

BULLISMO E CYBERBULLISMO

INTRODUZIONE	1
OBBIETTIVO DELLA NOSTRA COMUNITÀ SCOLASTICA	1

BULLISMO: COSA È

DEFINIZIONE	2
CARATTERISTICHE	2
TIPOLOGIA DELLE AZIONI DI PREVARICAZIONE	2

IL “GIOCO” DELLE PARTI: GLI ATTORI

IL BULLO	3
LA VITTIMA	3
IL GRUPPO	3

TRA I LUOGHI PREPOSTI: LA SCUOLA

LA SCUOLA	4
LA MISSION DELLA BUONA SCUOLA	4
QUALI STRATEGIE USARE A SCUOLA	5
COSA DEVE FARE LA SCUOLA: LE METODOLOGIE	6
COSA DEVE FARE IL DOCENTE IN CLASSE PER PREVENIRE IL BULLISMO?	7
COSA PUÒ FARE IL DOCENTE QUANDO C'È UN CASO DI BULLISMO A SCUOLA?	7
QUANDO SI VERIFICA UN EPISODIO DI BULLISMO. COME SI COMPORTANO I GENITORI?	8

COME SI COMPORTA IL BULLO?

QUALI SONO GLI INDICATORI DELLA VITTIMIZZAZIONE	9
CONSIGLI AI GENITORI	10
CONSIGLI AI RAGAZZI: COME DIFENDERSI	10

CYBERBULLISMO

CYBERBULLISMO: COSA È	11
DIFFERENZE TRA BULLISMO E CYBERBULLISMO	12
CONTRASTARE IL CYBERBULLISMO: PRIMI PASSI	13
CONSIGLI PER I RAGAZZI	13
CONSIGLI PER I GENITORI	14
CONSIGLI PER I DOCENTI	15
LINK UTILI	17
CONTATTI UTILI	17

BULLISMO E CYBERBULLISMO

INTRODUZIONE

Nel mondo reale il bullismo è un fenomeno sommerso che generalmente si sviluppa all'insaputa degli occhi dell'adulto meno attento. Affinché l'azione di prevenzione possa risultare efficace, è importante coinvolgere quelle figure che, a più titoli, entrano in contatto con i minori, ognuna in relazione alla sfera di competenza.

Nell'ambito di tale fenomeno, è fondamentale non trascurare quel particolare aspetto che in questi anni si va sempre manifestando e che va sotto il nome di cyberbullismo: il mondo digitale e virtuale, infatti, rappresenta un'enorme opportunità di sviluppo e di crescita culturale e sociale ma nasconde, però, una serie di insidie e pericoli cui occorre far fronte promuovendo sinergie creative tra le istituzioni, con l'obiettivo di accrescere e rafforzare il senso della legalità tra gli adulti.



NEL BULLISMO LE PAROLE SONO PIOMBO

OBBIETTIVO DELLA NOSTRA COMUNITÀ SCOLASTICA

L'obiettivo che la nostra scuola si propone è quello di poter offrire un supporto per l'osservazione dei comportamenti presenti all'interno della comunità scolastica e suggerire buone pratiche per prevenire, ridurre e, nel tempo, eliminare il bullismo e il cyberbullismo. Attraverso un *vademecum* per ragazzi, famiglie e scuole, condiviso a livello territoriale da quanti operano a livello educativo sulla comunità territoriale, si intende aiutare anche quanti restano vittima di violenze e abusi, contribuendo alla loro crescita personale attraverso la promozione dei loro diritti, in sinergia con il rispetto della legalità.

BULLISMO: COSA È

DEFINIZIONE

Il termine bullismo deriva dalla parola inglese *bullying* e significa “usare prepotenza, maltrattare, intimorire”, pertanto esso è una forma di oppressione fisica o psicologica messa in atto da una o più persone nei confronti di un altro individuo percepito come più debole.

CARATTERISTICHE

I caratteri tipici di questo fenomeno sono:

- Comportamenti intenzionali di prevaricazione diretta o indiretta;
- Azioni di denigrazione ed emarginazione ripetute nel tempo;
- Coinvolgimento sempre degli stessi soggetti, di cui uno/alcuni sempre in posizione dominante, i bulli, ed uno/alcuni più deboli e incapaci di difendersi, le vittime.

TIPOLOGIA DELLE AZIONI DI PREVARICAZIONE

Le azioni di prevaricazione o di emarginazione possono essere dirette o indirette.

Il bullismo diretto può essere fisico e verbale.

Quello diretto fisico si manifesta in molti modi, per esempio nel picchiare, prendere a calci e a pugni, spingere e appropriarsi degli oggetti degli altri o rovinarli. Quello diretto verbale implica azioni come minacciare, insultare, offendere, esprimere pensieri razzisti, estorcere denaro e/o beni materiali.

Il bullismo indiretto è meno evidente e più difficile da individuare ma altrettanto dannoso per la vittima.

Si tratta di episodi che mirano deliberatamente all'esclusione dal gruppo dei coetanei, all'isolamento e alla diffusione di pettegolezzi e calunnie sul conto della vittima.



