

Insieme alla
scoperta di TikTok

GUIDA ALL'USO SICURO DELL'APP PIÙ CREATIVA DEL MOMENTO

TikTok è diventata in breve tempo la piattaforma di intrattenimento di video brevi da dispositivi mobili preferita dai ragazzi, ma anche dai più grandi. Un palcoscenico globale dove esprimere se stessi, dar sfogo alla propria creatività, apprendere qualcosa di nuovo o semplicemente passare del tempo in allegria.

Vi raccontiamo come funziona e come voi e i vostri figli potete divertirvi in sicurezza.



USIAMO LE APP IN MODO CONSAPEVOLE

DIVERTIAMOCI IN MODO INTELLIGENTE E SENZA ESAGERARE



Le piattaforme fanno ormai parte delle nostre vite e ciò vale tanto per gli adulti che per gli adolescenti. Non vanno demonizzate, ma trattate con consapevolezza: è proprio questa la vera forza dei consumatori nei tempi moderni, la **conoscenza dei fenomeni** accompagnata da un uso **misurato e prudente del digitale**.

Le piattaforme cercano la nostra attenzione e alcune assomigliano a giochi che stimolano la nostra creatività, la nostra immaginazione. Tuttavia, con l'Unione Nazionale

AVV. MASSIMILIANO DONA

Presidente Unione Nazionale Consumatori

@massimiliano.dona 



Consumatori **consigliamo sempre ai genitori di accompagnare i più piccoli** (TikTok è destinata a utenti maggiori di 13 anni) e non solo per evitare che le App possano essere utilizzate nel modo sbagliato, ma anche per cogliere al meglio le opportunità di crescita favorite dai momenti che dedichiamo al tempo libero.

E il modo migliore per farlo è giocare insieme ai nostri piccoli per capire quale sia l'utilizzo più corretto, cosa che vale, tanto più, per le piattaforme online che -per definizione- ci mettono in contatto con il mondo circostante. Ecco perché tra i consigli più importanti che mi sento di dare c'è quello di **esplorare l'applicazione insieme - giovani e adulti** - cominciando a guardare i video e commentandoli insieme.

Come in tutte le piattaforme, è molto importante **conoscere a fondo gli strumenti** che ci garantiscono una vita digitale più sicura! Tra questi, ci sono quelli che proteggono la nostra privacy (è fondamentale impostare l'account privato), ma ricordate che tutti gli utenti della piattaforma potranno sempre vedere la vostra "foto profilo", l'immagine

di copertina e la bio, che quindi non dovranno mai contenere informazioni personali come età, indirizzo o numero di telefono.

Ma c'è di più: TikTok consente di **attivare il Collegamento Familiare**, quella funzionalità che permette ai genitori di collegare un account TikTok con quello dei figli e intervenire su alcune impostazioni. A questo punto non vi resta che divertirvi: creare dei video insieme vi aiuterà a scoprire gli interessi di vostro figlio e metterne in luce il lato creativo. Senza dimenticare che non si dovrebbe passare troppo tempo online, quindi il consiglio per i genitori è quello di **stabilire insieme ai figli il tempo massimo** che si può trascorrere ogni giorno sull'App.

Insomma, usiamo le App e non facciamoci usare da queste piattaforme: uno dei valori più importanti per i consumatori moderni ha a che fare con la nostra libertà. È importante che i consumatori più giovani non subiscano condizionamenti, possano crescere in modo armonioso e responsabile, consapevoli dei loro diritti e delle insidie che ci circondano online (come nella vita reale).

Per ogni vostro dubbio e per tutte le necessarie informazioni sulla vostra vita digitale (a cominciare da questa Guida), c'è l'Unione Nazionale Consumatori (consumatori.it). E per i casi più gravi, non esitare a denunciare alle Autorità i comportamenti scorretti di altri utenti nei tuoi confronti.

GENITORI PRESENTI E CONSAPEVOLI, PER IL BEN-ESSERE DIGITALE DEI VOSTRI FIGLI

Per i più giovani è naturale esprimersi e relazionarsi attraverso la tecnologia. Navigano in queste acque da quando nascono e per questo hanno bisogno di qualcuno che li accompagni e li instradì verso un utilizzo corretto per poterne conoscere e sfruttare le risorse, le potenzialità e garantire il **ben-essere digitale** inteso come lo stare bene all'interno di una piattaforma garantito dalla creazione di un proprio spazio di espressione, interazione e relazione. I minori non sono in grado autonomamente di autoregolarsi, mettersi un limite, discernere tra un uso consapevole e una condotta a rischio.

