



PROTEGGIAMO I NOSTRI FIGLI ONLINE.

Kit di supporto per genitori, insegnanti
e istruttori.

CYBERVENGERS
www.cybervengers.club

Di cosa si tratta?

Episodio #1
Phishing, p.5



Episodio #2
Cyberbullismo, p.7



Episodio #3
Fake news, p.9



Episodio #4
Furto d'identità, p.11



Episodio #5, #6
E-addiction, p.13, p.15

Il tuo ruolo
p.4 e 17



La sicurezza dei giovani online è diventata un vero problema.

Le minacce digitali hanno conseguenze sempre più gravi per gli adolescenti: abbandono scolastico, solitudine, depressione e anche peggio...

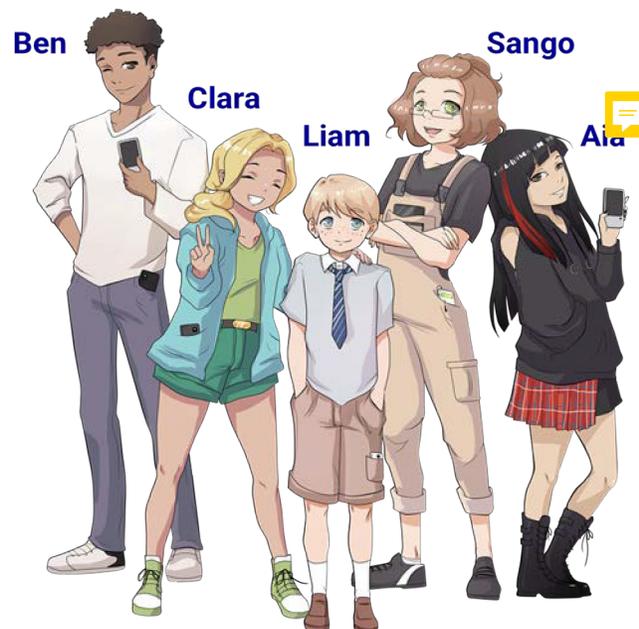
I rischi informatici sono una realtà che può avere un notevole impatto sui giovani. È importante comprendere come riconoscerli per evitarli meglio.

Il sito web www.cybervengers.club attualmente contiene 6 episodi della serie manga CyberVengers che pone l'attenzione su 5 rischi che i giovani tra gli 11 e i 14 anni possono incontrare online:

- Phishing
- Cyberbullismo
- Fake news
- Furto d'identità
- E-addictions

Contenuto aggiuntivo: mini quiz ed elementi da visualizzare o condividere (poster e animazioni/GIF).

Un modo giocoso ed educativo per suscitare nei giovani la consapevolezza dei rischi.



Cosa significa «cyber»?

(dalla parola greca kubernân, governare)

Prefisso utilizzato per formare un certo numero di parole collegate a Internet.

Dizionario Larousse

Esempi di rischi informatici: attacco informatico, dipendenza Internet, cyberbullismo, fake news, phishing, dipendenza dal gioco, violenza, contenuto offensivo, terrorismo, virus, sexting (contenuto sessuale), pedofilia, truffe ai danni degli acquirenti, dipendenza dallo schermo, immagini photoshoppate e/o modificate, spionaggio informatico, furto di proprietà intellettuale, ecc.

Chi sono i CyberVenger?

Un gruppo di amici con personalità forti che ci accompagnano nelle loro insolite avventure legate alle minacce online, ideato per giovani tra gli 11 e i 14 anni.

Aïa, Ben, Clara, Sango e Liam formano il club dei CyberVengers. Sono aiutati dal Saggio e da Roby, un robot da loro creato.

Qual è il tuo ruolo?

Come guida

Il sito web è progettato in modo che i giovani tra gli 11 e i 14 anni possano navigare da soli. Tuttavia, talvolta può essere utile supportarli e svolgere discussioni individuali o di gruppo sul contenuto. Il tuo ruolo è quello di guidarli mentre imparano.

Come genitore

- Incoraggia tuo figlio a leggere i webtoon (fumetti digitali) CyberVengers su uno smartphone (o computer).
- Avvia un dialogo con loro sulla base del quiz o su esperienze che possono avere avuto o di cui possono avere sentito.

Come istruttore in una sessione di sensibilizzazione sul tema con un gruppo di giovani

- Sistematevi per un'ora in uno spazio con collegamento Internet o wi-fi, in cui i giovani si sentano sicuri di potersi esprimere liberamente.
- Invitali a leggere uno o più webtoon dei CyberVengers sul loro smartphone.
- Stampa prima qualche copia per chi non ha il cellulare.



Prevedi da 3 a 5 minuti per episodio.

