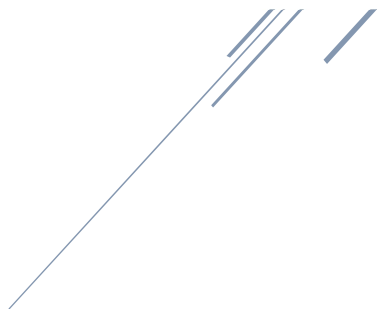


# BULLISMO E CYBERBULLISMO

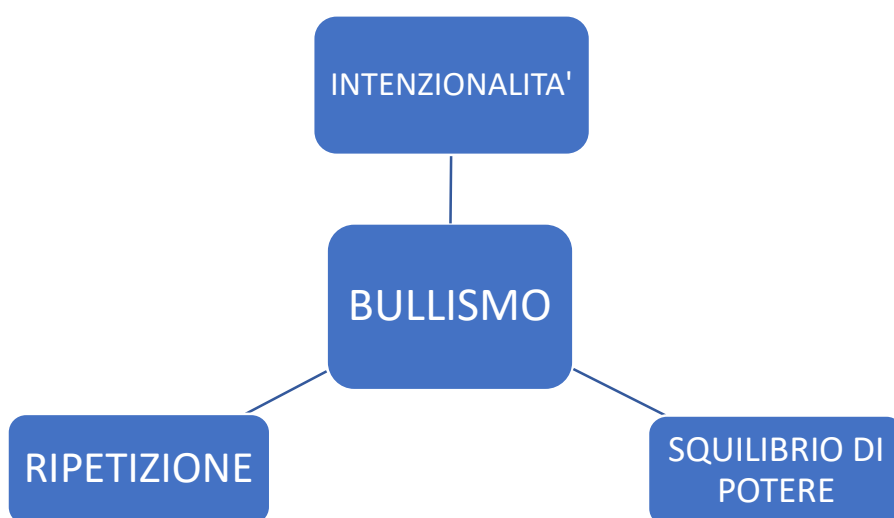
Vademecum per ragazzi, famiglie e scuola



## DEFINIZIONE DI BULLISMO

Il bullismo è un atto aggressivo condotto da un individuo o da un gruppo ripetutamente e nel tempo contro una vittima che non riesce a difendersi.

### LE CARATTERISTICHE



### I RUOLI



## CONTRASTARE IL BULLISMO perché ...

### ➤ Fa male a coloro che lo subiscono

Hanno paura, si sentono soli, umiliati, indifesi soprattutto se sono adolescenti, si vergognano a chiedere aiuto. In età adulta, possono sentirsi a disagio nelle relazioni con gli altri, soffrire di depressione e sentirsi sempre potenzialmente “vittime”.

### ➤ Fa male a quelli che lo compiono

Pensano di poter 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. Da grandi rischiano più degli altri di avere problemi con la giustizia.

### ➤ 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.

## Le parole di una giovane vittima: CAROLINA ...

“Ciao ragazzi, grazie per il vostro bullismo, ottimo lavoro! Volevo solo dare un ultimo saluto. Perché questo?”

“Le parole fanno più male delle botte, cavolo se fanno male, ma io mi chiedo a voi non fanno male?”

## DEFINIZIONE DI CYBERBULLISMO

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

## GLOSSARIO DI CYBERBULLISMO

<b>FLAMING:</b>	Messaggi violenti e volgari mirati a suscitare una lite online.
<b>HARASSMENT:</b>	Dall'inglese "molestia": invio ripetuto di messaggi offensivi, scortesi ed insultanti.
<b>CYBERSTALKING:</b>	Cyber-persecuzione: invio ripetuto di messaggi contenenti minacce o fortemente intimidatori.
<b>DENIGRATION:</b>	Denigrazione: parlare di qualcuno online. Inviare o pubblicare pettegolezzi, dicerie crudeli o foto compromettenti per danneggiare la reputazione della vittima o le amicizie.
<b>IMPERSONATION:</b>	Sostituzione di persona: violare l'account di qualcuno, farsi passare per questa persona ed inviare messaggi per dare una cattiva immagine della stessa, crearle problemi o pericoli e danneggiarne la reputazione o le amicizie.
<b>OUTING AND TRICKERY:</b>	Rivelazioni e inganno: condividere online segreti o informazioni imbarazzanti su un'altra persona. Spingere con l'inganno qualcuno a rivelare segreti o informazioni imbarazzanti e poi condividerle online.
<b>EXCLUSION:</b>	Escludere (bannare) deliberatamente una persona da un gruppo online (come una lista di amici) per ferirla.
<b>CYBERBASHING:</b>	Si tratta di aggressioni che hanno inizio nella vita reale e poi continuano con le foto o i filmati online.
<b>SEXTING:</b>	Si definisce sexting l'invio e/o la ricezione e/o la condivisione di testi, video o immagini inerenti alla sessualità. Inviati ad una stretta cerchia di persone, possono diffondersi in modo incontrollabile, generando seri problemi, sia personali che legali, alla persona ritratta, o ai diffondenti.

