

CRESCERE CON LO SMARTPHONE

Sulla base della tua esperienza personale, prova a riflettere su quanto smartphone o tablet siano presenti all'interno di una tua giornata tipo.

Rifletti, inoltre, su quali siano le conseguenze del modo in cui usi i dispositivi digitali.

Argomento

Crescere sani in rete

Parole chiave

Smartphone, tablet, addiction, web

I DATI

Secondo dati Istat riferiti al 2018, l'85% degli adolescenti tra 11 e 17 anni usa quotidianamente il telefonino, il 72% naviga su Internet tutti i giorni, percentuale che solo 4 anni fa era del 56%. Le più frequenti utilizzatrici sono le ragazze (l'87,5% usa il telefono tutti i giorni). L'accesso a Internet è fortemente trainato dagli smartphone, solo il 27% si connette dal pc, percentuale che nel 2014 era del 40%. Circa il 60% dei ragazzi controlla lo smartphone come prima cosa appena svegli e come ultima cosa prima di addormentarsi. Il 63% (tra 14 e 19 anni) usa lo smartphone a scuola durante le lezioni; il 50% dichiara di trascorrere dalle 3 alle 6 ore extrascolastiche al giorno con lo smartphone in mano.

Punti di discussione

- Uso problematico dello smartphone e dipendenza
- Web e adolescenza

Domande

- Quanto tempo trascorri ogni giorno sullo smartphone?
- Cosa fai sullo smartphone?
- Riusciresti a rinunciare per una settimana allo smartphone?
- Come cambierebbe la tua vita senza smartphone?

REAZIONI

- Quanti studenti usano lo smartphone per approfondire ciò che stanno studiando?
- Quanti tra i ragazzi riuscirebbero a stare senza smartphone?

RIFLESSIONE

In Italia, oltre 120mila adolescenti trascorrono su Internet oltre 12 ore al giorno, mostrando sintomi importanti di patologie psichiatriche. Quando l'isolamento diventa patologico si parla di un fenomeno chiamato Hikikomori che, nato in Giappone, si sta diffondendo in tutto il mondo.

MODALITÀ E TEMPI DI LAVORO

- Pensa al modo in cui utilizzi i dispositivi elettronici nel corso della tua giornata.
- Rifletti sul tempo che spendi utilizzando smartphone o tablet.
- Confronta i tuoi risultati con i compagni.
- Discutete insieme delle conseguenze di un uso eccessivo dei dispositivi.

APPROFONDIMENTI E LINK

Da abitudine a dipendenza, il passo è breve. Anzi brevissimo. Questo è il rischio principale a cui vanno incontro adolescenti e preadolescenti, ormai sempre più precoci nell'uso di smartphone e tablet e sempre più connessi. Il principale rischio, ma non l'unico. Troppe ore chini sullo schermo possono far perdere ore preziose di sonno, irritare gli occhi, provocare dolori al collo e alle spalle, rendere distratti e disattenti.

Non che Internet e i social network siano del tutto negativi, anzi in alcuni casi possono rappresentare un aiuto per favorire le relazioni sociali con i coetanei, ma un'iperattività concentrata sugli smartphone può diventare dannosa per la salute psicofisica. Per maggiori dettagli: https://www.sip.it/wp-content/uploads/2019/05/2019-05-29-Smartphone-e-adolescenti_position-statement-def.pdf

VERIFICA DELLE RISPOSTE

- Quanto tempo in media trascorrono i ragazzi usando dispositivi elettronici?
- In quanti credono di poterne fare a meno?
- Quanto sono consapevoli dei rischi di un uso eccessivo di smartphone e tablet?
- Quali sono i rischi che vedono dall'uso eccessivo dei dispositivi?

CONOSCERE LA RETE

Leggi questa storia e prova a riflettere sull'importanza della qualità del tempo trascorso in rete piuttosto che sulla quantità. Pensa inoltre a come Internet possa trasformarsi in uno strumento utile per la socializzazione di alcuni ragazzi, sotto un costante e attento monitoraggio.

Argomento

Apprendimento, socializzazione, identità

Parole chiave

Equilibrio online/offline, qualità, monitoraggio, wellbeing

LA STORIA

Enza è una ragazzina un po' timida, molto brava a scuola, con la passione dei rompicapo online, interesse che condivide con un ristretto gruppo di amici di scuola. Dopo aver fatto i compiti dedica molto tempo a questa tipologia di giochi online e secondo suo fratello è molto brava.

