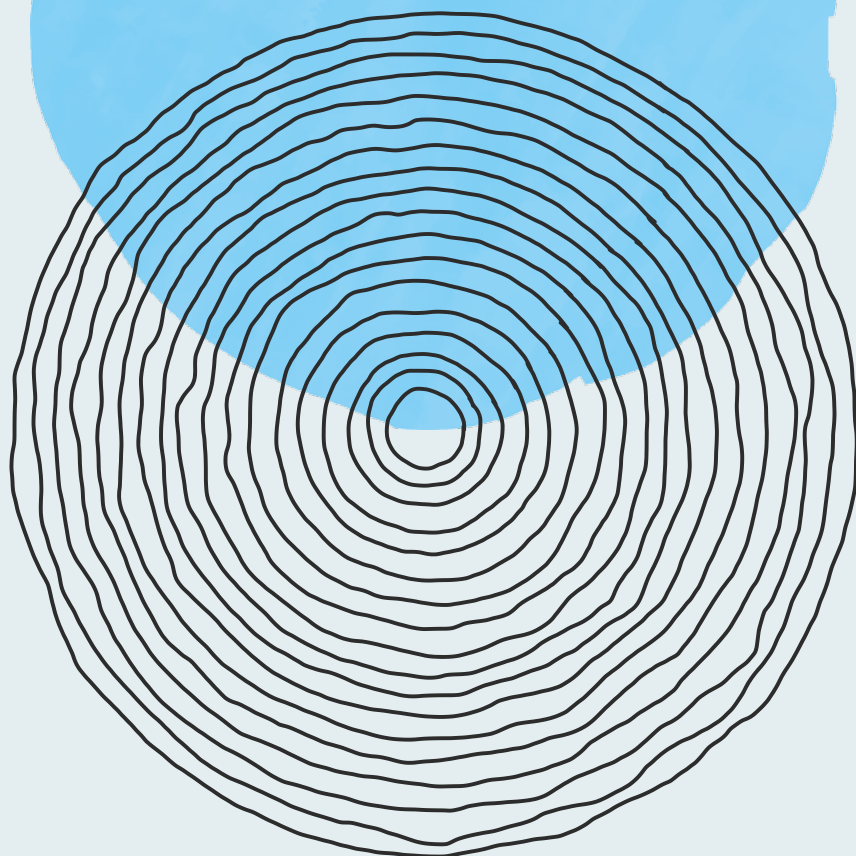


#10 GIOVANI E WEB: TRA RISCHI E OPPORTUNITÀ



Giugno 2021

GIOVANI E WEB: TRA RISCHI E OPPORTUNITÀ

Curato da:

Sandra Bosi, Mauro Croce, Elena Ferrara,
Daniele Pellegrino, Milena Franchella, Mattia Scipioni,
Pierangela Antonecchia, Sebastiano Ruozzi

I volumi sono stati realizzati a partire da un approfondimento del ciclo di Seminari Metaloghi organizzati da Luoghi di Prevenzione da giugno 2020 a maggio 2021.
A cura di Sandra Bosi, Responsabile di Luoghi di Prevenzione.

Autori dei temi trattati

Pierangela Antonicchia, Sandra Bosi, Mauro Croce, Elena Ferrera, Milena Franchella, Daniele Pellegrino, Mattia Scipioni, Sebastiano Ruozi

Contributo editing

Francesca Zironi, segreteria gestionale LdP

© Copyright 2021 Lega Contro i Tumori,
sez. LILT di Reggio Emilia

Realizzazione editoriale e progetto grafico



Via A. Gherardesca, 1 - 56121 Ospedaletto-Pisa
www.pacinieditore.it - info@pacinieditore.it

Fotolito e Stampa
IGP Industrie Grafiche Pacini



*a Carlo DiClemente
per l'eccellenza con cui da dieci anni
segue le attività di Luoghi di Prevenzione*

Indice

INTRODUZIONE/PREFAZIONE	7
Sandra Bosi	
GIOVANI E WEB: TRA RISCHI ED OPPORTUNITÀ	11
Mauro Croce	
IL PATENTINO PER LO SMARTPHONE	15
Mauro Croce	
GIOVANI E CYBERBULLISMO	21
Elena Ferrara	
LA PROMOZIONE DELLA SALUTE ONLINE: UN'ESPERIENZA DI PEER EDUCATION SU INSTAGRAM	25
Milena Franchella, Pierangela Antonecchia e Mattia Scipioni	
RISCHI ED OPPORTUNITÀ: IL CONTRIBUTO DEI PARTECIPANTI	29
Daniele Pellegrino e Sebastiano Ruozi	
CONCLUSIONI	33
Daniele Pellegrino	
BIBLIOGRAFIA	37

Introduzione/prefazione

Sandra Bosi

I cambiamenti genetici necessitano di un tempo molto lungo, pertanto, non sarebbe corretto tecnicamente affermare che i giovani sono nativi digitali.

Tuttavia è evidente che adolescenti e preadolescenti maneggino il web con molta più dimestichezza di tanti adulti, nonostante siano pochi adulti a gestirne le colossali cordate economiche.

Il web ha di certo a che fare con l'istinto: insegna una lingua corta, scarna, essenziale, avvezza alla sintesi, apre connessioni su fronti diversi, lontani l'uno dall'altro, incoraggia la navigazione di superficie, ma non impedisce di approfondire un'idea sino ad impossessarsene ed averla fatta propria.

Nel metalogo si trattano anche temi che sfiorano soltanto in parte la relazione fra giovani e web.

Nonostante violenza e pericolosità legate ad una comunicazione distorta che, anziché cogliere le opportunità della rete, le trasforma in occasione di prevaricazione, violenza e reato, per la maggior parte dei giovani la navigazione è un modo diverso di comunicare gli uni con gli altri: accessibile, spontaneo, percepito come sicuro.

È una abitudine, nel web si sentono a casa: è una delle case che abitano.

Forse, proprio in questo sta il nocciolo di un tema che si potrebbe porre: si dice spesso che la tecnologia sia sempre una opportunità, che le protesi che abbiamo a disposizione sono migliorative rispetto a quanto i nostri sensi siano in grado di ottenere.

Oltre ad essere anacronistico diventa insostenibile esprimere pensieri che non siano entusiasti per l'evolversi di tecnologie sempre più rapide, sofisticate, che consentono di accedere a mondi sempre più nuovi, più lontani, più complessi e di sentirsi in grado di abitare ovunque, di conoscere chiunque, di non essere mai solo. Il web protegge anche dalla solitudine. Per chi, come Luoghi di Prevenzione, ha coltivato per anni l'educazione fra pari come principio basilare rinforzato dalle relazioni fra persone che si guardano negli occhi, si ascoltano ed esperiscono nuove forme di comunicazione con il gioco o con la partecipazione ad una ricerca sul campo, tanta certezza crea qualche dubbio.

Vorremmo mantenerci lontani dalle diatribe sulla possibilità che il web crei o meno dipendenza: le dipendenze patologiche sono un problema specialistico che riguarda molte sostanze di abuso ed altrettanti comportamenti nocivi alla salute.

Le dipendenze, tuttavia, sono correlate alla vita umana ed in certi casi non hanno neppure una connotazione negativa (si può essere dipendenti anche dallo studio, da un progetto artistico o di ricerca scientifica).

È dunque sull'abitare che si vorrebbe porre qualche spunto di riflessione: abitare è un'espressione intima, si abita una casa di cui si conoscono gli angoli, di cui si apprezzano gli oggetti, qualcuno in particolare. Non c'è abitazione senza storia. Non c'è relazione senza storia e senza la conoscenza di dettagli personali non privati (la coabitazione vera non si nutre di pettegolezzo), ma intimi, appartenenti alla psiche su cui tanto ci stiamo soffermando in questi saggi.

Dov'è la psiche nel momento in cui i giovani navigano? Dove sono disseminati gli angoli intimi nelle tante case virtuali che condividono con i moltissimi amici che non hanno mai incontrato una volta? Quanto sono necessarie alla crescita le esperienze virtuali estreme (anche nella positività) che il web consente?

Non è nostra intenzione esprimere un giudizio di valore e nemmeno ridimensionare la portata potenziale di investimento per il processo di crescita e umanizzazione che il web può consentire a un giovane navigatore.

Ci limitiamo ad osservare, auspicando che dall'istinto, maturi la passione, il desiderio di stare con gli altri e di coltivare poche relazioni fertili e solide che aiutino a far germogliare quel "daimon" di cui Hillman ha tanto scritto: il nocciolo intimo di noi che fa di noi quello che siamo.

Il dialogo iniziale legato a questo quaderno verte sul rapporto tra l'istinto ed i nativi digitali. Nel nostro saggio di riferimento, "Verso un'ecologia della mente", l'autore utilizza i metaloghi come introduzione alla trattazione di concetti e temi complessi.

L'espressione è riconducibile al "dialogo socratico", metodo pedagogico per chiarire e definire intuizioni, definizioni e prospettive. Assistiamo, dunque, a questo dialogo fra padre e figlio per arrivare a comprendere i concetti di *istinto* e di *nativo digitale*.

"Papà chi è il nativo digitale?"

"È uno che assomiglia a te. Per te è istintivo apprendere con il pc, navigare sul web, comunicare on line.... per me non lo è affatto."

"Ma allora che cosa è un istinto?"

"Un istinto, tesoro, è un principio esplicativo."

"Ma cosa spiega?"

"Ogni cosa che si voglia spiegare."

"Non dire sciocchezze... non spiega perché sono un nativo digitale."

"Ma è così...nessuno vuole davvero una spiegazione. Si sa che per te, ed altri come te, è istintivo apprendere attraverso il linguaggio digitale... per altri invece non lo è"

"Ma non ha senso."

"Sì, d'accordo.... Ma sei tu che ha tirato fuori il problema."

"Va be',... ma allora come si spiega che sono un nativo digitale?"

"Non lo si spiega. Saperlo è già un modo per spiegarlo."

"Vuoi dire che non si può usare un principio esplicativo per spiegarne un altro? Mai?"

"Quasi mai. Newton diceva che tutto comincia con le ipotesi."

"Perciò l'uomo è un fabbricatore di ipotesi?"

"Si proprio così"

"Ma qualcuno saprà pur spiegare che cos'è un nativo digitale?"

"Diciamo che qualcuno ha inventato l'espressione facendo delle ipotesi. L'istinto è come... una scatola nera."

"Che cos'è una scatola nera?"

"È una specie di accordo perché gli scienziati smettano di spiegare le cose....un etichetta."

“E il nativo digitale?”

“È un’etichetta per quello che il nativo digitale sa fare. Non è una spiegazione di come lo fa. Si sa che lo fa per istinto.”

“Ma quale è il compito di un istinto?”

“Questa è un’altra domanda difficile. L’istinto dovrebbe regolare quello che le persone fanno.”

“E le piante hanno istinti?”

“No, le piante no; non come ne stiamo parlando noi. Ma se un animale cade da una rupe, si divincola e cerca di reagire; quello è un istinto. Se tu dai un bambino di 5 anni un gioco che si fa con un pc, impara ad usarlo molto più facilmente di me. Lo fa per istinto.”

“Istinto e apprendimento dunque vanno piuttosto d’accordo. Ma non mi avevi detto che noi impariamo con la cultura. Cosa c’entra l’istinto?”

“Quando si dice che qualcosa è istintivo si sta cercando di semplificare le cose?”

“Sì, certo ...”

“E si sbaglia?”

“Non sempre.”

“Da come la metti mi sembra che l’istinto assomigli ad un’abitudine”

“Già, ma le abitudini si apprendono.”

“Si potrebbe fare a meno del concetto di istinto?”

“Credo di no. Non si saprebbero spiegare le cose. Per esempio la forza di gravità, il perché sei un nativo digitale, il perché ci si innamora.”

“Si ma devi ammettere che non è una grande spiegazione ...”

“No, ma è ammettere che certe cose avvengono naturalmente senza doverle imparare da capo. Hai già degli strumenti di base.

Quando ti ho insegnato a parlare, non ho dovuto insegnarti proprio tutte le parole... ce l’hai fatta da solo, per istinto. Così come non ti ho dovuto insegnare a correre, ad andare a gattoni; ma ti ho insegnato ad andare in bicicletta.

Ci sono processi innati che si spiegano con l’istinto.”

