



Una guida a Instagram per genitori ed educatori



In collaborazione con



INDICE

01 /	Introduzione.....	04
	Un messaggio da Telefono Azzurro.....	05
02 /	Cos'è Instagram?.....	07
03 /	Gestione della privacy.....	09
	Privacy dell'account.....	10
	Condividi le storie con gli amici più stretti.....	12
	Privacy.....	14
	Controlli dei messaggi.....	15
	Confini e buone regole d'uso.....	18
	Limitare il targeting degli inserzionisti.....	20
04 /	Gestione delle interazioni.....	21
	Chiedilo a Telefono Azzurro.....	22
	Segnalazioni di uso improprio.....	23
	Richieste di assistenza.....	25
	Gestisci il numero di "Mi piace".....	26
	No alle interazioni indesiderate.....	28
	Silenza un account.....	30
	Limita un account.....	31
05 /	Gestione dei commenti.....	32
	Filtra i messaggi offensivi.....	33
	Filtra i commenti offensivi.....	35
	Aiutare i giovani a gestire i messaggi negativi.....	36
	Gestione dei commenti di gruppo.....	39
	Blocco dei commenti.....	42
	Fissa in alto i commenti positivi.....	43
	Controlla Tag e menzioni.....	45
	Il decalogo di Telefono Azzurro.....	47

INDICE

06 / Gestione del tempo	50
Lo Screen Time.....	51
Quanto tempo online è troppo?.....	52
Sempre presenti.....	53
Qualità non solo quantità.....	54
Gli indicatori del tempo trascorso online.....	55
Suggerimenti per bilanciare il tempo.....	56
Visualizza la tua attività.....	57
Imposta un promemoria giornaliero.....	58
Disattiva le notifiche push.....	59
07 / Gestione della sicurezza	61
Autenticazione a due fattori.....	62
E-Mail da Instagram.....	63
Attività di accesso.....	64
Codici di backup.....	65
08 / Assistenza ad altre persone	66
Cerca aiuto tramite Instagram.....	67
Disturbi alimentari.....	68
Vivere il digitale al meglio.....	73
09 / Glossario dei termini di Instagram	77
10 / Risorse	79



01 /

INTRODUZIONE



UN MESSAGGIO DA TELEFONO AZZURRO



Questa guida nasce dalla collaborazione tra Instagram e Telefono Azzurro e soprattutto dall'esigenza di creare un supporto chiaro, ma esaustivo, dedicato a tutti gli adulti di riferimento che accompagneranno ragazzi e ragazze nell'utilizzo sicuro, consapevole e positivo della piattaforma Instagram.

Telefono Azzurro da più di 30 anni fornisce ascolto alle richieste di aiuto di bambini e adolescenti, fornendo una risposta concreta al "diritto all'ascolto" riconosciuto al bambino dalla Convenzione Internazionale sui Diritti dell'Infanzia delle Nazioni Unite. L'evoluzione tecnologica degli ultimi anni ha modificato in misura sostanziale la quotidianità dei nostri ragazzi e ha influito in modo significativo sul loro sviluppo cognitivo, relazionale e affettivo. In questo contesto, da diversi anni, Telefono Azzurro si occupa di approfondire il rapporto tra i più giovani e il mondo digitale, in costante evoluzione, analizzandolo in un'ottica di bilanciamento fra i rischi e le opportunità. Proprio con questo spirito abbiamo messo a disposizione la nostra esperienza in questo progetto. Lo scopo è quello di fornire un aiuto importante agli adulti in modo che siano delle guide attente e pronte nel rispondere ai bisogni dei più piccoli.

La guida è strutturata in diverse sezioni (fruibili in modo indipendente), che andranno a fornire indicazioni molto chiare sulle impostazioni necessarie a permettere un utilizzo sicuro della piattaforma, ma anche sulle modalità comunicative e relazionali più corrette da adottare per comprendere e aiutare ragazzi e ragazze nell'adozione di condotte di utilizzo sicure e consapevoli.

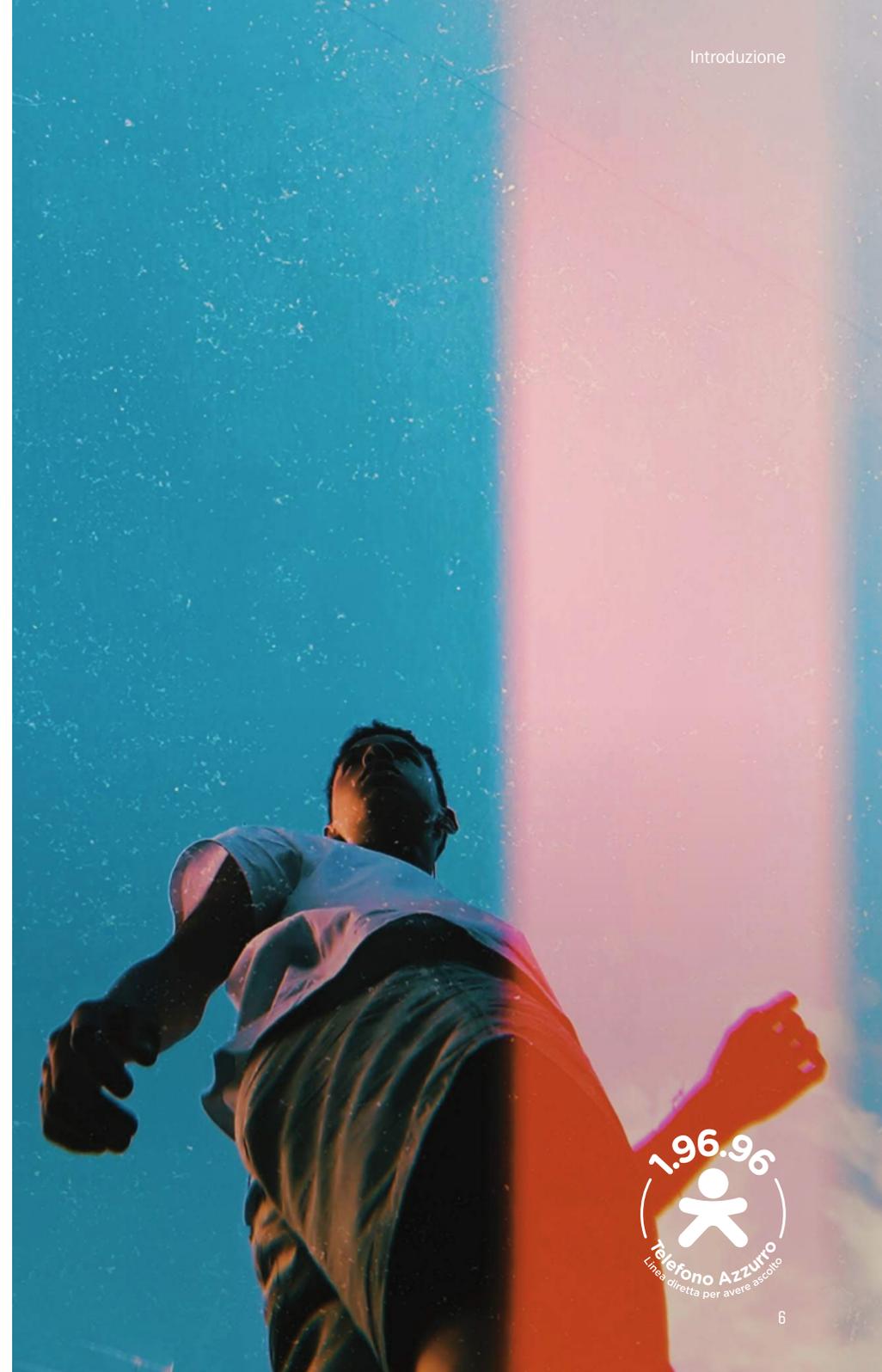
La guida è dedicata a minori che hanno compiuto almeno 13 anni di età e stanno entrando quindi nella loro fase adolescenziale. In questo

periodo, i giovani sperimentano un forte bisogno di indipendenza verso il nucleo familiare, mentre il gruppo dei pari acquisisce sempre più importanza poiché i ragazzi sono alla ricerca della loro individualità e unicità all'interno di relazioni significative con amici e coetanei, che diventano un punto di riferimento (anche all'interno dei social network).

In questa fase di emancipazione, è fondamentale che il legame con l'adulto di riferimento resti presente e forte; ma ormai non sono più dei bambini, come sapete bene, ed è opportuno adottare comportamenti e stili comunicativi orientati al confronto e alla condivisione, fondamentali per mantenere attivo un rapporto di fiducia tra adulto e adolescente.

Ma come fare? Ecco alcuni spunti da tener presenti sempre nella lettura di questa guida:

- favorire conversazioni in cui si condividono le proprie esperienze quotidiane nelle piattaforme social
- supportare la riflessione sulle azioni che si compiono in rete (in particolare rispetto a cosa condividono e cosa è opportuno condividere)
- essere disponibili a parlare di argomenti che possono essere difficili da trattare (come ad es. sessualità e affettività)
- ascoltare attivamente i loro bisogni ed esigenze
- educare al rispetto dell'altro in rete
- ricordare l'importanza del consenso



02 /

COS'È INSTAGRAM?



Instagram è un'app di condivisione di foto, video e messaggi con una community di persone con le stesse passioni e interessi.

Instagram consente di immortalare momenti speciali, relazionarsi con gli altri e avere conversazioni in modo divertente, usando foto, video, filtri, commenti, didascalie, emoji e hashtag.

L'app è disponibile su dispositivi Apple iOS, Android e sul Web.

L'età minima per utilizzare Instagram è 13 anni. Chiediamo sempre ai nuovi utenti di indicare la propria età durante l'iscrizione di un nuovo account. Molte persone sono oneste nel fornire questa informazione, ma sappiamo che i più giovani potrebbero mentire sulla propria data di nascita. Vogliamo fare di più per evitare che questo accada, ma verificare l'età delle persone online è complicato.

Per affrontare questa sfida, stiamo sviluppando nuove tecnologie di intelligenza artificiale e apprendimento automatico che possano aiutarci a garantire la sicurezza dei giovani e lavoriamo a nuove funzioni legate all'età, come quelle descritte di seguito.

Che sia tramite Feed, Messaggi Diretti, Storie, Live, o Video, la nostra missione è mettere in contatto le persone tra loro e con ciò che amano. Le Linee guida della community su Instagram sono le nostre regole. Chiediamo a tutti di rispettarle e possiamo intraprendere azioni nei riguardi di contenuti e account che le violano. Garantire a tutti di potersi esprimere liberamente è essenziale affinché Instagram sia un luogo sicuro e solidale.

Per sapere di più sulla sicurezza in Instagram, visita: https://help.instagram.com/1502695926736394/?helpref=hc_fnav



**ENTRARE IN
CONTATTO
CON ALTRE
PERSONE**



**CATTURARE E
CONDIVIDERE
I MOMENTI
SPECIALI**



**AVVICINARE
LE PERSONE**



**CONTRIBUIRE
A CAMBIARE IL
MONDO**



**LUOGO
SICURO
E SOLIDALE**

03 /

GESTIONE DELLA PRIVACY



La privacy è importante. Sono diversi gli strumenti che puoi far conoscere ai più giovani per aiutarli ad avere un controllo maggiore sulla loro identità e presenza digitale.

Uno dei primi temi che suggeriamo di affrontare è quello relativo all'impostazione dell'account: pubblico o privato? Noi consigliamo agli adolescenti di avere un account privato, ecco perchè per tutti i minori di 18 anni l'account verrà automaticamente impostato come privato al momento dell'iscrizione a Instagram.

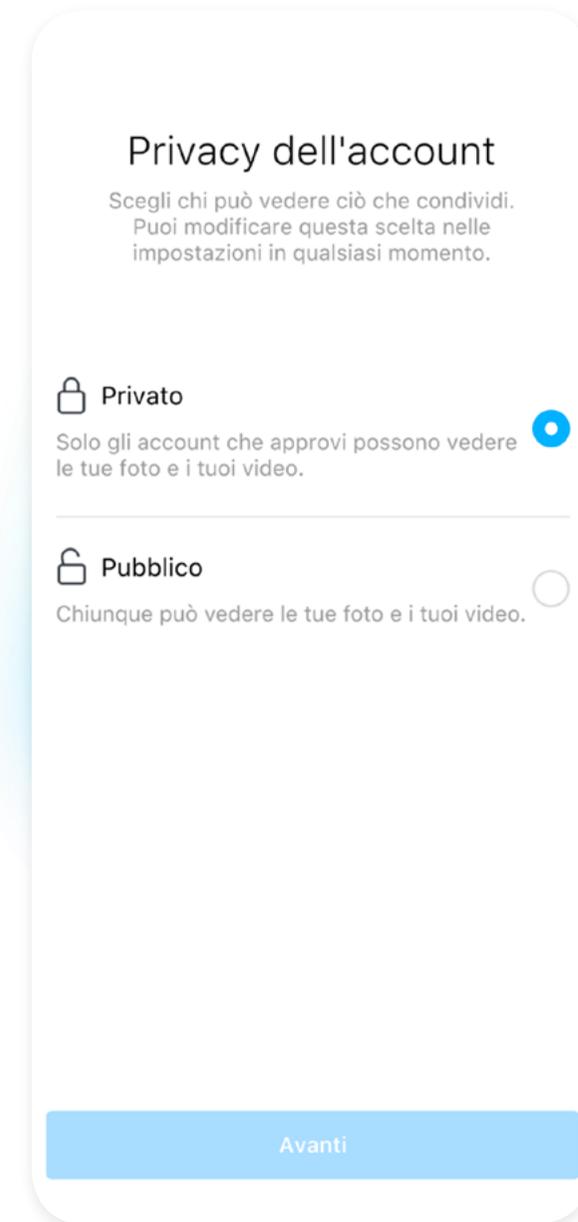
Poter scegliere chi può vedere i propri contenuti pubblicati online e chi può interagirvi, rende le persone libere di essere se stesse su Instagram e di proteggersi.

PRIVACY DELL'ACCOUNT

Vogliamo trovare il giusto equilibrio per offrire ai giovani tutto ciò che amano di Instagram, garantendo al tempo stesso la loro sicurezza. Vogliamo impedire che vengano contattati da persone adulte che non conoscono o con cui non vogliono relazionarsi. Riteniamo che gli account privati siano il modo migliore per impedire situazioni di questo tipo.

Avere un account privato ti consente di controllare chi vede o risponde ai tuoi contenuti. Con un account privato, le persone dovranno seguirti per vedere i tuoi post, le tue storie e i tuoi reel e tutte le richieste di seguire l'account devono essere accettate. Le persone di cui non hai accettato la richiesta non possono commentare i tuoi contenuti e non vedranno nulla, neanche nella sezione “Esplora” o negli hashtag.

Ecco perché per i minori di 18 anni che si iscrivono a Instagram in Italia, l'opzione dell'account privato sarà selezionata come impostazione predefinita quando dovranno scegliere che tipo di account creare.



OPZIONE ACCOUNT PRIVATO SELEZIONATA COME IMPOSTAZIONE PREDEFINITA QUANDO SI ISCRIVONO GIOVANI CON ETÀ INFERIORE A 18 ANNI

PRIVACY DELL'ACCOUNT

Ai giovani che hanno già un account pubblico su Instagram mostreremo una notifica che evidenzia i vantaggi di avere un account privato, e che spiega come modificare le impostazioni sulla privacy.

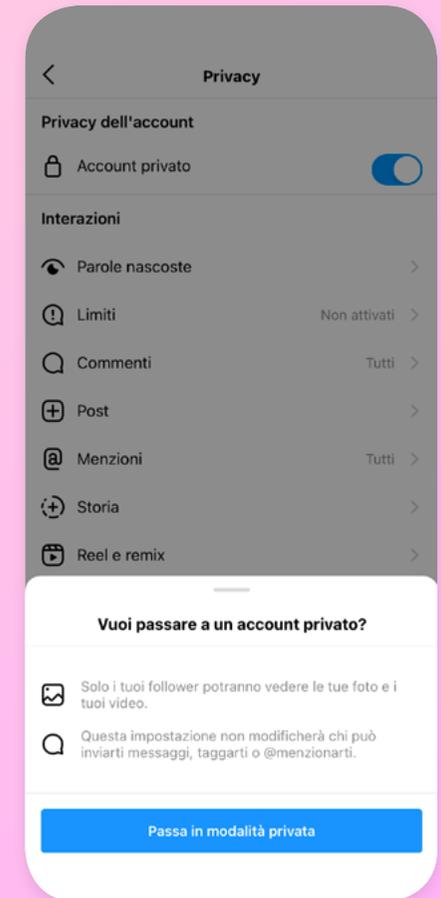
Anche con un account pubblico, è possibile rimuovere follower, scegliere chi può commentare e disattivare "Mostra lo stato attività" così che gli amici non possano vedere quando si è online.

Se l'account è pubblico, tutti all'interno e all'esterno di Instagram, con o senza un account Instagram, potranno vedere i contenuti pubblicati ad esempio nelle Storie o nel Feed e seguire chiunque senza la sua approvazione.

Sappiamo che alcuni giovani creator hanno la necessità di mantenere l'account pubblico per aumentare il numero di follower ed ecco perché lasciamo comunque ai giovani la scelta, evidenziando al contempo i vantaggi di un account privato. Se l'adolescente ha già un account pubblico, può renderlo privato in qualsiasi momento modificando le Impostazioni sulla privacy.



NOTIFICA PER PASSARE A UN ACCOUNT PRIVATO



IMPOSTAZIONI → PRIVACY → ATTIVA ACCOUNT PRIVATO

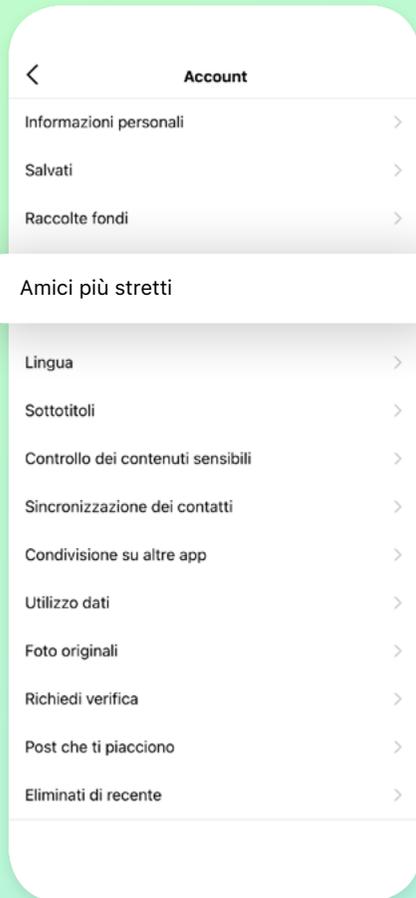


CONDIVIDI LE STORIE CON GLI AMICI PIÙ STRETTI

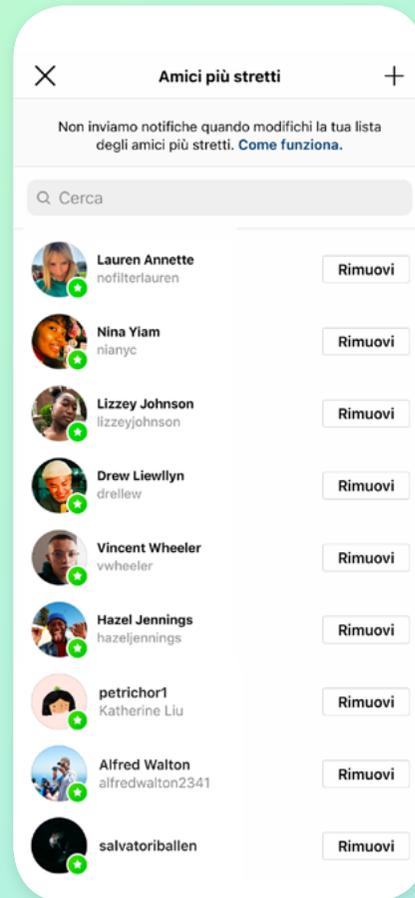
È possibile creare una lista degli amici più stretti e condividere le proprie storie solo con le persone appartenenti a questa lista.

