



Risvegliare, educare, praticare

LA NOSTRA UMANITÀ

Anno scolastico 2022-2023

Unità di Lavoro n. 2

EDUCAZIONE CIVICA COME PRATICA DI UMANITÀ 2
L'ETICA NEI MEDIA E LA CITTADINANZA DIGITALE

FOCUS/WEBLETTER

SOMMARIO

- 1. L'etica nei media e la cultura digitale**
- 2. La cittadinanza digitale: un approccio etico**
- 3. L'utilizzo dei media: quali effetti sul nostro benessere?**
 - Qual è il ruolo dei social nella mia vita? (questionario)
 - Siamo dipendenti e quanto?
 - In che modo i social influiscono sui miei stati d'animo?
- 4. Privacy e sicurezza: chi deve avere accesso ai nostri dati sui social e sugli smartphone?**
- 5. Identità e impatto mediatico: come sviluppare la propria personalità e come comunicare in modo civile?**
 - Come posso crearmi un'identità digitale che mi rappresenti pienamente?
 - Che impatto avranno sul mio futuro le informazioni che ho postato online?
 - Come fare in modo che le mie relazioni online siano sane e positive?
 - Come fare per capire quando una relazione online sta diventando pericolosa?
- 6. Cyberbullismo e odio digitale: come difendersi e come opporsi?**
 - Come opporsi all'odio digitale e alla xenofobia?
 - Empatia e positività online, come fare? La Regola d'oro
 - Il Manifesto della Comunicazione non ostile
- 7. Gli effetti delle "filter bubble"**
 - Come possiamo lottare contro il "confirmation bias"?
 - Sviluppare il pensiero critico: come evitare di essere ingannati dai deep fake e dalle altre info online
- 8. La cittadinanza digitale consapevole: usare la tecnologia con saggezza**
 - Le competenze digitali (digital skills)
 - Riflessioni sulle sfide che abbiamo davanti



1. L'etica nei media e la cultura digitale

La nostra epoca è profondamente segnata dalla trasformazione apportata dalla cultura digitale, ed i media rivestono in questo contesto un ruolo fondamentale. Accanto ai media tradizionali- stampa, radio, TV- assistiamo all'incremento costante dei media digitali (siti web, blog, forum di discussione, ecc.) e dei cosiddetti social, basati sulla comunicazione interattiva (Facebook, Instagram, Twitter, WhatsApp, TikTok ecc.). Questa trasformazione permette una comunicazione tra le persone inimmaginabile fino a qualche decennio fa, e cambia profondamente il nostro modo di vivere e di comunicare con gli altri.

Una schematica premessa è necessaria prima di addentrarci nell'argomento: media digitali e social sono differenti alla base. I primi veicolano nel web informazioni gestite secondo le politiche editoriali dei committenti o degli sponsor.

I social divulgano invece informazioni personali di ogni sorta, dalle opinioni politiche alle foto di vita privata. Diversamente dai media digitali, permettono l'anonimato sotto pseudonimi; manca spesso un moderatore e i dati personali vengono ceduti ad aziende a fini pubblicitari o per vere e proprie banche dati su ogni individuo.

Le preoccupazioni principali e le critiche più recenti riguardano i social e la loro evoluzione, data la loro importanza per i giovani in termini di tempo di attenzione, di coinvolgimento emotivo e di pericolosità.

Sottolineiamo in primo luogo un fenomeno preoccupante: le opinioni espresse sui social sono considerate ormai alla stessa stregua delle notizie pubblicate sui media digitali, rendendo la frontiera tra opinione e informazione estremamente debole e spianando la strada a ogni sorta di manipolazione che faccia leva sulla parte limbica del nostro cervello. La sovrabbondanza di informazione e l'assenza di riferimenti alle fonti, ci trascina verso un annullamento dello spirito critico a beneficio dell'esperienza emozionale.

Dice il filosofo Zygmunt Bauman: *“Tutto ciò che funzionava da meccanismo di garanzia prima della rete, con la rete salta. È inevitabile: se il web mi scaraventa al centro dei fatti trasformandomi in protagonista o almeno in percettore, mi fido più della mia testimonianza che dei testimoni professionali. (...) Non usufruisco più del meccanismo informativo, sono nel meccanismo. La rivoluzione è copernicana, nessuno può ricondurre allo stato precedente di cliente – lettore. Sono entrato dentro il film, non torno in platea.”* (Z. Bauman- E. Mauro, *Babel*, Laterza 2015)

Questo slittamento i media digitali lo hanno colto e hanno reagito, cercando di conservare, se non di accrescere, la loro fonte di reddito. Come? Purtroppo, la maggior parte lo ha fatto aumentando la quota e la frequenza di informazioni che chiamavamo “notizie di cronaca” a discapito dei contenuti più approfonditi e circostanziati. Continue notifiche giungono sui nostri smartphone su argomenti disparati (dai bombardamenti in Ucraina ai femminicidi), trattati allo stesso livello, in superficie. Vale l'immediatezza e l'impatto sull'attenzione, nonché il fare leva sulle emozioni più forti e basilari: ansia, paura, odio, piacere, desiderio di liberarsi dai vincoli sociali ecc.



È difficile fare una vera distinzione fra media digitali e social dal punto di vista del loro utilizzo soprattutto dei giovani, perché questi strumenti fanno leva sugli stessi istinti umani e finiscono per alimentarsi a vicenda.

