

# 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](http://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>

