

Sicurezza on-line

e

Guida per genitori
e chi ne fa le veci

Italian







Sicurezza on-line per genitori e chi ne fa le veci

In veste di genitori e chi ne fa le veci conoscete i vostri figli meglio di tutti e avete la migliore occasione di supportarli e guidarli a esperienze on-line più sicure. Questa guida tratta di alcune delle principali problematiche della sicurezza on-line per i giovani e include una serie di consigli e suggerimenti utili su cosa fare se qualcosa non va per il verso giusto. Potete anche trovare un elenco di importanti servizi in grado di offrire ulteriore supporto.

[eSafety.gov.au/parents](https://www.esafety.gov.au/parents)



Cyberbullismo

Il cyberbullismo consiste nell'uso della tecnologia per compiere atti di bullismo a danno di una persona o gruppo di persone con l'intento di nuocere loro socialmente, psicologicamente o persino fisicamente.

Come si manifesta il cyberbullismo?

Esempi di cyberbullismo includono:

- messaggi testuali e email ingiuriosi
- messaggi, immagini o video offensivi
- imitazione, esclusione o umiliazione di altre persone on-line
- diffusione di pettegolezzi e chiacchiere maligne
- creazione di conti falsi a nome di altri per ingannarli o umiliarli

Il bullismo on-line può avere un impatto devastante sui giovani, la cui vita nella rete è una parte di fondamentale importanza della propria identità e del modo in cui interagiscono socialmente.

Penso che i miei figli siano vittime di atti di bullismo

I vostri figli potrebbero non dirvi se sono vittime di atti di bullismo on-line perché temono che ciò potrebbe peggiorare la loro situazione o che, magari, potrebbero perdere l'accesso ai propri dispositivi o a internet.

Segnali cui fare attenzione:

- essere turbati dopo avere usato internet o il telefonino
- cambiamenti nella personalità, diventare ritirati in sé stessi, ansiosi, tristi o arrabbiati
- sembrare più solitari o angosciati
- cambiamenti inattesi nell'ambito di gruppi di amici
- calo nella qualità del lavoro scolastico
- cambiamenti nelle abitudini del sonno
- evitare scuola o circoli
- deterioramento della salute fisica
- tenere nascoste le proprie attività on-line e il proprio uso del telefonino



Cyberbullismo

Cosa posso fare?

Parlate ai vostri figli del cyberbullismo prima che questo si manifesti. Insieme potete elaborare delle strategie per risolvere potenziali problematiche e assicurarli che siete pronti ad aiutarli.

Se i vostri figli sono vittime di atti di cyberbullismo:

Ascoltate, riflettete e mantenete la calma — parlate loro di cosa è successo, cercate di mantenere un atteggiamento aperto e senza toni moralistici, chiedete loro come si sentono e fate in modo che si sentano ascoltati.

Raccogliete prove — è bene raccogliere prove, quali schermate, degli atti di bullismo, nell'eventualità di denunciarli in seguito.

Bloccate e controllate i contatti con altre persone — dite ai vostri figli di non rispondere ai messaggi offensivi e aiutateli a bloccare o a eliminare dall'elenco degli amici la persona che invia tali messaggi.

Denunciate tali atti al sito o al servizio — molti servizi di social media, giochi, app e siti web vi consentono di denunciare contenuti offensivi e richiedere che siano rimossi.

Denunciate tali atti a eSafety — se gravi atti di cyberbullismo turbano i vostri figli e vi serve aiuto per far rimuovere il materiale da un servizio di social media o da altra piattaforma, potete sporgere una denuncia di cyberbullismo presso di noi.

Ottenete aiuto e supporto — chiedete frequentemente ai vostri figli come si sentono. Se notate dei cambiamenti che vi preoccupano, richiedete l'assistenza del caso tramite un servizio di counselling o di supporto on-line.





Pornografia on-line

I vostri figli potrebbero scoprire per caso pornografia on-line, o potrebbero cercarla. Nell'uno o nell'altro caso, potete svolgere un ruolo al riguardo.