Sempre secondo Bauman, la società postmoderna è “liquida”, cioè incerta e scorrevole, basata su rapporti umani superficiali, privi di valori e punti di riferimento. Di conseguenza, ci si rifugia sempre più spesso nella vita virtuale, scoprendo però che questo comporta un aumento della vulnerabilità e della fragilità nella vita reale.

*“I legami tra gli individui si sono “liquefatti”, tendono cioè a dissiparsi, a disgregarsi e a diventare sempre più effimeri. L’attuale “liquefazione” delle relazioni produce un individuo afflitto dalla solitudine, egoista ed egocentrico, che vive in un tempo anch’esso liquido, non solido come quello che contraddistingueva le società premoderne. Da qui il disagio della postmodernità e la fuga rassicurante nell’online.” (Zygmunt Bauman, *La vita tra reale e virtuale*, 2014)*

La stessa psicologa e sociologa statunitense Sherry Turkle, responsabile di un importante Centro di Ricerca al MIT di Boston e che inizialmente considerava il web uno spazio positivo per crescere, ha messo in evidenza come l’uso attuale delle nuove tecnologie riduca in modo esponenziale i contatti umani, diluendone la natura e l’intensità; ha inoltre osservato come tutto questo stia creando numerosi problemi.

Il libro *“Insieme ma soli”*, basato su centinaia di interviste raccolte sul campo, mette in evidenza come spesso dedichiamo più tempo e attenzione ai rapporti virtuali che non a quelli reali. Navigando sui social, ci illudiamo di far parte di un gruppo di amici, che troviamo a centinaia su Twitter, Instagram e Facebook, confondendo le miriadi di messaggi con la comunicazione autentica. (Sherry Turkle, *Insieme ma soli. Perché ci aspettiamo sempre più dalla tecnologia e sempre meno dagli altri*, 2019).

È evidente che la rivoluzione tecnologica che stiamo vivendo è rapida e intensa. Il digitale è entrato a far parte delle nostre vite, tanto che “la nostra vita oggi trascorre *onlife*, uno spazio che comprende sia l’*online* (in linea) che l’*offline* (non in linea), dove tutto è sempre connesso, l’infosfera”, afferma Luciano Floridi, docente di Filosofia ed Etica dell’informazione all’Università di Oxford e di Sociologia della comunicazione all’Università di Bologna.

Per comprendere la realtà di oggi, continua Floridi, dobbiamo utilizzare la metafora della «società delle mangrovie», piante che vivono con le radici immerse in acqua salmastra, dove l’acqua dolce del fiume incontra quella salata del mare. Come le mangrovie, viviamo immersi in una società dove è impossibile separare nettamente l’analogico e il digitale, l’*online* e l’*offline*, ed è in questa quotidianità ibrida che si mescolano virtuale e reale. Questo passaggio epocale rappresenta niente meno che una quarta rivoluzione, dopo quelle di Copernico, Darwin e Freud. (Luciano Floridi, *La quarta rivoluzione. Come l’infosfera sta trasformando il mondo*, 2017).

Siamo tutti consapevoli che questa rivoluzione comporta numerosi aspetti positivi. I media digitali, se utilizzati in modo adeguato, ci offrono preziose opportunità per comprendere meglio il mondo che ci circonda, sviluppare le capacità comunicative, mantenere e rafforzare le relazioni.

Ma dobbiamo fare attenzione. I media odierni governano sempre di più ciò che vediamo, ciò che ascoltiamo, ciò che pensiamo, ma soprattutto modificano la priorità dei nostri valori. Vivere in un mondo in continua evoluzione in cui i condizionamenti negativi si ampliano costantemente, non è certo cosa facile, ma dobbiamo imparare a difenderci. Quindi è molto importante motivarci a pensare

e ad agire in modo etico, non essere indifferenti rispetto a ciò che ci accade intorno, metterci al posto degli altri e impegnarci socialmente in modo positivo.

La sfida più importante, oggi, è imparare a utilizzare la rete come ambiente di confronto utile e costruttivo, per sviluppare la nostra umanità.

Educare al rispetto dell'altro e delle differenze, all'altruismo, all'empatia, sono elementi molto importanti su cui si riflette ancora troppo poco. È quindi necessario imparare a conoscere questa nuova realtà, ed esplorarla dal punto di vista etico, per utilizzarla in modo critico e consapevole al fine di diventare buoni cittadini digitali.

2. La cittadinanza digitale: un approccio etico

La cittadinanza digitale è la capacità di partecipare alla società online in modo sicuro e responsabile, per poter usufruire dei suoi innegabili vantaggi e saperne riconoscere i rischi e i pericoli, al fine di partecipare in modo consapevole alle trasformazioni di un mondo in continuo mutamento.