## LINEE GUIDA PER I RAGAZZI

### Consigli per difendersi dai bulli

1. Quando il bullo vuole provocarti, non ascoltarlo ed allontanati. Se vuole costringerti a fare ciò che non vuoi, rispondi “NO” con voce decisa.
2. Il bullo si diverte quando reagisci, se piangi. Se ti provoca mantieni la calma, non farti vedere spaventato o triste. Senza la tua reazione il bullo ti lascerà stare.
3. Quando il bullo ti provoca o ti fa del male, non reagire picchiandolo. Potresti peggiorare la situazione.
4. Far capire al bullo che non hai paura di lui e che sei intelligente lo può mettere in imbarazzo. In ogni caso confidati sempre con un adulto o un amico di cui ti fidi.
5. Evita di stare da solo, ma se stai vicino agli adulti e ai compagni sarà difficile per lui avvicinarsi.
6. Evita i luoghi isolati e utilizza i bagni della scuola quando c'è altra gente.
7. Ogni volta che il bullo ti provoca o ti fa del male scrivilo su un diario. Tieni sempre traccia di ciò che fa.
8. Parlane con un adulto di cui ti fidi, con i tuoi genitori, con gli insegnanti. Non devi soffrire in silenzio.
9. Se sai che qualcuno subisce prepotenze, dillo subito ad un adulto. Non vuol dire fare la spia ma aiutare.
10. Per non incontrare il bullo puoi cambiare la strada che fai abitualmente per andare a scuola.

## Consigli per difendersi dai rischi legati alle nuove tecnologie.

1. Non dare nessuna informazione personale (nome, nr. di telefono, indirizzo di casa o della scuola, ecc.) senza prima averne parlato con i tuoi genitori.
2. Utilizza password sicure e tienile riservate. La sicurezza consiste nello scegliere una password lunga, alfanumerica, contenente simboli.
3. Non è assolutamente consigliabile incontrare qualcuno che hai conosciuto solo tramite la Rete, anche se ti ha inviato una sua foto.
4. Se ricevi messaggi o contenuti che mettono a disagio, non cercare di saperne di più da solo ma segnalalo ai tuoi genitori, agli insegnanti o ad un adulto di cui ti fidi.
5. Naviga con prudenza sui social network, chatroom, forum, blog. Se qualcuno ti mette a disagio è bene bloccarlo e interrompere subito la conversazione.
6. Pensa sempre a ciò che pubblichi su Internet. Mai contenuti imbarazzanti, dannosi o inappropriati.
7. Fai attenzione alle registrazioni online, verifica sempre che inizino con <https://>
8. Blocca sempre lo schermo quando non utilizzi il pc, il tablet o il telefono o, per maggior sicurezza, imposta il blocco automatico dopo un po' di tempo.

## LINEE GUIDA PER I GENITORI

Quando il genitore viene a sapere che il figlio è vittima di bullismo o è un bullo è importante che:

- si rivolga alla scuola, al dirigente scolastico e agli insegnanti, affinché si possa intervenire;
- sappia che esistono dei numeri verdi, associazioni, professionisti a cui potersi rivolgere;
- denunciare alle forze dell'ordine.

