



Campanella salvaci

DIFENDIAMOCI DAL CYBER-BULLISMO

FINALMENTE UNA BUONA NOTIZIA!

Redazione:
 Momcilo 3P
 Sebastian 3P
 Natalia 3P
 Mattia 2I
 Aparna 2I

Sommario:

Finalmente
Cyber-bullismo
Il Cyber-bullo
Consigli utili
I social network
Conseguenze
La lettera

Torino, perseguivano un compagno di scuola: due bulli condannati a otto anni e mezzo di reclusione.

Il tribunale di Torino ha condannato il 30 ottobre 2017 due ragazzini appena maggiorenni all'epoca dei fatti contestati. Nel 2013 avevano costretto un compagno di classe minorenni a subire prepotenze e abusi di ogni tipo. Se passa nella testa di chi fa violenza ai compagni la paura di essere condannati, invece che ammirati e temuti, io credo che avremmo fatto il



primo passo per restituire ai ragazzi la dignità e la fiducia.

Il bullismo oggi non si manifesta solo con insulti e contatti fisici, ma i bulli utilizzano anche e soprattutto i social

In rete sono le ragazze le più colpite dal cyber-bullismo; secondo l'I-STAT, più della metà dei ragazzi fra gli 11 e i 17 anni è vittima di episodi di bullismo.

CHE COS'E' IL CYBER-BULLISMO

Si tratta della condivisione di foto, video o frasi offensive attraverso il web e altri social network, all'insaputa delle persone prese di mira. Nella maggior parte dei casi questa manifestazione di prepotenza avviene

tra adolescenti, con ricadute anche gravi sulla psiche dei ragazzi. Tuttavia, esistono dei modi per prevenire e difendersi. In questo articolo li indagheremo da un punto di vista psicologico, approfondendo

*anche perché si manifesta questo fenomeno e quali sono i **consigli utili per i genitori**, che vogliono capire **come difendere dal cyber-bullismo i propri figli**.*

CHI E' IL CYBER-BULLO

Nell'età compresa tra i 10 e i 16 anni, un'immagine da bravi studenti, una competenza informatica superiore alla media, un'incapacità a valutare la gravità delle azioni compiute on-line: questo identikit del cyber-bullo, che usa internet per realizzare quello che non riesce a vendicare nella vita reale, quello che non ha il coraggio di fare nel cortile della scuola.

Tramite il click del mouse, si sostituiscono ai compagni di classe più timidi sui social network, a nome di altri diffondono immagini e informazioni riservate e raccontano particolari personali. Tutto ciò avviene solo e soltanto

quando si sentono coperti dall'anonimato, se scoperti nelle loro azioni di bullismo di fronte alle autorità, hanno delle reazioni di stupore, di vergogna e lacrime da parte dei cyber-bulli più giovani che ovviamente non si sono resi conto di quanto fosse stato feroce il loro modo di prendere in giro qualcuno. Con l'avanzare dell'età dei cyber-bulli, i comportamenti diventano più articolati, più vessatori, più simili a maltrattamenti ripetuti, agli insulti davanti agli amici tipici del bullismo "reale". Le vittime dei cyber-bulli tengono sotto silenzio molte delle prepotenze on-line perché non sanno che esistono leggi per tutelarli e perché in fondo la so-

fferenza di "vedersi" insultato sul web è motivo di debolezza e di vergogna che non si vuole confessare, né agli adulti né alla Polizia, infatti la Polizia delle Comunicazioni promuove progetti per sensibilizzare i giovani nei confronti di questo fenomeno perché solo una buona informazione può aiutare a tutelare i minori e non solo.



CONSIGLI UTILI PER I GENITORI



Parlare e dialogare sempre, spiegare come funziona la rete internet ed il web, stabilite delle regole chiare e precise sull'utilizzo di internet.

- *Fate della navigazione*

in rete una esperienza di famiglia, esattamente come viene fatto per la TV. Magari posizionando il PC in salotto così da educare subito i minori a cosa e come si cerca online.

- *Educare i propri figli a **NON dare informazioni personali** su internet, in nessuna occasione.*
- *Educare al fatto che la comunicazione mediata da un computer non sempre ci fa capire chi ci troviamo dall'altra parte dello schermo.*
- *Far condividere le **PASSWORD** con i genitori e nessun altro.*

- ***Fate della navigazione in rete una esperienza di famiglia, esattamente come viene fatto per la TV.***
- ***Spiegare** che esistono siti internet dannosi e **NON** adatti ai minori.*
- ***Spiegare** cosa significa la sicurezza informatica. Formare adolescenti a questa tematica, significa avere, domani, adulti consapevoli ed in grado di gestire al meglio degli strumenti, di accesso ad internet, sempre più cruciali nella vita personale e professionale delle persone.*

COSA SONO I SOCIAL NETWORK?

Un social network è un sito che ti permette di rimanere in contatto con amici e familiari condividendo foto, musica e video o informazioni personali sia con gruppi di amici sia con un più vasto gruppo di persone.

QUALI SONO I SOCIAL NETWORK?

•INSTAGRAM

Instagram è una applicazione mobile che consente di condividere foto e video, è consigliabile un uso privato e non pubblico facendo grande attenzione alla tipologia di materiale video/foto che si condivide.

•ASK

Ask è un social network che permette di fare domande e scrivere risposte in modo anonimo. E' importante che lo scambio sia responsabile ed educato nel rispetto di tutti gli utenti.