L'educazione alla cittadinanza digitale è uno dei tre nuclei concettuali fondamentali dell'Educazione Civica, introdotta dalla legge 92/2019, e si pone l'obiettivo di offrire a ragazze e ragazzi gli strumenti cognitivi per utilizzare in modo consapevole e responsabile le nuove tecnologie e i mezzi di comunicazione, imparare a sviluppare il pensiero critico, e renderli consapevoli dei rischi nell'uso di questi strumenti. In sintesi, questi sono i punti centrali:

1. *Alfabetizzazione: saper usare la rete e i vari strumenti informatici.* Oggi chi non sa usare la rete è un analfabeta.
2. *Sicurezza: imparare a difendere la propria privacy e la sicurezza senza autorizzare l'accesso ai nostri dati a chiunque.*
3. *Comportamento: civiltà e rispetto sono i due valori fondamentali per interagire con gli altri cittadini online difendendo i valori etici e il rispetto della persona umana.*
4. *Partecipazione: il cittadino digitale è la rete stessa, perché prende parte ad essa e l'arricchisce ulteriormente partecipando alla vita pubblica in modo consapevole e responsabile.*





Educare a una effettiva cittadinanza digitale non può quindi prescindere da un approccio etico: la pratica di principi e valori quali il rispetto dei diritti e dei doveri, la solidarietà, l'attenzione alle persone e alle diversità, il contrasto al linguaggio dell'odio, utilizzando i media in modo consapevole e collaborativo, volto alla salvaguardia della salute e alla promozione del benessere.

Oggi l'accesso a internet è considerato dall'ONU un **vero e proprio diritto umano** (Risoluzione ONU del 5/7/2012), che favorisce anche l'esercizio di altri diritti fondamentali come la libertà di espressione, la libertà di informazione, e il pieno sviluppo individuale e sociale della persona. Ma il solo diritto di accesso alla rete non basta, occorre anche superare i divari del "digital divide", cioè la separazione tra chi può accedere alla rete e chi ne è escluso.

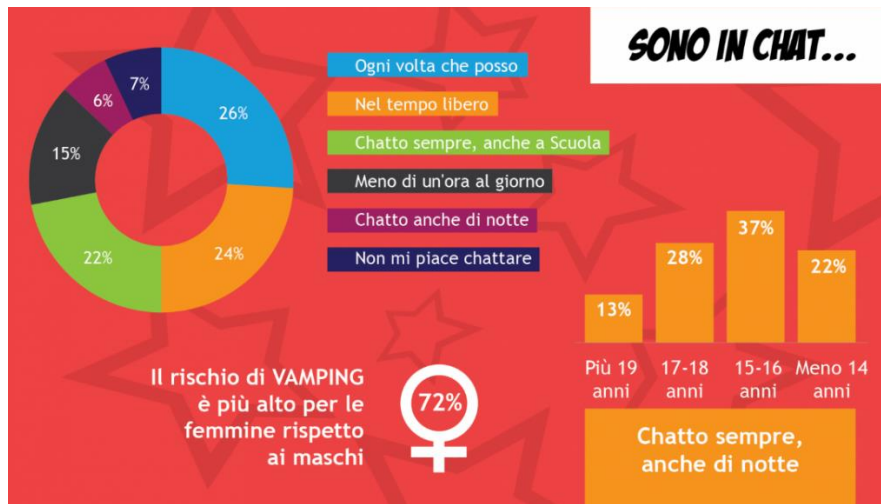
3. L'utilizzo dei media: quali effetti sul nostro benessere?



L'utilizzo dei media e in particolare dei social ha sicuramente un notevole impatto sul benessere o il malessere di ciascuno di noi. È molto importante prenderne coscienza, per poterli usare nella nostra vita quotidiana con equilibrio. Dobbiamo in primo luogo analizzare le nostre abitudini, per farci un'idea del tempo che trascorriamo in queste attività. Ecco allora una domanda chiave:

- *Qual è il ruolo dei social nella mia vita?*

Spesso usiamo i nostri cellulari o altri dispositivi senza pensarci. I social sono diventati parte integrante della vita di tutti noi, e il loro enorme successo è dovuto ad una serie innegabile di vantaggi. Questo grafico mostra l'alta percentuale di chi è connesso in chat di giorno e anche di notte:



Fonte: *Generazioni connesse*. L'uso quotidiano delle chat: in quale fascia di utenti siamo?

Questo ci porta via molto tempo a discapito di:

- Una comunicazione più umana e più vera fatta di contatti, sorrisi e reciproco interesse;
- Incontri reali e non virtuali;
- Vita all'aperto a contatto con la natura;
- Vita culturale e/o spirituale (musei, biblioteche, letture, incontri)
- E molto altro

ESEMPI SU CUI RIFLETTERE

L'uso continuo dello smartphone crea spesso situazioni limite... Guardandoci intorno, vediamo tanti esempi:

- *Collegati online, non ci guardiamo più negli occhi, rivolgiamo la nostra attenzione ai nostri cellulari e non ci interessiamo a chi ci circonda.*
- *Nelle occasioni più disparate, ci isoliamo per scrivere dei messaggi e diamo la precedenza al virtuale rispetto alle persone che abbiamo di fronte.*
- *Spesso preferiamo stare allacciati ai nostri apparecchi invece di trovarci insieme fisicamente. Quando siamo disconnessi, ci sentiamo strani, come se ci mancasse qualcosa.*
- *Ci lamentiamo se è vietato mandare sms mentre si guida, e protestiamo contro le norme che limitano questa pratica, anche se sappiamo che provoca spesso incidenti.*
- *Preferiamo interrompere alcune relazioni tramite sms per non sottoporci al confronto diretto, e ci sono casi di partecipazioni al matrimonio inviate su WhatsApp invece di fare una telefonata.*



Ma come possiamo usare i social in modo sano, per dare significato e valore alla nostra vita?