CON IL BULLISMO SI VERSANO LACRIME, NON SI REGALANO SORRISI

IL “GIOCO” DELLE PARTI: GLI ATTORI

IL BULLO

Generalmente è aggressivo, fisicamente forte, sempre pronto a ricorrere alla violenza, povero nella comunicazione interpersonale, scolasticamente al di sotto della media, con un basso livello di autostima, insicuro. Ha bisogno di sentirsi rispettato, ma non sa distinguere tra rispetto e paura, può venire da un ambiente domestico disfunzionale, è emotivamente immaturo, non accetta responsabilità, pensa che sia divertente dare tormento ai compagni fisicamente più deboli. I ragazzi che scelgono di fare i bulli esibiscono un livello di rabbia e di aggressività che sentono di dovere scaricare su altri, scelti per la loro vulnerabilità.

Scoperti, i bulli negano e contrattaccano fingendo vittimismo e così provano ad evadere, spesso con successo, le proprie responsabilità.

Il bullo è a corto di modelli comportamentali familiari positivi da seguire, perché poveri o inesistenti. E' difficile per lui imparare le regole del comportamento o maturare un'intelligenza emotiva da autodidatta. E' vittima di abusi. E' spesso abbandonato a se stesso con conseguente ritardo, rispetto all'età, del suo sviluppo comportamentale ed emotivo, spesso precursore di comportamenti antisociali. E' influenzato negativamente perché frequenta cattive compagnie e non sempre appartenenti al gruppo dei pari. I bulli si illudono di risolvere con la prepotenza tutti i problemi che incontrano e non si mostrano agli altri come sono realmente, con capacità e debolezze. Scambiano la paura, suscitata nelle vittime, per rispetto e approvazione del gruppo.

LA VITTIMA

La vittima è chi subisce le prepotenze. Generalmente è meno forte del bullo, spesso, scolasticamente, è al di sopra della norma, sensibile e con buona capacità di comunicazione con gli adulti, la vittima non riveste posizioni di potere. Le vittime hanno paura, si sentono soli, “sbagliati”, umiliati, indifesi. Soprattutto se sono adolescenti, si vergognano di chiedere aiuto. In loro la sofferenza aumenta sempre di più ed aiutarli diventa sempre più difficile.

Varie sono le tipologie delle vittime, tutti quelli che agli occhi del bullo sono diversi dal suo stile arrogante e prepotente:

- Il timido
- Il diligente
- L'educato
- Lo studioso
- Il rispettoso

Oppure coloro che hanno le seguenti caratteristiche somatiche:

- Il “gracile”
- Il “diversamente abile”
- Il “ciccione”
- Lo “straniero”
- Colui che ha un diverso colore della pelle

IL GRUPPO

Alcuni diventano amici del prepotente per non avere problemi, altri hanno paura di essere presi di mira in futuro.

Tutti insieme imparano a “farsi i fatti propri”, pensando che non si può contare sull'aiuto di nessuno perché vince sempre il più forte.

TRA I LUOGHI PREPOSTI: LA SCUOLA

LA SCUOLA

Il più delle volte il bullismo si manifesta proprio nel mondo scolastico: il bullo attua le sue prepotenze, la vittima vive il suo dramma, il gruppo appoggia il più forte. Quando il bullismo ha inizio, bisogna subito saperlo riconoscere, prendere nota delle provocazioni, allertare insegnanti e genitori.



IL BULLISMO É TOSSICO, UCCIDE

LA MISSION DELLA BUONA SCUOLA

Senza interventi mirati il bullismo, con il tempo, può causare danni permanenti e, a volte, provocare direttamente o indirettamente anche la morte della vittima. Una scuola che ignora e sottovaluta questo fenomeno mette in pericolo tutti i suoi studenti. Essa, inoltre, fallisce la sua stessa missione educativa. Pertanto, ogni istituzione scolastica, supportata da esperti di settore (psicologi, sociologi e assistenti sociali), docenti competenti, ha il dovere di intervenire contro bullismo e cyberbullismo attuando una strategia educativa mirata, con strumenti adeguati.

Al contrario, una scuola che minimizza, nega, rimuove, giustifica, razionalizza, colpevolizza la vittima ed i suoi genitori, accantona o gestisce male gli episodi di bullismo, è una cattiva agenzia educativa. La buona scuola, invece, è quella che si dimostra sempre pronta nel combattere fermamente e giustamente gli episodi di bullismo.

I giovani siano essi bulli o vittime, difficilmente parlano o si sfogano con gli adulti di quello che succede loro, gli uni per non essere scoperti e gli altri per paura di peggiorare la situazione. Ecco perché l'istituzione scolastica rappresenta il luogo migliore in cui poter iniziare a far prevenzione e in cui promuovere sia una cultura pro-sociale che veda, nell'altro diverso da sé, solo un altro modo di essere, né migliore, né peggiore, sia una cultura del confronto

e del dialogo aperto, dove apprendere che il bullismo è un comportamento sbagliato e che va isolato e sconfitto.