- Assicuratevi che abbiano compreso bene, facendoli rispondere al quiz (3 domande per episodio).
- Incoraggiate a condividere le loro esperienze personali e ponete domande nell'ambito di una conversazione di gruppo guidata.
- Per tutta la sessione sii un buon ascoltatore, non esprimere giudizi e sii gentile.

Cosa sono i webtoon?

I webtoon sono un genere di fumetti online o manga/anime della Corea del Sud. Vengono letti online scorrendo (leggendo verticalmente dall'alto verso il basso) con un formato rettangolare progettato per gli schermi degli smartphone.



Cose da evitare

Mettere in discussione le esperienze, gli eventi o le emozioni provate.

Giudicare i giovani che condividono l'esperienza di essere stati vittima o bullo.



Il phishing

DRAGHI E PECORE

Episodio 1

Riassunto dell'episodio

All'uscita da scuola, tutti sono contenti, tranne Clara che corre subito al negozio «Tutto si aggiusta». Lì trova Ben e Sango, e spiega che ha maldestramente cliccato su un link che non avrebbe dovuto aprire! Cosa deve fare? Come può porre rimedio all'errore? I CyberVengers proveranno ad aiutarla a risolvere questo cyberattacco.

Scopo dell'episodio

Comprendere meglio e prevenire il phishing.

Cos'è il phishing?

Il phishing è un tipo di cyberattacco che comporta contattare una o più vittime tramite e-mail, telefono o messaggio di testo, presentandosi come qualcuno (una persona o azienda) che la vittima potrebbe conoscere.

L'attacco può essere un tentativo di rubare dati sensibili quali informazioni personali, dettagli bancari o password, o di decodificare dati, ad esempio su un computer e tenerli in ostaggio.

I dati personali rubati possono essere utilizzati per impersonare la persona interessata (vedi episodio 4), sottrarre denaro, attaccarne i contatti, ecc.



EPISODIO 1

IL QUIZ E LE RISPOSTE

DOMANDA 1

Ricevi un'e-mail o un messaggio di testo da un estraneo che ti chiede di cliccare su un link. Cosa fai?

A | Rispondo o clicco sul link nell'e-mail o nel messaggio di testo

Noo! Ignora l'e-mail o il messaggio di testo e informa i tuoi genitori o un altro adulto. Mostra loro ciò che hai ricevuto e di loro se hai fatto qualsiasi cosa in particolare. Non bisogna vergognarsi di dire la verità: succede a tutti, anche agli adulti.

B | Rispondo all'attacco e mi vendico da sola/o

Noo! Rispondere all'attacco o vendicarsi non sarà utile. Le persone che creano queste trappole sono molto intelligenti. Ignora l'e-mail o il messaggio di testo e informa i tuoi genitori o un adulto. Mostra loro ciò che hai ricevuto e di loro se hai fatto qualsiasi cosa in particolare. Non bisogna vergognarsi di dire la verità: succede a tutti, anche agli adulti.

C | Ignoro l'e-mail e lo dico subito ai miei genitori o a un altro adulto

Ben detto! Questa è la risposta giusta!

Non dovresti mai affrontare tutto da sola/o o prendere in mano la situazione quando hai a che fare con gli hacker (cattive persone). Non bisogna vergognarsi di aver cliccato su un link fasullo **ad esempio**. Succede a tutti, anche agli adulti.

DOMANDA 2

Sei impaziente di ricevere un'e-mail da Clara dei CyberVengers... Sapresti dire qual è il suo vero indirizzo e-mail?

A | clara.cybervengers@mailurgent.com

Noo! Gli hacker (cattive persone) spesso hanno un indirizzo e-mail con un piccolo errore o una parola strana al suo interno. Prima di rispondere, controlla l'indirizzo e-mail per assicurarti che non vi siano errori o parole strane che non dovrebbero essere presenti nell'indirizzo di posta elettronica. In questo esempio è la parola «urgent».

B | clara@cybervengers.com

Noo! Prima di rispondere a un'e-mail controlla per vedere se ci sono errori di ortografia, come **ad esempio** due lettere uguali, come la «v» in questo esempio.

C | Clara.cybervengers@gmail.com

Noo! Prima di rispondere a un'e-mail controlla il nome del dominio (@hotmail.com, @orange.fr, @gmail.com, ecc.) alla fine dell'indirizzo e-mail. Questi indirizzi sono molto facili da creare e possono essere utilizzati per trarti in inganno. Cerca di assicurarti che l'indirizzo e-mail provenga da un mittente affidabile.

D | clara@cybervengers.club

Ben detto! Questa è la risposta giusta! Questo indirizzo e-mail non contiene parole strane o errori di ortografia, e il suo nome di dominio è lo stesso del sito web dei CyberVengers.