Il punto di partenza consiste nel verificare le nostre abitudini, attraverso un questionario che ci aiuterà a essere più consapevoli delle nostre esperienze giornaliere con i media digitali. Interessante è il Questionario sui social media dell'organizzazione americana no profit *Common Sense*, che dà a ciascuno la possibilità di riflettere sul proprio uso dei social media.

Questionario sui social media. Fonte: <https://www.commonsense.org/> –Traduzione italiana

Questionario sui social media

Nome: _____

Data: _____

1. Qual è il tuo sito web o strumento online favorito?
2. Quale strumento usi per comunicare con gli altri (telefono, computer, iPad ecc.)
3. Quante ore al giorno trascorri usando queste tecnologie?
4. Quante ore al giorno sei sui social?
5. Quanto spesso scrivi messaggi agli amici?
6. Crea una lista delle tue prime cinque regole per postare qualcosa online (usando Facebook, Instagram, Snapchat etc.)
7. Descrivi un momento in cui ti sei sentito bene riguardo a qualcosa che hai postato online. Perché ti ha fatto sentire bene?
8. Se tu potessi tornare indietro nel tempo e cambiare qualcosa che hai postato o ritirare un testo che hai inviato, quale sarebbe e perché?
9. Che consiglio daresti ai ragazzi più giovani che stanno iniziando a postare cose online?
10. Cosa faresti se un giorno tu ti svegliassi e internet e i telefonini non funzionassero? Come trascorreresti la giornata?

Attraverso questo questionario possiamo analizzare noi stessi come ci analizzerebbe un osservatore esterno, per comprendere realmente qual è il nostro atteggiamento nei confronti dei social media. La domanda importante è questa:

- *Siamo dipendenti e quanto?*

È incredibile quanto tempo passiamo oggi davanti a smartphone, computer e tablet durante le nostre giornate. Secondo recenti dati, i nostri occhi puntano su schermi di vario tipo per più di dieci ore al giorno, di cui una parte sempre maggiore sullo smartphone.

Il Centro di Ricerca “Benessere Digitale”, che si occupa del rapporto tra media digitali e qualità della vita, coordinato dall'Università di Milano-Bicocca, ha dato vita al progetto di ricerca “Benessere Digitale Scuole” che riguarda la gestione del tempo e dell'attenzione sui social, da parte degli studenti, e gli effetti delle loro dinamiche indesiderate. (www.benesseredigitale.eu)

Molto utile è il seguente “Piano di gestione dell'attenzione online”:
<https://www.benesseredigitale.eu/wp-content/uploads/2019/10/Piano-di-gestione-attenzione.pdf>



Piano di gestione dell'attenzione online di "Benessere Digitale Scuole"

Nome: _____

- 1) Utilizzo percepito
Quali sono le app e le funzioni dello smartphone che durante la giornata utilizzi maggiormente? Prova qui a stenderne un elenco
- 2) Utilizzo rilevato
Annotare il consumo settimanale degli applicativi, utilizzando l'app RESCUE TIME per Android /Windows o il report di I-Phone
- 3) Considerazioni sull'utilizzo rilevato
- 4) Impegni personali

La gestione dei tempi di utilizzo delle tecnologie digitali è una dimensione importante: è molto utile rendersi conto di quanto tempo trascorriamo davanti agli schermi, per poterci auto-regolare. Strettamente collegato è inoltre il rapporto tra l'utilizzo dei social e il loro effetto su di noi, che ci fa porre una domanda non facile:

In che modo i social influiscono sui miei stati d'animo?

Siamo tutti condizionati dalle informazioni positive o negative che riceviamo. Quello che avviene in rete è qualcosa di più complesso. Uno studio della Cornell University ha dimostrato che attraverso i social avviene il cosiddetto "contagio emotivo": gli stati emotivi condivisi, su Facebook o altri social, ci inducono a provare le stesse emozioni senza esserne coscienti. Messaggi positivi in un social fanno crescere le emozioni positive, mentre quelli con contenuto negativo stimolano emozioni negative. Le emozioni condivise sui social sono contagiose e agiscono quasi come un'onda d'urto nell'universo digitale e nella nostra vita quotidiana. Ma c'è di più. Le emozioni più intense, soprattutto quelle negative – rabbia, paura e così via – tendono ad avere un impatto maggiore di quelle positive (e vengono condivise di più). Fenomeno che spiega perché notizie sensazionali o tweet carichi di odio diventano rapidamente virali. Segnaliamo un articolo che ci suggerisce di fermarci a riflettere e ascoltare i nostri sentimenti quando siamo sui social.

(<https://lamenteemeravigliosa.it/le-emozioni-condivise-sui-social-sono-contagiose/>)

È comunque importante sottolineare che i social influiscono in modo determinante sui nostri stati d'animo. Un recente studio del *Wall Street Journal* sottolinea a questo proposito che Instagram può avere effetti negativi sui giovani, danneggiandoli giorno dopo giorno nella loro autostima. Gaia Bonomelli ci mostra come il continuo confronto tra immagini virtuali perfette e quotidianità può provocare forti disagi, soprattutto nelle ragazze, sino a indurre *ansia e depressione*

(https://news.upday.com/it/effetto-instagram-sullautostima-i-rischi-per-gli-adolescenti-secondo-lo-psichiatra/?utm_source=upday&utm_medium=referral)



4. Privacy e sicurezza: chi deve avere accesso ai nostri dati sui social e sugli smartphone?

I concetti di privacy e sicurezza sono strettamente interconnessi e fondamentali per la protezione dei nostri dati, sia nel mondo digitale che nella vita reale. La quantità enorme di dati personali, immagini e informazioni che ogni giorno immettiamo in rete richiede regole precise al fine prevenire le situazioni di pericolo e tutelare i diritti e la dignità della persona. Perciò tutti noi dobbiamo imparare a gestire la privacy.

