili e quindi meno vulnerabili. Nell'anonimato (o semi-anonimato) del cyberspazio, è molto più facile rivelare i propri veri sentimenti. Di conseguenza, è più probabile che nel cyberspazio il processo di auto-divulgazione sarà lineare, muovendosi in modo unidirezionale e cumulativo dalla non divulgazione alla divulgazione quasi completa. In circostanze offline, gli impulsi opposti di rivelare e nascondere fanno oscillare le persone tra l'auto-occultamento custodito e l'auto-rivelazione candida.

L'auto-rivelazione online assomiglia al fenomeno degli "estranei su un treno", in cui le persone a volte condividono informazioni intime con il loro compagno di posto anonimo (McKenna et al., 2002). Poiché l'anonimato nel cyberspazio è maggiore che su un treno, rivelare





dettagli personali intimi è più comune nel cyberspazio. Le relazioni online consentono alle persone di nascondersi dietro una forma di comunicazione che è in qualche modo "rimossa dalla vita". È più facile aprirsi a uno sconosciuto senza volto che non devi guardare mentre riveli il tuo segreto o vedere la mattina dopo. Le relazioni online sono simili in questo senso: le persone possono esprimere liberamente le loro emozioni e diventare emotivamente vicine senza essere vulnerabili.

Di conseguenza, è anche più facile innamorarsi in rete. Nonostante la ridotta vulnerabilità nel cyberspazio, anche l'agente online può essere danneggiato. A questo proposito, due aspetti principali sono significativi: (1) la maggior parte delle molte grandi speranze generate dal cyberspazio non sono soddisfatte, causando così frequenti e profonde delusioni; e (2) la profonda auto-rivelazione lascia la mente dell'agente nuda, senza maschere per proteggerla - e questa è una posizione altamente vulnerabile per chiunque.

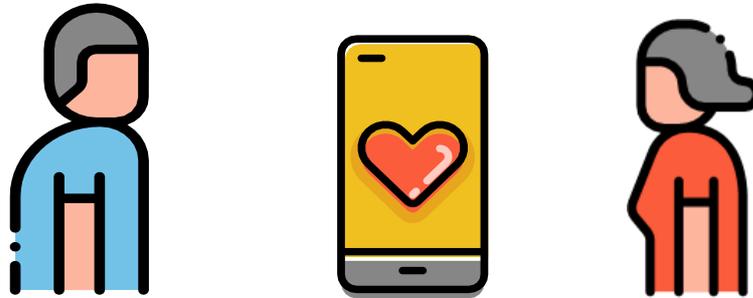
Le relazioni online hanno in genere meno implicazioni pratiche rispetto alle relazioni offline; Quindi, i partecipanti a queste relazioni sono meno vulnerabili. In effetti, nelle relazioni offline, le persone tendono a non rivelare molte informazioni intime fino a quando non si sentono al sicuro. Nel cyberspazio, le persone sono pronte a divulgare informazioni più intime poiché presumono che l'anonimato e la distanza spaziale riducano il rischio di conseguenze dannose.

Le relazioni nel cyberspazio sono sicure non solo in senso fisico, poiché i virus non possono viaggiare in quello spazio, ma anche nel senso psicologico che viene fornito dall'essere anonimi. Poiché sentirsi al sicuro è una preconditione importante, la sicurezza fornita dal cyberspazio può spiegare il vasto interesse per il cybersesso (Bader, 2002: pp. 263-276).





\*Aaron Ben-Ze'ev, in International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences (Seconda edizione), 2015



## 2. Aggiornamento nome/età/educazione/status: Creazione di una presenza digitale

Jenkins afferma la difficoltà nello sviluppare una relazione online, scrivendo che "le inadeguatezze del medium sono, senza dubbio, risultanti in cambiamenti significativi nel vocabolario dell'amore. Nel cyberspazio, non c'è spazio per i gesti ambigui che hanno caratterizzato i primi corteggiamenti di un'altra generazione.'<sup>32</sup> I sentimenti di Jenkins riguardo al cambiamento nel vocabolario in termini di amore suggeriscono che Internet sta sfidando il modo in cui comunichiamo. La comunicazione testuale deve essere chiara, come suggerisce Jenkins, quando si frequenta online, quindi non si verificano incomprensioni. La sottile sfumatura del tono e del giro di frase sono stati sostituiti da emoticon, parentesi e asterischi. Sebbene i vincoli di tempo del gioco richiedano che le comunicazioni testuali siano chiare ma brevi, gli appuntamenti online richiedono che siano chiari ed emotivi.

Sebbene queste reti richiedano l'alfabetizzazione tecnologica, richiedono anche l'alfabetizzazione sociale, che è fortemente basata su un comportamento accettabile nell'interazione sociale offline. Il regno degli appuntamenti online incoraggia il crossover tra ambienti online e





offline e man mano che la tecnologia come VoIP (Voice over Internet Protocol) e chat video si evolve, sta diventando evidente che la linea tra i due potrebbe essere solo uno schermo. Gli appuntamenti online non sono giochi di ruolo e sia in un gioco, forum o altro social network le interazioni tra queste persone non sono fantasia; Queste sono persone che stanno sviluppando vere relazioni romantiche con sentimenti reali. La presenza di uno schermo e la "libertà" di socializzare, fornita attraverso i vari canali di comunicazione pubblici e privati delle reti, consentono di favorire le relazioni in modo distinto.

Sebbene queste relazioni e sentimenti non siano fantasia, la struttura e lo stile dei loro inizi evidenziano che c'è un impeto insolito che informa il loro sviluppo. Il lato negativo dei social network e della formazione delle relazioni è qualcosa che verrà discusso nei capitoli futuri. Le emozioni provate tra le persone non sono contenute in un mondo Internet di capriccio né esistono solo all'interno del forum in cui sono nate. Fanno parte delle vite e per questo motivo queste relazioni dimostrano la sfocatura del confine tra online e offline. Ciò evidenzia come la presenza digitale significhi che parte dell'utente è sempre online e sottolinea l'importanza dell'uso di Internet nella vita di tutti i giorni. (Angela Thomas-Jones, in *The Host in the Machine*, 2010)

### 3. Realtà virtuale, psicologia

Il potere psicologico della realtà virtuale è rafforzato dal fatto che i fenomeni associati alla proiezione e al transfert sono intensificati nello spazio virtuale. Come in *The Magic Mountain* di Thomas Mann, che si svolge nell'isolamento di un sanatorio, le relazioni nel cyberspazio diventano intense molto rapidamente perché i partecipanti si sentono in un mondo remoto e sconosciuto con le proprie regole.





I luoghi di incontro elettronici generano una facile intimità. Nella prima fase delle amicizie elettroniche, le persone descrivono l'eccitazione di una relazione che si approfondisce rapidamente e la sensazione che il tempo stesso stia accelerando. Negli incontri virtuali, la mancanza di informazioni sulla persona fisicamente reale con cui si sta parlando, il silenzio in cui si digita, l'assenza di segnali visivi, incoraggiano la proiezione. Questo può portare a delusioni quando, in una seconda fase dell'amicizia, persone che hanno avuto solo incontri virtuali si muovono per portarli nel "reale" fisico. Tuttavia, ha anche un lato positivo.

La realtà virtuale offre un nuovo strumento per l'auto-riflessione. Nelle amicizie virtuali strette, non è insolito "registrare" la propria interazione con un intimo. È possibile confrontare il testo della "relazione" con la profondità del sentimento che ha evocato. Molto spesso, il divario tra i due fornisce un'approssimazione approssimativa ma potenzialmente utile del "transfert". Più frequentemente, le persone non hanno una trascrizione effettiva di una relazione online con cui lavorare, ma man mano che diventano più esperti nell'interazione sociale virtuale, sono in una buona posizione per notare modelli ricorrenti di comportamento online. In questo senso, è possibile utilizzare il virtuale per riflettere in modo costruttivo sul reale.

Altrimenti: le persone che sfruttano al massimo la loro vita sullo schermo sono di solito quelle che sono in grado di affrontarlo in uno spirito di auto-riflessione; Esaminano ciò che stanno facendo on-line e si chiedono cosa dice dei loro desideri, forse insoddisfatti, sui loro bisogni di connessione, forse insoddisfatti. Si sforzano di utilizzare ciò che imparano nella realtà virtuale per migliorare la qualità della loro vita nel "reale" fisico.

Lo studio della psicologia della vita on-line richiede una migliore





comprensione di come instillare e coltivare questa disciplina di auto-riflessione. Tra gli psicologi, questa impresa ha incontrato una certa resistenza da parte di un movimento per etichettare il mezzo "dipendente" e che richiede controllo proprio come si controllerebbe una droga (Young 1998, Greenfield 1999). C'è un vivace dibattito tra gli psicologi (Young 1999) sull'utilità del concetto di dipendenza da Internet. Per alcuni, l'analogia è giustificata dalla presa avvincente della vita virtuale e dei giochi per computer e dal fatto che il termine "dipendenza" è impiegato da molti che sono attratti da chat, comunità online e giochi per computer e che si trovano a passare sempre più tempo a usarli. Per altri, l'analogia della dipendenza sembra fuori luogo (Turkle 1995, Grohol 1999). L'argomento contro la metafora della dipendenza è che chiude le importanti questioni psicologiche che discriminano tra gli utenti di computer e l'uso a cui mettono la realtà virtuale. Il cyberspazio può essere avvincente, ma è solo un mezzo e può essere utilizzato per "recitare" o "lavorare" per fini psicologici sia costruttivi che distruttivi. Da questo punto di vista, un genitore il cui figlio fa uso di eroina deve aiutare il bambino a smettere di prendere la droga, mentre un genitore il cui figlio è on-line deve essere curioso di sapere cosa sta facendo lì. Il bambino sta formando relazioni online che servono a importanti scopi di sviluppo?

Le specifiche esperienze on-line possono servire come trampolino di lancio per un'importante crescita emotiva o intellettuale? Da questo punto di vista, quando cerchiamo di capire lo stato psicologico di una persona in un computer in rete, è più costruttivo pensare a Internet e ai suoi spazi virtuali come un Rorschach, piuttosto che come un narcotico. (S. Turkle, in International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, 2001).





## COMUNICAZIONE ONLINE



- **Tipi di comunicazione online**

Se si utilizza Internet, è possibile avvalersi di comunicazioni orientate a Internet per contattare amici, familiari o colleghi di lavoro. Dal dare messaggi istantanei all'e-mail, effettuare videochiamate, ospitare videoconferenze, Internet offre diversi metodi di comunicazione. Ci sono molti strumenti che possono essere utilizzati con successo e facilmente in un ambiente Internet per comunicare e collaborare. Per lo più questi tipi di comunicazione online per l'organizzazione vengono utilizzati solo nelle impostazioni del tempo reale. Quindi dipendono fortemente da diversi tipi di media come visivi e uditivi, possono essere sperimentati con una serie di ostacoli all'accessibilità e potrebbero contenere interfacce difficili.



- **Videoconferenza**





La videoconferenza è progredita fino a diventare uno dei migliori tipi di comunicazione online. Le organizzazioni traggono vantaggio dalle conferenze online tramite riunioni. La ragione di ciò sono le riunioni per la discussione del miglioramento aziendale e il coordinamento delle idee. I software di videoconferenza come ezTalks Cloud Meeting consentono di organizzare riunioni.

Le posizioni fisiche di un partecipante non sono importanti, quindi è l'opzione migliore per i tempi di emergenza. Ciò dimostra che ciò promette una rapida correzione dei problemi organizzativi e aumenta la produttività. È conveniente e facilita anche la comunicazione non verbale.

● Chat

Le chat possono essere spiegate come messaggi di testo online che si verificano in tempo reale. Gli utenti della chat di inoltro su Internet usano un programma esterno per stabilire una connessione con il server IRC. Ciò dimostra che l'accessibilità di questo dipende principalmente dall'accessibilità del cliente. Questo strumento è utilizzato dai membri tecnici. La messaggistica istantanea è un programma scaricabile che le persone si avvalgono di comunicare. Le chat basate sul Web sono chat online a cui si accede tramite un normale browser. Normalmente una parte dello schermo o lo schermo intero si aggiorna regolarmente.

● Lavagne bianche:

Le lavagne interattive sono i tipi più nuovi di strumenti di comunicazione su Internet. Sono strumenti famosi per la comunicazione online nell'educazione.





Sono utili perché permettono agli utenti di disegnare, scrivere e comunicare con l'assistenza di un'interfaccia che attiva una vera e propria lavagna fisica.

Questi sono diventati i migliori strumenti di istruzione online perché le loro funzionalità aiutano nell'apprendimento. Le lavagne hanno bisogno che gli utenti ottengano un mouse per includere alcuni contenuti.

- **Forum:**

Esistono molti metodi che i forum online devono utilizzare, come forum di discussione, gruppi e bacheche. Possono essere spiegati come aree in cui gli utenti sono autorizzati a pubblicare domande o commenti. Questi forum online sono accessibili tramite tastiera. Questi strumenti non sono accessibili per la registrazione. Questi sono strumenti penetranti nell'istruzione perché hanno molte informazioni preziose.

- **Voice over IP:**

VoIP è una parola che viene utilizzata in riferimento a un cambiamento di voce che viene effettuato sul collegamento Internet anziché sulla normale linea telefonica.

Diverse grandi aziende utilizzano il VoIP al posto della linea telefonica tradizionale. Va considerato che è probabile effettuare chiamate VoIP su un sistema comunque con telefoni o un auricolare USB.

Le chiamate sono orientate all'audio e un buon esempio di questo tipo di strumenti di comunicazione è Skype.

Il Web 2.0 ha sviluppato un nuovo approccio  
e la visione per il miglioramento della tecnologia in  
una altamente interattiva e comunicativa.





Riviste come i siti web sono stati sostituiti con potenti spazi online interattivi in cui autori e visitatori possono dare e assistere alla creazione del sito e modellare le informazioni.

- **E-mail:**

L'e-mail è anche chiamata come posta elettronica è tra i vecchi strumenti nei tipi di comunicazioni online. Consente agli utenti di cambiare foto, ricevere notizie e inviare file da diverse parti del globo. Questo strumento è molto utilizzato per la comunicazione pubblica, specialmente nelle mailing list. Questo non è faticoso perché ci sono altri strumenti online fondamentali per la comunicazione come newsletter, siti web e social network. Internet ha utilizzato una quantità migliore di nuovi strumenti di comunicazione chiave che ha rivoluzionato le cose. La ragione di ciò è che diversi tipi di strumenti per la comunicazione online hanno notevolmente ridotto il tempo speso per creare e fornire messaggi.

- **Reti sociali**

I social network hanno stabilito sapendo che gli utenti attivi online potrebbero aver bisogno di connettersi e mettersi in contatto tra loro fornendo notizie, aggiornamenti di vita, interessi ecc.



Le pagine dei profili che ti aiutano a studiare l'uno sull'altro sono state inserite in diversi siti Web e collegate collettivamente con messaggistica, chat e funzionalità extra come musica, condivisione di video e foto, scuola, gruppo per interessi e lavoro. Pochi social network sono particolarmente fatti di interessi, persone a cui piace la musica.





- **Conclusione:**

Internet è semplicemente sul web, la grande collezione di reti collegate funziona come un hub di comunicazione mondiale per i dati. Il traffico Internet ha principalmente testo nel modo in cui e-mail e altre cartelle. Quando Internet si sviluppa in velocità e dimensioni, gli utenti hanno incluso nuove funzionalità come servizi video e audio. Internet possiede una grande flessibilità, prendendo qualsiasi tipo di dato. Scopri i diversi tipi di comunicazione online. Scegli lo strumento migliore per la tua azienda in base alle tue esigenze.

### **Regole per la comunicazione online**

Ma pensiamo davvero a ciò che scriviamo quando siamo online, alle conseguenze di ogni frase, di ogni singola parola? Conosciamo gli effetti della condivisione sul web?

Il Manifesto della comunicazione non ostile - promosso dall'Associazione Parole O\_Stili e riconosciuto da diverse istituzioni e dal Ministero dell'Istruzione e dell'Università italiana - evidenzia alcune pietre miliari in materia. Si tratta di una scheda che elenca dieci principi di stile utili a migliorare lo stile e il comportamento di chi si trova in Rete. Il Manifesto della comunicazione non ostile è un impegno di responsabilità condivisa e vuole incoraggiare comportamenti rispettosi e civili. Vuole che la Rete sia un luogo accogliente e sicuro per tutti.

Questi sono i 10 principi del Manifesto:

- **Il virtuale è reale**

Dico e scrivo in rete solo cose che ho il coraggio di dire di persona.

- **Tu sei ciò che comunichi**





Le parole che scelgo raccontano la storia della persona che sono: mi rappresentano.

- **Le parole modellano il pensiero**

Mi prendo tutto il tempo necessario per esprimere al meglio ciò che penso.

Prima di parlare devi ascoltare

Nessuno ha sempre ragione, nemmeno io. Ascolto con onestà e apertura.

- **Le parole sono un ponte**

Scelgo le parole per capire, per farmi capire, per avvicinarmi agli altri.

- **Le parole hanno conseguenze**

So che ogni mia parola può avere conseguenze, piccole o grandi che siano.

- **La condivisione è una responsabilità**

Condivido testi e immagini solo dopo averli letti, valutati, inclusi. Le idee possono essere discusse.

- **Le persone devono rispettarsi a vicenda**

Non trasformo coloro che hanno opinioni che non condivido in un nemico da annientare.

- **Gli insulti non sono argomenti**

Non accetto insulti e aggressioni, nemmeno a favore della mia tesi.

- **Il silenzio comunica anche**

Quando la scelta migliore è tacere, io taccio.

La "Dichiarazione dei diritti su Internet" è un altro documento rilevante adottato dal Parlamento italiano, definito "cruciale per porre le basi costituzionali dei principi e dei diritti sovranazionali". Essa è "fondata sul pieno riconoscimento della libertà, dell'uguaglianza, della dignità e della diversità unica di ogni individuo. Preservare questi diritti è fondamentale per garantire il funzionamento democratico delle





istituzioni ed evitare il predominio di poteri pubblici e privati che possono portare a una società di sorveglianza, controllo e selezione sociale". Il testo integrale del documento è disponibile qui: [https://www.camera.it/application/xmanager/projects/leg17/commissione\\_internet/testo\\_definitivo\\_inglese.pdf](https://www.camera.it/application/xmanager/projects/leg17/commissione_internet/testo_definitivo_inglese.pdf)

## **Competenze per la comunicazione online**

### **1. Linguaggio chiaro e conciso**

Quando si tratta di comunicazione online, soprattutto nei contenuti del sito web, è necessario concentrarsi sulla lingua della comunicazione. I segnali scritti o visivi dovrebbero

Sii chiaro e preciso. Non dovrebbe deviare da

l'argomento, e dovrebbe essere facile

capire. Gergo tecnico,

sebbene necessario in una certa misura

non deve essere usato eccessivamente



Ove possibile, si consiglia di utilizzare acronimi tra parentesi. Ad esempio, invece delle Nazioni Unite, usa l'ONU. Troppe scorciatoie rovinerebbero l'intenzione del messaggio e potrebbero non servire a tutto il pubblico. Molte comunicazioni online sono personalizzate per il loro pubblico ed è altamente raccomandato per tutte le aziende poiché aumenta l'efficacia della comunicazione.

### **2. Tono della narrazione**

Il tono della tua comunicazione online deve essere quello che intendi che sia. Il più delle volte, potresti intendere qualcos'altro e





la comunicazione risulta essere qualcos'altro. Tali disallineamenti possono essere disastrosi non solo per scopi commerciali ma anche personali. Ad esempio, l'umorismo può essere un ottimo rompighiaccio. Funziona molto bene se utilizzato anche nella comunicazione faccia a faccia.