DOMANDA 3

In questo episodio, Clara è stata ingannata da un'e-mail che ha ricevuto. Un hacker le ha offerto punti extra per il suo gioco. Quali emozioni pensi che gli hacker provino a scatenare?

A | Fame

Noo! Se hai fame, apri il frigo... e torna ricordando che gli hacker spesso giocano con sentimenti quali empatia (gentilezza, simpatia), paura, senso di urgenza, curiosità o anche avidità (il desiderio di vincere qualcosa).

B | Paura

Ben detto! Questa è una delle risposte giuste!

La paura, oltre alla curiosità, al senso di urgenza, all'avidità (volere vincere qualcosa) e all'empatia (gentilezza, simpatia) sono le emozioni principali che gli hacker cercano di suscitare.

C | Curiosità

Ben detto! Questa è una delle risposte giuste!

La paura, oltre alla curiosità, al senso di urgenza, all'avidità (volere vincere qualcosa) e all'empatia (gentilezza, simpatia) sono le emozioni principali che gli hacker cercano di suscitare.



Domande per la discussione

Conosci qualcuno che è stato vittima di phishing? Come puoi riconoscere un hacker?

Cosa dovresti fare se sei stata/o ingannata/o e hai paura di dirlo a qualcuno? Cosa può succedere se subisci il phishing?

Cosa ti spingerebbe a cliccare su un link? Sperare in una vincita? Un'e-mail urgente?



Cyberbullismo

LA FORZA NEI NUMERI

Episodio 2

Riassunto dell'episodio

Liam, 13 anni, ha avuto a che fare con una situazione complicata negli ultimi giorni. Ha sorpreso i suoi compagni a ridere di lui alle sue spalle e a prenderlo in giro dopo la scuola. Clara e Ben, che hanno visto l'accaduto, vanno al nascondiglio per parlarne con Sango. Non hanno idea di ciò che stanno per scoprire... Un altro nuovo caso per il team dei CyberVengers!



Scopo dell'episodio

Insegnare alle vittime o ai testimoni di cyberbullismo come prevenire e affrontare le molestie online.

Cos'è il cyberbullismo?

Il cyberbullismo consiste in tutte le forme di molestie con l'utilizzo di mezzi digitali (social media, e-mail, post, messaggi testuali ecc.).

Anche noto come molestie online, di solito comporta l'utilizzo di un linguaggio dispregiativo, intimidatorio o minaccioso.

Le molestie online possono avere molte forme. Ad esempio, intimidazione, insulti, prese in giro o minacce diffondendo pettegolezzi, creare una discussione, un gruppo o una pagina su un sito web dei social media con lo scopo di offendere una/un compagna/o di classe, o postare una foto o un video che mostra la vittima sotto una luce negativa.



Episodio 2

IL QUIZ E LE RISPOSTE

DOMANDA 1

Cos'è il cyberbullismo?

A | Un atto aggressivo e intenzionale online (Internet, social media, ecc.), reiterato, che punta a danneggiare, spaventare o prendersi gioco di qualcuno

Sì. Il cyberbullismo include prese in giro, insulti, minacce o la pubblicazione di foto imbarazzanti senza che la vittima lo sappia.

B | Una nuova forma di social media per condividere video chat

No! Il cyberbullismo si verifica quando è presente una serie di ripetuti attacchi online (Internet, social media, ecc.) finalizzati a danneggiare, spaventare o prendere in giro qualcuno.

C | Trascorrere troppo tempo in internet

No! Si tratta di un'aggressione ripetuta online (Internet, social media, ecc.) che può causare vergogna, depressione, abbandono scolastico e nei casi estremi anche il suicidio.

DOMANDA 2

Cosa dovresti fare se i tuoi amici minacciano o insultano una/un compagna/o di classe sui social media?

A | Ignorarlo perché non sono fatti tuoi

No! Non fare nulla significa lasciare che i tuoi amici molestino qualcuno. Se sei testimone di questo grave atto, non stare solo a guardare. Cerca di parlare ai tuoi amici e comunicalo il prima possibile a un adulto di cui ti fidi.

B | Provare a ragionare con loro e dirlo a un adulto fidato

Sì. Questa è la prima cosa che dovresti fare se assisti a un atto di cyberbullismo.

C | Commentare o mettere mi piace al contenuto sui social media

No! Questo è cyberbullismo passivo. Mettere mi piace o commentare un'affermazione o un atto meschino aumenta il suo impatto. Non fare ad altri ciò che non vorresti fosse fatto a te.

DOMANDA 3

Cosa dovresti fare se vieni presa/o in giro sui social media?

A | Dirlo a un adulto responsabile (genitori, insegnante, parente, ufficiale di polizia, ecc.)

