

Navigare,

Giocare online,

Chattare...

NAVIGARE
ONLINE
GIOCCARE ONLINE
CHATTARE
ONLINE

PARLARNE CON I BAMBINI E GLI ADOLESCENTI

Informazioni e consigli per i genitori

Per molti internet e gli altri nuovi media sono diventati strumenti indispensabili sia sul lavoro sia nel tempo libero. Farne a meno sembra ormai impensabile. Al giorno d'oggi quasi nessuno può permettersi di non saper usare i media elettronici: dovremmo imparare a utilizzarli correttamente come impariamo a muoverci nel traffico.

I genitori hanno il compito di accompagnare i loro figli nell'uso dei nuovi media elettronici. Concentrarsi solo su internet, però, non è sufficiente. L'uso dei media va infatti visto nel suo insieme. In questo opuscolo si è comunque deciso di mettere l'accento soprattutto su internet, visto che alcune delle sue numerose possibilità di utilizzo possono potenzialmente rendere dipendenti. Inoltre, la nostra quotidianità è sempre più influenzata da internet, che è ormai accessibile non solo dagli apparecchi fissi a casa, a scuola o sul posto di lavoro, bensì ovunque anche attraverso il telefono cellulare o il PC portatile.

Di per sé internet non è né buono né cattivo, è l'uso che se ne fa che può causare problemi. L'obiettivo di questo opuscolo è quindi di prevenire un uso eccessivo di internet. Alcuni ulteriori rischi (come proteggere la propria identità, gli aspetti giuridici ecc.) legati all'uso di internet sono brevemente accennati alle **pagine 10 e 11**.

FIGLIUOLO, DOBBIAMO FARE
UN DISCORSETTO SU COME VANNO
USATI I NUOVI MEDIA TECNOLOGICI
PRIMA CHE QUALCUNO SI SCOTTI!



RADIX SVIZZERA ITALIANA



DIPENDENZE | SVIZZERA

Navigare,

Giocare online

Chattare...



IL FASCINO DI INTERNET

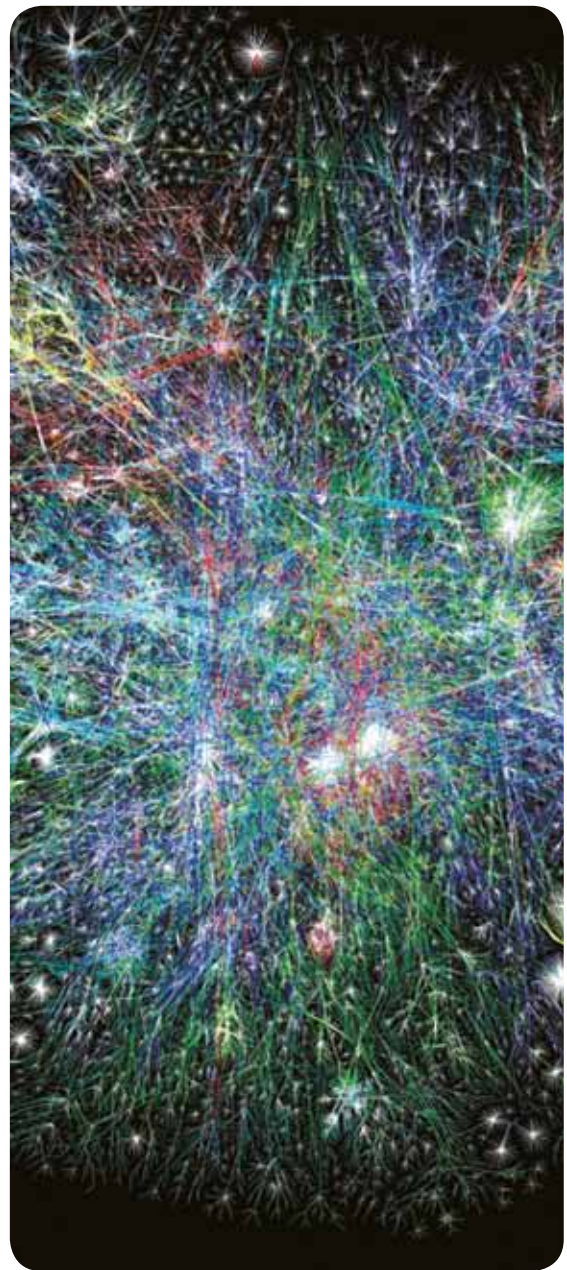
Internet è affascinante per diversi motivi: è disponibile 24 ore su 24 senza tempi d'attesa, è una fonte praticamente inesauribile di informazioni, permette di ascoltare musica, vedere film, la televisione e di giocare. Inoltre offre la possibilità di restare in contatto (anche anonimamente) con altre persone, di sperimentare nuove identità e di provare un senso di appartenenza, di approvazione e di successo. Non da ultimo, navigare in rete può modificare la percezione dello spazio e del tempo, il che può essere vissuto come «inebriante».