Il Garante per la protezione dei dati personali ha elaborato un breve video destinato ai ragazzi su come usare i social in modo sicuro e consapevole – *Social network - Quando ti connetti, connetti anche la testa!* – che invita a fare molta attenzione prima di postare online le informazioni che ci riguardano.

(<https://www.youtube.com/watch?v=BqtnYcfgLbM&t=4s>)

5. Identità e impatto mediatico: come sviluppare la propria personalità e come comunicare in modo civile?

- *Come posso crearmi un'identità digitale che mi rappresenti pienamente?*

L'identità digitale è il nostro IO in Rete. Se siamo inseriti in tanti social network, i nostri profili, spesso collegati tra loro (Instagram, Facebook e altri...), costituiscono la nostra identità digitale. Pubblichiamo inoltre foto, video, immagini che lasciano tracce digitali.

La gestione della propria identità online è tutt'altro che un'operazione semplice. È opportuno prima di tutto controllare le impostazioni di sicurezza.

- *Che impatto avranno sul mio futuro le informazioni che ho postato online?*

Ricordiamoci che in rete è difficile, e spesso impossibile, controllare e cancellare definitivamente ciò che è stato postato. Per questo è importante che chi usa i social sia capace di autoregolarsi, scegliendo in modo consapevole, di volta in volta, ciò che è il caso di pubblicare e pensando prima di farlo, per non lasciare in rete tracce digitali inopportune. Ogni nostra traccia digitale ha effetto sulla nostra reputazione e su ciò che gli altri pensano di noi. Dal momento che i contenuti pubblicati online non si possono cancellare facilmente, stare attenti a come e cosa si comunica diventa importante in vista del proprio futuro.

Un caso frequente: un video che dopo molti anni è ancora in rete

Il padre di una ragazza, ora 19enne, si rivolge a Telefono Azzurro perché la figlia, all'età di 14 anni, aveva prodotto e inviato al suo fidanzatino un video che la ritraeva in atteggiamenti intimi, su esplicita richiesta proprio del suo fidanzatino 15enne. Questo video, che dapprima era circolato attraverso le chat degli amici, era stato successivamente caricato online. Il papà racconta che all'epoca dei fatti aveva tempestivamente segnalato l'accaduto alle Autorità competenti e richiesto supporto psicologico per tutto il nucleo, in particolare per la figlia che aveva anche tentato il suicidio. Nonostante siano passati alcuni anni e siano stati intrapresi i percorsi di aiuto a tutti i livelli (giudiziario, psicologico), con una sofferenza emotiva ancora molto viva di tutti i familiari, quello che è successo di recente ha ributtato la figlia in una situazione di profondo sconforto; si è presentata infatti a un colloquio di lavoro e una delle prime cose che le è stata chiesta è se si trattasse di lei, mostrandole il video. Chiede come poter rimuovere definitivamente quel video dalla Rete, chiede se sia possibile intraprendere un percorso per cambiare il nome alla figlia... È un papà disperato! (Indagine Telefono Azzurro- Doxa 2019, Have your say- Di la tua: bambini e adolescenti protagonisti della sfida digitale, pag. 30

- *Come fare in modo che le mie relazioni online siano sane e positive?*

Nella comunicazione online, così come accade nella vita reale, ci sono sempre delle regole da rispettare, per vivere bene la comunicazione in rete. Tali regole indicano i comportamenti corretti, che evitano i linguaggi offensivi. La comunicazione in rete può nascondere molte insidie ed è necessario conoscerle per affrontarle al meglio. La piattaforma Generazioni Connesse - Safer Internet Centre - coordinata dal MIUR, ha creato la miniserie # *We Are Fearless*, con protagonisti ragazzi e ragazze che vivono situazioni comuni legate al mondo delle tecnologie digitali e raccontano quotidianità, avventure e paure: <https://www.generazioniconnesse.it/site/it/wearefearless/>

La prima storia: *We are fearless* – Chapter one – @Cristiana, ci fa immedesimare in un caso frequente di uso imprudente dei social.



Fotogramma del video *We are fearless* – Chapter one – @Cristiana.



- *Come fare per capire quando una relazione online sta diventando pericolosa?*

Comunicare in rete in modo sicuro significa anche sapere individuare situazioni pericolose. Nelle relazioni online, infatti, è possibile distinguere una serie di comportamenti che, in un crescendo, possono essere classificati da “inappropriati” a “molto pericolosi”.

Suggerimenti per la sicurezza in internet (da “Comunicare in rete in modo sicuro” in “Programma il futuro” www.programmailfuturo.it)

Se sviluppi un'amicizia online, poniti le seguenti domande:

- questa persona mi ha chiesto di tenere segrete alcune informazioni?
- questa persona ha cercato di flirtare con me o ha fatto allusioni sessuali?
- questa persona mi ha chiesto dati o informazioni personali?
- mi sento forzato da questa persona a fare qualcosa?
- mi sento imbarazzato – come se non rispettassi i miei valori – quando parlo con questa persona?