“Allora se sono un nativo digitale, probabilmente ho dei geni diversi dai tuoi... sono un mutante.”

“Forse sì, qualcosa è mutato anche nei tuoi geni. Per te è naturale qualcosa che per me è solo culturale.

Questo però non significa che con esercizio e apprendimento, io non possa diventare molto più abile di te a cavarmela con il web.”

“Questa è grossa e comunque... tu vuoi sempre avere la meglio e l’ultima parola ... per istinto.”

Giovani e web: tra rischi ed opportunità

Mauro Croce

I temi della tecnologia e dei nuovi media, sono in realtà temi ricorrenti: anche nel passato, infatti, questi hanno sempre affascinato e preoccupato i nostri predecessori.

Tra gli antichi filosofi, ad esempio, la forma scritta veniva identificata come nemica della conoscenza, mentre l'arte oratoria era l'unica capace di penetrare l'anima di chi ascolta.

Secondo tale prospettiva in *Fedro*, uno scritto di Platone che riporta il dialogo tra Socrate e Fedro, si presenta questo problema espresso in questo passaggio:

“Se impariamo a scrivere cosa ne sarà della memoria?

Perdremo la nostra capacità di memorizzare?

Stiamo attenti a scrivere e a lasciare in un foglio i nostri pensieri perché ad un certo punto perderemo la nostra capacità di memorizzare.”

Risulta evidente come il tema delle nuove tecnologie e media stia modificando bisogni, concetti di vita importanti e valori.

Alcuni studi infatti evidenziano come la *piramide dei bisogni di Maslow* si stia rivoluzionando; con un po' di ironia e provocazione, ma in una prospettiva comunque attuale, alla base dei bisogni è stata inserita la batteria e la connessione Wi-Fi.

A tal proposito, si può notare, infatti, anche uno sviluppo di nuove fobie come la **FOMO** (Fear Of Missing Out), paura che il mondo vada avanti e di essere tagliato fuori, di perdere dei momenti importanti e la **Nomophobia** ovvero la paura di non avere con noi lo smartphone.

Dal punto di vista clinico un tema importante è la **Internet Addiction**.

Nel 1995 Ivan Goldberg propose di inserire nel DSM una nuova sindrome, l'Internet Addiction Disorder. Questo gesto ironico e provocatorio ha avuto un sorprendente impatto in ambito clinico, tanto che molti psichiatri e psicologi hanno iniziato a pensare che Goldberg potesse avere ragione, che veramente fosse possibile sviluppare una dipendenza da Internet.

Successivamente le ricerche in questo campo sono state molto sviluppate, giungendo ad identificare tali possibili criteri:

- privazione del sonno (in media meno di 5 ore di sonno per notte), al fine di passare più tempo possibile in rete;
- la persona trascura attività importanti (familiari o sociali, di lavoro o legate allo stato di salute), preferendo trascorrere ore intere su Internet;
- persone molto vicine al soggetto ne rimarkano l'utilizzo smisurato di Internet (collega, un amico, il partner, un familiare, ecc.);
- il soggetto pensa costantemente al Web, anche quando non è collegato alla Rete;
- il soggetto si ripromette di disconnettersi quanto prima dal collegamento Internet ma non è in grado di farlo;
- il soggetto si collega a Internet con l'intenzione di trattenervisi per un breve lasso di tempo, ma rimane collegato per ore.

Importante però è il libro *“Caught in the Net”* di Kimberly S. Young del 1999 dove, per la prima volta, viene teorizzata la dipendenza da internet; questa, tuttavia, si riferiva unicamente

alla rete internet e non allo smartphone, quindi il momento nel quale una persona accedeva al computer fisso abbandonando altri elementi di vita quotidiana o lavorativa.

Questa teoria, ad oggi, non è più attuale, perché possiamo sempre collegarci alla rete anche quando ci spostiamo attraverso diversi dispositivi (tra cui, in primis, lo smartphone).

Tutte le ricerche più moderne concordano con il dire che non vi sia una categoria omogenea di disturbi, ma che questa si manifesta sotto varie forme e che, soprattutto, non è ancora stata riconosciuta dalla comunità scientifica come vera e propria dipendenza.

Nel DSM 5 infatti viene indicato che non ci sono ancora abbastanza studi a riguardo per poterla considerare tale.

Le ricerche al tempo stesso ci dicono, tuttavia, che se parlare di dipendenze è ancora prematuro, vi sono comunque delle tematiche importanti da non sottovalutare.

Da diversi studi effettuati emergono, infatti, numerose problematiche mentali, emotive, socio-relazionali e fisiche, tra le quali:

- Rinunciare ad attività sociali;
- Rabbia irritazione se non è possibile collegarsi;
- Restare collegati più di quanto ci si era proposti;
- Aumento dell'ansia sociale;
- Riduzione relazioni interpersonali;
- Riduzione del sonno;
- Problematiche fisiche;
- Problemi della pelle, alle articolazioni e ai muscoli, vesciche, calli, torsione della mano e delle dita;
- RSI ("Nintendonitis");
- Dolore al polso, collo e gomito;
- Sindrome da vibrazioni mano-braccio;
- Obesità.

Unitamente agli effetti sulla salute, sono ben conosciuti anche i fattori di rischio che possono portare all'insorgere della dipendenza:

- Maschio
- Età dai 12 ai 25 anni
- Condizioni psicopatologiche
- Bassa autostima
- Limitati interessi alternativi
- Famiglie insicure e caotiche
- Mancanza di routine strutturate
- Gioco come fuga o come strategia per fronteggiare i problemi
- Giocare a giochi "pericolosi"
- Gruppi di pari che giocano a livelli alti

Si è riscontrato, inoltre, che molti utilizzatori eccessivi non sono dipendenti; il tempo speso online quindi non sembra essere necessariamente correlato ad un utilizzo disfunzionale o all'insorgere della dipendenza.

Riguardo al tema delle dipendenze tecnologiche, inoltre, rischiamo di considerare allo stesso modo le problematiche degli adolescenti e quelle degli adulti.

Il sistema del controllo degli impulsi si stabilizza, infatti, dopo i 20 anni; se l'incapacità di controllare i propri impulsi interessa l'adulto, questo stesso fenomeno possiamo considerarlo come patologico. Lo stesso fenomeno negli adolescenti, per tale motivo, va ad inserirsi in un sistema invece ancora in evoluzione, e non necessariamente è da considerare come

problematico o patologico.

Questo può passare con la crescita? Può essere un'esca per altre dipendenze future come ad esempio il gioco d'azzardo?

Questi rimangono temi ancora molto aperti e quello che possiamo ancora domandarci è: si tratta di una nuova forma di patologia o nuova forma di normalità?

Questo nuovo mondo ha modificato le nostre cognizioni, relazioni ed anche il nostro sistema nervoso centrale.

Questo nuovo mondo può essere visto come una nuova forma di normalità, tanto che si è passati dal concetto di "protesi" a quello di "ambienti".

Il concetto di protesi in questo campo è stato introdotto nel '64 da Marshall McLuan, grandissimo teorico dei media il quale aveva posto l'accento sulla televisione come protesi.

Successivamente, viene affermato che questi strumenti non sono delle protesi bensì sono ambienti.

La differenza sostanziale è che la protesi la usi quando ne hai bisogno e la abbandoni quando non serve più mentre dell'ambiente ne sei parte; noi siamo parte di questo mondo e ci siamo dentro completamente.

Altro tema interessante è quello dei cosiddetti **Nativi Digitali**, termine coniato da Prensky nel 2001, che indica coloro che sono nati e cresciuti in questo ambiente tecnologico.

Sono multitasking ed hanno pensieri paralleli, a differenza di chi è nato prima e fuori da questo ambiente, chiamati da Prensky *Immigrati Digitali* che, per utilizzare una metafora, parlano bene questa lingua ma con un accento forte.

Prensky stesso, autore di questo termine, si è ritrovato costretto a rivederlo nel 2010, ridefinendolo in 3 concetti:

- **"Digital Wisdom" (Saggi):** il saggio digitale sa distinguere la saggezza digitale dalla destrezza digitale e dalla stupidità digitale, riuscendo ad individuare quando internet incrementa pensiero e comprensione.
- **"Digital skillness" (Smanettoni):** la destrezza digitale implica saper usare agevolmente il mondo digitale nella quotidianità. L'individuo digitalmente abile sa manipolare la rete, però lo fa con modalità prive di saggezza esponendosi a rischi.
- **"Digital stupidity" (Stupidi):** la stupidità digitale racchiude tutti quei comportamenti "digitalmente stupidi", per esempio gli atti di plagio, rifiutare le potenzialità che il web offre, lasciare dati sensibili in zone della rete facilmente accessibili.

Quello che si può osservare è che questo nuovo ambiente nel quale siamo inseriti, dove navighiamo e dal quale siamo navigati modifica completamente molte cose dal punto di vista cognitivo, relazionale/affettivo e fisico.

Interessante il libro di Nicholas Carr, *"Internet ci rende stupidi"* nel quale l'autore afferma che leggere in rete implica un nuovo modo di pensare. Si passa da un pensiero lineare, calmo e riflessivo ad uno che opera a scatti sconnessi e pensieri sovrapposti; questo genera nei ragazzi la difficoltà a costruire narrazioni lunghe e a mantenere l'attenzione mentre sono invece più predisposti a spostare e a ricercare in continuazione l'attenzione su diversi stimoli nuovi interessanti ma che difficilmente si connettono a tutto il resto.

Un aspetto che risulta evidente nella *"generazione App"* è poi la marcata tendenza a orientare la propria identità verso l'esterno attraverso una esposizione nello spazio pubblico a differenza degli adulti di generazioni precedenti che riterrebbero di dover tenere riservato: una sorta di rivoluzione copernicana, un rovesciamento simmetrico dei valori che sembra fare della mancanza di privacy un elemento di vanto, dell'assenza dal palcoscenico il venir meno di una vera e propria certificazione di esistenza.

Una prima spiegazione di questo fatto, potenzialmente riassumibile nelle parole-stimolo *accessibilità - disinibizione - anonimato - fuga*, si può cercare nella natura stessa dei media digitali e sociali, caratterizzati di fatto dall'assottigliarsi del confine che separa il dentro e il fuori, il pubblico e il privato, e anche una perdita del senso del limite che si conforma con la tendenza sociale a definire lecito ciò che è possibile.

In "*The hacking of the american mind?*", testo di Robert H. Lustig, l'autore prova a dare una spiegazione scientifica dietro la conquista dei nostri corpi e dei nostri cervelli da parte delle grandi aziende. L'autore fa una distinzione tra piacere e felicità sottolineando che il piacere è legato alla produzione di dopamina mentre la felicità alla serotonina; gran parte dei dispositivi sono costruiti per provare piacere, non felicità. Se i nostri bambini nascono con questa soddisfazione immediata i loro circuiti saranno occupati dalla dopamina e meno disponibili a produrre serotonina. Quindi saranno meno disposti a sopportare i tempi di attesa, la frustrazione e la costruzione di obiettivi.

Internet è quindi luogo di socializzazione e di sperimentazione dell'identità? Luogo di conformismo o di sviluppo di patologie?

Questi sono temi che rimangono aperti anche al giorno d'oggi, compresa quale prevenzione sia possibile attuare, in un contesto in cui l'adulto non governa più un processo della crescita centrato sulla gestione dell'informazione, ma in cui l'accesso alla conoscenza è diretto, non più filtrato, programmato o programmabile.

Il patentino per lo smartphone

Mauro Croce

Lo smartphone è oggi il principale strumento con cui i ragazzi accedono a internet, ed è usato quotidianamente per andare online dal 97% dei ragazzi di 15-17 e dal 51% dei bambini di 9-10.

L'enorme diffusione e pervasività delle tecnologie, ha portato a modificare i nostri comportamenti in tempi estremamente brevi, tanto che Internet può essere ormai definito non più come semplice strumento o "protesi", ma come vero e proprio nuovo ambiente.

Il mondo online si presenta, quindi, come un vero e proprio "mondo parallelo" alternativo a quello quotidiano, nella quale si è immersi ed in cui ci si può perdere; un mondo entro il quale è possibile costruire conoscenza e sviluppare relazioni, effettuare transazioni, ridefinendo e digitalizzando al contempo i nostri tempi e gli spazi sociali.