Tuttavia, il tono dovrebbe essere usato con attenzione poiché l'umorismo è di solito facile da fraintendere e potresti inconsapevolmente o inconsapevolmente finire per ferire i sentimenti di qualcuno. Il tono della comunicazione online è importante anche quando la comunicazione è per scopi commerciali. Anche l'accuratezza grammaticale gioca un ruolo significativo nel tono della tua comunicazione online. Un semplice errore grammaticale potrebbe danneggiare la tua reputazione. D'altra parte, quando gli strumenti visivi comunicano, l'accuratezza visiva conta di più.

### **3. Fornire risposte complete**

Ogni volta che comunichi con i tuoi potenziali clienti o clienti, dovresti affrontare a fondo tutti i tuoi problemi. Questi problemi di solito sono quelli che i clienti hanno chiesto e la maggior parte delle aziende o dei lavoratori aziendali non riesce a fornire risposte complete alle richieste.

Questo potrebbe non lasciare una buona impressione dell'organizzazione sui clienti. Il modo migliore per risolvere la preoccupazione di un cliente è prima di tutto capirlo.

Non esitare a chiedere chiarimenti se non capisci il problema. Dare la soluzione sbagliata è peggio che non fornire alcuna soluzione. Capire cosa vuole esattamente il cliente e quindi







personalmente e collettivamente contro il cyberbullismo e preparare i nostri partecipanti a fare altrettanto. Piuttosto che tollerare passivamente il cyberbullismo, gli astanti devono essere guidati e incoraggiati a prendere attivamente posizione, intervenire e parlare.

*"È tempo di affrontare il bullismo, le molestie e la violenza ogni volta e dove lo troviamo. Questo può essere il nostro contributo. Possiamo fare la differenza, sia nelle aule che nel mondo" (Henkin, 2005, pp. 64-65).*

**"Comportamento dannoso"** e **"Abuso"** includono una vasta gamma di comportamenti emotivamente e fisicamente dannosi. **"Abuso"**, per definizione, è un comportamento che causa sofferenza, è indifferente agli effetti negativi sugli altri, o usa qualcosa o qualcuno per uno scopo dannoso. Non è solo il danno fisico che si qualifica, e non solo ciò che la legge considera **"abusivo"**.

Come operatori giovanili, consideriamo abusivi comportamenti non violenti modellati come domande sospette, spionaggio, critiche, sarcasmo, ignoranza, urla, toni duri, imbrogli e insulti.

Tentare di controllare o manipolare le azioni di una persona con minacce sottili o esplicite, trattenere denaro o risorse o mentire sono tutti comportamenti abusivi.

### ***Cosa conta come comportamento dannoso?***

In generale, il comportamento dannoso costituisce qualsiasi azione che causi dolore o danno in qualcun altro. Come puoi immaginare, c'è un numero infinito di azioni che hanno il potenziale di causare dolore o danno, e molte di queste azioni non sono necessariamente intenzionali. In Emerge, esaminiamo sia le azioni





intenzionali che quelle non intenzionali che possono diventare un modello di comportamento dannoso.

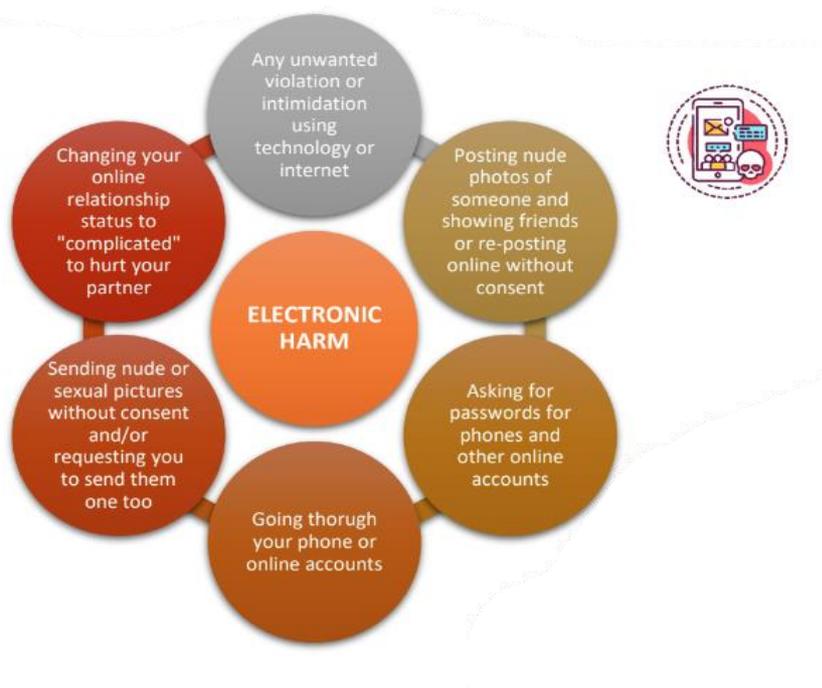
L'elenco seguente contiene alcuni esempi di comportamenti dannosi, abusivi, controllanti e violenti, nonché gli effetti che questo comportamento potrebbe aver causato. Se hai fatto qualcosa in questo elenco a un partner / pari, è probabile che tu capisca il danno che queste azioni possono causare. A Emerge chiediamo ai membri del gruppo di identificare come hanno danneggiato gli altri in modo che possano lavorare per evitare che accada di nuovo.

- ❖ *Hai mai colpito, spinto, afferrato, minacciato, spaventato o intimidito il tuo partner / coetaneo?*
- ❖ *Il tuo partner / coetaneo ha paura di te?*
- ❖ *I tuoi amici hanno paura di te?*
- ❖ *Sei preoccupato che il tuo comportamento stia danneggiando la tua relazione?*
- ❖ *Hai infranto le promesse sul cambiamento del comportamento?*
- ❖ *Hai mai preso a pugni un muro, sbattuto un tavolo o rotto qualcosa durante un disaccordo?*
- ❖ *Hai mai afferrato il tuo partner / coetaneo durante un disaccordo, tentato di impedirgli di andarsene, bloccarlo fuori o trattenerlo in qualche modo?*
- ❖ *Fai pressione sul tuo partner / coetaneo per fare le cose a modo tuo, anche quando sai che il tuo partner / coetaneo non vuole?*
- ❖ *Il tuo partner / coetaneo ha mai detto "stai sempre cercando di controllarmi"?*
- ❖ *Usi nomi, sputtanazioni o parolacce per controllare il tuo partner/pari?*
- ❖ *Dai la colpa al tuo partner / pari per le cose di cui sei responsabile?*





- ❖ *Ti sei ritrovato a "tenere un punteggio" dei torti che hai*  
*Il partner/pari ti ha fatto per tenere quelle cose contro di lei/lui?*
- ❖ *Hai mai incolpato le tue azioni abusive di alcol, altro*  
*Droga, stress o problemi familiari?*
- ❖ *Hai tradito il tuo partner / coetaneo o sei stato sessualmente abusivo in altri modi?*
- ❖ Sei mai stato accusato di maltrattare i tuoi amici?
- ❖ Sei preoccupato che i tuoi amici siano emotivamente o psicologicamente danneggiati a causa del modo in cui tratti il tuo partner / coetaneo?
- ❖ Il tuo partner / coetaneo si è lamentato di comportamenti gelosi o possessivi da parte tua?
- ❖ Quando fai qualcosa che ferisce il tuo partner / coetaneo, dici semplicemente "Mi dispiace" e poi ti aspetti l'accettazione delle tue scuse senza apportare alcun cambiamento nel modo in cui sei stato offensivo?



## Danno elettronico, danno fisico e danno emotivo/verbale



### • Cos'è l'abuso digitale?

L'abuso digitale è un comportamento che ha un effetto minaccioso, intimidatorio, molesto o umiliante su una persona. Le donne che hanno un profilo pubblico a causa del loro lavoro sono particolarmente a rischio di essere prese di mira. L'abuso digitale può farti del male socialmente o psicologicamente, o addirittura portare a danni fisici. Può assumere molte forme, tra cui stalking e molestie sessuali.

### *Tipi comuni di abuso online*

### **Traina**

- ❖ Qualcuno continua a provocarmi online per ottenere una reazione emotiva.





## Abuso basato sulle immagini

- ❖ Qualcuno ha condiviso o minacciato di condividere immagini o video intimi di me senza il mio consenso.



## Estorsione sessuale

- ❖ Qualcuno sta usando le mie immagini o i miei video intimi ricattarmi.



## Account di rappresentazione

- ❖ Un falso account di social media è stato creato a mio nome per umiliarmi.



## Doxing

- ❖ I miei dati personali sono stati condivisi online, con conseguenti commenti offensivi e contatti indesiderati da parte di estranei.



## Deepfakes/morphing

- ❖ Il mio viso è stato aggiunto a un nudo del corpo di qualcun altro e pubblicato online.



## Commenti diffamatori

- ❖ Qualcuno ha pubblicato commenti destinati a danneggiare la mia reputazione.



## Impatti dell'abuso digitale

L'abuso digitale può avere un impatto devastante. Può influenzare il benessere delle donne, la salute mentale, la fiducia, le relazioni e il senso di sicurezza. Può anche portare le donne a fare un passo indietro dalle conversazioni pubbliche o ad autocensurarsi per paura della loro privacy e sicurezza. L'abuso digitale può intensificarsi rapidamente in scala e natura. Può anche sembrare profondamente personale. È





importante ricordare che l'abuso online non è mai accettabile; Si riflette male sulla persona che sta abusando di te.

## Come identificare l'abuso digitale

Abuso facilitato dalla tecnologia – o digitale

L'abuso può essere difficile da riconoscere come



Le persone spesso non si rendono conto che è una forma di abuso e illegalità. Se non sei sicuro di essere a rischio o di subire abusi tecnologici, scopri di più sui segnali di pericolo e ottieni supporto.

## Cos'è l'abuso informatico da parte degli adulti?

L'abuso informatico da parte di un adulto comporta comunicazioni online gravemente abusive a o su un adulto che sono minacciose, moleste o offensive e intese a causare loro gravi danni. L'abuso informatico per adulti si verifica quando Internet viene utilizzato per inviare, pubblicare o condividere contenuti dannosi per la salute fisica o mentale di qualcuno che ha 18 anni o più.

L'abuso informatico per adulti si verifica quando qualcuno invia contenuti gravemente dannosi a una persona di età pari o superiore a 18 anni o pubblica o condivide contenuti dannosi su di loro, utilizzando un servizio o una piattaforma online o elettronica. Può includere post, commenti, e-mail, messaggi, chat, livestream, meme, immagini e video.

## Cosa puoi fare?

Se qualcuno è solo scortese, fastidioso o sconvolgente, o non ti piacciono le sue opinioni, puoi utilizzare semplici strategie come modificare le impostazioni sul tuo dispositivo o account online per





limitare il contatto con loro. Ma se il contenuto è seriamente dannoso, dovresti inviarlo al servizio o alla piattaforma utilizzata per inviarlo, pubblicarlo o dividerlo. Questo è di solito il modo più veloce per rimuovere il contenuto e fermare il cattivo comportamento, se il servizio o la piattaforma ha regole chiare e moderatori che possono valutare le segnalazioni e agire. Ciò consente loro anche di comprendere, prevenire e rispondere quando si sviluppano modelli di abuso che possono influenzare altri utenti.

### Che cos'è l'abuso basato sulle immagini?

Nel contesto della violenza tra pari, l'abuso basato sull'immagine si verifica quando un partner / pari o ex-partner condivide - o minaccia di condividere - immagini intime, nude o sessuali senza il consenso di coloro che sono stati ritratti. L'abuso basato su immagini (IBA) si verifica quando un'immagine o un video intimo viene condiviso senza il consenso della persona raffigurata. Ciò include immagini o video che sono stati modificati digitalmente (utilizzando Photoshop o software specializzati).

Un'immagine intima è quella che mostra:

- l'area genitale di una persona (nuda o coperta da biancheria intima);
- il seno di una persona (se la persona si identifica come femmina, transgender o intersessuale);
- attività privata (ad esempio una persona che si spoglia, usando il bagno, la doccia, il bagno o l'attività sessuale);

**L'abuso basato sull'immagine include anche la minaccia di condividere un'immagine intima.**





L'abuso basato sull'immagine è talvolta chiamato altre cose come "revenge porn", "abuso di immagine intima" o "abuso sessuale basato sull'immagine". "**Revenge porn**" è il termine solitamente usato nei media. Ma in molti casi l'abuso basato sulle immagini non riguarda la "vendetta" o il "porno". L'abuso basato sulle immagini può verificarsi per molte ragioni e può includere molti tipi di immagini e video.

### Cos'è il Cyberstalking?

Nel contesto della violenza tra pari, il cyberstalking è l'uso della tecnologia per perseguitare o molestare ripetutamente un partner, un ex partner o un familiare. È spesso accompagnato da stalking offline.

#### Il cyberstalking può includere:

- ✓ false accuse;
- ✓ commenti offensivi;
- ✓ tentativi di infangare la tua reputazione;
- ✓ *minacce di violenza fisica o sessuale o ripetute richieste sessuali indesiderate.*



Il cyberstalking può anche includere il monitoraggio, il furto di identità e la raccolta di informazioni che possono essere utilizzate per minacciare, mettere in imbarazzo o molestare.

#### Il comportamento di cyberstalking può assomigliare a:

- ❖ Effettuare contatti indesiderati chiamando, inviando e-mail, SMS, messaggi o inviando materiale offensivo.





- ❖ Condividere o minacciare di condividere foto, video, informazioni personali o qualsiasi cosa che sia umiliante o imbarazzante per te.
- ❖ Pubblicare commenti umilianti, offensivi o intimidatori su di te sui social media.
- ❖ Accedere ai tuoi account di posta elettronica o social media per trovare le tue informazioni personali, tracciare i tuoi movimenti, leggere le tue e-mail e messaggi o modificare le password per bloccarti dai tuoi account.
- ❖ Impersonare la tua identità online al fine di danneggiare la tua reputazione o le tue relazioni, inclusa la creazione di falsi account sui social media.
- ❖ Monitoraggio dei movimenti utilizzando le tecnologie GPS integrate nei sistemi operativi di telefoni, app di localizzazione o spyware.
- ❖ Seguirti fisicamente, seguirti o guardarti.

Il tuo partner, pari o ex partner può usare il cyberstalking per abusare e controllarti o per cercare di avere un potere continuo sulla tua vita dopo che ti sei separato.

Essere abusati, minacciati e perseguitati è traumatico ed estremamente stressante e le reazioni possono variare. È normale sperimentare una o più di queste reazioni, come sentire:

- *confuso, ansioso e impotente;*
- *arrabbiato, depresso e diffidente;*
- *isolato dalla famiglia e dagli amici;*





- *imbarazzato, imbarazzato o colpevole;*
- *senza valore;*
- *che ti guardi le spalle tutto il tempo e non sei in grado di avere alcuna pace.*

### **Potresti trovare più difficile:**

- *ricordare le cose;*
- *organizzarsi;*
- *gestire le responsabilità di cura.*

### **Potresti anche:**

- *diventare super-concentrati e notare e ricordare tutto;*
- *non essere in grado di "spegnere".*

### **Quali sono i segnali di pericolo?**

I seguenti segnali di avvertimento indicano che tu o il tuo collega potreste essere a rischio di abuso digitale.

### ***Il tuo partner, pari o ex-partner:***

- ❖ **Sembra sapere cosa stai facendo online quando normalmente non avrebbero accesso a queste informazioni.**
- ❖ **Sembra sapere dove sei tu o i tuoi figli o si presenta inaspettatamente dove sei.**
- ❖ **Conosce le informazioni provenienti dalle tue conversazioni private, messaggi o e-mail.**
- ❖ **Ha accesso al telefono o al computer o richiede password o codici pin. Se il tuo partner o ex-partner ha accesso al tuo telefono,**





- potrebbe esaminare i registri delle chiamate, le e-mail, i messaggi, le cronologie dei browser o caricare spyware.
- ❖ Ti controlla costantemente attraverso l'attività sui social media o i registri di testo.
  - ❖ Vuole controllare quando è possibile accedere al telefono o al computer o portare via questi dispositivi.
  - ❖ Invia messaggi o messaggi frequenti e indesiderati o effettua chiamate offensive o silenziose.
  - ❖ Pubblica commenti diffamatori o cose progettate per umiliarti o ridicolizzarti o diffonde voci dannose sui social media.
  - ❖ Pubblica o invia costantemente messaggi molesti, minacciosi o esigenti, come "cosa stai facendo?", "con chi sei?", "dove sei?"
  - ❖ Inizia a contattare i tuoi amici o familiari per controllarti o raccontare storie dannose su di te.
  
  - ❖ Ti costringe a inviare loro immagini intime - condivide o minaccia di condividere immagini intime di te senza il tuo consenso.
  - ❖ Controlla le tue finanze o limita l'accesso alle tue carte bancarie e ai tuoi conti online.
  
  - ❖ Ha impostato una nuova telecamera o un nuovo sistema di sicurezza che sembra non necessario.

**Altri segnali di avvertimento potrebbero includere la segnalazione di attività insolite sui dispositivi, come ad esempio:**

- ❖ Le tue password hanno smesso di funzionare o l'accesso a uno qualsiasi dei tuoi account online è stato improvvisamente limitato?





❖ Ti è stato dato inaspettatamente un computer o un telefono o  
Hai ricevuto offerte per riparare i tuoi dispositivi?

❖ I tuoi figli hanno ricevuto nuovi regali elettronici che il tuo ex partner sembra insistere affinché usino e portino con sé quando tornano alle tue cure?

A volte un telefono con tracciamento della posizione viene dato a un bambino, quando c'è una separazione.

❖ Stai ricevendo e-mail, messaggi o messaggi offensivi da  
Estranei o mittenti anonimi?

❖ Sono stati inviati messaggi o messaggi falsi dai tuoi account di social media o dal tuo telefono?

❖ Hai trovato un account di social media falso a tuo nome?

❖ Hai trovato prove di attività insolite nel tuo account di posta elettronica, ad esempio e-mail che sono state lette, contrassegnate come non lette, inviate o eliminate dal tuo account, ma non da te?

❖ Il tuo computer, telefono o tablet ha iniziato a funzionare molto lentamente o non funziona correttamente? Ci vuole troppo tempo per spegnersi o la batteria si scarica più rapidamente del solito? Questo potrebbe essere

causato da processi aggiuntivi, come malware e spyware, in esecuzione in background.

❖ Hai trovato transazioni finanziarie sconosciute nei tuoi conti online?

❖ Le luci, le serrature, il termostato, l'aria condizionata, il frigorifero, la televisione, il sistema musicale o Internet nella tua casa si spengono o si accendono o cambiano inaspettatamente? Se vivi in una casa connessa, il tuo ex partner potrebbe ancora avere





accesso a questi dispositivi e usarli per "gaslight". Il gaslighting è una tattica che gli abusanti usano per ottenere il controllo sul loro obiettivo facendoli mettere in discussione il loro senso della realtà.