La scuola, così come i genitori, ha il compito di guidare il ragazzo ad acquisire una buona sicurezza, valorizzandolo ed apprezzando le sue qualità positive personali. Esprimere se stessi e le proprie capacità in un contesto relazionale, contribuisce a rafforzare la propria sicurezza.

Per contro, un'educazione autoritaria e punitiva, limita il ragazzo nel raggiungimento degli obiettivi e nella realizzazione di sé, favorendo l'acquisizione di atteggiamenti di risposta di tipo aggressivo. Ciò non significa che la scuola non debba porre limiti ma che il modello educativo che suscita comportamenti meno aggressivi è di tipo "autorevole", in quanto non esclude divieti punizioni ma lo fa in un clima di affetto e valorizzazione per la crescita del ragazzo. E' dimostrato che il modo migliore per affrontare il problema del bullismo è quello di adottare una politica scolastica integrata, cioè un insieme coordinato di azioni che interessino tutte le componenti scolastiche ed in cui gli adulti della scuola, dai dirigenti scolastici agli insegnanti, dal personale non docente ai genitori, ognuno in funzione del proprio ruolo, si assumano la responsabilità della relazione con gli alunni.



IL BULLISMO NON INSEGNA, SEGNA

QUALI STRATEGIE USARE A SCUOLA

Non c'è una singola strategia per sconfiggere il bullismo. Possiamo elencarne alcune:

- **La disciplina assertiva.** Essa prevede un rigido sistema di premi e punizioni. La sua efficacia è stata registrata nel ridurre l'indisciplina nella classe.
- **Le bully boxes:** gli studenti possono scrivere le loro preoccupazioni o esperienze ed imbucarle in un'apposita cassetta.

- La **mediazione**. E' una strategia in cui le due parti si accordano sulla presenza di una terza persona, adulto o coetaneo, che faccia da mediatore. Ciò, in molti casi di bullismo, può essere utile. Non funzionerebbe lì dove il bullo non è intenzionato a porre fine all'abuso o dove la vittima è troppo impaurita per partecipare.
- I **gruppi di supporto**. Un gruppo di adulti, meglio se insegnanti o altre figure specializzate (per es. psicologi, *counselor*) possono avere le competenze ed il tempo da offrire per dare il loro contributo contro il bullismo.
- Il **dialogo**. Nessuna strategia sarà efficace a meno che tutti i membri della scuola siano pronti a parlare apertamente di bullismo.



AL CYBERBULLISMO BASTA UN CLICK. BLOCCHIAMOLO

COSA DEVE FARE LA SCUOLA: LE METODOLOGIE

La scuola può adottare una **metodologia reattiva** e/o una **metodologia proattiva**. La metodologia reattiva comprende un programma di supporto, di supervisione e monitoraggio, affinché il bullo compia un processo di maturazione che lo porti a comprendere che la violenza non è mai accettabile. Se dovesse rispondere negativamente, allora una serie di rinforzi negativi, compreso l'allontanamento dalla classe, potrebbe essere una soluzione.

La **metodologia proattiva** ha invece come obiettivi:

- L'onestà di ammettere che il problema esiste.
- L'apertura necessaria all'incoraggiamento a parlare di sé e dei propri problemi
- La partecipazione diffusa di docenti, non docenti, studenti e genitori.
- Insegnare a tutti, sia ai potenziali bersagli quanto ai potenziali bulli, come essere assertivi (autodifesa emotiva e verbale) e come saper gestire la propria aggressività per interagire in maniera responsabile.

COSA DEVE FARE IL DOCENTE IN CLASSE PER PREVENIRE IL BULLISMO?

- **Educare** i ragazzi a formare naturalmente gruppi dai quali nessuno è escluso;
 - **Invitare** a portare rispetto ai compagni anche fuori dal gruppo;
 - **Invogliare** i ragazzi ad essere proattivi verso chi è fuori dal gruppo.
- E' necessario, quindi, che ogni scuola scelga una politica interna che non sia solo reattiva quando la violenza è già avvenuta.

Tutto ciò deve avvenire fin dalla scuola dell'infanzia e continuare negli altri gradi di istruzione: solo in questo modo si educeranno gli allievi ai valori e al rispetto di sé e dei propri compagni. Tale programma di intervento nel triennio della scuola secondaria di secondo grado è più difficile soprattutto se non c'è stata una certa continuità d'intenti nei gradi precedenti: i ragazzi a 16 anni hanno un carattere già formato e, se hanno comportamenti aggressivi, prepotenti, ribelli, le possibilità che un insegnante, la scuola e gli esperti possano riuscire a cambiare la situazione sono poche, a meno che non ci sia un intervento incisivo delle istituzioni a più mani e il supporto di figure professionali specializzate nel settore laddove non c'è una consolidata educazione pro-sociale.



PRIMA CHE IL CYBERBULLISMO COLPISCA, PARLIAMONE

COSA PUÒ FARE IL DOCENTE QUANDO C'È UN CASO DI BULLISMO A SCUOLA?