Gli studiosi sottolineano come se, da un lato, questi strumenti, di cui lo smartphone è simbolo, siano "auto-alfabetizzanti", dall'altro l'assenza di una buona educazione digitale espone a moltissimi rischi: dipendenza, nomofobia, diventare vittima di truffe, cyberbullismo, reputazione compromessa, fake news..

Ma quanto sono consapevoli i cosiddetti "nativi digitali", ovvero la generazione nata e cresciuta nel mondo digitale, dello strumento che hanno in mano? E cosa può essere utile per aiutare gli stessi a gestire e muoversi all'interno di questi nuovi spazi?

Lo smartphone, con la sua capacità di ridefinire spazi e tempi delle relazioni sociali, pone tali interrogativi alle famiglie, alla scuola, alle forze dell'ordine ed anche al mondo della sanità. Domande che non possono certo essere eluse attraverso un mero apprendimento degli aspetti tecnico-funzionali e dei rischi che si possono incontrare, ma richiedono piuttosto una risposta educativa, che tenga conto del "principio della responsabilità" e quello del "pensiero critico". Mentre lo sviluppo del pensiero critico costituisce il principale antidoto ad una passività inconsapevole nei confronti dei messaggi mediali, *"insegnare la responsabilità significa costruire le premesse perché i soggetti si sappiano muovere nel rispetto dei diritti altrui in un contesto in cui non si è più solo ricettori ma anche produttori di messaggi all'interno dello spazio pubblico"* (Rivoltella, 2014).

In questa prospettiva, nasce l'idea del "**patentino per lo smartphone**", un progetto avviato in modo sperimentale nell'anno scolastico 2017-18 in collaborazione tra scuola, polizia di stato e Ausl del Piemonte.

Il progetto parte da una prospettiva secondo cui il telefono non è più oggetto dovuto, ma ha un suo valore e le sue regole per conseguirlo, accompagnata da un percorso di consapevolezza dei rischi, delle modalità di utilizzo e dell'assunzione di una responsabilità personale; come, ad esempio, per ottenere il patentino per l'utilizzo del motorino è necessario seguire uno specifico corso, conoscere il codice della strada e superare un esame, anche questa nuova acquisizione di autonomia, necessita anche di essere accompagnata e guidata.

Un tema molto importante (e aperto) è, inoltre, quale sia l'età giusta per conseguire il patentino e se questa, in realtà, esista; seppure in ogni età sono presenti utilizzi (e conseguenti rischi) che andrebbero regolati ed accompagnati, si è valutato di indirizzare sperimenta-

mente il progetto ai ragazzi della prima media, e per loro organizzare una specifica unità didattica che toccasse i temi delle nuove tecnologie e le diverse modalità di utilizzo da parte dei preadolescenti/adolescenti.

Il progetto di creazione del patentino ha visto coinvolti istituzioni, insegnanti, ricercatori, alunni, attraverso diverse fasi: istituzione di un gruppo di lavoro con rappresentanti delle diverse istituzioni; costruzione e realizzazione di un percorso formativo per gli insegnanti referenti del cyberbullismo; realizzazione da parte degli insegnanti formati di due unità di apprendimento sui temi individuati come critici (privacy, sexting, adescamento e cyberbullismo); somministrazione agli alunni di un test di verifica dell'apprendimento; stipula di un patto tra genitori e figli come assunzione di responsabilità reciproca; realizzazione grafica della patente per smartphone, consegna e diffusione sui siti ed in ciascuna istituzione scolastica; consegna agli insegnanti di un kit di lavoro con indicazioni relative a tematiche, linguaggi e metodologie utili a portare il tema in classe.

Attraverso la prima unità didattica, gli insegnanti formati affrontano in classe il tema dell'identità digitale, dei dati sensibili, della privacy e della web-reputation, del sexting, della conservazione dei dati su internet, della privacy e sicurezza, con una modalità improntata a stimolare la discussione di gruppo (es. *“vorresti che la tua cameretta avesse pareti di vetro? Che tutti sappiano di te, cosa fai, dove sei? Che tutto ciò che dici fosse appeso nella piazza della tua città?”; “inviteresti mai a casa tua una persona che non si mostra a viso scoperto?”..*).

Nella seconda unità didattica viene invece affrontato il tema del cyberbullismo, con attenzione posta sul ruolo della vittima, del cyber bullo, ma anche su quello degli spettatori attivi/passivi che svolgono il ruolo di attivatori/modulatori delle dinamiche online e offline.

A conclusione viene somministrato individualmente il test finale; se superato, viene consegnato il patto da riportare controfirmato: condizione questa necessaria per l'ottenimento del patentino.

In sintesi, il “dispositivo formativo”, rivolto ai ragazzi di circa 11-12 anni, oltre ad offrire una riflessione intorno alle potenzialità e i rischi degli strumenti digitali, permette di sperimentare/osservare/discutere “in vivo” i vari ruoli in gioco, ed è sviluppato anche con l'intento di rendere chiare alcune informazioni di base.

Il **patto tra genitori e figli**, infine, rappresenta l'espressione concreta e coerente di una responsabilità anche da parte dei genitori.

La sottoscrizione del patto costituisce un momento importante; non si dovrebbe trattare, infatti, solo di una formale adesione al progetto, ma di un momento condiviso in famiglia, con la lettura ed il commento dei vari punti.

“Patentino per l’uso consapevole dello smartphone”

1. Parlando di internet: cos’è la rete?

- a. Un indispensabile attrezzo da pesca.
- b. La connessione mondiale tra dispositivi informatici, quali computer, telefoni, tablet ed elettrodomestici vari, che permette di comunicare e condividere dati.
- c. Una connessione tra computer in cui i miei dati sono perfettamente al sicuro.

2. Dove devo tenere lo smartphone quando dormo?

- a. Nella tasca del pigiama, sotto il cuscino o, al massimo, sul mio comodino, così sarò in grado di rispondere ai messaggi più velocemente.
- b. In una stanza diversa da dove dormo, per evitare le radiazioni elettromagnetiche che emette.
- c. A non meno di 97 cm da me, come prevede la Raccomandazione del Comitato degli Studenti Minorenni Italiani.

3. Cosa sono i dati personali?

- a. Sono informazioni che riguardano sia me che altre persone - come ad esempio il numero di telefono, l’indirizzo, le caratteristiche fisiche, l’indirizzo di posta elettronica, lo stato di salute - e che non devono essere divulgati.
- b. Sono dati personali, ad esempio la taglia dei vestiti, la misura delle scarpe e il nome del mio animale domestico.
- c. Sono tutti quei dati che mi devo ricordare di inserire in tutti i social network in cui sono iscritto, altrimenti ne potrei essere escluso.

4. Quanto tempo rimangono memorizzati i dati personali in rete?

- a. Un giorno, dopo vengono cancellati.
- b. Un mese, ma posso chiedere di farli cancellare prima.
- c. Per sempre.

5. Cosa posso fare se mi accorgo che qualcuno sta diffondendo i miei dati personali in rete?

- a. Lo taggo e non metto “mi piace” ai suoi post.
- b. Mi rivolgo a un adulto, come ad esempio i miei genitori, i miei insegnanti, il docente referente per il cyberbullismo della scuola, o, in casi estremi, la Polizia.
- c. Lo cancello come amico/follower.

6. Si possono pubblicare foto/video intime mie o di un mio coetaneo?

- a. Assolutamente no. Essendo minorenni si tratta di pedopornografia online.
- b. Solo se sono single.
- c. Sì, perché sono libero di postare quello che voglio.

7. Come posso fare in modo che una mia foto intima non venga divulgata in rete?

- a. Modifico il mio profilo come privato e la rendo visibile solo ai miei amici/follower.
- b. Evito di pubblicarla, una volta in rete ne perderò il controllo in quanto potrebbe essere condivisa anche solo da uno dei miei amici/follower.
- c. La modifico con un programma di fotoritocco.

8. Cosa faccio se qualcuno offende un compagno di classe online?

- a. Se le offese sono originali, metto un “like”.
- b. Devo evitare di mettere “mi piace” e di condividere, altrimenti divento complice e faccio peggiorare le offese. Nei casi più gravi mi rivolgo a un adulto di fiducia.
- c. Chiudo il post e continuo con il gioco che avevo interrotto.

9. *Che ruolo hanno gli “spettatori” nel cyberbullismo.*

- a. Nessuno, il ruolo principale è quello del bullo.
- b. Il più importante: senza spettatori, il bullo non può fare nulla.
- c. Non sono importanti, d'altra parte se la vittima non si difende è un problema suo.

10. *Gli atti di cyberbullismo sono vietati dalla legge?*

- a. Non lo so, non sono bravo/a in Cittadinanza.
- b. Sì, perché sono comportamenti che possono anche prevedere una punizione.
- c. Solo per chi ha compiuto 21 anni.

11. *Racconta, anche con un esempio, secondo te che cos'è il cyberbullismo.*

Il patto sottoscritto tra genitori e figli.

“Hai uno smartphone con connessione web, per chiamare ti bastava un semplice telefono cellulare. Uno strumento così potente presuppone però delle responsabilità, in fondo hai nelle mani qualcosa che nessuna generazione precedente ha avuto dalla nascita. Ma la responsabilità non è solo tua, sei minorenne e i tuoi sbagli li pagano anche mamma e papà”.

Da figlio/a a genitore:

1. Ho uno smartphone, l'ho chiesto io. Dovrò essere responsabile di ciò che ci farò.
2. Saprete sempre le mie password per accedere.
3. Non userò la tecnologia per mentire, deridere o ingannare un altro essere umano e non mi farò coinvolgere in conversazioni che potranno fare del male a qualcun altro. Non voglio che vengano fatte a me.
4. Se danneggerò lo smartphone sarò responsabile del costo di sostituzione o riparazione.
5. Non scriverò messaggi o mail di qualcosa che non direi di persona
6. Non invierò e non chiederò foto delle mie parti intime o di quelle di qualcun altro. Sono consapevole che potrebbe rovinare la mia vita in futuro. La cattiva reputazione di ciò che potrei fare di sbagliato in rete mi inseguirebbe per sempre.
7. Imparerò a capire come usare il web e lo smartphone senza essere usato da loro.

Da genitore a figlio/a:

Ho avuto in eredità le informazioni per proteggerti nel mondo fisico ma, nonostante miliardi di bit, non ne ho abbastanza per difenderti in quello digitale. I consigli che stai per leggere vogliono aiutarti a pensare, ricordati che il miglior antivirus del mondo è il tuo cervello.

0. Mi impegno a non abbandonarti in un mondo di innumerevoli strade e una sola finestra.
1. Lo smartphone è “in prestito”. La sua durata dipenderà dal tuo comportamento, in fondo anche la patente del motorino ti viene ritirata se sbagli.
2. Se suona, rispondi. È anche un telefono. Sii educato e non ignorare una telefonata se sullo schermo vedi scritto “Mamma” o “Papà”.
3. Sei veloce a digitare ma ricorda che velocità e intelligenza non viaggiano nella stessa corsia.
4. Resta nel mondo reale, ciò che ti porti dietro nella vita sono i ricordi e le esperienze. Vivi le tue e non guardare solo quelle altrui da un monitor.
5. Google, Instagram e WhatsApp dovranno essere i compagni per espandere le tue conoscenze, non i tuoi padroni.
6. In un mondo dove niente si cancella ricorda che la vita digitale te la costruisci tu giorno per giorno
7. Se non capirai o accadrà qualcosa che non saprai gestire parlane lo stesso ed insieme troveremo una soluzione. Non siamo nati digitali ma la vita è una palestra per tutte le soluzioni, spesso anche quelle fatte di bit.

Giovani e Cyberbullismo

Elena Ferrara

L'ambiente in cui crescono e vivono i ragazzi di oggi è composto da 7 milioni di applicazioni; si stima che, entro pochi anni, questo campo sarà il terzo settore economico globale.

Partendo da tale contesto, ed all'interno di tutti i temi e problematiche trattate relative alle nuove tecnologie, il **cyberbullismo** probabilmente rappresenta solamente la punta di un iceberg di tali problematiche e difficoltà.

Esso risulta e si traduce, tuttavia, in una base di partenza importante, in quanto fenomeno fonte di fortissimo stress per i ragazzi che lo vivono all'interno della loro quotidianità.

Una ricerca recente condotta dall'UNICEF sul cyberbullismo, specificatamente sulla prevaricazione in rete ci restituisce il dato che indica che il cyberbullismo è un fenomeno globale.