In qualsiasi momento, è possibile aggiungere o rimuovere persone da questa lista e queste non riceveranno alcuna notifica una volta aggiunte o rimosse dalla lista “Amici più stretti”.

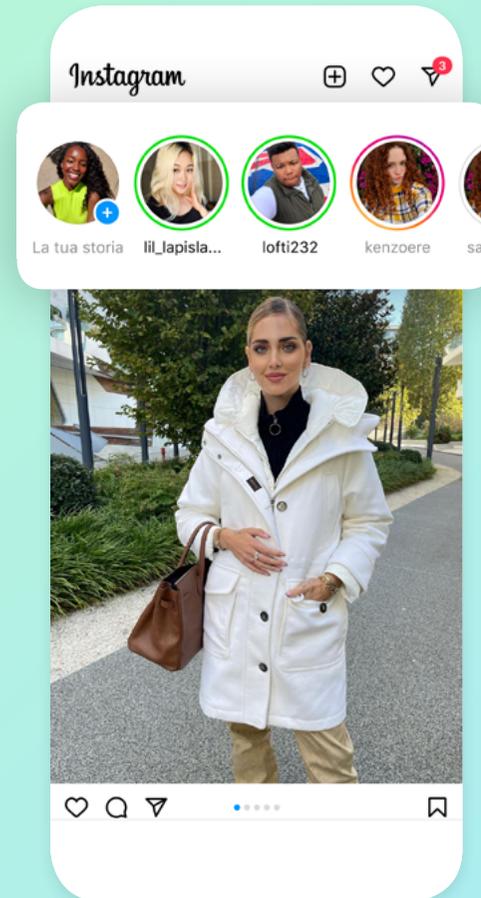
Condividi le storie con gli amici più stretti



IMPOSTAZIONI → ACCOUNT →
AMICI PIÙ STRETTI



AGGIUNGI/RIMUOVI DALLA LISTA
DEI FOLLOWER



LE STORIE CONDIVISE CON
GLI AMICI PIÙ STRETTI SONO
CERCHiate IN VERDE



LA VISUALIZZAZIONE DELLE
STORIE CONDIVISE CON GLI AMICI
PIÙ STRETTI È CONTRASSEGNA
DA UN TAG VERDE

I CONSIGLI DI TELEFONO AZZURRO



PRIVACY

Crea delle occasioni di confronto sulla tematica della privacy, su ciò che è importante e bello rimanga parte della sfera privata e non venga condiviso con altri. Guida i giovani nel porsi con atteggiamento critico delle semplici domande, ma che possono fare la differenza, come ad esempio: “condivideresti queste informazioni personali e che ti riguardano con un estraneo che incontri casualmente per strada?”. Molto probabilmente la risposta sarà negativa. Fate loro capire che quello che accade online è importante quanto quello che accade offline e che siete interessati.

Se hai bisogno di consigli o di aiuto, contatta la linea di supporto e consulenza di Telefono Azzurro 19696, oppure la chat disponibile su www.azzurro.it. Un operatore esperto che conosce bene problemi e bisogni dei ragazzi è sempre disponibile ad ascoltarti e a darti un aiuto.





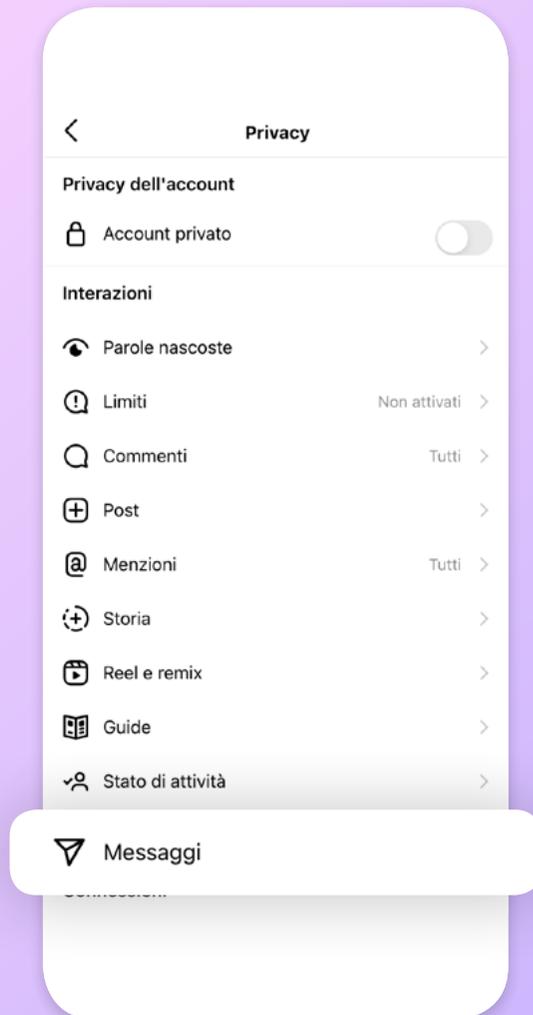
CONTROLLI DEI MESSAGGI

Desideriamo che tutti, ma soprattutto i giovani, abbiano il controllo di chi invia loro messaggi e non vogliamo che ricevano messaggi indesiderati da persone, specialmente adulti, che non conoscono.

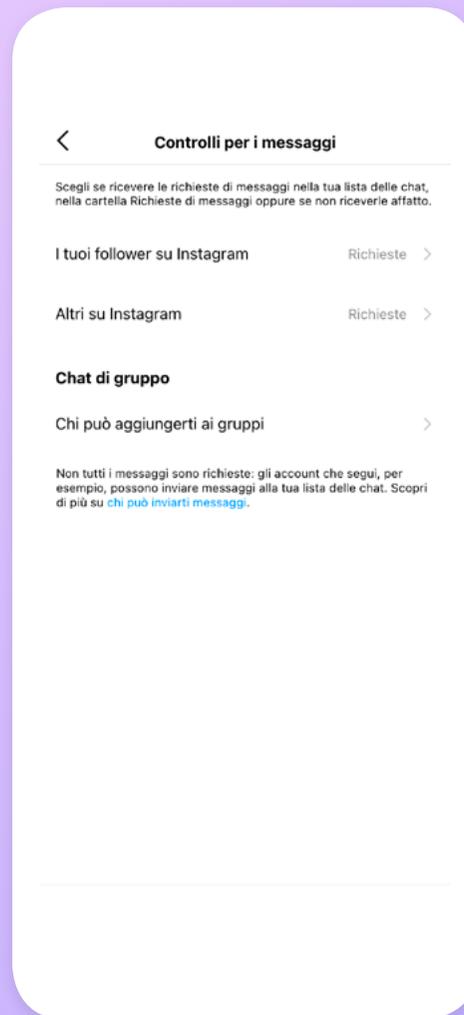
Ecco perché abbiamo introdotto una serie di funzioni per proteggere le persone nei Messaggi Diretti (chiamati anche Direct o, in breve, DM).

Tutti su Instagram possono limitare chi può inviare loro messaggi diretti e chi può aggiungerli a chat di gruppo. Ciò significa che è possibile scegliere di ricevere messaggi solo dalle persone che ci seguono.

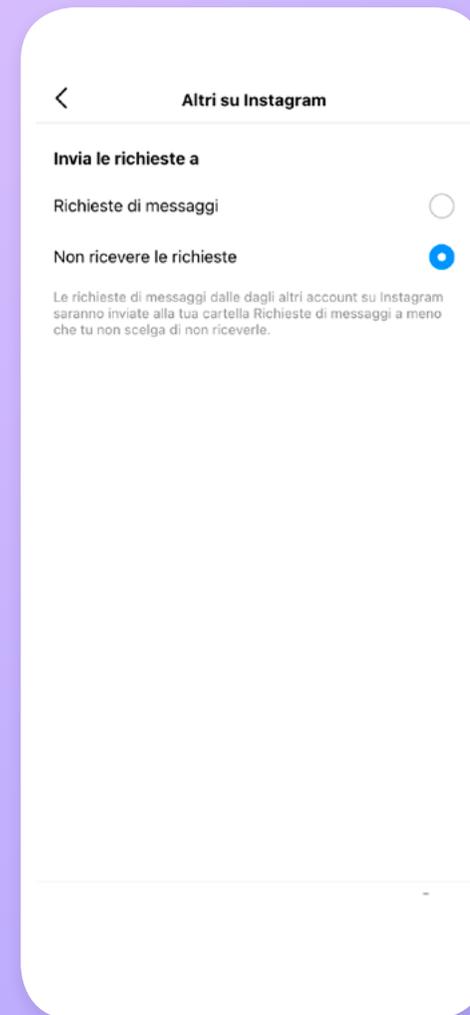
Controlli dei messaggi



IMPOSTAZIONI → PRIVACY → MESSAGGI



CONTROLLI DEI MESSAGGI



ALTRI SU INSTAGRAM

CONTROLLI DEI MESSAGGI

Abbiamo intrapreso numerose azioni per proteggere i giovani dai messaggi indesiderati degli adulti. Quest'anno abbiamo introdotto una nuova funzione che limita la possibilità per gli adulti di mandare Messaggi Diretti agli utenti minori di 18 anni che non li seguono.

Questo significa che, per esempio, se un adulto prova a mandare un messaggio a un giovane utente che non lo segue, riceverà una notifica che lo avvisa di non poterlo fare. Questa funzione si basa sia sull'età che gli utenti ci forniscono quando si iscrivono ad Instagram, sia sulla tecnologia di apprendimento automatico capace di intuire l'età degli utenti.



**IMPEDIRE AGLI ADULTI DI INVIARE MESSAGGI
AGLI ADOLESCENTI CHE NON LI SEGUONO**

I CONSIGLI DI TELEFONO AZZURRO



CONFINI E BUONE REGOLE D'USO

L'avvento di Internet ha abbattuto molti confini e ha accorciato notevolmente le distanze, facilitando i contatti interpersonali e sociali. L'abbattimento di tali confini e barriere ha fatto sì che si accorciassero anche le distanze con la potenziale vittima. Il contatto con il minore, da parte di un malintenzionato, può avvenire anche mentre questo è potenzialmente "protetto" dalle mura di casa e nei momenti più riservati, come quando si trova nella sua cameretta o quando sta giocando al suo gioco preferito. Internet ha rimodellato i confini tra l'interno e l'esterno, tra sé e l'altro. Il termine confine ci riporta non solo alla possibilità di sviluppare relazioni sociali h24, ma anche ai confini e ai limiti posti all'utilizzo del digitale all'interno della famiglia. La discussione sui requisiti minimi di età richiesti dalle piattaforme, e la condivisione, tra tutti i membri del gruppo familiare, di norme e di buone pratiche è un importante punto di partenza per stabilire dei confini grazie ai quali proteggersi.

Introdurre norme e regole sull'utilizzo dei social network e delle piattaforme di condivisione non è semplice, soprattutto con gli adolescenti, che spesso dispongono di una completa autonomia nell'utilizzo dei device.

Di frequente, alla base di questa difficoltà c'è un'auto-regolazione non univoca all'interno del nucleo familiare. A volte, anche noi adulti abbiamo abitudini di estrema partecipazione sui social e non sempre condividiamo le informazioni solo dopo un'attenta valutazione dell'attendibilità della piattaforma e dell'appropriatezza dei contenuti. Gli adulti, e in particolare i genitori e gli educatori, hanno un ruolo importante nella gestione della quantità di tempo trascorso online, così come nella valutazione della qualità delle attività digitali. È indubbio che essi fungano da esempio sotto più punti di vista.

- 1** Cercate di parlare insieme di quello che si condivide e di valutare, sempre insieme, quali potrebbero essere i rischi di una condivisione eccessiva, e talvolta impulsiva, della propria quotidianità.
- 2** Cercando di creare uno spazio di dialogo con i più giovani, può essere utile trovare insieme degli esempi su quello che può essere fiducia e quello che invece sembra fiducia, ma maschera invece altri scopi e non permette possibilità di scelta e di movimento. Soprattutto nella fase delicata dell'adolescenza, caratterizzata dalla costruzione e dalla sperimentazione di nuovi tipi di relazione, è importante condividere la necessità di affrontare le relazioni, sia quelle nuove sia quelle più consolidate, con la massima apertura, ma tenendo presente che la fiducia è una conquista, soprattutto quando si parla di esperienze intime e affettive.





LIMITARE IL TARGETING DEGLI INSERZIONISTI

Esistono regole anche al modo in cui gli inserzionisti possono raggiungere i giovani con le inserzioni a livello globale. Per il momento, consentiamo agli inserzionisti di targetizzare le persone con meno di 18 anni (o, in alcuni Paesi, di età maggiore) solo in base a età, genere e luogo. Questa è la nostra normativa in Europa, ma la soglia d'età è diversa da Paese a Paese in base a diversi fattori, tra cui le norme GDPR locali. Stiamo ora facendo di più, rimuovendo l'opzione che rende possibile accettare inserzioni più personalizzate e implementando queste limitazioni sulla targetizzazione a tutti i giovani su Instagram a livello globale.

Abbiamo già fornito modi alle persone per dirci che non desiderano vedere inserzioni in base ai loro interessi o alla loro attività su altri siti web e app, ad esempio tramite i controlli nelle Impostazioni delle inserzioni. Tuttavia, alcuni esperti ci hanno informato che i giovani potrebbero non avere gli strumenti per prendere questo tipo di decisioni ed ecco perchè stiamo adottando un approccio più precauzionale nel modo in cui gli inserzionisti possono raggiungere i giovani con le inserzioni.

Quando i giovani compiono 18 anni, inviamo loro una notifica sulle opzioni di targetizzazione che gli inserzionisti possono ora usare per raggiungerli e gli strumenti che mettiamo loro a disposizione per controllare la propria esperienza pubblicitaria.

04 /

GESTIONE DELLE INTERAZIONI



Su Instagram non c'è posto per bullismo e intimidazioni di alcun tipo. Le nostre normative vietano di creare un account, pubblicare foto o scrivere commenti con lo scopo di bullizzare o infastidire qualcun altro. Se stai parlando con un giovane spiegagli che, se nota un account, una foto, un video, un commento o un messaggio che mira a bullizzare o infastidire qualcuno, può inviare una segnalazione dall'app stessa toccando "..." in alto a destra nel post o sul profilo, scorrendo verso sinistra sul commento o toccando e tenendo premuto il messaggio, quindi selezionando "Segnala".

La segnalazione è assolutamente anonima: non condividiamo le informazioni dell'utente con la persona che è stata segnalata.

CHIEDILO A TELEFONO AZZURRO



Telefono Azzurro, contattabile telefonicamente al numero 19696 o attraverso la chat accessibile dal sito Internet www.azzurro.it, è a vostra disposizione per una consulenza.

E' attivo 24/7 per offrire ai giovani un supporto psicoeducativo nella gestione delle diverse emozioni riportate.

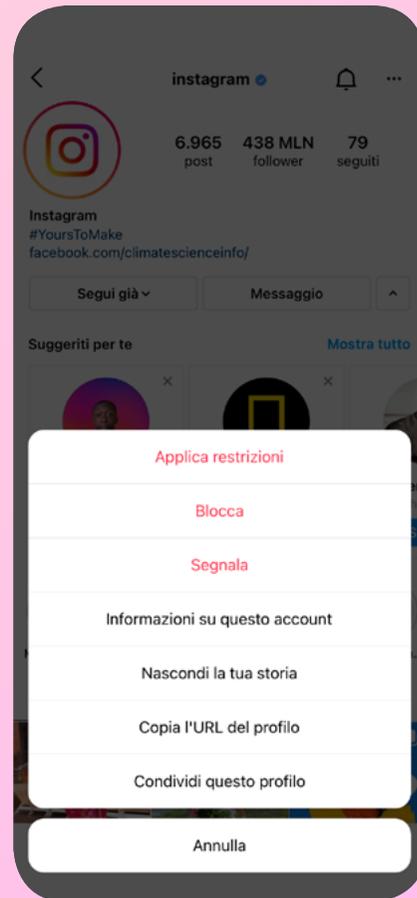
Una segnalazione può essere un momento delicato, sia da genitore sia da giovane direttamente coinvolto: all'interno di una relazione di fiducia, provate a chiedergli quali emozioni sta provando e perchè. Spesso possono subentrare ansia, preoccupazione, paura del giudizio e sensi di colpa; dall'altro lato invece un senso di liberazione. Fategli capire che gli siete accanto e non lo/la state giudicando.

Telefono Azzurro, mediante la linea telefonica e la chat, è comunque sempre disponibile nell'accompagnare questi passaggi, sia dal punto di vista tecnico/operativo, sia dal punto di vista emotivo.



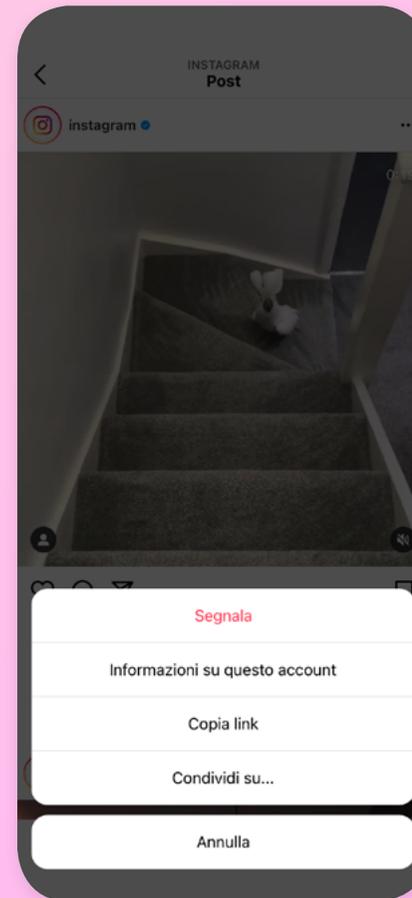
Segnalazioni di uso improprio

Chiunque può segnalare un contenuto su Instagram: profili, post, commenti, messaggi direct, Live, Storie, video e Reels.



