

Utilizza la tecnologia con buon senso



Alcune cattive abitudini, relative al modo in cui utilizzi i dispositivi digitali e il Web, potrebbero comportare danni alla reputazione o avere conseguenze permanenti sulla tua vita. È fondamentale comprendere che un uso equilibrato e intelligente dei dispositivi, dei social e più in generale di Internet può rappresentare un'opportunità di crescita e di apprendimento.

Comunica e utilizza la tecnologia in modo responsabile

- ✓ Realtà e Internet non sono due mondi separati: quello che fai online ha lo stesso peso di quello che fai offline. Se una frase non va detta, non andrà neanche postata. Queste regole valgono sia per quando condividi informazioni su di te che su famiglia e amici.
- ✓ Instaura un rapporto equilibrato con la tecnologia: assicurati che ti migliori la vita e non ti distraiga troppo o involontariamente da ciò che conta veramente per te.
- ✓ Rifletti sul ruolo che la tecnologia ha nella tua vita, iniziando a seguire alcune buone pratiche: ad esempio, disattiva le notifiche sul tuo telefono, ricarica lo smartphone lontano dal letto, scegli la modalità aereo quando sei a tavola o in compagnia.

Nel dubbio, parlane



Quando i ragazzi leggono o vedono qualcosa online che suscita in loro dubbi o interrogativi, dovrebbero sapere di poterne parlare tranquillamente con un adulto. Gli adulti, da parte loro, possono aiutarli incoraggiando una comunicazione aperta, a casa e in classe.

Promuovi un atteggiamento aperto e di dialogo:

- ✓ Chiarisci le regole di utilizzo del Web, parla ai ragazzi delle opportunità che la rete può offrire e anche dei modi migliori per usarla senza rischi.
- ✓ Cerca di stabilire un dialogo, lascia loro lo spazio per fare domande. Pur essendo nativi digitali, possono avere dubbi e non sapere con chi confrontarsi.
- ✓ Coinvolgi nella conversazione anche altri adulti di riferimento, come genitori, insegnanti, parenti e amici.
- ✓ Se hai un dubbio su come procedere, puoi chiamare Telefono Azzurro (linea gratuita 1.96.96): un operatore esperto potrà fornirti supporto attraverso un servizio telefonico di consulenza attivo 24h disponibile per adulti e ragazzi.

Custodisci le tue informazioni personali



La privacy e la sicurezza sono tanto importanti online quanto lo sono offline: salvaguardare le informazioni più preziose aiuta i ragazzi a evitare di danneggiare reputazione e rapporti personali.

Crea una password efficace

- ✓ Fai in modo che sia facile da ricordare, ma evita di usare informazioni personali, come nomi o compleanni.
- ✓ La lunghezza delle password è importante: più è lunga la tua password, più difficile sarà indovinarla.
- ✓ Usa la verifica in due passaggi (codice di verifica sul tuo telefono).
- ✓ Non usare la stessa password su siti diversi.

Impara a distinguere il vero dal falso



È importante aiutare i ragazzi a comprendere che le persone e le situazioni online non sono sempre ciò che sembrano. Saper distinguere il vero dal falso è molto importante, quando si parla di sicurezza online.

Riconosci gli elementi sospetti

- ✓ Se le affermazioni che promettono di "vincere" qualcosa o di ottenerlo "gratis" sembrano troppo belle per essere vere, molto probabilmente non lo sono.
- ✓ In uno scambio onesto, dove gli interlocutori non hanno secondi fini se non quello di comunicare, non dovrebbe essere chiesto di divulgare informazioni personali di alcun tipo.
- ✓ Rifletti sempre prima di agire online. Fai attenzione al phishing, ovvero al tentativo di furto di dati di accesso o dettagli dell'account tramite email, SMS o altre comunicazioni online che sembrano provenire da un contatto fidato.

Diffondi la gentilezza



Internet è un potente amplificatore: può essere usato per diffondere sia messaggi positivi che negativi. I ragazzi possono dare il meglio di sé, innescando comportamenti positivi che possono contrastare gli atteggiamenti di prepotenza e di incitamento all'odio.

Dai il buon esempio

- ✓ Usa Internet per amplificare messaggi positivi.
- ✓ Ferma il diffondersi di messaggi falsi o dannosi evitando di condividerli con gli altri.
- ✓ Rispetta chi è diverso da te.
- ✓ Valuta se possiedi tutte le informazioni, prima di esprimere un giudizio negativo rispetto a fatti, persone o gruppi di persone.

Sii il primo a dare il buon esempio:

- ✓ Segnala i comportamenti inappropriati online.
- ✓ Cerca di sostenere chi subisce episodi di bullismo.
- ✓ Incoraggia i ragazzi a prendere posizione contro il bullismo online e a segnalare gli episodi.
- ✓ Rispondi all'odio in rete con una prospettiva costruttiva e con un atteggiamento positivo e aperto all'ascolto.