

I.C. CORROPOLI-COLONNELLA-CONTROGUERRA

A.S. 2021/22

Progetto

- Azioni di Prevenzione e Contrasto del Bullismo e Cyberbullismo -



IL GAMING

Benefici e Rischi

Safer
Internet
Day 2022

Tuesday
8 February

SID

Safer Internet Day



Safer Internet Day ispira una conversazione nazionale sull'uso della tecnologia in modo responsabile, rispettoso, critico e creativo.

Coordinata dal Safer Internet Centre del Regno Unito, la celebrazione vede coinvolte migliaia di organizzazioni per promuovere l'uso sicuro, responsabile e positivo della tecnologia digitale per bambini e giovani.

Il Safer Internet Day 2022 si terrà martedì **8 febbraio** e sarà celebrato con il tema
**"Tutto divertimento e giochi?
Esplorare il rispetto e le relazioni online"**

Gaming online

Il gioco online è estremamente popolare tra i bambini e i giovani.

Una ricerca mostra che il gioco è ancora una delle principali attività praticate online dai giovani di età compresa tra 5 e 16 anni, molti dei quali giocano tramite dispositivi mobili e si collegano online utilizzando la propria console di gioco.

Benefici e Rischi del Gaming

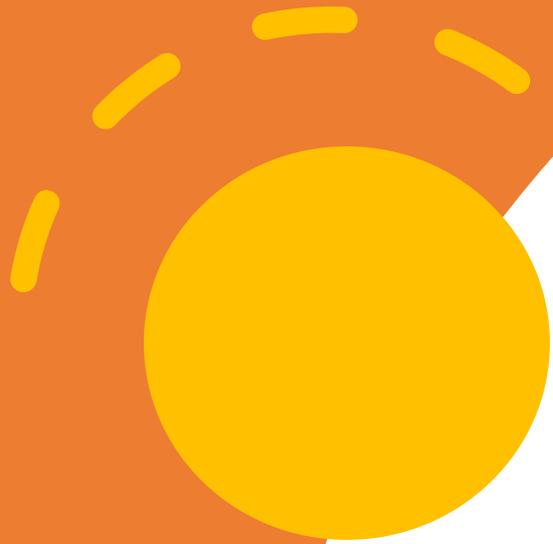
Pro

Si possono individuare 5 abilità che chiunque, giocando ai videogiochi, può sviluppare

Contro

I consigli sulla sicurezza online si applicano ai giochi online poiché i rischi possono essere presenti nei contenuti del gioco e nelle funzionalità di chat





I benefici del Gaming

1. Assunzione dei rischi

Anche se potrebbero non esserci pericoli nella vita reale, è sempre meglio stare attenti a tutto ciò che ci circonda.

I videogiochi insegnano a orientarsi e capire tutti i punti della mappa, dove potrebbero esserci dei pericoli, sviluppando così un acuto senso di osservazione e il riconoscimento dei luoghi pericolosi

2. Pazienza e perseveranza

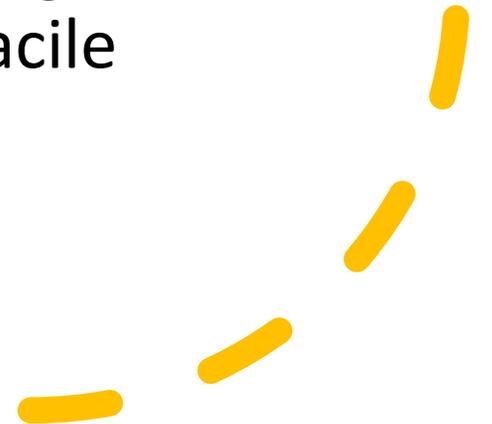
I livelli più difficili o le missioni più complicate mettono a dura prova i videogiocatori

Alcuni rinunciano non andando più avanti, ma chi riesce a riprovare e riprovare, finché non arriva al successo, impara a non arrendersi davanti a nulla, anche davanti a ciò che sembra più infattibile

3. Risoluzione dei problemi

Pensiamo alle puzzle map o ai videogiochi openworld, ad esempio zelda, dove bisogna usare la logica per risolvere l'enigma per andare avanti nel gioco.

Capiamo che non esiste solo una strada possibile in questi giochi, ma molte di più e sta al videogiocatore, utilizzando l'ingegno, trovare la soluzione più veloce e facile



4. Strategia

Trovare la strategia che più si addice al videogiocatore non è sempre facile, specialmente all'inizio.