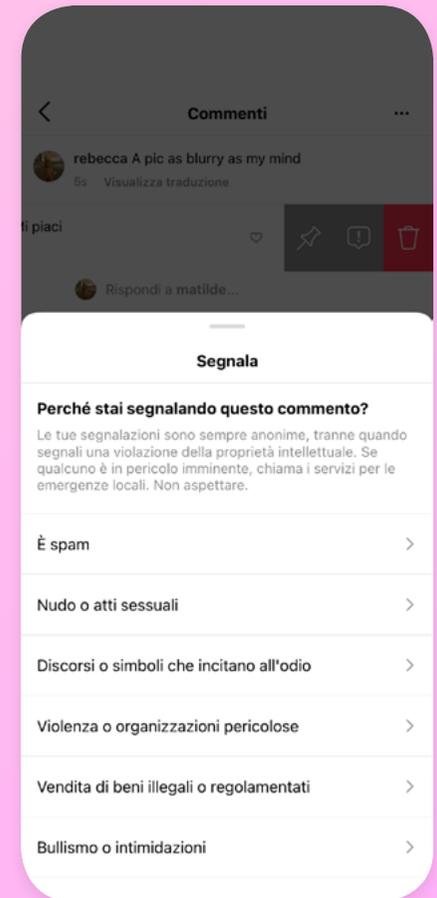
PROFILI:

Tocca "..." in alto a destra nel profilo
→ Segnala



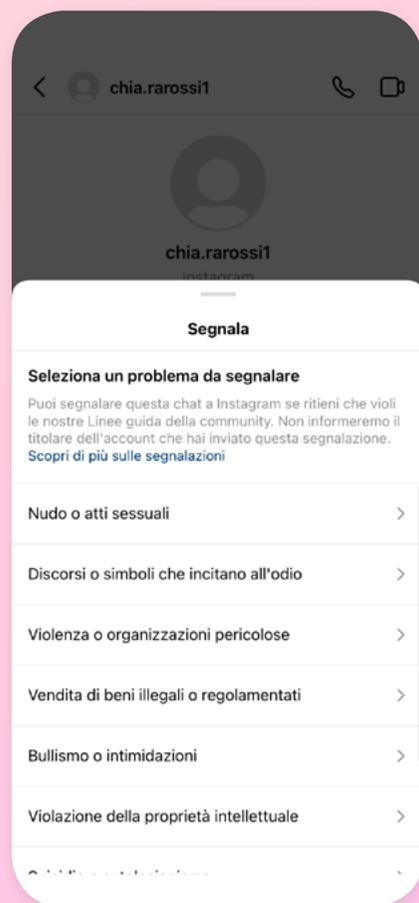
POST:

Tocca "..." in alto a destra nel post →
Segnala

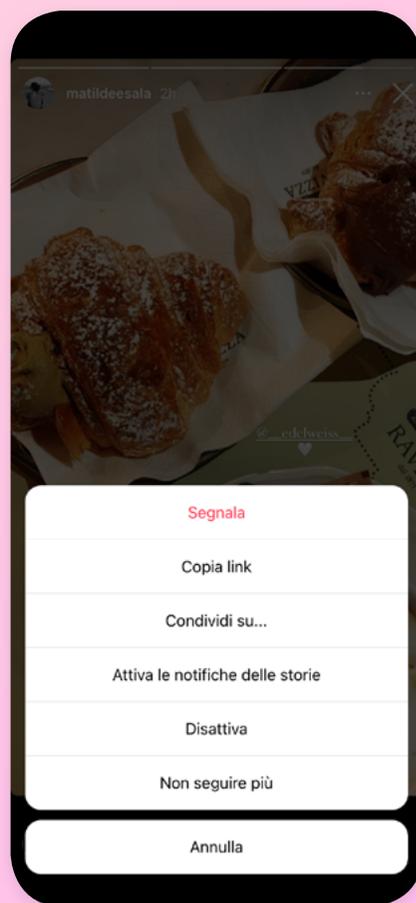


COMMENTI:

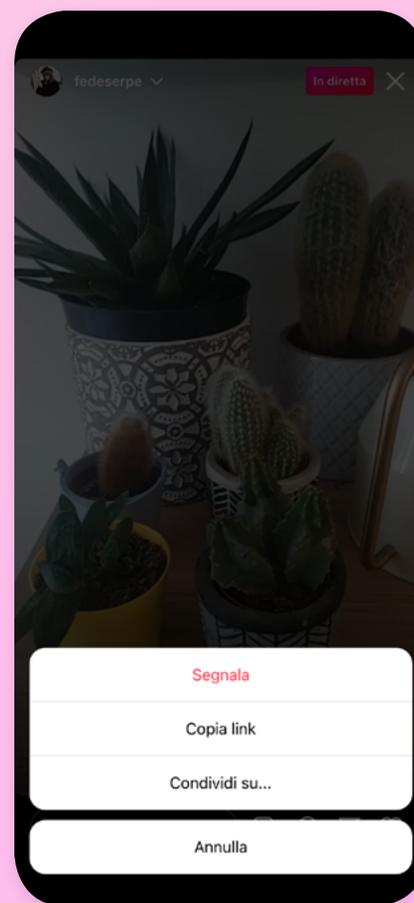
Scorri verso sinistra nel commento →
Tocca → Segnala questo commento

**DIRECT:**

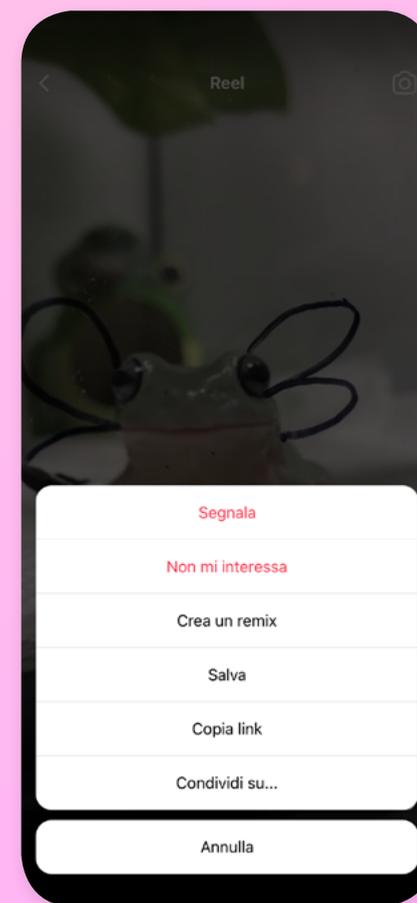
Tocca e tieni premuto sul singolo messaggio → Segnala

**STORIE:**

Tocca "... " in alto a destra in Storie → Segnala

**LIVE:**

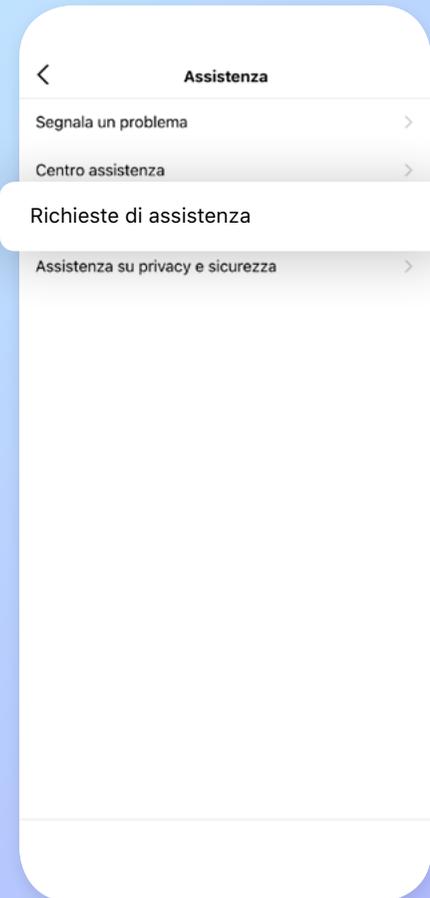
Tocca "... " accanto a "Commenta" in fondo alla sezione In diretta → Segnala

**REELS:**

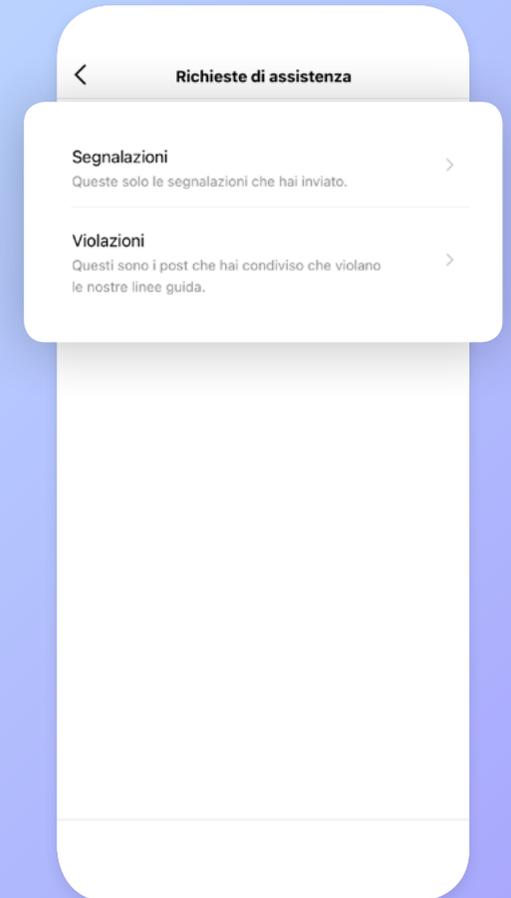
Tocca "... " in basso a destra nel reel → Segnala

RICHIESTE DI ASSISTENZA

La nostra community ha ora accesso a “Richieste di assistenza”, una sezione in cui è possibile tenere sotto controllo le segnalazioni inviate e seguire gli aggiornamenti su eventuali violazioni da parte del proprio account. È stata creata per aumentare la trasparenza sui nostri processi garantendo che tutti possano visualizzare le proprie segnalazioni e violazioni. Inoltre, offre alle persone un luogo dedicato in cui contestare le decisioni con le quali non sono d'accordo.



IMPOSTAZIONI → ASSISTENZA →
RICHIESTE DI ASSISTENZA



VISUALIZZA TUTTE LE
SEGNALAZIONI E VIOLAZIONI

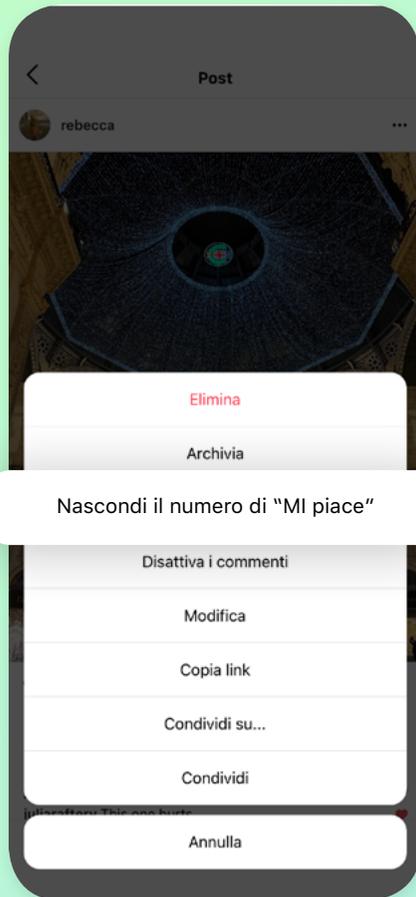


GESTISCI IL NUMERO DI "MI PIACE"

Desideriamo che le persone possano concentrarsi sulle foto e sui video che vengono condivisi su Instagram, non solo su quanti "Mi piace" riceve un post. Inoltre, vogliamo garantire alla nostra community il controllo della propria esperienza su Instagram.

Ecco perché ora forniamo a tutti la possibilità di nascondere il numero di "Mi piace" per tutti i post visualizzati nel Feed. Puoi farlo dalla nuova sezione "Post" nella "Privacy" dell'account in "Impostazioni". Potrai anche nascondere il numero di "Mi piace" nei tuoi post, e puoi deciderlo ogni volta che pubblichi qualcosa.

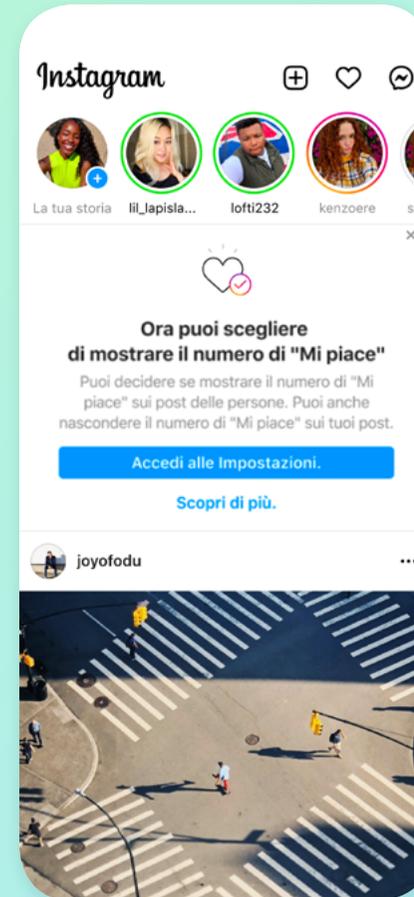
Gestisci il numero di "Mi piace"



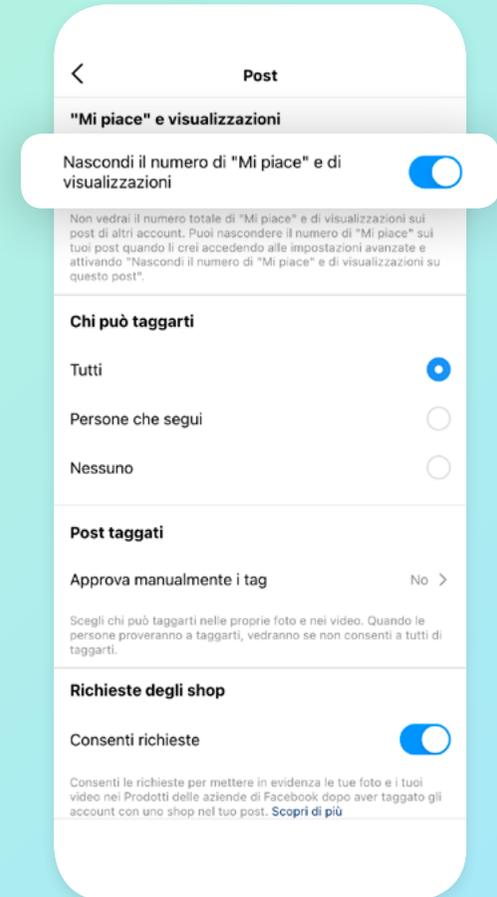
NASCONDI IL NUMERO DI
"MI PIACE" NEL TUO POST



IL TUO POST SENZA NUMERO DI
"MI PIACE"



VAI NELLE IMPOSTAZIONI PER
NASCONDERE IL NUMERO DI
"MI PIACE" NEI POST DEGLI ALTRI



IMPOSTAZIONI → PRIVACY → POST
→ NASCONDI IL NUMERO DI
"MI PIACE" E DI VISUALIZZAZIONI



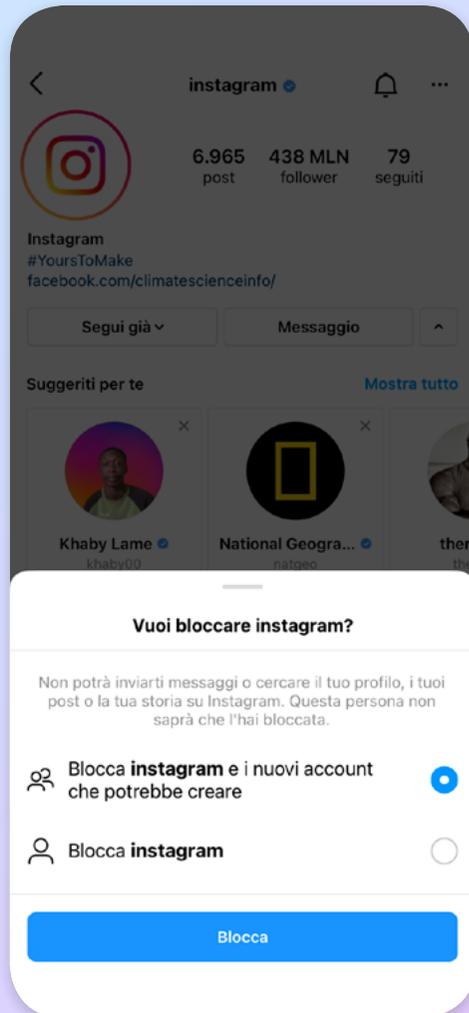
NO ALLE INTERAZIONI INDESIDERATE

È possibile bloccare gli account con cui non si desidera interagire. Così facendo, si impedisce alle persone di vedere e commentare i propri Post, le proprie Storie, i propri Reel e le Live. Sappiamo che a volte agli adolescenti non piace bloccare le persone perché hanno paura che venga inviata una notifica, ma non è così. Non comunicheremo alle persone che sono state bloccate o chi le ha bloccate ed è possibile sbloccare un account in qualsiasi momento.

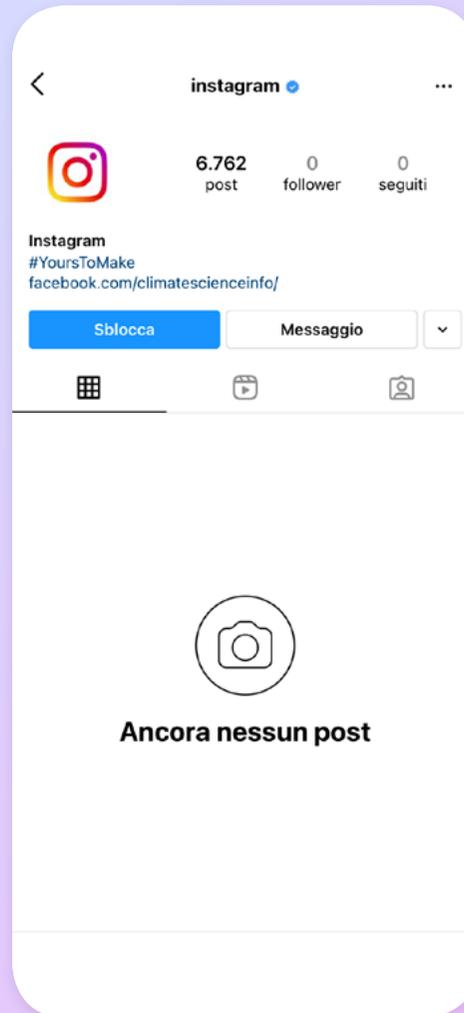
Abbiamo anche annunciato di recente un aggiornamento della nostra funzione di blocco, per impedire meglio a qualcuno che hai già bloccato di contattarti di nuovo tramite un nuovo account.

