

DISPENSA PROGETTO NON CADERE NELLA RETE-

Contrastare il cyberbullismo

1° INCONTRO: La comprensione del fenomeno e le trappole online

Internet significa rete interconnessa e mette in contatto tutti i computer del mondo. Tra tutti i computer che fanno parte di internet ce ne sono alcuni un po' speciali che si chiamano server e il loro lavoro è aiutare i computer più piccoli, come ad esempio il portatile della mamma e il tuo tablet a mettersi in contatto.

Cosa si può fare con internet? davvero un sacco di cose..

WWW: parte di internet che serve per navigare e trovare parole, immagini, musica, video

E-MAIL: parte di internet che è nata per scambiarsi messaggi, come si faceva un tempo con le lettere di carta. E' come affidare il messaggio a un postino informatico che si preoccupa di recapitarlo a destinazione.

MA ATTENZIONE, non pensiate alle e-mail come a lettere sigillate e in busta chiusa. Il postino può leggere quello che c'è scritto, e così anche altre persone.

SOCIAL NETWORK: I social network o reti sociali, sono piattaforme che nascono per mettere in contatto gruppi anche molto grandi di persone. I social sono divertenti e offrono tante funzioni e vantaggi, ma possono anche diventare pericoli, per questo bisogna utilizzarli con alcuni accorgimenti.

- Facebook: come un annuario scolastico, ad ogni nome e cognome corrisponde una foto
- Twitter: una piazza in cui la gente può entrare e scrivere i propri tweet
- Instagram : enorme mostra fotografica
- Ask.fm: domanda- risposta, ognuno può fare una domanda a qualcun altro e poi leggere la sua risposta

MESSAGGISTICA: non servono per conoscere persone nuove, ma a contattare amici che già conosciamo.

- Whatsapp: permette di inviare messaggi, immagini, video, brani audio ed effettuare chiamate. Puoi decidere se spedire un messaggio a una persona sola oppure a gruppi.

- Skype: nasce per chiamare e videochiamare persone lontane, ma permette anche di inviare messaggi e avere conversazioni di gruppo.
- Snapchat: permette di spedire messaggi, foto, video. Questi messaggi rimangono visibili solo per pochi secondi, poi si cancellano.
- **GIOCHI E VIDEOGIOCHI**
- Internet non è fatto solo di informazioni e comunicazione, ma anche di **giochi o meglio, di videogiochi**: si può usare la rete per collegarsi a server che ospitano altri giocatori e permettono di affrontarsi a duello, sfidare gli amici e molto altro. Alcuni giochi di ruolo possono radunare contemporaneamente migliaia o addirittura milioni di giocatori: a volte, oltre a fare una partita, è anche possibile scambiarsi messaggi o chiamarsi per discutere a voci attacchi e strategie. Come tutti i sistemi permettono di conoscere degli sconosciuti, anche qui è importante fare attenzione.

Come avete potuto vedere, la rete è molto estesa ed è formata da tante piattaforme e servizi differenti, pensati per soddisfare le esigenze di tutti. Proprio perché la rete è così importante interessante e complicata, per usarla è meglio capire bene come funziona, bisogna imparare le regole di ciascun ambiente e i trucchi per cavarsela in ogni situazione.

Ad esempio se arrivi per la prima volta in una grande città scoprirai che ci sono posti interessanti, divertenti ma anche posti pericolosi dove è meglio non mettere piede! Beh, internet funziona nello stesso modo, solo che è la città più grande del mondo.

Quindi: LA RETE HA UN SACCO DI RISPOSTE, LA RETE E' DIVERTENTE, LA RETE E' INTERESSANTE, LA RETE E' UN POSTO FANTASTICO. LA RETE, PERO', E' ANCHE UN POSTO PERICOLOSO, DOVE SI RISCHIA DI RIMANERE INTRAPPOLATI ED E' FACILE FINIRE NEI GUAI.

PERICOLO CHE SI POSSONO INCONTRARE IN RETE:

CYBERBULLISMO:

da dove deriva il cyberbullismo? Come dice la parola deriva dal bullismo. Tale fenomeno coinvolge sempre diverse persone:

- Bullo
- Vittima
- Complici o fiancheggiatori

A tutti i ragazzi capita di litigare, e magari qualche volta anche di prendersi a pugni, ma il bullismo è qualcosa di molto diverso... perché:

- bullo e complici devono condividere del tempo insieme
- il bullo è contento di essere un bullo
- le prepotenze del bullo si ripetono nel tempo.