Sì. Questa è la prima cosa che dovresti fare. Non vergognarti. Sei vittima di cyberbullismo; un adulto di fiducia può aiutarti.

B | Bloccare i contatti che ti stanno molestando

Sì. Queste persone ti stanno bullizzando online. Accetta solo richieste di amicizia dalle persone che conosci e di cui ti fidi sui social media. Inoltre, fai molta attenzione a ciò che dici e alle immagini che posti online.

C | Riferire il contatto e i post o le azioni alla rete social

Sì. Ciò può portare alla rimozione dell'utente e dei suoi post dal social media network.

D | Rispondere immediatamente postando una foto imbarazzante del responsabile

No! Rispondere a chi ti bullizza fa diventare anche te un cyberbullo. Questo peggiorerà la situazione e potrà anche causarti una punizione.



Domande per la discussione

Conosci qualcuno che è stato vittima di cyberbullismo?

Come puoi riconoscere un cyberbullo?

Perché qualcuno dovrebbe vergognarsi di parlare di cyberbullismo?

Cosa dovresti fare se sei vittima di cyberbullismo?

Cosa puoi fare per aiutare un amico che subisce atti di cyberbullismo?

A chi dovresti riferire questi atti?



Fake news

ULTIM'ORA

Episodio 3

Riassunto dell'episodio

Alle 7 della mattina, i telefoni dei CyberVengers iniziano a vibrare. Tutti hanno ricevuto lo stesso messaggio: una notizia terribile! Si ritrovano per parlarne e realizzano che talvolta ciò che si legge non è sempre vero.



Scopo dell'episodio

Imparare come individuare, identificare ed evitare le fake news.



Cos'è una fake news?

Le fake news sono informazioni false che puntano a manipolare e dare informazioni sbagliate per ingannare e influenzare le opinioni delle persone su un argomento specifico (economia, ideologia, religione, politica, ecc.). Può trattarsi di contenuto scritto, immagini o video. I titoli sono sempre accattivanti, e il contenuto è creato o falsificato per aumentare il numero di persone che visitano il sito web.

Ad esempio, a volte si postano articoli e video nei quali viene dimostrato che la terra è piatta o che annunciano disastri naturali che non succederanno mai.



EPISODIO 3

IL QUIZ E LE RISPOSTE

DOMANDA 1

Nel 1939 a quale storia inventata trasmessa alla radio hanno creduto gli ascoltatori?

A | Le dimissioni del Presidente

No! La risposta è nell'episodio ;)

B | La terra è stata invasa dai marziani

Sì! Orson Welles, un famoso regista, durante una trasmissione radiofonica ha letto *La guerra dei due mondi*, la storia dell'invasione della terra da parte dei marziani. A quanto pare, molte persone hanno creduto che fosse realmente accaduto.

C | Un attacco di zombie

No! La risposta è nell'episodio ;)

DOMANDA 2

Come puoi verificare se una storia che hai sentito è vera?

A | È condivisa da siti di notizie affidabili

Sì. Prima di credere a qualsiasi cosa, controlla sempre la fonte!

B | È pubblicato sui social media

No! Sui social media ci sono molte fake news. Dubita di qualunque cosa leggi.

C | Ha un'immagine

No! Diffida delle immagini modificate, contraffatte o distorte che possono essere utilizzate per far sembrare reali le fake news.

D | I dettagli sono incoerenti

Sì. Se una data non corrisponde alla storia, o se un'immagine è differente dalla descrizione abbinata, allora devi essere sospettosa/o!

DOMANDA 3

Come capisci se hai a che fare con una fake news?

A | Titoli che sono così scioccanti o accattivanti che vuoi saperne di più

Sì. Tratta le informazioni sensazionali con cautela e fai un controllo incrociato con altre fonti affidabili.

B | Immagini potenti che sembrano un mix di immagini (montaggio)

Sì. Le foto modificate possono essere utilizzate per fare sì che le fake news appaiano credibili. Le foto possono anche essere reali ma prese da un altro contesto, quale ad esempio una foto da un film di vampiri che annuncia un attacco nella tua città.

C | Fonti non ufficiali che annunciano scoop

Sì. I siti web non ufficiali che sostengono di dire la verità spesso condividono fake news. Se varie fonti conosciute non condividono queste news, probabilmente non è una notizia vera!



Domande per la discussione

Conosci qualcuno che abbia mai creduto e diffuso fake news?

Come capisci se hai a che fare con una fake news?

Dove trovi le notizie? Come puoi spiegare la differenza tra notizie reali e fake?

Quando leggi una notizia di cronaca, cosa ti fa dubitare che sia vera?