Quando decidi di bloccare qualcuno su Instagram, ora potrai bloccare sia il suo account sia, preventivamente, altri eventuali account che potrebbe creare.

No alle interazioni indesiderate



PROFILO → TOCCA "..."
IN ALTO A DESTRA → BLOCCA



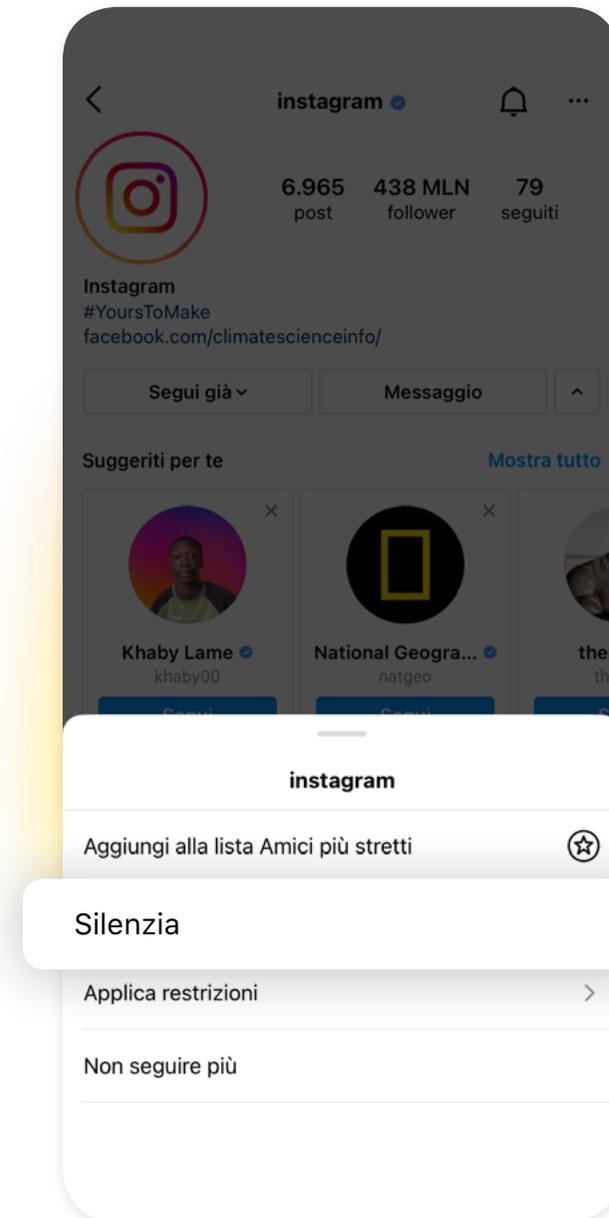
ACCOUNT BLOCCATO



IMPOSTAZIONI → PRIVACY →
ACCOUNT BLOCCATI

SILENZIA UN ACCOUNT

Potrebbero esserci degli account con cui una persona non ha interesse a interagire, ma che non sa se smettere di seguire. Quando un account viene silenziato, i suoi post o le sue storie non verranno più mostrati nel Feed. L'altra persona non saprà di essere stata silenziata e l'utente potrà riattivarne l'account in qualsiasi momento.



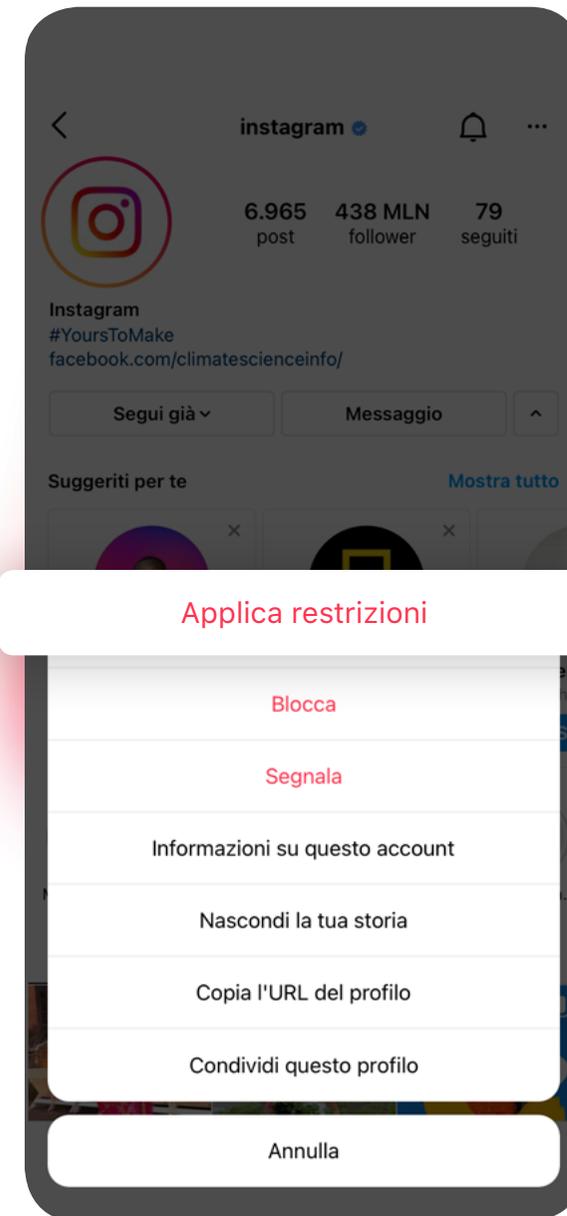
PROFILO → TOCCA "SEGUI GIÀ" → SILENZIA

LIMITA UN ACCOUNT

A volte le persone giovani non si sentono a proprio agio a bloccare o smettere di seguire qualcuno perché pensano che ciò possa causare situazioni scomode o imbarazzanti.

Per fornire un aiuto, abbiamo sviluppato la modalità Restrizioni, che consente a ogni utente di proteggere il proprio account dalle interazioni indesiderate senza che la persona coinvolta ne venga a conoscenza.

Una volta che limiti l'account di una persona, questa sarà l'unica in grado di vedere i propri commenti. Le persone con account a cui sono state applicate restrizioni non potranno vedere quando sei attivo su Instagram o quando leggi i loro messaggi diretti. È possibile rimuovere queste restrizioni in qualsiasi momento.



PROFILO → TOCCA "..."
IN ALTO A DESTRA → LIMITA

05 /

GESTIONE DEI COMMENTI



FILTRA I MESSAGGI OFFENSIVI

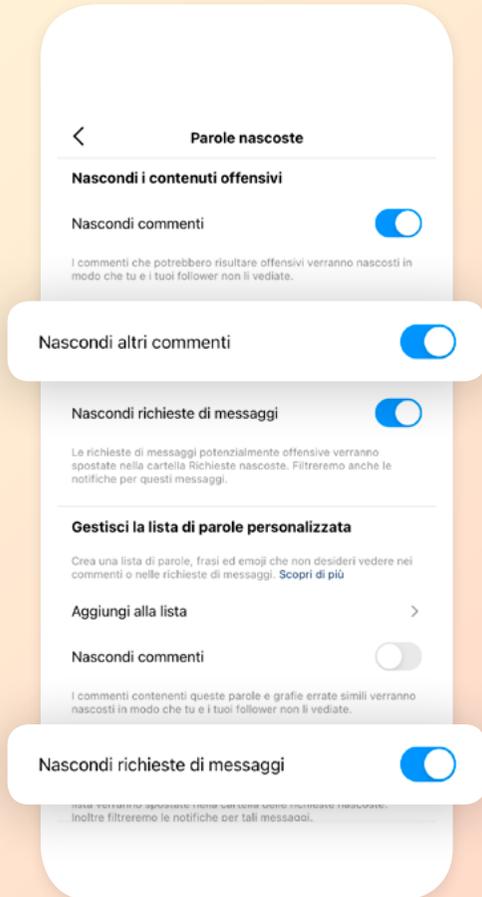
Nessuno su Instagram dovrebbe ricevere messaggi offensivi o inappropriati nei propri messaggi diretti. A differenza di ciò che facciamo in altri luoghi su Instagram, nelle conversazioni private non cerchiamo proattivamente violazioni alle nostre linee guida. Questo però non significa che non possiamo proteggere la nostra community dai messaggi offensivi. Oltre alle funzioni di controllo per la messaggistica che ti consentono di scegliere chi può inviarti messaggi, abbiamo creato anche un nuovo strumento che, se attivato, filtra automaticamente le richieste di direct contenenti parole, frasi ed emoji offensive, così non dovrai mai vederle.

Quando si attiva questa funzione, è possibile scegliere se usare la nostra lista predefinita di termini offensivi o creare la propria lista personalizzata di parole, frasi o emoji che personalmente si ritengono offensive. Compilare questa lista è molto importante perché sappiamo che persone diverse possono trovare offensive parole diverse. Qualsiasi richiesta di messaggi diretti contenente queste parole, frasi o emoji offensive sarà automaticamente filtrata in una cartella di richieste nascoste separata e non invieremo notifiche all'utente qualora ricevesse richieste di questo tipo. Se sceglie di aprire la cartella delle richieste nascoste, il testo del messaggio viene coperto per non mostrare un linguaggio offensivo, a meno che non lo tocchi per scoprirlo. Poi può scegliere se accettare, eliminare o segnalare la richiesta di messaggio.

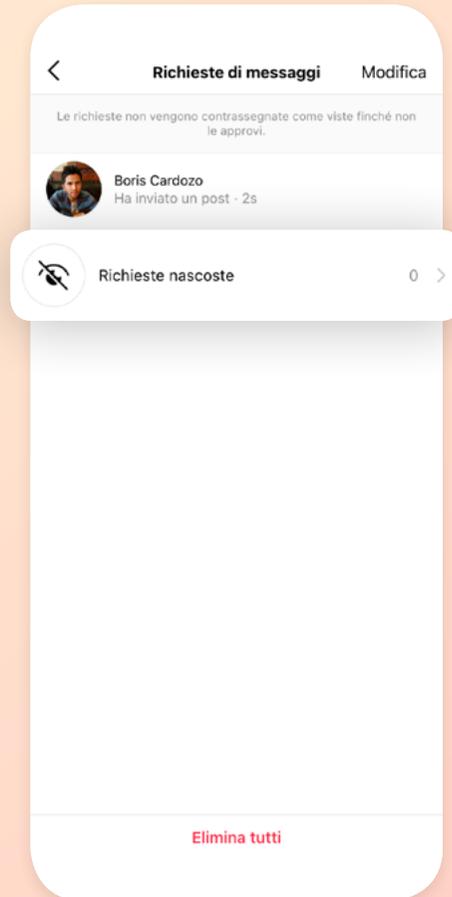
Ora puoi attivare e disattivare i filtri sui commenti e sulle richieste di messaggi diretti da una nuova sezione dedicata delle tue Impostazioni sulla privacy denominata "Parole nascoste".



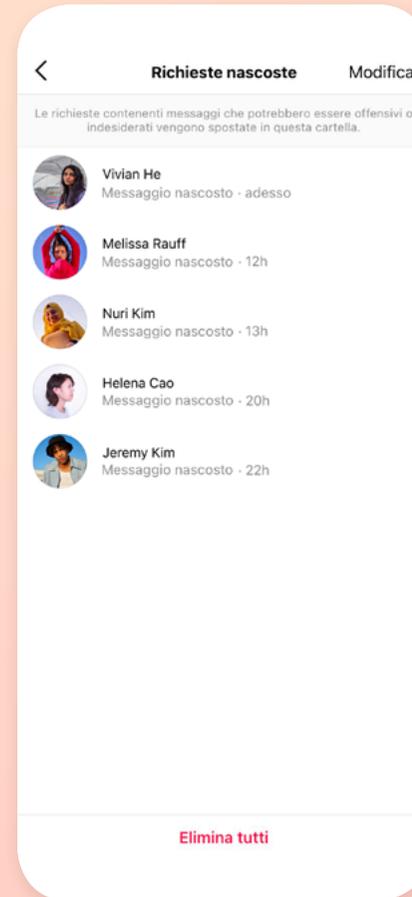
Filtra i messaggi offensivi



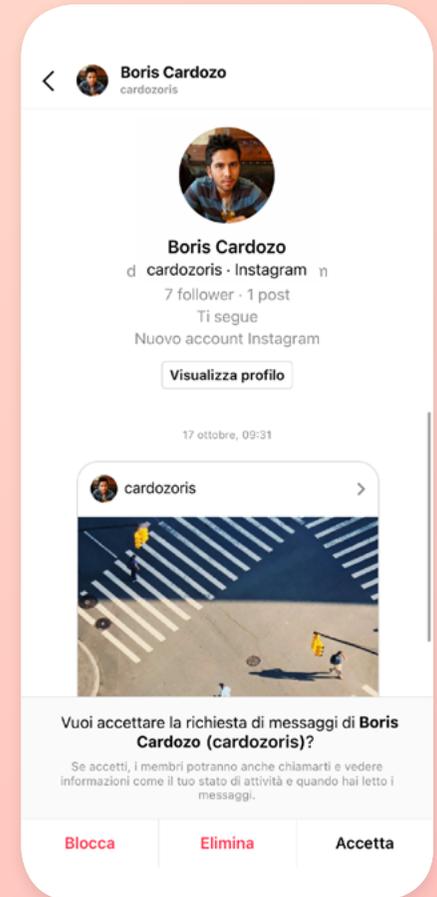
IMPOSTAZIONI → PRIVACY →
PAROLE NASCOSTE



MESSAGGI → TAB RICHIESTE → RICHIESTE
DI MESSAGGI → RICHIESTE NASCOSTE



CARTELLA RICHIESTE NASCOSTE



DM NASCOSTO



FILTRA I COMMENTI OFFENSIVI

Oltre alla possibilità di disattivare completamente i commenti, offriamo anche strumenti per aiutarti a gestire quali commenti possono essere visualizzati sotto i tuoi post e funzionalità che ti consentono di nascondere quelli che sono offensivi o che mirano a bullizzare. Abbiamo creato filtri in grado di nascondere automaticamente i commenti potenzialmente offensivi; inoltre, abbiamo appena introdotto un'opzione per nascondere altri commenti che potrebbero risultare pericolosi, pur non violando le nostre linee guida.

Ogni giovane può anche creare la propria lista personalizzata di parole, frasi o emoji che ritiene siano offensive. I commenti in cui sono presenti questi termini saranno nascosti sotto i suoi post, in modo che non vengano mostrati a lui e ai suoi follower. È molto importante che imposti questa lista così non vedrà commenti offensivi.

I CONSIGLI DI TELEFONO AZZURRO



AIUTARE I GIOVANI A GESTIRE MESSAGGI NEGATIVI

La rete, per come è configurata, ha delle caratteristiche specifiche. Se si pensa a fenomeni come il cyberbullismo e l'hate speech, la possibilità da parte dell'utente di rimanere anonimo creando un falso profilo, unitamente alla distanza fisica creata dallo schermo del cellulare, riduce l'empatia nei confronti dell'altro e la capacità di immaginare le conseguenze delle proprie azioni. I commenti negativi possono essere inviati in qualunque momento e da qualsiasi luogo: allo stesso tempo, quindi, chi li riceve è vittima in modo pervasivo, potenzialmente 24/7 e ovunque si trovi, in quanto i confini spazio-temporali sono del tutto abbattuti.

Infine, quanto resta online un contenuto? Il rischio è che, anche al cessare degli atti di cyberbullismo e dei commenti d'odio, lo rimanga per lungo tempo.

Se un figlio o un mio alunno riceve commenti o messaggi negativi, discriminatori, offensivi, umilianti, come posso aiutarlo?

1

DITEGLI DI NON REAGIRE

È esattamente ciò che la persona dall'altra parte spera.

2

FATE GLI SCREENSHOT DEI COMMENTI E/O DEI MESSAGGI

Raccogliete quante più informazioni possibili circa quanto avviene.

3

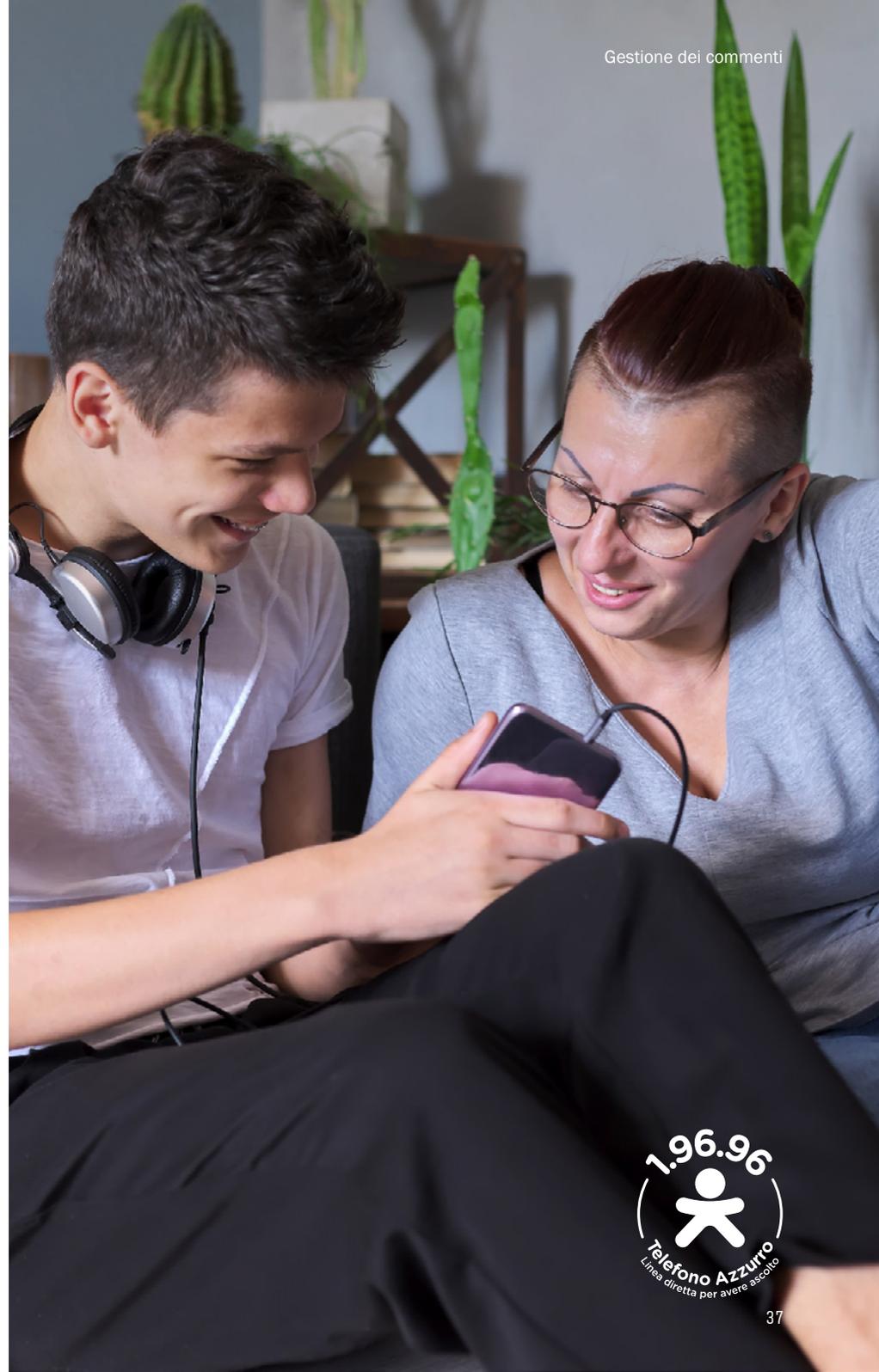
ASCOLTATELO

Cercate, per quanto non facile, di accogliere tutte le sue reazioni e di non giudicarlo. Il sentirsi accolti favorisce una comunicazione aperta e sincera.