Come fanno i bambini a trovare pornografia on-line?

- I vostri figli potrebbero cercare attivamente contenuti espliciti on-line, per curiosità o magari perché i loro amici ne parlano.
- Un amico o fratello o sorella (o un adulto) potrebbero condividere contenuti osceni.
- I vostri figli potrebbero digitare accidentalmente una parola o una frase errata in un motore di ricerca su internet o cliccare su un link a qualche argomento che sembra interessante ma che risulta essere di natura pornografica.
- Potrebbero cliccare su link contenuti in email di spam o phishing e pop-up (anche su siti innocui).

Come posso proteggere i miei figli?

Imponete delle 'regole domestiche' — discutete l'argomento con tutti i figli e spiegate dove e quando è consentito usare computer e dispositivi elettronici.

Rimanete interessati — il parlare frequentemente e apertamente con i vostri figli di cosa fanno on-line li aiuterà ad acquistare fiducia.

Usate la tecnologia disponibile — sfruttate il vantaggio dei parental control disponibili sui dispositivi elettronici e fate in modo che la modalità 'ricerca sicura' sia attivata sui browser.

Costruite resilienza — il parlare dei contenuti sessualizzati può aiutare i giovani a elaborare cosa possono trovare on-line e rafforzare l'importanza del consenso e di rapporti rispettosi.

Prendete in considerazione l'opportunità di affrontare voi stessi il tema della pornografia — gli esperti sul ruolo dei genitori consigliano di avviare precocemente la conversazione (quando si avvicinano ai 9 anni di età) per contribuire a proteggerli dagli impatti potenziali del trovare per caso contenuti pornografici. Ogni bambino è diverso, e quindi sta a voi decidere quando ritenete sia giusto sollevare il tema con i vostri figli.

Adottate una strategia a lungo termine — ribadite che se vedono qualcosa che non capiscono, possono rivolgersi a voi per le spiegazioni del caso.



Pornografia on-line

Cosa posso fare se i miei figli hanno trovato pornografia on-line?

Mantenete la calma — ringraziateli per avere avuto il coraggio di farvelo sapere e rassicuratevi che troverete insieme la giusta soluzione.

Ascoltate, valutate, concedetevi una pausa — chiedete loro come l'hanno trovata, dove è successo, chi (eventualmente) l'ha mostrata loro e come si sono sentiti quando l'hanno vista. Resistete all'impulso di fare loro una ramanzina.

Per gli adolescenti, il messaggio più importante è che la pornografia non rappresenta la vita reale.

Rassicurate i vostri figli che non è colpa loro — cercate di non rimuovere del tutto il dispositivo dei vostri figli o il loro accesso a internet, poiché lo vedrebbero come una punizione.

Cercate di rispondere con tatto al modo in cui si sentono — è importante parlare con i vostri figli del modo in cui il contenuto li ha fatti sentire. Incoraggiate i vostri figli a fare eventuali domande in merito.

Parlate dell'importanza del consenso e del rispetto nei rapporti umani — parlate dell'importanza di ottenere sempre il permesso di toccare, abbracciare o baciare un'altra persona.

Ulteriori consigli e suggerimenti utili su come parlare ai vostri figli della pornografia on-line, a seconda della loro età, sono disponibili sul nostro sito.



Invio di messaggi contenenti immagini di nudità o di natura sessuale

È importante parlare ai vostri figli delle possibili conseguenze dell'invio o della condivisione di immagini intime.

Quali sono i rischi?

Ai giovani lo scambio di immagini intime potrebbe sembrare divertente o uno scherzo innocente, soprattutto se hanno tra di loro una relazione. Ma le cose possono non andare per il giusto verso ed è importante che i vostri figli lo capiscano.

Possono perdere il controllo dell'immagine — una volta che un'immagine è condivisa, può essere copiata e salvata da altri, condivisa con persone che l'emittente non conosce e postata sui social media e su siti pubblici.