Qual è il pericolo della diffusione delle fake news?



Furto d'identità

GLI HACKER NON SCHERZANO

Episodio 4



Riassunto dell'episodio

Ben è uno degli studenti più popolari a scuola. È amato e ammirato da tutti, è il capitano della squadra di basket, quello che non manca mai un canestro, e neppure l'occasione per regalare un sorriso amichevole.

Però negli ultimi giorni nessuno gli vuole rivolgere la parola. Tutti lo evitano. Cosa sta succedendo? Cosa gli sta succedendo?

Scopo dell'episodio

Conoscere come evitare l'hacking di dati che può portare al furto d'identità.

Cos'è l'hacking di dati?

Consiste nel rubare dati sensibili come identificatori e password per accedere a informazioni importanti salvate online o su un cellulare, tablet o computer. Così facendo, l'«hacker» del computer può accedere a foto, video, conversazioni private... Questo è un crimine punibile dalla legge.

Cos'è il furto d'identità?

Accedendo a questi dati sensibili l'hacker può rubare l'identità della persona, impersonarla e danneggiarne la reputazione pubblicando contenuti malevoli.



Episodio 4

IL QUIZ E LE RISPOSTE

DOMANDA 1

Per te, l'hacking di dati è:

A | Aiutare Jack Sparrow a trovare la sua nave!

Noo! Dimentica i Pirati dei Caraibi, 😊 e concentrati sulla protezione dell'accesso al tuo cellulare, tablet o computer. Se qualcuno scopre i tuoi dettagli di login (= nome utente, password...), può hackerare i tuoi dati e rubare le tue informazioni. Qualche consiglio: mantieni segreto il tuo accesso ai codici!

B | Scambiare regali con un amico

Noo! L'hacking di dati significa utilizzare gli identificatori di qualcun altro (= nome utente, password...) per accedere a foto o video, o per inviare messaggi al suo posto. Questo è ciò che è accaduto a Ben.

C | Rubare e giocare con il login o la password di un account Internet

Sì! È un affare serio! Questo è un atto punito dalla legge. Per evitare l'hackeraggio dei tuoi dati e account, scegli identificatori (= nome utente, password...) che siano difficili da indovinare. Non condividerli con nessuno. E non dimenticare: crea un login differente per ognuno dei tuoi account!

DOMANDA 2

Quale password sarebbe la più difficile da hackerare?

A | ABCDEFG

Noo! Queste sono solo le prime lettere dell'alfabeto. Troppo facile da scoprire. Inoltre, non contiene lettere minuscole o caratteri speciali. **Ecco la ricetta per una password forte:** prendi la prima lettera di ogni parola di una frase che conosci a memoria + un carattere speciale (@, #, &, ! ...) + il tuo numero preferito + le prime due lettere del sito sul quale ti stai registrando. Alterna lettere maiuscole e minuscole ed è fatta!

B | CeTbDtFp&1

Sì! Questa password è (praticamente) impossibile da indovinare. Ottimo lavoro! Hai capito come deve essere una password forte. Un consiglio: anche se le tue password sono super sicure, non condividerle, neppure con un amico. Presteresti il tuo spazzolino da denti a un amico? Le tue password non sono tanto differenti!

C | ben120409

Noo! Questa password ha un primo nome e una data di nascita. Troppo facile da indovinare. E non contiene lettere maiuscole o un carattere speciale. **Ecco la ricetta per una password forte:** prendi la prima lettera di ogni parola di una frase che conosci a memoria + un carattere speciale (@, #, &, ! ...) + il tuo numero preferito + le prime due lettere del sito sul quale ti stai registrando. Alterna lettere maiuscole e minuscole ed è fatta!

DOMANDA 3

Ben è vittima di un furto d'identità?

A | Sì

Sì! Qualcuno ha rubato il portatile dove aveva scritto tutti i dettagli del suo account e li ha utilizzati per rubare la sua identità (= ha finto di essere Ben). Questo malintenzionato ha inviato messaggi deprecatori ai suoi compagni di classe ma avrebbe potuto fare anche cose peggiori, come pubblicare immagini inquietanti o utilizzare la carta bancaria registrata nel suo cellulare per comprare bonus di «Draghi e pecore» come nell'episodio 1. Questo è un atto punibile dalla legge.

B | No

Noo! Usurpare, secondo la definizione del dizionario, significa appropriarsi di potere, stato o proprietà senza avere il diritto di farlo, attraverso la violenza o il furto. Questo è un atto punibile dalla legge. Nel caso di Ben, sono state rubate le informazioni del suo account. Fortunatamente, lo ha immediatamente detto ai suoi genitori e al preside. Il ladro è stato trovato e tutto si è risolto velocemente.