A tutti capita di incontrare qualche prepotente, ogni tanto. Ma se questa prepotenza diventa quotidiana allora necessita di una soluzione.

Che cos'è il cyberbullismo?

A prima vista il cyberbullismo può sembrare meno grave del bullismo... dopotutto i bulli veri sono grandi e grossi, danno pugni reali. Invece in rete abbiamo l'impressione di essere al SICURO dietro uno schermo, dove nessuno può farci male davvero. Ma le ferite non sono solo quelle che si vedono. I bulli possono colpire anche usando una tastiera, e senza bisogno di tirarla in testa! A volte entrare su whatsapp può fare paura quanto mettere piede in un vicolo buio.

Ogni volta che il bullo usa la tecnologia e le prepotenze vengono fatte utilizzando un social network, mandando un messaggio dallo smartphon, con un video su YouTube... Allora parliamo di cyberbullismo.

I CYBERATTACCHI

Cyberattacchi: ci sono molte tipologie di attacchi che il cyberbullo può usare per colpire:

- **Flaming:** E' l'offesa, pura, semplice, fatta sui social pubblici e spesso volgare (facebook, forum, gruppo online). Il cyberbullo cerca di tapparti la bocca ricoprendoti di insulti, magari per far ridere gli altri
- **Harassment:** Significa molestia, è la stessa cosa del flaming, fatta sui social privati. Messaggi offensivi che solo tu puoi leggere
- **Denigration:** Insultare mettendo in giro voci e pettegolezzi, spesso inventati. Lo scopo è rovinare la reputazione
- **Impersonation:** Furto d'identità. Il cyberbullo si spaccia per te (profilo fb falso, e-mail falsa) e spedisce ai tuoi amici messaggi con il tuo nome, in modo da farti fare la figura dello stupido e rovinarti la reputazione
- **Outing:** Il cyberbullo pubblica online a tuo nome informazioni imbarazzanti su di te.
Es. foto di una gita di cui ti vergogni tanto e pensavi cancellata

- **Trickery:** Inganno. Da solo o con un complice il cyberbullo conquista la tua fiducia e poi pubblica online tutto quello che vi siete detti, ridendoci su
- **Exclusion:** Far sentire solo qualcuno isolando dal gruppo.
Es. non invitare un compagno sul gruppo di classe di WhatsApp, non far accettare a nessuno la richiesta su Facebook.
- **Cyberstalking:** “Persecuzione online” che punta a spaventare la vittima con minacce anche di violenza fisica

Gli attacchi del cyberbullo possono essere ripetuti o combinati.

Conoscere l'avversario è il primo livello di difesa, ecco perché vi ho elencato tutti i modi in cui un cyberbullo può attaccare. Dare un nome alle cose è un primo passo.

CYBERSCHERZO O CYBERBULLISMO?

Se dovessimo chiedere a un cyberbullo o a un suo complice perché hanno fatto questa cosa, la prima risposta che daranno probabilmente è che si trattava “solo di uno scherzo”, una presa in giro, una cosa fatta per ridere.

Ma davvero è così?

1) La prima regola per capirlo è: LO SCHERZO E' BELLO QUANDO DURA POCO. Anche a voi sarà capitato di prendere in giro qualcuno e sarete stati presi in giro da altri. E' normale è la vita... ed è divertente. Ma perché sia uno scherzo, deve durare per poco tempo e poi finire.

Se lo stesso “scherzo” ritorna per giorni, settimane, magari addirittura anni, smette di essere buffo. E può ferire in maniera molto grave.

2) Seconda regola: LO SCHERZO RIDE CON LA VITTIMA, IL BULLISMO RIDE DELLA VITTIMA: se fai una foto sciocca la tuo amico, lui ne fa una a te e ve le scambiate e ci ridete sopra, state scherzando e vi divertite. Ma se quella stessa foto viene spedita a settecento persone, e tutte iniziano a prendere in giro l'uno o l'altro, il divertimento finisce subito.

Dubbio: vi è capitato di non rispettare una delle due regole di cui abbiamo appena parlato? se la risposta è sì allora è probabile che siate stati dei cyberbulli oppure dei complici.

Se nella vita reale sapete come ci si comporta bene, in rete sbagliare è più facile. E sbagliando si possono trasformare altre persone in vittime.

