Safer Internet Day 2026: le regole per avvicinarsi in maniera più sicura all'AI e ai social

Data: 2 ottobre 2026 | Autore: Redazione



Tecnologia intelligente, scelte consapevoli: le regole per proteggere i giovani online

Il **10 febbraio 2026** si celebra il **Safer Internet Day**, la **Giornata mondiale per la sicurezza in Rete** promossa dalla Commissione Europea con l'obiettivo di rendere Internet un ambiente più sicuro e responsabile per bambini e adolescenti.

L'edizione di quest'anno accende i riflettori su un tema centrale: il rapporto sempre più stretto tra giovani, **social network** e **Intelligenza Artificiale (AI)**. Una trasformazione che offre opportunità straordinarie, ma che impone anche nuove responsabilità a famiglie, scuole, istituzioni e piattaforme digitali.

Il **Safer Internet Day 2026**non è solo un momento simbolico, ma un richiamo concreto all'azione. Ogni anno coinvolge:

- decisori politici
- aziende tecnologiche
- scuole ed educatori

- genitori
- bambini e adolescenti

L'obiettivo è costruire una vera **cittadinanza digitale**, fondata su consapevolezza, spirito critico e tutela dei diritti dei minori online.

Salute mentale e uso dei social: i dati che preoccupano

Secondo Organizzazione Mondiale della Sanità, circa il **14% degli adolescenti tra i 10 e i 19 anni** sperimenta un disagio psichico, spesso non riconosciuto o non trattato. Inoltre:

- 1 adolescente su 5 dichiara di sentirsi solo
- le ragazze mostrano percentuali più elevate di disagio
- cresce la correlazione tra **uso problematico dei social network** e sintomi di ansia e depressione

Il confronto continuo, la **paura di esclusione (FOMO)**e la ricerca di approvazione alimentano fragilità emotive sempre più diffuse.

Un'indagine di Telefono Azzurro in collaborazione con Ipsos Doxa evidenzia che:

- il **35% degli adolescenti tra 12 e 18 anni** utilizza strumenti di **Intelligenza Artificiale** frequentemente
- 3 ragazzi su 4 conoscono e usano i chatbot
- tra le piattaforme più note: OpenAI (ChatGPT), Google (Gemini), Meta (Meta AI) e Microsoft (Copilot)

Per cosa viene usata l'AI?

- supporto allo **studio** e alla ricerca
- spiegazioni semplificate
- consigli personali (14% spesso, 34% almeno qualche volta)

Dal punto di vista emotivo:

- il 23% si è sentito compreso
- il 16% meno solo

Tuttavia emergono timori concreti:

- 40% teme una riduzione del **pensiero critico**
- 35% segnala un calo delle relazioni reali
- 33% teme la confusione tra realtà e finzione
- 1 su 4 parla di rischio dipendenza

I 9 consigli dell'Unicef per i genitori

UNICEF dedica il Safer Internet Day al tema **"Tecnologia intelligente, scelte sicure"**, ricordando che oltre 1 studente su 5 di 10 anni non distingue un sito affidabile da uno non affidabile.

Ecco le principali raccomandazioni:

1. **Iniziare presto** a spiegare cos'è l'AI
2. Promuovere un **uso equilibrato e consapevole**

3. Utilizzare esempi quotidiani
4. Insegnare che l'AI è uno **strumento utile, non una scorciatoia**
5. Proteggere la **privacy dei bambini**
6. Imparare insieme
7. Riconoscere segnali di allarme
8. Dialogare con la scuola
9. Mantenere la tecnologia nella giusta prospettiva

Il presidente di UNICEF Italia, Nicola Graziano, sottolinea l'importanza di un **impegno condiviso tra famiglie, scuole e istituzioni** per garantire ambienti digitali sicuri.

Google: 5 strategie per sviluppare il pensiero critico

Google propone cinque linee guida per studenti, genitori e insegnanti:

- Stabilire limiti chiari tra **online e offline**
- Allenare il **pensiero critico** nell'uso dell'AI
- Riconoscere contenuti generati artificialmente
- Verificare le fonti con il metodo SIFT
- Utilizzare strumenti di protezione come SafeSearch e Family Link

In un contesto in cui **1 bambino su 6 è vittima di cyberbullismo**, l'educazione digitale diventa priorità educativa.

YouTube rafforza i controlli parentali

YouTube ha introdotto nuove misure per tutelare gli adolescenti:

- limitazioni del tempo trascorso sugli Shorts
- gestione semplificata degli account familiari
- raccomandazioni orientate a contenuti educativi
- maggiore trasparenza nei sistemi di suggerimento

Secondo una ricerca Ipsos:

- il 79% dei genitori italiani considera appropriati i contenuti visualizzati dai figli
- il 74% si sente più sicuro grazie agli strumenti di supervisione

Agcom: confermate le misure di tutela dei minori

Autorità per le Garanzie nelle Comunicazioni ha ribadito che restano pienamente attive le misure previste dal Decreto Caivano, tra cui:

- **age verification** sui siti per adulti
- parental control gratuito
- patentino digitale
- codice influencer

In caso di violazioni, sono previste sanzioni.

Educare all'AI significa educare alla responsabilità

Il **Safer Internet Day 2026** lancia un messaggio chiaro: la **Intelligenza Artificiale** e i **social network**

non sono nemici, ma strumenti potenti che richiedono educazione, dialogo e guida adulta.

La vera sfida non è vietare, ma insegnare:

- a pensare
- a verificare
- a distinguere
- a mantenere relazioni reali sane

In un mondo sempre più digitale, la priorità resta la stessa: **proteggere il benessere psicologico dei giovani** e accompagnarli verso una **cittadinanza digitale consapevole e responsabile**.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/safer-internet-day-2026-le-regole-per-avvicinarsi-in-maniera-pi-sicura-all-ai-e-ai-social/150984