In internet non si consuma solo passivamente, anzi!

Diversi siti web (come Facebook, Twitter o Youtube) permettono di mettersi in contatto con altri cibernetici.

Gli utenti delle cosiddette reti sociali possono parlare di sé e condividere con altri le loro foto o i loro filmati. Esistono inoltre parecchi giochi che consentono agli utenti di internet di sfidarsi.

Il fascino esercitato da internet varia a seconda del sesso: le ragazze usano molto volentieri le chat e le altre offerte di comunicazione, mentre tra i ragazzi vanno per la maggiore i giochi di ruolo online (come World of Warcraft). La maggioranza dei giovani utilizza questi servizi web senza incontrare problemi. Tuttavia, quando s'instaura una dipendenza, al centro del problema vi sono spesso **i giochi online e le chat**. Di seguito analizzeremo più dettagliatamente questi due aspetti.



Mapa dell' "Universo Internet"

Navigare, NAVIGARE
 Giocare online, GIOCARE ONLINE
 Chattare, CHATTARE..
 ILINE

Navigare, NAVIGARE
 Giocare online, GIOCARE ONLINE
 Chattare, CHATTARE..

Videogiochi, in particolare giochi online e giochi di ruolo

Oltre a essere un passatempo divertente, il gioco è molto importante per lo sviluppo dei bambini e degli adolescenti. I giochi – anche i videogiochi – migliorano le capacità cognitive e la motricità fine. Inoltre, molti giochi (per esempio quelli di ruolo) permettono di acquisire competenze sociali. Di per sé i videogiochi, compresi i giochi di ruolo, non sono problematici, ma possono diventare **quando si sostituiscono alla vita reale**.

Non tutti i giochi hanno lo stesso potenziale di attrazione. Sono soprattutto i giochi di ruolo online a presentare caratteristiche che possono favorire l'insorgere di una dipendenza. Molti di questi giochi si svolgono in tempo reale, non si fermano mai e coinvolgono giocatori di tutto il mondo che giocano tramite un "alter ego" (il cosiddetto **avatar**). Calati in questo ruolo, i giocatori si muovono in un mondo virtuale, vasto e complesso, dove svolgono diversi compiti. In alcuni casi, abbandonando il gioco si perde il controllo sul proprio avatar che continua a "esistere" nel mondo virtuale.

Nei giochi di ruolo, spesso è necessario formare dei gruppi con altri giocatori, in modo da poter affrontare i compiti assegnati, in parte molto complicati. A tale scopo, i singoli giocatori assumono determinati ruoli legati alle varie missioni da svolgere. In questa situazione, però, **risulta molto difficile abbandonare il gioco**, perché chi si tira indietro viene considerato un guastafeste. Solo chi gioca regolarmente può acquisire le competenze necessarie e quindi raggiungere un certo status e il riconoscimento degli altri.