Se la risposta ad almeno una di queste domande è “SI”, allora questa amicizia è pericolosa ed è ora di mettere uno STOP, ti meriti di meglio.

Suggerimenti aggiuntivi

Se qualcuno parla con te di argomenti inopportuni o ti chiede di inviare una foto personale, interrompi immediatamente la conversazione.

Inoltre, non pianificare mai un incontro faccia a faccia con qualcuno che hai incontrato su internet senza prima averne parlato a fondo con i tuoi genitori o con un adulto di fiducia.

6. Cyberbullismo e odio digitale: come difendersi e come opporsi?

Il cyberbullismo e l'odio digitale rappresentano pericoli molto frequenti in rete. Il cyberbullismo indica un attacco continuo, ripetuto, offensivo e sistematico attuato attraverso l'utilizzo dei social e in generale della rete. Nel 2017 è stata promulgata in Italia la Legge per la prevenzione e il contrasto del cyberbullismo, che combatte questo fenomeno in tutte le sue manifestazioni.

Dal cyberbullismo all'odio digitale (hate speech), le forme di odio sui social sono le più varie. L'incitamento all'odio, amplificato dall'anonimato, è dilagante e si diffonde con un effetto a catena, provocando un danno enorme: nell'immediato alla persona cui è rivolto, successivamente ad altre persone e all'intero contesto sociale. Spesso l'hate speech colpisce le minoranze più deboli e indifese, promuovendo la discriminazione razziale e la xenofobia.

Una delle conseguenze del prevalere delle relazioni online rispetto a quelle dirette è la riduzione dell'empatia, cioè della capacità di riconoscere e sperimentare le emozioni. Lo schermo virtuale si frappone come un filtro tra le persone, e ci impoverisce nella capacità di creare relazioni affettive



vere e stabili nel tempo. L'incontro reale comporta invece l'entrare nel mondo dell'altro, nel suo vissuto, provando a comprenderlo e ascoltandolo. (G. Rizzolatti, *In te mi specchio. Per una scienza dell'empatia*, 2016).

- *Come opporsi all'odio digitale e alla xenofobia?*

Combattere il cyberbullismo e l'hate speech non è facile. Il discorso d'odio viene spesso banalizzato e reso normale, soprattutto online; pertanto, è necessario che si diffonda una nuova cultura sui pericoli dell'odio in rete. Come suggerito dal Consiglio d'Europa, anche il nostro Paese ha promosso la campagna *No hate speech*, rivolta agli studenti delle scuole superiori, per contrastare il linguaggio d'odio, la violenza, il razzismo e la discriminazione online, attraverso l'educazione ai diritti umani.

Molto diffusi i video: "Usa internet col cuore. No all'odio, no all'intolleranza sul web. Fai di internet un posto migliore.", della campagna *No hate speech*. L'azione di contrasto contro ogni forma di odio e di violenza, dentro e fuori dal web, deve realizzarsi attraverso percorsi che comprendano anche una riflessione e un agire etici.

L'AZIONE DI CONTRASTO
PRIMO PASSO: LA CONSAPEVOLEZZA Dobbiamo essere consapevoli che è necessario opporci con azioni concrete.
SECONDO PASSO: PASSARE ALL'AZIONE È importante motivarci a pensare e agire nel bene, non essere indifferenti rispetto a quanto accade intorno a noi, mettendo in pratica l'altruismo, l'empatia e la positività dentro e fuori la rete.

- *Empatia e positività online, come fare? La Regola d'oro*

Diffondere empatia e positività online è il primo passo che ciascuno di noi può compiere per passare all'azione. È questa la vera sfida che ci attende nel prossimo futuro. L'etica si fonda sul rispetto dei diritti e sull'altruismo disinteressato, e l'utilizzo responsabile della rete può amplificare le idee positive e metterle in circolo, diffondendo il bene.

La comunicazione online deve quindi avvenire seguendo l'antica "Regola d'oro": "*Fai agli altri quello che vorresti fosse fatto a te. Non fare agli altri quello che non vorresti fosse fatto a te*". Possiamo sperimentare la Regola d'oro nel nostro ambiente di tutti i giorni, anche nel web e nei social.



Afferma Ostad Elahi, eminente filosofo, giurista e musicista di origine persiana: *“Quando l'uomo vuole per gli altri il bene che vuole per se stesso, e agisce di conseguenza, vuol dire che è diventato umano e l'umanità emana da lui naturalmente.”* (Parole di Verità, Mondadori, pag. 40)

Rispettare le regole della convivenza civile, rispettare i diritti, praticare i principi etici giusti – in particolare l'altruismo – sviluppa la nostra empatia, che è la base della tolleranza, del rispetto per l'altro, della solidarietà, del rispetto dei diritti e dei doveri.