In tutte le parti del mondo i ragazzi dicono di soffrire di questo problema:

- 1/3 degli intervistati ha dichiarato di essere stato vittima di bullismo online;
- 1/5 degli intervistati ha riportato di aver saltato la scuola a causa del cyberbullismo.

Secondo un'altra ricerca, condotta da EU Kids Online, il 10% degli intervistati segnala di avere subito bullismo sia online che offline nell'ultimo anno (il 6% online), e tre quarti delle vittime riferisce esserne rimasta molto o abbastanza turbata. Il 19% afferma inoltre di essere stato testimone di episodi di cyberbullismo nell'ultimo anno. Gli intervistati si dividono poi in maniera equa fra chi ha cercato di aiutare la vittima (49%) e chi non ha fatto nulla (50%). Da segnalare come il 31% dei ragazzi di 11-17 anni riferisca di aver visto online messaggi d'odio o commenti offensivi (hate speech) contro un individuo o un gruppo, attaccati per il colore della pelle, la nazionalità, la religione.

Di fronte a questi contenuti, i sentimenti più comuni sono tristezza, disprezzo, rabbia e vergogna. Davanti a tali messaggi, tuttavia, il 58% afferma di non aver fatto nulla. Inoltre, il 7% dei ragazzi di 11-17 anni ha ricevuto messaggi sessuali (sexting) e circa un terzo degli intervistati (il 67% delle ragazze) si è detto molto o abbastanza turbato dai messaggi ricevuti.

Il 25% dei ragazzi di 9-17 anni non ha parlato con nessuno delle esperienze su internet che lo hanno turbato o fatto sentire a disagio, e alto appare il numero di coloro che adottano risposte passive ai rischi di internet, come ignorare il problema e sperare che si risolva da solo (35%), chiudere la pagina web o l'app (27%).

Dato tale contesto, sorge spontanea la domanda "chi può sconfiggere il cyberbullismo?"

Una risposta possibile può arrivare dall'azione congiunta di governi, provider e i giovani stessi, i quali considerano il cyberbullismo una delle forme più gravi di violazione dei diritti in rete e sono consapevoli di dover essere parte attiva di questi cambiamenti.

I giovani non vanno solamente protetti e tutelati, ma è necessario dar loro degli strumenti per crescere e diventare autonomi.

Ferma restando la denuncia, il contrasto e la repressione di episodi di interesse penale o di forte contenuto diseducativo, non si tratta di "criminalizzare, assolvere, ignorare o sottovalutare" uno strumento in sé che ormai fa parte della nostra vita, quanto di costruire percorsi da parte di una comunità educante che portino a una maggiore consapevolezza e responsabilizzazione sia da parte del singolo utilizzatore che della comunità educativa (alleanza tra

scuola, genitori, salute pubblica, volontariato, forze dell'ordine).

Partendo da tale prospettiva, è nata la proposta di Legge che si pone l'obiettivo di contrastare il fenomeno del cyberbullismo in tutte le sue manifestazioni, con azioni a carattere preventivo e con una strategia di attenzione, tutela ed educazione nei confronti dei minori coinvolti, sia nella posizione di vittime sia in quella di responsabili di illeciti, assicurando l'attuazione degli interventi senza distinzione di età nell'ambito delle istituzioni scolastiche. La Legge 71/17 non introduce una nuova fattispecie di reato, motivazione spesso fonte di resistenze, poiché questi sono già presenti e normalmente è presente anche l'aggravante dell'online.

Tra i possibili reati nel campo digitale troviamo:

- Furto di identità
- Trattamento illecito di dati personali
- Stalking
- Diffusione online di dati e informazioni per attaccare o ridicolizzare
- Diffamazione (come le Fake News)

Il codice penale inoltre prevede aggravanti per reati commessi online, come la diffamazione; offendere una persona online è un comportamento molto grave e si rischia una querela per diffamazione aggravata.

Questi sono passaggi molto importanti perché il virtuale è reale, quello che si scrive ha comunque delle conseguenze che spesso sono illecite e prevedono anche dei risarcimenti se si sono verificati dei danni a persone o enti.

Tale Legge vuole fornire, invece, una definizione di cyberbullismo, ovvero: *“qualunque forma di pressione, aggressione, molestia, ricatto, ingiuria, denigrazione, diffamazione, furto d'identità, alterazione, acquisizione illecita, manipolazione, trattamento illecito di dati personali in danno di minorenni, realizzata per via telematica. Diffusione di contenuti on line, aventi ad oggetto anche uno o più componenti della famiglia del minore, o di un gruppo di minori, allo scopo intenzionale di isolare, abusare, attaccare o ridicolizzare.”*

Spesso, infatti, i ragazzi sono coinvolti sia come vittime che come autori di tali gesti, e questi comportamenti di prevaricazione per essere considerati tali devono essere intenzionali nel ridicolizzare e abusare un altro minore.

Partendo dal principio che esserci nella rete è un diritto fondamentale dei ragazzi, è importante che essi possano diventare **cittadini digitali**, e per fare ciò è necessario dar loro almeno due elementi: fornire l'infrastruttura e dare una educazione digitale a tutti.

Non è possibile navigare senza avere una formazione.

Abbiamo potuto notare, infatti, in questo periodo di COVID-19, che non tutti i ragazzi hanno potuto essere connessi; questo ha portato ad un problema enorme come l'esclusione di questi ragazzi. Non tutte le famiglie hanno gli strumenti necessari o la formazione adeguata per poter aiutare i propri figli durante le lezioni a distanza.

Il forzato ritiro sociale vissuto durante questa pandemia, li ha portati inoltre ad usare molto più la rete, a cambiare le abitudini alimentari e a dormire in modo diverso; spesso l'utilizzo esagerato della rete comporta squilibri nell'alimentazione e nel sonno.

Hanno però anche notato che, se è vero che la rete gli ha dato l'opportunità di rimanere in contatto con tutti, allo stesso tempo hanno sofferto di solitudine.

Il COVID-19, in questa prospettiva diventa una opportunità di consapevolezza: ha aggravato l'uso distorto della rete e dei social, ma probabilmente ha messo anche i genitori nella condizione di rendersi conto che il cyberbullismo è davvero una realtà per i loro figli.

La legge 71/17 ha previsto un impianto importante di lavoro nella scuola e soprattutto la ne-

cessità di avere una alleanza educativa e di una rete di operatori di diversi settori che lavorano insieme per contrastare i rischi della rete utilizzando un linguaggio comune e strategie di intervento comuni.

I ragazzi sottolineano nella legge che sono chiamati al diritto a partecipare.

Lungo tutto l'arco della formazione, infatti, agli studenti sono garantiti percorsi educativi e di prevenzione universale, per i quali i docenti devono essere formati, come ad esempio con la peer education e iniziative di informazione destinate ai ragazzi sull'educazione all'uso consapevole di Internet e sui diritti e doveri connessi all'utilizzo delle tecnologie informatiche.

I ragazzi stanno prendendo più consapevolezza; da indagini recenti si nota che le segnalazioni che vengono a fronte di episodi di cyberbullismo sono aumentate, con reazioni molto più proattive rispetto a quanto avveniva in precedenza.

La Legge, inoltre, nel 2017 era conosciuta solo al 30% mentre adesso è conosciuta al 70% (MIUR, 2018).

Molto importante è far sapere che, quando si è vittima di questi fenomeni, si può inoltrare una istanza di rimozione, occultamento o blocco di qualsiasi dato diffuso in rete e lo si può fare già dai 14 anni da soli, senza l'intervento dei genitori.

Per quanto riguarda, invece, chi commette atti di cyberbullismo ci sono i regolamenti delle istituzioni scolastiche ed il *patto educativo di corresponsabilità* che sono integrati con specifici riferimenti a condotte di cyberbullismo e relative sanzioni disciplinari commisurate alla gravità degli atti compiuti.

Il Dirigente a conoscenza di episodi di cyberbullismo convoca le famiglie e, coadiuvato dal referente, individua, tramite protocolli d'intesa, la rete dei servizi territoriali da coinvolgere nell'affrontare il caso; è previsto, inoltre, un ammonimento del questore, ovvero una procedura amministrativa tramite la quale il questore convoca il minore, assieme a un genitore, per ammonirlo in assenza di querele o denunce per i reati di diffamazione, minaccia o trattamento illecito di dati, commessi online da minorenni di età superiore ai 14 anni nei confronti di altri minorenni.

La logica è di educare e responsabilizzare i giovani che, anche inconsapevolmente, si rendono attori di comportamenti illeciti ed evitare che i ragazzi entrino nel circuito penale quando si macchiano di queste condotte, che spesso fanno con grande inconsapevolezza.

La responsabilità della scuola non è solo quello che succede nella scuola ma anche episodi di cyberbullismo che avvengono fuori dagli spazi e dai tempi scolastici di sua competenza. Tutto ciò non è facile infatti anche la Cassazione ha espresso un concetto molto chiaro che parla di co-responsabilità dell'ambiente, del contesto della scuola, della famiglia, della società quando ci sono atti di prevaricazione (Ordinanza della Cassazione 22541/2018).

Cosa si può fare, inoltre, quando un genitore se ne rende conto, si rivolge ad altri ma non ha ascoltato?

Bisogna ripartire dai ragazzi e dal fatto che loro da questo mondo e da noi si aspettano molto; si aspettano, ad esempio, che la DAD (Didattica A Distanza) cambi la scuola e che i genitori chiedano a loro anche cosa è successo in rete (skuola.net, 2019).

La scuola invece ha bisogno di intersecare varie attività come l'educazione alla cittadinanza digitale, l'uso critico dei social network, l'uso consapevole del web, i nuovi modelli di interazione didattica e il piano di educazione al rispetto che saranno tutte condensate nella educazione civica digitale.

Tutti convergono nel dire che non c'è solo tecnologia, ma c'è anche cultura ed educazione. I ragazzi devono essere protagonisti del loro processo ma hanno bisogno di noi; di noi, non singolarmente, ma di noi come alleanza educativa.

LEGGE N. 71 DEL 2017: LA LEGGE CONTRO IL CYBERBULLISMO

IL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA

Promulga

la seguente legge:

Art. 1

Finalità e definizioni

1. La presente legge si pone l'obiettivo di contrastare il fenomeno del cyberbullismo in tutte le sue manifestazioni, con azioni a carattere preventivo e con una strategia di attenzione, tutela ed educazione nei confronti dei minori coinvolti, sia nella posizione di vittime sia in quella di responsabili di illeciti, assicurando l'attuazione degli interventi senza distinzione di età nell'ambito delle istituzioni scolastiche.
2. Ai fini della presente legge, per «cyberbullismo» si intende qualunque forma di pressione, aggressione, molestia, ricatto, ingiuria, denigrazione, diffamazione, furto d'identità, alterazione, acquisizione illecita, manipolazione, trattamento illecito di dati personali in danno di minorenni, realizzata per via telematica, nonché la diffusione di contenuti on line aventi ad oggetto anche uno o più componenti della famiglia del minore il cui scopo intenzionale e predominante sia quello di isolare un minore o un gruppo di minori ponendo in atto un serio abuso, un attacco dannoso, o la loro messa in ridicolo.
3. Ai fini della presente legge, per «gestore del sito internet» si intende il prestatore di servizi della società dell'informazione, diverso da quelli di cui agli articoli 14, 15 e 16 del decreto legislativo 9 aprile 2003, n. 70, che, sulla rete internet, cura la gestione dei contenuti di un sito in cui si possono riscontrare le condotte di cui al comma 2.

La promozione della salute online: un'esperienza di Peer Education su Instagram

Milena Franchella, Pierangela Antonecchia, Mattia Scipioni

Il metodo della *peer education* (educazione tra pari) parte dalla prospettiva che vede i ragazzi e gli studenti non solo come destinatari passivi di informazioni trasferite dall'educatore, ma come effettivi ed attivi protagonisti della propria formazione.

Tale prospettiva, sviluppatasi a partire dagli anni '90, consente di attivare un proficuo processo di comunicazione tra i ragazzi, contraddistinto da un'esperienza profonda ed intensa, capace di mettere in sintonia le persone coinvolte nel processo.