Il bullo ha bisogno dei complici, i complici per lui sono molto importanti: sono le persone che ridono alle sue battute, applaudono alle sue prepotenze, spingono il bullo a continuare a

perseguitare la vittima. A volte i complici si limitano a guardare quello che succede senza dire nulla. Essere complici di un bullo nella realtà è meno facile e scontato: se vedi qualcuno piangere ti rendi conto che qualcosa non va' ed è probabile che tu sia portato a intervenire, magari anche solo offrendo un po' di conforto o chiedendo cosa c'è che non va. Ma quando si è in rete, non possiamo sapere che faccia ha ad esempio Paolo mentre legge i messaggi di Michele. Dietro le righe di una chat, un commento su Facebook, non possiamo sapere se qualcuno sta ridendo o è disperato, se si sente felice o è molto solo. Quando parliamo, la voce ha un tono: questo trasmette le nostre emozioni. La rete, invece, questo tono non lo ha. Quindi dobbiamo fare sempre moltissima attenzione.

SMASCHERA IL CYBERBULLO

Il cyberbullo ha 3 caratteristiche:

- 1) Non ha limiti né di spazio né di tempo: grazie alla tecnologia può colpire ovunque. Basta avere il tasca uno smartphone
- 2) Si sente invincibile: sta nascosto dietro la sua tastiera o il suo smarthphone, così si sente protetto e al sicuro. È per questo che spesso la gente in rete dice e fa cose che non si sognerebbe mai di fare nella realtà.
- 3) Si sente invisibile: spesso i cyberbulli nascondo la propria identità e preferiscono colpire in forma anonima. Altre volte sono comunque convinti che basti cancellare un messaggio dallo smartphone per eliminare ogni prova

Esistono due categorie di cyberbullo:

- cyberbullo che conosci
- cyberbullo professionista

Cyberbullo che conosci: Qualcuno che incontri tutti i giorni (o quasi) nella vita reale, sai come si chiama, magari dove abita e qual è il suo numero di telefono. Spesso preferisce colpire le sue vittime a tu per tu, in segreto, quando non c'è molta gente

- L'insospettabile:

Nome: Top Secret

Tecniche di attacco: Harassment, Denigration, Exclusion

Punti deboli: per continuare le sue bravate ha bisogno dell'anonimato. Per sconfiggerlo puoi scoprire la sua identità o incastrarlo raccogliendo le prove delle sue malefatte

- Il bullotto:

Nome: conosciuto

Segni particolari: prepotente, si esibisce per ricevere attenzione del branco, che la spalleggia.

Tecniche di attacco: Harassment, Denigration, Exclusion

Punti deboli: senza l'appoggio dei suoi complici batte il ritirata

- Il falso amico:

Nome: Conosciuto

Segni particolari: sempre sorridente, amichevole, tradisce alle spalle

Tecniche di attacco: Outing, Trickery

Punti deboli: può esaurire le informazioni da usare su di te

È il più difficile da affrontare perché conosce i tuoi segreti e sa dove colpire.

Cyberbullo professionista: si divertono a usare la tecnologia per perseguitare gli altri. Non fanno troppo caso a chi siano le loro vittime, potresti essere tu, ma anche chiunque altro: l'unica cosa che a loro importa è avere un bersaglio per attaccare. Questi cyberbulli sono sempre alla ricerca di un vasto pubblico, di complici che possano essere attivi oppure passivi.

Cercherà di attaccare davanti alla platea più ampia possibile e quasi sempre in modo anonimo. Anche quando usa un nome reale come Mario Rossi e Maria Bianchi è probabile che sia fasullo, foto del profilo generica. Anche qui scoprire la sua vera identità può essere di grande aiuto per sconfiggerlo, spesso nella vita reale sono codardi e basta poco per farli scappare.

- Il Troll:

Segni particolari: cattivo e un po' stupido

Tecniche di attacco: provocare, dar fastidio agli altri, scatenare litigi in ogni tipo di comunità virtuale

Ob. Finale: scatenare una guerra di insulti fra tutti gli utenti

Punti deboli: affamato di pubblico, bisogna ignorarlo

Si comporta così perché adora sganasciarsi dalle risate mentre gli altri tentano invano di zittirlo, più provi a fermarlo, più lui inventerà nuovi modi per alimentare la discussione. Spesso attacca con offese gratuite o dicendo cose molto stupide che è sicuro faranno arrabbiare gli altri utenti. cambia la sue identità digitale per sfuggire al controllo degli amministratori. Può capitare che assuma due identità che si offendono tra loro, per vedere se qualcuno cascherà nella trappola e si unirà al coro.

