

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.



FONDAZIONE
CAROLINA
FELICI DI NAVIGARE

 **TikTok**

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 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 possibili rischi legati ad una modalità poco responsabile e rispettosa di vivere le relazioni online.

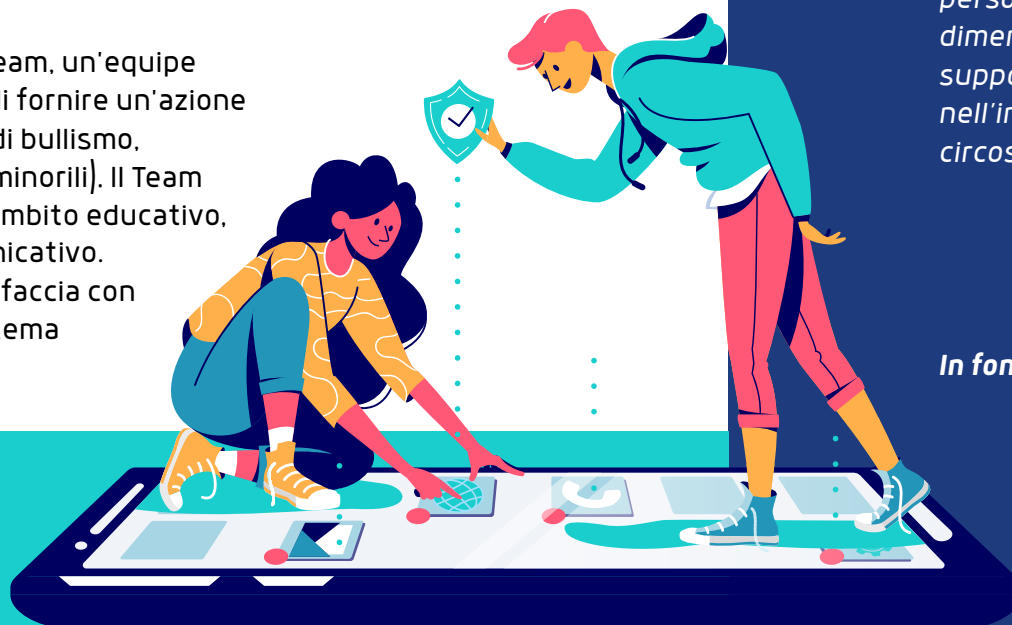
La missione di Fondazione Carolina

Fondazione Carolina è presente quotidianamente nei luoghi vissuti da bambini, ragazzi e adulti: scuole, oratorio, associazioni sportive.

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 continuo dei nuovi fenomeni)
- **Cura** (attraverso REscue Team, un'equipe interdisciplinare in grado di fornire un'azione tempestiva per casi gravi di bullismo, cyberbullismo e devianze minorili). 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.



Nessuno è mai solo con "Genitori in Blue Jeans"!

Sicurezza, tutela, privacy online dei ragazzi sono solo alcuni degli obiettivi che Fondazione Carolina condivide con TikTok. Le parole-chiave della missione del progetto sinergico "Genitori in Blue Jeans" sono: consapevolezza, responsabilità, affiancamento. I familiari e tutti gli adulti in ruolo educativo sono chiamati a conoscere i meccanismi e le tendenze digitali dei giovanissimi, oltre alle regole di ingresso e di comportamento previste dalle varie piattaforme; sono altresì stimolati e incentivati da questa guida, così come dagli incontri proposti da TikTok e da Fondazione Carolina, ad accompagnare lo sviluppo della personalità di figli, nipoti, studenti nella dimensione online come in quella offline, supportandoli nella comprensione e nell'interpretazione di ogni realtà ed evento circostante.

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

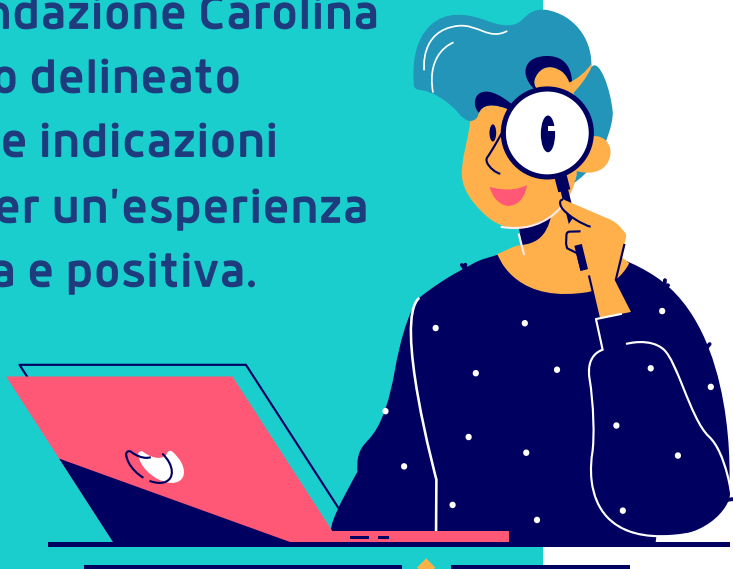
Ivano Zoppi

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'esperienza sicura e positiva.