4

CERCATE AIUTO

A volte, oltre a chiedere il vostro aiuto, i ragazzi potrebbero sentire il bisogno di rivolgersi ad un esperto, come può essere uno psicologo. Telefono Azzurro è disponibile 24/7 per supportare voi e i vostri ragazzi nell'affrontare la complessità di queste situazioni. Non siete soli.





E se a pubblicare questi commenti fosse mio figlio? Non è facile accettare che i propri figli si rendano protagonisti di questi episodi. Potreste sentirvi spiazzati, arrabbiati, delusi e increduli.

Se questi stati emotivi dovessero permanere, non esitate a chiedere un appuntamento sulla Linea Adulti di Telefono Azzurro, contattabile al numero 19696 oppure tramite il servizio di chat disponibile dal sito www.azzurro.it.

In generale, aiutate i vostri figli a riflettere che dietro lo screen dello smartphone c'è sempre una persona, che alcune sfumature della comunicazione potrebbero non essere così chiare e univocamente leggibili da altri e che quindi quella che nelle nostre intenzioni doveva essere una battuta può essere interpretata come un'offesa. Chiedete loro come si sarebbero sentiti se avessero ricevuto quel commento e guidateli nella comprensione di quanto hanno compiuto.





GESTIONE DEI COMMENTI DI GRUPPO

Sappiamo che può essere impegnativo gestire i commenti quando sono molti, quindi abbiamo introdotto delle funzioni che consentono di eliminare i commenti in gruppo, nonché di bloccare o limitare più account che pubblicano commenti negativi.

Per abilitare questa funzione su iOS, tocca un commento o "Visualizza tutti i commenti", quindi tocca l'icona dei puntini di sospensione nell'angolo in alto a destra. Seleziona "Gestisci i commenti" e scegli fino a 25 commenti da eliminare contemporaneamente. Da lì, puoi anche scegliere di limitare o bloccare più account.

Su Android, tocca un commento o "Visualizza tutti i commenti", quindi seleziona i commenti che desideri gestire. Tocca l'icona del cestino nell'angolo in alto a destra per eliminare più commenti; se invece desideri limitare o bloccare più account, puoi farlo toccando le altre icone nell'angolo in alto a destra.

IL PARERE DI TELEFONO AZZURRO

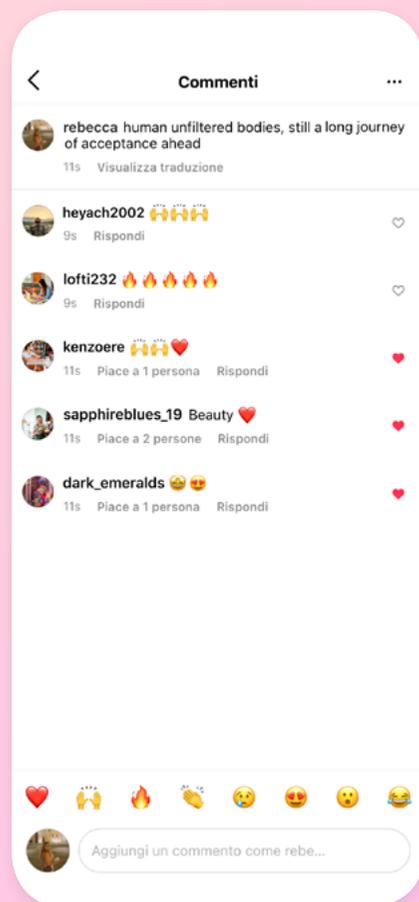


“ Il gruppo gioca un ruolo fondamentale perchè deresponsabilizza l'atto di bullismo, così come quello del cyberbullismo, e fa sì che le colpe siano diluite tra tutti i membri. In questo modo la responsabilità è diffusa nel gruppo e questo riduce il senso di responsabilità individuale (se lo fanno tutti forse non è così grave). Si crea a volte un vero e proprio pensiero di gruppo, che conduce a compiere delle azioni anche molto negative a danno di altri che in altre circostanze non si sarebbero mai compiute, in quanto ci si percepisce forti nell'appartenere a un gruppo ”

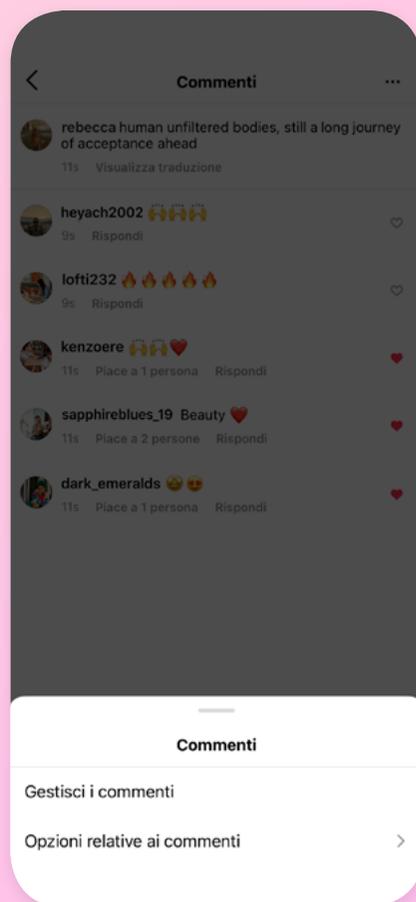
Se hai bisogno di consigli o di aiuto, contatta la linea di supporto e consulenza di Telefono Azzurro 19696, oppure la chat disponibile su www.azzurro.it. Un operatore esperto che conosce bene problemi e bisogni dei ragazzi è sempre disponibile ad ascoltarti e a darti un aiuto.



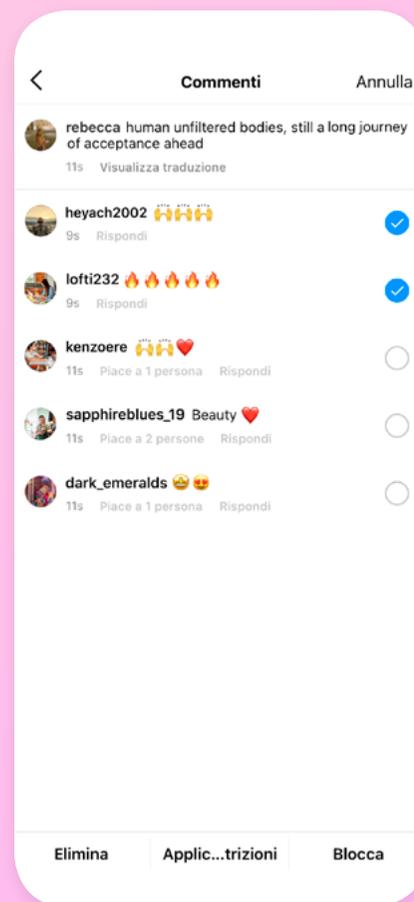
Gestione dei commenti di gruppo



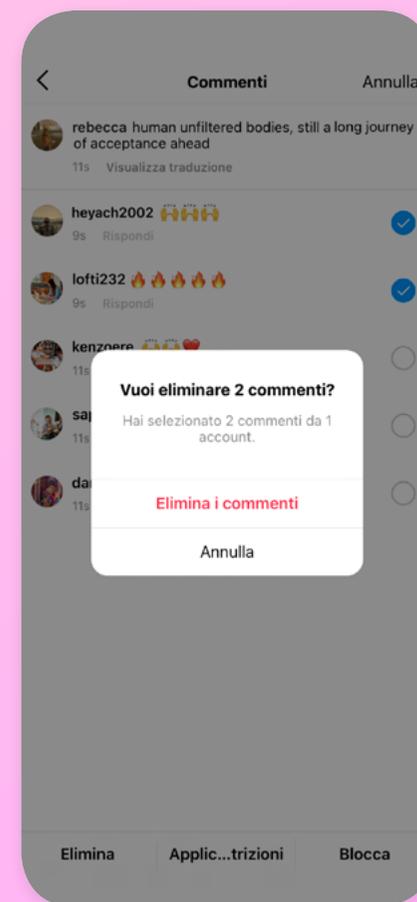
TOCCA "..."
IN ALTO A DESTRA



TOCCA "GESTISCI COMMENTI"



SELEZIONA I COMMENTI DA
RIMUOVERE → TOCCA "ELIMINA"



TOCCA "ELIMINA I COMMENTI"

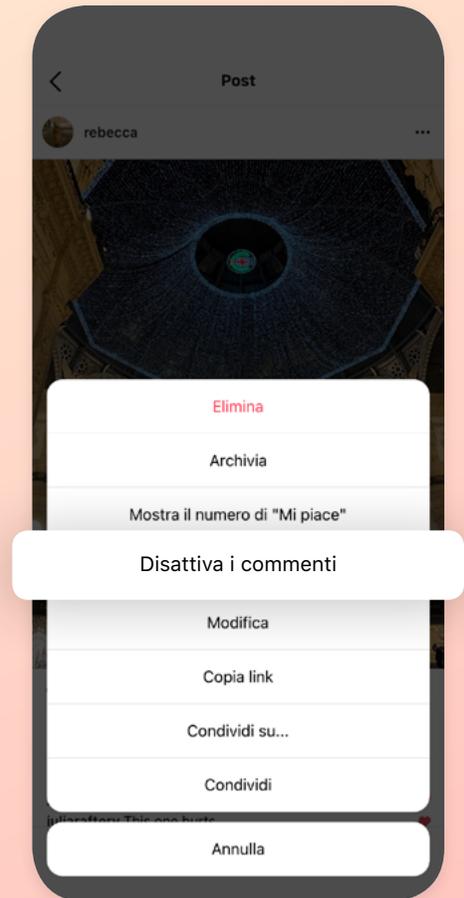
BLOCCO DEI COMMENTI

È possibile bloccare gli account con cui non si desidera interagire. I commenti di un account bloccato non saranno più visibili.

È inoltre possibile disattivare i commenti di tutti o di singoli post.



IMPOSTAZIONI → PRIVACY → COMMENTI
→ BLOCCA I COMMENTI DI



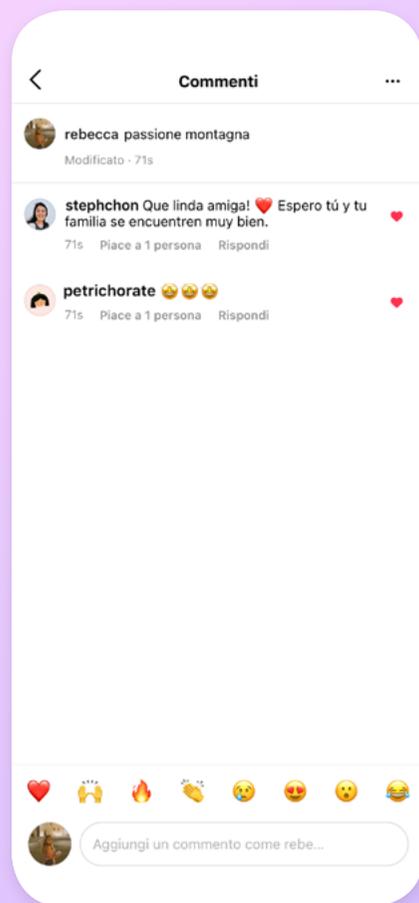
TOCCA "..." ALL'ANGOLO DEL
POST → DISATTIVA I COMMENTI



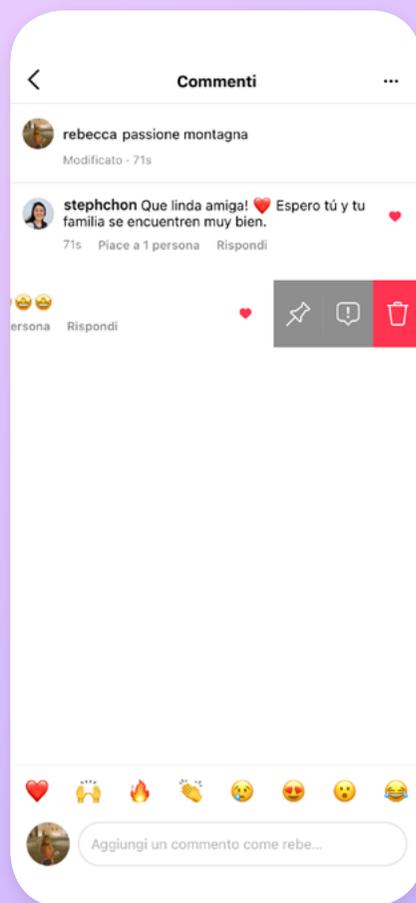
FISSA IN ALTO I COMMENTI POSITIVI

Oltre a rimuovere i commenti negativi, vogliamo offrire alle persone un modo semplice per amplificare e incoraggiare le interazioni positive. La funzione “Fissa in alto i tuoi commenti preferiti” consente a ogni utente di definire un tono per il proprio account e di interagire con la propria community fissando un certo numero di commenti in alto nella conversazione.

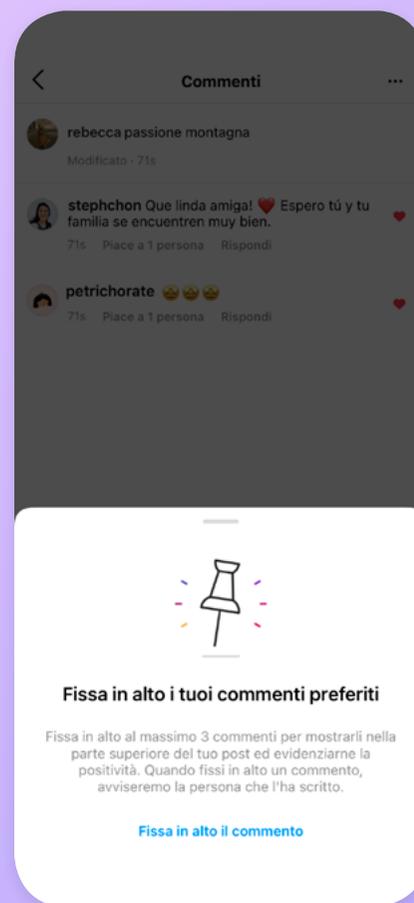
Fissa in alto i commenti positivi



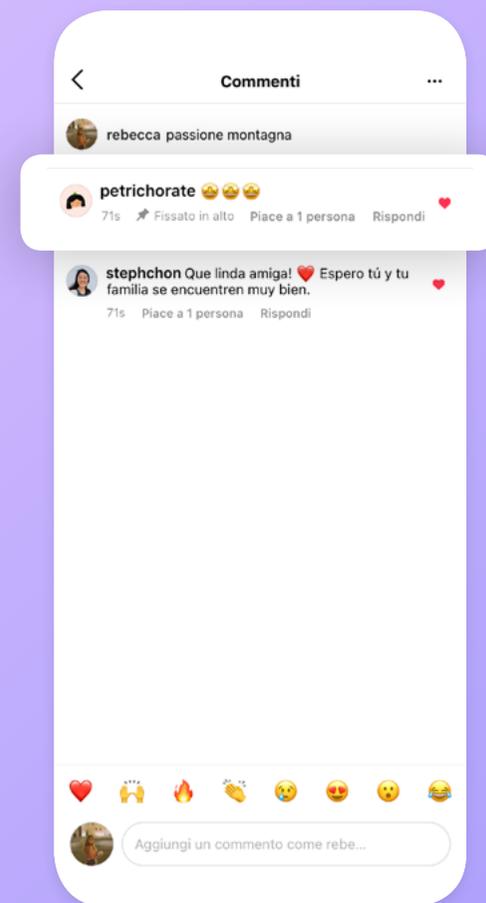
VISUALIZZA I COMMENTI



SCORRI VERSO SINISTRA SU UN COMMENTO → TOCCA "📌"



TOCCA "FISSA IN ALTO IL COMMENTO"



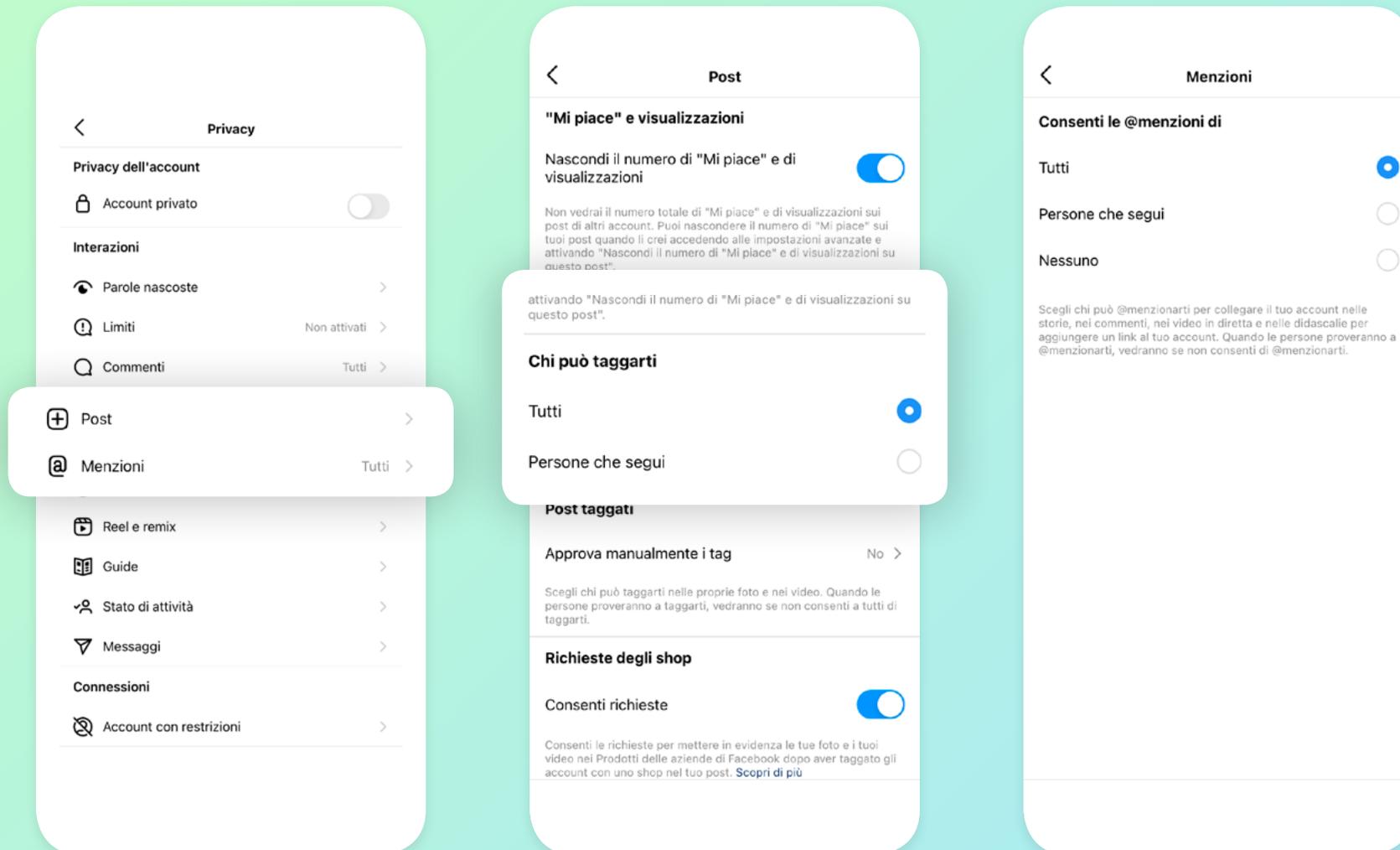
I COMMENTI FISSATI IN ALTO VENGONO VISUALIZZATI IN ALTO NELLA CONVERSAZIONE



CONTROLLA TAG E MENZIONI

Abbiamo creato nuovi controlli, che consentono di gestire chi può taggarci o menzionarci in un commento, una didascalia o una storia su Instagram. Possiamo decidere che possono farlo tutti, solo le persone che seguiamo o nessuno.