- L'hater:

Segni particolari: odio qualcosa o qualcuno

Tecniche di attacco: cerca su internet le pagine di fan o le comunità che parlano dell'argomento da lui odiato e inizia ad insultare

Punti deboli: i suoi attacchi hanno un tempo limitato e vale la stessa regola del troll: ignorarlo ed evitare di rispondere

- Il Fake:

Segni particolari: utente che assume un'altra identità in rete e la usa per disturbare gli altri

Tecniche di attacco: a volte finge di essere una persona famosa e offende i suoi fan. A volte invece, cerca di usare la falsa identità per raccogliere informazioni che gli servono

Punti deboli: proteggi i tuoi dati sensibili per impedirgli di attaccare

Spesso è quello più abile e preparato, e in certi casi è un vero pirata informatico, che conosce tutti i trucchi della rete. Può fingere di essere tua sorella o un tuo amico per cercare di rubare il numero della carta di credito dei tuoi genitori...

L'unico modo per difendersi è impedirgli di attaccare. Questo significa che non devi mai dare il numero di carta di credito, o il tuo indirizzo di casa un social network o Whatsapp.

- Stalker:

Segni particolari: attacca sempre soli sui social privati, messaggi su WhatsApp, Skype, email

Tecniche di attacco: spedisce decine e decine di messaggi ogni ora del giorno e della notte

Punti deboli: lascia prove che possono incastrarlo davanti alla legge

Se sospetti di aver incontrato uno stalker parlane immediatamente con i tuoi genitori e prendi in considerazione di rivolgerti alle forze dell'ordine. Lo stalking è un reato punibile dalla legge.

COME DIFENDERSI DAI CYBERBULLI?

- Approccio diplomatico

Cercare un confronto non violento. Nella realtà se qualcuno ti dà un pugno e ti fa cadere a terra, appena ti rialzi ti verrà spontaneo scappare via. E' l'istinto ed è un istinto molto intelligente. In rete però si ragiona in modo diverso. I cyberbulli si sentono invincibili perché stanno nascosti

dietro allo schermo. E allo stesso tempo anche tu potresti sentirti particolarmente forte e coraggioso. Ecco perché davanti ad un attacco online, la tua prima reazione potrebbe essere quella di rispondere con un attacco.

Queste tecnica fa acqua da tutte le parti.

Se il cyberbullo è una persona che conosci, vale la pena provare a parlargli. Prendi le distanze dai suoi attacchi e prova a rispondere gentilmente. Spesso la risposta gentile sbilancia il cyberbullo perché capirà che non può farti esplodere e può essere che si stanchi all'istante.

Inoltre se fai capire ai complici che stanno sbagliando, che hanno superato il limite, potresti portarli dalla tua parte. Ritrovandosi da solo, il cyberbullo potrebbe arrendersi o lasciare il campo di battaglia.

- Parata bassa: nascondi

Nascondi è una funzione presente in quasi tutti i social i social network. Questa funzione permette di nascondere le offese del cyberbullo facendole sparire dal tuo schermo, ma non li cancella per tutti, gli altri continueranno a visualizzarli normalmente.

- Parata alta: cancella-rimuovi

La funzione nascondi è efficace, ma a volte non fa piacere che le prepotenze del cyberbullo restino online. La funzione cancella-rimuovi permette di cancellare il contenuto del cyberbullo e farlo sparire dalla rete, in modo che nessuno possa leggerlo.

Si può usare questa parata quando lo spazio è gestito da te (pagina facebook), se invece ti trovi in uno spazio che non ti appartiene, devi chiedere all'amministratore del gruppo di rimuovere il messaggio, ma spesso ci vogliono tempi lunghi.

- Kick

Si usa all'interno dei forum o giochi online. Quando il cyberbullo, nonostante i ripetuti richiami da parte degli altri utenti, continua a dare fastidio, viene "calciato fuori dall'ambiente".

È un esilio momentaneo che si usa per far riflettere il cyberbullo prima di un possibile esilio definitivo.