Chat, reti sociali e altre possibilità di comunicare

I contatti sociali e il senso di appartenenza sono importanti per star bene nella propria pelle. Molti giovani comunicano attraverso canali diversi (telefono, sms, chat) con i loro amici. Internet dà la possibilità di entrare in contatto con persone che non si sono mai incontrate nella vita quotidiana e che, magari, non si incontrerebbero mai. La comunicazione tramite i social network permette inoltre di mantenere l'anonimato e **permette a chiunque di assumere un'identità diversa dalla propria**. Gli adolescenti, che di solito sono insicuri, sono attratti dal fatto che in queste forme di contatto non si venga valutati in base al proprio aspetto esteriore. Su internet si possono infatti fare esperienze di socializzazione basate su valori e metri di giudizio diversi.

Altre modalità d'uso con un potenziale di dipendenza molto elevato

Tra le attività che possono portare ad un uso eccessivo della rete troviamo anche:

- scaricare e scambiare musica, immagini, film o podcast
- cercare informazioni
- occuparsi in maniera eccessiva degli aspetti tecnici del computer o di internet
- consultare siti a sfondo pornografico
- giocare d'azzardo online (ad esempio a poker)



USO ECCESSIVO E CIBERDIPENDENZA

Il confine tra uso non problematico di internet, uso problematico e dipendenza dalla rete è tutt'altro che netto. Non vi sono infatti segnali chiari che permettano di distinguere tra un uso problematico e uno privo di rischi.

Nella quotidianità della vita familiare, l'uso dei media (televisione, Nintendo, giochi online, chat ecc.) va considerato nel suo insieme. Si osserva comunque che **è soprattutto internet a porre maggiori problemi di dipendenza**. Per questo motivo, alcuni anni fa è stato coniato il termine «ciberdipendenza». Anche se finora questo tipo di dipendenza non è stata classificata come malattia, un numero sempre crescente di terapeuti e di consulenti concordano nell'affermare che l'uso eccessivo di internet può causare dipendenza.



I rischi di un uso eccessivo

- Quando i bambini e gli adolescenti trascorrono molto tempo online, non hanno più il tempo e l'energia per vivere **la vita reale**, il che può influire negativamente sul loro sviluppo.
- Un uso eccessivo di internet può ripercuotersi negativamente sul rendimento scolastico o nell'azienda di tirocinio, mettendo così in pericolo **la formazione** del bambino o del giovane.
- Possono insorgere **problemi fisici** come mal di schiena o disturbi alla vista.
- L'infanzia e l'adolescenza sono fasi molto importanti per lo sviluppo del cervello, la cui struttura risulta influenzata da quello che i bambini e i giovani fanno. Alcuni esperti ritengono che un uso eccessivo di internet possa aumentare il rischio di modifiche strutturali a livello cerebrale, visto che il cervello viene sempre stimolato nello stesso modo.
- Può instaurarsi una **dipendenza**.

risicare,
N A V I G A R E
c o r r e o n l i n e,
G I O C A R E O N L I N E
c h a t t a r e...

Navigare

Giocare online

Chattare

SEI TU
"ATTILA 97"?

SÌ. E TU
SEI "STRAFIGA 98"?



ADOLESCENTI E INTERNET

Gli adolescenti attraversano una fase dello sviluppo che li rende particolarmente sensibili alle possibilità offerte da internet. Inoltre, molti giovani non sono ancora in grado di controllare il loro uso del web.

L'identità su internet

L'adolescenza è il momento in cui si forma la propria identità e si cerca un posto tra i coetanei. Mettersi in mostra, **«provare» identità e ruoli diversi** (per esempio con un gioco online o una chat anonima dove ci si può presentare come meglio si crede) può quindi risultare particolarmente intrigante.

Alcuni adolescenti non stanno bene nella propria pelle, hanno problemi di autostima e faticano a trovare l'approvazione degli altri. Non c'è da meravigliarsi se internet consente a questi giovani di ricercare in rete delle esperienze positive. Il web, però, non dovrebbe assumere un'importanza eccessiva nella propria vita.