La formazione dei pari, solitamente rivolta agli studenti compresi tra il secondo ed il quarto anno delle scuole secondarie di secondo grado, è curata dagli operatori che seguono il programma in collaborazione con almeno un docente del gruppo di lavoro d'Istituto, e si pone come obiettivo il coinvolgimento degli studenti nel portare avanti azioni rivolte al cambiamento del contesto scolastico ed extrascolastico, solitamente tramite attività di educazione tra pari svolte dagli stessi nelle classi.

Questo approccio mette, pertanto, in discussione il ruolo dell'"esperto" tradizionale, ma rende piuttosto gli adulti dei facilitatori del coinvolgimento attivo e consapevole dei giovani nel processo educativo, tenendo conto dei loro bisogni ed aspettative.

Il potenziamento delle conoscenze sui temi della salute e delle risorse personali dei peer, nonché lo sviluppo delle loro competenze socio-relazionali, rendono questi studenti una risorsa estremamente importante per la scuola in un'ottica di prevenzione.

I pari sono quindi risorsa e patrimonio per la scuola ed il suo contesto, grazie anche ad una formazione che mira a costruire un background condiviso di valori e attenzione verso i temi della salute quali il comportamento alimentare, il consumo di alcol e sostanze, la pratica dell'attività fisica, la gestione delle proprie emozioni.

Assumendo questa prospettiva e portandola nell'attuale contesto con le difficoltà causate dalla pandemia ed il blocco di tutte le attività di formazione in presenza, si è rivelata estremamente importante la necessità di trovare modalità nuove, insolite, libere e creative per continuare a garantire quello spazio di crescita e di rielaborazione rappresentato dal percorso di formazione come peer educators.

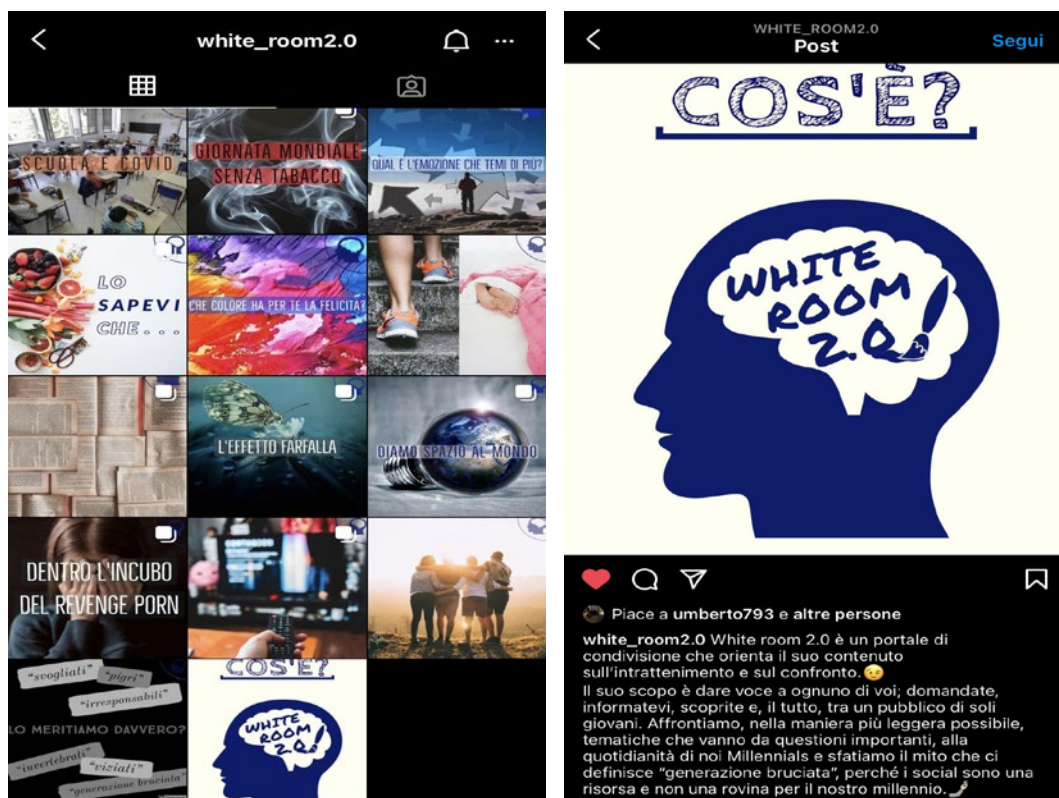
Un esempio in tal senso, è sicuramente costituito dalle attività di supporto online alla didattica da parte degli operatori del Centro "**Luoghi di Prevenzione Molise**", che hanno coinvolto ed invitato il gruppo di studenti dell'*Istituto Superiore di Larino (CB)* impegnati nel percorso di educazione fra pari in uno spazio virtuale, denominato "*Salotto Peer*".

Questo spazio è stato ideato per dare continuità alle attività avviate insieme durante l'anno scolastico ed accogliere e condividere le loro emozioni, i vissuti, ma anche le proposte ed esperienze in un momento delicato e di profondo cambiamento, necessità amplificata dal contesto reso ancor più difficile dalla pandemia.

A partire da questo spazio e dallo scambio di idee tra operatori e studenti, è nata l'idea di creare un account Instagram dal nome **"White_Room2.0"**.

L'account, gestito interamente dai Peer e con la supervisione degli operatori coinvolti, nasce per continuare a svolgere una Peer Education autonoma e creativa, all'interno del quale portare argomenti di interesse per loro ed i loro coetanei.

Di seguito, le immagini che mostrano come si presenta il profilo ad un primo ingresso ed il post iniziale che presenta la pagina ed i suoi scopi:



Il social, che ha raccolto le istanze dei ragazzi, è stato utilizzato come una risorsa positiva all'interno della quale poter condividere con immediatezza contenuti sul benessere, sui temi di attualità e per poter condividere la quotidianità, stimolando il confronto tra gli stessi sui temi della salute.

La riflessione tra i giovani follower è stata promossa attraverso l'hashtag #diccilatua, e tramite la pubblicazione di post tematici, stories con informazioni o domande, con l'obiettivo di creare anche il maggior numero di interazioni possibili.

I post pubblicati sono attualmente 17 e trattano svariato attraverso diverse tematiche, quali revenge porn, emozioni, curiosità sull'alimentazione, promozione della Giornata Mondiale senza Tabacco...

Il profilo, impostato come pubblico, conta un numero di 335 follower (ovvero, di persone che seguono la pagina) divisi equamente tra uomini e donne, provenienti prevalentemente dalla zona di Campobasso e di età compresa per la maggior parte da ragazzi di 13-18 anni.

Questo è indice di come tale modalità, se curata e promossa, possa permettere una trasmissione delle informazioni ben più ampia di quanto normalmente possibile nei progetti di peer education “soliti”, che spesso si traducono in azioni “una tantum” all’interno della propria scuola di appartenenza.

La possibilità di creare contenuti con la quale è possibile interagire, sia in diretta che a distanza di tempo, di ridurre le distanze e toccare persone lontane si rivela essere un aspetto dal notevole potenziale accrescitivo per la missione dei progetti di peer education; se è vero, infatti, che la maggior parte dei follower proviene dalla zona, e presumibilmente della scuola, da cui è partito il progetto, è altrettanto vero che il pubblico restante è di persone interessate alle tematiche portate e che altrimenti non avrebbero potuto accedere a tali contenuti.

La promozione della salute attraverso i social diventa, pertanto, un modello da promuovere, potenziare e perseguire: i media stessi, come in questo caso, diventano infatti oggetto e spazio attivo per l’intervento di prevenzione.

Attraverso la promozione di una “media education” e di laboratori didattici basati sull’utilizzo del linguaggio digitale, è possibile rendere maggiormente efficace l’intervento degli operatori, contrastando al tempo stesso le fake news sulla salute e sulla prevenzione oncologica.

Rischi ed Opportunità: il contributo dei partecipanti

Daniele Pellegrino, Sebastiano Ruozi

Come ultimo passaggio ed a conclusione di questo quaderno, viene riportata quella che è stata la prima proposta all'interno del Metalogo.

Proposta che ha previsto il coinvolgimento attivo da parte dei partecipanti invitati al seminario, nell'ottica di creare un dialogo il più possibile libero e scevro dalle influenze che sarebbero potute derivare dagli interventi successivi da parte dei relatori esperti del mondo online.

La richiesta ai partecipanti è stata, quindi, quella di trovare e *riflettere sulle opportunità ed i rischi del web*, riprendendo il tema centrale del seminario.

Per poter lavorare su entrambi questi aspetti, si è operata una equa divisione dei partecipanti in sottogruppi; per la metà di questi, la richiesta verteva sull'indagare le opportunità del mondo online, mentre l'altra metà si sarebbe occupati dei rischi.

Obiettivo dell'attività è stato, pertanto, riflettere nel modo più ampio possibile rispetto i due possibili volti di Internet; oltre ad esprimere questi aspetti su un piano più cognitivo, ottenuto sulla base delle proprie idee ed esperienze personali, abbiamo, inoltre, chiesto di formalizzare quanto emerso come gruppo sotto forma di *metafora* che potesse racchiudere i contributi portati.

Nei seguenti paragrafi vengono, pertanto, raccolti e sintetizzati i temi emersi all'interno dei gruppi, divisi tra rischi ed opportunità; tra virgolette sono, infine, riportate alcune citazioni riferite dai partecipanti.

1. Le Opportunità - un estratto dai contributi dei partecipanti

Ragionare sulle opportunità fornite dal mondo online, ha permesso ai partecipanti di questi sottogruppi di aprire e portare un'interessante discussione, che ha toccato molteplici aspetti delle potenzialità offerte dal web sia in generale che nell'attuale contesto storico-sociale caratterizzato dalla pandemia.

Su questa spinta, il tema più sentito all'interno dei gruppi è legato all'essere connessi e quindi **vicini anche nella lontananza**. Internet permette, infatti, di *“mettere in relazione persone che stanno lontane, sia dal punto di vista tecnico che emotivo”, “creare e mantenere contatti, anche nuovi”, “mettere insieme tante persone, organizzare un evento, manifestazioni di piazza”*.

Questo aspetto incide molto sulla **formazione**, non solo legata alle **conoscenze**, ma dal punto di vista personale dei giovani. Formazione delle proprie conoscenze, tramite *“accesso alle informazioni ed a tutti i contenuti multimediali possibili e immaginabili: discografia, filmografia, contenuti culturali...”*, aspetto che *“offre e velocizza la possibilità di sviluppare*

idee” e “veicola le novità e la bellezza” ma anche su tematiche più difficili, come la “condivisione di testimonianze sulla violazione dei diritti umani nel mondo, fornendo nuove chiavi di lettura e promuovendo la solidarietà”. In sintesi, Internet permette di “promuovere la cultura del diverso: nel web ci sono tante persone e questo può aiutare a ampliare le visioni, la tolleranza e la comprensione”.

Formazione della propria **personalità** che passa quindi attraverso questa “possibilità di confronto con i coetanei, che contribuisce alla formazione della propria identità”; online si può trovare “più libertà, velocità e leggerezza nel mettere insieme il proprio bagaglio personale”, dando anche la “possibilità di mascherarsi e superare la timidezza”.

Questo fornisce una nuova “modalità di esprimersi idee, pensieri, più o meno fittiziamente protetti da uno schermo, avendo così l’opportunità di dire quello che si pensa” e così “vedere e scoprire lati di se stessi”.

Tra i partecipanti al metalogo, vi è stata una nutrita rappresentanza di insegnanti. Questo ha portato, inevitabilmente, a momenti di riflessione e condivisione legati al tema della **scuola** e di come le “nuove tecnologie” siano stati strumento fondamentale in questo determinato periodo storico. Internet ha permesso infatti, seppur con modalità spesso dettate dall’emergenza, di poter continuare a svolgere le lezioni a distanza, fornendo quindi “la possibilità di incontrarsi tra docenti e studenti, tenendo vivo il contatto coi ragazzi” attraverso un “nuovo modo di partecipare con il mondo della scuola, che abbiamo potuto sfruttare in questo periodo, modernizzando il modo di fare scuola”.

Dal punto di vista **educativo**, inoltre, Internet si presenta come un “luogo di riflessione e apprendimento non solo passivo, ma anche attivo”, e le potenzialità degli strumenti online possono rivelarsi utili a “superare il gap culturale ed educativo fra diversi territori”.