## Cosa puoi fare per proteggerti?

*Segui questi suggerimenti per gestire le tue attività online e stare al sicuro:*

- ❖ **Imposta passcode e password complessi** per proteggere i tuoi account e dispositivi online, cambiali frequentemente e non condividerli con nessuno. Uno dei modi più comuni in cui un abusante può accedere alle tue informazioni personali è accedere ai tuoi account online utilizzando password salvate o semplicemente indovinando la tua password.
- ❖ **Disattiva i servizi di localizzazione** - sul tuo telefono e computer e non "effettuare il check-in" tramite i tuoi account di social media. Se il tuo partner o ex partner ha configurato il tuo dispositivo o condividi un account, ad esempio un ID Apple, potrebbe essere in grado di accedere alle informazioni sul tuo dispositivo da remoto o di tracciare la tua posizione. Potrebbe essere necessario configurare un nuovo account e ripristinare il dispositivo alle impostazioni di fabbrica.
- ❖ **Sii consapevole della tua privacy quando pubblici online** : evita di pubblicare informazioni identificative sulla tua posizione, anche nelle foto.
- ❖ **Usa i tuoi account sui social media in modo sicuro** : blocca persone sconosciute o abusive e utilizza le impostazioni di sicurezza e privacy di massimo livello sui tuoi account per assicurarti che i tuoi post vengano visualizzati solo dalle persone che scegli.





- ❖ **Ricontrolla quali app o programmi sono caricati sui tuoi dispositivi** e rimuovi quelli che non hai inserito tu stesso. Chiedi aiuto a un esperto di tecnologia se non riesci a trovare o rimuovere le app o i programmi sconosciuti. Se necessario, esegui un "ripristino delle impostazioni di fabbrica" per ripristinare i tuoi dispositivi alla loro condizione "come nuovi": assicurati di eseguire prima il backup dei dati importanti, ma fai attenzione quando esegui il ripristino da un backup poiché ciò potrebbe anche copiare app o programmi sconosciuti.

### Fai molta attenzione all'apertura di allegati in e-mail e messaggi.

Se gli elettrodomestici, le serrature o i sistemi collegati nella tua casa non funzionano nel loro solito modo, consulta un esperto tecnico pertinente. Potrebbe essere necessario reinstallare o configurare questi sistemi.

- ❖ **Usa un computer più sicuro** - se non sei sicuro che il tuo computer sia pulito al 100%, ad esempio usa un computer della biblioteca pubblica o il telefono o il computer di un amico fidato.

E, soprattutto, **fidati del nostro istinto**. Sei nella posizione migliore per sapere se le cose non vanno bene e per prendere il controllo della tua esperienza online.





## Approcci olistici nell'affrontare il cyberbullismo

Il cyberbullismo è diventato un problema pervasivo nella nostra moderna società digitale, alimentato dalla sempre crescente prevalenza di social media, sms e altre forme di comunicazione online. Mentre le forme tradizionali di bullismo sono spesso limitate a un luogo specifico o a un gruppo di individui, il cyberbullismo ha il potenziale per raggiungere un pubblico molto più ampio, con un conseguente impatto negativo amplificato sulle vittime.

Gli effetti del cyberbullismo possono essere di vasta portata e di lunga durata, con gravi conseguenze per la salute mentale e fisica di un individuo, il rendimento scolastico e le relazioni personali. Le vittime di cyberbullismo possono sperimentare ansia, depressione, bassa autostima e, nei casi più gravi, pensieri di suicidio. La natura costante della tecnologia e la capacità del bullismo di raggiungere un vasto pubblico possono amplificare gli effetti negativi del bullismo e causare danni psicologici duraturi.

Lo stress e l'ansia causati dal cyberbullismo possono anche avere effetti fisici, come mal di testa, affaticamento e disturbi del sonno. Le vittime di cyberbullismo possono sperimentare una diminuzione della motivazione, difficoltà di concentrazione e una diminuzione del rendimento scolastico complessivo, portando a conseguenze negative a lungo termine, tra cui minori prospettive di carriera e diminuzione del potenziale di guadagno.

Gli effetti del cyberbullismo possono estendersi anche alle relazioni personali. Le vittime del cyberbullismo possono avere difficoltà a fidarsi degli altri e a formare relazioni strette, il che può avere conseguenze a lungo termine per il loro benessere sociale ed emotivo.





Affrontare il cyberbullismo richiede un approccio sfaccettato, che coinvolga l'istruzione, il sostegno alle vittime e la collaborazione tra individui, comunità e organizzazioni. La prevenzione del cyberbullismo inizia con l'educazione delle persone, in particolare bambini e giovani adulti, a comportamenti online sicuri e responsabili. È importante che genitori, insegnanti e organizzazioni comunitarie insegnino e modellino comportamenti online positivi e forniscano supporto in caso di incidente di bullismo.

Inoltre, le aziende tecnologiche possono svolgere un ruolo nella prevenzione del cyberbullismo fornendo strumenti e risorse per aiutare a prevenire il bullismo, nonché meccanismi di segnalazione per le persone per segnalare episodi di bullismo. Le forze dell'ordine possono anche essere coinvolte nelle indagini e nel perseguimento di casi di cyberbullismo di natura criminale.

Infine, è importante fornire sostegno e risorse alle vittime del cyberbullismo. Ciò include l'offerta di consulenza e risorse per la salute mentale, nonché il sostegno tra pari e la comprensione da parte di familiari, amici e organizzazioni della comunità.

Aumentare la consapevolezza sui pericoli del cyberbullismo e fornire istruzione sull'argomento è essenziale per prevenire il verificarsi del cyberbullismo. Bambini, genitori e insegnanti dovrebbero essere educati sull'importanza di un comportamento online responsabile e sulle potenziali conseguenze del cyberbullismo.

Affrontare il cyberbullismo richiede la collaborazione tra più parti interessate, tra cui scuole, forze dell'ordine, aziende tecnologiche e organizzazioni di salute mentale.

Alcuni degli effetti che il fenomeno ha tra, soprattutto i giovani, sono:

- **Conseguenze sulle conseguenze sul te mentale:** il cyberbullismo può avere un profondo impatto sulla salute mentale di un individuo. Può portare ad ansia, depressione, bassa autostima e, nei casi più





gravi, pensieri di suicidio. La natura costante della tecnologia e la capacità del bullismo di raggiungere un vasto pubblico possono amplificare gli effetti negativi del bullismo e causare danni psicologici duraturi.

- **Conseguenze sulla salute fisica:** lo stress e l'ansia causati dal cyberbullismo possono anche avere effetti fisici, come mal di testa, affaticamento e disturbi del sonno. La costante esposizione a commenti negativi e offensivi può anche avere conseguenze a lungo termine sulla salute fisica.
- **Rendimento scolastico:** il cyberbullismo può anche avere un impatto significativo sul rendimento scolastico. Le vittime di cyberbullismo possono sperimentare una diminuzione della motivazione, difficoltà di concentrazione e una diminuzione delle prestazioni scolastiche complessive. Ciò può portare a conseguenze negative a lungo termine, tra cui minori prospettive di carriera e diminuzione del potenziale di guadagno.
- **Relazioni:** gli effetti del cyberbullismo possono estendersi anche alle relazioni personali. Le vittime del cyberbullismo possono avere difficoltà a fidarsi degli altri e a formare relazioni strette, il che può avere conseguenze a lungo termine per il loro benessere sociale ed emotivo.

Affrontare il cyberbullismo richiede un approccio sfaccettato, che includa l'istruzione, il sostegno alle vittime e la collaborazione tra individui, comunità e organizzazioni.

La prevenzione del cyberbullismo inizia con l'educazione delle persone, in particolare bambini e giovani adulti, a comportamenti online sicuri e responsabili. È importante che genitori, insegnanti e organizzazioni comunitarie insegnino e modellino comportamenti online positivi e forniscano supporto in caso di incidente di bullismo.

Inoltre, le aziende tecnologiche possono svolgere un ruolo nella prevenzione del cyberbullismo fornendo strumenti e risorse per





aiutare a prevenire il bullismo, nonché meccanismi di segnalazione per le persone per segnalare episodi di bullismo. Le forze dell'ordine possono anche essere coinvolte nelle indagini e nel perseguimento di casi di cyberbullismo di natura criminale.

Infine, è importante fornire sostegno e risorse alle vittime del cyberbullismo. Ciò include l'offerta di consulenza e risorse per la salute mentale, nonché il sostegno tra pari e la comprensione da parte di familiari, amici e organizzazioni della comunità.



### **Approcci:**

- **Educazione e consapevolezza:** Aumentare la consapevolezza sui pericoli del cyberbullismo e fornire istruzioni sull'argomento è essenziale per prevenire il verificarsi del cyberbullismo. Questo può essere fatto attraverso scuole, organizzazioni comunitarie e campagne mediatiche. Bambini, genitori e insegnanti dovrebbero essere educati sull'importanza di un comportamento online responsabile e sulle potenziali conseguenze del cyberbullismo.
- **Coinvolgimento dei genitori:** i genitori svolgono un ruolo fondamentale nell'affrontare il cyberbullismo. Possono monitorare le attività online dei loro figli, comunicare con loro sul comportamento online sicuro e fornire supporto in caso di episodi di bullismo. I genitori possono anche educare se stessi sui segnali di avvertimento del cyberbullismo e su come rispondere.
- **Come?**





1. **Monitoraggio delle attività online:** i genitori possono utilizzare software di controllo parentale o app di monitoraggio per tenere traccia dell'attività online dei propri figli. Questo può aiutare i genitori a identificare potenziali incidenti di cyberbullismo o altri comportamenti non sicuri.
  2. **Parlare con i bambini del cyberbullismo:** i genitori dovrebbero avere conversazioni aperte e oneste con i loro figli sul cyberbullismo e sul suo potenziale impatto. Ciò include la discussione di comportamenti online sicuri, l'uso responsabile dei social media e le conseguenze del cyberbullismo.
  3. **Incoraggiare un comportamento online responsabile:** i genitori dovrebbero incoraggiare i propri figli ad essere responsabili e rispettosi online. Ciò include non condividere informazioni personali, non impegnarsi nel cyberbullismo e segnalare episodi di bullismo a un adulto fidato.
  4. **Agire:** se i genitori sospettano che il loro bambino sia vittima di cyberbullismo, dovrebbero agire immediatamente. Ciò può comportare il contatto con la scuola, le forze dell'ordine o un professionista della salute mentale per il supporto.
  5. **Modellare il comportamento positivo online:** Infine, i genitori dovrebbero modellare un comportamento online positivo per i propri figli. Ciò include evitare il cyberbullismo, essere rispettosi degli altri online e utilizzare la tecnologia in modo responsabile e sicuro.
- **Collaborazione con le parti interessate:** affrontare il cyberbullismo richiede la collaborazione tra più parti interessate, tra cui scuole, forze dell'ordine, aziende tecnologiche e organizzazioni di salute mentale. Le scuole possono implementare politiche e procedure per affrontare gli





incidenti di cyberbullismo, mentre le forze dell'ordine possono indagare e perseguire i casi di cyberbullismo di natura criminale. Le aziende tecnologiche possono fornire strumenti e risorse per prevenire il cyberbullismo e sostenere le vittime. Le organizzazioni di salute mentale possono fornire supporto e risorse alle persone colpite dal cyberbullismo.

### ➤ Come?

- **Scuole:** le scuole possono creare politiche anti-cyberbullismo che delineano ciò che è e non è un comportamento accettabile online e comunicano chiaramente queste politiche a studenti e genitori. Possono anche fornire istruzione e formazione a insegnanti e studenti su come riconoscere e rispondere al cyberbullismo. Ad esempio, alcune scuole hanno implementato sistemi di segnalazione anonimi in cui gli studenti possono segnalare episodi di cyberbullismo a un adulto o a un funzionario scolastico di fiducia.
- **Applicazione della legge:** in alcuni casi, il cyberbullismo può essere considerato un crimine, ad esempio quando comporta molestie, minacce o incitamento all'odio. Le forze dell'ordine possono indagare e perseguire questi casi e lavorare con le scuole e i genitori per garantire la sicurezza della vittima. Ad esempio, alcuni dipartimenti di polizia hanno unità di criminalità informatica specializzate nell'indagare su molestie e bullismo online.
- **Aziende tecnologiche:** molte piattaforme di social media e altri servizi online hanno implementato funzionalità per prevenire o ridurre il cyberbullismo. Ad esempio, Instagram consente agli utenti di filtrare i commenti che contengono determinate parole chiave e Snapchat ha una funzione "non disturbare" che impedisce le notifiche di determinati utenti. Alcune aziende





forniscono anche risorse e supporto alle vittime di cyberbullismo, come strumenti di segnalazione online o servizi di consulenza.

- **Organizzazioni di salute mentale:** il cyberbullismo può avere gravi effetti sulla salute mentale, tra cui ansia, depressione e ideazione suicidaria. Le organizzazioni di salute mentale possono fornire risorse e supporto alle persone colpite dal cyberbullismo, come servizi di consulenza, gruppi di supporto online e risorse educative. Possono anche lavorare con le scuole e i genitori per garantire che le vittime ricevano il sostegno di cui hanno bisogno.
- **Empatia e supporto:** fornire supporto ed empatia alle persone che sono state vittime di cyberbullismo è fondamentale per affrontare l'impatto negativo del cyberbullismo. Ciò include l'offerta di consulenza, supporto tra pari e risorse per il recupero. Anche la famiglia, gli amici e le organizzazioni della comunità possono svolgere un ruolo nel fornire supporto e comprensione alle vittime.
- **Come?**
  - **Consulenza:** i professionisti della salute mentale possono offrire servizi di consulenza a persone che hanno subito cyberbullismo. Questo può aiutarli a elaborare le loro emozioni, sviluppare strategie di coping e costruire resilienza.
  - **Sostegno tra pari:** i programmi di sostegno tra pari, come il tutoraggio tra pari o la consulenza tra pari, possono essere efficaci nell'aiutare le vittime del cyberbullismo. Questo tipo di supporto può aiutare le vittime a sentirsi meno isolate e sole e fornire loro consigli pratici e supporto emotivo.
  - **Risorse per il recupero:** ci sono molte risorse disponibili per le persone che sono state vittime di cyberbullismo, inclusi gruppi di supporto, forum online e guide di auto-aiuto. Queste risorse





possono fornire alle vittime informazioni su come segnalare il cyberbullismo, come proteggersi online e come riprendersi dall'impatto negativo del cyberbullismo.

- **Famiglia e amici:** la famiglia e gli amici possono svolgere un ruolo importante nel fornire supporto e comprensione alle vittime del cyberbullismo. Ciò include ascoltare le loro esperienze, convalidare i loro sentimenti e offrire supporto pratico, come aiutarli a bloccare il bullo o segnalare il cyberbullismo.
  - **Organizzazioni comunitarie:** le organizzazioni comunitarie, come campagne anti-bullismo o gruppi di difesa, possono anche fornire supporto e risorse alle vittime di cyberbullismo. Queste organizzazioni possono aiutare a sensibilizzare sul problema del cyberbullismo, fornire istruzione su come prevenirlo e offrire supporto alle persone che ne sono state colpite.
- **Soluzioni tecnologiche:** la tecnologia può anche essere utilizzata come strumento per prevenire e affrontare il cyberbullismo. Il software di filtraggio e i meccanismi di segnalazione possono essere implementati per prevenire il cyberbullismo, mentre le piattaforme di social media possono fornire risorse e strumenti di segnalazione per gli utenti per affrontare gli episodi di cyberbullismo. Il cyberbullismo è una preoccupazione crescente tra gli individui e le comunità. Implica l'uso della tecnologia per molestare, umiliare o minacciare qualcuno. L'impatto del cyberbullismo può essere grave, portando a effetti negativi sulla salute mentale, ansia e depressione.
- **Come?**
- **Software di filtraggio:** le scuole e i genitori possono utilizzare software di filtraggio per bloccare determinati siti Web e contenuti che possono essere utilizzati per cyberbullizzare gli





altri. Ciò può includere il blocco dei siti di social media o di parole chiave specifiche comunemente associate al cyberbullismo.

- **Meccanismi di segnalazione:** molti siti Web e piattaforme di social media dispongono di meccanismi di segnalazione che consentono agli utenti di segnalare episodi di cyberbullismo. Ciò può includere la segnalazione di messaggi o post offensivi o la segnalazione di account che sono coinvolti in comportamenti di cyberbullismo.
- **Programmi di prevenzione del cyberbullismo:** alcune organizzazioni hanno sviluppato programmi e risorse specifici volti a prevenire il cyberbullismo. Questi programmi possono includere corsi online, sessioni di formazione e materiali educativi per studenti, genitori ed educatori.
- **Strumenti di intelligenza artificiale (AI):** alcune aziende utilizzano strumenti di intelligenza artificiale per rilevare e prevenire il cyberbullismo. Ad esempio, gli algoritmi di intelligenza artificiale possono analizzare i post sui social media e contrassegnare quelli che contengono linguaggio o comportamento potenzialmente dannoso.
- **App di segnalazione anonima:** sono disponibili app che consentono agli utenti di segnalare episodi di cyberbullismo in modo anonimo. Questo può aiutare le persone a sentirsi più a proprio agio nel farsi avanti e segnalare incidenti senza timore di ritorsioni.

In conclusione, affrontare il cyberbullismo richiede un approccio globale e olistico, che coinvolga l'istruzione, le soluzioni tecnologiche, la collaborazione tra le parti interessate e il sostegno alle vittime. Lavorando insieme, individui, comunità e organizzazioni possono aiutare a prevenire e affrontare l'impatto negativo del cyberbullismo.





## 6. Attività di apprendimento basate sull'educazione non formale

PRIVACY E SICUREZZA	
<b>Nome dell'attività:</b>	<b>Verifica del rischio per le nuove tecnologie</b> <i>Quali rischi per la privacy presentano le nuove tecnologie, e Come decidiamo se ne vale la pena?</i>
<b>Obiettivi:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identificare importanti vantaggi e rischi per la privacy che le nuove tecnologie presentano</li> <li>✓ Decidere se i vantaggi delle nuove tecnologie superano o meno i rischi per la privacy</li> <li>✓ Utilizzare la routine di pensiero Take a Stand per considerare sia i benefici che i rischi delle nuove tecnologie</li> </ul>
<b>Numero di partecipanti:</b>	20 partecipanti
<b>Durata:</b>	40 minuti
<b>Materiali necessari:</b>	Carte, penne
<b>Descrizione dell'attività:</b>	<p>Le nuove tecnologie, come i servizi di localizzazione e i dispositivi intelligenti, aiutano a semplificarci la vita e aprono opportunità che prima non esistevano. Ma queste innovazioni hanno anche un costo: soprattutto alla nostra privacy. Aiuta i giovani a considerare i vantaggi e gli svantaggi di queste nuove tecnologie e decidere se alla fine ne vale la pena.</p> <p><b>Chiedi: quanti di voi hanno o conoscono qualcuno che ha un dispositivo che puoi</b></p>





### ***sbloccare con il tuo viso? Che tipo di dispositivo è?***

Invita i giovani a rispondere e a condividere esempi (ad esempio, telefono, tablet).

Spiega che questi dispositivi utilizzano il viso

tecnologia di riconoscimento. Definisci il riconoscimento facciale come una tecnologia in grado di utilizzare un'immagine digitale per identificare una persona.

Invita i giovani a condividere. Cattura i vantaggi e i rischi che gli studenti identificano sulla tecnologia di riconoscimento facciale.

#### **Benefici**

*- puoi usarlo per cose divertenti come i filtri Snapchat o Instagram.*

*- Rende lo sblocco del telefono più conveniente.*

*- Potrebbe essere uno strumento utile per aiutare a proteggere le persone*

#### **Rischi:**

*Potrebbe essere usato contro le persone che non sono d'accordo con il governo.*

*- Le aziende possono utilizzarlo per scopi mirati pubblicità.*

*- Un'azienda o il governo potrebbero usarlo per seguirti ovunque tu vada.*

***Dì: bilanciare i benefici e i potenziali rischi delle nuove tecnologie come il riconoscimento facciale può essere complicato.*** Se una tecnologia è utile o





rischiosa dipende dal contesto: chi la sta usando, come viene utilizzata, Perché viene utilizzato e in che modo la privacy è influenzata per le persone coinvolte.