Le esperienze quotidiane, "offline", permettono ai giovani di sviluppare competenze sociali e relazionali molto importanti e insostituibili. Internet, d'altro canto, può aiutare i ragazzi a distrarsi e rilassarsi quando sono sotto pressione o hanno bisogno di svagarsi. **Ma ricorrere troppo spesso alla rete per gestire i momenti di malessere e di difficoltà può diventare problematico** perché impedisce di affrontare i problemi in maniera attiva.

Apprendere a gestire le situazioni di stress, ad esprimere le proprie emozioni e a costruire dei rapporti sociali sono dei compiti importanti che i ragazzi devono affrontare durante la loro crescita e rispetto ai quali **i genitori hanno un ruolo fondamentale**. I ragazzi che hanno acquisito queste competenze corrono meno il rischio di utilizzare internet in maniera eccessiva.

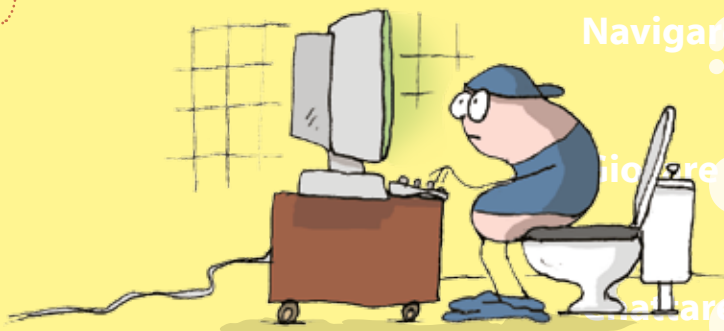
Imparare a controllarsi

Molti giovani non hanno ancora imparato a gestire il proprio comportamento. Ciò dipende, tra l'altro, dal fatto che alcune aree del loro cervello responsabili della gestione degli impulsi si stanno ancora sviluppando.

Di conseguenza può capitare che i giovani facciano fatica a spegnere la televisione o il computer, il che li rende più inclini a utilizzare internet in maniera eccessiva. I bambini e gli adolescenti hanno bisogno del sostegno degli adulti per imparare a gestire il loro uso di internet.

Il supporto genitoriale, l'ascolto e la definizione di regole d'uso sono necessari per permettere ai ragazzi di gestire le loro attività e di limitarne l'utilizzo.





QUANDO È IL CASO DI PREOCCUPARSI?

Diagnosticare una dipendenza è compito degli specialisti. Tuttavia, i seguenti segnali potrebbero essere indicatori di un uso problematico del web o addirittura di una ciberdipendenza. Osservate attentamente i vostri figli, in modo che possiate riscontrare eventuali cambiamenti.

Perdita d'interesse per le altre attività del tempo libero

Tutte le attività del tempo libero devono mantenere la loro importanza. I seguenti segnali potrebbero indicare la presenza di un problema:

- interessi e attività, prima importanti, vengono abbandonati a vantaggio di internet;
- isolamento, i rapporti famigliari e d'amicizia vengono trascurati;
- le attività quotidiane vengono adattate per poter utilizzare internet il più spesso possibile.

Internet assume un'importanza sempre maggiore

Prestate attenzione all'importanza che internet ha nella vita dei vostri figli. I seguenti segnali potrebbero indicare la presenza di un problema:

- bisogno compulsivo di usare internet
- nervosismo in caso di mancato uso
- enorme fatica a spegnere il computer
- conflitti con i genitori sull'uso del web (in particolare reazioni aggressive o stati depressivi in caso di limitazioni)
- fuga di fronte ai tentativi di affrontare l'argomento internet

Incapacità di far fronte agli impegni presi

Il bambino o l'adolescente ha degli impegni sia scolastici che durante il tempo libero o a casa. I seguenti segnali potrebbero indicare la presenza di un disagio:

- mancanza di motivazione, problemi di concentrazione, calo del rendimento, problemi a scuola o nell'azienda di tirocinio;
- gli impegni presi (in casa, nell'attività sportiva ecc.) non vengono più rispettati a causa di internet.



