



Vademecum

Bullismo e Cyberbullismo: che fare ?

Tratto da "Bullismo e Cyberbullismo: che fare?" – a cura della Prefettura di Rovigo – Uff. Territoriale del Gov. In collaborazione con FF.OO. della provincia di Rovigo-



Il **BULLISMO** è un abuso di potere.

I connotati tipici del fenomeno si possono così riassumere:

1. comportamenti di prevaricazione diretta o indiretta;

2. azioni reiterate nel tempo;

3. coinvolgimento sempre degli stessi soggetti, di cui uno/alcuni sempre in posizione dominante (bulli) ed uno/alcuni più deboli e incapaci di difendersi (vittime).



PERCHÉ È IMPORTANTE CONTRASTARE IL BULLISMO?

Perché il bullismo fa male a coloro che lo subiscono

Hanno paura, si sentono soli, sbagliati, umiliati, indifesi. Soprattutto se sono adolescenti, si vergognano a chiedere aiuto. In loro la sofferenza aumenta sempre più ed aiutarli diventa molto difficile. In età adulta, possono sentirsi a disagio nelle relazioni con gli altri, soffrire di depressione e sentirsi sempre potenzialmente “vittime”.

Perché il bullismo fa male a quelli che lo compiono

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 ed approvazione. Si costringono a reggere il personaggio del “duro” anche quando non ne hanno voglia, perché non possono perdere la faccia. Da grandi rischiano più degli altri di avere problemi con la giustizia.



Perché il bullismo fa male a coloro che assistono senza far niente

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. Con la legge della giungla tutti possono essere vittime, perché ognuno ha dei punti deboli e può essere preso di mira dagli altri.

Perché la violenza crea violenza, la vessazione genera vessazione

Se il bullismo dura a lungo può darsi che, presto o tardi, la vittima esploda con una reazione estrema e apparentemente eccessiva. Può farlo verso chi la sta vessando o verso altre persone, più deboli di lei. Molti “bulli” sono state “vittime” in passato. Soprattutto se, quando erano in difficoltà, non si sono sentiti ascoltati e sostenuti da nessuno.



Il **cyberbullismo** o ciberbullismo (ossia "bullismo" online) è il termine che indica atti di bullismo e di molestia effettuati tramite mezzi elettronici come l'e-mail, sms, i blog, i telefoni cellulari e/o i siti web.

Cerchiamo di capire la differenza tra le due.....



ISTITUTO STATALE
di ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE
CRISTOFORO COLOMBO



BULLISMO

**Sono coinvolti solo gli studenti
della classe e/o dell'Istituto**



Cyberbullismo

**Possono essere coinvolti
ragazzi ed adulti di tutto il
mondo**

**Generalmente solo il bullo, il
gregario e il bullo -vittima
compiono prepotenze**



**Chiunque, anche chi è vittima
nella vita reale o ha un basso
potere sociale, può diventare
un cyberbullo**

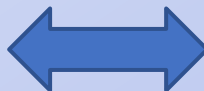


ISTITUTO STATALE
di ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE
CRISTOFORO COLOMBO



BULLISMO

I bulli sono studenti, compagni di classe o di Istituto, conosciuti dalla vittima



CYBERBULLISMO

I cyberbulli possono essere anonimi, fingersi anonimi e sollecitare l'inclusione di altri "amici" anonimi, in modo che la persona non sa con chi sta interagendo

Le azioni bullistiche vengono raccontate ad altri studenti della scuola in cui sono avvenuti i fatti o ad amici di altre scuole limitrofe



Il materiale cyberbullistico può essere diffuso in tutto il mondo



ISTITUTO STATALE
di ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE
CRISTOFORO COLOMBO



BULLISMO

**Il bisogno del bullo di
dominare nelle relazioni
interpersonali, rendendosi
visibile**



CYBERBULLISMO

**La percezione di invisibilità da
parte del cyberbullo:**

“Tu non puoi vedere me!”