I contenuti scorrono velocemente, sono sempre diversi, brevi, interattivi, stimolano la curiosità e persuadono a trascorrere anche tanto tempo in loro compagnia. Per questo è importante impostare i limiti di tempo e **concordare con il proprio figlio una modalità di utilizzo**: per evitare che si sviluppi una dipendenza. È importante ricordare che la dipendenza non è legata solo al tempo trascorso in rete, come spesso erroneamente si crede, ma anche al suo ripercuotersi nell'area del sonno, sociale, familiare e scolastica e al controllo quasi ossessivo delle notifiche. Anche quando non si è connessi il cervello rimane attivo e rimane connesso alla rete. Le

attività svolte all'interno della piattaforma costituiscono motivo di gratificazione e appagamento immediato e i ragazzi tendono a ricercare quella sensazione. Questo aspetto può attivare il desiderio di aumentare le interazioni virtuali per avere un livello sempre più elevato di soddisfazione personale.

Per queste ragioni **un genitore deve essere sempre presente anche nella vita online** del proprio figlio, per raddrizzargli la rotta fino a quando non sviluppa pienamente la capacità di autoregolazione.

CIÒ CHE NUOCE È L'ABUSO, L'USO DISTORTO, NON IL CORRETTO UTILIZZO

Queste piattaforme online nascono per favorire la socializzazione e l'interazione tra i membri della community, non sono un mezzo sostitutivo che privano il ragazzo delle relazioni sociali e del loro tempo. Servono per ampliare la loro rete, le proprie conoscenze, per informarsi, svagarsi, creare, condividere e oggi anche per formarsi, studiare e apprendere anche attraverso il divertimento.

DOTT.SSA MAURA MANCA

Psicologa clinica, psicoterapeuta.
Presidente dell'Osservatorio Nazionale Adolescenza Onlus



Per tutelare un minore in rete c'è bisogno di **conoscenza e presenza**. Un genitore deve monitorare le attività di un figlio che lotta per la sua autonomia e nello stesso momento non ha ancora acquisito tutte le competenze per navigare da solo senza una guida.

GENITORI PRESENTI E CONSAPEVOLI, PER IL BEN-ESSERE DIGITALE DEI VOSTRI FIGLI

IL GENITORE DEVE FARE DA FILTRO

Gli stimoli che arrivano ai minori in rete sono innumerevoli e non sempre sono appropriati per l'età. Questo non significa dover impedire loro l'accesso alle piattaforme online, ma insegnare un utilizzo corretto.



COME?

Un genitore deve:



Usare tutti gli strumenti messi a disposizione dalla piattaforma, che gli permettono di monitorare le attività del figlio senza deprivarlo del suo spazio e della sua libertà di azione. Le restrizioni non sono limitazioni, ma una tutela.

Aiutare a selezionare i contenuti e le modalità di interazione, perché la maggior parte delle informazioni sono utili, costruttive o divertenti.

Insegnare un pensiero critico in rete per individuare eventuali abbagli e criticità e essere meno condizionabili, perché in mezzo a tutti gli stimoli e informazioni positive si nascondono tanti link e notizie strumentalizzate, fuorvianti e condizionanti. Pensare in maniera autonoma e critica significa saper valutare i contenuti e viverli in maniera appropriata, non andando mai oltre, non facendosi mai del male come purtroppo ogni tanto accade in alcune challenge o sfide. Il problema non sono le challenge, la maggior parte sono a scopo ludico, di condivisione e intrattenimento, altre di taglio educativo e di supporto a cause sociali; è la visione distorta di alcuni giovani che cercano solo viralità pur di dimostrare qualcosa, distorcendo completamente il senso del divertimento. Partecipare a una challenge significa prendere parte a un insieme più grande, si mostra, senza dover dimostrare per forza.

DOTT.SSA MAURA MANCA

Psicologa clinica, psicoterapeuta.
Presidente dell'Osservatorio Nazionale Adolescenza Onlus



GLI ASPETTI POSITIVI DELLE PIATTAFORME ONLINE DI CUI SI PARLA TROPPO POCO

I social network rappresentano una continua stimolazione e confronto e il confronto è crescita.