Navigate, Navigare,
 NAVIGARE
 Giocare online,
 GIOCARE ONLINE
 Chattare...
 CHATTARE...
 ONLINE

Navigate, Navigare,
 NAVIGARE
 Giocare online,
 GIOCARE ONLINE
 Chattare...
 CHATTARE...

Spossatezza e cambiamenti fisici

Prestate attenzione all'importanza che i vostri figli danno **ai pasti e al riposo**. In certi casi, un uso eccessivo del computer può provocare problemi a livello fisico. I seguenti segnali potrebbero indicare la presenza di un problema:

- alterazione del ritmo sonno-veglia, spossatezza;
- modifica delle abitudini alimentari, cambiamenti di peso;
- problemi di postura, disturbi alla vista.

Tempi di utilizzazione

Uno dei segnali di un uso problematico di internet è il fatto che il bambino o il giovane trascorra sempre più tempo davanti al computer a scapito di altre attività che potrebbe fare durante il tempo libero. Non è tuttavia possibile stabilire a partire da quante ore l'uso del computer diventi problematico.

Non tutti coloro che fanno un uso intensivo del computer ne sono dipendenti. Molti giovani, infatti, si buttano anima e corpo in una determinata attività per un certo periodo per poi abbandonarla. Come genitori, la miglior cosa è sempre **fidarvi del vostro istinto**: se vi sembra che il tempo trascorso online sia eccessivo, reagite!



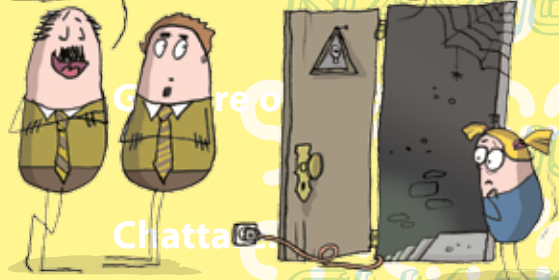
appena arrivo a casa, appoggio lo zaino e mi metto subito a giocare al computer. Continuo a giocare...a volte capita che trascorra anche 18 ore al giorno immerso nel mondo virtuale di World of Warcraft. Non so più come fare e credo di aver veramente bisogno d'aiuto perché vorrei tornare a rivivere pienamente la mia vita.

Ho paura di rendermi conto, tra qualche anno, di non avere approfittato appieno della mia giovinezza. ■

Testimonianza

Da 3 anni non riesco più a fare a meno di World of Warcraft, per me è diventato come una droga.... Non ho più una vita sociale, sono diventato timido e non so più cosa fare per venirme fuori. Sono 3 anni che non combino più niente a scuola,

DA QUANDO HO PIAZZATO IL PC IN CANTINA LE È UN PO' PASSATA LA VOGLIA DI NAVIGARE IN INTERNET.



COSA POSSONO FARE I GENITORI?

Prevenire i problemi

Anche voi usate internet e gli altri media: date l'esempio ai vostri figli!

Il vostro modo di utilizzare internet e/o gli altri media elettronici influenza l'atteggiamento e il comportamento dei vostri figli. Fate attenzione allo spazio che date nella vostra vita alla televisione o al computer perché siete un modello per loro.

Riflettete sull'ubicazione del computer

Prima di mettere il computer in un locale piuttosto che in un altro, riflettete bene. Se possibile, mettete il computer e l'allacciamento ad internet in un locale di uso comune e non nelle camere dei ragazzi.

Siate consapevoli che i computer e internet non sono di per sé né buoni né cattivi

Alcuni genitori considerano il computer e internet strumenti di formazione e di lavoro. Alcuni genitori pensano che, usando il computer, i loro figli acquisiscano importanti conoscenze d'informatica. Una cosa è certa: il computer e gli altri media possono senz'altro promuovere conoscenze e competenze, ma dipende dall'uso che se ne fa. Chi dedica troppo tempo al computer, **rischia di perdersi altre esperienze importanti.**

Si può, inoltre, essere tentati di lasciar giocare al computer o chattare gli adolescenti in maniera illimitata, convincendosi che così «almeno non faranno stupidaggini». Se un genitore si dice: «Finché mio figlio è davanti al computer di casa non se ne va a zozzo, magari a fumare spinelli», rischia di trovarsi confrontato con altri problemi. È importante capire che internet apre una porta sul mondo e dalla propria stanza i ragazzi possono accedervi direttamente e senza nessun limite.