Ogni sera condivide con i suoi amici, tramite un'app di messaggistica istantanea, i risultati ottenuti, la scoperta di nuovi giochi online da sperimentare e su cui sfidarsi. I suoi genitori temono che questa passione possa, alla lunga, influire sulla vita sociale della ragazza e possa avere effetti negativi sulle sue capacità di concentrazione.

Punti di discussione

- Uso equilibrato della rete e adolescenza
- Attenzione alla qualità del tempo trascorso online
- Internet come strumento di apprendimento e di socializzazione
- Monitoraggio dell'uso di Internet da parte dei ragazzi

Domande

- Possiedi uno smartphone tutto tuo?
- Sapresti dire quante ore trascorri connesso? E quali app usi maggiormente? (es. YouTube, Instagram, etc)
- Fai attività sociali (offline) durante la settimana?
- Utilizzi Internet e app per fare i compiti?
- Ti piacerebbe usare Internet a scuola per attività didattiche?
- Ti è capitato mai di restare un intero giorno senza rete e dispositivi?
- Le tue amicizie resisterebbero senza smartphone e chat?
- Cosa possono fare i genitori di Enza per invitarla a coltivare le sue amicizie anche offline?

RIFLESSIONE

Non c'è alcun motivo per cui un bambino decida di smettere di giocare, a meno che non ci sia un'altra esperienza più gratificante ad attenderlo. Inoltre, secondo uno studio del National Institute of Health, i videogame, se selezionati con cura, possono portare a un esponenziale aumento di alcune abilità cognitive, in quanto rappresentano un processo di apprendimento continuo, e aiutano a sviluppare capacità multitasking e di problem solving.

Per maggiori dettagli: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5438999/>

MODALITÀ E TEMPI DI LAVORO

- Individua quale attività in rete ti coinvolge come i videogame con Enza: che sia una chat, guardare serie, ecc. e a cui dedichi tanto tempo della tua giornata.
- Spiega quali sono gli effetti benefici che ne trai.
- Individua alcune attività, online e offline, che svolgeresti in alternativa e con piacere.

APPROFONDIMENTI E LINK

Una valida proposta consiste nell'elaborare un "pacchetto di regole base" da rispettare, sia per gli adulti sia per i ragazzi. Dobbiamo essere noi stessi i primi a rispettare le stesse regole. Siamo spesso infatti noi adulti, iper-connessi, a non dare un buon esempio ai più giovani. Inoltre, è necessario valutare se nel dialogo con i genitori possa essere consigliato di verificare la tipologia di videogame e di app in generale scelti dal/la figlio/a, con l'ausilio di strumenti ad esempio quali Family Link (<https://families.google.com/intl/it/familylink/>).

Allo stesso tempo vale la pena di considerare gli effetti positivi che l'utilizzo di Internet può avere sui ragazzi, in termini di apprendimento e di socializzazione, puntando a migliorare la qualità e non concentrandosi solo sulla quantità. Prova a incentivare i ragazzi a organizzare un incontro con alcuni compagni di scuola per un torneo di videogame o per un'attività altra, in rete o offline. È importante spronarla/o a portare la sua passione online anche in un ambito offline (ad esempio tornei di classe, club dedicati, etc).

VERIFICA DELLE RISPOSTE

- Come valutano i ragazzi il loro tempo trascorso su Internet?
- Trovi mediamente che le attività online e offline svolte nell'arco della giornata dai ragazzi siano bilanciate?
- Valuta la possibilità, se necessario, di monitorare maggiormente la qualità delle attività svolte online dai bambini/ragazzi.
- Valuta l'introduzione di app che monitorano il tempo trascorso online dai ragazzi.

NAVIGARE SICURI

Leggi la seguente storia e rifletti su quanto alcune informazioni condivise in rete possano rappresentare un pericolo, specialmente per i più giovani, e rischino di avere ripercussioni sulla nostra reputazione.

Argomento

Navigazione consapevole, odio in rete, sicurezza

Parole chiave

Bullismo, condivisione responsabile, rispetto

LA STORIA

Valentina è una bella ragazza, ma molto timida e riservata. Accetta un invito a un party in piscina organizzato da una sua amica di classe, ne è felice e trascorre una giornata allegra e diversa dal solito. Il giorno seguente una delle ragazze presenti alla festa pubblica e condivide su diversi social un video-racconto della giornata, in cui tutte appaiono in bikini, in pose provocanti, assunte quel pomeriggio per gioco e senza alcuna malizia.