Ma andando avanti, capendo le meccaniche del gioco, si utilizzeranno sempre di più delle tecniche personali, sviluppate dal singolo individuo, proprio come a scuola, dove ogni persona ha il proprio metodo di studio

5. Lavoro di squadra

Giocando online con persone casuali o con un gruppo di amici, si sviluppa quell'abilità che, al giorno d'oggi, è sempre più richiesta, ovvero il lavoro di gruppo.

Quando si è all'interno di un team, bisogna pensare a tutti gli individui, aiutandosi a vicenda, non pensare solo a se stessi perché potrebbe portare più danni che benefici

I rischi del Gaming

Gaming disorder

Il disturbo da gioco è definito nell'11a revisione della classificazione internazionale delle malattie (ICD-11) come un modello di comportamento di gioco ("gioco digitale" o "videogioco") caratterizzato da:
un'incapacità di controllo sul gioco, priorità crescente data al gioco rispetto ad altre attività nella misura in cui il gioco abbia la precedenza su altri interessi e attività quotidiane e la continuazione o l'escalation del gioco nonostante il verificarsi di conseguenze negative

Per i ragazzi è difficile interrompere il gioco, ma questa non è dipendenza dalla tecnologia.

È biologia o neurologia!

Infatti l'area cerebrale che controlla impulsi e decisioni non è del tutto matura fino ai 25 anni



I videogiochi

Il nostro cervello è programmato per cercare *appagamento*: potrebbe spingerci a cercare cibo per giorni, finché non lo troviamo e non riusciamo a saziarci.

Essere costretti a interrompere un videogame prima di aver completato un livello è un po' come vedersi sottrarre una fetta di torta dal piatto prima di essere arrivati a metà: la differenza è che la torta a un certo punto finisce, placando il nostro appetito.

I videogame sono invece concepiti per offrire piccole ***ricompense intermittenti e non conclusive***, che costringono a continuare.

In alcuni casi, la fine non esiste; in altri c'è, ma potrebbero volerci giorni.

Il senso di anticipazione generato dai videogiochi comporta un aumento del 75% della **dopamina** (un neurotrasmettitore che ha effetti sull'umore) rispetto ai livelli base.



L'effetto della dopamina sui ragazzi

Studi scientifici dimostrano che i livelli di dopamina associati al gioco aumentano all'aumentare delle abilità del giocatore.

Tuttavia, se gli adulti possiedono in genere abilità di ragionamento tali da ignorare il surplus di dopamina e passare a un'altra attività, non necessariamente altrettanto appagante, per la corteccia prefrontale immatura di bambini e adolescenti questo è un compito troppo gravoso.

Insomma, non c'è alcun motivo per cui un bambino decida di smettere di giocare, a meno che non ci sia un'altra esperienza più gratificante ad attenderlo



Allarme videogiochi: quando è giustificato parlare di gaming disorder?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha inserito ufficialmente il **Gaming Disorder**, disturbo da gioco, tra le malattie mentali riconosciute.

Un modello di comportamento di gioco caratterizzato da:

- una capacità di controllo limitata sulla quantità, frequenza, durata e contesto del gioco
- un'importanza crescente data al gioco rispetto alle altre attività della vita quotidiana
- una crescita dell'attività di gioco a discapito delle conseguenze negative, in particolare per quanto riguarda le relazioni personali, familiari e sociali (scuola, lavoro)

Il comportamento può essere continuo o episodico; normalmente è richiesta una manifestazione di oltre 12 mesi per poter essere diagnosticato.



Comportamenti che potrebbero ricadere nel quadro del gaming disorder

- Non riuscire a smettere di giocare per andare a dormire, trascurare il sonno, l'alimentazione, l'igiene personale a favore del gioco.
- Non rispettare scadenze, consegne o appuntamenti.
Saltare la scuola per giocare.
- Interruzione / abbandono di altre attività come lo sport, perdita di amicizie, isolamento.



Comportamenti sicuramente non patologici

- Preferire i videogiochi ai compiti a casa, allo studio, ai pranzi in famiglia. I videogiochi sono un'attività piacevole e divertente!
- Invitare gli amici a casa e poi passare tutto il tempo a giocare ai videogiochi.
- Perdere il senso del tempo mentre si è "immersi" nell'attività di gioco. Esattamente come per i giochi non digitali, è un comportamento assolutamente normale per un bambino o un ragazzo.