**Il bullismo raramente
raggiunge forme di sadismo se
non quando evolve nella
criminalità minorile**

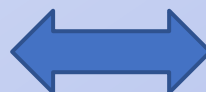


**Le comunicazioni online
possono essere
particolarmente sadiche**

BULLISMO

CYBERBULLISMO

Le azioni bullistiche avvengono durante l'orario scolastico o nel tragitto casa-scuola, scuola-casa



Le comunicazioni aggressive possono avvenire 24 ore su 24

Media Disinibizione sollecitata dalle dinamiche del gruppo classe



Alta Disinibizione: i cyberbulli tendono a fare online ciò che non farebbero nella vita reale

BULLISMO

Deresponsabilizzazione:

**“Stiamo scherzando”,
“Non è colpa mia”**



CYBERBULLISMO

Depersonalizzazione: Le

**conseguenze delle proprie
azioni vengono ascritte alle
“personas” o “avatars” create**



**Presenza di feedback (segnali)
tangibili da parte della vittima
ai quali il bullo non presta
attenzione**

**Mancanza di feedback (segnali) tangibili
sul proprio comportamento, “Io non
posso vederti!” e conseguente
insufficiente consapevolezza degli
effetti delle proprie azioni**



Come difendersi dai bulli.....

- ***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.***



Come difendersi dai bulli.....

- ***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 pò 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. Il diario ti aiuterà a ricordare meglio come sono andate le cose.***



Come difendersi dai bulli.....

- ***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, dilo 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 loro conto.***

Ma come ci difendiamo dai pericoli legati alle nuove tecnologie?.....



Come difendersi dai pericoli della rete.....

- ***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 e 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 passwords sicure e tienile riservate. La sicurezza consiste nello scegliere una password lunga, alfanumerica, contenente simboli e differente per ciascuno degli accounts che utilizzi. Per es. mai usare la medesima password per il conto bancario e l'email.***



Come difendersi dai pericoli della rete.....

• 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-mails che ti chiedono dati personali, passwords o numero di carta di credito, cestinale subito senza aprire gli eventuali allegati che potrebbero essere dannosi o contenere materiale non idoneo a bambini e adolescenti. Evita di entrare in siti "a pagamento".



Come difendersi dai pericoli della rete.....

- ***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.***
- ***Su social networks, chat rooms, forum, blog con allegria e prudenza. Se qualcuno crea disturbi, mette a disagio, suggerisce argomenti di discussione che imbarazzano o spaventano, è bene bloccarlo immediatamente interrompendo ogni contatto. Non continuare la conversazione se non ti senti a tuo agio***
- ***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.***



Come difendersi dai pericoli della rete.....

- ***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 dopo un tot. Di tempo che risultano inutilizzati.***
- ***Rispetta la netiquette (*).Non inviare messaggi volgari, non essere offensivo: sul Web bisogna essere educati come nel mondo reale.***
- ***(*) Insieme di regole che disciplinano il comportamento di un utente di Internet nel rapportarsi agli altri utenti attraverso risorse quali newsgroup, mailing list, forum, blog, reti sociali o email in genere. Si potrebbe tradurre in "Galateo" (Etiquette) della Rete (Net).***



Come difendersi dai pericoli della rete.....

• Prima di fare click usa la testa. Se navighi su un sito dove è chiaramente indicato "accesso vietato a bambini o 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 navigatori, il diritto di esercitare il senso critico rispetto ai contenuti online, il diritto di esprimersi liberamente, rispettando contemporaneamente i diritti degli altri.



Per supporto/aiuto o anche solo per informazioni si possono consultare i seguenti siti:

<http://www.stopalbullismo.it/fjposter.pdf>

<https://azzurro.it/ragazzi-13-18/>

<https://www.bullismo.it/>

<https://www.generazioniconnesse.it/site/it/home-page/>

<https://www.noisiamopari.it/site/it/home-page/>

<https://www.commissariatodips.it/>

centro antibullismo 0663632903

Tratto da "Bullismo e Cyberbullismo: che fare?" – a cura della Prefettura di Rovigo – Uff. Territoriale del Gov. In collaborazione con FF.OO. della provincia di Rovigo-