

# Genitori in Blue Jeans

Guida galattica per  
l'educazione digitale



I contenuti sono stati sviluppati dagli esperti di **Fondazione Carolina onlus**, in collaborazione con **TikTok**, per guidare educatori e genitori alla scoperta del mondo del digitale, fornendo gli strumenti per accompagnare gli adolescenti in sicurezza lungo il loro percorso online.



66

Mia figlia ci ha lasciati nel 2013; da allora molte cose sono cambiate. "LE PAROLE FANNO PIÙ MALE DELLE BOTTE"; attorno al suo messaggio abbiamo ottenuto importanti risultati, come la prima legge e il primo processo in Europa in materia di cyberbullismo. Un fenomeno che non può più essere archiviato come una semplice ragazzata. Fondazione nasce proprio perché non ci siano altre Caroline, eppure i ragazzi soffrono. Troppi ragazzi che vivono la Rete con ansia e paure, senza regole o limiti. Un contesto esasperato dalla pandemia, che richiama tutti gli adulti che accompagnano bambini e ragazzi nel processo di crescita a precise responsabilità, a partire dai genitori. Il percorso avviato con TikTok attento ai nuovi bisogni della Generazione Z, guarda proprio in questa direzione. Perché un abbraccio vale più di mille like, ma dobbiamo occuparci anche della vita digitale dei nostri figli, diventando - perché no - i loro primi follower.

**Paolo Picchio**

Presidente Onorario Fondazione Carolina



Nomen Omen. *Genitori in Blue Jeans* vuole sottolineare l'importanza delle famiglie nella costruzione di una cittadinanza consapevole e positiva, anche nella sfera digitale, alla base della società attuale e futura. Se le famiglie sono il perno di ogni comunità, tutti coloro che ricoprono un ruolo educativo sono chiamati a dare un contributo nella costruzione di un futuro giusto e sostenibile, dove ogni *community* possa ritrovare la giusta umanità.

***Diviene fondamentale per genitori e educatori conoscere l'universo online degli adolescenti, per costruire un dialogo sulla base di un linguaggio comune e poterli supportare nel loro percorso di crescita.***

## L'importanza dell'educazione continua

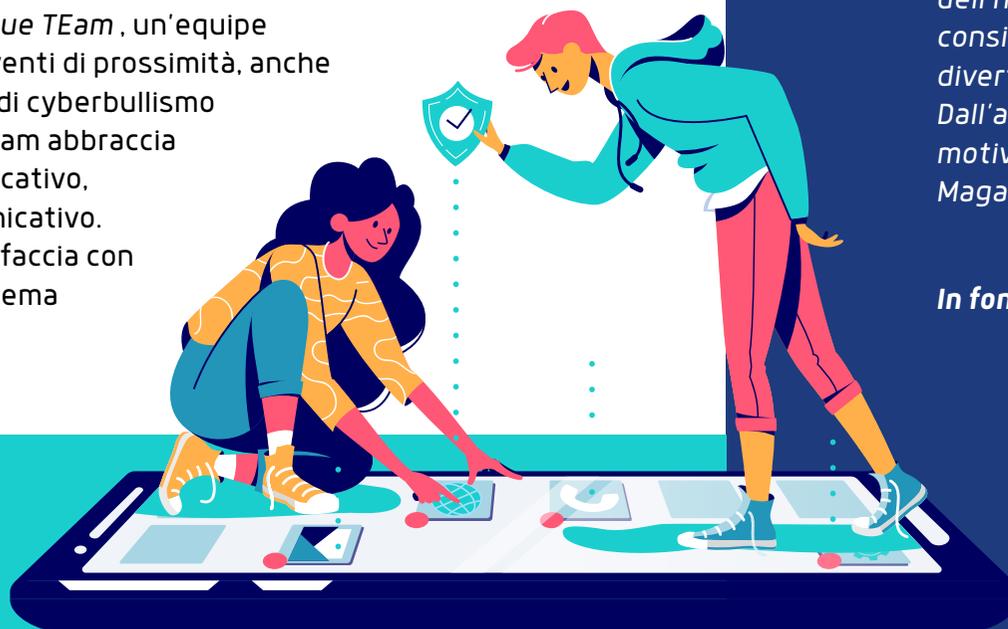
Al di là delle parole che tutti i giorni spendiamo per i bisogni dei nostri ragazzi, il benessere delle nuove generazioni passa dalla capacità di ascolto, monitoraggio ed intervento rispetto ai rischi legati ad un approccio inconsapevole ai social e al web in generale.