Viene sottolineato, tuttavia, come l’efficacia di questi nuovi strumenti dipenda però moltissimo “dalla partecipazione attiva e positiva degli adulti come educatori” ed a tal proposito, se questi vengono vissuti in chiave proattiva, potrebbero anche dare “un canale nuovo di connessione da parte dei genitori con i figli adolescenti”.

Sentito, è inoltre, il tema legato agli **aspetti lavorativi**: dal punto di vista lavorativo, “il web ha permesso di fare grandi passi: grazie ai profili personali creati sulle piattaforme online come LinkedIn e Facebook, è possibile creare un vero e proprio portfolio online per candidarsi nel mondo del lavoro”. È infatti, anche “più facile produrre materiale: scritti, prodotti grafici, disegno, con grandi potenzialità di visibilità e di sviluppo della creatività”.

Le nuove “possibilità di smart working” e “l’accesso più facile ai servizi pubblici” sono inoltre possibilità che “permettono di diminuire gli spostamenti fisici”.

La partecipazione di personale sanitario (medici, psicologi, operatori della salute), è servita, infine, a porre in evidenza anche aspetti specifici legati invece alla **cura della persona**. Internet permette di ampliare gli strumenti a servizio della medicina e per il cittadino, come “la cartella clinica digitalizzata, in cui il paziente ha l’opportunità di portarsi i suoi documenti dappertutto, risparmiando tempo ed essendo aggiornati ed informati senza “perdere” informazioni” o la possibilità di effettuare i servizi di consulenza online “mantenendo un contatto più flessibile con i pazienti senza perderli”.

Le metafore finali individuate dai partecipanti ai sottogruppi sono state:

- *Uno nessuno e centomila: esserci senza esserci, così connessi e così distanti*
- *Diamante dalle mille sfaccettature*
- *Neopatentato: non si può guidare un’auto se non di cilindrata ridotta*

- *Il Cittadino Digitale, portatore di diritti e doveri, ma soprattutto capace di partecipare alla società online*
- *Un albero che cresce e che porta dei frutti: prendendosene cura, si evolve e cambia aspetto secondo le stagioni*

2. I Rischi - un estratto dai contributi dei partecipanti:

Se nei sottogruppi dedicati alle opportunità della rete, concentrarsi sugli aspetti positivi della stessa ha permesso di porre l'attenzione su aspetti spesso sottovalutati o non presi in considerazione, in quelli che hanno invece posto l'attenzione sui rischi i contributi emersi hanno aperto il "vaso di Pandora" rispetto ai mali che si annidano all'interno del web, spesso vissuti come molto più ampi ed evidenti rispetto alle opportunità.

Il tema sicuramente più sentito è risultato essere quello **relazionale**. Se, nel gruppo delle opportunità, questa "vicinanza nella lontananza" viene vista come un arricchimento, quando viene posta l'attenzione sui rischi questo aspetto diventa problematico: viene posta, infatti, l'attenzione sulla reale profondità di queste relazioni "*tanti amici e tanti contatti, ma sono reali relazioni empatiche?*", la connessione emotiva "*relazioni complesse, più difficile stabilire empatia e riconoscere l'altro*" e che, a volte, può essere specchio di altre difficoltà "*un modo per nascondere difficoltà nel relazionarsi con le persone*".

In generale, viene quindi riferita questa sensazione di "*compromissione delle relazioni, che non sono come di persona*", ed a tal proposito emergono le difficoltà legate agli aspetti comunicativi, delle quali "*viene persa una parte di comunicazione importante (ad es. il non verbale, postura...)*", dovuta anche ad "*un contesto difficile da ricreare, da definire*", con il conseguente rischio di "*perdere l'abitudine e l'abilità di intrattenere conversazioni nel mondo reale*".

Dal punto di vista comunicativo, inoltre, le interazioni si caratterizzano per una "*maggiore spregiudicatezza nell'affermare le proprie opinioni, conflitti più accesi, insulti e reazioni spropositate*" con una "*violenza tipica degli adulti, che non sono nativi digitali e strumentalizzano il web; i ragazzi invece sono nel web e lì sta la loro immagine*".

A tal proposito, le interazioni con gli altri e gli **spazi personali** costruiti nel "*web che ci rende incorporei ed intoccabili*", sono spesso vissuti come improntati al "*protagonismo, a raccontare la nostra vita e a ficcare il naso nelle vite degli altri*", con un relativo "*bisogno di costruirsi un'immagine ed il rischio di perdita, compromissione e distorsione della stessa*" fino a "*perdere la distinzione tra l'aspetto privato e l'aspetto pubblico*" e così "*accentuare la priorità sull'apparire piuttosto che sull'essere*".

Dal punto di vista **emotivo e clinico**, inoltre, viene sottolineato come "*con l'online sempre a portata di mano, la noia non trova più spazio*". Questo può favorire, pertanto, "*l'insorgere della dipendenza, specie durante l'adolescenza*" ed a essere fautore di un "*disagio sempre più difficile da rintracciare, con rischi legati a gioco d'azzardo, pornografia e revenge, deep fake...*".

Legando questi aspetti di "*difficile gestione del sommerso, con la possibilità di imbattersi in contenuti non adatti a tutte le età*" allo **sviluppo psicosociale ed emotivo**, emerge che "*ci sono rischi legati all'utilizzo di smartphone da parte di bambini in età evolutiva. Le prime esperienze di vita caratterizzano alcuni aspetti importanti di vita: non abbiamo elementi per stabilire le conseguenze di ciò*", ed "*i bambini non hanno gli strumenti per gestire questi spazi, mentre i genitori hanno difficoltà a proteggere i propri figli*".

Questo aspetto si lega, inoltre, alla modalità di trasmissione **informazioni**, spesso *“distorte e difficili da gestire e riconoscere”* per la quale vi è *“l’istinto del nativo digitale ad approcciare a questi strumenti ma senza averne gli strumenti di decodifica; vi è quindi maggiore fragilità e difficoltà a rielaborare”*: in questo *“mare di informazioni difficili da gestire; superficialità e difficoltà ad orientarsi, si prende la prima cosa che si trova senza avere consapevolezza”*, in un contesto in cui *“le fonti hanno tutte le stesse credibilità: si confondono dati scientifici con fake news”*, arrivando ad una sorta di *“contagio negativo delle fake news, non solo per la falsità ma anche per la velocità di propagazione”*.

Filo conduttore di tutte le percezioni (o esperienze) di rischio riportate, può essere vista come la **mancanza di consapevolezza**, che a volte permea l’utilizzo di Internet, dei suoi strumenti e dei suoi contenuti. Scarsa consapevolezza che *“accentua la priorità sull’azione piuttosto che sul pensiero”* e si trasforma in un *“processo di de-responsabilizzazione: si pensa che quello che si dice/scrive/fa su internet non abbia conseguenze”*, traducendosi anche in una gestione del tempo compromessa ed espressa in *“non ho tempo per studiare o fare cose con gli amici, poi si sta ore ed ore per fare altro online”*, conducendo, infine, *“sofferenza o patologia”*.

Le metafore prodotte dai gruppi sono state:

- *Virus alieno che si insinua nel genere umano per creare mostri; l’antidoto è la consapevolezza, senso civico*
- *La rete di un ragno che impiglia e attacca; la soluzione è la consapevolezza, sapersi muovere nella rete*
- *La medusa, essere con tante caratteristiche e bellissimo nei suoi punti di forza, ma che se ti tocca può far molto male, specie se non sei preparato*
- *Paese dei balocchi*
- *Un caleidoscopio, attrae ipnotizza e pieno di stimoli, ma che può far perdere il focus sulla realtà*

Conclusioni

Daniele Pellegrino

L'incontro dal titolo "**Giovani e web: tra rischi ed opportunità**", spunto per il metalogo, ha avuto come obiettivo quello di andare ad affrontare questo enorme tema.

Tema che, attraverso gli interventi ed i fondamentali contributi portati dal dott. **Mauro Croce**, con l'intervento principale che ha dato il titolo a questo Metalogo, della senatrice ed ex docente **Elena Ferrara**, promulgatrice della legge contro il Cyberbullismo, e delle preziose esperienze della **LILT di Campobasso** con i suoi peer, è passata attraverso l'esplorazione di Internet e del mondo online.

Poter parlare e darsi la possibilità di esplorare rischi e le potenzialità di questo strumento, muoversi tra le sue ambivalenze, cercare di promuoverne un utilizzo consapevole, risulta oggi ancora più pregnante.

Internet è visto sia come strumento dalle potenzialità infinite che dagli infiniti rischi, ma anche come "mondo" ormai strettamente parallelo a quello reale, di cui gli spazi virtuali diventano naturale prosecuzione; possiamo infatti chiederci se sia possibile, ad oggi, distinguere in modo preciso il tempo online da quello offline.

Il numero di ore che gli adolescenti trascorrono online è in costante aumento; secondo i dati della Società Italiana di Pediatria, il numero di adolescenti tra gli 11 e i 17 anni che naviga quotidianamente su internet è passato dal 56% di 4 anni fa al 72% del 2018. A connettersi maggiormente sono le ragazze, mentre il 60% del campione coinvolto controlla lo smartphone come prima cosa al risveglio e come ultima prima di addormentarsi.

Assumendo tale prospettiva, le opportunità ed i rischi non risultano legate esclusivamente al contesto online, ma vanno a toccare la totalità della nostra vita quotidiana ed inevitabilmente anche i temi più vicini e cari a Luoghi di Prevenzione, ovvero, nello specifico, quelli legati alla promozione della salute e gli stili di vita.

I Metaloghi, e questo non fa eccezione, vanno a collocarsi in un contesto storico/sociale in cui la pandemia da COVID-19 ha fortemente ed inevitabilmente confinato la nostra vita sempre di più in uno spazio quasi esclusivamente virtuale: insegnamento da remoto, eventi e formazioni a distanza (e gli stessi Metaloghi ne sono un esempio), persino aperitivi coi colleghi ed amici vengono svolti attraverso le varie applicazioni di videochiamata.

Questa esperienza ha portato, e sta portando, notevoli ripercussioni sulle abitudini, gli stili di vita e la salute personale, relazionale ed emotiva delle persone: sono molti, infatti, ad aver sperimentato ansia, frustrazione o stanchezza, tanto che, per descrivere tali vissuti, è stato coniato il termine di "**Zoom fatigue**" (letteralmente "affaticamento da Zoom").

Nelle videochiamate mancano, infatti, tutti quei segnali non verbali (sguardo, movimenti del corpo, gesti, postura..) che ci aiutano nella comunicazione ed a comprendere l'altro in modo più automatico; la videochiamata, così come le schermate multiple tipiche di questi strumenti, ci costringono ad uno sforzo maggiore per mantenere l'attenzione o cercare di cogliere tali segnali dai nostri interlocutori.

Un altro aspetto da tenere in considerazione ed un altro termine che è stato coniato, in

questo momento di allarme generalizzato rispetto alla salute, è quello della *Cybercondria*, ovvero l'eccessiva e ripetuta ricerca online di informazioni mediche.

In questo momento di allarme generalizzato rispetto alla salute, in cui siamo quotidianamente esposti a notizie poco rassicuranti riguardo alla stessa, alcuni aspetti del nostro funzionamento psicologico ci espongono ad un maggior rischio di cybercondria.

La tendenza a interrogare il rassicurante “Dr. Google”, specialista di ogni malattia, piuttosto che il proprio medico curante per problematiche relative alla salute, già estremamente diffusa, è ulteriormente aumentata, con un conseguente incremento dei vissuti ansiosi relativi alla propria salute.

La ricerca di informazioni circa la salute fisica e psichica risulta essere la terza attività su Internet, e nel nostro Paese, più di 3 adolescenti su 4 cercano notizie in rete sulla propria salute; se questo, da un lato, può risultare una fonte preziosa per ricercare informazioni mediche, dall'altro il risultato è un aumento di ansia, paura o di comportamenti ossessivo-compulsivi.

Non tutti i portali dedicati al tema “salute”, inoltre, offrono consigli medico-sanitari basati su fonti affidabili e disinteressate; il rischio risulta pertanto essere quello di incappare in fake news, ma anche di incorrere in autodiagnosi o diagnosi che non tengono conto della soggettività.