Distribuisci il volantino Lunch Lines Dilemma. Spiegare al gruppo che utilizzerà i passaggi di Take a Stand per valutare se i benefici delle nuove tecnologie superano i loro potenziali rischi per la privacy. Take a Stand è una routine di pensiero per esplorare le prospettive sui dilemmi sulla comunità e vita civile

### ***Parte 1: Dilemma***

***Leggi il dilemma qui sotto.***

#### **"LINEE PER IL PRANZO"**

Il Dr. Davis è il preside della Fairview High School, una delle più grandi scuole dello stato. A

all'inizio dell'anno, il Dr. Davis ha inviato un sondaggio per conoscere le cose che gli studenti volevano

migliorare la scuola. La maggior parte degli studenti ha dichiarato di voler rendere le linee per il pranzo più efficienti in modo da

che tutti potessero mangiare senza doversi precipitare per arrivare alla loro prossima lezione.

Mentre cercava soluzioni al problema delle linee per il pranzo, il Dr. Davis ha





ricevuto un passo da un viso società di riconoscimento. La società ha detto che potrebbe creare un sistema che consenta agli studenti di pagare per il loro pranzo usando la loro faccia. In questo modo, gli studenti non dovrebbero aspettare in lunghe file per ottenere il loro pranzo e poi pagare per esso.

Pensi che il Dr. Davis dovrebbe ottenere la tecnologia di riconoscimento facciale per migliorare le linee del pranzo?

## **Parte 2: Prendi posizione**

Completa i passaggi seguenti per prendere posizione sul questione. Alcuni passaggi sono fatti individualmente e altri come classe.

### **PRENDI POSIZIONE**

(Da solo.) Che ne pensi? Spiega il tuo punto di vista.

### **STAND BACK**

(Come gruppo.) Dove si trovano i tuoi compagni di classe?  
Ascolta le loro prospettive.

### **GUARDA DI NUOVO**

(Da solo.) Guarda di nuovo la tua





risposta originale. Che cosa non avevi considerato che altre persone hanno allevato? (Forse tu hai cambiato idea, forse non l'hai fatto - va bene! In entrambi i casi, hai sentito altri punti di vista. Come è cambiato il tuo pensiero dopo aver ascoltato le prospettive dei tuoi compagni di classe, anche se non hai cambiato idea?)

### GUARDA OLTRE

(Come gruppo.) Guarda oltre questo caso specifico.

In che modo questo dilemma ti ricorda altre situazioni che abbiamo esplorato in classe o che hai visto, sentito o vissuto?

#### ***Parte 3: Complicare***

Nel tuo gruppo, scegli e discuti una delle seguenti domande.

- Fa differenza dove è installata la tecnologia (corridoio vs. caffetteria)?
- Cosa succede se anche gli amministratori scolastici hanno accesso alle informazioni sul riconoscimento facciale?
- Farebbe differenza se questa tecnologia fosse già in uso in un luogo come un negozio di alimentari?

#### ***Parte 4: biglietto di uscita***

Prenditi un momento per riflettere sull'attività di oggi e poi rispondi al





	<p>seguinte messaggio:          "Pensavo _____, e ora penso _____."</p> <p>Dopo aver guidato il gruppo attraverso la Parte 2, dite: Lo scopo di questa attività non era quello di condurci a una risposta "giusta". Piuttosto, l'obiettivo era quello di rallentare le nostre reazioni, prendere tempo per ascoltare diverse prospettive ed essere riflessivi su</p> <p>Le nostre posizioni su questo dilemma. Spiega che ascoltare le prospettive degli altri può anche aiutarci a scoprire credenze o valori condivisi, anche quando non siamo d'accordo su come risolvere problemi specifici (se possibile, dare un esempio che è emerso durante la discussione - ad esempio, due studenti che avevano posizioni diverse ma stavano entrambi pensando ai loro diritti alla privacy).</p> <p>Capire come e perché non siamo d'accordo può favorire una maggiore comprensione reciproca e un dialogo più produttivo su come risolvere i problemi nella nostra società e nel mondo.</p>
<p><b>Risultati di apprendimento:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificare importanti vantaggi e rischi per la privacy che le nuove tecnologie presentano.</li> <li>• Decidere se i vantaggi delle nuove tecnologie superano o meno i rischi per la privacy.</li> <li>• Utilizzare la routine di pensiero Take a</li> </ul>





Stand per considerare sia i benefici che i rischi delle nuove tecnologie.

<b>PRIVACY E SICUREZZA</b>	
<b>Nome dell'attività:</b>	<b>Dibattito sulla linea sulla privacy</b> <i>Il governo dovrebbe avere accesso a tutti i tuoi social media e dati del cellulare?</i>
<b>Obiettivi:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identificare i pro e i contro delle scuole che hanno accesso ai social media degli studenti.</li> <li>✓ Descrivi le preoccupazioni relative all'accesso del governo ai social media e ai dati dei cellulari, comprese quelle relative alla libertà di parola e alla privacy.</li> <li>✓ Scegli una posizione a favore o contro l'accesso del governo ai social media e ai dati dei cellulari e sostieni quella posizione con ragioni ed esempi.</li> </ul>
<b>Numero di partecipanti:</b>	20 partecipanti
<b>Durata:</b>	40 minuti
<b>Materiali necessari:</b>	Penne, fogli
<b>Descrizione dell'attività:</b>	Spesso, più informazioni abbiamo, migliori sono le decisioni che siamo in grado di prendere. Il potere dei dati può avvantaggiare entrambi gli individui e governi. Ma di chi ci si può fidare della responsabilità di avere tutti questi dati? I governi possono raccoglierci e usarli in modo equo e senza violare la nostra





privacy? Aiutare i giovani

Rifletti su questa domanda e diventa un influencer riflessivo della politica e della pratica dei dati.

Chiedi: quante informazioni pensi che la tua scuola / università sappia su di te?

Invita il gruppo a rispondere. Possono dire nome, indirizzo, programma di lezione o informazioni accademiche.

2. Chiedi: Che ne dici di quello che fai al di fuori della scuola?

Pensi che ne sappiano qualcosa?

I giovani possono dire di no o fare riferimento ad attività extrascolastiche collegate alla scuola. Alcuni

Potrebbe anche riferirsi ai social media come un modo per la scuola di sapere cosa fanno gli studenti.

3. Invita i giovani a condividere le loro risposte alle domande della discussione. Evidenzia gli argomenti a favore e contro le scuole che monitorano gli account dei social media degli studenti.

Le risposte possono includere:

Le scuole dovrebbero monitorare i social media

-Problemi che iniziano sui social media, come il bullismo, trasferimento a scuola.

- I problemi sui social media possono distrarre dall'apprendimento e causare problemi di sicurezza.

- Le scuole possono essere citate in giudizio se non prendono sul serio le minacce online





	<p>Le scuole non dovrebbero monitorare i social media</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Monitorare ciò che piace agli studenti e i loro messaggi privati sta andando troppo lontano e può portare a ingiustizie disciplina.</li> <li>-L'accesso aperto come la raccolta di password o il "shoulder surfing" potenzialmente soffoca la libertà di parola e pensante.</li> </ul> <p>4. Spiega che le scuole non sono le uniche a monitorare i social media delle persone. Il governo tiene traccia anche di una grande quantità di informazioni sulle persone, compresa l'attività sui social media. Alcuni dicono che è necessario mantenere le persone al sicuro. Altri sostengono che è un tipo di massa sorveglianza. Sorveglianza significa osservare da vicino o tenere traccia di una persona o di persone.</p> <p>Dare al gruppo 20 minuti per scrivere ragioni a favore e contro i governi che monitorano i social media delle persone.</p>
<p><b>Risultati di apprendimento:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificare i pro e i contro delle scuole che hanno accesso ai social media degli studenti.</li> <li>• Descrivere le preoccupazioni relative all'accesso del governo ai social media e ai dati dei cellulari, comprese quelle relative alla libertà di parola e privacy.</li> </ul>





	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scegliere una posizione a favore o contro l'accesso del governo ai social media e ai dati dei cellulari, e sostenere tale posizione con ragioni e Esempi.</li> </ul>
--	---

<b>IDENTITÀ E IMPRONTA DIGITALE</b>	
<b>Nome dell'attività:</b>	<p><b>Chi sta guardando la tua impronta digitale?</b></p> <p><i>In che modo le informazioni che pubblichi online possono influenzare le tue opportunità future?</i></p>
<b>Obiettivi:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Conoscere la presenza pubblica online chiamata impronta digitale.</i></li> <li>✓ <i>Riconosci che tutte le informazioni pubblicate online può aiutare o danneggiare le loro opportunità future (ammissione al college, occupazione, ecc.).</i></li> <li>✓ <i>Crea una vignetta che mostri come un'impronta digitale positiva può aiutare qualcuno a sfruttare un'opportunità.</i></li> </ul>
<b>Numero di partecipanti:</b>	20 partecipanti
<b>Durata:</b>	60 minuti
<b>Materiali necessari:</b>	Fogli, pennarelli, penne, poster
<b>Descrizione dell'attività:</b>	<p>Le nostre impronte digitali possono avere un forte impatto su il nostro futuro. Questo può essere un pensiero spaventoso, dato che ciò che è nella nostra impronta digitale non è sempre sotto il nostro controllo. Insegnare ai giovani che le impronte</p>





digitali sono un  
opportunità di mostrare il meglio di sé e  
mestiere

Un'impronta che porta al successo  
futuro.

1. Chiedi: hai mai cercato su Google?  
Che tipo di informazioni vengono fuori?  
Chiedi ai partecipanti che lo hanno fatto  
di condividere ciò che

hanno trovato. Spiega che tutto questo  
fa parte della loro impronta digitale,  
ovvero tutte le informazioni online su  
una persona pubblicate da quella  
persona o da altri, intenzionalmente o  
meno.

2. Spiega alcuni degli aspetti chiave di  
un'impronta digitale: è in crescita. La tua  
impronta si espande man mano che il  
tuo

Le informazioni vengono copiate e  
trasmesse, rendendole più ricercabili e  
visualizzabili da un vasto pubblico  
invisibile. - Non dipende solo da te.

Quando altre persone, come i tuoi amici,  
aziende o gruppi a cui appartieni,  
tracciano, pubblicano o condividono  
informazioni su di te, diventano parte  
della tua impronta. - È permanente.

Poiché viene archiviato in vari modi e  
trasmesso da altri, non scompare mai

Esplora: impronte positive e negative 20  
min.

Spiega come la tua impronta digitale  
può funzionare contro di te, può anche  
funzionare per te e può aiutarti a essere





	<p>ammesso in una scuola o assunto da un datore di lavoro. Sebbene non tutto nella nostra impronta sia sotto il nostro controllo, ci sono passi che puoi fare per rendere la tua impronta un aiuto piuttosto che un ostacolo.</p> <p>Fai brainstorming e scrivi la tua vignetta in cui l'impronta digitale di qualcuno ha un impatto positivo su le loro opportunità future. La vignetta può essere di finzione o saggistica, ma deve includere una situazione dove i post o l'attività online di qualcuno li aiutano a sfruttare un'opportunità futura (collega ammissione, assunzione di lavoro, ecc.). Il bollino deve includere dettagli specifici, tra cui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cosa la persona ha pubblicato o fatto online che ha mostrato un'impronta positiva.</li> <li>• Qual è stata l'opportunità che è stata influenzata dalla loro impronta</li> <li>• Come l'opportunità è stata influenzata positivamente dall'impronta della persona</li> </ul>
<p><b>Risultati di apprendimento:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scopri che hanno una presenza pubblica online chiamata impronta digitale.</li> <li>• Riconoscere che qualsiasi informazione che pubblicano online può aiutare o danneggiare le loro opportunità future (ammissione al college, occupazione, ecc.).</li> <li>• Crea una vignetta che mostri come</li> </ul>





un'impronta digitale positiva può aiutare qualcuno a sfruttare un'opportunità.

<b>IDENTITÀ E IMPRONTA DIGITALE</b>	
<b>Nome dell'attività:</b>	<b>Social media e impronte digitali: le nostre responsabilità</b> <i>In che modo l'utilizzo dei social media influisce sulle nostre impronte digitali?</i>
<b>Obiettivi:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identifica le ragioni per l'utilizzo dei social media e le sfide che spesso ne derivano.</li> <li>✓ Rifletti sulle responsabilità che hanno legate alle impronte digitali - sia le proprie che quelle degli altri - quando usano i social media.</li> <li>✓ Identifica i modi per sfruttare al meglio i social media pur continuando a prenderti cura delle impronte digitali di se stessi e degli altri.</li> </ul>
<b>Numero di partecipanti:</b>	20 partecipanti
<b>Durata:</b>	60 minuti
<b>Materiali necessari:</b>	Carte, produttori, penne
<b>Descrizione dell'attività:</b>	<p>I social media possono essere un luogo in cui connettersi, imparare e, soprattutto, condividere. Ma quanto fanno i giovani di ciò che stanno condividendo - e non solo di se stessi ma l'uno dell'altro? Aiuta i giovani a pensare criticamente sulle loro impronte digitali sui social media.</p> <p>Questa attività include discussioni giovanili sui social media, che includono piattaforme come Facebook, Snapchat,</p>





Instagram, ecc. Puoi utilizzare un'ampia definizione di social media per includere qualsiasi modo in cui i giovani comunicano e pubblicano online, come livestreaming, giochi dal vivo, commenti su YouTube, fan community, o anche comunicare tramite Google Docs.

Come descriveresti le tue esperienze con i social media, sia per te stesso che per le persone che sapere? Buono, cattivo o nel mezzo? Perché?

Indicazioni:

1. Prenditi un momento per pensare in silenzio a questa domanda.

2. Quindi, cattura le tue idee sul foglio bianco.

Quali responsabilità hai verso te stesso quando usi i social media? Come puoi essere responsabile per la tua impronta digitale?

Indicazioni:

1. Prenditi un minuto per riflettere sulla domanda sopra.

2. L'operatore giovanile sceglierà una persona da condividere per prima. Avranno un minuto per condividere.

3. Passeranno in senso orario a sinistra e la persona successiva avrà un minuto per condividere. Questo continuerà in un cerchio fino a quando tutti non avranno condiviso. Quali responsabilità hai verso gli altri quando

Usi i social media? Come puoi essere





	<p>responsabile delle impronte digitali degli altri?</p> <p>Indicazioni:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prenditi un minuto per riflettere sulla domanda sopra.</li> <li>2. L'operatore giovanile sceglierà una persona da condividere per prima. Avranno un minuto da condividere con il gruppo.</li> <li>3. Passeranno in senso orario a sinistra e quella persona avrà un minuto per condividere. Questo continuerà in un cerchio fino a quando tutti non avranno condiviso.</li> </ol>
<p><b>Risultati apprendimento:</b></p>	<p><b>di</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificare le ragioni per l'utilizzo dei social media e le sfide che spesso ne derivano.</li> <li>• Riflettere sulle responsabilità che hanno che sono legate alle impronte digitali - sia le proprie che quelle degli altri - quando utilizzano i social media.</li> <li>• Identificare i modi per sfruttare al meglio i social media pur continuando a prendersi cura delle impronte digitali di se stessi e degli altri.</li> </ul>

<b>IDENTITÀ E IMPRONTA DIGITALE</b>	
<p><b>Nome dell'attività:</b></p>	<p><b>Protezione della reputazione online</b> <i>Come puoi rispettare la privacy degli altri online?</i></p>
<p><b>Obiettivi:</b></p>	<p>✓ <i>Definisci la "reputazione digitale" e</i></p>





	<p><i>identifica esempi di post sui social media che possono avere un effetto positivo o negativo.</i></p> <p>✓ <i>Genera un elenco di domande da porsi prima di pubblicare foto o informazioni su qualcun altro.</i></p>
<b>Numero di partecipanti:</b>	20 partecipanti
<b>Durata:</b>	60 minuti
<b>Materiali necessari:</b>	Carte, produttori, penne
<b>Descrizione dell'attività:</b>	<p>Taggare gli amici sui social media è un ottimo modo per connettersi con gli altri e catturare esperienze memorabili. Ma cosa succede se non vogliono essere taggati? Incoraggia i tuoi studenti ad assumersi la responsabilità di come possono influenzare il digitale impronte altrui.</p> <p>1. Chiedi: Qualcuno ha sentito il termine "sharenting"? Cosa pensi che significhi? Invita gli studenti a rispondere. Spiega che la condivisione è quando i genitori o gli operatori sanitari pubblicano dettagli eccessivi o sensibili su</p> <p>La vita dei bambini online, di solito attraverso foto e commenti sui social media.</p> <p>Spiega che pubblicare online sui tuoi figli è qualcosa che molti genitori fanno e ha un sacco di</p> <p>Benefici. Tuttavia, c'è un certo dibattito sulle potenziali conseguenze che può avere.</p> <p>Chiedi ai giovani di considerare la domanda della discussione: Quali sono i</p>





lati positivi e negativi della condivisione di post, foto e video di bambini online?

3. Invita i giovani a condividere le loro risposte alla domanda della discussione. Le risposte possono includere:

Aspetti positivi:

-Ad alcuni bambini piace avere le loro foto su Internet;

Li fa sentire famosi. - Può essere uno sbocco creativo per genitori o caregiver e preservare ricordi importanti. - Consente di condividere momenti importanti nella vita di un bambino con la famiglia e gli amici.

Aspetti negativi:

-I bambini potrebbero non gradire o potrebbero sentirsi imbarazzati o spaventati da ciò che è stato condiviso quando ottengono

Più vecchio.

- Inizia un'impronta digitale permanente che può riflettersi negativamente su di loro in seguito.

- Consente agli inserzionisti di iniziare a creare profili per la pubblicità mirata.

Spiega che questo dibattito non si applica solo ai genitori e ai caregiver. Vale per tutti, perché ogni volta che pubblichi una foto che include qualcun altro o tagghi qualcuno in un post, stai aggiungendo all'impronta digitale di quella persona. Un'impronta digitale è tutta l'informazione online su una





persona, pubblicata da quella persona o da altri, intenzionalmente o meno.

La tua impronta digitale è importante perché influisce sulla tua reputazione digitale, che è ciò che le persone pensano di te in base a ciò che vedono online (social media, informazioni pubbliche, foto, ecc.).

Questo può essere difficile da gestire, perché non è totalmente sotto il tuo controllo. Anche le cose che elimini o rimuovere può ancora essere stato catturato in uno screenshot, scaricato o salvato da altri. Include anche cose che altri potrebbero aver pubblicato su di te o in cui sei taggato.

Chiedi: quali tipi di cose potrebbero essere buone per la tua reputazione in futuro se vengono pubblicate online ora? Che tipo di cose potrebbero non essere così buone?