Le cose possono sfuggire di mano anche in un rapporto fidato — un amico o un partner potrebbe, impulsivamente e senza pensare, condividere un'immagine in un contesto più ampio di quello inteso dal mittente.

Le immagini potrebbero non sempre essere inviate intenzionalmente — i giovani potrebbero essere costretti o subire pressioni per inviare immagini o video espliciti.

Le conseguenze possono essere serie — per i giovani potrebbe trattarsi di umiliazione, bullismo, scherno, molestie, danni alla propria reputazione e denunce e sanzioni di natura penale.

Il termine 'sexting' non viene spesso usato dai giovani o nella cultura popolare. È più probabile che i giovani parlino di 'nudi'.





Invio di messaggi contenenti immagini di nudità o di natura sessuale

Come posso minimizzare i rischi per i miei figli?

Parlate il prima possibile, parlate spesso — abbiate con loro una conversazione adatta alla loro età sull'invio di nudi. Magari fate delle domande rifacendovi a esempi della vita reale come, 'Pensi che sia giusto che abbia spedito quella foto dopo che si erano lasciati?'

Promuovete la fiducia in sé stessi e che non c'è nulla di male a dire 'no' — fate loro sapere che non sono tenuti a cedere alle pressioni dei loro coetanei o a inviare immagini intime per il solo fatto che lo fanno gli altri.

Spiegate loro l'importanza del consenso e dei rapporti basati sul rispetto — aiutateli a capire l'impatto dello scambio di immagini intime di altre persone e che un tale atto distrugge la fiducia della persona interessata.

Parlate dei rischi — quali sono le conseguenze indesiderate e quelle di natura legale. Ricordate loro che una volta che un'immagine viene condivisa è quasi impossibile recuperarla o controllare il modo in cui viene diffusa.

Cosa posso fare se la situazione sfugge di mano?

Rimanete calmi e disponibili — rassicuratevi che non sono soli e che troverete insieme una soluzione.

Ascoltate e agite tempestivamente — potrebbero esservi delle conseguenze di natura legale quando vengono condivise immagini di minori. Potete denunciare abusi a mezzo di immagini a eSafety. Possiamo fare rimuovere immagini intime e, in taluni casi, richiedere provvedimenti contro la persona che le ha condivise. Potete trovare consigli più dettagliati su cosa fare e su come sporgere denuncia sul nostro sito. Potete anche denunciare l'immagine al sito o servizio su cui era stata postata.

Richiedete aiuto e supporto — prendetevi cura del benessere dei vostri figli e incoraggiatevi a parlare con un servizio professionale di counselling o di supporto.



Tempo trascorso on-line

Aiutate i vostri figli a trovare il giusto equilibrio tra le attività on-line e quelle lontane dal computer.

Quant'è troppo?

Non esiste una cifra magica. La quantità di tempo trascorso davanti ad uno schermo può dipendere da vari fattori quali l'età e la maturità dei vostri figli, il tipo di contenuto che consultano, i loro bisogni di apprendimento e la vostra routine familiare.

Può essere facile basarsi solo sul tempo scandito da un orologio, ma la qualità e la natura di cosa fanno nella rete e il vostro coinvolgimento sono altrettanto importanti.

Segnali ai quali fare attenzione:

- meno interesse nelle attività di relazione come incontrare gli amici o fare dello sport
- non andare bene a scuola
- stanchezza, disturbi del sonno, mal di testa, occhi affaticati
- cambi nelle abitudini alimentari
- igiene personale trascurata
- ossessione verso siti o giochi particolari
- rabbia estrema quando viene loro chiesto di concedersi una pausa dall'attività on-line
- sembrare ansiosi o irascibili quando sono lontani dal computer
- diventare distaccati da amici e familiari

La riduzione del tempo che voi stessi trascorrete davanti allo schermo può rappresentare un esempio positivo.