Bambini offline

La comunità scientifica, dai pediatri ai pedagogisti, invita a non esporre i bambini davanti agli schermi almeno per i 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 controllato 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
- Iperventilazione (aumento della frequenza respiratoria)
- Iperidrosi (sudorazione eccessiva)
- Tremore
- Stanchezza e debolezza
- Scarsa concentrazione
- Insonnia

Uso inconsapevole 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
- 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 e irritabilità immotivata

Il punto di vista dei ragazzi: 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 dei ragazzi 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 adulto presente, ci sentiamo supportati.

Non avere paura di iniziare una conversazione. Apprezzano vederti interessato alla loro vita online e fai passare il messaggio che possono rivolgersi a te qualora qualcosa li preoccupasse.

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

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

Valorizza la scelta dei ragazzi di essersi rivolti a te. Ascolta senza giudizio, poni domande e concentrati sulle possibili soluzioni. Se hanno infranto le regole, i ragazzi si aspettano delle conseguenze ma vogliono anche aiuto per capire come comportarsi 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.

I ragazzi sanno che crescendo acquisiscono maggiore autonomia anche online. Il ritmo con cui si avvieranno a un approccio più indipendente dei device varierà a seconda delle regole condivise all'interno di ogni famiglia. Se i ragazzi sanno come navigare in sicurezza e si rivolgono a te in caso di difficoltà avrai posto un'ottima base per un rapporto di 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 figlio è uno degli aspetti genitoriali più complessi. Può essere poco piacevole quando un ragazzo 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 ad accompagnarlo anche nell'ambiente digitale.

Come supportare i ragazzi 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



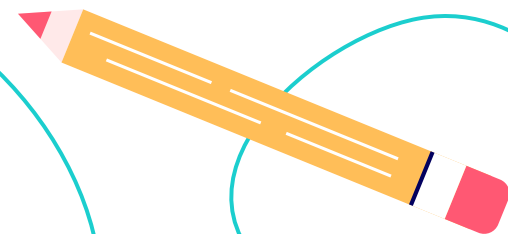
- 1 Tieni sempre presente che virtuale è reale: questo vale per chat, social network e videogiochi.
- 2 Interessati alla sua vita digitale ("Cosa hai visto di interessante oggi in Rete?")
- 3 Prendi sul serio e non banalizzare ciò che avviene nella sua vita/esperienza online
- 4 Sii per lui d'esempio nel trattare anche online le altre persone con rispetto
- 5 Spiega che su internet è per sempre e, una volta postato un testo/video/foto, non è più possibile eliminarlo dal web
- 6 Ricorda che dall'altra parte dello schermo c'è sempre una persona con sentimenti ed emozioni, da trattare con rispetto
- 7 Insisti sull'importanza di parlare con te o con un altro adulto di riferimento per qualsiasi disagio si trovi a vivere online
- 8 Ricordati che la dipendenza dallo schermo è spesso il sintomo, non la causa di un malessere
- 9 Aiutalo a sviluppare un pensiero critico circa le fake news, le challenge e quanto proposto dai vari influencer
- 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 i ragazzi 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 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 ambiente social
- 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



Conosci TikTok?



TikTok è una piattaforma di intrattenimento per la condivisione di video. Cross-generazionale, si rivolge a utenti dai 13 anni in su. Fondata nel 2017, è oggi presente in oltre 150 Paesi e disponibile in 75 lingue facendo di creazione e scoperta un tratto saliente del suo DNA. La *mission* di TikTok? Ispirare creatività e portare allegria, stimolando e promuovendo l'espressione creativa e incoraggiando gli utenti a condividere liberamente le proprie passioni, consigli e conoscenze attraverso i contenuti più disparati.

I creator sono la linfa vitale della piattaforma. Grazie alla loro inventiva e immediatezza, portano consapevolezza anche su temi che hanno un impatto positivo nella società. A tutti TikTok mette a disposizione una vasta gamma di strumenti di video-editing e video-registrazione, un supporto per lo sviluppo dei 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.

In piattaforma, ognuno ha un feed unico e personalizzato - la pagina "Per te" - sulla base di ciò che maggiormente guarda, apprezza e condivide e non su categorie predefinite o sulla semplice cronologia di navigazione come accade su altre piattaforme.