Altro fenomeno in crescente espansione, è l'utilizzo dei *Social Network*: se, da un lato, un utilizzo ed un coinvolgimento eccessivo, può avere un impatto negativo sulla qualità del sonno, attività fisica, sul rendimento scolastico, attraverso di essi, gli utenti (ed i nostri adolescenti) soddisfano bisogni importanti, come la costruzione della propria identità sociale o il bisogno di appartenenza a una comunità, tanto da essere considerato un comportamento quasi adattivo e funzionale nell'attuale panorama della comunicazione 2.0.

Social Network o forum, possono tuttavia essere efficaci strumenti di condivisione, risultando strumenti “positivi”: possono incentivare, ad esempio, le persone nel fare maggiore esercizio fisico o nell'adottare abitudini alimentari più sane, nell'aderire alla terapia farmacologica...

Cosa resta, quindi, dai contributi portati all'interno di questo Metalogo?



Da questa domanda, e con l'utilizzo dello strumento *Mentimeter* e la sua nuvola di parole (visibile sopra), abbiamo raccolto le impressioni riportate dai partecipanti all'incontro: medici, psicologi, operatori della salute, peer, insegnanti...

Emerge, e fa piacere sottolineare, come, pur avendo portato all'interno del Metalogo ed in questo quaderno spesso l'attenzione su rischi e pericoli del mondo online, tra i contributi condivisi (nb: le parole maggiormente in evidenza sono quelle scritte da più persone) le prime parole ad emergere siano "*sfida*", ma anche "*opportunità*".

Opportunità che originano e si muovono da quello che sembra essere il filo conduttore di tutti gli interventi: la "*consapevolezza*" nell'utilizzo della rete e dei suoi spazi e strumenti da parte di tutti noi, operatori/educatori e giovani.

Consapevolezza che può essere tradotta nella definizione, portata anche come metafora delle opportunità all'interno dei gruppi, di "*cittadinanza digitale*", della quale riportiamo la definizione: "*la capacità di un individuo di avvalersi responsabilmente dei mezzi di comunicazione virtuali per poter usufruire di servizi in Rete, in un'ottica di sviluppo del pensiero critico, sensibilizzazione rispetto ai possibili rischi connessi alla navigazione in Internet, contrasto del linguaggio dell'odio*".

Bibliografia

- AAP Council on Communications and Media. (2016). Media Use in School-Aged Children and Adolescents. *Pediatrics*, 138(5):e20162592.
- Antonietti V., Croce M. (2007). "From Peer Education to Peer Development. A Critical Analysis of 10 years of Peer Education," *European Journal of School Psychology*, Vol 3, nr.2. pp.293-316
- Arora, T., Albahri, A., Omar, O., Sharara, A., & Taheri, S. (2018). The Prospective Association Between Electronic Device Use Before Bedtime and Academic Attainment in Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 63,4 (451-458).
- Arora, T., Hosseini-Araghi, M., Bishop, J., Yao, G., Thomas, G., & Taheri, S. (2013). The complexity of obesity in U.K. adolescents: relationships with quantity and type of technology, sleep duration and quality, academic performance and aspiration. *Pediatric Obesity*, 8(5):358-66.
- Bailey R, Wells A. (2015). Development and initial validation of a measure of metacognitive beliefs in health anxiety: the MCQ-HA. *Psychiatry Res*, 230:871–7.
- Bajcar B, Babiak J. (2019). Self-esteem and cyberchondria: the mediation effects of health anxiety and obsessive-compulsive symptoms in a community sample. *Curr.Psychol*. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00216-x>.
- Bélanger, E., Akre, C., Berchtold, A., & Michaud, P.-A. (2011). A U-Shaped Association Between Intensity of Internet Use and Adolescent Health. *American Academy of Pediatrics*, Vol. 127 n. 2.
- Belling C. (2006). Hypochondriac hermeneutics: medicine and the anxiety of interpretation. *Lit Med*, 25:376–401.
- Belsey B. (2005). Cyberbullying: An Emerging Threat to the "Always On" Generation, pubblicato su <http://www.cyberbullying.ca>
- Billieux, J., Rooij, A. J., Heeren, A., Schimmenti, A., Maurage, P., Edman, J., ... & Kardefelt Winther, D. (2017). Behavioural Addiction open definition 2.0—using the Open Science Framework for collaborative and transparent theoretical development. *Addiction*, 112(10), 1723-1724.
- Boda G. (2001). Life skill e peer education: strategie per l'efficacia personale e collettiva, La Nuova Italia.
- Buccoliero E., Maggi M. (2017). Contrastare il bullismo, il cyberbullismo e i pericoli della rete. Manuale operativo per operatori e docenti, dalla scuola primaria alla secondaria di 2° grado. Con Contenuto digitale (fornito elettronicamente), Franco Angeli.
- Caparra, G.V. (a cura di) (2001). La valutazione dell'autoefficacia. Interventi e contesti culturali, Erickson.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26, 1089–1097.
- Carbonell, X., & Panova, T. (2017). A critical consideration of social networking sites' addiction potential. *Addiction Research & Theory*, 25(1), 48-57.
- Cavill, N., Kahlmeier, S., & Racioppi, F. (2006). Physical Activity and Health in Europe: Evidence for Action. World Health Organization.
- Croce M. (2011). Verso una clinica della prevenzione, in (a cura di) Croce M., Lavanco G., Vassura M., Prevenzione tra pari. Modelli, pratiche e processi di valutazione. Franco Angeli, Milano, 61-81.
- Croce M., Gnemmi A. (2003). Peer Education. Adolescenti protagonisti nella prevenzione, Franco Angeli.
- Croce M., Ottolini G., Vassura M., Gnemmi A. (2012). Desde la Peer Educacion 1.0 hasta la Peer Educacion 2.0, IV Conferencia Internacional de Psicología Comunitaria, Facultad de Psicología-Universidad de Barcelona,pag 212
- Croce M., Rivoltella P.C., (2014). La prevenzione: nuove sfide, vecchi metodi? in (a cura di) Ottolini G., Rivoltella P.C., Il tunnel e il kayak. Teoria e metodo della Peer & Media Education, Franco Angeli,Milano:45-64.
- Croce M, Vassura M, (2008). "I quattro assi della prevenzione", *Animazione Sociale*, nr. 8/9 : 21-36.
- Dahl, R., & Levin, D. (2002). Pathways to adolescent health sleep regulation and behavior. *Journal Adolescent Health*,

31:175-84.

- De Mei, B., Cadeddu, C., Luzi, P., & Spinelli, A. (2018). Movimento sport e salute: l'importanza delle politiche di promozione dell'attività fisica e le ricadute sulla collettività. Rapporti ISTISAN 18/9. Istituto Superiore di Sanità.
- Dodge, K., Coie, J., & Lynam, D. (2006). Aggression and antisocial behavior in youth. In W. Damon, R. Lerner, e N. Eisenberg (Eds), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development*, 6a ed., (719–788). New York: Wiley.
- Dube, N., Khan, K., Loehr, S., Chu, Y., & Veugeliers, P. (2017). The use of entertainment and communication technologies before sleep could affect sleep and weight status: a population-based study among children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- Eime, R., Young, J., Harvey, J., Charity, M., & Payne, W. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10 : 98.
- Etchells, P., Gage, S., Rutherford, A., & Munafò, M. (2016). Prospective investigation of video game use in children and subsequent conduct disorder and depression using data from the Avon Longitudinal Study of Parents and Children. *PLOS ONE* 11(1).
- Fergus T.A., Dolan S.L. (2014). Problematic internet use and internet searches for medical information: the role of health anxiety. *Cyberpsychology, Behav Soc Netw*, 17: 761–5
- Fergus T.A. (2015). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty as potential risk factors for cyberchondria: a replication and extension examining dimensions of each construct. *J Affect Disord*, 184:305–9.
- Fergus T.A, Russell L.H. (2016). Does cyberchondria overlap with health anxiety and obsessive–compulsive symptoms? An examination of latent structure and scale interrelations. *J Anxiety Disord*, 38:88–94
- Fergus T.A., Spada M.M. (2017). Cyberchondria: examining relations with problematic internet use and metacognitive beliefs. *Clin Psychol Psychother*, 24:1322–30.
- Fergus T.A., Spada M.M. (2018). Moving toward a metacognitive conceptualization of cyberchondria: examining the contribution of metacognitive beliefs, beliefs about rituals, and stop signals. *J Anxiety Disord*, 60:11–9.
- Floridi L. (2014). *The Onlife Manifesto*, Springer Open.
- Fonagy P., Target M. (2001). *Psychoanalytic Theories: Perspectives from Developmental Psychopathology*, Routledge Londra.
- Fonagy P., Gergely G., Jurist E.L., Target M. (2005). *Regolazione affettiva, mentalizzazione e sviluppo del sé*. Raffaello Cortina, Milano.
- Foschino Barbaro M.G., Russo Bulli P. (2019). *Cyberbulli e vittime. Dinamiche relazionali e azioni di prevenzione, responsabilità civili e risarcimento del danno*, Franco Angeli.
- Galimberti U., *La casa di psiche. Dalla psicanalisi alla pratica filosofica*, Feltrinelli, 2005
- Gardner H., Davis K. (2013). *Generazione App. La testa dei giovani ed il nuovo mondo digitale*. Trad. it. Feltrinelli, Milano, 2014.
- Genta M.L., Brighi A., Guarini A. (2017). *Cyberbullismo. Ricerche e strategie di intervento*, Franco Angeli.
- Ghiottoni E. (2002). “Dall'informazione verticale alla peer education”, in *Animazione Sociale*, n° 5, maggio 2002.
- Gini G., Pozzoli T. (2017). “Gli interventi anti-bullismo”, Roma, Carocci
- Gnemmi A., Rivoltella P.C., Ferrari S. (2014). *Metodi e strumenti*, in in (a cura di) Ottolini G., Rivoltella P.C., *Il tunnel e il kayak. Teoria e metodo della Peer & Media Education*, Franco Angeli, Milano: 145-157.
- Gorham, L., Jernigan, T., Hudziak, J., & Barch, D. (2019). Involvement in Sports, Hippocampal Volume, and Depressive Symptoms in Children. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, Vol. 4, Issue 5; 484-492.
- Griffiths, M. D., & Kuss, D. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3), 49-52.
- Griffiths, M., Fernadez, M. T., Pontes, H. M., & Kuss, D. J. (2018). Excessive and problematic use of social media in adolescence: A brief overview Executive summary. Technical Report · April 2018. doi: 10.13140/RG.2.2.11280.71682.
- Gruber, R., Michaelsen, S., Bergmame, L., Frenette, S., Bruni, O., Fontil, L., & Carrier, J. (2012). Short sleep duration is associated with teacher-reported inattention and cognitive problems in healthy schoolaged children. *Nature and science of sleep*, 4: 33-40.