Domande per la discussione

Qualcuno che conosci è stato vittima di hacking? Cosa gli è successo? Cosa ne pensi?

Pensi che i tuoi dati di login (nome utente + password) siano forti?

Cerca di creare una password difficile da indovinare.

Esempio:

- Prendi la prima lettera di ciascuna parola di una frase che conosci a memoria come «È così stupido essere hackerati», aggiungi un carattere speciale e il tuo numero preferito.
- Alterna lettere maiuscole e minuscole.
- Aggiungi le prime lettere del sito in cui ti stai registrando (ad es. Tiktok).

Questa password molto forte è «liSsTgH&1ti».



E-addictions (1/2)

INTRAPPOLATA DAGLI SCHERMI

Episodio 5

Riassunto dell'episodio

Durante le vacanze, Sango è rimasta in città. Quando il resto dei CyberVengers l'ha raggiunta, era irriconoscibile, erano tutti molto preoccupati. Cosa le è successo? Come possono aiutarla? E questa volta il Saggio sarà lì per aiutarli?

Scopo dell'episodio

Capire cos'è un'e-addiction e che chiunque può essere intrappolato e diventare dipendente.



Cos'è un'e-addiction

Una dipendenza può essere da un prodotto come tabacco, alcol o droghe/farmaci, o cibo. Un'e-addiction è una dipendenza* da qualsiasi tipo di schermo, quale la televisione, un tablet, un computer, un telefono o un videogiochi. Quando una persona dipendente non può accedere alla fonte della sua dipendenza avrà manifestazioni fisiche e psicologiche di astinenza che possono essere serie e richiedere un intervento medico d'emergenza. Nel caso di una dipendenza dallo schermo, la persona può diventare triste, aggressiva, isolata, stanca e in generale disinteressata a qualsiasi cosa. Spesso ha bisogno dell'aiuto di un medico per porre fine a questo comportamento.

* Una dipendenza è una patologia caratterizzata dal consumo eccessivo, ripetuto o dall'utilizzo di qualcosa che può anche diventare ossessivo al punto di sconvolgere la vita quotidiana della persona.



Episodio 5

IL QUIZ E LE RISPOSTE

DOMANDA 1

Cosa hanno Sango e il Saggio in comune in questo episodio che preoccupa i loro amici?

A | Sono diventati dipendenti dal loro computer o dagli schermi dei loro telefoni

Ben detto! Questa è la risposta giusta!

Non possono vivere senza i loro schermi. È come se le loro vite dipendessero da essi! Quindi pensano solo a isolarsi per collegarsi. Niente altro li interessa. Senza i loro schermi si arrabbiano facilmente. E questo può accadere sia agli adolescenti che agli adulti.

B | Entrambi indossano gli occhiali

No! Anche se è vero (hai buone doti di osservazione!), non è l'importante di questo episodio. Piuttosto entrambi sono diventati dipendenti (agganciati) dai loro schermi (TV, tablet, computer, cellulare, console per videogiochi...). Non possono più vivere senza essere collegati. E questo può essere preoccupante perché niente altro li interessa. Si escludono dalla vita reale, dai loro amici e famiglia, dalla scuola, dalla natura.

C | Non hanno avuto l'opportunità, come il resto della compagnia, di fare l'autostop

No! Anche se è vero non è quello che dobbiamo ricordare dei nostri eroi. Entrambi sono diventati dipendenti (agganciati) dagli schermi dei loro computer o cellulari. Non possono vivere senza essere collegati. Ciò può essere drammatico perché niente altro li interessa: né gli amici, né la famiglia, non la scuola, o la natura... nulla! Una dipendenza talvolta compensa una necessità; è importante identificare questa situazione per uscirne. Un medico può davvero essere di aiuto.

DOMANDA 2

Come puoi dire se qualcuno che conosci ha una dipendenza dallo schermo?

A | Pensano solo a mangiare

No! È vero che pensare sempre a mangiare non è normale. Questa si chiama dipendenza dal cibo. Quando qualcuno soffre di una dipendenza dallo schermo (TV, tablet, computer, cellulare, console per videogiochi...), è perché non può più farne a meno e dedica tutto il suo tempo a quest'attività. Spesso è infastidito da qualunque cosa lo distraiga dal gioco, dallo spettacolo o dai reel sullo schermo. Parla alla persona, se puoi, per capire cosa sta succedendo e suggeriscile di parlare a un adulto.

B | Dormono durante la lezione

Ben detto! Questa è la risposta giusta! Una persona dipendente dagli schermi (TV, tablet, computer, cellulare, console per videogiochi...) spesso cambia comportamento: dorme quando non dovrebbe, può arrabbiarsi per nulla, non parla con nessuno, rifiuta qualsiasi attività con amici o famiglia. La dipendenza dagli schermi rende stanchi e irritabili. Se noti che uno dei tuoi amici non dorme abbastanza, per qualsiasi ragione, consigliagli di parlarne con te.