## La missione di Fondazione Carolina

Ascolto, monitoraggio e intervento sono alla base dell'impegno quotidiano di Fondazione Carolina, presente nelle scuole, negli oratori e nelle associazioni sportive di tutta Italia. Perché i ragazzi abitano questi luoghi anche attraverso la Rete, divenuta ormai il denominatore comune di tutte le nostre giornate.

L'azione di Fondazione Carolina poggia su tre pilastri:

- Prevenzione (formazione e sensibilizzazione)
- Ricerca (studio e monitoraggio dei nuovi fenomeni)
- Supporto (attraverso *REscue TEam*, un'equipe interdisciplinare per interventi di prossimità, anche in presenza, per casi gravi di cyberbullismo e devianze dei minori). Il Team abbraccia competenze in ambito educativo, psicologico, legale e comunicativo. Quando necessario si interfaccia con le Forze dell'Ordine e il Sistema Sanitario Nazionale.



## L'impegno di TikTok e l'impegno di Genitori in Blue Jeans

*Le piattaforme hanno una grande responsabilità nel garantire la sicurezza e la privacy dei loro utenti soprattutto verso le nuove generazioni, raramente accompagnate nella loro esperienza digitale. TikTok ha risposto con chiarezza alla necessità di limitare l'iscrizione alla piattaforma ai maggiori di 13 anni, come stabilito dalle stesse policy della APP. TikTok si è esposta, con campagne chiare e diffuse, portando avanti con fermezza il proprio impegno nella costruzione di una community sicura e soprattutto consapevole. Una strategia non solo responsabile da un punto di vista sociale, ma anche coerente con la necessità di alzare la qualità dell'habitat online. Non a caso, TikTok è ormai considerato un canale dove veicolare contenuti divertenti e spensieratezza, ma anche divulgativi. Dall'arte al turismo, dallo sport alla cucina; un motivo in più per vivere internet con il sorriso. Magari, perché no, anche in famiglia.*

**In fondo è questo lo spirito di Genitori in Blue Jeans!**

**Ivano Zoppi**

Segretario Generale Fondazione Carolina

# L'angolo dell'esperto

Dal Comitato Scientifico di  
Fondazione Carolina

Il digitale è una grossa opportunità, ma bisogna essere consapevoli di alcuni rischi. Gli esperti di Fondazione Carolina hanno delineato alcune indicazioni per un utilizzo sicuro e positivo.



## Bambini offline

La comunità scientifica, dai pediatri ai pedagogisti, invita a non esporre i bambini davanti agli schermi almeno fino ai primi 3 anni.

**da 3 a 6 anni:** mezz'ora di video schermi al giorno e nessun accesso a internet

**da 6 a 9 anni:** videogiochi e accesso al digitale per musica, foto e video. Niente dispositivi in camera

**da 9 a 14 anni:** accesso a internet graduale e controllato attraverso gli strumenti digitali, ma decidendo assieme le regole di famiglia per l'utilizzo dei device (tempi, luoghi, occasioni...)

## Malessere digitale - i possibili sintomi:

- Nervosismo, inquietudine, tensione
- Stato d'ansia, pessimismo e negatività
- Aumento della frequenza cardiaca
- Respirare rapidamente (iperventilazione)
- Sudorazione eccessiva frequente
- Tremore
- Stanchezza e debolezza
- Scarsa concentrazione

## Uso distorto di web e piattaforme - quali conseguenze:

- Perdita di interesse o ritiro dalle attività abituali
- Mancanza di speranza e fiducia verso il prossimo
- Senso di colpa o di inutilità
- Sensazione di affaticamento
- Insonnia
- Difficoltà nel prendere decisioni e/o ricordare le cose
- Messa in atto di comportamenti a rischio
- Cefalea, mal di stomaco e presenza di dolori inspiegabili ai muscoli e alle articolazioni
- Modifica repentina delle abitudini alimentari e cambiamenti di peso
- Scarso controllo emotivo. Sbalzi d'umore anche senza l'influenza degli altri e irritabilità immotivata

# Il punto di vista degli adolescenti: cosa si aspettano da noi?

Accompagnare i genitori e gli educatori nel supportare gli adolescenti in sicurezza, anche nella loro esperienza online, è una priorità assoluta per Fondazione Carolina e TikTok.