•WHATSAPP

E' il sistema di messaggistica mobile più diffuso tra i ragazzi che spesso ne fanno un uso ossessivo, per questo è necessario limitarne l' utilizzo.

•FACEBOOK

E' uno dei maggiori social network, permette di creare un profilo personale e condividere foto, video e messaggi. E' più sicuro impostare un profilo privato selezionando le amicizie. E' importante non accettare mai richieste di amicizia da sconosciuti.

CONSIGLI UTILI PER DIFENDERSI DAI CYBERBULLI

- ⇒ **Quando si apre un profilo sui social network limitare al minimo le informazioni visibili a tutti** che ti riguardano: non pubblicare il tuo indirizzo o quella della scuola che frequentati o i tuoi luoghi di svago preferiti
- ⇒ **Imposta le regole di tutela della privacy sui social network consentendo solo a persone da te autorizzate l'accesso ai contenuti della tua bacheca**, alle immagini e ai video caricati sulla tua pagina.
- ⇒ Tieni segrete le tue password di accesso ai social network. Anche se può sembrare divertente, scambiarsi l' identità è un reato e ti espone al rischio di essere sostituito da altri senza che tu lo voglia.
- ⇒ Non rispondere mai ai messaggi provocatori, offensivi e minacciosi pubblicati sugli spazi web personali. Le tue risposte possono aumentare l' ossessione di chi te le scrive.
- ⇒ Se le attenzioni virtuali di una persona sul web si fanno ripetitive, minacciose, ingiuriose o comportano la rivelazione pubblica di immagini e contenuti personali forse sei vittima di cyberstalking.
- ⇒ Segnala i comportamenti, la tempistica dei contatti, i contenuti diffusi senza il tuo consenso al sito www.commissariatodips.it in modo che esperti della materia di dicano cosa fare
- ⇒ Se sei oggetto di minacce, ingiurie e molestie sui tuoi spazi web sei vittima di un reato denunciabile in qualsiasi ufficio della **polizia postale**

CONSEGUENZE DEL BULLISMO E DEL CYBERBULLISMO

Nel caso del bullismo è **importante non sottovalutare il problema ed agire tempestivamente**, poiché le conseguenze del fenomeno sul piano psicologico, sia a breve che a lungo termine, possono essere gravi sia per le vittime, sia per i bulli e per gli osservatori.

Per **le vittime** il rischio è quello di manifestare il disagio innanzitutto attraverso sintomi fisici (es. mal di pancia, mal di testa) o psicologici (es. incubi, attacchi d'ansia), associati ad una riluttanza nell'andare a scuola. In caso di prevaricazioni protratte nel tempo, le vittime possono intravedere come unica possibilità per sottrarsi al bullismo quella di cambiare scuola, fino ad arrivare in casi estremi all'abbandono scolastico; alla lunga, le vittime mostrano una svalutazione di sé e delle proprie capacità, insicurezza, problemi sul piano relazionale, fino a manifestare, in alcuni casi, veri e propri disturbi psicologici, tra cui quelli d'ansia o depressivi.



I bulli possono invece presentare: un calo nel rendimento scolastico, difficoltà relazionali, disturbi della condotta per incapacità di rispettare le regole che possono portare, nel lungo periodo, a veri e propri comportamenti antisociali e devianti o

mettere in atto comportamenti aggressivi e violenti in famiglia e sul lavoro.

Gli **osservatori**, infine, vivono in contesto caratterizzato da difficoltà relazionali che aumenta la paura e l'ansia sociale e rafforza una logica di indifferenza e scarsa empatia, portando i ragazzi a negare o sminuire il problema.



LETTERA AI BULLI DI UNA RAGAZZA VITTIMA

15/09/2017 Una studentessa di un istituto veneto ha pubblicato sul giornale scolastico una lettera in cui afferma dignitosamente la sua capacità di reagire alle prese in giro e ringrazia i suoi persecutori per averla resa più forte.

Una studentessa di 15 anni, dopo essere stata vittima di bullismo da parte dei suoi compagni a causa del peso ha pubblicato sul giornalino della scuola una lettera dal titolo "Lettera aperta di una vittima del bullismo", molto dignitosa in cui rivendica la sua forza e la sua capacità di reazione. « A tutti voi che nel corso della mia vita vi siete solo impegnati a "divertirvi" con le mie emozioni, sottolineando i miei difetti anche più nascosti, distruggendomi interiormente senza rendervene conto, voglio dire grazie. **Grazie per**

avermi lasciata sola a raccogliere i pezzi rotti di me stessa e fatto in modo che li rimontassi a mio piacimento così da sembrare più forte; grazie perché adesso il mio fisico è cambiato. Non so se è migliorato perché ho perso quei pochi chili che avevo in più di cui mi vergognavo, dopo tutte le vostre critiche poco costruttive ma pesanti, perché eravate in tanti se non troppi a farle.». La lettera si chiude così: «Voglio solo dire un altro grazie a tutti quelli privi di cuore nei miei confronti. Sapete perché vi ringrazio? Per-

ché, nonostante tutto, la vostra ignoranza mi ha resa più forte e ho sempre mantenuto il sorriso davanti a voi, non lasciandovela vinta». Per noi il testo di questa lettera «è un testo brutale, sincero, che costringe tutti, studenti e insegnanti, a riflettere su quanto accade in qualunque istituto. Scrivere questa lettera e poi decidere di pubblicarla è stato un atto di straordinario coraggio, un gesto di ribellione ai soprusi ma anche di fiducia nei confronti del mondo degli adulti e della scuola».