- Ban e Block

Il ban permette di bandire ovvero cacciare qualcuno da un social network o da un altro gruppo virtuale e impedirgli l'accesso per un certo periodo di tempo (breve o eterno). In questo modo il

cyberbullo avrà il tempo di calmare i bollenti spiriti e riflettere sulle proprie azioni. Il ban è una funzione riservata agli amministratori, cioè alle persone che lavorano per assicurarsi che tutto funzioni al meglio, in un ambiente sereno. Per poter utilizzare il ban bisogna quindi avvertire gli amministratori che qualcuno si è comportato male e chiedere che venga bandito. L'amministratore farà le verifiche del caso e deciderà se procedere o meno con il ban.

Il tasto blocca può essere utilizzato personalmente. Premendolo tu scomparirai agli occhi del cyberbullo, è come se avessi costruito un muro altissimo e insuperabile; il cyberbullo non potrà più mandarti messaggi privati o menzionarti su facebook. Il potere blocca dipende dal social network che stai usando, varia da piattaforma a piattaforma e può cambiare a seconda che ti trovi in uno spazio gestito da te o da altri.

- Quit

In questo caso sei tu a decidere di lasciare l'ambiente virtuale per evitare lo scontro con il cyberbullo. Il bello di internet e dei social network è che sono molto grandi, ci sono tantissime persone e spazio per tutti. Ricordati che quando usi la rete la cosa più importante è la tua serenità.

- Tecniche di difesa avanzate:

- Parla dei tuoi problemi con qualcuno di cui ti fidi (sorella, fratello, genitore, migliore amico, insegnante, dirigente). Raccontagli come ti senti e insieme a lei ragiona sulle difficoltà che stai affrontando e come potresti risolverle.
- Ricordati che parlare con gli adulti non fa di te una spia, ma una persona matura

ALTRI PERICOLI DELLA RETE

Attento alle foto

Pubblicare foto, video è molto bello e divertente, ma attenzione: consentono di scoprire molte altre cose... ad esempio dove sei stato e quando... e potrebbero metterti nei guai

Es. hai raccontato a Lucia che non puoi andare alla sua festa perché devi studiare... ma pubblichi una foto in cui sei a divertirti con gli altri tuoi amici... → Condividi ma fallo con una certa attenzione

Attento alla geolocalizzazione

E' una funzione importante, comoda (navigatore, ritrovare lo smatphone), utile (se corri sai quanti km hai fatto)

Ma ricorda: non è sempre una buona idea dire a tutti dove ti trovi in un certo momento.

Pensa, ad esempio, cosa succederebbe se grazie a qualcosa che pubblichi su Facebook, un ladro scoprisse che tu e la tua famiglia vi trovate in un posto lontano in vacanza, sapendo che non c'è nessuno a casa potrebbe pensare di entrare comodamente.

Non credere a tutto

Non sempre in rete ognuno è chi dice di essere: sei convinto di mandare un messaggio alla tua amica Laura, invece è il cyberbullo Leonardo...

Pensi di scherzare sui giochi online con un tuo amico di nome «cavaliere oscuro» e invece è il ragazzo super antipatico dell'altra classe

Le bufale

In rete oltre a tanti contenuti interessanti e utili, puoi anche trovare delle notizie false, scritte e condivise per mettere in cattiva luce una persona o una categoria di persone.

Come capire che sono false? Apri un motore di ricerca e inserisci le parole chiave.

Sexting

Si chiama 'Sexting' l'invio di immagini in atteggiamenti intimi tramite computer e telefonini.

Spesso è solo un modo per divertirsi, magari un regalo, una manifestazione di fiducia o qualcosa che ti fa sentire più grande. Ma può portare a conseguenze molto gravi e difficili da gestire.

Perché ogni cosa che metti online o spedisce, esce fuori dal tuo controllo.

Consigli:

- Non spedire o condividere immagini dove sei senza vestiti o in atteggiamenti provocanti. E' troppo rischioso, non ne vale la pena.
- Non peggiorare la situazione di chi ha fatto l'errore di farlo. Se ricevi messaggi del genere, non li girare mai a nessuno, anche se sembra divertente lì per lì.

Cosa rischi:

- Non puoi più tornare indietro
Ti penti e cancelli il post il prima possibile? Qualcuno potrebbe averlo già scaricato o inviato ad altre persone... Spedisci l'immagine solo a una persona di fiducia, come il tuo

fidanzato o la tua fidanzata? E se poi ci litighi e per ripicca diffonde le tue immagini ad altri?