Le piattaforme online possono essere usate come un **canale espressivo-creativo**. Per sfruttare gli aspetti positivi un genitore deve insegnare al figlio che non si deve agire in funzione degli altri, della loro approvazione, della ricerca quasi ossessiva della popolarità, delle visualizzazioni e del successo facile. Non si devono perdere la propria individualità e gli aspetti legati al divertimento.

RINFORZIAMO L'ALLEANZA: INSIEME SI PUÒ ESSERE PIÙ EFFICACI

Le piattaforme online sono sempre più vicine alle famiglie e gli **strumenti di gestione e controllo** più efficaci e in continua evoluzione. I genitori devono conoscere e usare tutti gli strumenti a loro disposizione e fare rete anche con altri genitori. In più sono presenti sempre più spazi dedicati agli **aspetti educativi e formativi** e anche i creator lanciano con maggior frequenza messaggi utili ai ragazzi.

TIKTOK IN PILLOLE

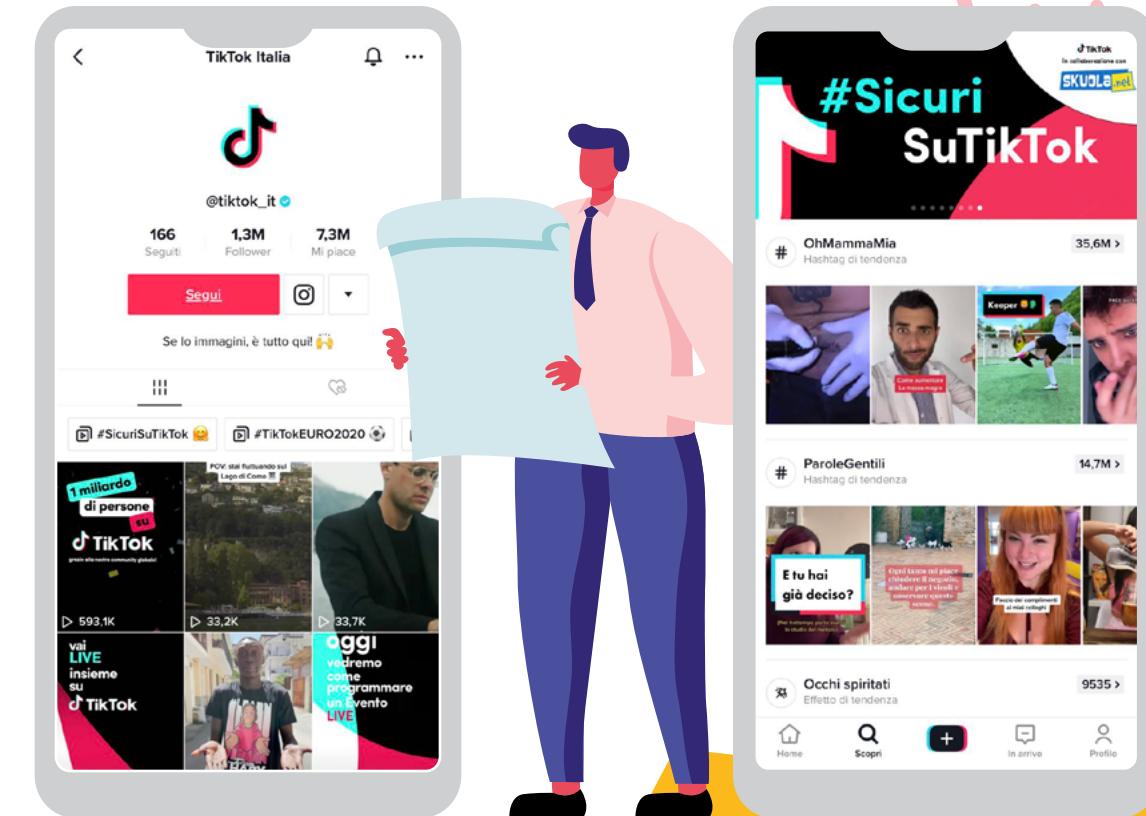
TikTok è una piattaforma online per la creazione e **condivisione di video brevi** destinata a utenti dai **13 anni in su**. **Ispirare creatività, portare allegria e condividere conoscenza** sono gli elementi che la caratterizzano.