Controlla tag e menzioni



IMPOSTAZIONI → PRIVACY →
POST/MENZIONI

POST → CHI PUÒ
TAGGARTI

MENZIONI → CONSENTI
LE @MENZIONI DI

IL DECALOGO DI TELEFONO AZZURRO



Un decalogo sulle buone maniere che è importante caratterizzino l'essere e il fare dei nostri giovani su Instagram, oltre che sulle diverse piattaforme social, che può diventare occasione di confronto e di scambio con loro.

- 1 SII EMPATICO**
Cerca di metterti nei panni di quello che potrebbe sentire l'altro e di immaginarti quali emozioni potrebbe provare, con l'obiettivo di evitare quelle azioni che potrebbero ferirlo e di mettere in atto quelle che potrebbero farlo sentire bene.
- 2 SII GENTILE**
Ascolta le opinioni degli altri e rispettale, anche se diverse dalle tue, esprimiti in maniera garbata e valorizza gli interventi positivi degli altri.

3 **PENSA IN MODO CRITICO**

Interrogati sempre sui contenuti che circolano online, comprendi qual è la loro fonte e se è attendibile, perché potrebbero essere notizie false e che non rappresentano la realtà dei fatti. Non è tutto oro quel che luccica.

4 **CREA CONTENUTI POSITIVI**

Quando scrivi dei commenti o dei messaggi, poni l'obiettivo di condividere delle belle notizie e dei contenuti positivi.

5 **INCLUDI, NON ESCLUDERE**

Non escludere qualche membro da un gruppo, ma cerca anzi di fare da mediatore e di inserirlo nuovamente, facendolo sentire accolto e non indesiderato.

6 **LA DIVERSITÀ COME RICCHEZZA**

Avere opinioni diverse consente di aprirsi a nuove prospettive di pensiero, di cui magari non avevi conoscenza. Mettiti quindi in ascolto di chi ha idee diverse dalla tua: con i giusti toni, si possono aprire confronti interessanti.





7 **ESPRIMI LA TUA OPINIONE SENZA IMPORTI**

Quello di esprimere la tua opinione è un diritto sempre. Fallo con i giusti modi, senza pensare che la tua idea sia l'unica giusta e valida e mettiti nell'ottica di comprendere anche il punto di vista altrui.

8 **FAI RETE**

Agli adulti di cui ti fidi (genitori, insegnanti, educatori, etc.), racconta le cose belle che ti succedono su Instagram, i profili che segui e che più ti interessano, le cose che impari. In questo modo, li aiuterai a capire meglio il mondo in cui quotidianamente vivi, anche nelle sue potenzialità.

9 **SE SEI VITTIMA, CHIEDI AIUTO**

Se sei vittima di offese e/o insulti, più o meno ripetuti, non rispondere alimentando la violenza, ma chiedi subito aiuto e consiglio a un adulto di riferimento su come affrontare la situazione.

10 **SE C'È QUALCOSA CHE TI PREOCCUPA, PARLANE**

Se ti dovessi imbattere, mentre sei su Instagram, in una situazione di un tuo amico o anche di uno sconosciuto che ti preoccupa, non sei solo. Parlane con un adulto di cui ti fidi, troverete insieme il modo migliore per aiutarlo/a.

06 /

GESTIONE DEL TEMPO



Per quanto riguarda il tempo trascorso su Instagram, è importante parlare apertamente con i giovani e decidere insieme quanto tempo al massimo trascorrere sulla piattaforma ogni giorno o ogni settimana.

Anche fare pause regolari può essere importante, soprattutto nei periodi di stress. Sono disponibili diversi strumenti che ti aiutano a capire e controllare il tempo che tuo figlio trascorre nell'app. Potete decidere insieme qual è il giusto equilibrio per la vostra famiglia.

I CONSIGLI DI TELEFONO AZZURRO



LO SCREEN TIME

Lo screentime è la quantità di tempo che si trascorre utilizzando un dispositivo o un computer, guardando la televisione o giocando su una console. Essendo gli schermi digitali sempre più presenti nella quotidianità dei giovanissimi, non mancano le preoccupazioni da parte della comunità scientifica circa gli effetti negativi che possono scaturire da un'esposizione eccessiva.

In generale:

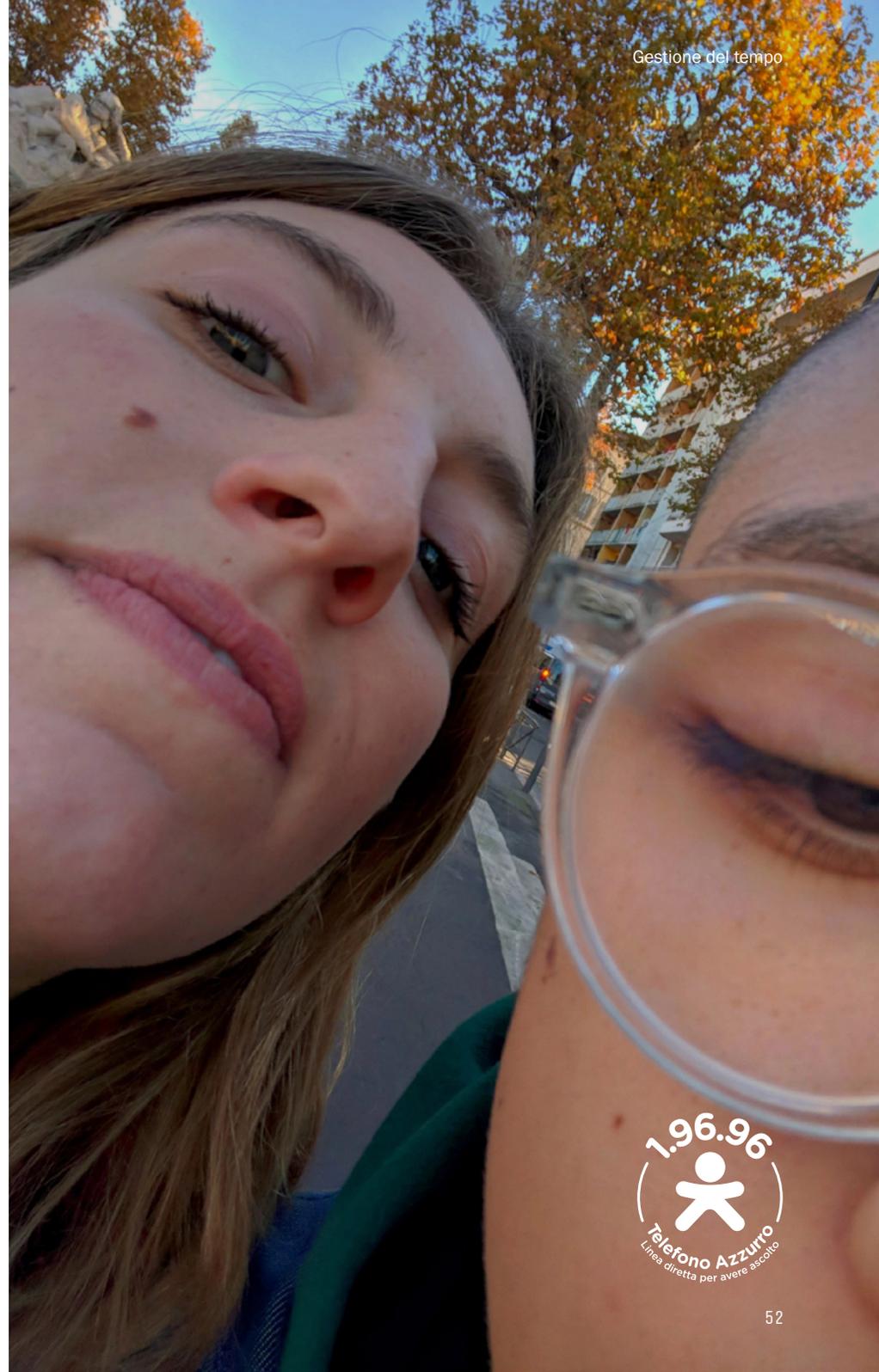
- 1** Per quanto riguarda il tempo trascorso su Instagram, è importante parlarne apertamente con i giovani e concordare insieme, quasi fosse una sorta di contratto, quanto tempo al massimo trascorrere sulla piattaforma ogni giorno o ogni settimana.
- 2** Anche fare pause regolari può essere importante, soprattutto nei periodi di stress. Sono disponibili diversi strumenti che possono aiutare nel gestire e controllare il tempo che i ragazzi trascorrono nell'app.

QUANTO TEMPO ONLINE E' TROPPO?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha fornito delle preziose indicazioni da seguire:

- 1** Evitare l'esposizione a qualunque tipo di schermo al di sotto dei 2 anni. Dai 2 fino ai 4 anni lo screen time passivo, in cui quindi non vi è alcuna forma di movimento, avviene in solitudine e non vi è stimolazione, non dovrebbe superare l'ora giornaliera (qualora fosse meno sarebbe meglio).
- 2** La tecnologia e il digitale hanno un'influenza sullo stile di vita delle persone, basti pensare al lavoro, allo studio e allo svago. Sono molti i paesi in cui bambini/e e ragazzi/e trascorrono il tempo in modo sedentario, ad esempio stando davanti agli schermi e online. Per quanto non ci siano delle associazioni certe tra tempo trascorso su Internet in modo sedentario e salute fisica, ve ne sono però alcune tra screen time passivo e salute mentale.

Un giusto equilibrio nella modalità e nella durata dello screen time deve essere la guida nel costruire e negoziare, in base all'età, delle regole con i propri figli.



SEMPRE PRESENTI

LA PAURA DI RIMANERNE FUORI

Da un report pubblicato da SWGfL (uno dei partner dello UK Safer Internet Centre), è emerso che secondo molti giovani la FOMO (acronimo di “Fear of Missing Out”, ovvero la paura di perdersi qualcosa) è uno dei motivi principali che li spinge a trascorrere “troppo tempo” online. L’ansia di essere esclusi da quello che accade online può condurre i ragazzi a una grande difficoltà nel mettere dei confini e nel trovare un equilibrio tra tempo online e offline.

SEMPRE CONNESSI, ANCHE DI NOTTE:

Il termine vamping nasce dalla crasi delle parole vampire (vampiro in inglese) e texting (scrivere e digitare messaggi) e descrive l’abitudine, diffusa tra i ragazzi, di passare la notte svegli, davanti allo schermo del proprio smartphone, a chattare, navigare in Rete e commentare sui social, giocare, guardare dei video o scrollare tra i vari feed. La mancanza di ore di sonno è sicuramente la conseguenza più intuibile legata alla pratica del vamping e può causare stanchezza cronica, diminuzione dell’attenzione e della concentrazione e irritabilità. Se l’insonnia diventa prolungata può avere effetti dannosi sulla salute psicofisica.

QUALITÀ, NON SOLO QUANTITÀ

Gli studi più recenti si concentrano non tanto sulla durata, quanto sulla tipologia di attività svolte da bambini e ragazzi davanti uno schermo per poter valutare gli effetti sul loro sviluppo psicofisico. In particolare, l'attenzione dovrebbe essere rivolta:

- 1 AL CONTESTO D'USO**
dove, quando e come si accede a internet
- 2 AI CONTENUTI**
cosa si guarda o quale strumento si usa
- 3 ALLE CONNESSIONI**
se e in che modo le relazioni sociali sono favorite o, viceversa, ridotte dalle attività online

Come genitore, quindi, dovresti prestare contemporaneamente attenzione alla quantità di tempo che i tuoi figli trascorrono davanti a uno schermo, nell'ottica di comprendere se il tempo trascorso online ne toglie ad altre attività piacevoli, e a ciò che fanno quando sono connessi.





GLI INDICATORI DEL TEMPO TRASCORSO ONLINE

Per monitorare il tempo e le attività online dei ragazzi e delle ragazze, potresti osservare i seguenti indicatori. Questi segnali, se presenti per un periodo di tempo prolungato, possono indicare una difficoltà di autoregolazione su questo aspetto:

- Il giovane si rende conto di quanto tempo trascorre online?
- Tu sei a conoscenza del tempo che passa davanti agli schermi?
- Il tempo e le attività online vanno a interferire con quelli della famiglia?
- Hai notato dei cambiamenti nelle abitudini del sonno?
- Hai notato delle differenze nelle abitudini alimentari?
- Tuo/a figlio/a si innervosisce o, in generale, reagisce negativamente se gli/le viene detto di staccarsi dallo schermo?

Una conversazione aperta e priva di giudizio è il primo passo per capire come, quando e per quanto tempo i più giovani usano dispositivi.

Se dovessi sentire la necessità di confrontarti con un esperto, Telefono Azzurro è disponibile 24/7 al numero 19696 per offrirti una consulenza e uno spazio di confronto e di ascolto supportivo.

SUGGERIMENTI PER BILANCIARE IL TEMPO

Parla dei contenuti che la tua famiglia potrebbe trovare online.

- Insieme con la tua famiglia, definisci un piano del limite massimo di tempo davanti allo schermo consentito in giorni specifici della settimana.
- Prendi in considerazione l'utilizzo del parental control nella gestione del tempo trascorso online (paradossalmente, i ragazzi potrebbero accettare di più il fatto che un dispositivo si spenga automaticamente piuttosto che qualcuno chieda loro di spegnerlo).
- Crea opportunità e attività per divertirsi offline.
- Fai in modo che durante i pasti non ci siano schermi accesi (sì, per tutta la famiglia).
- Evita di stare davanti allo schermo un'ora prima di andare a letto e non tenere dispositivi in camera di notte.
- Fai una pausa almeno ogni due ore.

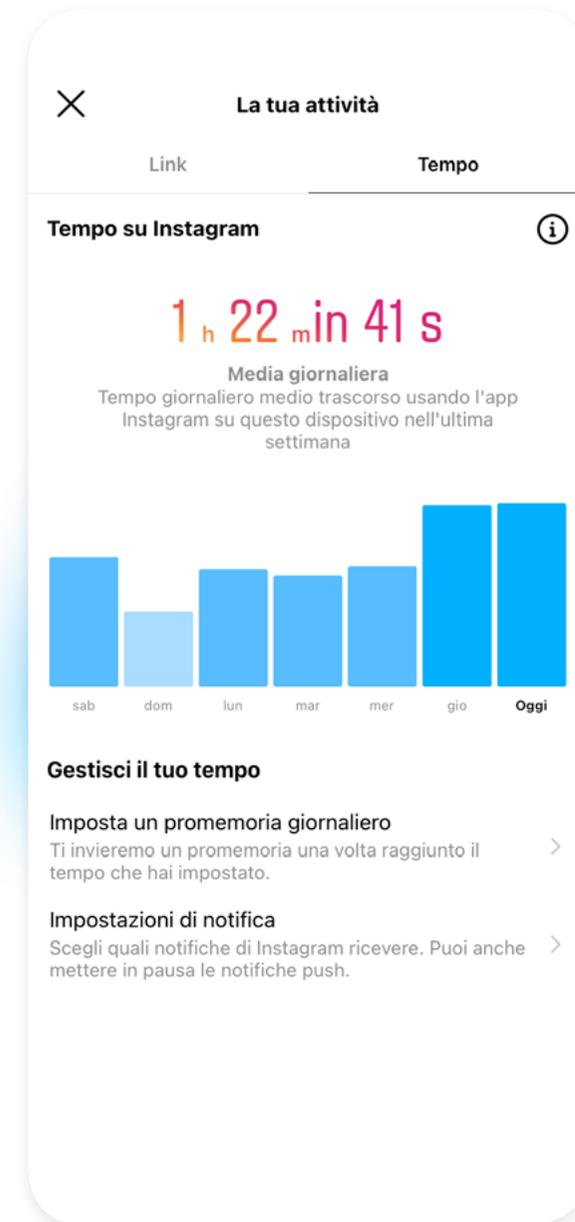
Non si tratta di regole ferree, ma piuttosto di una guida che può essere adattata alle esigenze della tua famiglia. La cosa più importante è che il tempo in famiglia, online e offline, dovrebbe essere sicuro, divertente e gratificante, rendendo ogni momento in famiglia degno di essere vissuto.



VISUALIZZA LA TUA ATTIVITÀ

La dashboard delle attività mostra agli utenti quanto tempo hanno passato su Instagram il giorno e la settimana precedenti, nonché il tempo medio trascorso nell'app. Toccando e tenendo premute le barre blu è possibile vedere quanto tempo si è passato su Instagram in un dato giorno.

Trovate un momento di tranquillità, che potrebbe essere a fine giornata, in cui confrontarvi con i vostri figli su questo aspetto. Chiedete loro di fare una stima di quanto tempo hanno trascorso su Instagram nel corso della giornata: una sottostima, come anche una sovrastima, può essere l'occasione per dialogare insieme, per esempio sulla cognizione del tempo quando si è immersi in attività divertenti e piacevoli e sullo scorrere del tempo di cui non sempre si è pienamente consapevoli. Un altro argomento di dialogo potrebbe essere guidato dalla domanda “raccontami cosa hai fatto oggi su Instagram e quali sono le attività che più ti hanno appassionato ed entusiasmato”. Mostrate interesse verso ciò che li coinvolge.