C | Invitano i loro amici a casa ogni giorno

No! Spesso accade l'esatto contrario. Se come Sango uno dei tuoi amici non vuole vederti o parlare ai suoi migliori amici, cerca quella persona. Parlane. Prova a capire cosa sta succedendo. Il dialogo è spesso una soluzione. E naturalmente non esitare a parlare a un adulto di fiducia.

DOMANDA 3

Come puoi aiutare qualcuno che soffre di una dipendenza dallo schermo?

A | Lasciare sola la persona

No! Questa è la soluzione peggiore. Una persona dipendente dagli schermi cerca di isolarsi per non essere disturbata. Può anche comportarsi in modo aggressivo verso chiunque voglia distrarla. Cerca di parlare alla persona. Parla a un adulto di cui ti fidi che possa dare buoni consigli. E ricorda, questo può accadere sia agli adolescenti che agli adulti. Infatti i tuoi genitori potrebbero essere rimasti agganciati ai loro schermi?

B | Al contrario parlare loro

Ben detto! Questa è la risposta giusta! I segni migliori di amicizia che puoi offrire alla/al tua/o amica/o sono comprendere ciò che le/gli sta succedendo e consigliare di discuterne con un adulto di fiducia, se necessario, con un medico o con uno psicologo per ricevere aiuto. Il dialogo è sempre un'ottima soluzione.

C | Dovresti aiutarli e stare loro vicino condividendo la passione per gli schermi

No! Questa non è una buona soluzione perché rischi di venire agganciato anche tu. La dipendenza arriva poco per volta. È una trappola. Non abbandonare la persona ma piuttosto stalle vicino e suggerisci attività che potete fare **assieme come** parlarne con altri amici. Vedrai che dimenticherà quest'ossessione abbastanza presto, proprio come Sango!



Domande per la discussione

Conosci qualcuno che è stato dipendente dal cellulare o dallo schermo del computer? Cosa gli è successo? Cosa ne pensi?

I tuoi genitori o altri adulti che conosci danno il buon esempio? Ti vengono in mente degli esempi?

Secondo te, per dormire bene di notte e far riposare la mente, dovresti spegnere il cellulare:

- 10 minuti prima di andare a letto o
- almeno 1 ora prima di andare a letto?

(dovresti spegnere il tuo cellulare almeno 1 ora prima di andare a letto.)

Durante la giornata a casa, sai quanto stai senza un cellulare, un tablet, un videogioco ecc.?



Dipendenza da internet (2/2)

SOTTO L'INFLUENZA

Episodio 6

Riassunto

Aia è cambiata. Nelle ultime settimane sembra più interessata alla sua popolarità sui social network piuttosto che ai suoi amici CyberVengers. È pronta a fare qualunque cosa sia necessaria per parlare del suo contenuto e ottenere più like dai suoi amici virtuali anche se questo significa farsi male.

Obiettivo

L'obiettivo di questo episodio è imparare a identificare i segnali di dipendenza dai social network e come proteggere se stessi e gli altri dall'influenza distruttiva che possono avere gli amici virtuali.

Definizioni

Influenza: influenzare o cambiare come qualcuno o qualcosa si sviluppa, si comporta e pensa. L'influenza può essere buona o cattiva.*

Like: (su un social media, spesso rappresentato con un pollice verso l'alto) per indicare che pensi che qualcosa sia positivo su un sito di social networking.*

Buzz: parlare con interesse o eccitazione di un nuovo prodotto, un evento o una persona.*

Che cosa ci dice la scienza delle dipendenze:

I like e i buzz possono disturbare il circuito di ricompensa del cervello.

È fondamentale sapere come identificare i segnali di dipendenza da Internet: più tempo trascorso sui social network, isolamento dagli amici della vita reale, panico, paura di perdere un cellulare, ansietà...

Scopri di più sulla dipendenza da Internet nell'episodio 5.

* Cambridge dictionary



EPISODIO 6

IL QUIZ E LE RISPOSTE

DOMANDA 1

Quali cambiamenti nel comportamento di Aïa riportano l'attenzione dei suoi amici sui problemi che sta affrontando?

A | **Mente ai suoi amici**

Vero. Aïa dice che si è fatta male scivolando nella doccia quando realmente le è successo partecipando a una sfida pericolosa, per poter essere più popolare sui social network. Nota: la dipendenza dai social network può indurre le persone a mentire.