Spesso per gli adulti la difficoltà risiede nel comprendere l'universo online degli adolescenti e creare un dialogo aperto basato su un linguaggio comune, che sia alla base per la creazione di un rapporto solido e di fiducia. Per questo motivo abbiamo chiesto direttamente agli adolescenti di spiegarci cosa si aspettano dagli adulti di riferimento per la loro educazione. Ecco cosa hanno risposto:

1

## "Aiutami a capire le regole"

Non ci aspettiamo che siate esperti di ogni piattaforma, ma apprezziamo il supporto nella configurazione dei nostri account, ad esempio il controllo e la comprensione delle impostazioni di privacy e sicurezza. Siamo disposti a decidere assieme limiti e regole.

*Strumenti di sicurezza come le funzionalità di Collegamento Familiare di TikTok consentono alle famiglie di impostare quei parametri particolarmente importanti nei primi periodi online degli adolescenti.*



## 2 "Sii disponibile al dialogo"

Vorremmo che vi interessaste alla nostra vita digitale e riconosceste quanto è importante per noi. Quando sappiamo di avere un alleato disponibile, ci sentiamo supportati.

*Non aver paura di iniziare una conversazione. Apprezzano il sapere che tu sarai lì per aiutarli nel caso in cui qualcosa andasse storto online, non importa quanto grande o piccolo sia il problema.*

## 3 "Non andare in panico quando le cose vanno male"

Quando veniamo da voi per chiedere aiuto ci sentiamo vulnerabili, spaventati, imbarazzati o turbati e una reazione adirata per noi è un deterrente per future richieste di aiuto. Allo stesso modo ci dispiace quando minimizzate le nostre preoccupazioni, anche se possono sembrarvi poco comprensibili.

*Fai sapere ai ragazzi che sei felice di esser di esser stato coinvolto e sii consapevole della tua reazione. Ascolta senza giudizio, poni domande e concentrati sulle soluzioni. Se hanno infranto le regole, gli adolescenti si aspettano delle conseguenze, ma vogliono anche aiuto per capire cosa fare in modo diverso ed evitare errori simili in futuro.*

## 4 "Fidati di me"

Sappiamo che la fiducia deve essere guadagnata e ci aspettiamo la vostra supervisione, specialmente quando siamo molto giovani.

*Gli adolescenti sanno che una maggiore autonomia è normale che arrivi con l'età, anche online. Il ritmo con cui un adolescente si muove verso l'uso indipendente della tecnologia varierà a seconda delle decisioni prese all'interno della famiglia, ma se i ragazzi sanno come navigare in sicurezza sulle piattaforme e si rivolgono a te quando le cose vanno male, avrai posto un'ottima base per la fiducia.*

## 5 "Rispetta la mia privacy"

Vorremmo un po' di spazio con gli amici senza sentirci controllati. Se ritenete ci siano delle buone ragioni per cui è necessario seguire il nostro account, vorremmo capirne le ragioni e sperimentare modi per guadagnare la vostra fiducia.

*Trovare un equilibrio tra privacy e sicurezza di un adolescente è uno degli aspetti genitoriali più complessi, sia online che offline. Può essere difficile quando un adolescente ti dice che preferirebbe che non lo seguissi su una piattaforma. È naturale preoccuparsi, quando in realtà è probabile che desideri solo un po' di spazio senza sentirsi controllato. Gli adolescenti più grandi ci hanno confessato che si sentono protettivi nei confronti dei fratelli e dei cugini più piccoli e naturalmente si prendono cura di loro online, quindi considera se c'è qualcun altro che potrebbe aiutarti a seguirlo.*

Come supportare gli adolescenti a vivere in sicurezza la loro esperienza online e costruire insieme il vostro rapporto di fiducia.