Valentina lo scopre solo dopo qualche settimana ma nel frattempo sotto il video si sono raccolti centinaia di commenti con apprezzamenti pesanti, volgari, alternati a offese gratuite lasciati da persone completamente estranee.

Punti di discussione

- Come tutelare la propria privacy e rispettare quella altrui
- Valutare il grado di rischio e di impatto di ogni elemento condiviso in rete
- Contrastare l'odio in rete

Domande

- Come ritieni si sia sentita la ragazza nel leggere commenti volgari e offensivi da parte di estranei sul suo conto?
- Una situazione come quella descritta quali rischi e conseguenze può generare?
- Sai come garantire la riservatezza altrui sulle diverse piattaforme senza rinunciare alla tua libertà di espressione?
- Se ti senti offesa/o o in pericolo in rete ne parli con i tuoi genitori, con un insegnante o con un adulto di cui ti fidi?
- Ti sei mai soffermata/o a riflettere su quali effetti, su te stessa/o e sugli altri, può avere tutto quello che scrivi sui social?

RIFLESSIONI

Al di là del caso specifico delle foto in bikini raccontato nella nostra storia, ci sono informazioni molto comuni e che vengono facilmente condivise su piattaforme social, siti web, gruppi, che tuttavia possono contenere elementi importanti e delicati sulla nostra vita, sulla nostra routine, sui nostri programmi, sui luoghi che frequentiamo e sulle nostre abitudini ricorrenti. Insegniamo ai ragazzi a valutare sempre il grado di rischio e di impatto sulla privacy che ogni elemento condiviso può avere sulla loro vita e su quella di eventuali altre persone coinvolte.

MODALITÀ E TEMPI DI LAVORO

- Quali conseguenze legali può avere la pubblicazione di post, video, foto che riguardino altre persone?
- E che effetto possono avere quei commenti di odio su Valentina?
- Ti sei mai trovata/o in una situazione analoga?
- Come ti sei comportata/o?

APPROFONDIMENTI E LINK

Vietare oggi giorno ai ragazzi l'utilizzo di dispositivi digitali non può essere una soluzione efficace. Tuttavia, è necessario far comprendere loro il peso che un determinato contenuto può avere se reso pubblico. Inoltre, è importante spiegare loro le ripercussioni legali per chi condivide contenuti inappropriati/privati/di minori, e il pericolo a cui si espone mostrando informazioni o immagini intime e personali in rete. A volte, modificare le impostazioni di privacy del proprio profilo può essere sufficiente, altre volte è invece necessario denunciare la violazione di privacy ai responsabili della piattaforma.

VERIFICA DELLE RISPOSTE

Quello che appare sui social non coincide sempre con la realtà: fuori dal loro contesto originale, alcuni contenuti possono assumere significati diversi e spesso imprevedibili. Inoltre, ci sono condivisioni che possono danneggiare a lungo termine la reputazione di chi li condivide o di chi è coinvolto. Quello che può sembrare un diritto indiscusso alla libertà di opinione, può trasformarsi in una diffusione di odio. E l'anonimato spesso favorisce l'amplificazione dei messaggi negativi. Allo stesso tempo, il web può essere sfruttato per diffondere messaggi positivi e di gentilezza. È bene denunciare eventuali comportamenti che violano regolamenti e leggi, ma allo stesso tempo è buona pratica contrastare l'odio in rete con altrettanta gentilezza.

Infine, ricorda sempre ai ragazzi a cui sei vicino che possono fidarsi di te e aprirsi, senza sentirsi giudicati.

GESTIRE LA PRIVACY

Leggi la storia di Enrico e la sua esperienza negativa in rete. Trai spunto per discutere con i ragazzi dell'importanza di saper proteggere la propria privacy online e navigare in totale sicurezza, e di essere in grado di riconoscere la pericolosità di alcuni siti o messaggi che circolano nella rete.

Argomento

Privacy, dati sensibili, frodi

Parole chiave

Protezione dei dati, gestione delle password, protezione dei device

LA STORIA

Enrico è in gita con la sua classe e approfitta del pc messo a disposizione dall'hotel in cui alloggia per controllare la sua email, dove riceve aggiornamenti sulla sua squadra del cuore. In ritardo rispetto ai compagni, viene richiamato dall'insegnante perché è ora di uscire e frettolosamente spegne il pc senza sloggarsi.

Il giorno seguente molti dei suoi contatti, tra cui la sorella maggiore, lo avvisano di aver ricevuto una email in cui Enrico, raccontando di aver perso il portamonete, chiedeva una ricarica urgente su una prepagata.