TOCCA "☰" NELL'ANGOLO IN ALTO A DESTRA DEL PROFILO → LA TUA ATTIVITÀ → TEMPO

IMPOSTA UN PROMEMORIA GIORNALIERO

È possibile usare il promemoria giornaliero per impostare un limite relativo al tempo che si vuole trascorrere su Instagram.

Chiedi a tuo figlio, al giovane o al tuo alunno come si sente quando usa Instagram. C'è un momento oltre al quale non è più interessato a usare l'app? Impostare il promemoria giornaliero insieme può essere un buon modo per parlare con i giovani di come usano Instagram nel corso della giornata.

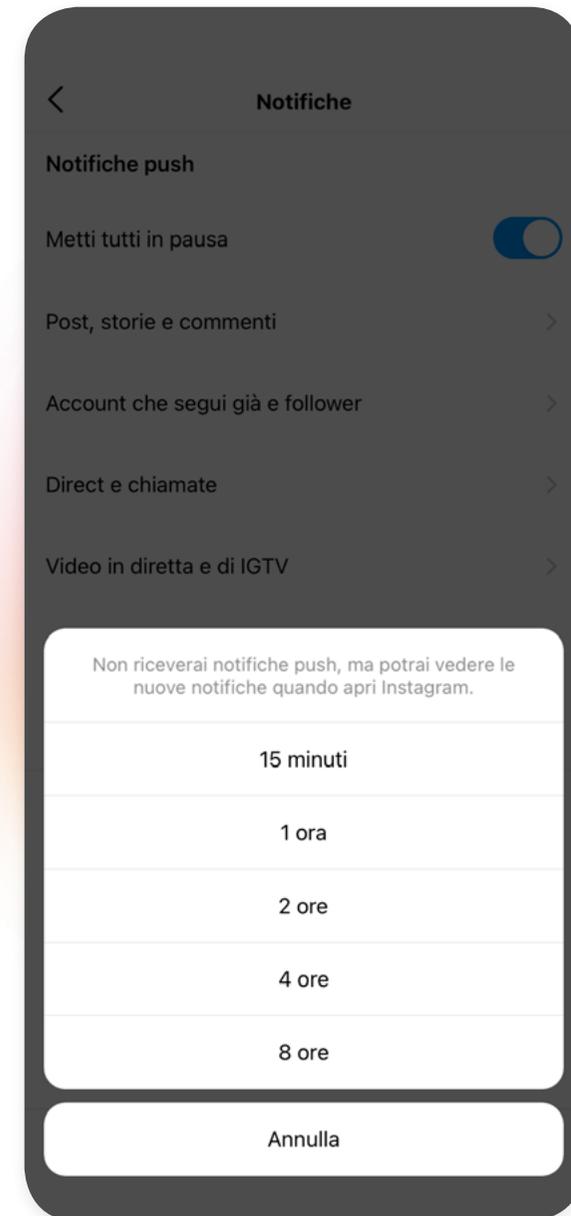


LA TUA ATTIVITÀ → TEMPO → IMPOSTA UN PROMEMORIA GIORNALIERO

DISATTIVA LE NOTIFICHE PUSH

È possibile usare la funzione per mettere in pausa tutte le notifiche in modo da non ricevere notifiche da Instagram per un certo periodo di tempo.

Quando il tempo preimpostato finisce, le notifiche verranno inviate in base alle impostazioni precedenti senza che debbano essere reimpostate.



IMPOSTAZIONI → NOTIFICHE → METTI TUTTI IN PAUSA



Il modo in cui i giovani usano i social media può essere più importante di quanto tempo li usano, e il modo in cui usano Instagram influenza quello che visualizzeranno.

Gli adolescenti migliorano la propria esperienza su Instagram man mano che interagiscono con i profili e i post che apprezzano, ma con alcune azioni specifiche possono avere un impatto maggiore su ciò che vedono:

- **Selezionare “Amici più stretti”.** Gli adolescenti possono selezionare i loro amici più stretti per le Storie. Questa funzione è stata progettata per aiutarli a condividere contenuti solo con i loro amici più stretti, ai quali viene data priorità anche nel Feed e nelle Storie.
- **Disattivare gli aggiornamenti delle persone cui non sono interessati.** Gli adolescenti possono disattivare gli aggiornamenti di un account se non vogliono più vedere cosa condivide tale account, ma ancora non sanno se vogliono smettere di seguirlo. Gli account per i quali vengono disattivati gli aggiornamenti non riceveranno notifiche in merito.
- **Contrassegnare i post consigliati come “Non mi interessa”.** Ogni volta che gli adolescenti vedono un consiglio, nella sezione Esplora o nel Feed, possono indicare che non sono interessati a tale post. Faremo del nostro meglio per non mostrare ai ragazzi consigli simili in futuro.

Fornire un maggiore contesto su come i contenuti vengono valutati, mostrati e moderati su Instagram è solo una parte dell'equazione. Possiamo fare molto di più per aiutare gli adolescenti a plasmare la propria esperienza di Instagram in base ai loro interessi. Continueremo a migliorare la nostra tecnologia di valutazione e, naturalmente, ridurre gli errori. La nostra strategia è spiegare in modo proattivo il nostro lavoro in merito a queste tre aree. Non perderti gli aggiornamenti.

07 /

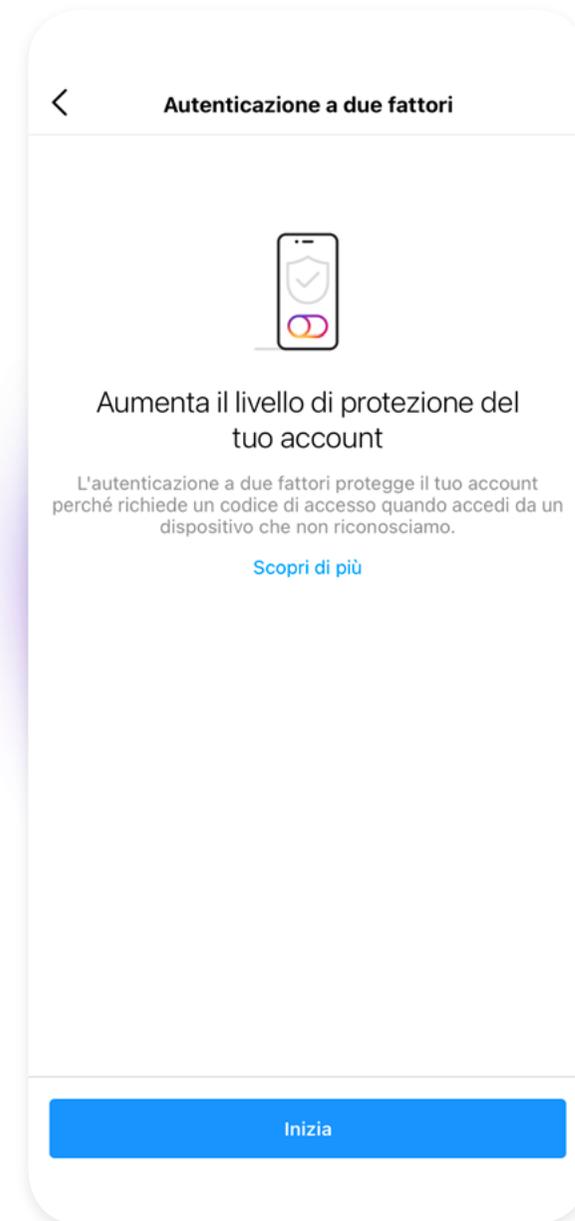
GESTIONE DELLA SICUREZZA



AUTENTICAZIONE A DUE FATTORI

Mantieni l'account sicuro e l'accesso privato, in particolare quando utilizzi più dispositivi. "Autenticazione a due fattori" è un livello di sicurezza aggiuntivo che aiuta a proteggere un account dall'utilizzo non autorizzato della password e può essere abilitata da Impostazioni.

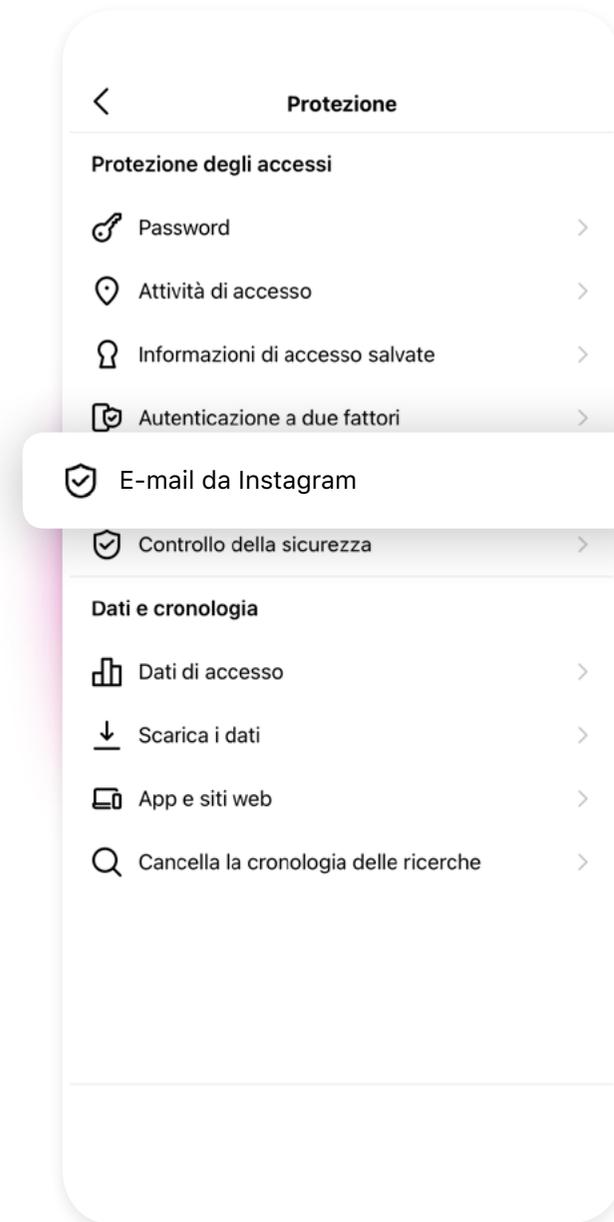
L'accesso a un account Instagram richiederà quindi una password, oltre a un codice di sicurezza inviato tramite un'app di autenticazione o tramite SMS.



IMPOSTAZIONI → SICUREZZA →
AUTENTICAZIONE A DUE FATTORI

E-MAIL DA INSTAGRAM

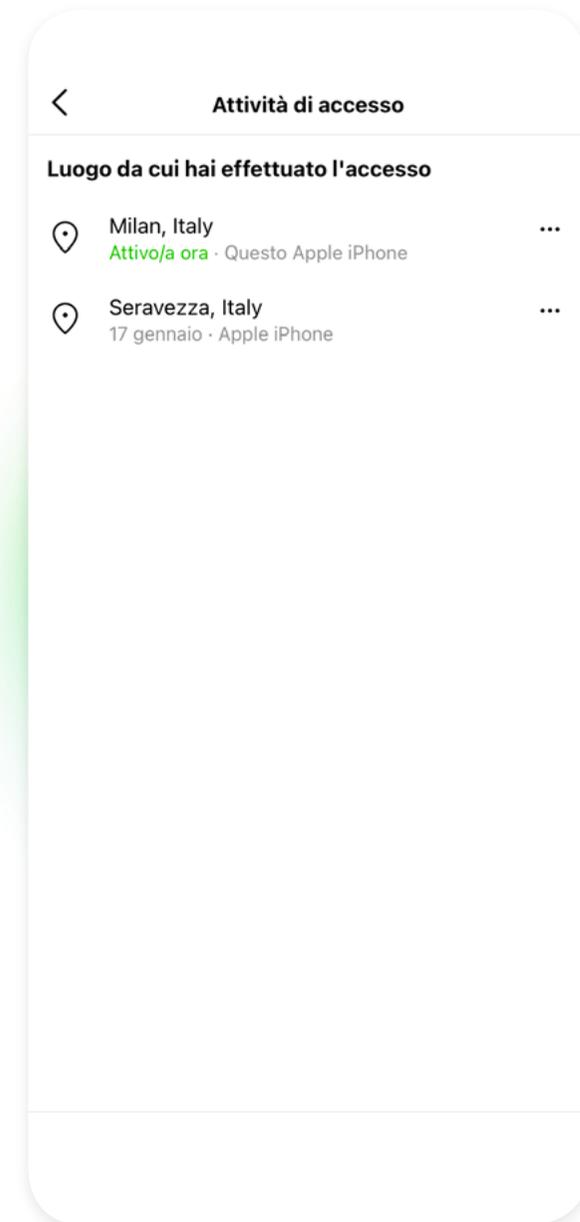
Verifica la sicurezza dell'account e assicurati che né tu, né tuo figlio perdi e-mail legittime importanti da parte di Instagram riguardo all'account. Se Instagram volesse contattarti in merito all'account, lo farebbe tramite la tab "E-mail da Instagram" nelle "Impostazioni", che è l'unico posto in cui troverai comunicazioni dirette e autentiche da parte nostra nell'app.



IMPOSTAZIONI → SICUREZZA →
E-MAIL DA INSTAGRAM

ATTIVITÀ DI ACCESSO

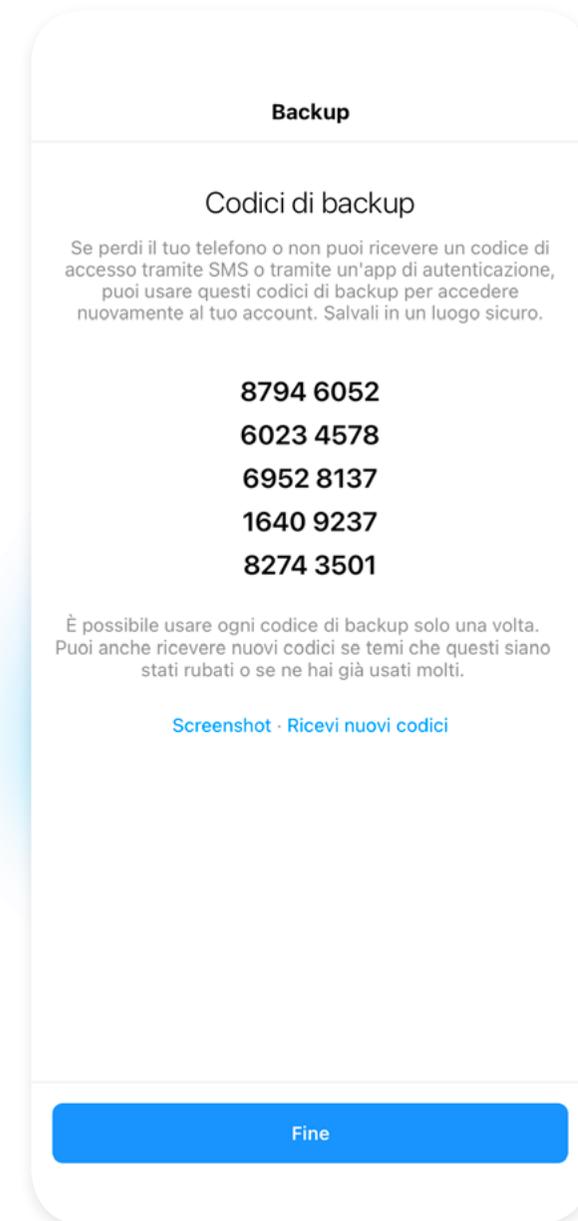
Puoi effettuare l'accesso a un solo account Instagram alla volta, ma il tuo dispositivo può memorizzare informazioni di accesso di più account Instagram. Puoi aggiungere o rimuovere le informazioni di accesso dalle impostazioni dell'app Instagram.



IMPOSTAZIONI → SICUREZZA →
ATTIVITÀ DI ACCESSO

CODICI DI BACKUP

Dopo aver configurato l'autenticazione a due fattori, avrai accesso ai codici di backup, con cui puoi accedere se non riesci a ricevere il codice di autenticazione a due fattori tramite un'app di autenticazione o tramite SMS.



IMPOSTAZIONI → SICUREZZA → AUTENTICAZIONE
A DUE FATTORI → ALTRI METODI → CODICI DI BACKUP

08 /

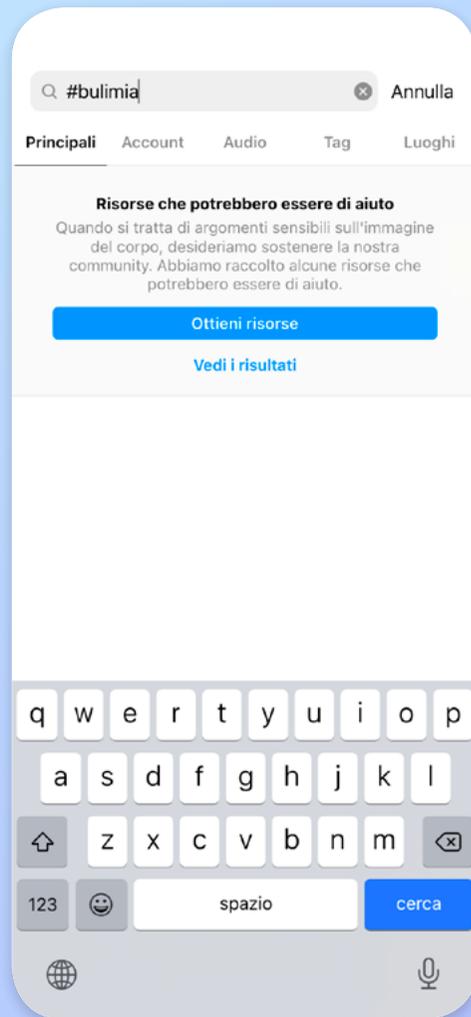
ASSISTENZA AD ALTRE PERSONE



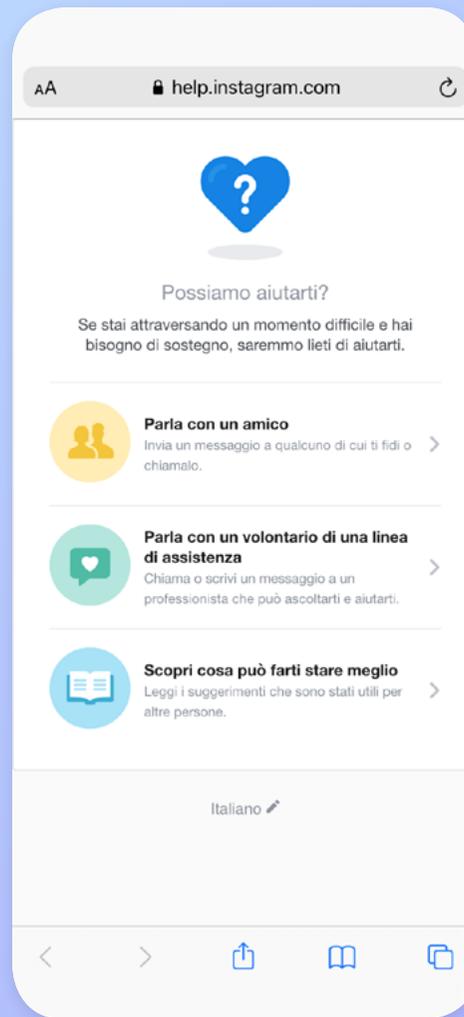
Potrebbe non succedere mai, ma è importante che i giovani sappiano come comportarsi se sono preoccupati per il benessere psicologico di un'altra persona su Instagram. Potresti aver già parlato della salute mentale con il tuo adolescente; se non è così, prova ad affrontare l'argomento delle competenze necessarie per aiutare gli altri con gentilezza e senza giudicarlo. Instagram offre una serie di strumenti per segnalare i comportamenti preoccupanti, che spiegheremo nelle pagine seguenti.