- Può cercare di migliorare la qualità del clima scolastico promuovendo l'integrazione e trasmettendo l'importanza di valori fondamentali per la convivenza quali: rispetto, uguaglianza e dignità.
- Può cercare di potenziare le abilità sociali nei ragazzi. È importante educarli incrementando la comunicazione tra i membri del gruppo-classe e promuovendo atteggiamenti di collaborazione, solidarietà, tolleranza.

- Può favorire nei ragazzi lo sviluppo di capacità quali: opporre resistenza alle minacce, saper rispondere agli insulti, saper sfuggire da situazioni in cui si è prevaricati, potenziare l'autostima.
 - Può contribuire alla promozione della cooperazione e l'aiuto tra pari.
 - Può organizzare delle attività, degli incontri o delle riunioni con alunni e con i loro genitori per segnalare e parlare insieme di eventuali situazioni di prepotenza che si possono verificare in classe o a scuola e per cercare insieme possibili soluzioni.
 - Può proporre ai Dirigenti Scolastici delle iniziative preventive da poter adottare nella lotta al bullismo.
- Lo scopo di questi interventi è quello di fermare immediatamente l'abuso.

QUANDO SI VERIFICA UN EPISODIO DI BULLISMO COME SI COMPORTANO I GENITORI?

Un problema ricorrente degli insegnanti è la mancanza di collaborazione dei genitori, soprattutto quelli del bullo. Sono, infatti, pochi i genitori che accettano di sapere che il figlio è un ragazzo problematico, che compie atti di prepotenza.

Per la maggior parte dei genitori il proprio figlio è sempre buono, magari vittima, ma mai prepotente; forse è un po' vivace, ma niente di più, non è un bullo, forse è stato provocato, pensano che non è colpa sua ma dei compagni. Se si trovano genitori disponibili ad un confronto e ad accettare che il proprio figlio sia un bullo, le possibilità di risoluzione del caso sono maggiori.

I genitori devono essere consapevoli che il loro compito è guidare e sostenere i propri figli, incoraggiandoli ad affrontare le difficoltà del percorso di crescita. La cosa sicuramente più importante che possono fare è interessarsi a come si comportano i figli in classe; si verifica spesso, infatti, che il comportamento del figlio a scuola sia differente da quello a casa, dove, talvolta, è più calmo e tranquillo.

Quando il genitore viene a conoscenza che il proprio figlio subisce o è causa di prepotenze è importante che:

- Si rivolga alla scuola, al Dirigente Scolastico e agli insegnanti, affinché si possa intervenire;
- Sappia che ci sono dei numeri verdi, associazioni, professionisti con competenze specifiche a cui potersi rivolgere.

L'intervento dei genitori è fondamentale perché:

- Migliora le condizioni di vita nella Scuola;
- Migliora le condizioni negli ambienti di relazione;
- Interrompe il circolo vizioso delle violenze subite che lasciano tracce indelebili sulla vittima;
- Fa emergere le difficoltà relazionali sia dei bulli sia delle vittime al fine di attivare percorsi di sostegno e aiuto;
- Combatte un terreno fertile alla produzione di comportamenti devianti e delinquenti;
- Diffonde la cultura della collaborazione che sostituisce quella della prevaricazione;
- Diffonde i valori del rispetto e della tolleranza verso la diversità.

COME SI COMPORTA IL BULLO?

Ancora più complicata è la situazione del bullo che, spesso, non mostra gli stereotipi tipici di questa figura: è brillante, intelligente, ha la risposta sempre pronta, piace a tutti; non ha atteggiamenti aggressivi evidenti ma lo stesso determina situazioni violente nei confronti dei compagni più deboli.



IL BULLISMO NASCONDE LA DEBOLEZZA CON LA VIOLENZA TOGLIAMO QUESTA MASCHERA!

QUALI SONO GLI INDICATORI DELLA VITTIMIZZAZIONE

Non esiste un modo certo per capire se un bambino è vittima di bullismo, quando non racconta apertamente cosa gli sta succedendo.

I genitori dovrebbero prestare attenzione all'insorgere di indicatori quali:

- È triste e scontento quando torna a casa.
- Manifesta disagi ricorrenti prima di andare a scuola (mal di testa, mal di pancia).
- Si ammala con facilità.
- Ha scarso appetito.
- Ha spesso lividi, ferite o vestiti strappati.
- È spesso solo e non invita amici a casa.
- Non partecipa alle feste perché nessuno lo invita.
- Ha spesso libri rovinati o “perde” matite, penne, colori e oggetti vari che gli appartengono.
- Ha un sonno agitato da incubi ricorrenti.
- Perde interesse nelle attività scolastiche ed extrascolastiche con conseguente calo del rendimento.
- Chiede denaro a casa con una motivazione dubbia (celando magari richieste di denaro da parte dei bulli).

Anche l'insegnante dev'essere attento a tali indicatori e a ciò che i genitori riferiscono su comportamenti – problemi dei propri figli.