# 10 Tips\*

Comprendere ed educare, per costruire un rapporto di fiducia



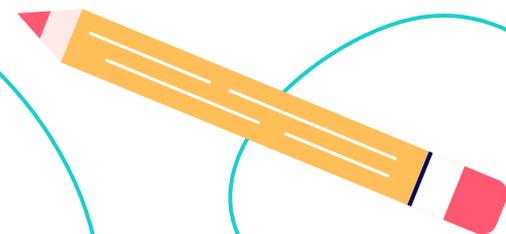
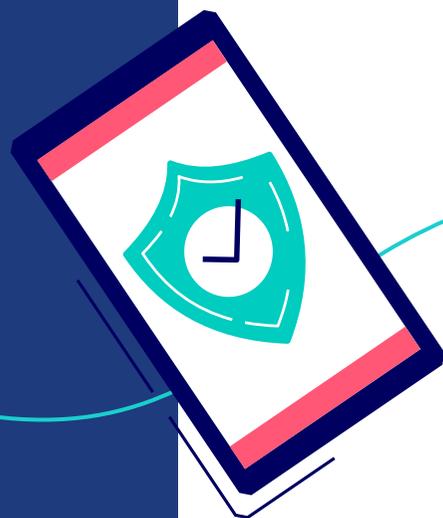
- 1 Tieni sempre presente che online, sia chat, social o videogame, non è virtuale ma assolutamente reale
- 2 Interessati alla sua vita digitale ("Cosa hai visto di interessante oggi in Rete?")
- 3 Prendi sul serio e non banalizzare ciò che avviene nella sua vita/esperienza online
- 4 Sii per lui d'esempio nel trattare anche online le altre persone con rispetto
- 5 Spiega che online è per sempre e, una volta postato un testo/video/foto, non è più possibile eliminarlo dal web
- 6 Fai presente che gli altri contatti online sono persone e vanno trattati con lo stesso rispetto che si vorrebbe ricevere
- 7 Insisti sull'importanza di parlare con te o con un altro adulto di riferimento per qualsiasi disagio si trovi a vivere online e che le sfide o gli esempi di comportamenti lesivi di sé stessi sono sempre pericolosi
- 8 Ricordati che la dipendenza dallo schermo è spesso il sintomo, non la causa di un malessere
- 9 Mostragli che l'online è un mondo infinito da cui attingere informazioni arricchenti: attento alle fake, seleziona le fonti, tieni la mente aperta
- 10 Imposta dei limiti di tempo all'utilizzo consentito dei device, da concordare insieme sulla base della sua età e maturità e nel rispetto del vostro patto di fiducia.

Come supportare gli adolescenti a vivere in sicurezza la loro esperienza online e costruire insieme il vostro rapporto di fiducia.

# 10 Tips\*

Consigli pratici  
per i genitori

- 1 Scarica giochi e app adatti all'età di tuo figlio (ricorda che ciascuna piattaforma online ha un'età minima di accesso, TikTok ad esempio parte dai 13 anni)
- 2 Leggi con attenzione termini e condizioni indicati nelle linee guida di ogni piattaforma
- 3 Decidete insieme le impostazioni privacy
- 4 Valutate per quali app mantenere attiva la geolocalizzazione
- 5 Attivate i sistemi di protezione da contenuti inadatti
- 6 Spiegagli come bloccare persone indesiderate
- 7 Mostragli come segnalare contenuti inopportuni
- 8 Ricordagli di non dare informazioni personali come età, indirizzo o carta di credito
- 9 Digli di non inviare mai a sconosciuti una sua immagine, anche se richiesto in un'iscrizione
- 10 Ricordati che il parental control non può mai sostituire la tua presenza



# Esploriamo il mondo delle piattaforme online

## Conosci TikTok?

TikTok è una piattaforma di intrattenimento per la condivisione di video - da 15 secondi a 3 minuti - da dispositivi mobile, destinata a utenti dai 13 anni in su. Fondata nel 2017, è oggi presente in oltre 150 Paesi e disponibile in 75 lingue.