Tempo trascorso on-line

Aiutate i vostri figli a gestire il loro tempo on-line

Rimanete partecipi e incoraggiate il giusto equilibrio — tenete sott'occhio i giochi, le app e i dispositivi che i vostri figli usano trascorrendo con loro del tempo davanti allo schermo. Aiutateli ad essere consci delle loro attività importanti lontane dal computer, come gli hobby e gli sport.

Formulate un piano — coinvolgete i vostri figli nella creazione di un piano familiare che trovi il giusto equilibrio tra il tempo trascorso davanti allo schermo e varie attività lontane da computer e dispositivi.

Usate le tecnologie disponibili — i parental control e gli strumenti per monitorare il tempo on-line vi consentono di misurare e fissare dei limiti in merito all'uso dei dispositivi o all'accesso ad internet. Ma siate onesti e sinceri con i vostri figli sul perché volete usare tali tecnologie.





Giochi on-line

I giochi on-line possono essere fonte di grande divertimento per i vostri figli ma non dimenticate di aiutarli a gestire i rischi.

Quali sono i vantaggi e i rischi?

Molti giochi possono migliorare la coordinazione, la capacità di risolvere problemi e le competenze di multitasking dei vostri figli, nonché aiutarli ad acquisire la capacità di gestire rapporti di relazione tramite l'interattività on-line con altri giocatori. Ma è importante capire che le cose potrebbero non andare per il verso giusto.

I rischi dei giochi on-line includono:

- dedicare troppo tempo al gioco, il che può avere impatti negativi sulla salute, sullo studio e sul benessere sociale ed emotivo dei vostri figli
- bullismo e adescamenti tramite le chat on-line o attraverso i giochi
- giochi con elementi tipici del gioco d'azzardo possono normalizzare quest'ultimo agli occhi dei giovani
- i costi legati ai giochi on-line

Come creare un ambiente di gioco più sicuro per i vostri figli

Fate la necessaria preparazione — collocate il computer o la console dei giochi in una zona aperta della casa e usate i parental control disponibili e gli strumenti di sicurezza di dispositivi, browser e app.

Create delle buone abitudini — aiutate i vostri figli a proteggere i propri dati personali usando uno pseudonimo che non riveli il loro vero nome. Insegnate loro di non cliccare su link forniti da estranei, come programmi truffaldini che agevolano lo svolgimento del gioco, che potrebbero contenere virus o malware.

Concordate strategie per aiutarli a terminare una sessione — come un timer che indichi che il tempo dedicato al gioco sta per scadere, con delle conseguenze se non smettono di giocare.

Rimanete partecipi — parlate spesso con i vostri figli del loro interesse per i giochi e chiedete con chi giocano on-line. Giocate insieme ai vostri figli per avere un'idea più chiara di come gestiscono i propri dati personali e con chi comunicano.



Giochi on-line

Fate attenzione ai giochi a cui si dedicano — i giochi possono variare per quanto riguarda il loro livello di violenza o contenuto sessuale e potrebbero contenere temi, linguaggio e immagini inadatte ai vostri figli.

Responsabilizzate i vostri figli — ove possibile, aiutateli a prendere decisioni sagge da soli, piuttosto che siate voi a dire loro cosa fare. Cercate di dotarli di strategie per far fronte ad esperienze negative on-line che rafforzeranno la loro fiducia in sé stessi e la loro resilienza.





Contatti indesiderati e adescamenti

L'uso dei social media da parte dei vostri figli può essere un ottimo modo di costruire amicizie, ma può anche creare loro dei rischi.

Come gestire contatti indesiderati

Per contatti indesiderati s'intende qualsiasi tipo di comunicazione che i vostri figli considerano spiacevoli o fonte di turbamento, e che li metta in una situazione in cui potrebbero fare qualcosa di cui si pentono. Questo può accadere anche se inizialmente il contatto era bene accetto. La comunicazione può provenire da estranei, 'amici' on-line che i vostri figli non hanno mai incontrato di persona oppure da qualcuno che in effetti conoscono.