CONSIGLI AI GENITORI

- Ascoltate i vostri figli dando loro fiducia quando vi raccontano episodi per loro non piacevoli, senza minimizzare o enfatizzare, prendendo in seria considerazione le loro paure ed i loro sentimenti e cercando di capire cosa sia successo.
- Sia vostro figlio un bullo o una vittima, fategli comprendere che chiedere aiuto è possibile e non è un segno di debolezza, ma un modo adeguato per affrontare il problema.
- Aiutate i vostri figli a pensare e a trovare insieme delle soluzioni possibili se si trovano ad essere oggetto delle prepotenze altrui, si sentiranno rassicurati e meno deboli se vi sentono dalla loro parte.

CONSIGLI AI RAGAZZI: COME DIFENDERSI

- È difficile per un bullo prendersela con te se racconterai ad un amico ciò che ti sta succedendo.
- Quando il bullo vuole provocarti, fai finta di niente ed allontanati.
- Se vuole costringerti a fare ciò che non vuoi, rispondi “NO!” con voce decisa.
- Se gli altri pensano che hai paura del bullo e stai scappando da lui, non preoccuparti. Ricorda che il bullo non può prendersela con te se non vuoi ascoltarlo.
- Il bullo si diverte quando reagisci, se ti arrabbi o piangi. Se ti provoca, cerca di mantenere la calma, non farti vedere spaventato o triste. Senza la tua reazione il bullo si annoierà e ti lascerà stare.
- Quando il bullo ti provoca o ti fa male, non reagire facendo a botte con lui. Se fai a pugni potresti peggiorare la situazione, farti male o prenderti la colpa di aver cominciato per primo.
- Se il bullo vuole le tue cose, non vale la pena bisticciare, dagli ciò che vuole: le cose possono essere sostituite, tu no!
- Fai capire al bullo che non hai paura di lui e che sei più intelligente e spiritoso. Così lo metterai in imbarazzo e ti lascerà stare. Pensa in anticipo a risposte divertenti o furbe da dargli, prendendolo un po' come un gioco.
- Molte volte il bullo ti provoca quando sei da solo. Se stai vicino agli adulti e ai compagni che possono aiutarti, sarà difficile per lui avvicinarsi.
- Per non incontrare il bullo puoi cambiare la strada che fai abitualmente per andare a Scuola; durante la ricreazione stai vicino agli altri compagni o agli adulti; utilizza i bagni quando ci sono altre persone. Evita i luoghi isolati.
- Ogni volta che il bullo ti fa del male scrivilo sul tuo diario.
- Subire il bullismo fa stare male. Parlane con un adulto di cui ti fidi, con i tuoi genitori, con gli insegnanti, con il tuo medico. Non puoi sempre affrontare le cose da solo. Non soffrire in silenzio.
- Se sai che qualcuno subisce prepotenze, dillo subito ad un adulto. Questo non è fare la spia ma aiutare gli altri. Potresti essere tu al suo posto e saresti felice se qualcuno ti aiutasse.
- Esercitati a fare esercizi di “aspetto deciso e sicuro” davanti allo specchio. Il bullo prende di mira le persone che gli sembrano timide, riservate, che stanno per conto loro.

CYBERBULLISMO

CYBERBULLISMO: COSA È

Negli ultimi anni l'uso della tecnologia, dei nuovi mezzi di comunicazione, di internet, hanno mutato soprattutto le modalità di relazione tra gli individui.

Oggi interagiamo sempre di più attraverso i social, attraverso il pc e telefoni cellulari sempre più innovativi. Questo ha prodotto delle evoluzioni anche nei fenomeni negativi come il bullismo, che si è ramificato in un fenomeno nuovo: il cyberbullismo.

Il cyberbullismo è, dunque, la manifestazione in rete del fenomeno del bullismo: la tecnologia consente ai bulli di infiltrarsi nelle case e nella vita delle vittime, perseguitandole con messaggi, video offensivi inviati tramite diversi device, o pubblicati sui siti web tramite internet. Rispetto al bullismo, che vede come attori soggetti con atteggiamenti aggressivi e prevaricatori, il cyberbullismo può coinvolgere chiunque poiché i meccanismi di disinibizione online sono più frequenti e diffusi. Il cyberbullo, grazie agli strumenti mediatici e informatici, ha la libertà di fare online ciò che non potrebbe fare nella vita reale, avendo percezione della propria invisibilità, celandosi dietro la tecnologia e attribuendo le proprie azioni al "profilo utente" che ha creato, in una sorta di sdoppiamento della personalità. Anche le vittime possono a loro volta diventare cyberbulli grazie all'anonimato. Come nel bullismo tradizionale, i cyberbulli commettono gesti intenzionali, per ferire, offendere e recare danno alla persona presa di mira. Può capitare che la vittima diventi protagonista ignara di qualcosa di imbarazzante e quando si accorge di essere vittima il fatto ha già preso dimensioni immani.

Il cyberbullo crea un falso profilo della vittima o si appropria di quello originale e/o lo utilizza in maniera subdola: manda e-mail a nome suo, pubblica cose non vere, calunnia, offende, minaccia, sempre in nome della vittima. Tutto questo con lo scopo di danneggiarla, di farla apparire quello che non è, litigare con altre persone, ma anche metterla nei guai.