Se qualcuno manifesta intenzioni suicide o tendenze autolesionistiche, Instagram dispone di strumenti per aiutarlo, tra cui risorse preparate da esperti. Parliamo delle nostre normative con esperti di autolesionismo e suicidio e indichiamo alle persone che cercano contenuti su questi temi organizzazioni di supporto come Telefono Azzurro a cui rivolgersi.

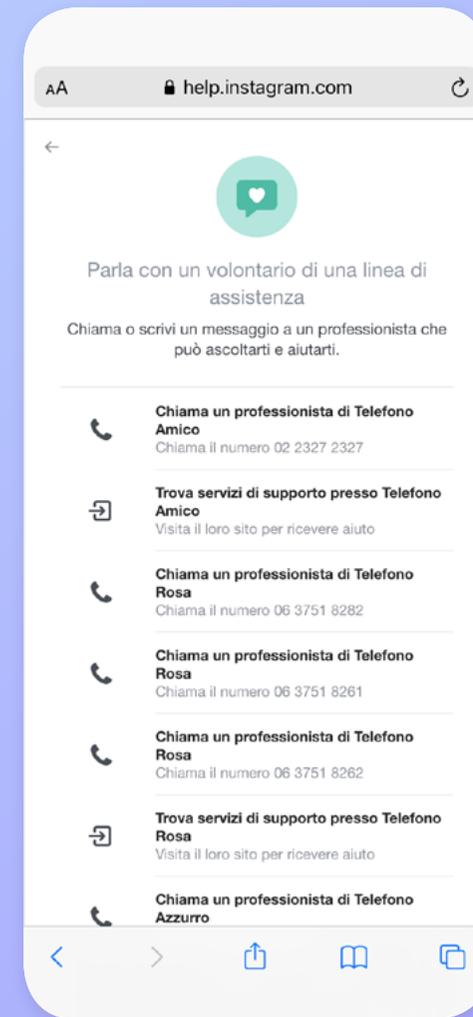
Cerca aiuto tramite Instagram



RISORSE SUGGERITE DURANTE
LA RICERCA SU INSTAGRAM



RISORSE DI INSTAGRAM



PARLA CON UN VOLONTARIO DI
UNA LINEA DI ASSISTENZA



DISTURBI ALIMENTARI

Se tuo figlio è affetto dal disturbo dell'immagine corporea o da un disturbo alimentare, Instagram offre strumenti utili per aiutarlo, indicando le organizzazioni di supporto locali cui rivolgersi, e fornendo risorse preparate da esperti se cerchi contenuti relativi ai disturbi alimentari.

Inoltre, parliamo delle nostre normative con esperti in materia e collaboriamo con curatori e leader della community per aiutarli a creare e condividere contenuti sull'immagine corporea positivi e motivanti.

I CONSIGLI DI TELEFONO AZZURRO



Ci sono degli indicatori che rivelano un possibile malessere emotivo e sociale dei vostri ragazzi. Se osservi alcuni di questi comportamenti e non sai come interpretarli puoi chiedere un aiuto a Telefono Azzurro.

- 1 STANCHEZZA FISICA**
Se notate dei cambiamenti persistenti nei vostri studenti o nei vostri figli a livello di diminuzione della solita attività fisica, di maggiore sedentarietà e di affaticamento e se questi persistono per diverso tempo, dopo aver escluso insieme a un esperto un'eziologia fisica, potrebbero essere segnali di un momento, più o meno transitorio, di difficoltà emotiva.
- 2 AUMENTO/PERDITA SIGNIFICATIVA DI PESO**
Se notate dei repentini cambiamenti nel peso di vostro figlio o di un vostro studente, se non dovuti a problematiche organiche, potrebbero indicare un malessere di natura emotiva.

3

APATIA

Può capitare che i ragazzi vi sembrino “spenti”, con meno energie ed entusiasmo rispetto al solito. È importante tenere monitorato questo cambiamento nel tono dell’umore, con l’obiettivo di comprendere, anche con l’ausilio di esperti, l’eventuale necessità di un intervento specialistico.

4

CALO NEL RENDIMENTO SCOLASTICO

I ragazzi, per svariati motivi (stanchezza fisica e mentale, diminuzione della motivazione, perdita di interesse, maggiore fatica nel mantenere la concentrazione), potrebbero mostrare un calo nel rendimento scolastico. Se però il calo non dovesse essere transitorio, è importante fare delle valutazioni più approfondite.

5

CALO NEI LIVELLI DI ATTENZIONE E CONCENTRAZIONE

Cali nei livelli di attenzione e concentrazione possono essere parte di momenti transitori; se persistono, però, possono essere segnali di una difficoltà nel convogliare le risorse cognitive della quale è importante indagare le cause.





6 AREA DELLA RELAZIONE TRA PARI

Situazioni di solitudine e di auto esclusione prolungate nei vostri figli o studenti sono un segnale di disagio e di sofferenza, che merita di essere accolto, compreso e supportato.

7 FREQUENTI ASSENZE DA SCUOLA

Dopo un primo periodo, è importante comprendere il motivo delle frequenti e prolungate assenze e prevedere un supporto specializzato. Anche il rifiutarsi di andare a scuola è indice di sofferenza, le cui cause necessitano un approfondimento.

8 PARTECIPAZIONE ALLE LEZIONI

Una fatica, diversa rispetto al solito, nell'intervenire in classe, fare domande, rispondere in modo attivo agli stimoli proposti può essere una reazione di disinteresse ma, se persiste, non è da sottovalutare in quanto può sottendere altre difficoltà.

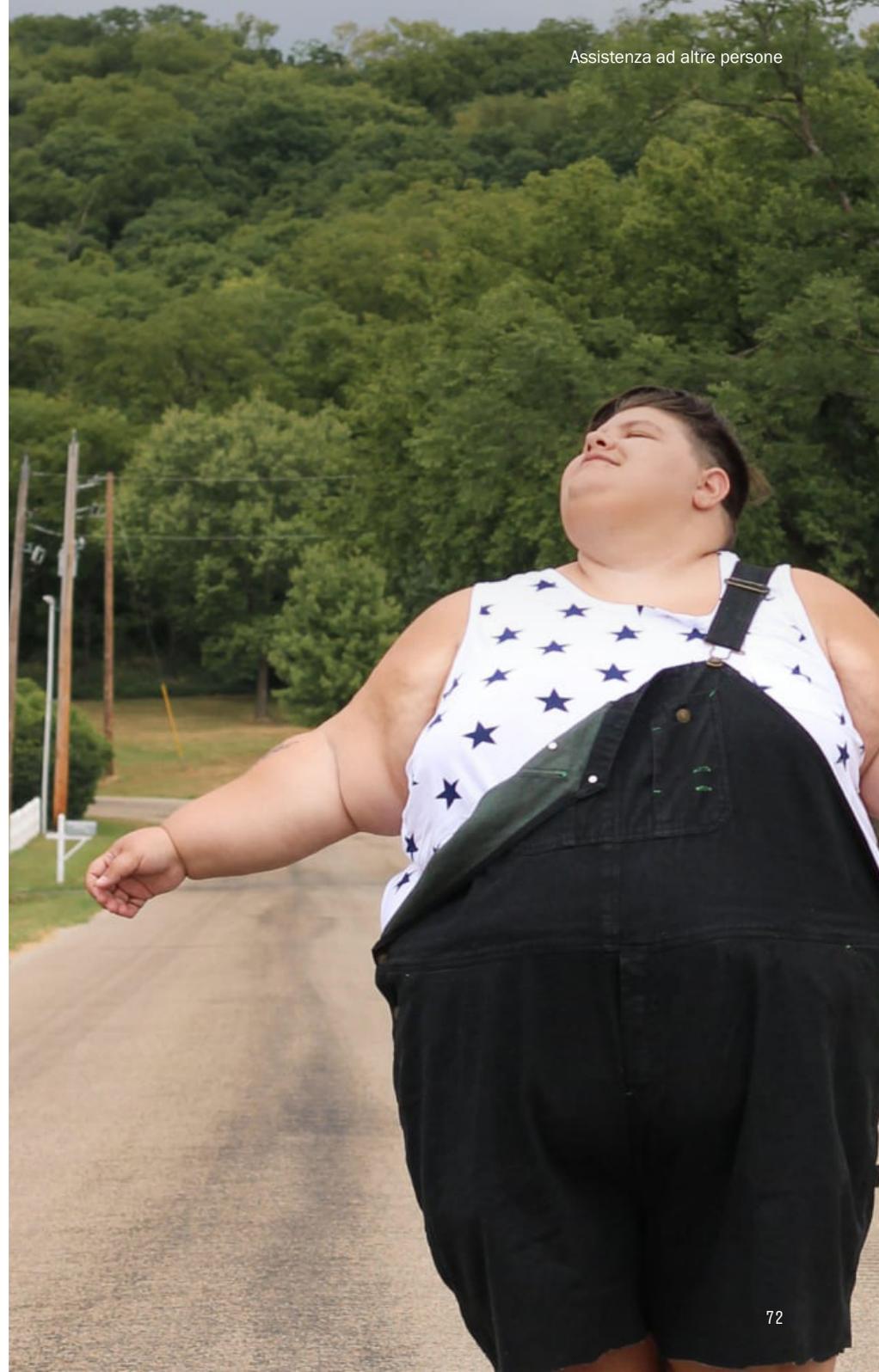
9 **COMPORAMENTI ESTERNALIZZANTI**

Tra i comportamenti esternalizzanti rientrano le esplosioni di rabbia, il ricorso all'aggressività, le opposizioni alle regole e alle norme. Qualora i ragazzi, che prima non erano soliti a queste manifestazioni, dovessero mostrarle, è importante comprendere se sono manifestazioni temporanee o se invece sono un qualcosa di più strutturato, che richiede l'intervento di un esperto.

10 **COMPORAMENTI INTERNALIZZANTI**

Tra i comportamenti internalizzanti rientrano l'ansia, l'umore depresso e spesso triste e anche sintomi psicosomatici. Qualora i ragazzi, che prima non erano soliti a queste manifestazioni, dovessero più o meno direttamente fare riferimento a questo tipo di difficoltà, è importante comprendere se sono reazioni temporanee o se invece sono un qualcosa di più strutturato che richiede l'intervento di un esperto.

Se hai bisogno di consigli o di aiuto contatta Telefono Azzurro tramite il numero 19696, oppure la chat disponibile su www.azzurro.it: una persona esperta di cui ti puoi fidare, che conosce bene problemi e bisogni dei ragazzi è sempre disponibile ad ascoltarti e a darti un supporto.



I CONSIGLI DI TELEFONO AZZURRO



VIVERE IL DIGITALE AL MEGLIO

1

I DIRITTI NELL'ONLINE

I ragazzi sono titolari di diritti in tutti gli aspetti della loro vita, quindi non solo nell'offline ma anche nell'online. Ad esempio, hanno diritto di esprimersi e di informarsi, di essere protetti da rischi e di muoversi in un ambiente sicuro e di essere partecipi e protagonisti attivi del contesto digitale.

2

PROMUOVERE COMPETENZE EMOTIVE

Aiutate i vostri ragazzi a essere creatori di un clima positivo nell'online, favorendo la messa in atto di comportamenti empatici, di ascolto, di rispetto reciproco e diffondendo la gentilezza. Solo così, si potrà creare un circolo virtuoso nell'online.

3 **PROMUOVERE COMPETENZE SOCIALI**

Comprendere quali sono le regole, le prassi e le norme di interazione sociale nell'online, tra le quali una comunicazione efficace, il saper stare all'interno di un gruppo e la messa in atto di comportamenti cooperativi e collaborativi.

4 **PROMUOVERE IL PENSIERO CRITICO**

Lo sviluppo e il rafforzamento di tale competenza è fondamentale per potersi muovere nell'online; è quindi fondamentale accompagnare i ragazzi nel valutare l'attendibilità e la fonte delle notizie, nel non farsi condizionare dal pensiero di gruppo creandone invece uno personale sulle vicende, di non ragionare per stereotipi e pregiudizi, ma in modo razionale.

5 **ESSERE AL SICURO ONLINE**

È importante che i ragazzi conoscano e siano consapevoli dei rischi che possono incontrare nell'online, per poter vivere in modo sicuro il digitale. Tra questi, l'assistere o essere vittime di episodi di cyberbullismo, diffondere materiale personale e/o intimo con sconosciuti, incontrare estranei conosciuti online in presenza, passare troppo tempo online senza dedicarsi ad altri interessi, essere esposti a contenuti non adeguati all'età.





6

VALORIZZARE LA PRIVACY E LA SFERA PERSONALE

Aiutateli a comprendere il valore di una sfera privata, ovvero di un insieme di informazioni che non vengono condivise e rese pubbliche, ma che rimangono riservate. Non diffondere ogni attimo della propria vita non significa avere qualcosa da nascondere, ma voler preservare degli aspetti personali e averne cura.

7

CHI SONO E CHI VOGLIO DARE L'IDEA DI ESSERE

Riflettete con i ragazzi su che idea e che immagine vogliono fornire di loro stessi nell'online. Questo primo passaggio, li aiuterà poi a capire se quello che stanno condividendo è in linea con quello che vogliono trasmettere di loro stessi.

8

AFFIDARSI AD ADULTI DI RIFERIMENTO

È importante che i ragazzi sappiano di poter contare su adulti solidi e di riferimento. Fate sapere loro che ci siete, che qualora si trovassero in situazioni di rischio siete lì per aiutarli a trovare insieme una soluzione.

9 C'È UN'ETÀ PER TUTTO

Aiutate i ragazzi a leggere bene quali sono i limiti di accesso per scaricare e utilizzare app, social, videogiochi, giochi online, etc.

Se hai bisogno di consigli o di aiuto, contatta Telefono Azzurro tramite il numero 19696, oppure la chat disponibile su www.azzurro.it: una persona esperta di cui ti puoi fidare, che conosce bene problemi e bisogni dei ragazzi è sempre disponibile ad ascoltarti e a darti un supporto.



9 /

GLOSSARIO DEI TERMINI DI INSTAGRAM

BLOCCO

Il blocco è uno strumento che il giovane può usare se qualcuno lo infastidisce su Instagram. Quando un utente blocca qualcuno, la persona in questione non riceve una notifica, ma non potrà più interagire con quell'utente in alcun modo.

COMMENTO

Un commento è una reazione ai contenuti che qualcuno pubblica su Instagram. I commenti sono visibili sotto ai post del Feed e possono contenere parole o emoji.

LINEE GUIDA DELLA COMMUNITY

Desideriamo costruire una community positiva ed eterogenea. Chiunque usi Instagram deve rispettare le nostre Linee guida della community, che sono pensate per creare un ambiente sicuro e aperto per tutti. Trattano questioni come immagini di nudo o discorsi di incitazione all'odio. Il mancato rispetto di tali linee guida potrebbe comportare l'eliminazione dei contenuti, la disattivazione degli account o altre restrizioni.

MESSAGGI DIRETTI

Instagram Direct permette ai giovani di scambiare messaggi individualmente o in gruppi. Consente anche di condividere foto e video solo con le persone con cui è in corso una conversazione.

ESPLORA

Esplora è la sezione in cui i giovani vedono le foto e i video di account e hashtag ai quali potrebbero essere interessati. La sezione Esplora è diversa per tutti: i contenuti cambiano in base agli account e agli hashtag che un utente segue.

FEED

Il Feed è la sezione in cui i giovani possono vedere i post degli account che seguono. In genere, i giovani considerano i post nel Feed più celebrativi o speciali. I post del feed possono essere foto o video.

VIDEO

La nuova casa del visual storytelling. Una nuova tab che permette agli utenti di scoprire tanti nuovi contenuti video su Instagram.

CHAT LIVE E VIDEOCHIAMATA

Ognuno può trasmettere in diretta con i suoi follower in tempo reale. Quando è in diretta, può invitare gli amici a partecipare, co-organizzare una sessione live o lasciare commenti e inviare "Mi piace" (i cuoricini). Può anche effettuare videochiamate in DM con un massimo di quattro persone.

POST

Un post si riferisce ai contenuti multimediali che tuo figlio pubblica nel feed o nelle storie. Possono essere foto o video.

PROFILO

Il profilo Instagram di tuo figlio è la pagina in cui i suoi amici e follower troveranno i suoi post e potranno accedere alle sue storie. Include anche una breve biografia. Se il profilo di tuo figlio è privato, chi non lo segue potrà vedere solo la sua immagine del profilo principale e la sua biografia.

REEL

I Reel consentono alle persone di registrare e modificare brevi video della durata massima di 60 secondi nella fotocamera di Instagram. Puoi aggiungere effetti e musica al Reel oppure puoi usare il tuo audio originale.

SEGNALA

Le segnalazioni rappresentano un modo in cui tuo figlio può far sapere a Instagram che ha visto qualcosa di inappropriato. Tuo figlio può segnalare qualsiasi cosa su Instagram che a suo avviso viola le nostre Linee guida della community.

RESTRIZIONI

La modalità Applica restrizioni è uno strumento che consente a tuo figlio di proteggere il suo account dalle interazioni indesiderate senza che la persona con account con restrizioni ne venga a conoscenza. Quando applichi delle restrizioni all'account della persona, solo questa persona vedrà i propri commenti. Le persone con account limitato non potranno vedere quando tuo figlio è attivo su Instagram o quando legge i suoi direct.

STORIE

Le Storie non sono più visibili nell'app dopo 24 ore, a meno che tuo figlio non abbia attivato l'archiviazione, che rende le Storie non più pubblicate accessibili solo a lui. Successivamente, tuo figlio può condividerle nelle Storie in evidenza che saranno sempre visibili. Chiunque possa vedere le Storie di tuo figlio può acquisirne uno screenshot.

10 /

RISORSE



Per altri strumenti e risorse in grado di aiutare genitori, educatori e giovani a usare in modo corretto e sicuro i social media, visita <https://about.instagram.com/it-it/community/parents>