B | **Li evita e dice che non non ha tempo di vederli**

Anche questo vero! Quando qualcuno cambia improvvisamente comportamento nei confronti degli altri, dobbiamo chiederci perché. La dipendenza dai social network spesso crea isolamento dal consueto gruppo di amicizie.

C | **A casa evita le cene di famiglia e più in generale evita la sua famiglia**

Anche questo vero! Allontanarsi dalla famiglia e credere che possa essere sostituita dagli amici virtuali, è uno dei rischi principali della dipendenza dai social network, come nella ricerca di like che fa scattare una sensazione positiva seguita da un grande senso di vuoto.

DOMANDA 2

Quali rischi corre Aïa per ricevere più like?

A | **Si fa del male**

Vero. Per colpire gli amici virtuali e ottenere più like, pensa di dover postare video di sfide sempre più estreme e finisce con l'assumersi dei rischi accettando sfide pericolose.

B | **Nessuno**

Sbagliato, per impressionare i suoi amici virtuali e ottenere like, è pronta ad assumersi rischi non necessari e pericolosi.

C | **Perdere i suoi amici**

Anche questo vero! Trascurando i suoi amici della vita reale e concentrandosi sugli amici virtuali, può perdere gli amici e finire per essere davvero isolata.

DOMANDA 3

Dovresti limitare il tempo trascorso davanti allo schermo per allontanarti dai social network?

A | **Sì**

Vero, la prima cosa da fare quando si crea una dipendenza da social network, in particolare, e agli schermi, è limitare il tempo trascorso davanti agli schermi, cosa spesso sottovalutata. Ci sono app progettate per aiutare a controllare il tempo di attivazione dello schermo. Quindi dobbiamo fissare un tempo massimo e attenerci a esso. Talvolta è necessario chiedere supporto ad amici o famiglia.

B | **No**

Sbagliato. Ridurre il tempo dello schermo è fondamentale per liberarsi dai social network e dalla dipendenza che possono creare. Decidere di spegnere gli schermi a un certo punto, non portare il cellulare nella stanza e ottenere supporto da amici o adulti, può aiutarti a riprendere il controllo del tuo tempo, della tua vita e a limitare l'influenza che le emozioni create dai social network possono avere su di noi.

C | **Dipende...**

Vero. Alcuni di noi sono naturalmente in grado di gestire il loro tempo davanti allo schermo, ma la maggior parte non lo è. Quindi sì, limitare il tempo davanti allo schermo spesso è il primo passo. E se non puoi ridurlo da sola/o, allora la dipendenza è già piuttosto sviluppata, e significa che devi cercare l'aiuto di un genitore o di un adulto.



Consigli per avviare la conversazione

Proprio come Aïa, hai mai mentito per impressionare i tuoi amici?

Hai mai usato i social network per una buona causa?

Hai mai fatto qualcosa di rischioso per attirare l'attenzione od ottenere più like online?

CYBERVENGERS.CLUB È UNA PIATTAFORMA CHE OFFRE MANGA EDUCATIVI CHE DIRIGONO L'ATTENZIONE SUI RISCHI ONLINE PER I GIOVANI TRA GLI 11 E I 14 ANNI.

Ospita il seguente contenuto: una serie di episodi manga, un kit educativo per gli adulti, quiz ed extra educativi (poster, GIF, episodi B&W da stampare).

CONSIGLI PER GENITORI, INSEGNANTI E ISTRUTTORI

- **Presenta ai bambini i CyberVengers:**

Come un webtoon (leggi online nelle pagine degli episodi);
Su carta (scarica la pagina dei bonus da stampare).

- **Adotta un approccio amichevole, educativo e costruttivo:**

Coinvolgili in una discussione sugli argomenti trattati negli episodi;
Invitali a condividere le loro esperienze o quelle dei loro amici;
Non giudicare le loro parole e storie;
Offri loro l'opportunità di mettere alla prova le loro conoscenze rispondendo alle domande del quiz in ogni episodio.

- **Incoraggiali a unirsi a te come ambasciatori dei CyberVenger:**

Condividi i CyberVengers (tramite poster, GIF...) e incoraggia i bambini a seguirti nell'educare i loro amici;
Considera di utilizzare i bonus della piattaforma (profili del carattere da scoprire, poster da stampare, GIF da scaricare e condividere sui social network, versioni stampabili per clip da colorare...).

Scopri il sito www.CYBERVENGERS.club adesso!

Domande? Commenti?

Scrivici all'indirizzo cybervengers@axa.com

Rischi informatici trattati nelle avventure dei CyberVengers:

- Phishing: pagina 5
- Cyberbullismo: pagina 7
- Fake news: pagina 9
- Furto d'identità: pagina 11
- E-addictions: pagina 13, 15

Altri episodi arriveranno nel 2024!