PEGI - Pan European Game Information

<https://pegi.info/it>

**DUE LIVELLI DI INFORMAZIONE PER GUIDARE IL
CONSUMATORE: LE ETICHETTE PEGI IN BASE ALL'ETÀ**



I DESCRITTORI DI CONTENUTO



Che Cosa è il Vamping?

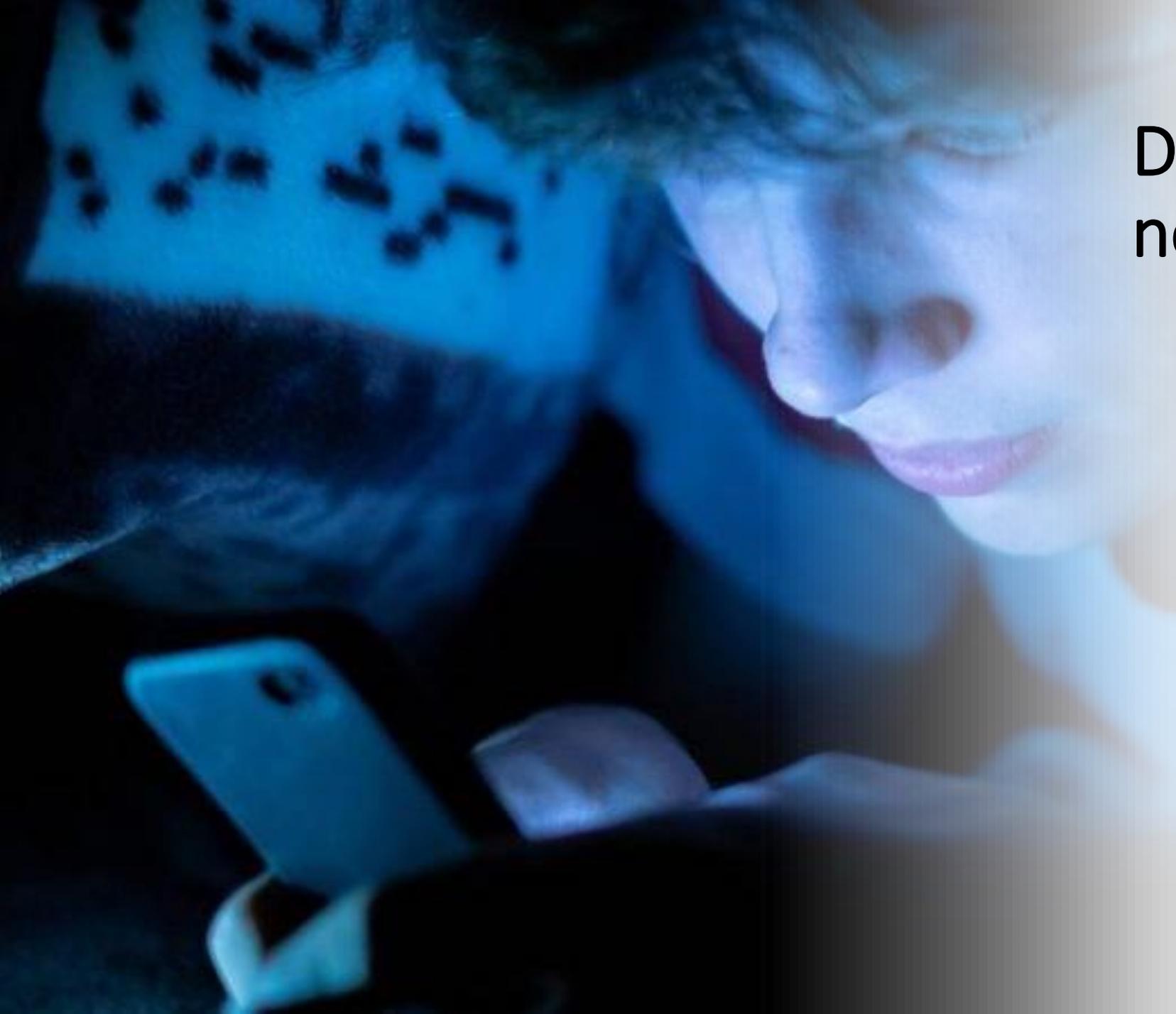
Il vamping è un fenomeno che riguarda soprattutto i giovani e si verifica durante la notte.

Non si è più sotto il controllo dei genitori e si creano dei gruppi di socializzazione per rimanere svegli fino alle prime ore del mattino giocando ai videogiochi, chattando, guardando video su youtube, facendo qualunque cosa tranne che dormire.