Fate loro rendere privati i propri conti — suggerite ai vostri figli di rendere privati i loro conti on-line o di rivedere frequentemente le proprie impostazioni per la privacy.

Fate loro cancellare contatti con cui non parlano — chiedete loro di rivedere tutte le persone che li seguono o che sono amici sui social media e controllate che li conoscano veramente.

Fate loro denunciare e bloccare — se ricevono contatti indesiderati da qualcuno che conoscono o da un estraneo, incoraggiateli a denunciare e a bloccare tale persona.

Fate loro cancellare le richieste da estranei — incoraggiate i vostri figli a cancellare amici o a non dare seguito a richieste provenienti da persone che non conoscono.

Come si manifestano gli adescamenti on-line?

Gli adescamenti consistono nel creare un rapporto con un minore al fine di abusarlo sessualmente. Questo abuso può manifestarsi in un incontro fisico, ma con sempre maggiore frequenza si verifica on-line quando minori vengono ingannati o persuasi a partecipare ad attività sessuali su webcam o tramite l'invio di immagini sessuali.



Contatti indesiderati e adescamenti

Come posso proteggere i miei figli?

Rimanete partecipi al mondo digitale dei vostri figli — tenetevi aggiornati sui siti, app e servizi di chat on-line che usano, e esplorateli insieme.

Create un rapporto aperto e di fiducia — mantenete la comunicazione aperta e calma in modo che sappiano che possono rivolgersi a voi quando qualcuno chiede loro di fare qualcosa che non sembra giusto.

Aiutate i vostri figli a proteggere la propria privacy — incoraggiate i vostri figli ad usare le impostazioni per la privacy sui siti dei social media in modo da limitare i propri dati on-line solo agli amici conosciuti.

Insegnate ai vostri figli di fare attenzione ai segnali di contatti inopportuni — aiutate i vostri figli a riconoscere i segnali di pericolo se un 'amico' on-line cerca di creare un rapporto inopportuno, ad esempio facendo un sacco di domande su informazioni personali subito dopo un incontro on-line, chiedendo in quale stanza si trova il computer, chiedendo dei favori in cambio di qualcosa (gli autori di abusi spesso usano promesse e doni per guadagnarsi la fiducia delle loro vittime).

Fissate delle linee guida di sicurezza per incontrare 'amici' on-line di persona — spiegate che è più sicuro tenere gli 'amici' on-line nella rete, ma se vogliono incontrare qualcuno di loro di persona, dovrebbero prima farvelo sapere. Dite loro che dovrebbero farsi accompagnare da voi o da un altro adulto fidato.

Cosa fare se qualcosa non va per il giusto verso — parlate loro senza essere arrabbiati o con toni moralistici e fate loro capire che possono rivolgersi a voi per qualsiasi cosa senza timore di essere puniti o criticati. Scoprite cosa è successo e agite per proteggere i vostri figli. Chiamate subito la polizia allo zero-zero-zero (000) se la loro incolumità fisica è a rischio. Denunciate molestie o adescamenti on-line alla polizia del luogo o a Crimestoppers. Ottenete aiuto e supporto per i vostri figli da un servizio professionale di counselling.



Denunciate a noi eventuali abusi



Cyberbullismo

Il cyberbullismo consiste in comportamenti on-line che sono gravemente minacciosi, intimidatori, molesti o umilianti. Possiamo agire per far rimuovere materiale che costituisce una manifestazione di grave cyberbullismo e offrire consigli, supporto e assistenza.



Abuso in immagini

Possiamo far rimuovere immagini e video intimi e, in taluni casi, agire contro la persona che li ha condivisi. Possiamo anche essere di aiuto in caso di estorsione a carattere sessuale o di ricatto a danno dei vostri figli in merito a immagini intime.



CyberReport

Materiale che costituisce abuso sessuale a danno di minori

Noi indaghiamo su denunce provenienti da residenti australiani e dalle forze dell'ordine in merito a contenuti on-line offensivi e illeciti.