Interessatevi ai nuovi media, senza per forza diventare dei professionisti

Informarsi sui nuovi media è utile, ma non è necessario essere dei professionisti per poter parlare con i propri

figli di internet. Ci sono altri aspetti educativi importanti da prendere in considerazione, per esempio: vostro figlio è in grado di organizzare il suo tempo libero in modo equilibrato?

Molti genitori non sanno che cosa fanno i loro figli quando navigano in internet e ciò è rischioso. I genitori dovrebbero chiedere ai loro figli che cosa fanno quando sono al computer, che siti consultano, con chi sono in contatto e a che cosa giocano (che tipi di giochi? Sono giochi violenti? Cfr. le pag. 10-11). Fatevi mostrare dai vostri figli come usano internet: se dimostrate interesse per quello che fanno, si sentiranno presi sul serio.

Giocare, navigare e chattare va bene ...ma non in continuazione!

I bambini e i giovani hanno bisogno di qualcuno che ponga loro dei limiti. Da soli, infatti, non sono ancora in grado di controllare l'uso che fanno dei media. **Discutete le regole** con i vostri figli. Fissate dei limiti di tempo di navigazione quotidiani (per i più piccoli) o settimanali (per i più grandi). "Essere online" comprende tutte le attività che si svolgono su internet (compiti, ricerca privata di informazioni, giochi online ecc.), nonché tutti i supporti che permettono di accedere alla rete (il computer di casa, il blackberry, l'iPhone, il computer a casa degli amici, ecc.).

Non dimenticate gli altri media e definite quando e per quanto tempo i vostri figli li possono usare, e quando invece non volete vedere schermi accesi. Spiegate ai vostri figli che l'uso dei media non deve andare a scapito di altre attività e che non devono sacrificare il tempo per dormire, mangiare, incontrare gli amici, stare in famiglia, fare i compiti e altro ancora a favore dei media elettronici. Stabilite esattamente a che ora devono spegnere il computer la sera (possibilmente non immediatamente prima di andare a dormire). Le regole non devono valere solo per i tempi, ma anche per altri aspetti dell'uso del computer, come la divulgazione di informazioni personali. A tale proposito vi rimandiamo ai consigli che trovate alle pag. 10 e 11. Ovviamente le regole vanno adeguate all'età e alla situazione specifica di ogni bambino.

rigare,
 NAVIGARE
 care online,
 GIOCARÈ ONLINE
 atrare...

Navigare,
 NAVIGARE
 Giocare online,
 GIOCARÈ ONLINE
 Chattare,
 CHATTARE..

Protegete i vostri figli

Potete eventualmente prendere in considerazione la possibilità di installare sul vostro computer un programma che limiti i tempi di utilizzo. Certi programmi permettono inoltre di bloccare i contenuti indesiderati. Prima di optare per queste soluzioni, parlatene con i vostri figli. E ricordate che non è possibile controllare sempre se i vostri figli rispettano le regole: per esempio è impossibile sapere con certezza se e per quanto tempo giocano al computer a casa di amici. L'importante, però, è **mantenere aperto il dialogo** e mostrarsi interessati a quello che fanno quando si trovano con gli amici.

Reagire in caso di problemi

I vostri figli non si attengono alle regole...

Se i vostri figli non rispettano le regole è giusto prendere dei provvedimenti. Parlate con loro di quello che è successo: cosa possiamo fare per far sì che le regole vengano rispettate? Qual è esattamente il problema? Forse non sempre è possibile smettere di giocare al momento prestabilito perché non si può spegnere prima di aver concluso un determinato livello? Aiutate i vostri figli a trovare una soluzione al problema e cercate di **essere flessibili**: le regole si possono anche modificare se la situazione lo richiede.