Come si può dedurre questo porta a effetti collaterali:

- Irritabilità e nervosismo
- Scarsa energia
- Scarso rendimento a scuola dovuto alla scarsa attenzione



A young person with dark hair is looking down at a smartphone in a dark room. The scene is illuminated with a strong blue light, creating a moody atmosphere. The person's face is partially visible, and they appear to be focused on the device.

Da cosa deriva il nome vamping?

Il termine, tradotto in italiano, sarebbe “vampeggiere”

Come i vampiri che rimangono svegli tutta la notte perché sensibili alla luce del sole, i giovani rimangono svegli stando davanti ai dispositivi elettronici.

Può portare non solo problemi alla salute, ma anche, come vedremo, a problemi quali:

- **phishing**
- **cyberbullismo**
- **malware e spyware**
- **giochi d'azzardo**

Che cosa porta i ragazzi ad entrare nel vamping...

Un'analisi superficiale del fenomeno farebbe dire a chiunque che i giovani entrano all'interno di questi gruppi notturni per noia.

Ovviamente questa potrebbe essere una valida motivazione, ma in realtà, una ricerca della Microsoft ci mostra che la diffusione del vamping riguarda due cause soprattutto:

- la volontà di rimanere sempre connessi con i propri coetanei e la notte risulterebbe essere il momento più opportuna vista la maggiore possibilità di privacy e di assenza di interruzioni
- la possibilità di avere maggiore autocontrollo, potendo stare lontani dagli occhi dei genitori, mentre dall'altro lato ci sono tutti gli impegni quotidiani degli adolescenti, la scuola prima su tutti, ma anche gli sport, oppure la musica e, anche in questo caso, la notte risulta essere l'unico momento della giornata in cui poter fare quello che si vuole.

Infine c'è il desiderio di approvazione sociale e di sentirsi parte di una comunità, condividendo post scrivendo, come commento, #vamping per interagire con chi decide di rimanere sveglio tutta la notte.



Il Phishing

Il Phishing è un tipo di truffa effettuata online, attraverso la quale il malintenzionato riesce a convincere la vittima a fornire **informazioni personali** come dati finanziari o codici di accesso, password, fingendosi un ente affidabile. Questa attività illegale sfrutta un campo dell'informatica che studia il comportamento delle persone in rete, **l'ingegneria sociale**: il truffatore invia messaggi che imitano qualcuno di autorevole, ad esempio un membro dell'assistenza tecnica di un'azienda, per compiere delle frodi digitali.

A rischio sono i maggiori social media, come Instagram e Facebook, ma anche il mondo dei videogiochi, dove è facile venire in contatto con minorenni che sono ancora incuranti del pericolo e facilmente ingannabili.



Malware

"Malware" è l'abbreviazione di

"malicious software" (**software nocivo**)

e viene utilizzato per fare riferimento a virus, spyware, worm, ecc.

Il malware, in tutti i casi in cui viene utilizzato, ha come fine il **danneggiare un computer** personale o un computer collegato ad una rete.

I videogame piratati sono stati responsabili di svariati milioni di attacchi, finendo con l'infettare 900 mila utenti nel solo 2018. Scaricare giochi pirata gratis può far molto male, non solo alle software house che investono milioni e milioni di dollari per svilupparli, ma anche ai videogiocatori.

Questa pratica può veicolare all'interno del computer malware, virus e tentativi di phishing.



Spyware

Lo spyware è un tipo di programma che viene installato, con o senza il tuo permesso, per **raccogliere informazioni** sugli utenti, sui loro computer o sulle loro abitudini di navigazione.

Registra tutte le attività che svolgi, senza che tu te ne accorga, e invia tutte queste informazioni a un utente remoto.

E' anche in grado di scaricare altri programmi nocivi da Internet e installarli nel computer.

Lo spyware è generalmente un programma separato che viene installato **senza che tu te ne accorga** nel momento in cui installi un altro tipo di programma o applicazione freeware.



Il Gioco d'Azzardo Online: una nuova trappola

Nell'era multimediale il giocatore d'azzardo cambia faccia: mentre prima si era costretti ad andare in un casinò o un luogo per scommettere, oggi è sufficiente una connessione ad internet e una carta di credito.

La semplicità con cui si può accedere a piattaforme di gioco d'azzardo rappresenta il problema primario.

Viene in questo modo a mancare anche la funzione socializzante del gioco, che diviene un rituale solitario, e, facilmente, una compulsione, si crea un circolo vizioso in cui il soggetto rimane incastrato, trascurando quelli che sono i rapporti sociali e familiari.