- Potresti avere problemi in futuro

Le tue immagini spinte potrebbero risbucare fuori dopo anni, ed essere viste dal tuo datore di lavoro, il tuo partner attuale, i tuoi nuovi amici...

- Può attirare gente "strana"

Con un'immagine di te di questo tipo, magari anche sul profilo, attiri più facilmente rompiscatole, ma anche veri malintenzionati.

Ormai è successo, cosa fare?

- Ragiona ma cerca di agire al più presto, così che le immagini abbiano meno tempo per girare
- Parlane con qualcuno
- Contata il provider (facebook, Yuo Tube ecc,) chiedendogli di togliere l'immagine, fallo il prima possibile in modo da ridurre il danno

Adescamento

Ci sono adulti, purtroppo, che usano internet per conoscere ragazzi o ragazze, mentire, conquistare la loro fiducia, e sfruttare la situazione nei modi peggiori.

Online puoi coltivare vecchi rapporti o creartene di nuovi, con persone che magari diventeranno davvero grandi amici. Tuttavia, puoi incontrare anche brutti tipi...

Come riconoscere:

- E' troppo bello per essere vero
Hanno i tuoi stessi gusti, si interessano delle stesse cose, sembrano molto gentili...
- Ti inviano immagini
Sono foto o video sexy. Potrebbero voler osservare come reagisci, per chiederti di spedire qualcosa anche tu.
- Ti fanno regali
Come telefonini, ricariche, gioielli o vestiti... Può essere piacevole, ma lo fanno per farti sentire in debito e chiederti qualcosa in cambio...
- Cercano di isolarti
Potrebbero allontanarti dalla tua famiglia o dagli amici, convincendoti che sono le uniche persone che possono capirti, o che la vostra relazione deve rimanere segreta.

E se succede cosa fare?

- Salva le tracce

Email, conversazioni in chat, messaggi SMS, ecc.. Salva più tracce possibili di quello che è successo. Ti saranno utili in caso di denuncia.

- **Segnala subito**

Segnala subito la situazione ai tuoi genitori, o a un adulto di cui puoi fidarti. Mai rimanere soli.

Giochi online

Quando giochi con la tua consolle di videogioco fissa o portatile, con il cellulare o con il pc, dovresti fare attenzione ad alcune cose, in modo da evitare di incorrere in situazioni spiacevoli o rischi.

Non soltanto devi impegnarti per vincere, mettendo in campo le tue abilità, ma devi anche confrontarti con elementi esterni: ci sono gli hackers pronti a violare i tuoi accounts, ci sono gli altri giocatori più o meno conosciuti con cui ti confronti, ci sono i contenuti a volte eccessivamente violenti o che possono turbarti. Facciamo una rapida ricognizione dei possibili problemi e vediamo come prevenirli.

- ❖ **Pericolo hackers**

Rischio:

- intercettazione dei tuoi dati personali e di accesso, con varie finalità disoneste, tra cui addebitare a te (tramite la tua carta di pagamento, il borsellino elettronico o il tuo credito online sulla piattaforma di gioco) gli acquisti fatti da loro,
- oppure sostituirsi a te per compiere azioni illegali o scorrette mascherandosi dietro la tua identità.

Rimedi:

- Installare un software di protezione, custodire gelosamente le credenziali di accesso a qualsiasi account personale e non digitarle mai dietro richieste pervenute per email, anche se da fonti apparentemente affidabili.

- ❖ **Pericolo conflitti e pericolo adescamento**

La chat collegata al videogioco andrebbe usata bene. Giocare significa anche accettare il rischio di perdere, senza indulgere poi in comportamenti aggressivi e ostili verso chi vince; chattare anche con sconosciuti va bene, senza farsi però identificare e rendere fisicamente reperibili o dare eccessiva confidenza.

Rischio:

- incontrare giocatori maleducati che insultano, o mettono in atto comportamenti di cyber bullismo e rischio di farsi trascinare in una inutile guerra virtuale

- finire bersaglio di malintenzionati

Rimedi:

- mantenere la calma e il sovoir faire , reagire alle aggressioni verbali con ironia e moderazione, senza accanimento;
- chiudere i rapporti con i giocatori maleducati, isolarli;
- non accettare mai incontri dal vivo con persone sconosciute nella vita reale.