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**.

Nata come app di video brevi, oggi è possibile caricare video fino a **30 minuti**. Creando, inoltre, **contenuti testuali** e condividendo **TikTok Stories**.

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

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

Gli utenti al di sotto di **18 anni** non possono inviare o ricevere **regali virtuali** né interagire in tempo reale su **TikTok LIVE**.

- Verifica che il profilo di tuo figlio sia privato.
- Imposta dei limiti di tempo all'utilizzo consentito.
- Attiva la modalità limitata così da limitare l'esposizione a contenuti che potrebbero non essere adatti a tutti.
- Spiega a tuo figlio come bloccare persone indesiderate e segnalare contenuti inopportuni.
- Parlagli dell'importanza di rispettare la **privacy altrui** prima di pubblicare un video in cui è presente un'altra persona.
- Leggete insieme 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**. Approfondisci gli strumenti messi a disposizione dalla piattaforma per i genitori.
- Prendetevi del tempo per:
 - Scoprire alcuni dei creator più amati dalla community, spaziando dal comedy alle scienze, passando per la fotografia e molto altro ancora.
 - Scorrere i video del #BookTok - il fenomeno globale dedicato al piacere di leggere con numerosi titoli suggeriti dalla community.
 - Lasciarsi affascinare dai contenuti di #ImparaConTikTok, il trend raccoglie oltre 1 milione di video dedicati all'apprendimento su molteplici argomenti.

L'impegno per la sicurezza dei minori

La sicurezza è la priorità della piattaforma: TikTok è impegnato a creare un ambiente 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, gli account di tutti gli utenti tra i 13 e i 15 anni prevedono un'esperienza personalizzata e maggiormente tutelata. I minori di 16 anni hanno l'account impostato su privato di default: ciò significa che sarà possibile condividere video solo con la propria lista di amici precedentemente approvati. Inoltre, non possono accedere alla messaggistica diretta e per i video non è attivo il download.

Qualora vi fosse il sospetto di un profilo intestato a un utente under 13, esso può essere [segnalato direttamente in-app](#).

Alla scoperta del collegamento familiare

Per supportare l'esperienza in app degli adolescenti per genitori e tutori, TikTok ha introdotto 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. In particolare, i genitori possono agire su:

- Account privato
- Commenti sui video
- Messaggi diretti
- Ricerche
- Chi può visualizzare i video i video a cui è stato messo like
- Tempo di utilizzo giornaliero



TikTok per il benessere digitale

TikTok promuove [un uso consapevole](#) dell'app, con funzioni che permettono agli utenti di monitorare e gestire il proprio tempo online. [Limiti giornalieri](#) personalizzabili, pause programmate e un [pannello di controllo](#) per tracciare l'uso dell'app incoraggiano un equilibrio tra vita digitale e reale, imponendo automaticamente per i minori di 18 anni un limite di [60 minuti al giorno](#).

Gli utenti possono scegliere di filtrare ed escludere automaticamente dai loro Per Te i video che utilizzano [specifici hashtag o espressioni](#), o selezionare ["non mi interessa"](#) per non vedere più in futuro video di un certo creator, o che usano un particolare suono.

Inoltre, TikTok offre la possibilità di [aggiornare la pagina "Per Te"](#) con la stessa varietà di contenuti [proposta al momento dell'iscrizione](#) quando i suggerimenti ricevuti non corrispondono più con gli interessi attuali.

TikTok Youth Council

Ascoltare l'esperienza dei ragazzi è uno dei passi più importanti per costruire una piattaforma sicura per gli adolescenti e le loro famiglie. Ascoltare è un importante aiuto ed evita di progettare soluzioni per la sicurezza degli adolescenti inefficaci o inadeguate per la community. Questo rende TikTok un partner sempre più affidabile, sia per gli adulti che per i ragazzi rappresentando al meglio le esigenze di sicurezza e benessere. In quest'ottica, TikTok ha lanciato lo [Youth Council](#) - creato in collaborazione con [Praesidio Safeguarding](#), per ascoltare le esperienze di chi utilizza direttamente la piattaforma, in modo da apportare modifiche che creano un'esperienza più sicura possibile per la community.



Sul [Centro Sicurezza](#) è possibile conoscere tutti gli strumenti e le risorse, comprese le [Guide](#), messi a disposizione degli utenti e delle famiglie.



Risorse per genitori ed educatori:

Fondazione Carolina

www.fondazionecarolina.org

MINORI ONLINE

minorionline.com

Per segnalazione casi

linea Whatsapp: 334 8493807

mail: info@fondazionecarolina.org

TikTok

www.tiktok.com

[Centro sicurezza](#)

[Guida per genitori e tutori](#)