TikTok incoraggia gli utenti a **condividere** le loro **passioni**, momenti della loro vita reale, consigli e informazioni, offrendo alla community un **Feed video personalizzato** - la sezione **“Per Te”** - sulla base delle proprie preferenze.

Su TikTok si possono caricare **video di breve durata**, direttamente dal proprio smartphone.

Strumenti di video-editing e video-registrazione in-app, tra cui **effetti speciali, filtri, adesivi, realtà aumentata, musica** e molto altro supportano i creator nella realizzazione dei loro contenuti, rendendo l'esperienza unica e divertente

La **musica** è una colonna portante del mondo di TikTok. Numerosi artisti scelgono la piattaforma per il lancio dei loro singoli e un numero sempre maggiore di talenti viene scoperto dal pubblico e dagli addetti ai lavori grazie a TikTok.



Non solo le nuove generazioni, anche **genitori** e persino **nonni** trovano spazio nella community di TikTok. A questi si aggiungono personalità del mondo dello spettacolo, squadre di calcio internazionali, associazioni e alcuni tra i musei più celebri del mondo.

I contenuti spaziano dalla **musica** alla **comicità**, dallo **sport** al **beauty**, dai **viaggi** all'**arte**.

#IMPARACONTIKTOK

I contenuti di **taglio educativo e didattico** sono ogni giorno più numerosi e variegati su TikTok: dalla letteratura allo sport, dalla musica alle lingue straniere, dalla cucina ai viaggi, fino alle questioni sociali. Apprendere divertendosi è la tendenza da scoprire esplorando [#ImparaConTikTok](#)

TIKTOK IN PILLOLE

GLOSSARIO

COMMUNITY

La comunità formata da tutti gli utenti di TikTok, è la chiave e la forza della piattaforma, il **motore creativo**.

CREATOR

Su TikTok gli utenti giocano un ruolo attivo sulla piattaforma. Attraverso i loro video **danno voce alla propria creatività** e per questo vengono chiamati creator: sono capaci di innovare costantemente e generare nuove tendenze.

CUORE

È il simbolo per **esprimere l'apprezzamento** per un video. Più cuori ha un contenuto, maggiori probabilità ha di essere visto da utenti di tutto il mondo.

EFFETTI E FILTRI

Sono le funzionalità interattive per arricchire e personalizzare i contenuti.

- **Duetto:** caratteristico di TikTok, consente di interagire con i contenuti realizzati dagli altri utenti aggiungendo il proprio personale contributo.
- **Stitch:** permette di tagliare delle scene dai video dei creator e inserirle nei propri. Ulteriore funzionalità di editing in-app, è perfetta per reinterpretare e arricchire i contenuti di altri utenti.

HASHTAG CHALLENGE

Una specifica **sfida o un trend** a cui la community partecipa, dando la sua personale interpretazione attraverso la creazione di un video.

LINEE GUIDA DELLA COMMUNITY

Racchiudono tutte le indicazioni su **come usare TikTok** in modo positivo e appropriato, forniscono informazioni su cosa è possibile pubblicare e specificano cosa, invece, non è consentito.

LIVE STREAMING

Attivabili solo a partire dai 16 anni, sono le dirette in tempo reale, per interagire dal vivo con la community.

MESSAGGI DIRETTI

Inviare e ricevere messaggi privati è **consentito solo agli utenti con più di 16 anni** e in nessun caso è consentito l'invio di foto o video tramite messaggi diretti. Inoltre, quando un nuovo utente tra i 16 e 17 anni si iscrive a TikTok l'impostazione predefinita dei Messaggi Diretti è impostata su "Nessuno".



“PER TE”

Il cuore dell'esperienza su TikTok. Grazie a tecnologie innovative, suggerisce agli utenti i video più in linea con le loro preferenze, creando così un **feed personalizzato**.

SCOPRI

Identificata con l'icona della lente d'ingrandimento, è la pagina in-app che raccoglie tutte le nuove tendenze di TikTok. Dai trend agli hashtag challenge, dai suoni ai contenuti più in voga del momento.