I giovani possono dire

Buono per la reputazione digitale:

- Foto e video di te che fai

Attività per la scuola e la comunità

- Commenti positivi su di te da parte di altri

- Cose interessanti che hai creato per la scuola o per divertimento - Sport e hobby che

Mostra il tuo talento





	<p>Negativo per la reputazione digitale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Imbarazzante o umiliante commenti o foto</li> <li>- Cenni di uso di droghe o alcol</li> <li>- Riferimenti a comportamenti illegali o scorretti</li> <li>- Informazioni personali che hai condiviso in confidenza con qualcuno</li> <li>- Foto scattate senza il tuo consenso</li> </ul>
<p><b>Risultati apprendimento:</b></p>	<p><b>di</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definire la "reputazione digitale" e identificare esempi di social Post dei media che possono avere un effetto positivo o negativo.</li> <li>• Genera un elenco di domande da porre se stessi prima di pubblicare foto o informazioni su qualcun altro.</li> </ul>





<b>RELAZIONI E COMUNICAZIONE ONLINE</b>	
<b>Nome dell'attività:</b>	<b>OUCH. LE PAROLE CREANO, LE PAROLE DISTRUGGONO</b>
<b>Obiettivi:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promuovere la competenza chiave "Competenza digitale"</li> <li>✓ Promuovere la competenza chiave "Imparare ad imparare"</li> <li>✓ Promuovere la competenza chiave "Competenza sociale e civica"</li> <li>✓ Fostering la competenza chiave "Imprenditorialità"</li> <li>✓ Promuovere la competenza chiave "Consapevolezza ed espressione culturale"</li> <li>✓ Promuovere la competenza chiave "Comunicazione nella lingua materna"</li> </ul>
<b>Numero di partecipanti:</b>	15+ partecipanti
<b>Durata:</b>	150 minuti
<b>Materiali necessari:</b>	Computer portatile/smartphone, internet, carta, penna
<b>Descrizione dell'attività:</b>	<p>I partecipanti saranno divisi in gruppi di 4 ciascuno e sono invitati a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cercare online articoli sul linguaggio ostile e sui suoi effetti. I risultati della ricerca saranno quindi condivisi in classe</li> <li>- Ascoltare "40 canzoni contro il bullismo!" (133) 40 canzoni contro il bullismo! - YouTube</li> <li>- Lettura della presentazione PPT del Manifesto della comunicazione non ostile e del suo collegamento con la serie Netflix "13 reasons why" (opzionale)</li> </ul> <p>Successivamente ogni gruppo sarà</p>





	<p>invitato a preparare un breve dramma/performance in cui simulare le cause e gli effetti della comunicazione ostile (online o offline), da presentare in pubblico.</p>
<p><b>Risultati di apprendimento:</b></p>	<p><b>di</b> Comprendere i seguenti principi chiave del Manifesto della comunicazione non ostile:</p> <p>01. Il virtuale è reale          05. Le parole sono un ponte          06. Le parole hanno conseguenze          09. Gli insulti non sono argomenti</p> <p>Promuovere le seguenti competenze chiave:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Comunicazione nella lingua madre</li> <li>● Competenza digitale</li> <li>● Impara ad imparare</li> <li>● Competenze sociali e civiche</li> <li>● Imprenditorialità</li> <li>● Consapevolezza ed espressione culturale</li> </ul>

RELAZIONI E COMUNICAZIONE ONLINE	
<b>Nome dell'attività:</b>	<b>L'ARTE DI COMUNICARE</b>
<b>Obiettivi:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promuovere la competenza chiave "Comunicazione nella lingua</li> </ul>





	<p>materna"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promuovere la competenza chiave "Competenza digitale"</li> <li>✓ Promuovere la competenza chiave "Imparare ad imparare"</li> <li>✓ Fostering la competenza chiave "Competenza sociale e civica"</li> <li>✓ Promuovere la competenza chiave "Consapevolezza ed espressione culturale"</li> <li>✓ recependo i principi cardine del Manifesto della comunicazione non ostile</li> </ul>
<b>Numero di partecipanti:</b>	15+ partecipanti
<b>Durata:</b>	65 minuti
<b>Materiali necessari:</b>	Schermo (laptop, smartpone, ecc) collegato su internet, smartboard, carta, penne.
<b>Descrizione dell'attività:</b>	<p>Visualizzazione del video "I grandi oratori della storia" (<a href="#">(133) I 10 oratori più potenti della storia - YouTube</a>)</p> <p>Visualizzazione della visione video della comunicazione non ostile (<a href="https://youtu.be/QATKI1I-79Y">https://youtu.be/QATKI1I-79Y</a>)</p> <p>Viene introdotto il Manifesto della comunicazione non ostile (<a href="#">Il Manifesto della comunicazione non ostile (paroleostili.it)</a>)</p> <p>L'arte dell'oratoria: cosa significa accordarsi: riflessione di gruppo a coppie sulle caratteristiche dell'arte dell'oratoria</p> <p>Condivisione collettiva dei risultati e</p>





	<p>debriefing. Il formatore faciliterà la visualizzazione di tutte le idee su una clipboard / smartboard.</p> <p>Creiamo il Decalogo del Buon Relatore: il formatore dividerà gli allievi in gruppi e li inviterà a scrivere su un foglio/file il decalogo del buon oratore della società contemporanea secondo loro, ispirato al Manifesto della comunicazione non ostile e ai grandi oratori della storia.</p> <p>Infine, ogni team presenterà il proprio Decalogo in modo originale e digitale (producendo video, realizzando Padlet, fumetti, infografiche, e-book, ecc.).</p>
<p><b>Risultati apprendimento:</b></p>	<p><b>di</b> Comprendere i seguenti principi chiave del Manifesto della comunicazione non ostile:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 02. Sei ciò che comunichi</li> <li>• 07. La condivisione è una responsabilità</li> <li>• 09. Gli insulti non sono argomenti</li> </ul> <p>Promuovere le seguenti competenze chiave:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicazione nella lingua madre</li> <li>• Competenza digitale</li> <li>• Impara ad imparare</li> <li>• Competenze sociali e civiche</li> <li>• Consapevolezza ed espressione culturale</li> </ul>

**RELAZIONI E COMUNICAZIONE ONLINE**





<b>Nome dell'attività:</b>	<b>DIRITTI IN RETE: QUANTO NE SAI?</b>
<b>Obiettivi:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promuovere la competenza chiave "Comunicazione nella lingua materna"</li> <li>✓ Promuovere la competenza chiave "Competenza digitale"</li> <li>✓ Promuovere la competenza chiave "Imparare ad imparare"</li> <li>✓ Promuovere la competenza chiave "Competenza sociale e civica"</li> <li>✓ Promuovere la competenza chiave "Consapevolezza ed espressione culturale"</li> </ul>
<b>Numero di partecipanti:</b>	15+ partecipanti
<b>Durata:</b>	60 minuti
<b>Materiali necessari:</b>	Computer portatile/smartphone, internet, carta, penna e matita, cartellone pubblicitario
<b>Descrizione dell'attività:</b>	<p>Breve discussione sui diritti dei cittadini in generale</p> <p>Lettura della "Dichiarazione dei diritti su Internet"</p> <p><a href="https://www.camera.it/application/xmanager/projects/leg17/commissione_internet/testo_definitivo_inglese.pdf">https://www.camera.it/application/xmanager/projects/leg17/commissione_internet/testo_definitivo_inglese.pdf</a></p> <p>Rappresentazione visiva degli articoli della Dichiarazione: Il formatore dividerà il gruppo in piccoli gruppi e farà disegnare a un membro una nota per gruppo, sulla quale verrà riportato il numero dell'articolo della Dichiarazione dei Diritti su Internet che il gruppo dovrà analizzare. I partecipanti saranno quindi invitati a leggere l'articolo loro affidato, analizzarne il contenuto e, successivamente,</p>





	<p>rappresentarlo con un'immagine o un'icona.</p> <p>Condivisione sulla necessità di essere protetti online: dopo un momento di condivisione del lavoro svolto, il formatore chiederà ai partecipanti se hanno mai pensato che alcune questioni come l'accesso alla Rete, la neutralità della rete, la privacy online, l'anonimato ecc., fossero soggette a diritti e se hanno mai sentito il bisogno di essere protetti online.</p> <p>Conclusioni: get un cartellone dove ogni gruppo attaccherà il volantino con l'articolo e il disegno realizzato: il docente/formatore dividerà la lavagna a metà; ogni gruppo dovrà riportare, uno accanto all'altro e nelle rispettive colonne, la legge che hanno approfondito e il disegno realizzato.</p>
<p><b>Risultati di apprendimento:</b></p>	<p>Comprendere i seguenti principi chiave del Manifesto della comunicazione non ostile:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 02. Sei ciò che comunichi</li> <li>• 07. La condivisione è una responsabilità</li> <li>• 09. Gli insulti non sono argomenti</li> </ul> <p>Promuovere le seguenti competenze chiave:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicazione nella lingua madre</li> <li>• Competenza digitale</li> <li>• Impara ad imparare</li> </ul>





	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competenze sociali e civiche</li> <li>• Consapevolezza ed espressione culturale</li> </ul>
--	---

<b>RELAZIONI E COMUNICAZIONE ONLINE</b>	
<b>Nome dell'attività:</b>	<b>A PAROLE È (NON) FACILE</b>
<b>Obiettivi:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promuovere la competenza chiave "Comunicazione nella lingua materna"</li> <li>✓ Promuovere la competenza chiave "Competenza digitale"</li> <li>✓ Promuovere la competenza chiave "Imparare ad imparare"</li> <li>✓ Promuovere la competenza chiave "Competenza sociale e civica"</li> <li>✓ Fostering la competenza chiave "Consapevolezza ed espressione culturale"</li> </ul>
<b>Numero di partecipanti:</b>	15+ partecipanti
<b>Durata:</b>	65 minuti
<b>Materiali necessari:</b>	Computer portatile/smartphone, internet
<b>Descrizione dell'attività:</b>	<p>Leggere la poesia "Non chiedermi parole" di Montale (<a href="#">Eugenio Montale - Non chiedermi parole / Non chiederci la parola   Libri d'arte</a>)</p> <p>Dopo aver letto, il formatore pone le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quali sono, oggi, i significati che cerchiamo nella nostra vita?</li> <li>• Come li cerchiamo e come li</li> </ul>





comunichiamo agli altri?

- Quali significati condividiamo con le nostre storie, post e commenti?
- In un mondo in cui tutto è arido e frammentato, qual è il valore del linguaggio?
- Il testo di Montale esprime un senso di frustrazione e comunica una sostanziale accettazione delle cose. Eppure, il finale sembra aprire una possibilità: quale?

Attività di condivisione di gruppo: i partecipanti saranno invitati a collegarsi ad una bacheca comune di Padlet e pubblicare un post (un testo, una foto, un video, un link condiviso) ispirato ai versi. 5-8 e, allo stesso tempo, simili alle loro esperienze di vita. Gli studenti potranno quindi attingere alla cultura pop e alle icone contemporanee, almeno apparentemente poco rilevanti ai fini del registro del testo; Saranno in grado di scegliere fatti di particolare importanza o "solo" piccoli eventi quotidiani.

Ogni post avrà come titolo il nome del partecipante, in modo da tenere traccia del materiale pubblicato. \*\* Al termine della pubblicazione, si procede con una modifica collettiva dei contenuti





	<p>attraverso la funzione "commento". Il formatore invita gli studenti a intervenire sui post dei loro compagni di classe, commentando la loro rilevanza e la loro "visione del mondo". Gli studenti saranno liberi di esprimersi purché non insultino, pubblichino un pensiero e cerchino l'interazione con il resto della classe.</p> <p>Una volta ottenuta una bacheca collettiva, eterogenea e ricca di materiali, i risultati vengono discussi in plenaria. Le parole scelte esprimevano davvero i nostri pensieri? Hanno comunicato ad altre persone la nostra idea del mondo? Sono stati in grado di "difendere" la nostra opinione? Hanno detto chi siamo? Soprattutto, hanno evitato l'ostilità?</p>
<p><b>Risultati apprendimento:</b></p>	<p><b>di</b> Comprendere i seguenti principi chiave del Manifesto della comunicazione non ostile:</p> <p>02. Sei ciò che comunichi</p> <p>Promuovere le seguenti competenze chiave:</p> <p>Comunicazione nella lingua madre Competenza digitale Consapevolezza ed espressione culturale</p>





<b>RELAZIONI E COMUNICAZIONE ONLINE</b>	
<b>Nome dell'attività:</b>	<b>PAROLE OSTILI</b>
<b>Obiettivi:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promuovere la competenza chiave "Competenza sociale e civica"</li> <li>✓ Comprendere i principi chiave del Manifesto della comunicazione non ostile</li> </ul>
<b>Numero di partecipanti:</b>	8+ partecipanti
<b>Durata:</b>	60'
<b>Materiali necessari:</b>	Schermo (laptop, smartphone, ecc.) collegato su internet, smartboard, carta, penna; Presentazione PPT (opzionale)
<b>Descrizione dell'attività:</b>	<p>Visualizzazione del video della comunicazione non ostile (<a href="https://youtu.be/QATKI1I-79Y">https://youtu.be/QATKI1I-79Y</a>)</p> <p>Viene introdotto il Manifesto della comunicazione non ostile: il formatore può utilizzare <u>Il Manifesto della comunicazione non ostile (paroleostili.it)</u> oppure leggere l'allegata presentazione PPT del Manifesto della comunicazione non ostile e il suo collegamento con la serie Netflix "13 reasons why" (opzionale). Per ogni articolo il formatore chiederà ai partecipanti il loro opinopino ("Cosa ne pensi di...?") e li inviterà a condividere la loro esperienza personale ad esso correlata, se presente ("Hai esperienza a riguardo?", "È successo anche a te?").</p> <p>Il formatore faciliterà la visualizzazione di tutti i rispondenti su una clipboard / smartboard.</p>





	Infine, ogni team sarà invitato a presentare il Manifesto in modo originale e digitale (producendo video, realizzando Padlet, fumetti, infografiche, e-book, ecc.).
<b>Risultati di apprendimento:</b>	<p>Comprendere i seguenti principi chiave del Manifesto della comunicazione non ostile:</p> <p>01. Il virtuale è reale 05. Le parole sono un ponte 06. Le parole hanno conseguenze 09. Gli insulti non sono argomenti</p> <p>Promuovere le seguenti competenze chiave:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Competenza digitale</li> <li>• Competenza sociale e civica</li> </ul>

<b>Comportamento digitale dannoso e abusivo</b>	
<b>Nome dell'attività:</b>	<b>Tecnologia e relazioni tra adolescenti e pari</b>
<b>Obiettivi:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Riconoscere i molti modi in cui utilizzano la tecnologia</li> <li>✓ Identificare gli usi positivi e negativi della tecnologia</li> </ul>
<b>Numero di partecipanti:</b>	20-40 partecipanti
<b>Durata:</b>	35-45 minuti
<b>Materiali necessari:</b>	Lavagna cancellabile a secco/lavagna o lavagna a fogli mobili, pennarelli o gessetti, Post-it e allegato 1 "Teen Media Use Survey"





### Descrizione dell'attività:

Distribuisci i sondaggi ai partecipanti e dai loro 5 minuti per completarli.

Prenditi qualche minuto per discutere le risposte, in particolare alle domande # 4 e 5. Quanto usano la tecnologia? In che modo le loro vite sarebbero diverse senza telefoni cellulari o internet? Invita i partecipanti a condividere le loro idee. Come gruppo, identifica i primi 3 modi in cui i partecipanti utilizzano maggiormente la tecnologia.

Condividi le seguenti statistiche:  
***"Secondo un recente studio della Kaiser Family Foundation, i giovani di età compresa tra 8 e 18 anni trascorrono 7,5 ore al giorno con uno smartphone, un computer, un televisore o un altro dispositivo elettronico. Trascorrono altre 1,5 ore ogni giorno a inviare messaggi di testo e 1/2 ora ogni giorno a parlare al cellulare. Considerando i modi in cui gli adolescenti possono multitasking, questo può significare fino a 11 ore di contenuti multimediali racchiusi in quelle 7,5 ore al giorno!"***

Spiegare: "Con così tanta tecnologia nelle nostre vite di oggi, è importante pensare a come può influenzare le nostre relazioni reciproche. La prossima attività ci aiuterà a esplorare questo argomento".

#### **Quattro angoli -**

Dividi il gruppo in 4 piccoli gruppi, inviando ogni gruppo in un angolo





diverso della stanza.

Una volta che i partecipanti sono nel loro angolo, dai a ciascun gruppo una pila di Post-it e un pennarello.

Scrivi la seguente domanda nella parte superiore della tua lavagna a fogli mobili. Concedi ai gruppi 3 minuti per raggiungere il consenso.

***Quali sono i tre modi in cui i telefoni cellulari e Internet vengono utilizzati in modo negativo nelle relazioni delle persone?***

Chiedi ai gruppi di scrivere tre idee diverse su tre post-it separati.

Chiedi ai gruppi di condividere le loro risposte e di attaccare i loro post-it sulla lavagna a fogli mobili. (Le possibili risposte potrebbero includere: *come strumenti per bullismo, minacce, voci, molestie, controllo, abuso, furto di identità, ecc.*)

Se hai poco tempo, mantieni i gruppi così come sono, ma se il tempo lo consente, dividi di nuovo il gruppo principale in quattro gruppi diversi, inviando ciascuno in un angolo diverso. (Ciò consente ai partecipanti la possibilità di lavorare con diversi colleghi. Prendi in considerazione l'utilizzo di un'altra serie di criteri dall'elenco nella casella sopra.)

Scrivi la seguente domanda nella parte superiore della tua lavagna a fogli





mobili. Concedi ai gruppi 3 minuti per raggiungere il consenso.

***Quali sono i tre modi in cui i telefoni cellulari e Internet vengono utilizzati in modo positivo nelle relazioni delle persone?***

Chiedi ai gruppi di scrivere tre idee diverse su tre post-it separati.

Chiedi ai gruppi di condividere le loro risposte e di attaccare i loro Post-it sulla lavagna a fogli mobili. (Le possibili risposte potrebbero includere: *rimanere in contatto più stretto con gli amici, convenienza, efficienza del tempo, connettersi con persone di tutto il mondo, consentire agli adolescenti di fare il check-in con i genitori più facilmente, condividere rapidamente le informazioni, ecc.*)

Mantieni i gruppi così come sono o dividi di nuovo la classe in quattro gruppi diversi, mandandoli in un angolo diverso.

Scrivi la seguente domanda nella parte superiore della tua lavagna a fogli mobili. Concedi ai gruppi 3 minuti per raggiungere il consenso.

***Quali sono i tre modi in cui i telefoni cellulari e Internet hanno reso la tua vita diversa da quella dei tuoi genitori?***





	<p>Chiedi ai gruppi di scrivere tre idee diverse su tre post-it separati.</p> <p>Chiedi ai gruppi di condividere le loro risposte e di attaccare i loro Post-it sulla lavagna a fogli mobili. (Le possibili risposte potrebbero includere: <i>meno contatto faccia a faccia, comunicazione più frequente, ma non così profonda, più facile farla franca con comportamenti negativi, maggiore esposizione a una serie di idee e azioni, ecc.</i> )</p>
<b>Risultati di apprendimento:</b>	<p><b>di</b> R.1 Riconoscere i molti modi in cui usano la tecnologia</p> <p>R.2 Identificare gli usi positivi e negativi della tecnologia</p>

<b>Comportamento digitale dannoso e abusivo</b>	
<b>Nome dell'attività:</b>	<b>Cosa c'è nella TUA dieta digitale?</b>
<b>Obiettivi:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aumentare la consapevolezza sul ruolo della tecnologia nella loro relazione;</li> <li>✓ Pensare in modo critico a come e quando usano la tecnologia;</li> <li>✓ Essere sfidati a limitare il loro uso della tecnologia per 24 ore.</li> </ul>
<b>Numero di partecipanti:</b>	20-40 partecipanti
<b>Durata:</b>	35-45 minuti
<b>Materiali necessari:</b>	<p>Accesso a Internet per <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wHfhzh_2UdE">https://www.youtube.com/watch?v=wHfhzh_2UdE</a></p>





	<p>Video: Cambiare la vita "Cell Phone Horror" e Allegato 2 "Piano dietetico digitale 24 ore" foglio di lavoro</p>
<b>Descrizione dell'attività:</b>	<p>Spiegare: <b><i>"Siamo circondati dalla tecnologia 24 ore al giorno. La tecnologia ha cambiato il modo in cui lavoriamo, comunichiamo e ci divertiamo. Ma è possibile che a volte usiamo male la tecnologia?"</i></b></p> <p>Spiega: <b><i>"Iniziamo con un video umoristico creato da alcuni adolescenti locali che volevano esplorare queste domande".</i></b></p> <p>Mostra il video "Cell Phone Horror" di Changing Lives disponibile su <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wHfhzh2UdE">https://www.youtube.com/watch?v=wHfhzh2UdE</a></p> <p>Poni al gruppo <b>alcune o tutte</b> le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Qual è il messaggio principale di questo video?</li><li>➤ <i>Perché pensi che gli adolescenti che hanno creato questo video abbiano scelto di rappresentare i telefoni cellulari come parti del corpo delle persone?</i></li><li>➤ <i>A un certo punto del video, due adolescenti stanno camminando attraverso i boschi tenendosi "per mano", che sono rappresentate da telefoni cellulari di grandi dimensioni. Quando vengono separati dai loro telefoni cellulari, sono devastati. Cosa pensi che i creatori di questo video</i></li></ul>





*stessero cercando di dire sui telefoni cellulari e le relazioni adolescenziali?*

- *A un altro punto, una ragazza solleva il suo cellulare e urla: "Questa è la mia vita! Non me lo stai togliendo!" Ci sono modi nella vita reale in cui gli adolescenti a volte sembrano sentirsi in questo modo sui loro telefoni cellulari? Spiegare.*
- *Perché pensi che i creatori di questo video abbiano chiamato il film "How Close is Too Close"?*

"Exploding Atom" + "Digital Diet Challenge" -  
Cancella un ampio spazio al centro della stanza. Posiziona uno sgabello o un altro oggetto al centro dello spazio aperto.