Il cyberbullo esclude la vittima dai social, dai gruppi, dalle liste di amici, con lo scopo di recarle danno. Riprende la vittima con videotelefonini in momenti imbarazzanti, mentre subisce aggressioni, violenze, molestie e le pubblica o le diffonde. Il bullo, il cyberbullo, il molestatore o stalker come si preferisce chiamarlo, agisce quasi sempre in anonimato, anche se si tratta di un anonimato fittizio, perché in rete si può sempre risalire ai titolari di account; purtroppo, però, le informazioni non sono accessibili a tutti e, in genere, solo attraverso una denuncia alle forze dell'ordine, nella fattispecie la Polizia Postale, i Carabinieri, la Polizia di Stato o una denuncia alla Procura della Repubblica è possibile risalire agli autori.

DIFFERENZE TRA BULLISMO E CYBERBULLISMO

Dobbiamo sottolineare che seppure il cyberbullismo viene accostato al bullismo tradizionale, in realtà ci sono differenze molto evidenti. La prima, forse la più importante, è che mentre nel bullismo tradizionale la fine delle lezioni, quindi l'abbandono dell'edificio scolastico o l'arrivo a casa, coincide con la fine delle prevaricazioni, il cyberbullismo non ha orari e non ha luoghi: ad ogni ora ed in ogni luogo possono verificarsi episodi di bullismo. Le molestie possono arrivare in qualsiasi momento della giornata, anche di notte. Altra differenza è legata all'ampiezza della portata del fenomeno che nel cyberbullismo è maggiore rispetto al bullismo tradizionale: nel primo, infatti, i messaggi ed i materiali inviati sono trasmessi, ritrasmessi ed amplificati oltre la cerchia dei conoscenti attraverso un semplice click. Accade così

che se nel bullismo tradizionale la diffusione della calunnia, della foto o dell'informazione è limitata ad una classe o una scuola, nel cyberbullismo la stessa informazione può arrivare a migliaia di persone, attraverso sms, condivisioni etc... Tutto questo prima che la vittima riesca a fare qualcosa per fermare la macchina che si è messa in moto.

Inoltre, nel cyberbullismo spesso si agisce in anonimato: questa è un'altra caratteristica che differenzia tale fenomeno dal bullismo tradizionale. Il bullo, in genere, è un leader, ha bisogno di spettatori, ha bisogno che gli altri sappiano che è lui quello forte, non si nasconde e, se utilizza i social, lo fa apertamente. Il cyberbullo, invece, utilizza l'anonimato perché non vuole apparire, ha paura di palesarsi ed è solito agire in modo subdolo. Egli muove i fili di nascosto e ha il coraggio di fare cose che non farebbe mai nella vita reale. Spesso è proprio lo status di persona debole, di chi gode di poca visibilità e considerazione nella vita reale, che può trasformare una persona innocua in cyberbullo. Quest'ultimo, magari, agisce così in rete per vendicarsi proprio di un bullo,



IL BULLISMO DA VOCE ALL'IGNORANZA

di una persona da cui è stato rifiutato, di una persona che gli ha procurato un torto o, semplicemente, di una persona antipatica che non sarebbe possibile molestare nella vita reale perché ci sarebbero ripercussioni. L'anonimato in rete sviluppa anche delle dinamiche che rendono le persone più disinibite e le spingono ad avere anche condotte illegali o immorali. Altra peculiarità del cyberbullismo è l'inasprimento di alcune dinamiche: ciò avviene perché sia il bullo che gli spettatori non sono di fronte ad una persona in carne ed ossa che si manifesta con il suo dolore e con le sue lacrime. Il bullo e gli altri che assistono si trovano davanti ad una tastiera: questo non permette la nascita di un minimo sentimento empatico, situazione, talvolta, vissuta in un contesto reale e che determina un minore accanimento nei confronti della vittima.

CONTRASTARE IL CYBERBULLISMO: PRIMI PASSI

Alla luce di queste considerazioni, la progettualità relativa alla tutela della sicurezza informatica e, in particolare, del contrasto al cyberbullismo deve operare su due livelli paralleli: la conoscenza dei contenuti tecnologici e la conoscenza delle problematiche psicopedagogiche correlate.

E' fondamentale, perciò, far comprendere che la propria sicurezza in rete non dipende solo dalla tecnologia adottata (software antivirus e apparati vari) ma dalla capacità di discernimento delle singole persone nel relazionarsi attraverso la rete. Non vanno, infatti, colpevolizzati gli strumenti e le tecnologie e non va fatta opera repressiva di queste ultime; occorre, viceversa, fare opera d'informazione, divulgazione e conoscenza per garantire comportamenti corretti in rete, "l'ambiente di vita" che può dar forma ad esperienze cognitive, affettive e socio-relazionali. Da qui l'esigenza di definire linee di orientamento destinate al personale della scuola, agli studenti e alle famiglie che contengano indicazioni e riflessioni per la conoscenza e la prevenzione del cyberbullismo e dei fenomeni ad esso riconducibili.