### Cosa è cambiato in mio figlio?

I genitori, conoscendo i propri figli, dovrebbero prestare attenzione all'insorgere di segnali quali:

- ✓ manifesta disagi ricorrenti prima di andare a scuola (mal di testa, mal di pancia);
- ✓ ha scarso appetito;
- ✓ ha spesso lividi, ferite o vestiti strappati;
- ✓ ha spesso libri rovinati o perde matite, penne, colori e oggetti vari che gli appartengono;
- ✓ ha un sonno agitato da incubi ricorrenti;
- ✓ non ha interesse per le attività scolastiche ed extrascolastiche con conseguente calo del rendimento.

## Consigli per aiutare i propri figli a difendersi dai bulli

- ❖ Prendete in considerazione le paure e i sentimenti dei vostri figli dando loro fiducia quando vi raccontano episodi spiacevoli.
- ❖ Fate capire ai vostri figli che chiedere aiuto non vuol dire essere deboli ma un modo adeguato ad affrontare il problema.
- ❖ Aiutate i vostri figli a trovare insieme soluzioni possibili quando si trovano coinvolti in situazioni di prepotenza.
- ❖ Rivolgetevi ad un supporto professionale adeguato ad affrontare il problema dei vostri figli se si trovano spesso coinvolti in episodi di prepotenza e di bullismo.
- ❖ Se vostro figlio è un bullo è importante capire le motivazioni del suo malessere e non giustificare mai le sue condotte.
- ❖ Non responsabilizzate eccessivamente vostro figlio (es.: deve imparare a cavarsela senza l'aiuto degli adulti).

## Consigli per difendere i propri figli dai rischi legati alle nuove tecnologie

- ❖ Chiedete ai vostri figli 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.
- ❖ È utile mettere il computer in una stanza di accesso comune, non nella camera dei ragazzi o in un ambiente isolato.
- ❖ Scrivete, insieme ai vostri figli, una "carta delle regole di comportamento".
- ❖ Controllate periodicamente il contenuto dell'hard disk e verificate la cronologia dei siti web visitati dai vostri figli.



- ❖ Parlate apertamente con i vostri figli dei rischi che possono presentarsi in Internet.
- ❖ Insegnate ai vostri figli a bloccare chi li infastidisce in Rete.
- ❖ Spiegate ai vostri figli che non bisogna mai fornire online dati personali o informazioni bancarie.
- ❖ Specificate ai vostri figli che le persone che incontrano in Rete non sempre sono quelle che dicono di essere.
- ❖ Dimostrate ai vostri figli di essere disponibili 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.

È utile anche ricordare che si può richiedere ai gestori della piattaforma web, su cui è stato effettuato l'atto di cyberbullismo, di rimuovere eventuali contenuti dannosi come video, fotografie o post, così come disposto nell'articolo 2 dalla Legge del 29 maggio 2017, n.71: Disposizioni a tutela dei minori per la prevenzione ed in contrasto del fenomeno del Cyberbullismo (GU Serie Generale n.127 del 03-06-2017)

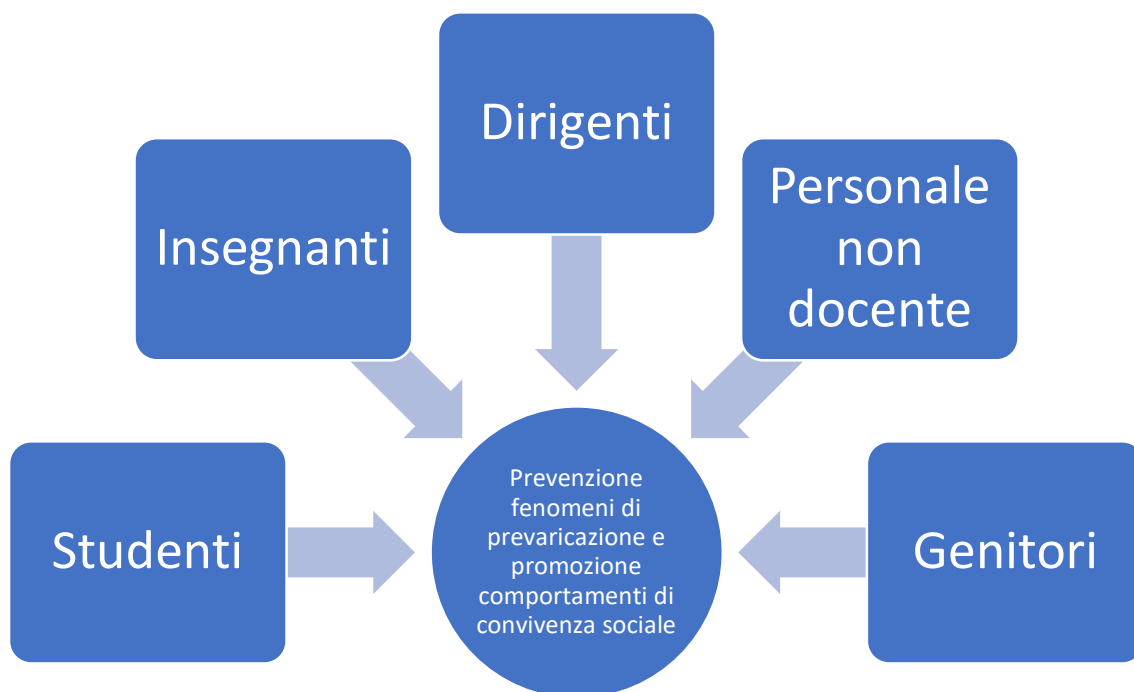
## LINEE GUIDA ATTUATE DAL NOSTRO ISTITUTO