Spiegare: **"Esamineremo i modi in cui dipendiamo dalla tecnologia nelle nostre vite. Leggerò una serie di istruzioni e il tuo compito sarà quello di rispondere in silenzio spostandoti in una particolare parte della stanza. Il centro della stanza rappresenterà "FORTEMENTE D'ACCORDO". Il limite esterno della stanza rappresenterà "FORTEMENTE IN DISACCORDO". E lo spazio in mezzo rappresenterà vari gradi di accordo. Mentre leggo ogni suggerimento, se siete d'accordo con esso, vi muoverete verso il centro. Se non sei d'accordo, ti sposterai verso le mura esterne. Se hai sentimenti contrastanti, mettiti da qualche parte nel mezzo. Una volta che hai "votato con i piedi", per favore stai fermo al tuo posto e guardati intorno per vedere come hanno votato gli altri della classe. Ci siamo!"**





Leggi ciascuno dei seguenti suggerimenti, dando ai partecipanti il tempo di "votare" in silenzio in piedi. *(Se il tempo lo permette, invita un paio di gruppi a condividere le loro ragioni per votare come hanno fatto dopo ogni richiesta.)*

- Mando messaggi, parlo al telefono o invio e-mail ai miei amici fuori dalla scuola più di quanto parlo con loro faccia a faccia.
- Preferisco comunicare con gli altri attraverso la tecnologia più che faccia a faccia.
- La mia vita sarebbe un po' noiosa senza il mio cellulare / smartphone o Internet.
- La maggior parte di ciò che faccio dopo la scuola coinvolge una sorta di tecnologia.
- Se non avessi il mio cellulare / smartphone o Internet, avrei difficoltà a fare le cose.
- Ho difficoltà a immaginare com'era la vita prima dei telefoni cellulari / smartphone e di Internet.
- Gli adolescenti dovrebbero essere autorizzati a utilizzare i loro telefoni cellulari / smartphone durante la giornata scolastica / attività.

Chiedi al gruppo: ***"Per quanto tempo pensi di poter stare senza il tuo cellulare / smartphone o Internet ed essere ancora***





***felice?"*** Consenti ai partecipanti di chiamare le loro risposte.

Chiedi al gruppo: ***"Perché sarebbe difficile fare a meno di queste tecnologie?"*** Consenti ai partecipanti di chiamare le loro risposte

Chiedi al gruppo: ***"Pensi di poter limitare il modo in cui usi la tecnologia solo per 24 ore?"***

***Il tuo compito è quello di partecipare alla 24-Hour Digital Diet Challenge!"***

Distribuisci i fogli di lavoro ***"Piano di dieta digitale di 24 ore"*** a ciascun partecipante.

Spiega: ***"A partire dalla mezzanotte di stasera, la tua sfida è limitare quanto usi il tuo cellulare / smartphone, computer, iPod, Facebook, Instagram, WhatsApp, videogiochi Snapchat, TV ecc., Per 24 ore. Non ti sto chiedendo di eliminarli del tutto - basta tagliare e vedere come ti fa sentire. Prova a sostituire la tecnologia con la conversazione faccia a faccia ogni volta che è possibile. Utilizza questo foglio di lavoro per registrare come, quando e per quali motivi utilizzi la tecnologia, nonché come ti senti a limitarti alle nostre "indennità giornaliere raccomandate" (RDA). Come con qualsiasi dieta, solo tu puoi trattenerci, ma se "imbrogli" almeno prendine nota e chiediti perché."***

Spiega: ***"Questa dieta digitale può essere difficile, ma potresti anche fare alcune scoperte su di te attraverso di essa. Mentre affronti la dieta, chiediti:***

➤ Come mi fa sentire questa dieta





	<p>digitale?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Come cambia il modo in cui mi relaziono con i miei amici e familiari?</i></li> <li>➤ <i>A cosa serve la tecnologia nelle mie relazioni?</i></li> <li>➤ <i>Quando e perché devo chiamare, inviare e-mail, inviare messaggi, andare online, controllare Facebook, ecc.?</i></li> <li>➤ <i>Cosa succederebbe se non avessi accesso immediato e costante alla tecnologia?</i></li> <li>➤ <i>Quali sono le indennità giornaliere per l'utilizzo della tecnologia che mi fa piacere? (Possono essere superiori o inferiori alle "indennità giornaliere raccomandate").</i></li> </ul>
<b>Risultati di apprendimento:</b>	<p>R1. Aumentare la consapevolezza sul ruolo della tecnologia nella loro relazione;</p> <p>R2. Pensare in modo critico a come e quando usano la tecnologia;</p> <p>R3. Essere sfidati a limitare il loro uso della tecnologia per 24 ore.</p>

<b>Comportamento digitale dannoso e abusivo</b>	
<b>Nome dell'attività:</b>	<b>Cos'è l'abuso digitale?</b>
<b>Obiettivi:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ definire "abuso digitale";</li> <li>✓ Riconoscere i modi in cui la tecnologia può essere utilizzata per bullizzare, molestare o abusare di qualcuno;</li> </ul>





	✓ Valutare i propri comportamenti.
<b>Numero di partecipanti:</b>	20 – 40 partecipanti
<b>Durata:</b>	35 – 45 minuti
<b>Materiali necessari:</b>	Accesso a Internet a <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wOWSnxO5hog">https://www.youtube.com/watch?v=wOWSnxO5hog</a>
<b>Descrizione dell'attività:</b>	<p>Spiegare: <b><i>"Abbiamo esplorato i molti modi - sia positivi che negativi - in cui possiamo usare la tecnologia nelle nostre relazioni. Prima di andare oltre, diamo una rapida occhiata a un breve video di YouTube.</i></b></p> <p>Mostra il video "Molestie testuali" disponibile all'indirizzo <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wOWSnxO5hog">https://www.youtube.com/watch?v=wOWSnxO5hog</a></p> <p>Poni alla classe <b>alcune o tutte</b> le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Qual è il messaggio principale di questo video?</i></li> <li>➤ <i>Quali erano alcune delle cose per cui il ragazzo ha molestato la ragazza?</i></li> <li>➤ <i>La diapositiva finale chiede: "Quando la cura diventa controllante?" A che punto pensi che i testi del fidanzato siano passati dal prendersi cura al controllare?</i></li> <li>➤ <i>C'è un aspetto negativo nella nostra capacità di avere un contatto immediato e costante l'uno con l'altro?</i></li> <li>➤ <i>Quando si tratta di over-texting, cosa lo mette oltre il limite: il numero di testi o ciò che i testi</i></li> </ul>





*dicono? O entrambi?*

- *Cosa pensi che la ragazza nel video dovrebbe fare per questa situazione?*

*Spiegare: "Il video che abbiamo appena visto dimostra come i telefoni cellulari possono essere utilizzati per monitorare, controllare, fare pressione e sopraffare un'altra persona. Oggi esamineremo un argomento che è diventato molto serio poiché la tecnologia è diventata un'influenza così importante nelle nostre vite: l'abuso digitale. Telefoni cellulari, internet e siti online come Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok ecc. Tutti possono essere usati come strumenti per bullizzare, minacciare e molestare gli altri. Ad esempio, possono essere utilizzati per diffondere voci; spiare gli altri; condividere immagini, video e informazioni personali delle persone senza il loro consenso".*

Scrivi alla lavagna la seguente definizione e spiega: **"L'abuso digitale** è l'uso di telefoni cellulari, Internet, siti di social network o altre tecnologie per ferire, controllare, minacciare, mettere in imbarazzo, molestare o manipolare un'altra persona".

Spiega: " **Secondo la campagna "A THIN LINE" di MTV, ben il 50% dei giovani tra i 14 e i 24 anni ha subito qualche tipo di abuso digitale**".

Spiegare: **parliamo delle recenti notizie sul cyberbullismo.**

- Quali forme può assumere il cyberbullismo? (ad es. litigi online, molestie, minacce; dissing di qualcuno online; invio o pubblicazione di pettegolezzi crudeli; impersonare qualcuno;





outing di qualcuno; esclusione)

- Ci sono cose che facciamo online o con i nostri telefoni cellulari che non faremmo mai faccia a faccia? Perché? (ad esempio: "Non puoi vedermi. Ruolo. Nessun feedback tangibile.)
- Come si sente il target? Perché il cyberbullismo è così grave? (Ad esempio, nessun posto dove sfuggire al bullismo a scuola; voci o minacce si diffondono rapidamente e ovunque; una volta che le voci o le immagini sono on-line saranno sempre lì.)
- Cosa puoi fare se ti succede? (Ad esempio, parla con un adulto fidato; segnala alla scuola; salva le prove; non vendicarti; presenta un reclamo al provider di servizi Internet o al sito web.)

Chiusura: Discussione/Brainstorming

- Chiedi al gruppo: **perché è importante fermare il cyberbullismo e l'abuso digitale?**

*"Concedi ai partecipanti il tempo di rispondere, scrivendo le loro risposte sulla lavagna o sulla lavagna a fogli mobili".*

- Chiedi al gruppo: **cosa puoi fare quando vedi o senti parlare di cyberbullismo in corso?**
- Spiegare: **"Nella nostra prossima attività parleremo di più di ciò che possiamo fare contro l'abuso digitale quando succede a noi o a qualcuno a cui teniamo".**





<b>Risultati di apprendimento:</b>	R1. definire "abuso digitale"; R2. Riconoscere i modi in cui la tecnologia può essere utilizzata per bullizzare, molestare o abusare di qualcuno; R3. Valutare i propri comportamenti.
------------------------------------	--

<b>Comportamento digitale dannoso e abusivo</b>	
<b>Nome dell'attività:</b>	<b>Process Digital Diet + "Sexting" fatti</b>
<b>Obiettivi:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aumentare la consapevolezza e la comprensione del sexting e del cyberbullismo, comprese le loro conseguenze;</li> <li>✓ Aumentare la conoscenza di come prevenire gli abusi digitali;</li> <li>✓ Riconosci che tutti nella comunità / gruppo possono svolgere un ruolo importante nella prevenzione degli abusi digitali.</li> </ul>
<b>Numero di partecipanti:</b>	20 – 40 partecipanti
<b>Durata:</b>	35-45 minuti
<b>Materiali necessari:</b>	<p>Accesso a Internet a <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Di2tKCQLV0Q">https://www.youtube.com/watch?v=Di2tKCQLV0Q</a></p> <p>Video: <i>Cambiare vite: forse domani</i> e l'opuscolo "Sexting" dell'allegato 3</p>
<b>Descrizione dell'attività:</b>	<p>Chiedi al gruppo: <b>"Prima di iniziare oggi, parliamo di come è andata la dieta digitale. Come avete fatto?"</b> Consenti ai partecipanti di rispondere. Potresti suggerire loro domande come:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Qual è stata la parte più difficile?</li> </ul>





- Hai imbrogliato affatto? Se sì, perché?
- Come ti ha fatto sentire l'uso di una tecnologia limitata?
- Dal momento che non stavi usando così tanto la tecnologia, cosa hai fatto per comunicare con gli altri o divertirti? Hai imparato o scoperto qualcosa attraverso questo esperimento?
- Come definiresti la sana quantità di uso della tecnologia per te stesso?
- In che modo l'uso sano della tecnologia può essere positivo per te e le tue relazioni?

Dopo la discussione, raccogli tutti i fogli di lavoro Digital Diet!

**Changing Lives Forse Tomorrow Video & Discussion - Spiegare :** "Ora guarderemo un cortometraggio realizzato da adolescenti locali che volevano affrontare il problema dell'abuso digitale. È la storia di un'adolescente, Alyssa, che diventa vittima di cyberbullismo. Guarda attentamente come la situazione si sviluppa e si intensifica e ne discuteremo dopo".

Video mostra le vite che cambiano *forse domani* : accedi al video su <https://www.youtube.com/watch?v=Di2tKCQLV0Q>

Poni al gruppo alcune o tutte le seguenti domande:

- a) *Perché pensi che Alyssa abbia accettato di inviare al suo fidanzato on-line foto "sexy" di se stessa? Come pensi si sia sentita Alyssa?*
- b) *Come sono state rese pubbliche le foto di Alyssa?*





c) *Perché l'invio di foto personali su Internet è rischioso?*

d) *Quali sono alcuni modi specifici in cui l'amica di Alyssa l'ha sostenuta?*

e) *Alla fine del film, si vede Alyssa raccontare la sua storia a un gruppo di colleghi durante un'assemblea. Perché pensi che abbia deciso di parlare?*

Dite al gruppo: "Parliamo di chi è stato responsabile di quello che è successo in questo film. Voterai alzandoti in piedi. Puoi votare tutte le volte che ritieni opportuno.

- ***"Alzati se pensi che Alyssa fosse responsabile." Lascia che i partecipanti votino.***
- ***"Alzati se pensi che il fidanzato online fosse responsabile." Lascia che i partecipanti votino.***
- ***"Alzati se pensi che le due ragazze che hanno inoltrato le foto fossero responsabili". Lascia che i partecipanti votino.***
- ***"Alzati se pensi che gli altri studenti a scuola che hanno passato le foto fossero responsabili". Lascia che i partecipanti votino.***
- ***"Alzati se pensi che tutte le responsabilità condivise di cui sopra." Lascia che i partecipanti votino.***

Spiega: "Questo film mostra come l'abuso digitale possa sfuggire rapidamente al controllo, quindi è molto importante pensare alle conseguenze dello scatto, dell'invio o dell'inoltro





di foto personali di te stesso o di qualcun altro. Ricorda che una volta inviata una foto, un video o un messaggio, non hai alcun controllo su dove può viaggiare o su chi può vederlo. Le foto possono essere inviate senza consenso per mostrarle agli altri, o per ferire o umiliare qualcuno.

Sfortunatamente, a volte le persone usano minacce o pressioni per ottenere foto di nudo o private (ad esempio, "**se non lo fai, rompo con te**" o "**Mi piacerebbe davvero se mi mandassi una foto**"). Non va **MAI** bene usare pressioni o minacce in una relazione. Tutti hanno il diritto di decidere con cosa si sentono a proprio agio.

Il video mostra anche come tutti hanno un ruolo nella prevenzione o nella fine degli abusi digitali. Oltre a causare dolore emotivo, il sexting è contro la legge. Gli adolescenti che inviano o inoltrano foto sessuali di qualcuno minorenni possono affrontare accuse di pornografia infantile, andare in prigione e registrarsi come molestatore sessuali.

Se ti senti sotto pressione per inviare una foto di nudo o privata, ricorda che hai il diritto di dire **NO**. Parla con qualcuno di cui ti fidi per ricevere supporto. Se ricevi una foto, un video o un messaggio esplicito, non inviarlo a nessun altro e non eliminarlo. Segnalalo a un adulto di cui ti fidi.

Condividi le seguenti statistiche:

**Un sondaggio del 2008 sugli adolescenti di età compresa tra 13 e 19 anni ha rilevato che:**

- **Il 20% degli adolescenti in generale ha inviato / pubblicato foto o video di nudo o semi-**





	<p><b>nudo di se stessi.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Nel 15% di questi casi, le immagini o i video sono stati inviati da adolescenti a qualcuno che avevano incontrato e conosciuto solo online.</b></li> <li>• <b>Il 39% degli adolescenti ha riferito di aver inviato messaggi sessualmente espliciti a qualcuno.</b></li> <li>• <b>Il 48% degli adolescenti riferisce di aver ricevuto messaggi sessualmente espliciti. <i>Gli adolescenti spesso riferiscono che le immagini destinate ad essere inviate come private vengono spesso condivise con persone diverse dal destinatario previsto.</i></b></li> <li>• <b>Più della metà delle ragazze adolescenti (51%) afferma che la pressione da parte di un ragazzo è una ragione per cui le ragazze inviano messaggi o immagini sexy, mentre il 18% dei ragazzi adolescenti afferma che la pressione di una ragazza è una ragione.</b></li> </ul>
<b>Risultati di apprendimento:</b>	<p>R1. Aumentare la consapevolezza e la comprensione del sexting e del cyberbullismo, comprese le loro conseguenze;</p> <p>R2. Aumentare la conoscenza di come prevenire gli abusi digitali;</p> <p>R3. Riconosci che tutti nella comunità / gruppo possono svolgere un ruolo importante nella prevenzione degli abusi digitali.</p>

### Comportamento digitale dannoso e abusivo

Nome dell'attività:





	<h3>Disegna la TUA Linea Digitale</h3>
<p><b>Obiettivi:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Esplorare modi per stabilire confini chiari nelle relazioni per quanto riguarda la tecnologia;</li> <li>✓ Identificare strategie efficaci per la gestione delle varie forme di abuso digitale;</li> <li>✓ Aumentare la conoscenza di come assumere il controllo dei loro "domini digitali".</li> </ul>
<p><b>Numero di partecipanti:</b></p>	<p>20 – 40 partecipanti</p>
<p><b>Durata:</b></p>	<p>35-45 minuti</p>
<p><b>Materiali necessari:</b></p>	<p>Accesso a Internet a <a href="https://youtu.be/2ogqUczAw">https://youtu.be/2ogqUczAw</a>          Lavagna cancellabile a secco o lavagna a fogli mobili, pennarelli          Allegato 4 Dispensa "Prendi il controllo del tuo dominio digitale"</p>
<p><b>Descrizione dell'attività:</b></p>	<p>Scrivi alla lavagna la seguente citazione: <b>"I tuoi account mobili, online e sui social media fanno tutti parte di te. Quando qualcuno con cui stai uscendo ti controlla, ti manca di rispetto o ti fa pressione in quegli spazi. Non è bello".</b>          Spiega: <b>"Nella nostra prima lezione di questa unità, hai fatto un sondaggio che ha identificato tutti i diversi modi in cui usi la tecnologia nelle tue vite. Alzi la mano chi ha un account Instagram, Facebook, Snapchat, WhatsApp, TikTok o qualche altro tipo di social network. Chiedi ai partecipanti di alzare la mano. "Ora alzi la mano chi ha un account di</b></p>





**posta elettronica."** Chiedi ai partecipanti di alzare la mano. **"Ci sono altri modi in cui usi la tecnologia che richiedono di creare un account con una password?"**

Lascia che i partecipanti rispondano.

