



U.S. Fulgor Trevignano

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
VIA MONTE TOMBA, 15
31040 FALZÈ DI TREVIGNANO (TREVISO)
PI 01236360267 – CF 83007990266
CAMPO SPORTIVO COMUNALE:
FALZÈ VIA CAVOUR TEL. 0423-81611
E-MAIL: fulgortrevignano@gmail.com
C.S.: ROSSO-NERO / MATRICOLA SOCIETÀ 20090

Consigli pratici per evitare i rischi dei social network

Poiché in ambito di sicurezza informatica, l'anello debole della catena è **sempre l'uomo** a tutela della propria persona e dei **minori** si consiglia di:

- **non pubblicare foto altrui senza il consenso** dell'interessato o dei genitori in caso si vogliano pubblicare foto di minori;
- **non pubblicare dati personali** quali: numeri di telefono, indirizzi di residenza o foto che potrebbero adattarsi ed essere utilizzate per un documento di identità;
- **cambiare spesso la password** (che deve avere caratteristiche precise – n. 8 caratteri alfanumerici, caratteri speciali, lettera maiuscola) e non utilizzare la stessa password per diversi account;
- modificare le **impostazioni privacy dei social** e renderle **più restrittive** (controllare chi ci può contattare, chi può leggere quello che scriviamo, chi può condividere post sul nostro diario chi può condividere i nostri post), soprattutto se, benché sconsigliabile, si intende accettare l'amicizia di persone non conosciute realmente;
- non **accedere ai profili social**, non effettuare acquisti online o operazioni bancarie **utilizzando Wi-Fi pubblici e aperti**;
- se si accede al proprio profilo social o all'account della nostra banca, da un pc pubblico od utilizzato da altri **non salvare mai la password** ed effettuare sempre il logout;

attivare in tutti gli strumenti messi a disposizione per effettuare il **parental control** (ad esempio: Safe Search di Google Chrome, Safety Family di Microsoft e software appositamente creati) al fine di controllare le attività al cellulare o al computer dei **minori**.

Dipendenza da internet

Proprio in seguito alla diffusione dei nuovi mezzi di comunicazione e di Internet in genere, si sta assistendo al diffondersi di **fenomeni psicopatologici collegati ad un uso eccessivo o inadeguato della rete** che si manifesta con una sintomatologia simile a quella che si osserva in soggetti dipendenti da sostanze psicoattive.

Un vero e proprio **disturbo patologico, causato dall'abuso nell'utilizzo di Internet.**

I principali **sintomi** che caratterizzano questo disturbo sono generici e possono essere riscontrati in tutte le Dipendenze da Internet:

- **bisogno di trascorrere un tempo sempre maggiore** navigando in rete per sentirsi soddisfatti;
- accedere alla rete **per periodi più lunghi** di quelli pianificati;
- incapacità **di percepire e valutare i rischi** derivata da un uso incontrollato di Internet;
- impossibilità **di interrompere volontariamente o controllare l'uso di Internet**, anche sul lavoro;
- **agitazione psicomotoria, ansia, depressione, pensieri ossessivi** su cosa accade on-line dopo la sospensione o la diminuzione dell'uso della rete, sintomi tipici da astinenza;
- **mentire** a familiari o terapeuti riguardo l'uso di Internet;
- continuare a utilizzare Internet **nonostante la consapevolezza di problemi** fisici, sociali, lavorativi o psicologici recati dalla rete;
- **a livello fisico** (emicrania, stress oculare, iper-sudorazione, tachicardia, tensioni, crampi e/o dolori muscolari, a causa delle numerose ore passate davanti al computer, forte stanchezza);
- associazione **ad altre tipologie di dipendenza** connotate dall'utilizzo disfunzionale del web.

I dialoghi in questi luoghi virtuali possono danneggiare psicologicamente soggetti già fragili, basti pensare al fenomeno degli *haters*, l'aggressione verbale è più facile davanti ad una tastiera, ma con effetti potenzialmente più pericolosi perché amplificati; inoltre, non trovandosi fisicamente l'interlocutore davanti, gli *haters* non si possono frenare, come potrebbe avvenire nella realtà, nel caso in cui si rendano conto che l'interlocutore si è sentito offeso o umiliato.

Nel mondo virtuale **molte barriere sono abbattute** si può sperimentare la propria identità in tutte le sue sfumature, cambiando l'età, la professione e perfino il sesso di appartenenza, ascoltando le reazioni degli altri e maturando delle convinzioni, attraverso il confronto con altre personalità più o meno reali.

Non bisogna sottovalutare poi il fatto che nei social network i numeri dei "like" ai post o foto pubblicati ed il numero di amici o dei "followers" è per molti il segno del successo sociale. Si tende sempre maggiormente a curare la propria identità virtuale rispetto a quella reale.

Per i più giovani **in età di sviluppo** e per alcuni soggetti predisposti, il rischio è:

- che l'abuso della rete per comunicare crei confusione nella distinzione tra reale e virtuale (soprattutto nel senso di sé);

- che non sia più facile comprendere cosa fa parte di sé realmente e cosa è possibile sperimentare solo virtualmente, poiché ciò che è concesso in rete non ha le stesse conseguenze che si produrrebbero nella realtà.

In considerazione di ciò, soprattutto **i bambini e i giovani dovrebbero limitare il tempo trascorso su Internet ed integrare delle esperienze di comunicazione reale**, al fine di evitare di sviluppare delle abilità emotive e sociali prevalentemente attraverso questo strumento tecnologico che, in questo caso, risulterebbero estremamente limitate o deformate rispetto a quelle poi richieste per adattarsi nella vita reale.

Le regole per il galateo online

1. Rileggere il messaggio prima di pubblicarlo, facendo attenzione ad ortografia e punteggiatura;
2. Non usare carattere maiuscolo;
3. Non disdegnare il ricorso alle emoticon per far sì che il contenuto dei messaggi non venga travisato;
4. Richiedere sempre il consenso prima di taggare altre persone su foto o video;
5. Non pubblicare contenuti che possano imbarazzare un altro utente;
6. **Rispettare la privacy** degli altri utenti evitando di pubblicare informazioni personali e dati sensibili;
7. Citare le fonti e, se possibile, linkarle, in caso di pubblicazioni di testi, foto o video;
8. Pubblicare informazioni significative nella discussione ed evitare di offendere o causare litigi;
9. Non rendersi autori di cyberbullismo pubblicando post inneggianti all'odio, alla discriminazione razziale, sessuale o religiosa;
10. Esprimere la propria posizione in modo rispettoso e senza attaccare personalmente chi la pensa in modo diverso;
11. Non essere duro con chi commette errori;
12. Non offendere gli altri utilizzando un linguaggio blasfemo, maleducato, inappropriato o denigratorio;

13. Selezionare i contatti ai quali inviare gli inviti per giochi, pagine e applicazione. Non invitarli in massa;

Conclusione

Come approcciarsi quindi ad Internet, ai social network e qualunque piattaforma di condivisione? Semplicemente mantenendo comportamenti simili a quelli che useremmo nella realtà perché simili sono le regole ed i diritti applicabili.

Sulla base di queste considerazioni, è importante capire quanto siano simili i due mondi, *offline* e *online*, e come possiamo prendere misure di salvaguardia e precauzioni per proteggere il nostro mondo reale, così dobbiamo prendere precauzioni per proteggere il mondo virtuale.

AGOSTO 2024

U.S. FULGOR TREVIGNANO