Nell'ambito del contesto scolastico, i social possono essere adottati come strumenti di comunicazione validi ed efficaci sia per la divulgazione dei materiali didattici, sia per la sensibilizzazione all'uso corretto della rete.

Gli studenti, infatti, devono essere responsabili della propria sicurezza in rete e per questo diventa indispensabile che maturino la consapevolezza che internet può diventare una pericolosa forma di dipendenza e che imparino a difendersi e a reagire positivamente alle situazioni rischiose.

CONSIGLI PER I RAGAZZI

- Tieni il tuo pc protetto da virus, malware, adware ecc., dotandolo di antivirus idonei e mantenendo anche aggiornati i sistemi operativi e i browsers che utilizzi per l'accesso ad internet. Quando installi il software, assicurati che la fonte sia attendibile.
- Diffida da chi vuol sapere troppe cose. Non dare nessuna informazione personale (nome, nr. di telefono, indirizzo di casa o della scuola ecc.) senza prima averne parlato con i tuoi genitori.
- Utilizza password sicure e tienile riservate. La sicurezza consiste nello scegliere una password lunga, alfanumerica, contenente simboli e differente per ciascuno degli account che utilizzi. Ricorda di non usare mai la medesima password per il conto bancario e l'email.
- Ricordati sempre che è facile mentire quando si è online: alcune persone possono fingersi quello che non sono realmente. Non è una buona idea incontrare qualcuno che si è conosciuto solo tramite la rete, anche se questa persona ti ha inviato una sua foto o si è presentata attraverso una webcam. Ogni immagine sul web può essere falsa. Informa sempre i genitori prima di avventurarti in incontri con persone conosciute via internet.
- Attenzione ai falsi ed evita le truffe. Non rispondere a messaggi istantanei o e-mail che ti chiedono dati personali, password o numero di carta di credito, cestinalo subito senza aprire gli eventuali allegati che potrebbero essere dannosi o contenere materiale non idoneo ad adolescenti. Evita di entrare in siti "a pagamento".
- Se si ricevono messaggi o si incontrano contenuti che mettono a disagio, non cercare di saperne di più da solo, segnalalo ai genitori, agli insegnanti o ad un adulto di cui ti fidi.
- Pensa a ciò che pubblichi su internet. Sii consapevole della tua reputazione digitale evitando la pubblicazione di contenuti imbarazzanti, dannosi o inappropriati e non utilizzare la webcam vestito in modo succinto

e/o assumendo un comportamento inopportuno, potresti essere manipolato o minacciato.

- Presta particolare attenzione alle registrazioni online, verifica che l'indirizzo web inizi con <https://>. La "s" indica che la connessione al sito è crittografata e quindi più sicura. Blocca sempre lo schermo quando non utilizzi il pc, il tablet o il telefono o, per maggior sicurezza, imposta il blocco automatico a tempo.
- Non inviare messaggi volgari, non essere offensivo: sul web bisogna essere educati come nel mondo reale.
- Prima di fare click usa la testa. Se navighi su un sito dove è chiaramente indicato "accesso vietato ad adolescenti", rispetta l'indicazione: non è "da grandi" fingersi grande.
- Ricordati che anche nel mondo virtuale ci sono dei diritti: il diritto di non fornire informazioni personali e di proteggere la propria identità, il diritto di essere rispettati dagli altri internauti, il diritto di esercitare il senso critico rispetto ai contenuti online, il diritto di esprimersi liberamente, rispettando contemporaneamente i diritti degli altri.



IL BULLISMO VA COMBATTUTO. DIAMO UNA MANO!

CONSIGLI PER I GENITORI

- Imparate a navigare in internet per capire che non è possibile adottare mezzi di difesa e di controllo se non possedete una minima cultura informatica.
- Chiedete ai vostri figli di essere informati rispetto alle loro attività online: che cosa fanno in rete e con chi stanno comunicando.
- Stabilite i tempi di utilizzo del computer e del collegamento in rete a seconda dell'età di vostro figlio. Si può considerare eccessivo un utilizzo che sottrae tempo alle altre attività importanti per la crescita (studio, amici, sport, socializzazione nel mondo reale).