Spiegare: **"Come abbiamo visto, la tecnologia è diventata una parte essenziale del modo in cui ci relazioniamo l'un l'altro nel mondo di oggi. Gran parte di ciò che siamo è legato a chi siamo nel nostro 'dominio digitale'".** Attira l'attenzione dei partecipanti sulla citazione e leggila ad alta voce.

Spiega: **"ThatsNotCool.com è un sito web progettato per gli adolescenti che affronta i tipi di abuso digitale di cui abbiamo parlato: messaggi costanti, pressione per inviare foto personali, problemi di privacy, voci e altro ancora. Diamo un'occhiata."**

Solleva [www.thatsnotcool.com](http://www.thatsnotcool.com). Riproduci il video introduttivo sul sito web. Oppure usa il link di YouTube: <https://youtu.be/2ogqUczAw>

Spiegare: **"Oggi passeremo un po 'di tempo sul sito web esplorando modi per affrontare gli abusi digitali se dovesse accadere a noi".**

Nella home page di That's Not Cool, fai clic su **"2 Sided Stories"**.

Spiegare: "Ora guarderemo un paio di





brevi video che esaminano una situazione di abuso digitale in cui lo spazio privato di una persona diventa non così privato. Vedremo la situazione da 2 lati: il fidanzato e le fidanzate. Ascolta attentamente ciò che dice ogni persona nella relazione. Ti verrà chiesto di scegliere una soluzione alla fine".

Clicca su "The Break-In" e mostra prima "The Boyfriend's Story".

Al termine del video, ma prima che i partecipanti votino, chiedi quanto segue:

- ***Quando il fidanzato diventa geloso, cosa presume possa succedere con la sua ragazza e l'altro ragazzo che ha pubblicato sulla sua pagina Facebook?***
- ***Perché il fidanzato si sente come se "dovesse fare qualcosa"?***

Dite al gruppo: **"Ora andiamo a votare. Per alzata di mano, chi pensa che il fidanzato dovrebbe fare [A, B, C]?"** Clicca sulla risposta votata dalla maggioranza. Consenti al gruppo di guardare anche le altre opzioni fino a quando non viene vista l'opzione migliore.

Spiega: **"Ora guardiamo questa situazione dal punto di vista della ragazza. Avremo la possibilità di votare su cosa dovrebbe fare dopo".**





Mostra "La storia della ragazza".

Al termine del video, ma prima che i partecipanti votino, chiedi quanto segue:

- Quali nuove informazioni hai ottenuto sul fidanzato da questo video?
- *Come la fa sentire il costante monitoraggio del fidanzato su di lei?*
- *Perché il fidanzato si sente come se "dovesse fare qualcosa"?*
- Il fidanzato è più premuroso o controllante?

Dite al gruppo: **"Ora andiamo a votare. Per alzata di mano, chi pensa che la ragazza dovrebbe fare [A, B, C]?"** Clicca sulla risposta votata dalla maggioranza. Consenti al gruppo di guardare anche le altre opzioni fino a quando non viene vista l'opzione migliore.

Se il tempo lo consente, esplora le storie a 2 lati "Text Monster" e "Pressure Pic Problem" sul sito web allo stesso modo.

Incoraggia i giovani a visitare [www.thatsnotcool.com](http://www.thatsnotcool.com) nel loro tempo libero per esplorare questi problemi in modo più dettagliato.

**Chiusura: assumere il controllo del TUO dominio digitale**





Dì al gruppo: **"Quindi, quali sono alcuni modi in cui possiamo proteggere i nostri domini digitali? Vediamo quante idee riusciamo a tirare fuori in un minuto"**. Chiedi ai partecipanti di richiamare idee diverse e di scriverle alla lavagna o sulla lavagna a fogli mobili.

Distribuisci gli opuscoli **"Prendi il controllo del tuo dominio digitale"**.

Spiega: **"Queste sono grandi idee. Ecco altri 8 suggerimenti da un altro sito web creato da MTV chiamato [www.athinline.com](http://www.athinline.com) – che mira anche a prevenire gli abusi digitali.**

Invita i partecipanti a leggere ad alta voce ogni elemento del foglio. Assicurati di controllare se hanno domande lungo la strada.

Incoraggia i partecipanti a visitare [www.athinline.com](http://www.athinline.com) nel loro tempo libero per esplorare questi problemi in modo più dettagliato.

Spiegare: **"Nelle ultime 5 attività, abbiamo esplorato come la tecnologia giochi un ruolo enorme nelle relazioni tra adolescenti oggi. Abbiamo pensato a quanto dipendiamo dalla tecnologia e abbiamo persino provato a farne a meno per un giorno! Abbiamo parlato di abuso digitale, come sexting, cyberbullismo e**





	<p><b>over-texting. E abbiamo identificato modi per affrontare gli abusi digitali se ci capitano.</b></p> <p><b>Ricorda che le tecnologie, come i nostri telefoni cellulari / smartphone e Internet, sono strumenti che controlliamo, NON strumenti che ci controllano. Possono essere utilizzati sia per fini positivi che negativi e spetta a ciascuno di noi usarli responsabilmente nelle nostre relazioni. Ci saranno sempre persone che ne abusano, tuttavia, quindi è importante sapere come riconoscere e affrontare gli abusi digitali quando accadono. Spero che tu ti senta più attrezzato per farlo ora".</b></p>
<p><b>Risultati di apprendimento:</b></p>	<p>R1. Esplorare modi per stabilire confini chiari nelle relazioni per quanto riguarda la tecnologia;</p> <p>R2. Identificare strategie efficaci per la gestione delle varie forme di abuso digitale;</p> <p>R3. Aumentare la conoscenza di come assumere il controllo dei loro "domini digitali".</p>

<b>Approcci olistici nell'affrontare il cyberbullismo</b>	
<b>Nome dell'attività:</b>	<b>Cyberbullismo: una prospettiva olistica</b>
<b>Obiettivi:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promuovere il pensiero critico, l'empatia e la consapevolezza dei molteplici fattori che contribuiscono al cyberbullismo e</li> </ul>





	al suo impatto.
<b>Numero di partecipanti:</b>	15-20 partecipanti
<b>Durata:</b>	30 minuti
<b>Materiali necessari:</b>	Carta, penne
<b>Descrizione dell'attività:</b>	<p>Introdurre il tema del cyberbullismo e spiegare perché è importante affrontarlo da una prospettiva olistica. Chiedi ai partecipanti cosa sanno già del problema e cosa sperano di imparare dall'attività.</p> <p>Chiedi ai partecipanti di lavorare in piccoli gruppi per creare una mappa mentale dei diversi aspetti del cyberbullismo, comprese cause, effetti e potenziali soluzioni. Incoraggiare i partecipanti a pensare in modo ampio e includere fattori fisici, emotivi, sociali e culturali.</p> <p><b>Presentazione e discussione di gruppo (10 minuti):</b> chiedi a ciascun gruppo di presentare la propria mappa mentale e condurre una discussione sui diversi aspetti inclusi. Sottolinea l'importanza di considerare più prospettive quando si affronta il cyberbullismo e incoraggia i partecipanti a pensare in modo critico alle potenziali conseguenze delle loro azioni online.</p> <p>Concludere l'attività con una riflessione sull'importanza di un approccio olistico al cyberbullismo. Chiedi ai partecipanti cosa hanno imparato dall'attività e come possono applicare queste lezioni al loro comportamento online.</p>





<b>Risultati di apprendimento:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Comprendere i molteplici fattori che contribuiscono al cyberbullismo, inclusi fattori fisici, emotivi, sociali e culturali.</li> <li>● Riconoscere l'impatto del cyberbullismo su individui e comunità.</li> <li>● Sviluppare empatia e rispetto per gli altri considerando diverse prospettive sul cyberbullismo.</li> </ul>
------------------------------------	--

<b>Approcci olistici nell'affrontare il cyberbullismo</b>	
<b>Nome dell'attività:</b>	<b>Cyberbullismo in prospettiva</b>
<b>Obiettivi:</b>	✓ Comprendere l'importanza di considerare più prospettive quando si affronta il cyberbullismo
<b>Numero di partecipanti:</b>	15-20 partecipanti
<b>Durata:</b>	30 minuti
<b>Materiali necessari:</b>	Lavagna a fogli mobili, pennarelli
<b>Descrizione dell'attività:</b>	<p>Spiega l'argomento del cyberbullismo e perché è importante affrontarlo da una prospettiva olistica. Chiedi ai partecipanti di pensare alle proprie esperienze con il cyberbullismo o al comportamento online che potrebbe aver influenzato gli altri.</p> <p><b>Analisi del caso di studio (15 minuti):</b> fornire ai partecipanti un caso di studio di un incidente di cyberbullismo. Chiedi ai partecipanti di lavorare in piccoli gruppi per analizzare l'incidente da più prospettive, tra cui la vittima, il bullo e</p>





	<p>gli astanti. Incoraggia i partecipanti a considerare i fattori fisici, emotivi, sociali e culturali che possono aver contribuito all'incidente e al suo impatto.</p> <p><b>Presentazione e discussione di gruppo (10 minuti):</b> chiedi a ciascun gruppo di presentare la propria analisi e condurre una discussione sui diversi fattori identificati. Sottolinea l'importanza di considerare più prospettive e le potenziali conseguenze del comportamento online.</p> <p><b>Riflessione (5 minuti):</b> Concludere l'attività con una riflessione sull'importanza di un approccio olistico al cyberbullismo. Chiedi ai partecipanti di pensare al proprio comportamento online e a come possono applicare le lezioni dell'attività alla propria vita.</p>
<p><b>Risultati di apprendimento:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Comprendere le molteplici prospettive coinvolte in un incidente di cyberbullismo, tra cui la vittima, il bullo e gli astanti.</li> <li>● Riconoscere i fattori fisici, emotivi, sociali e culturali che contribuiscono agli incidenti di cyberbullismo.</li> <li>● Incoraggiare il pensiero critico e la responsabilità personale esaminando il proprio comportamento online.</li> </ul>





<b>Approcci olistici nell'affrontare il cyberbullismo</b>	
<b>Nome dell'attività:</b>	<b>Approcci olistici al cyberbullismo: una discussione di gruppo</b>
<b>Obiettivi:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aiutare i partecipanti a condividere le loro prospettive e imparare gli uni dagli altri in un ambiente solidale e inclusivo.</li> <li>✓ Promuovere il pensiero critico, l'empatia e la consapevolezza dei molteplici fattori che contribuiscono al cyberbullismo e al suo impatto.</li> </ul>
<b>Numero di partecipanti:</b>	20-30 partecipanti
<b>Durata:</b>	40 minuti
<b>Materiali necessari:</b>	Carta, penne
<b>Descrizione dell'attività:</b>	<p>Dividi i partecipanti in piccoli gruppi di 4-5 persone e fornisci a ciascun gruppo una serie di domande relative al cyberbullismo. Le domande possono includere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quali sono i fattori fisici, emotivi, sociali e culturali che contribuiscono agli incidenti di cyberbullismo?</li> <li>• In che modo un approccio olistico può aiutare ad affrontare il cyberbullismo e il suo impatto?</li> <li>• Che ruolo giocano gli astanti negli incidenti di cyberbullismo e come possono fare una differenza positiva?</li> </ul> <p>Incoraggia i gruppi a discutere le domande e a condividere i loro pensieri</p>





	<p>ed esperienze tra loro.</p> <p><b>Presentazioni di gruppo (15 minuti):</b> chiedi a ciascun gruppo di presentare i propri risultati e condurre una discussione sull'argomento. Incoraggia i partecipanti a pensare in modo critico alle potenziali conseguenze delle loro azioni online e a come possono assumersi la responsabilità del loro comportamento.</p> <p><b>Riflessione (5 minuti):</b> Concludere l'attività con una riflessione sull'importanza di un approccio olistico al cyberbullismo. Chiedi ai partecipanti cosa hanno imparato dall'attività e come possono applicare queste lezioni al loro comportamento online.</p>
<p><b>Risultati di apprendimento:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sviluppare empatia e rispetto per gli altri considerando diverse prospettive sul cyberbullismo.</li> <li>● Acquisire una comprensione più profonda del problema del cyberbullismo e delle potenziali conseguenze del comportamento online.</li> <li>● Diventare più consapevoli dell'importanza di un approccio olistico per affrontare il cyberbullismo e del ruolo degli astanti nella sua prevenzione.</li> </ul>





<b>Approcci olistici nell'affrontare il cyberbullismo</b>	
<b>Nome dell'attività:</b>	<b>Cyberbullismo Chi?</b>
<b>Obiettivi:</b>	✓ Aiutare i partecipanti a sperimentare il problema in un ambiente sicuro e controllato e ottenere una comprensione più profonda del problema da più prospettive.
<b>Numero di partecipanti:</b>	20-30 partecipanti
<b>Durata:</b>	35 minuti
<b>Materiali necessari:</b>	Scenari di cyberbullismo
<b>Descrizione dell'attività:</b>	<p>Dividi i partecipanti in piccoli gruppi di 4-5 persone e assegna a ciascun gruppo uno scenario relativo al cyberbullismo e chiedi loro di recitarlo. Gli scenari possono includere un episodio di bullismo, una situazione in cui gli astanti intervengono o uno scenario in cui qualcuno cerca aiuto da un adulto fidato.</p> <p><b>Debriefing di gruppo e discussione (5 minuti):</b> dopo i giochi di ruolo, riunire i gruppi per un debriefing e una discussione. Chiedi ai partecipanti di riflettere su ciò che hanno imparato dai giochi di ruolo e su come possono applicare le lezioni alla propria vita. Sottolinea l'importanza di considerare più prospettive e assumersi la responsabilità del proprio comportamento online.</p> <p><b>Riflessione (5 minuti):</b> Concludere l'attività con una riflessione sull'importanza di un approccio olistico</p>





		al cyberbullismo. Chiedi ai partecipanti cosa hanno imparato dall'attività e come possono applicare queste lezioni al loro comportamento online.
<b>Risultati apprendimento:</b>	<b>di</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Comprendere i molteplici fattori che contribuiscono al cyberbullismo, inclusi fattori fisici, emotivi, sociali e culturali.</li> <li>● Riconoscere il ruolo degli spettatori negli incidenti di cyberbullismo e come possono fare una differenza positiva.</li> <li>● Sviluppare empatia e considerare molteplici prospettive relative al cyberbullismo.</li> <li>● Praticare abilità comunicative e strategie di risoluzione dei problemi per affrontare il cyberbullismo</li> </ul>

<b>Approcci olistici nell'affrontare il cyberbullismo</b>	
<b>Nome dell'attività:</b>	<b>BLOCCA l'aggressione</b>
<b>Obiettivi:</b>	✓ Aiutare i partecipanti a lavorare insieme per generare soluzioni creative ed efficaci per affrontare il cyberbullismo.
<b>Numero di partecipanti:</b>	20-30 partecipanti
<b>Durata:</b>	40 minuti
<b>Materiali necessari:</b>	Lavagna a fogli mobili, pennarelli, papper





### Descrizione dell'attività:

Spiega il tema del cyberbullismo e perché è importante affrontarlo da una prospettiva olistica. Chiedi ai partecipanti cosa sanno già del problema e cosa sperano di imparare dall'attività.

**Presentazione interattiva (20 minuti):** mostra una presentazione o un video che evidenzia i vari fattori fisici, emotivi, sociali e culturali che contribuiscono agli incidenti di cyberbullismo. Incoraggiare i partecipanti a porre domande e condividere i loro pensieri ed esperienze durante la presentazione.

**Brainstorming di gruppo (10 minuti):** dividi i partecipanti in piccoli gruppi di 4-5 persone e chiedi loro di fare brainstorming su come affrontare il cyberbullismo da una prospettiva olistica. Fornisci a ciascun gruppo una serie di domande per guidare il loro brainstorming, come ad esempio:

- Quali fattori fisici, emotivi, sociali e culturali possiamo affrontare per prevenire gli incidenti di cyberbullismo?
- Come possiamo consentire agli astanti di intervenire e fare una differenza positiva negli incidenti di cyberbullismo?
- Come possiamo sostenere coloro che sono stati colpiti dal cyberbullismo?

**Presentazioni di gruppo (5 minuti):** chiedi a ciascun gruppo di presentare





	<p>le proprie idee e soluzioni al gruppo più grande. Incoraggiare i partecipanti a porre domande e a fornire feedback reciproci.</p> <p><b>Riflessione (5 minuti):</b> concludi l'attività con una riflessione su ciò che i partecipanti hanno imparato dall'attività e su come possono applicare queste lezioni alla propria vita. Sottolinea l'importanza di considerare molteplici fattori e adottare un approccio olistico per affrontare il cyberbullismo.</p>
<p><b>Risultati di apprendimento:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Favorire il lavoro di squadra e la collaborazione lavorando in piccoli gruppi per generare idee e condividere feedback.</li> <li>● Sviluppare il pensiero critico e le capacità di risoluzione dei problemi attraverso il brainstorming e la presentazione di soluzioni al cyberbullismo da una prospettiva olistica.</li> <li>● Comprendere i molteplici fattori fisici, emotivi, sociali e culturali che contribuiscono agli incidenti di cyberbullismo.</li> </ul>





## 7. Energizzanti:

### 1. ALBERO DELLE ASPETTATIVE



Obiettivi:

- Per superare la paura di condividere sentimenti;
- Per migliorare il coraggio;
- Iniziare a costruire un gruppo rompendo il ghiaccio.

<b>Dimensione del gruppo</b>	5 + partecipanti
<b>Durata</b>	30 minuti
<b>Materiali</b>	-Lavagna a fogli mobili - 3 diversi tipi di post-it - penne/pennarelli
<b>Descrizione del gioco</b>	Su una lavagna a fogli mobili disegna la forma di un albero. Dai ad ogni partecipante uno di ogni post-it che hai e spiega loro il significato di esso: Un colore rappresenta le aspettative che hanno, un colore è per le paure e un colore per i contributi. Dopo che tutti hanno compreso il significato dei post-it in base ai colori, chiedete loro di annotare le loro aspettative, paure e contributi per il prossimo allenamento rispettando le indicazioni. Alla





fine, ogni partecipante arriverà in testa e applicherà ogni post sul flichart come segue:

- Paure – sulle radici
- Aspettative – sullo stelo
- contributi – sulla chioma dell'albero.

Spiega ai partecipanti che alla fine della settimana, tornerai sull'albero e staccherai quei post che si sono rivelati non reali.

## 2. Nome del gioco

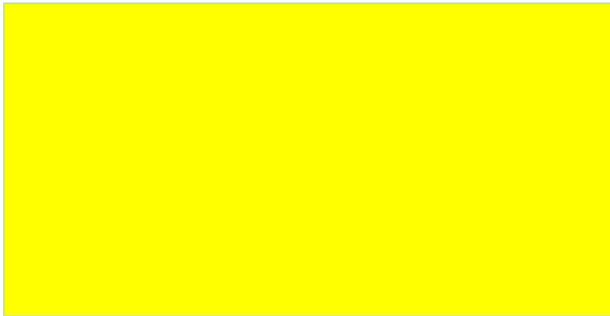


Obiettivo:

➤ Per vincere la timidezza ed entrare in gioco

<b>Dimensione del gruppo</b>	5+ partecipanti
<b>Durata</b>	30 minuti
<b>Materiali necessari</b>	-Palla
<b>Descrizione del gioco</b>	Inizia il gioco spiegando le regole ai partecipanti: La palla passerà da una persona all'altra e chi l'ha deve dire il suo nome e descriversi usando un aggettivo che inizia con la prima iniziale del suo nome (es. Kevin – Kind).