Visitate il nostro sito esafety.gov.au/report-abuse
per sporgere denuncia



Assistenza e risorse

Kids Helpline

La Kids Helpline offre counselling gratuito riservato on-line e telefonico a giovani di età compresa tra 5 e 25 anni. Il servizio è disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7.

kidshelpline.com.au oppure 1800 55 1800.

eHeadspace

eheadspace offre supporto e counselling gratuito on-line e al telefono a giovani di età compresa tra 12 e 25 anni e ai loro familiari e amici. Il servizio è disponibile dalle ore 9 alle 13 (ora di Melbourne), 7 giorni su 7.

eheadspace.org.au oppure 1800 650 890

Supporto per genitori

Ogni stato e territorio dell'Australia dispone di un numero verde dedicato (Parentline) che offre un servizio di counselling, informazioni e segnalazione. Gli orari d'ufficio variano di stato in stato.

Parentline (QLD e NT) — 1300 30 1300

Parentline (VIC) — 13 22 89

Parentline (NSW) — 1300 1300 52

Parent Helpline (SA) — 1300 364 100

Parentline (ACT) — 02 6287 3833

Parentline (TAS) — 1300 808 178

Parentline (WA) — 08 6279 1200 oppure 1800 654 432

Link a risorse on-line

Cyberbullismo

esafety.gov.au/parents/big-issues/cyberbullying

Pornografia on-line

esafety.gov.au/parents/big-issues/online-pornography

Invio di nudi e messaggi di natura sessuale

esafety.gov.au/parents/big-issues/sending-nudes-sexting

Tempo trascorso on-line

esafety.gov.au/parents/big-issues/time-online

Giochi on-line

esafety.gov.au/parents/big-issues/gaming

Contatti indesiderati e adescamenti

esafety.gov.au/parents/big-issues/unwanted-contact



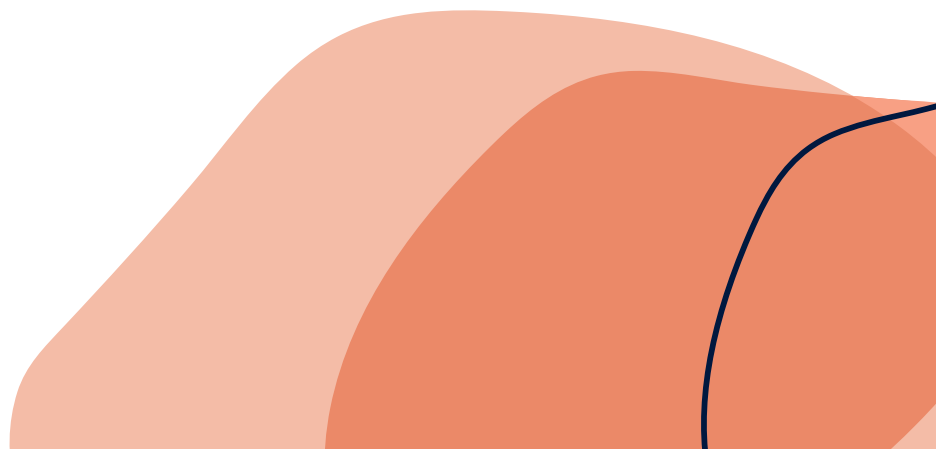
Assistenza e risorse

Supporto per le scuole

Molte scuole dispongono di politiche e procedure dettagliate per supportare i minori on-line, tra cui alcune intese a gestire problemi come bullismo, invio di messaggi di natura sessuale e altri problemi che si manifestano nella rete.

I ministeri della pubblica istruzione in ciascuno stato dell'Australia si avvalgono di politiche e informazioni per studenti, insegnanti, genitori e la comunità in genere sull'uso appropriato della tecnologia. Per maggiori informazioni, contattate la scuola dei vostri figli.







eSafety Commissioner

esafety.gov.au/parents