I vostri figli usano internet in modo eccessivo...

Se i vostri figli hanno un problema con l'uso di internet, cercate il dialogo e spiegate loro perché siete preoccupati e che cosa avete osservato (cambiamenti nel loro comportamento, modalità dell'uso di internet, ecc.). Chiedete ai vostri figli come vedono loro la situazione. È possibile che le opinioni sulla "gravità" divergano. Ciononostante, come genitori, potete e dovete fissare dei limiti e degli obiettivi, che dovete far rispettare anche se i vostri figli non sono tanto d'accordo. Non limitatevi però a definire solo il tempo di utilizzazione dei media, ma mettete l'accento anche sulla **necessità di raggiungere diversi obiettivi nella vita** per esempio: praticare più spesso un'attività sportiva o vedere di più gli amici, prevedere abbastanza tempo per i compiti, migliorare il rendimento scolastico, rispettare gli orari dei pasti in comune. Invitate i vostri figli a fare un elenco di tutte le attività che li divertono e che non hanno nulla a che fare con i media elettronici. Discutete insieme su come dare più spazio a queste attività.

Fissate anche le regole per l'uso dei media e fate in modo che vengano rispettate (a tale proposito cfr: «Prevenire i problemi»). In caso di grosse difficoltà, può essere necessario vietare momentaneamente ai vostri figli di usare il computer per un determinato scopo (ad esempio per giocare). Evitate, però, di negare completamente l'accesso al computer, sia temporaneamente che definitivamente.



Foto: © Daniel_Conway on flickr

Non esitate a chiedere aiuto

Se vi rendete conto che non riuscite a venire a capo del problema, non esitate a chiedere aiuto. Vi potete per esempio rivolgere ai servizi medico psicologici o a uno psicologo. Potete rivolgervi a queste strutture insieme ai vostri figli o anche da soli.

Un consumo eccessivo di media elettronici può essere dovuto a problemi di natura psichica. Anche per questo motivo è importante discutere la situazione con un esperto.



ALTRI RISCHI LEGATI ALL'USO DI INTERNET

Lo scopo di questo opuscolo è di aiutarvi a far sì che i vostri figli usino internet con moderazione e a prevenire una ciberdipendenza. In internet, però, sono in agguato anche altri pericoli. Qui di seguito trovate alcune indicazioni sulle eventuali problematiche e un elenco di siti web in cui potete trovare ulteriori informazioni.

A discrezione dei produttori, su alcuni videogiochi sono riportate l'età raccomandata per il gioco e alcune informazioni sui contenuti (sistema PEGI: www.pegi.info/ch). Si tratta comunque solo di valutazioni indicative. Vi consigliamo quindi di informarvi personalmente sui contenuti dei giochi prima di darli in mano ai vostri figli: visionateli, testateli, provate a giocarci! In tal modo, potrete decidere in base alle vostre valutazioni e alla vostra scala di valori.

Proteggere la propria identità

Su internet può succedere di essere oggetto di attenzioni particolari, che coinvolgono anche la sfera più intima. È importante che i bambini e gli adolescenti sappiano come gestire le informazioni personali su internet (nelle chat, su Facebook, Youtube ecc.).

- Spiegate ai vostri figli l'importanza di usare un **nickname** (ossia uno pseudonimo di loro invenzione), un indirizzo di posta elettronica anonimo e neutro (che non permetta di risalire alla loro identità) e di **non divulgare mai dati personali** o di terzi come l'indirizzo, il numero di cellulare, ecc.
- Chiedete regolarmente ai vostri figli con chi sono in contatto e se hanno già ricevuto messaggi indecenti o offensivi.
- Spiegate ai vostri figli quanto possa essere pericoloso incontrare le persone conosciute tramite le chat senza farsi accompagnare da un adulto. Sensibilizzateli sul fatto che nel web qualsiasi persona può assumere un'identità diversa dalla propria.