La scuola, sin dalla primaria, è il luogo migliore per far prevenzione e in cui promuovere una cultura del confronto e del dialogo aperto, dove imparare che il bullismo è un comportamento sbagliato e che solo parlandone lo si può riconoscere.

La nostra scuola si pone, tra gli obiettivi primari, il compito di guidare il ragazzo ad acquisire sicurezza, valorizzando ed apprezzando le sue qualità positive personali.

Il modo migliore per affrontare il problema del bullismo è per noi quello di adottare una politica scolastica integrata cioè di collaborazione tra tutte le componenti scolastiche: dai dirigenti agli insegnanti, dal personale non docente ai genitori.

### IL MODELLO DELLA POLITICA SCOLASTICA



## Come preveniamo o interveniamo al verificarsi di bullismo

- ✚ Sosteniamo una politica scolastica basata su progetti di prevenzione e contrasto al fenomeno.
- ✚ Attiviamo momenti di ascolto rivolti agli alunni ed alle loro famiglie in cui si possono affrontare situazioni di disagio legate al bullismo in un clima di fiducia e di ascolto.
- ✚ Potenziamo in classe le abilità sociali nei bambini/ragazzi educandoli ad incrementare la comunicazione tra i membri del gruppo-classe.
- ✚ Miriamo a rafforzare l'autostima, l'assertività e l'empatia negli alunni.
- ✚ Organizziamo incontri con le Forze dell'Ordine, con esperti, psicologi, associazioni per trattare il tema del bullismo.
- ✚ Sorvegliamo e osserviamo con attenzione le dinamiche della classe.
- ✚ Il personale docente e non docente segnala tempestivamente al Referente della scuola o al Dirigente Scolastico eventuali episodi di bullismo a cui ha assistito.
- ✚ Prestiamo particolare attenzione e sensibilità a quei ragazzi che nei corridoi stanno sempre da soli, cercando di dargli supporto.
- ✚ Organizziamo delle attività di role-playing o lettura di testi, brani, racconti sul tema del bullismo.
- ✚ Aggiorniamo il Regolamento d'Istituto con una sezione dedicata all'utilizzo a scuola di computer, smartphone e altri dispositivi elettronici.

## Cosa facciamo per prevenire il cyberbullismo e promuovere un uso critico della rete tra gli studenti

1. Dimostriamo ai ragazzi di conoscere Internet e di essere vicini al loro mondo tenendo sempre aggiornate le competenze tecnologiche.
2. Dedichiamo delle ore di formazione sulle conoscenze informatiche degli alunni.
3. Informiamo gli alunni sui pericoli presenti in Rete senza però demonizzarla.
4. Mettiamo in guardia i ragazzi dal fatto che non tutte le notizie online sono affidabili.
5. Incoraggiamo i ragazzi a discussioni all'interno della classe sui siti che trovano più interessanti e divertenti.
6. Organizziamo attività di role-playing, lettura di testi e brani riguardanti il tema del cyberbullismo attraverso esercizi di brainstorming.