Con l'obiettivo di rendere la rete un luogo migliore è nata PAROLE O_STILI, un'associazione che combatte la violenza delle parole e il linguaggio d'odio. Il *Manifesto della Comunicazione non ostile* è composto da dieci regole essenziali per impedire che in rete si diffondano odio e discriminazione. Video: <https://www.youtube.com/watch?v=QATKIII-79Y>

IL MANIFESTO DELLA COMUNICAZIONE NON OSTILE

- 1. Virtuale è reale** - Dico e scrivo in rete solo cose che ho il coraggio di dire di persona.
- 2. Si è ciò che si comunica** - Le parole che scelgo raccontano la persona che sono: mi rappresentano.
- 3. Le parole danno forma al pensiero** - Mi prendo tutto il tempo necessario a esprimere al meglio quel che penso.
- 4. Prima di parlare bisogna ascoltare** - Nessuno ha sempre ragione, neanche io. Ascolto con onestà e apertura.
- 5. Le parole sono un ponte** - Scelgo le parole per comprendere, farmi capire, avvicinarmi agli altri.
- 6. Le parole hanno conseguenze** - So che ogni mia parola può avere conseguenze, piccole o grandi.
- 7. Condividere è una responsabilità** - Condivido testi e immagini solo dopo averli letti, valutati, compresi.
- 8. Le idee si possono discutere. Le persone si devono rispettare** - Non trasformo chi sostiene opinioni che non condivido in un nemico da annientare.
- 9. Gli insulti non sono argomenti** - Non accetto insulti e aggressività, nemmeno a favore della mia tesi.
- 10. Anche il silenzio comunica** - Quando la scelta migliore è tacere, taccio.

Seguire le 10 regole del manifesto può aiutarci a lavorare contro *il linguaggio dell'odio*, non solo evitando in prima persona di usare parole e metodi comunicativi aggressivi e violenti, ma anche promuovendo uno stile di comunicazione più positivo centrato sul rispetto della dignità dell'altro.

Un bel video dei ragazzi del Liceo G.B. Vico di Napoli sugli effetti della condivisione in rete: “Io sono Lisa” <https://www.youtube.com/watch?v=BNqXrwxO23c> (10 minuti)

E questo è un brano rap, sempre dei ragazzi del Liceo G.B. Vico di Napoli “Gli insulti non sono argomenti” https://www.youtube.com/watch?v=I03rrs_v9Sg (5 minuti)



7. Gli effetti delle “filter bubble”

Le “Bolle di filtraggio” costituiscono il meccanismo in base al quale i social e i motori di ricerca filtrano le notizie e le opinioni, proponendoci le attività e i fatti più affini a noi e alle nostre idee. Questo termine è stato coniato da Eli Pariser nel libro *“Il filtro. Quello che internet ci nasconde”* (2011) e si riferisce alla “bolla” di informazioni in cui ogni utente viene inconsapevolmente inserito a seconda delle sue opinioni e delle sue scelte. Ogni volta che clicchiamo un “mi piace” o facciamo una ricerca online, gli algoritmi di queste piattaforme registrano la nostra azione, proponendo successivamente contenuti simili. In questo modo però le persone si ritrovano in una bolla in cui vengono proposte informazioni che non fanno altro che confermare quello che ognuno già pensa.

Vedi: *“Filter bubble: cosa è e come uscirne”* di Antonella Bruzzone

<https://www.consapevolmenteconnessi.it/filter-bubble-cosa-e-e-come-uscirne/>

- *Come possiamo lottare contro il “confirmation bias”?*

Il “confirmation bias” o “pregiudizio di conferma” è la tendenza a dare credito alle informazioni che confermano le nostre idee e a trascurare quelle contrarie a esse. Ciò significa che tendiamo a cercare elementi che convalidano le nostre convinzioni. Si tratta di uno dei pregiudizi più studiati dalla psicologia cognitiva, perché non risparmia nessuno, anche le persone più intelligenti e aperte. Dobbiamo essere consapevoli di questo meccanismo, e contrastarlo sviluppando il pensiero critico.

- *Sviluppare il pensiero critico: come evitare di essere ingannati dai deep fake e dalle altre info online*

Lo sviluppo del pensiero critico è essenziale nella lotta contro la disinformazione online, che investe ormai tutti gli ambiti e inquina l’ecosistema digitale anche con i deep fake, i video falsi altamente realistici che impazzano in rete. La sfida è che tutti noi diventiamo “cacciatori di bufale”, o “detective del web”, in grado di capire se una notizia è vera o falsa.

Il decalogo # *Basta bufale* diffuso dal MIUR comporta otto punti: gli altri due punti devono essere completati dagli studenti delle singole scuole, sviluppando il pensiero critico.

Il pensiero critico è la capacità di pensare in modo chiaro e razionale, comprendendo la connessione logica tra le idee, diversamente dal pensiero intuitivo, irrazionale e immediato. Il pensiero critico è importante perché aiuta ad analizzare le informazioni e le esperienze, raccogliendo le prove e le evidenze delle diverse situazioni. È quindi indispensabile per essere a pieno titolo cittadini digitali.



DECALOGO #BASTA BUFALE - I PRIMI 8 PUNTI

1. Condividi solo notizie che hai verificato
2. Usa gli strumenti di Internet per verificare le notizie
3. Chiedi le fonti e le prove
4. Chiedi aiuto a una persona esperta o a un ente davvero competente
5. Ricorda che anche Internet e i social network sono manipolabili
6. Riconosci i vari tipi e gli stili delle notizie false
7. Hai un potere enorme: usalo bene
8. Dai il buon esempio: non lamentarti del buio, ma accendi una luce

Gli studenti delle singole scuole completano gli ultimi due punti sulla base delle loro esperienze.