Protegersi dai contenuti problematici

In internet c'è di tutto. I genitori dovrebbero quindi spiegare ai loro figli che non tutte le informazioni che circolano in rete sono adatte a loro (soprattutto la pornografia, le immagini violente, i siti web che propagano ideologie estremiste). Va ricordato che vi è comunque la possibilità di installare programmi che bloccano l'accesso a questi siti.



Aspetti giuridici

Informatevi sugli aspetti giuridici di internet. Non tutto ciò che è possibile, infatti, è anche legale! È per esempio proibito caricare («**upload**») o scaricare (“**download**”) materiale protetto dal diritto d'autore, diffondere contenuti contro l'onore o ingiuriosi (art. 173 - 178 CP), nonché scaricare e diffondere immagini di cruda violenza (art. 135 CP) e di pornografia dura (art. 197 CP). Parlate di questi aspetti con i vostri figli!

Regole di comportamento


Le regole della buona educazione valgono anche su internet. In rete il galateo si chiama “**netiquette**” e vale sia per la comunicazione tra le singole persone, sia per i contenuti che vengono caricati sulle piattaforme come Youtube o Facebook.

Sicurezza del computer

Quando si scaricano file da internet o si trasferiscono file da un altro supporto, c'è sempre il pericolo di infettare il computer con un **virus** o di scaricare un programma indesiderato. Rendete attenti i vostri figli sul fatto che conviene scaricare file solo da fonti affidabili e che è sempre meglio farli scansionare dal **programma antivirus**. Controllate che il vostro antivirus sia sempre aggiornato.





Siti internet sul tema della sicurezza

 www.ti.ch/ragazzi
 informazioni e consigli per adulti per tutelarsi e tutelare la navigazione dei ragazzi.

 www.netcity.org
 Campagna nazionale di prevenzione.

 www.safersurfing.ch
 Sito web della Prevenzione Svizzera della Criminalità PSC.

 www.security4kids.ch
 Informazioni per i bambini, i giovani, i genitori e gli insegnanti da parte di diverse organizzazioni.

 www.citta-invisibile.it
 Sito italiano che propone strumenti/programmi di riferimento sia per giovani che per adulti.

NAVICARE

GIOCCARE ONLINE

giocare online

Chattare

CHATTARE

INFORMAZIONI SUPPLEMENTARI E INDIRIZZI

Il seguente materiale informativo può essere richiesto a Radix Svizzera italiana:

- **«In-dipendenze: ciberdipendenza»** (per adulti), Dipendenze Svizzera, gratis
- lettera ai genitori **“Adolescenti in casa una bussola per orientarsi”**, numero 7

Ulteriori informazioni e link sul tema della ciberdipendenza: www.dipendenzesvizzera.ch

La presente pubblicazione è stata elaborata con il contributo di Franz Eidenbenz (lic.phil., psicologo e psicoterapeuta FSP, direttore di escape, Centro per le dipendenze comportamentali di Zurigo, www.verhaltenssucht.ch), Robert Schmid (Centro di prevenzione delle dipendenze dell'Unterland zurighese) e del gruppo di lavoro "Online-sucht" (ciberdipendenza) dell'associazione degli specialisti in dipendenze Fachverband Sucht.

- Berner Gesundheit/Santé bernoise, Bienne
- perspektive Fachstelle Thurgau
- Consulenza in materia di dipendenze del distretto di Dietikon
- Centro di prevenzione delle dipendenze della città di Zurigo
- Centro di prevenzione delle dipendenze di Winterthur

La versione italiana è curata da Radix Svizzera italiana, con la collaborazione della Fondazione della Svizzera italiana per Aiuto Sostegno Protezione Infanzia.

Editore

Dipendenze Svizzera,
casella postale 870, 1001 Losanna,
tel. 021 321 29 11; fax 021 321 29 40
www.dipendenzesvizzera.ch

Radix Svizzera italiana,
CP 4044, 6904 Lugano,
tel. 091 922 66 19
www.radixsvizzeraitaliana.ch



Foto: © Paul Goyette on flickr



DIPENDENZE | SVIZZERA



RADIX SVIZZERA ITALIANA