Per rendere il gioco un po 'più complicato, puoi chiedere ai partecipanti di ripetere i nomi e la descrizione di 5 persone prima di loro.

### 3. Miscelatore di whisky

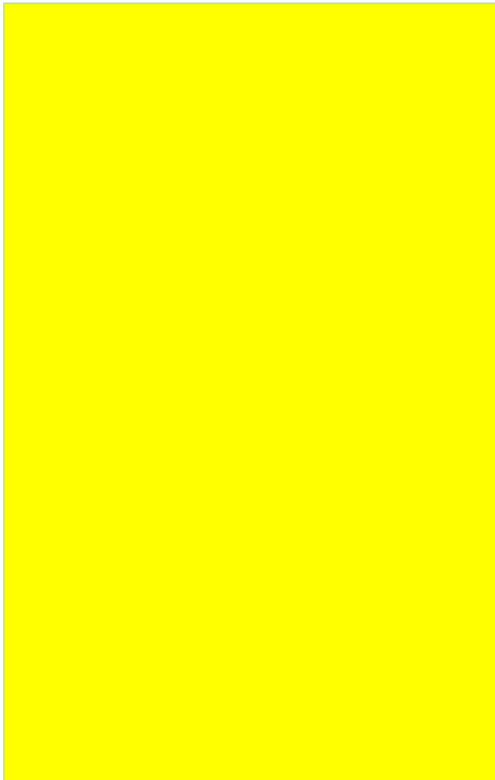


Obiettivo:

- rifocalizzare l'attenzione dei partecipanti
- recupero e stimolazione dell'energia fisica e mentale

<b>Dimensione del gruppo</b>	Dalle 10 alle 30
<b>Durata</b>	10-15 minuti
<b>Materiali necessari</b>	- abbastanza spazio nella stanza
<b>Descrizione del gioco</b>	<p>Disporre il gruppo in cerchio. C'è un disco virtuale da lanciare tra i partecipanti al cerchio con le seguenti regole:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la sfera deve sempre essere lanciata strofinando rapidamente una mano sull'altra.</li> <li>- Se il disco viene lanciato al partecipante alla tua destra, devi pronunciare la parola "Whisky mixer"</li> <li>- Se il disco viene lanciato al partecipante alla sua sinistra, la parola "Welsh Mesk" deve essere pronunciata</li> <li>- Se il disco viene lanciato a un partecipante davanti, la parola "Proboscia" deve essere pronunciata</li> </ul>





- È assolutamente vietato ridere. Se qualcuno ride, sarà costretto a correre intorno al cerchio fino a quando le risate non si fermeranno.

È importante che il lancio del disco sia continuo e veloce e che ci sia un giudice esterno (l'allenatore) per valutare chi inizierà a correre intorno al cerchio.

Questo gioco produce una risata contagiosa che, unita alla continua corsa dei partecipanti che si lasceranno contagiare, lavorano in modo divertente sull'energia di ogni partecipante.

#### 4. Che tipo di animale?



Obiettivo:

- rifocalizzare l'attenzione dei partecipanti
- recupero e stimolazione dell'energia fisica e mentale

<b>Dimensione del gruppo</b>	Dalle 10 alle 30
<b>Durata</b>	10-15 minuti
<b>Materiali necessari</b>	- abbastanza spazio nella stanza -sedgole
	Chiedi ai partecipanti di dividersi in coppie e di formare un cerchio. Metti abbastanza sedie nel cerchio in modo che tutte le coppie tranne una abbiano posti a sedere. Ogni coppia decide segretamente che tipo di animale sono.





### Descrizione del gioco

I due partecipanti senza sedie sono gli elefanti. Camminano intorno al cerchio chiamando i nomi di diversi animali. Ogni volta che indovinano correttamente, gli animali nominati devono alzarsi e camminare dietro gli elefanti, camminando in mimo. Questo continua fino a quando gli elefanti non possono indovinare più. Poi chiamano "Leoni!" e tutte le coppie corrono per i posti. La coppia rimasta senza sedie diventa l'elefante per il prossimo round.

### 5. Cinque isole

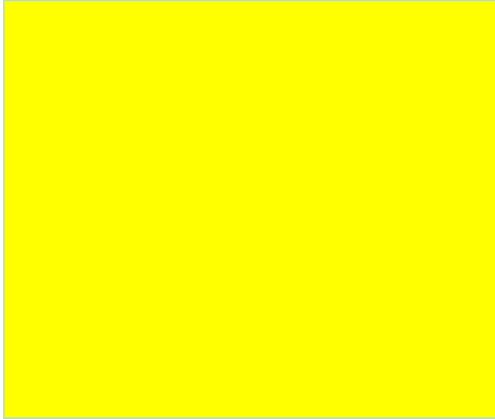


Obiettivo:

- rifocalizzare l'attenzione dei partecipanti
- recupero e stimolazione dell'energia fisica e mentale

<b>Dimensione del gruppo</b>	Dalle 10 alle 30
<b>Durata</b>	10-15 minuti
<b>Materiali necessari</b>	- abbastanza spazio nella stanza - gesso
<b>Descrizione del gioco</b>	Disegna cinque cerchi con il gesso sul pavimento, abbastanza grandi da ospitare tutti i partecipanti. Dai un nome ad ogni isola. Chiedi a tutti di scegliere l'isola su cui vorrebbero vivere. Quindi avverti i partecipanti che una delle isole affonderà in mare molto presto e i partecipanti su quell'isola





saranno costretti a spostarsi rapidamente su un'altra isola. Lascia che la suspense crei e poi chiama il nome dell'isola che sta affondando. I partecipanti corrono verso le altre quattro isole. Il gioco continua fino a quando tutti sono schiacciati su un'isola.

### 8. Fogli di lavoro

#### Sondaggio sull'uso dei media per adolescenti

*Possiedi un cellulare/smartphone? SI/NO*

*Se sì, a che età hai avuto il tuo primo cellulare / smartphone?*

*Il tuo cellulare/smartphone ha accesso a Internet? SI/NO*

*Il tuo cellulare / smartphone ha la fotocamera? SI/NO*

*In media, quanto spendi al giorno...*

<i>Stai parlando al cellulare?</i>	
<i>SMS?</i>	
<i>Su Instagram, Facebook, Snapchat, WhatsApp...?</i>	
<i>Guardare la TV?</i>	
<i>Stai ascoltando il tuo iPod, musica, YouTube?</i>	





<i>Navigare in rete per divertimento?</i>	
<i>Fare ricerca on-line per scuola/progetto?</i>	
<i>Giocare ai videogiochi?</i>	

*Come pensi che la tua vita sarebbe diversa...*

Senza il tuo cellulare / smartphone?	
Senza Internet?	

***Hai account Instagram, Facebook, Twitter?***

**SI/NO**

<i>Se sì, quanto spesso lo controlli?</i>	
<i>Se sì, con quale frequenza pubblichi un nuovo stato/test, una foto o aggiorni il tuo stato?</i>	

*Quale account di social media (Controlla o elenca tutto ciò che si applica)*

<b>Profilo Instagram</b>	<b>Collegamenti esterni</b>	<b>Snapchat</b>	<b>Cinguetta re</b>	<b>Whatsapp</b>
--------------------------	-----------------------------	-----------------	---------------------	-----------------

-Altri: \_\_\_\_\_





## Piano di dieta digitale di 24 ore

Dose giornaliera raccomandata a (può variare)	Registra qui il tuo utilizzo effettivo	Hai imbrogliato?	Hai sostituito qualche altra attività o fatto di comunicazione?	Commenti (È stato difficile? Hai scoperto o realizzato qualcosa? Come ti sei sentito? Cosa consideri una sana dose giornaliera di tecnologia?)
---	--	------------------	---	--

### Social networking sites 40 minutes total

Instagram	5 minutes			
Facebook	5 minutes			
Twitter	5 minutes			
LinkedIn	5 minutes			
Snapchat	5 minutes			
WhatsApp, Telegram	5 minutes			
TikTok	5 minutes			
Pinterest, Reddit	5 minutes			

### Internet use 2hours 30minutes

Research/ Information for school/work	2 hours			
Personal E-mail	10 minutes			
Sharing information, links, etc. with friends	10 minutes			
YouTube, iTunes, Spotify	10 minutes			
TV, Netflix	0 minutes			
Tinder & Onlyfans	0 minutes			

## Dispensa di sexting





## Cos'è il "sexting"?

Il **sexting** è l'atto di inviare messaggi o foto sessualmente espliciti (ad esempio: nudo, semi-nudo o altrimenti di natura sessuale) elettronicamente, principalmente tra celle.

Telefoni. **Alcune cose da tenere a mente sul "sexting" ...**

- Una persona può sentirsi costretta o minacciata a inviare un'immagine sessualmente esplicita (ad esempio, "se non lo fai, romperò con te" o "Mi piacerebbe davvero se mi mandassi una foto"). Queste immagini possono anche essere scattate o distribuite senza il consenso o la conoscenza di una persona.
- Le immagini inviate dal telefono cellulare possono facilmente cadere nelle mani sbagliate, e una volta che sono nel cyberspazio è impossibile controllare ciò che gli altri possono fare con loro, come copiarle e pubblicarle in altri luoghi online dove potenziali datori di lavoro, reclutatori universitari, amici, genitori, insegnanti e nemici potrebbero vederle.
- Il sexting può portare a umiliazioni pubbliche, cyberbullismo o persino aggressioni sessuali.
- È illegale scattare foto sessuali di bambini e giovani ed è anche un crimine trasmetterle.
- La facile disponibilità di nuove tecnologie e siti di social networking può trasformare quello che può sembrare uno scherzo innocente o un divertimento civettuolo in un'esperienza potenzialmente devastante.

## Quali sono le conseguenze di essere scoperti a "sexting"?

- Gli adolescenti coinvolti nel "sexting" potrebbero essere perseguiti e condannati per reati come la produzione, la distribuzione e il possesso di pornografia infantile. Se





condannati per tali crimini, potrebbero anche diventare molestatori sessuali registrati.

- Oltre ad essere perseguiti penalmente, una volta che queste immagini vengono pubblicate online, potrebbero non andare mai via anche dopo che l'adolescente cerca di eliminarle.

## 7 consigli per prevenire il "sexting"

1) **LA PRESSIONE NON VA MAI BENE** nella tua relazione. Se ti senti mai sotto pressione, costretto o minacciato di inviare una foto di nudo o di fare qualcosa con cui non ti senti a tuo agio nella tua relazione, ricorda che hai il diritto di decidere cosa va bene o non va bene. Parla con persone di cui ti fidi e cerca risorse per aiutarti con la pressione delle relazioni.

2) **PENSA ALLE CONSEGUENZE** di prendere, inviare o inoltrare una foto sessuale di qualcuno minorenne, anche se è di te. Potresti essere espulso dalle squadre sportive, affrontare umiliazioni, perdere opportunità educative e persino metterti nei guai con la legge.

3) **NON PRENDERE MAI IMMAGINI DI TE STESSO CHE NON VORRESTI CHE TUTTI, INCLUSI I TUOI COETANEI, AMICI, COMPAGNI DI CLASSE, INSEGNANTI, LA TUA FAMIGLIA O I TUOI DATORI DI LAVORO, VEDESSERO.**

4) **PRIMA DI PREMERE INVIA, RICORDA CHE NON PUOI CONTROLLARE DOVE POTREBBE VIAGGIARE QUESTA IMMAGINE.** Ciò che invii a un fidanzato o a una ragazza potrebbe facilmente finire **CON** i loro amici, e i loro amici e i loro amici ...





5) **SE UNA FOTO DI SEXTING ARRIVA SUL TUO TELEFONO, NON INVIARLA A NESSUN ALTRO!** Se inoltri una foto sessuale di qualcuno minorenne, sei responsabile di questa immagine come il mittente originale. Potresti affrontare accuse di pornografia infantile, andare in prigione e registrarti come molestatore sessuale.

6) **SEGNALA** qualsiasi sexting che ricevi sul tuo cellulare a un adulto di cui ti fidi. Non eliminare il messaggio. Invece, coinvolgi immediatamente i tuoi genitori o tutori, insegnanti e consulenti scolastici. Racconta loro la storia completa in modo che sappiano come supportarti. E non spaventarti se quell'adulto decide di parlare con i genitori delle altre persone coinvolte - questo potrebbe essere il modo migliore per evitare che tutti voi finiate in guai seri.

7) **PARLA CON I TUOI AMICI** in modo che sappiano che il sexting è contro la legge e che non va mai bene per nessuno fare pressione su qualcuno per una foto di nudo. In realtà stai facendo loro un grande favore a causa dei gravi problemi che possono accadere se la polizia viene coinvolta.





## *Opuscolo "Prendi il controllo del tuo dominio digitale"*

### **1. Mantieni private le tue informazioni personali.**

Ciò include: nomi, indirizzi, #s del conto, la tua data di nascita, il tuo numero di previdenza sociale ...

### **2. Mantieni le tue password in blocco.**

Se senti il bisogno di condividere la tua password con qualcuno, prova un genitore o un adulto fidato.

### **3. Fidati del tuo istinto.**

Se ti senti minacciato o a disagio da qualcosa in un testo o in un messaggio istantaneo o ovunque online, dillo a qualcuno che può aiutarti.

### **4. Comunicare.**

Se non ti piace quello che sta succedendo online o nei messaggi istantanei o nei testi, parla con il tuo partner di quali comportamenti ti stanno infastidendo.

### **5. Traccia la tua linea.**

Se le tue caselle di posta traboccano di messaggi indesiderati, prendi il controllo! Elimina, rimuovi gli amici e difendi il tuo dominio

### **6. Mordersi il pollice.**

Rispondere a messaggi cattivi o minacciosi alimenta inevitabilmente il fuoco e lo peggiora. Resisti all'impulso.

### **7. Segnalalo.**

Dillo a un adulto fidato, agli amministratori del sito o alla polizia di minacce, odio, molestie, ecc.

### **8. Tieni d'occhio.**



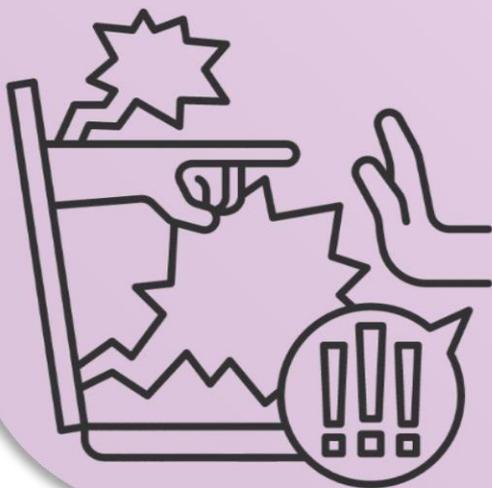


Se le cose si mettono male e scegli di contattare la polizia, avrai bisogno di una registrazione di ciò che è stato pubblicato, inviato, ecc. Quindi, salva le cose cattive.





# ***REFERENCES***





Wendt R. e Quandt W., "Il ruolo della comunicazione online nel coinvolgimento del cyberbullismo a lungo termine tra ragazze e ragazzi", [Journal of Youth and Adolescence](#), 2016

Aaron Ben-Ze'ev, in [International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences \(Seconda edizione\)](#), 2015

Angela Thomas-Jones, in [L'ospite nella macchina](#), 2010

S. Turkle, in [International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences](#), 2001

Lezioni di sensibilizzazione, attività e risorse sul bullismo - Preparato dal Kentucky State 4-H Teen Council

Prevenzione del bullismo in classe - libri per bambini, piani di lezione e attività; Melissa Allen Heath, Tina Taylor Dyches e Mary Anne Prater; Oxford, Inghilterra 2013

Comportamento dei media digitali degli studenti delle scuole: uso abusivo di Internet; Andres Garcia-Umana e Ramon Tirado-Morueta; Scuola di Design, Scienze dell'Educazione e della Comunicazione, Università di Huelva, Spagna 2018

Pericoli digitali – L'impatto della tecnologia sull'abuso sessuale e lo sfruttamento di bambini e giovani; Tink Palmer, 2015

<https://www.roomtobesafe.org/knowledge-center/healthy-and-unhealthy-relationships/harmful-behaviors/> (consultato il 18.09.2022)

<https://www.courdea.org/about-harmful-behavior/> (consultato il 18.09.2022)

<https://www.emergedv.com/harmful-behavior.html> (consultato il 18.09.2022)





<https://bullyproofclassroom.com/great-anti-bullying-activities>

(consultato il 18.09.2022)

<https://www.pacer.org/bullying/classroom/elementary/> (consultato

il 18.09.2022)

<https://naerjournal.ua.es/article/view/v7n2-9> (consultato il

18.09.2022)

<https://www.esafety.gov.au/key-issues/adult-cyber-abuse>

(consultato il 18.09.2022)

<https://www.esafety.gov.au/key-issues/image-based-abuse>

(consultato il 18.09.2022)

[https://www.esafety.gov.au/key-issues/domestic-family-](https://www.esafety.gov.au/key-issues/domestic-family-violence/how-to-identify-tech-abuse)

[violence/how-to-identify-tech-abuse](https://www.esafety.gov.au/key-issues/domestic-family-violence/how-to-identify-tech-abuse) (consultato il 18.09.2022)

[https://www.esafety.gov.au/women/women-in-the-spotlight/online-](https://www.esafety.gov.au/women/women-in-the-spotlight/online-abuse)

[abuse](https://www.esafety.gov.au/women/women-in-the-spotlight/online-abuse) (consultato il 18.09.2022)

[https://www.stopitnow.org.uk/concerned-about-a-child-or-young-](https://www.stopitnow.org.uk/concerned-about-a-child-or-young-persons-sexual-behaviour/preventing-harmful-sexual-behaviour/?utm_source=parentsprotect&utm_medium=post&utm_campaign=HSBtoolkit)

[persons-sexual-behaviour/preventing-harmful-sexual-](https://www.stopitnow.org.uk/concerned-about-a-child-or-young-persons-sexual-behaviour/preventing-harmful-sexual-behaviour/?utm_source=parentsprotect&utm_medium=post&utm_campaign=HSBtoolkit)

[behaviour/?utm\\_source=parentsprotect&utm\\_medium=post&utm\\_c](https://www.stopitnow.org.uk/concerned-about-a-child-or-young-persons-sexual-behaviour/preventing-harmful-sexual-behaviour/?utm_source=parentsprotect&utm_medium=post&utm_campaign=HSBtoolkit)

[ampaign=HSBtoolkit](https://www.stopitnow.org.uk/concerned-about-a-child-or-young-persons-sexual-behaviour/preventing-harmful-sexual-behaviour/?utm_source=parentsprotect&utm_medium=post&utm_campaign=HSBtoolkit) (consultato il 18.09.2022)

[https://www.parentsprotect.co.uk/harmful-behaviour-in-young-](https://www.parentsprotect.co.uk/harmful-behaviour-in-young-people-and-children.htm)

[people-and-children.htm](https://www.parentsprotect.co.uk/harmful-behaviour-in-young-people-and-children.htm) (consultato il 18.09.2022)

[https://www.proceduresonline.com/nesubregion/p\\_esafety\\_abuse](https://www.proceduresonline.com/nesubregion/p_esafety_abuse_dig_media.html#)

[dig\\_media.html#](https://www.proceduresonline.com/nesubregion/p_esafety_abuse_dig_media.html#) (consultato il 18.09.2022)

<https://www.ndi.org/sites/default/files/Energisers.pdf>