Come riportato dal CND, consiglio nazionale delle ricerche, durante il **lockdown** il gioco d'azzardo fisico è diminuito notevolmente, circa il 35%, favorendo le puntate online, emerge infatti che il traffico di scommesse online è aumentato del 10%.

Questo fenomeno non deve essere associato semplicemente ai grandi classici come la roulette o il blackjack, ma anche all'abuso di videogiochi di carattere ludopatico e agli acquisti in-app che possono rappresentare talvolta una forma di scommessa.

Il Cyberbullismo è una triste realtà

Nonostante il gaming rappresenti un'opportunità di socializzazione, come affronteremo in seguito, il cyberbullismo è un fenomeno che colpisce anche il mondo dei videogiochi.

L' **anonimato** dei giocatori rappresenta il problema principale, in qualsiasi gioco si ha la possibilità di avere un nome fittizio, dietro al quale un utente si può nascondere per compiere atti di molestie, anche nei confronti di bambini.

Queste persone dietro l'anonimato si sentono al sicuro, incuranti che in caso di denuncia si può risalire alla reale identità, queste molestie riguardano soprattutto insulti, minacce o il rovinare l'esperienza di gioco altrui.

Sebbene gli atti di cyberbullismo on line siano presenti per entrambi i sessi, generalmente si differenziano per tipologia: i ragazzi vengono colpiti sulle capacità e quindi sulle competenze, mentre le ragazze rispetto alla dignità sessuale e all'aspetto fisico.



La Socializzazione

Uno stereotipo che accompagna i videogiochi dalla loro invenzione riguarda la solitudine.

Da quando è nato il **multiplayer online** i videogame forniscono una valida opportunità per gli adolescenti di socializzare e fare nuove amicizie.

Da studi della Pew research Center emerge che circa il 34% dei teenagers americani gioca con utenti online quotidianamente, e il 33% settimanalmente, ma indipendentemente dalla frequenza il 91% dei ragazzi americani dichiara di giocare online con altre persone.

Spesso gli adolescenti trovano compagnia in amici che già conoscono nella vita, ma è sempre più frequente assistere a ragazzi e ragazze che giocano con utenti conosciuti online e che non hanno mai visto, ormai circa il 50% di loro lo fa.

È dunque da superare il pensiero che i videogiochi siano solo un modo per stare in casa e isolarsi.

I giochi possono rafforzare il senso di amicizia e connessione per gli adolescenti: quasi otto adolescenti su dieci che giocano online (78%) affermano di sentirsi più legati agli amici esistenti con cui giocano.



CONSIGLI DI SICUREZZA PER I RAGAZZI

I cattivi comportamenti, il linguaggio scurrile e imbrogliare NON VANNO BENE!

Puoi impedire ad altri giocatori di contattarti, segnalarli al fornitore del gioco o della piattaforma e/o parlarne ai tuoi genitori.

Se ti imbatti in informazioni che ti fanno sentire a disagio, parlane subito ai tuoi genitori.

Non inviare informazioni personali quali l'indirizzo di casa, l'indirizzo e-mail, il numero di telefono, la password o fotografie.

Non accettare mai di incontrare qualcuno conosciuto on-line senza prima parlarne con i tuoi genitori.

Altri consigli per i ragazzi



Limita il tuo tempo trascorso giocando: interrompi spesso l'attività e coltiva passatempi alternativi.



Mantieni ritmi di sonno-veglia regolari: dormi almeno 8 ore a notte continuative, cercando di addormentarti sempre alla stessa ora se il giorno successivo devi andare a scuola.



Mostra sempre quello che sei veramente, non fingendo di essere qualcuno che non sei: a lungo termine la verità viene sempre fuori!



In conclusione

Con un po' di attenzione, si possono evitare tutti i rischi che portano al furto d'identità, a danni morali della persona o alterazioni del proprio modo di vivere la realtà

Giocare a un videogioco, per stare con i propri amici, o semplicemente per divertirsi, è una buona pratica anche per sviluppare delle nuove abilità!

Fonti e risorse

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=6AlbAUrnFQg&t=22s>

<https://www.generazioniconnesse.it/site/it/2021/03/10/il-gaming-rischi-e-benefici/>

<https://azzurro.it/cyberbullismo-cosa-fare-se-assisti-ad-una-violenza-online/>

Le miniserie sull'uso sicuro della rete Internet:

<https://www.generazioniconnesse.it/site/it/wearefearless/>