❖ Pericolo di uso eccessivo e “full immersion”

Rischio:

- abituarsi a giocare spesso e per lunghi periodi di tempo, isolandosi e dimenticando come è bello fare altre attività come lo sport, incontrare gli amici, leggere, guardare un film, avere un hobby, navigare online a caccia di notizie e informazioni interessanti sugli ambiti della vita reale che ti interessano;
- danneggiare la vista per la costante messa a fuoco ravvicinata;
- alterare il sonno e l’umore o il rendimento scolastico o la socialità.

Rimedi:

- prestare attenzione ai campanelli di allarme che ti indicano che giochi per un tempo troppo lungo, come il sentire la mancanza del videogioco quando sei impegnato/a in altre attività che prima ti piacevano;
- ricordare che il tempo libero non è moltissimo e va usato bene,
- non sciupato in attività ripetitive; darsi un limite magari concordandolo con i genitori.

❖ Pericolo contenuti scioccanti

Pericolo:

- usare videogiochi eccessivamente violenti o paurosi, che poi turbano il sonno, inducono ansia e nervosismo, tachicardia, oppure al contrario rendono indifferenti alla violenza perché ti abituano ad assistervi, con il risultato che se assisti ad episodi di violenza reale non ti sentiamo indignato/a e spinto/a a reagire a difesa della vittima.

Rimedi:

- fidarsi di chi ha fatto studi e osservazioni approfonditi e classifica i giochi per garantire ai giocatori divertimento sereno ed appropriato, rispettando i limiti di età indicati;

- condividere con i genitori e gli amici il proprio turbamento o disagio se si verifica;
- evitare di consigliare ai fratelli e sorelle minori giochi inadatti a loro, anche se a te piacciono.

Gioco d'azzardo

Internet è nato per connetterci con il mondo ma, in certi casi, sembra fare l'opposto... Se usi la Rete al posto della vita "reale" e ti ritrovi a fare tutto online (conoscere gente, divertirti, esprimerti) allora puoi sviluppare una vera dipendenza. Sì, proprio come una droga! Senza rete ti senti male, hai l'ansia, dormi male la notte? In alcuni casi la dipendenza riguarda solo certe abitudini in Rete, come ad esempio il gioco d'azzardo online.

- Come riconoscerlo

Quando è in gioco del denaro reale, la possibilità di perderlo o vincerlo non si tratta di un videogame. E' gioco d'azzardo e può essere molto spiacevole:

Esistono molti siti di giochi di carte o di enigmistica i quali non prevedono la vincita o perdita di somme di denaro reale. Nel gioco di azzardo invece ci sono vere transazioni di denaro tramite carte di credito o credito telefonico. E il rischio è quello di perdere soldi veri!

Non dimenticare che il gioco d'azzardo è vietato alle persone minorenni. E' bene sempre confrontarsi con i genitori prima di iniziare qualsiasi un gioco online. Questi siti devono, infatti, prevedere dei sistemi di controllo dei partecipanti.

- Cosa rischi con il gioco d'azzardo

C'è chi lo chiama la "droga invisibile". Eh sì, perché il principale rischio del gioco d'azzardo è la dipendenza. Ti capita di perdere la cognizione del tempo quando stai giocando e passare ore davanti al pc? Oppure ti succede di aver speso tutti i soldi del tuo credito telefonico senza accorgertene? Preferisci giocare online piuttosto che stare con gli amici, studiare o praticare il tuo sport preferito? Sono tutti campanelli d'allarme di una possibile dipendenza dal gioco che rischia di farti perdere tante occasioni della vita reale con la tua famiglia o con i tuoi amici!

Attenzione anche alle truffe! Nei videogiochi ci sono anche rischi legati alla presenza di hackers che attaccano i videogiocatori per sottrarre gli account, sfruttarne il credito oppure infettare con virus il loro computer.

- Ti serve aiuto?
 - Il primo consiglio è parlarne con i tuoi genitori o con un adulto
 - Mai rimanere soli
 - Rivolgersi ad un esperto



INTERNET E' PER SEMPRE

Ricorda che internet è come una gigantesca cantina, un posto dove viene conservato ogni tipo di informazioni. Anche quando credi di aver distrutto qualcosa, non puoi sapere se in realtà altre persone le hanno conservato da qualche parte.