SUONI

Parte essenziale e colonna sonora di tutti i contenuti di TikTok. Un'ampia scelta di brani è a disposizione degli utenti dalla libreria della piattaforma.

TIKTOK: STRUMENTI E FUNZIONI PER UN AMBIENTE SICURO

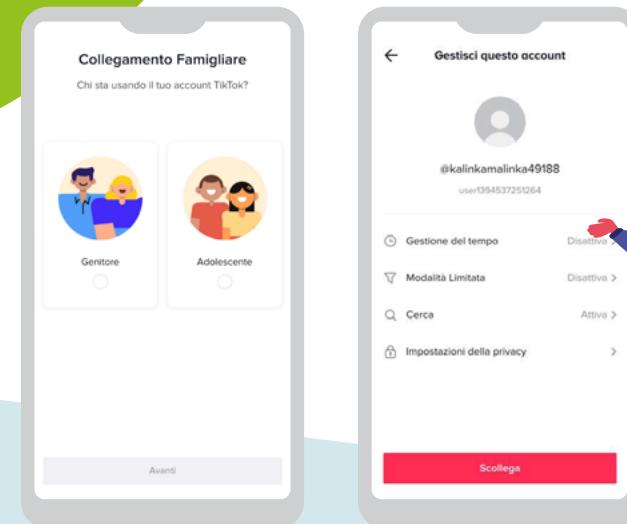
Su TikTok ognuno può esprimere liberamente la propria creatività, creando e condividendo contenuti in maniera autentica.

Per mantenere l'ambiente positivo, sicuro e inclusivo sono disponibili sul Centro Sicurezza numerosi **strumenti e materiali informativi** che supportano voi genitori e i vostri figli adolescenti a vivere la migliore esperienza possibile sulla piattaforma.

TikTok è destinata a **utenti dai 13 anni in su** e la piattaforma utilizza una serie di strumenti per individuare e rimuovere i profili aperti da minori di 13 anni.

Funzioni limitate in base all'età

- I **minori di 16 anni** non possono accedere alla funzione di messaggistica diretta e non possono ospitare una diretta streaming.
- I **minori di 18 anni** non possono inviare o ricevere regali virtuali.

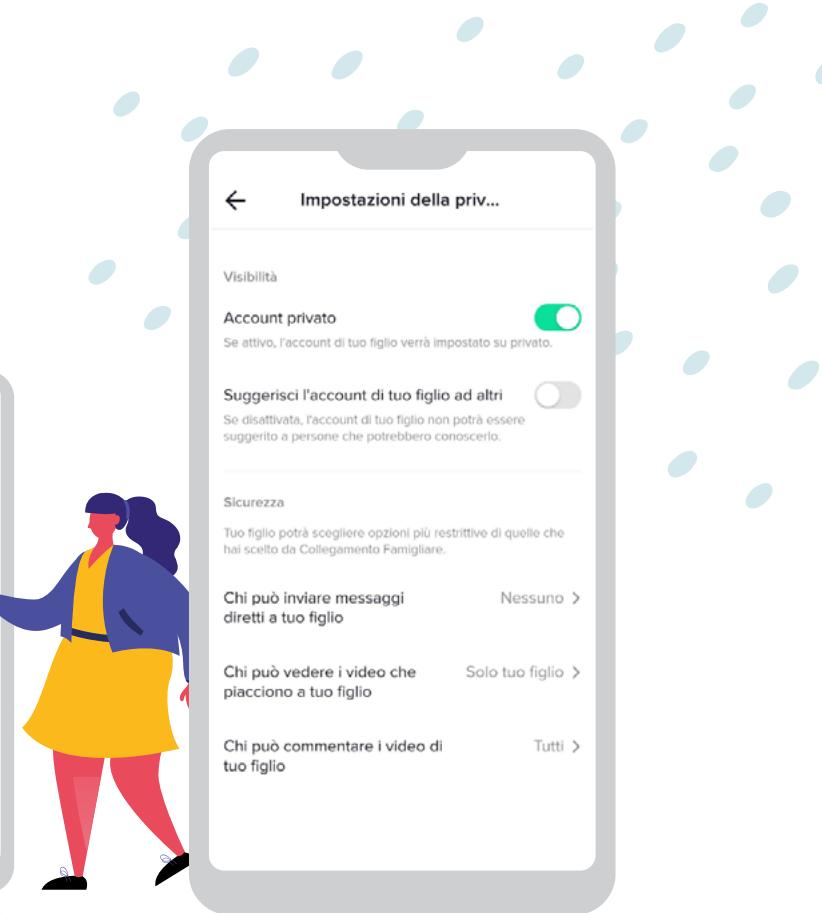


COLLEGAMENTO FAMIGLIARE

È una funzionalità che permette di collegare l'account TikTok del genitore con quello del figlio minorenne, intervenendo su alcune impostazioni:

- rendere l'account privato
- bloccare i messaggi diretti
- definire dei limiti al tempo passato online
- restringere la visualizzazione dei contenuti
- disabilitare il campo di ricerca.

Si può attivare in-app nella sezione “Impostazioni e privacy”.

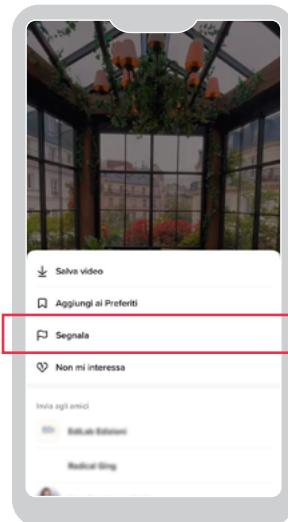
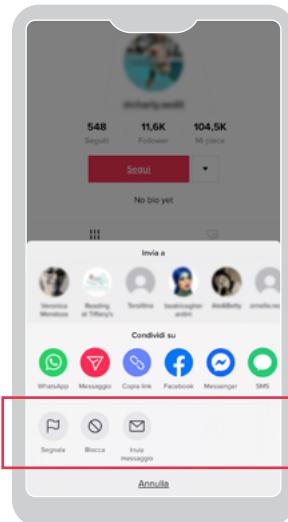
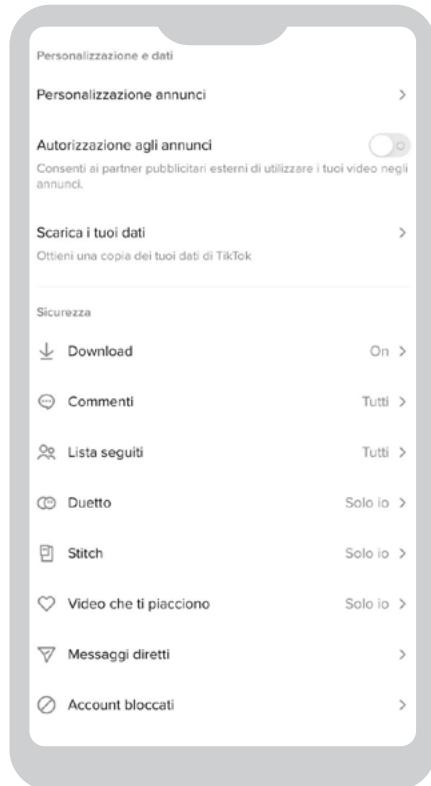


PRIVACY

- Fino ai 18 anni è consigliata l'impostazione dell'account privato.
- Foto profilo, immagine di copertina e bio sono pubbliche, scegliete attentamente.
- Consiglia a tuo figlio di non rivelare informazioni personali come età, indirizzo di casa, numero di telefono o luoghi frequentati.

Scoprite **#SicuriSuTikTok**, l'hashtag che raggruppa i video educativi realizzati dai creator per sensibilizzare la community sul tema della sicurezza.”

TIKTOK: STRUMENTI E FUNZIONI PER UN AMBIENTE SICURO



INTERAZIONE CON GLI ALTRI

Su TikTok è possibile scaricare e interagire con i video degli altri utenti, ad esempio commentandoli o creando un duetto. È possibile limitare queste interazioni in modo personalizzato nella sezione "Privacy" dell'app.

SEGNALARE UN CONTENUTO O BLOCCARE UN UTENTE

Nel caso in cui tuo figlio dovesse entrare in contatto con contenuti e commenti inappropriati o utenti che non rispettano le linee guida, **puoi intervenire direttamente** dall'app, segnalandoli e bloccandoli. Consulta gli strumenti disponibili nel "Centro Sicurezza".