Certo di non aver inviato nessuna di quelle email il ragazzo entra nel suo account di posta ma non vi riesce e capisce che qualcuno che dopo di lui ha usato il pc dell'albergo si è impossessato del suo account, ha reimpostato la password, e si spaccia per lui con i suoi contatti inviando richieste fraudolente.

Punti di discussione

- L'importanza della privacy online e i rischi che si corrono
- Buone pratiche per difendere i dati sensibili
- Come evitare frodi in rete e furti di identità

Domande

- Ritieni che la tua password sia sicura? E usi la stessa password per più account?
- Hai condiviso le tue password con qualche amico? E con i tuoi familiari?
- Utilizzi la verifica in due passaggi sui tuoi account personali?
- Sapresti riconoscere un sito o un'email fraudolenta?
- Hai l'abitudine di sloggarti sempre dai tuoi account quando il dispositivo che usi non è tuo?

RIFLESSIONI

Ci sono tante buone pratiche e consigli che è importante condividere con i ragazzi, sulle modalità di protezione della privacy e su come riconoscere le frodi online. Allo stesso tempo può accadere facilmente di imbattersi in virus o furti di password. In tal caso, è bene far comprendere ai ragazzi che non si tratta di situazioni irreversibili, che non è necessario nascondere l'accaduto e, al contrario, è importante parlarne con adulti di fiducia per risolvere quanto prima il problema, denunciare i responsabili della frode, e imparare a prevenire future situazioni analoghe. Colpevolizzare può solo far peggiorare una situazione già di per sé delicata e indurli a nascondere eventuali situazioni simili qualora dovessero ripresentarsi.

MODALITÀ E TEMPI DI LAVORO

- Elenca le azioni che dovrebbe intraprendere Enrico, appena scoperto l'accesso fraudolento al suo account.
- Analizzando l'oggetto e il nome del mittente delle email che finiscono nel tuo spam (non è necessario aprirle) prova a individuare la tipologia di richiesta contenuta.
- Rifletti sulle password di accesso ai tuoi account personali: sono davvero sicure? Scrivi alcuni esempi di password davvero sicure.

APPROFONDIMENTI E LINK

Occhio allo spam e alle email di phishing: quest'ultimo è uno dei più diffusi attacchi informatici, pericoloso ed efficace, che induce le vittime, tramite inganno, a condividere informazioni sensibili come password e numeri di carte di credito. L'email o il messaggio spesso contiene informazioni e minacce atte a spaventare la vittima, con la richiesta di visitare un determinato sito web e intraprendere azioni, come un pagamento, per evitare conseguenze negative. È bene ricordare che gli attacchi di phishing fanno spesso leva sulla paura per offuscare la lucidità dell'utente. E a proposito di privacy... ricorda che molte app posseggono un sistema di geolocalizzazione, così come spesso tra le proprietà delle immagini che condividiamo sui social vi è un geotag. Attenzione a non condividere queste informazioni con persone che non conosci direttamente per non rivelare contenuti sensibili, come il tuo indirizzo o le tue abitudini.

VERIFICA DELLE RISPOSTE

Spiega ai ragazzi che quando temporaneamente eseguono l'accesso su un computer, telefono o tablet che non è il loro, è meglio utilizzare una finestra di navigazione privata. Se hanno dimenticato di sloggersi dal loro account di posta elettronica su un altro computer, possono farlo da remoto. Qualora fosse troppo tardi e la password sia stata già modificata da qualcuno, è possibile comunque chiedere supporto al provider dell'email, andando su <https://support.google.com/accounts/troubleshooter/2402620>.

Le password devono essere create secondo alcune precise regole: devono essere difficili da indovinare ma facili da ricordare (quindi ad esempio niente date di nascita o nomi di fidanzati) o, ancora meglio, create con apposite app che generano password sicure.

Inoltre, ricorda ai ragazzi che scambiare le password con i loro migliori amici non è indice di fiducia e di affetto.

Al contrario, è una buona pratica condividerle con un adulto di fiducia, un genitore, uno zio, etc.

Ricorda ai ragazzi di fare attenzione a eventuali email con strani inviti a cliccare su siti sconosciuti o che chiedono donazioni o dati personali. È buona regola accertarsi di essere su siti dotati di certificato di sicurezza (indicato dal suffisso https nella url). Infine, ricorda che i siti web seri non chiedono informazioni personali, dati bancari, o comunicazioni di password via email.

In tal caso, è sempre bene contattare il servizio di assistenza Clienti del presunto mittente, e denunciare la email alla polizia postale.