La *mission* di TikTok è ispirare la creatività e portare allegria. TikTok stimola e aiuta l'espressione creativa, incoraggiando gli utenti a condividere passioni, momenti della loro vita reale, consigli e informazioni.

La piattaforma mette a disposizione una vasta gamma di strumenti di video-editing e video-registrazione, facili da usare, tra cui effetti speciali, filtri, adesivi, oggetti di realtà aumentata (AR), musica e altro ancora, per supportare i creator nello sviluppo dei propri contenuti in modo da esprimere al meglio talento, passioni, creatività o desiderio di informare.

L'interazione e lo scambio con gli altri utenti avvengono attraverso i commenti, reazioni, funzionalità come Duetto o Stitch, hashtag e trend di tendenza (anche chiamate challenge). Inoltre, TikTok offre un feed personalizzato chiamato "Per te" basato sui propri interessi: più gli utenti apprezzano e interagiscono con i video, più i loro feed diventano pertinenti e su misura per le loro preferenze individuali.

La sicurezza è la priorità della piattaforma che ha l'obiettivo di creare un ambiente sicuro e positivo. A tutti i nuovi iscritti viene richiesta la data di nascita e, con l'obiettivo di rafforzare ulteriormente la sicurezza degli utenti più giovani, sono previsti specifici limiti e controlli. Per esempio, l'account degli utenti tra i 13 e i 15 anni è impostato su privato di default: ciò significa che sarà possibile condividere video solo con la propria lista di amici precedentemente approvati. Inoltre, i minori di 16 anni non possono accedere alla messaggistica diretta. Qualora vi fosse il sospetto di un profilo intestato a un utente under 13, esso può [essere segnalato direttamente in-app](#).

Contenuti inappropriati o persone indesiderate possono essere segnalate in-app seguendo le indicazioni fornite dalla piattaforma. Inoltre, sul [Centro Sicurezza](#) è possibile scoprire tutti gli strumenti e le risorse a disposizione degli utenti e delle [famiglie](#) come, per esempio, il [Collegamento Familiare](#). Esso consente di collegare il profilo di un genitore o tutore a quello del figlio così da delimitare un ambiente in cui vivere un'esperienza sicura, consapevole e positiva su TikTok.



### CARATTERISTICHE

L'**età minima** per aprire un profilo su TikTok è **13 anni**.

Tutti gli **account** destinati a utenti di età compresa **tra i 13 e i 15 anni sono impostati su privato** di default. Inoltre, i **Messaggi Diretti sono limitati ai maggiori di 16 anni**.

Anche se si imposta l'account privato **tutti** possono vedere le informazioni del profilo: **foto, nome utente e la biografia**.

È possibile creare e condividere video dalla durata minima di **15 secondi fino a un massimo di 3 minuti**.

I contenuti caricati in piattaforma devono rispettare le **Linee Guida della Community**.

Le funzioni **Duetto e Stitch** sono disponibili solo per contenuti creati da **utenti con o più di 16 anni**.

Gli utenti al di sotto di **18 anni** non possono inviare o ricevere **regali virtuali**.

### SUGGERIMENTI PER I GENITORI

Verifica che il profilo di tuo figlio sia **privato**.

Imposta dei **limiti di tempo** all'utilizzo consentito.

Attiva la **modalità limitata** circa la comparsa dei **contenuti**.

Spiega a tuo figlio come **bloccare** persone indesiderate e **segnalare** contenuti inopportuni.

Parlagli dell'importanza di rispettare la **privacy altrui** prima di pubblicare una foto in cui è presente un'altra persona.

Leggete assieme le **linee guida della Community** e l'**informativa sulla privacy** al fine di comprendere come vengono trattati i dati personali.

Ricordagli di mantenere riservate le **password** e le altre **informazioni personali**.

È possibile attivare il **collegamento familiare** per associare l'account di un genitore con quello del figlio e attivare le **impostazioni di controllo**.



## Risorse per genitori ed educatori:

### **Fondazione Carolina**

[www.fondazionecarolina.org](http://www.fondazionecarolina.org)

linea Whatsapp per segnalazione casi:  
334 8493807

### **TikTok**

[Centro sicurezza](#)

[Guida per genitori e tutori](#)