GESTIONE DEL TEMPO

Potete stabilire un **limite giornaliero** all'utilizzo dell'app, da 40 a 120 minuti, e attivare la funzione direttamente dall'app, nella sezione "Impostazioni e privacy" sotto la voce "Controllo Applicazione".



LE REGOLE DELLA COMMUNITY

Come nella vita di tutti i giorni, così anche nella community di TikTok un **comportamento responsabile, corretto e positivo** è alla base di una convivenza serena. I [Termini di Servizio](#) e le [Linee Guida della Community](#) ricordano a tutti quali sono le regole da tenere a mente prima di pubblicare un contenuto o interagire con gli altri utenti.

Risorse disponibili su TikTok

[Centro Sicurezza](#)
[Guida per Genitori e tutori](#)
[Guida per nuovi utenti](#)

PAROLA AI CREATOR



CECILIA CANTARANO

[@ceceliacantarano](https://www.instagram.com/ceceliacantarano)

Comedy creator e cantante

Il rapporto tra me e mia mamma è qualcosa di speciale: vogliamo creare una dimensione di scherzo e gioco che spesso tra genitori e figli, specialmente della mia età, viene meno. Così facendo, io mi avvicino alla sua generazione, a quelli che sono i suoi riferimenti, e lei fa lo stesso con me. Molte persone mi hanno chiesto perché avessi deciso di includerla all'interno dei miei video, la verità è che tutto è avvenuto in maniera naturale: mi ha permesso di comunicare il nostro rapporto in maniera inedita, rafforzandolo. Ci piacerebbe fosse d'esempio e d'incoraggiamento per gli altri utenti.



LUCIANO SPINELLI

[@lucianospinelli](https://www.instagram.com/lucianospinelli)

*TikTok creator,
portavoce dei valori positivi della sua generazione*

Su TikTok posso condividere le mie passioni: adoro intrattenere e il mio obiettivo è portare felicità e spensieratezza. Allo stesso tempo mi impegno nel sensibilizzare su temi importanti, come bullismo e razzismo. Tacere per paura o vergogna non aiuta: il primo passo da fare è parlarne. I creator con una platea molto ampia, come me, hanno la possibilità di diffondere i corretti messaggi. Con l'impegno di tutti e grazie alle risorse messe a disposizione dalla piattaforma possiamo cambiare la situazione.



SANDRO MARENCO

[@sandromarenco](https://www.instagram.com/sandromarenco)

Professore di inglese e tedesco, TikTok creator

In quanto insegnante, è importante sapere che i ragazzi frequentino luoghi "sani", sia nella vita reale che in quella virtuale. La parte più bella dei miei video è lo scambio tra generazioni e la "comunicazione a due vie" che si instaura attraverso i commenti. Su TikTok cerco di fare mio il loro mondo e di far conoscere il mio a loro. Questo giova al rapporto, all'apprendimento, ma soprattutto mi dà la possibilità di affrontare tematiche anche non propriamente scolastiche. Così non mi limito a trasmettere solo nozioni, ma compio una parte di percorso insieme agli studenti.



MARTINA SOCRATE

[@martinasocrate](https://www.instagram.com/martinasocrate)

Creator comedy e studentessa

TikTok rappresenta per me il luogo ideale per veicolare creatività, idee e la mia passione per la recitazione. Se lo scambio con la community resta una fonte di continua ispirazione, durante il mio percorso di crescita, la presenza dei miei genitori è stata cruciale. Sono i miei primi fan, ma anche guide fidate nella costruzione della mia personalità e presenza online, oltre che nelle relazioni della vita di tutti i giorni. Non soltanto mi supportano e mi sostengono, ma ormai fanno parte dei contenuti che realizzo per la piattaforma. Con mia mamma, in particolare, ci divertiamo a creare sketch insieme: rappresentano il nostro rapporto e la complicità che ci contraddistingue.