- Harding KJ, Skritskaya N, Doherty E, Fallon BA. (2008). Advances in understanding illness anxiety. *Curr Psychiatry Rep*, 10:311–7.
- Hoffmann, J.B. (2015). “I-Rules : come educate i figli iperconnessi.” Giunti, Firenze.
- Katikalapudi, R., Chellappan, S., Montgomery, F., Wunsch, D., & Lutzen, K. (2012). Associating Internet Usage with Depressive Behavior Among College Students. *IEEE Technology and Society Magazine*, vol. 31, no. 4, pp. 73-80.
- Kuss, D. J., & Billieux, J. (2017). Technological addictions: Conceptualisation, measurement, etiology and treatment. *Addictive Behaviors*, 64, 231-233.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011a). Addiction to social networks on the Internet: A literature review of empirical research. *International Journal of Environment and Public Health*, 8, 3528–3552.
- Lanzara G.F. (1993). *Capacità Negativa. Competenza progettuale e modelli di intervento nelle organizzazioni*, Il Mulino, Bologna.
- Levy P., (1997). *Cybercultura. Gli usi sociali delle nuove tecnologie*. Trad it. 1999, Feltrinelli, Milano.
- Livingstone, S., & Haddon, L. (2009). *Kids online: opportunities and risks for children*. The Policy Press, Bristol,UK, 1-6.
- Marangi M. (2011). *Medi@zioni. Le prospettive della media education in un'ottica di peer education*. In (a cura di) Ottolini G., “Verso una peer education 2.0”, *Animazione Sociale/Supplementi* :62-76.
- Marino, C., Gini, G., Vieno A., & Spada, M.M. (2018a). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274–281.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M.M. (2018b). A Comprehensive Meta-Analysis on Problematic Facebook Use. *Computers in Human Behavior*, 83, 262-277.
- Marino, C., Vieno, A., Altoè, G., & Spada, M. M. (2017). Factorial validity of the Problematic Facebook Use Scale for adolescents and young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(1), 5–10.
- Marino, C., Vieno, A., Pastore, M., Albery, IP., Frings, D., & Spada, M.M. (2016). Modeling the contribution of personality, social identity and social norms to problematic Facebook use in adolescents. *Addictive Behaviors*, 63, 51-56.
- Martin, K. (2011). *Electronic Overload: The Impact of Excessive Screen Use on Child and Adolescent Health and Wellbeing*. Department of Sport and Recreation, Perth, Western Australia. PDF available [HERE](#).
- Mascheroni, G., & Holloway, D. (2019). *The Internet of Toys: Practices, Affordances and the Political Economy of Children's Smart Play*. Palgrave Macmillan.
- Mascheroni, G., & Olafsson, K. (2018). Accesso, usi, rischi e opportunità di internet per i ragazzi italiani. I primi risultati di EU Kids Online 2017. *EU Kids Online e OssCom*.
- Maxwell K.A. (2002). Friends : the role of peer influence across adolescent risk behaviours, *Journal of Youth and Adolescence*, 31 (4) : 267-277.
- McElroy E, Shevlin M. (2014). The development and initial validation of the cyberchondria severity scale (CSS). *J Anxiety Disord*,28:259–65.
- McLuhan, M. (1964). *Understanding Media: The Extensions of Man*. Trad. it. *Gli strumenti per comunicare*, Il saggia-tore, Milano, 1967.
- Mc Mullan RD, Berle. D, Arnàez S, Satrcevic V. (2018). The relationships between health anxiety, online health information seeking, and cyberchondria: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 245:270–8.
- Mei, X., Zhou, Q., Xingxing, L., Pan, J., Xiaojia, W., & Hu, Z. (2018). Sleep problems in excessive technology use among adolescent: a systemic review and meta-analysis. *Sleep Science and Practice*, 10.1186/s41606-018-0028-9, 2, 1.
- Menesini E., Nocentini A., Palladino B.E. (2017). *Prevenire e contrastare il bullismo e il cyberbullismo*, Il Mulino.
- Munezawa, T., Kaneita, Y., Osaki, Y., Kanda, H., Minowa, M., Suzuki, K., . . . Ohida, T. (2011). The Association between Use of Mobile Phones after Lights Out and Sleep Disturbances among Japanese Adolescents: A Nationwide Cross-Sectional Survey. *Sleep*, Vol 34;8: 1013-1020.
- National Sleep Foundation. (2015). *National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report*. *Journal of the National Sleep Foundation*, 1;4:233-243.
- Nussbaum M. (2004). *L'intelligenza delle emozioni*, Il Mulino.

- Olweus D. (1993). *Bullying at school. What we know and what we can do.* Oxford: Blackwell Publ. Trad. it., *Bullismo a scuola.* Firenze: Giunti, 1996.
- Orben, A., & Przybylski, A. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 1173-182.
- Ottolini G, Vassura M., Bruno K., Ratti C., Croce M. (2007). "Tra fiction e realtà: il bullismo nella scuola media", *La prevenzione nella scuola e nella comunità.* Università di Padova (a cura di) Cristini F., Dallago L., Facci S., pag.133
- Ottolini G., (a cura di) (2011). "Verso una peer education 2.0", *Animazione Sociale/Supplementi*, Torino
- Ottolini G., Rivoltella P.C. (2014). *Il tunnel e il kayak. Teoria e metodo della Peer & Media Education*, Franco Angeli, Milano: 13-30.
- Palmonari, A. (2011). *Psicologia dell'adolescenza.* Bologna: Il Mulino.
- Paracchini F., Ferrari S., Crosa Lenz C., Croce M. (2014). "Una App per la prevenzione: quando la peer education diventa digitale", in "Costruire comunità ospitali e sostenibili. Nuove sfide per la psicologia di comunità", (a cura di) Mazzoni D., Barbieri I., Prati G., Cicognani E., Albanesi C., Bologna, *Atti del 10 convegno nazionale SIPCO*, Cesena 19-21 Giugno 2014, Dipartimento di Psicologia: 128-129.
- Parkes, A., Sweeting, H., Wight, D., & Henderson, M. (2013). Do television and electronic games predict children's psychosocial adjustment? Longitudinal research using the UK Millennium Cohort Study. *Archives of Disease in Childhood*, 341-348.
- Pellai A. (2006). "Dipendenze, comportamenti a rischio e progetti di intervento", in G. Amodio (a cura di), *Tra virtuale e reale: itinerari attraverso le adolescenze*, Carocci.
- Pellai A., Rinaldin V., Tamborini B. (2002). *Educazione tra pari. Manuale teorico-pratico di Empowerment Peer Education*, Erickson.
- Pontes, H. M., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Clinical psychology of internet addiction: A review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience and Neuroeconomics*, 4, 11-23.
- Prensky M. (2001). *Digital Natives, Digital Immigrants*, On the Orizon, NBC, University Press, Vol IX,5.
- Prensky M. (2011). *From Digital Natives to Digital Wisdom* Introduction By Marc Prensky Published in *From Digital Natives to Digital Wisdom: Hopeful Essays for 21st Century Education* (Corwin 2012)
- Reale G. (2018). *Nomofobia. Quando lo smartphone rende schiavi.* Dal Fare al Dire. 1/2018
- Recupero PR. (2010). The mental status examination in the age of the internet. *J Am Acad Psychiatry Law*, 38:15-26.
- Rivoltella P.C. (2005). *Media Education. Fondamenti didattici e prospettive di ricerca*, La Scuola, Brescia.
- Rivoltella P.C. (2006). *Screen Generation*, Vita e Pensiero, Milano
- Rivoltella P.C., (2011), "Prefazione" in Vagnozzi M., *Fermiamoci un attimo! Il blog come spazio di riflessione e promozione della salute nella tecno-era della velocità.* Erga Edizioni. Genova.
- Rivoltella P.C. (2014). *La Media Education*, in (a cura di) Ottolini G., Rivoltella P.C., *Il tunnel e il kayak. Teoria e metodo della Peer & Media Education*, Franco Angeli, Milano: 91-106.
- Roggero, A., Ciairano, S., Molinengo, G., Rebaglietti, E., Gemelli, F., & Musella, G. (2009). *Attività motoria e sportiva in adolescenza, benessere psicosociale e comportamenti a rischio. Età evolutiva*, 92; 18-29.
- Rosen, L., Lim, A., Carrier, L., Cheever, N., Lara-Ruiz, J., Mendoza, J., & Rökkum, J. (2014). Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. *Computer Human Behaviour*, 35: 364-375.
- Rossé E., Valleur M. (2017). *De l'usage excessif des écrans à l'addiction, quelle frontière? L'aide soignante*, Parigi, octobre 2017
- Ryan, T., Reece, J., Chester, A., & Xenos, S. (2016). Who gets hooked on Facebook? An exploratory typology of problematic Facebook users. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 10.
- Ryan A, Wilson S. (2008). Internet healthcare: do self-diagnosis sites do more harm than good? *Expert Opin Drug Saf*, 7:227-9.
- Scharkow, M. (2016). The accuracy of self-reported Internet use – A validation study using client log data. *Communication Methods and Measures*, 10, 13-27.
- Scott, H., Biello, S., & Cleland, H. (2018). Identifying drivers for bedtime social media use despite sleep cost: The

- adolescent perspective. *PsyArXiv*.
- Short, M., Goetzl, R., Pei, X., Tabrizi, M., Ozminkowski, R., Gibson, T., . . . Wilson, M. (2009). How accurate are self-reports? Analysis of self-reported health care utilization and absence when compared with administrative data. *Journal of occupational and environmental medicine*, 51(7): 786-796.
- SIP – Società Italiana di Pediatria. (2019, giugno 1). Smartphone e adolescenti: se l'abitudine diventa dipendenza. Un nuovo Position Statement della SIP rivolto a preadolescenti e adolescenti. Tratto da Società Italiana di Pediatria.
- Smith, S., Ferguson, C., & Beaver, K. (2018). A longitudinal analysis of shooter games and their relationship with conduct disorder and self-reported delinquency. *International Journal of Law and Psychiatry*, 48-53.
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors*, 39(1), 3-6.
- Starcevic V. (2017). Cyberchondria: Challenges of Problematic Online Searches for Health-Related Information. *Psychother Psychosom*, 86:129-133
- Taylor S., Asmundson G. (2004). *Treating health anxiety: A cognitive-behavioral approach*. New York, NY, US: The Guilford Press.
- Tisseron S. (2016). 3-6-9-12 . Diventare grandi all'epoca degli schermi digitali, La Scuola, Brescia
- Tisseron S., Missonier S., Stora S. (2009). *Il bambino ed il rischio del virtuale*, Borla, Roma.
- Twemlow WS. W. Et al. (2010), "A School Climate Intervention that Reduces Bullying by a Focus on the Bystander Audience rather than Bully and Victim: The Peaceful School Project of the Menninger Clinic and Baylor College of Medicine" in S. R. Jimerson, S.M. Swearer, D.L.Esplelage (eds.), *Handbook of Bullying in School: An International Perspective*, Routledge, New York, pp.367-75.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018a). Increases in depressive symptoms, suicide related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6, 3–17.
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018b). Decreases in Psychological Well-Being Among American Adolescents After 2012 and Links to Screen Time During the Rise of Smartphone Technology. *Emotion*. Epub ahead of print. doi: 10.1037/emo0000403.
- UK Commons Select Committee. (2017). *Impact of social media and screen-use on young people's health inquiry*. Tratto da Parliament.uk.
- Van den Bulck, J. (2007). Adolescent Use of Mobile Phones for Calling and for Sending Text Messages After Lights Out: Results from a Prospective Cohort Study with a One-Year Follow-Up. *Sleep*, 30;9:1220-1223.
- Vismara M, Caricasole V, Starcevic V, Cinosi E, Dell'Osso B, et al. (2020). Is cyberchondria a new transdiagnostic digital compulsive syndrome ? A systematic review of the evidence. *Comprehensive psychiatry*, 99,152-167.
- White RW, Horwitz, E. (2009). Cyberchondria: studies of the escalation of medical concerns in web search. *ACM Tran Inf Syst*, 27.

I GIOVANI E IL WEB: TRA RISCHI ED OPPORTUNITA'

01 Settembre 2020 ore 9.00-11.30

Muoversi con consapevolezza su
Internet: uno sguardo agli strumenti a
disposizione nel mondo online



Seminario online ad iscrizione obbligatoria

A cura di Luoghi di Prevenzione
con gli interventi di M. Croce - E. Ferrara - LILT Campobasso



Iscrizioni sul sito: www.luoghidiprevenzione.it

ENTRO Venerdì 28 Agosto 2020

Info: segreteria@luoghidiprevenzione.it

Telefono: 0522 320655

GIOVANI E WEB: TRA RISCHI ED OPPORTUNITÀ

30 luglio 2020 | 09.00 - 11.30

PROGRAMMA

- 9:00 *Introduzione* – dott. **Daniele Pellegrino**, Luoghi di Prevenzione
- 9:15 *Giovani e Web: tra rischi e opportunità* – dott. **Mauro Croce**, Psicologo
Psicoterapeuta, Criminologo
- 9:30 *Lavoro di gruppo* – Operatori **Luoghi di Prevenzione**
- 10:15 *Il patentino per lo Smartphone* – dott. **Mauro Croce**
- 10:30 *Giovani e Cyberbullismo* – dott.ssa **Elena Ferrara**, Senatrice della XVII Legislatura,
Docente
- 10:45 *La promozione della salute Online* – Operatori e Peer **LILT Campobasso**
- 11:15 *Domande dal pubblico*
- 11:20 *Conclusioni*

#10 I Metaloghi di Luoghi di Prevenzione

10. Giovani e web: tra rischi e opportunità

Il metalogo riprende il tema dell'educazione fra pari, integrando i fattori di rischio comportamentali con la necessità di muoversi con consapevolezza su internet, contrastare i fenomeni di cyberbullismo e usare con responsabilità lo smartphone favorendo il coinvolgimento delle famiglie.



Il volume è stato realizzato nell'ambito del progetto CCM: "Cambiare stili di vita non salutari. La formazione a distanza a supporto delle competenze dei professionisti in ambito della promozione della salute".