- Condividete le raccomandazioni per un uso sicuro di internet con i vostri figli. È utile scrivere insieme a loro una “carta delle regole di comportamento” e magari appenderla di fianco al computer.
- Mettete il computer in una stanza di accesso comune, non nella camera dei ragazzi o in un ambiente isolato. Internet va considerato come uno strumento utile per tutta la famiglia.
 - Se non potete seguire direttamente la navigazione dei vostri figli, potete utilizzare dei software di protezione per monitorare l’uso di internet e dei software “filtro” per veicolare la navigazione solo verso siti consentiti.
- Controllate periodicamente il contenuto dell’hard disk e verificate la cronologia dei siti web visitati dai vostri ragazzi.
- Spiegate ai vostri figli che le persone che incontrano in rete non sempre sono quello che dicono di essere.
- Parlate apertamente con i vostri figli dei rischi che possono presentarsi durante la navigazione. I ragazzi devono essere consci dei pericoli ai quali vanno incontro e sapere che possono confidarsi con i genitori in caso di brutti incontri virtuali.
- Insegnate ai vostri figli a bloccare chi li infastidisce in rete.
- Spiegate ai vostri figli che non bisogna mai fornire online dati personali a sconosciuti (nome, età, indirizzo, nr. telefono, e- mail, messenger id, foto proprie e/o di familiari e amici) e non bisogna inviare a nessuno informazioni bancarie e/o compilare moduli on line dove vengano richieste.
- Se i ragazzi ricevono sulla propria posta elettronica spam, posta pubblicitaria e messaggi da mittenti sconosciuti, occorre dire loro di eliminarli senza aprirne gli allegati: potrebbero infatti contenere virus, malware ecc. in grado di danneggiare il computer o materiale non adatto ai minorenni.
- Dimostrate ai vostri figli la disponibilità ad ascoltarli, anche per fornire loro l’opportunità di riferire se qualcuno o qualcosa li ha turbati o li ha fatti sentire a disagio durante la navigazione.
- Insegnate ai vostri ragazzi che comportamenti illeciti nel mondo reale (per es. insultare una persona, sottrarre credenziali ad un amico, accedere illecitamente ad un sito o ad un servizio ecc.), sono illegali anche in rete.
- Considerate che spesso, navigando, ci si allontana molto dal punto da cui si è partiti per effettuare una ricerca: questo aumenta il rischio di accedere anche involontariamente a materiali non idonei ad adolescenti; è perciò necessaria una vostra continua attenzione. E’ importante sottolineare che con l’adolescenza si intensifica l’uso di Internet: i giovani scaricano musica, utilizzano motori di ricerca per trovare informazioni, visitano siti, inviano e ricevono sms, la posta elettronica e i giochi online. La supervisione degli adulti è, quindi, fondamentale in questa fase, poiché una maggior conoscenza e consapevolezza legate alla crescita non mettono comunque al riparo dai rischi della rete. Per vostro figlio la protezione non è data solo da “FILTRI” da applicare al computer: è fondamentale, invece, il dialogo costante e continuo e la vicinanza e la partecipazione alle problematiche dei vostri ragazzi.

CONSIGLI PER I DOCENTI

- Conoscere internet significa anche dimostrare ai ragazzi di essere vicini al loro mondo. È necessario quindi che teniate sempre aggiornate le vostre competenze tecnologiche.
- Cercate di capire il livello delle conoscenze informatiche degli studenti ed organizzate eventualmente qualche ora di formazione.
- Informate gli alunni sui rischi presenti in rete, senza demonizzarla, ma sollecitandone un utilizzo consapevole, in modo che internet possa rimanere per i ragazzi una fonte di divertimento e apprendimento.

- Educate gli adolescenti alla prudenza, a non fornire dati ed informazioni personali, ad abbandonare un sito dai contenuti che possono turbare o spaventare e a non incontrare persone conosciute in rete senza averne prima parlato con i genitori.
- Mostrate agli studenti come usare e valutare criticamente ciò che incontrano durante la navigazione: non tutte le informazioni online sono affidabili.
- Spiegate agli alunni che comportamenti illeciti nel mondo reale (per es. insultare una persona, sottrarre credenziali ad un amico, accedere illecitamente ad un sito o a un servizio ecc.), lo sono anche in rete.
- Incoraggiate discussioni all'interno della classe sui siti che gli alunni trovano interessanti e divertenti ed invitateli a parlare dei siti in cui hanno incontrato argomenti che li hanno preoccupati o spaventati.



- Considerate che spesso, navigando, ci si allontana molto dal punto da cui si è partiti per effettuare una ricerca: questo aumenta il rischio di accedere anche involontariamente a materiali non idonei ad adolescenti; è perciò necessaria una vostra continua attenzione.
- Controllate periodicamente l'hard disk dei computer della scuola ed eliminate eventuali video, immagini o testi offensivi, avendo cura di conservarne una copia, in una memoria riservata, utile per eventuali e successivi accertamenti.
- Se notate qualcosa di strano che avviene in classe o a scuola o se qualche alunno vi confida di essere vittima di bullismo/cyberbullismo informate la referente che provvederà ad attivare il protocollo di intervento anti-bullismo.

LINK UTILI

<http://www.miur.gov.it/bullismo-e-cyberbullismo>

<http://www.generazioniconnesse.it/>

<http://www.noalbullismo.it/>

<http://www.azzurro.it/it/clicca-e-segnala>

CONTATTI UTILI

REFERENTE ANTI-BULLISMO

Prof.ssa Teresa Mautone

bullismo@liceomunari.edu.it

SPORTELLO PSICOLOGICO SCOLASTICO

Dott. Francesco Gallo

cell. 3911883458

POLIZIA POSTALE

Compartimento di Napoli

Via delle Rep. Marinare, 495

Tel.081/2433001