CECILIA CANTARANO

[@ceceliacantarano](https://www.instagram.com/ceceliacantarano)

Comedy creator e cantante



SANDRO MARENCO

[@sandromarenco](https://www.instagram.com/sandromarenco)

Professore di inglese e tedesco, TikTok creator



MARTINA SOCRATE

[@martinasocrate](https://www.instagram.com/martinasocrate)

Creator comedy e studentessa

TikTok rappresenta per me il luogo ideale per veicolare creatività, idee e la mia passione per la recitazione. Se lo scambio con la community resta una fonte di continua ispirazione, durante il mio percorso di crescita, la presenza dei miei genitori è stata cruciale. Sono i miei primi fan, ma anche guide fidate nella costruzione della mia personalità e presenza online, oltre che nelle relazioni della vita di tutti i giorni. Non soltanto mi supportano e mi sostengono, ma ormai fanno parte dei contenuti che realizzo per la piattaforma. Con mia mamma, in particolare, ci divertiamo a creare sketch insieme: rappresentano il nostro rapporto e la complicità che ci contraddistingue.



CONDIVIDI CON TUO FIGLIO ADOLESCENTE QUESTI 10 SEMPLICI PASSAGGI

E AIUTALO A RENDERE POSITIVA E SICURA LA SUA ESPERIENZA SU TIKTOK

1. ESPLORATE TIKTOK INSIEME

Esplorate l'applicazione, guardate e commentate insieme i video che compaiono nella sezione "Per Te". Cercate gli ultimi trend ed esplorate gli effetti e i filtri. Definite insieme i contenuti che si possono pubblicare.

2. IMPOSTA L'ACCOUNT COME PRIVATO

La privacy è un aspetto fondamentale: impostate l'account privato. Foto profilo, immagine di copertina e bio sono pubbliche, sceglietele attentamente e assicuratevi che vostro figlio non riveli informazioni personali come età, indirizzo di casa, numero di telefono o luoghi frequentati.

3. ATTIVA IL COLLEGAMENTO FAMIGLIARE

Grazie a questa funzionalità, puoi collegare il tuo account TikTok a quello di tuo figlio adolescente e intervenire su alcune impostazioni che lo rendono più sicuro: rendere l'account privato, bloccare i messaggi diretti, definire dei limiti di tempo, restringere la visualizzazione dei contenuti e disabilitare la funzione di ricerca. Puoi attivarlo nella sezione "Impostazioni e privacy" dell'app.

4. SCEGLIETE INSIEME QUALI INTERAZIONI CONSENTIRE AGLI ALTRI UTENTI

Puoi decidere insieme a tuo figlio quali azioni consentire o limitare agli altri utenti, ad esempio se possono commentare un video o fare un duetto con lui. Scegli insieme a tuo figlio quali azioni consentire o limitare per definirgli uno spazio di movimento protetto. Nella sezione "Privacy" potete definire le vostre opzioni personalizzate.

5. MOSTRA A TUO FIGLIO COME SEGNALARE CONTENUTI INAPPROPRIATI O BLOCCARE UN UTENTE

Su TikTok è importante che ognuno possa sentirsi libero di esprimersi in un ambiente positivo, sicuro e inclusivo. Si possono segnalare direttamente in-app contenuti, commenti o account inappropriati o bloccare utenti indesiderati. Consultate gli strumenti disponibili nel "Centro Sicurezza".

Iscriviti e scopri qui "DigitalMente. Imparare, creare e condividere nel digitale in sicurezza", progetto ideato da UNC, con TikTok e la psicoterapeuta Maura Manca, disponibile in tutte le scuole secondarie del territorio nazionale per l'anno accademico 2021/2022 volto a creare una cultura digitale orientata alla sicurezza.

In collaborazione con



Risorse TikTok

- [Centro Sicurezza](#)
- [Guida per Genitori e tutori](#)
- [Guida per nuovi utenti](#)

Avvertenza: l'Unione Nazionale Consumatori non svolge attività di promozione o pubblicità commerciale avente per oggetto beni o servizi prodotti da terzi e non intende realizzare alcuna connessione di interessi con imprese di produzione o di distribuzione: ai sensi di quanto previsto dal Codice del Consumo, il presente documento è quindi finalizzato esclusivamente a esigenze educative verso i consumatori. Il partner ha preso atto della indipendenza e imparzialità di Unione Nazionale Consumatori con l'impegno a non condizionarne in alcun modo l'autonomia di pensiero e le scelte editoriali.

Scopri di più su: www.consumatori.it

Seguici su

- [UNConsumatori](#)
- [@consumatori](#)
- [unione-nazionale-consumatori](#)
- [@consumatori](#)