Per approfondire:

https://www.generazioniconnesse.it/site/file/documenti/Comunicazione/Fake_news/Decalogo_fake_news_basta_bufole.jpg

8. La cittadinanza digitale consapevole: usare la tecnologia con saggezza

- Per essere buoni cittadini digitali bisogna acquisire delle competenze digitali ben determinate:

LE COMPETENZE DIGITALI (DIGITAL SKILLS)

- Usare in modo responsabile e positivo le tecnologie offerte dal web: fare un uso corretto e attento dei social network, delle chat e di tutti i luoghi abitati dalla comunità virtuale;
- Imparare a riconoscere le insidie di internet e della rete, come le truffe o il furto dei dati: proteggere la propria privacy e rispettare quella degli altri;
- Evitare i rischi per la salute e le minacce al proprio benessere fisico e psicologico: combattere il bullismo e il cyberbullismo;
- Avere sempre un comportamento civile che non danneggi noi stessi e gli altri.

Esercitare una cittadinanza digitale consapevole significa anche avere sempre presente che la tecnologia e l'accresciuta conoscenza dei processi cognitivi umani, possono permettere agli altri di



servirsi delle nostre debolezze e delle nostre distorsioni cognitive, condizionando i nostri pensieri secondo una scala di valori in cui quelli umani sono all'ultimo posto.

Ci ritroviamo così a trascorrere le nostre giornate occupandoci di cose che consideriamo importanti ma che sono in realtà di poco conto, come le apparenze o gli standard di vita, e ci facciamo influenzare dalle scelte di consumo dominanti, dimenticando la realtà dei nostri veri bisogni umani.

Spetta allora a ciascuno di noi mantenere il controllo della quantità di tempo, di energia mentale e di energia emotiva che dedichiamo a queste sollecitazioni, e usare la tecnologia con saggezza, in modo consapevole e responsabile.

I RAGAZZI RACCONTANO

Interessante questo video di Fanpage.it: *“Dipendenza da smartphone? Non era la vita vera”*, 5 giugno 2019, in cui alcuni ragazzi raccontano le loro esperienze sull'uso eccessivo dello smartphone. (6,53 min.)
<https://www.youtube.com/watch?v=EM7L6lw44wY>

RIFLESSIONI SULLE SFIDE CHE ABBIAMO DAVANTI

1. *“Essere continuamente connessi significa comunicare, informarsi, fare acquisti più velocemente, lavorare ovunque, ma anche subire un flusso ininterrotto di notifiche e stimoli, talvolta creati con lo scopo di farci restare incollati il più a lungo possibile allo schermo. Ne derivano spesso situazioni di stress, mentre si sottrae tempo prezioso alla vita privata e alle relazioni; tanto che si può parlare di malessere digitale come vero e proprio prezzo occulto da pagare per usufruire di molte app e programmi.”*

(Marco Fasoli, ricercatore Università La Sapienza di Roma, *Il benessere digitale*, Il Mulino 2019)

2. *“Non dobbiamo fuggire il mondo virtuale ma imparare a conoscerlo. Dobbiamo sapere che è un mezzo di comunicazione e che non va subito, ma usato a nostro vantaggio. Usate il mezzo di comunicazione per contattarlo ma non rimanetene vittime. Utilizzatelo in maniera consapevole: questa è la chiave per non rimanere intrappolati.”*

(Alessandro Gabbiadini, ricercatore Università Milano-Bicocca al Convegno Athenaeum *“Realtà e mondi virtuali*, LUISS, 31/1/2017)

3. *“Innovazione buona o cattiva? L'etica controlla e indica la strada...Lo sviluppo tecnologico ha aperto un mare di possibilità davanti a noi, non si tratta più di andare avanti ma di capire dove andare. Ed è un cambio radicale perché se c'è maggiore apertura c'è più scelta e quindi più bisogno di etica (Luciano Floridi, docente all'Università di Oxford e all'Università di Bologna, *La Repubblica*, 19/6/2018)*

https://www.repubblica.it/economia/rapporti/paesedigitale/trend/2018/06/19/news/innovazione_buona_o_cattiva_l_etica_controlla_e_indica_la_strada_-199389315/



4. “È nella natura di un vero essere umano cercare di lasciare sempre dietro di sé una traccia positiva e di agire in modo tale di essere benefico alla società e apprezzato dagli altri”. “Un vero essere umano, per quanto gli è possibile, deve fare il bene”.

(Ostad Elahi, eminente filosofo, giurista e musicista di origine persiana, *Parole di Verità*, Mondadori, 2016)

BIBLIOGRAFIA

Zygmunt Bauman-Ezio Mauro, *Babel*, Laterza 2015

Zygmunt Bauman, *La vita tra reale e virtuale*, Egea 2014

Sherry Turkle, *Insieme ma soli- Perché ci aspettiamo sempre più dalla tecnologia e sempre meno dagli altri*, Piccola Biblioteca Einaudi 2019

Luciano Floridi, *La quarta rivoluzione. Come l'infosfera sta trasformando il mondo*, Raffaello Cortina 2017

Giovanni Pascuzzi, *La cittadinanza digitale*, Il Mulino 2021

Giacomo Rizzolatti, *In te mi specchio. Per una scienza dell'empatia*, Rizzoli 2016

Marco Fasoli, *Il benessere digitale*, Il Mulino 2019

Ostad Elahi, *Parole di Verità*, Mondadori 2016