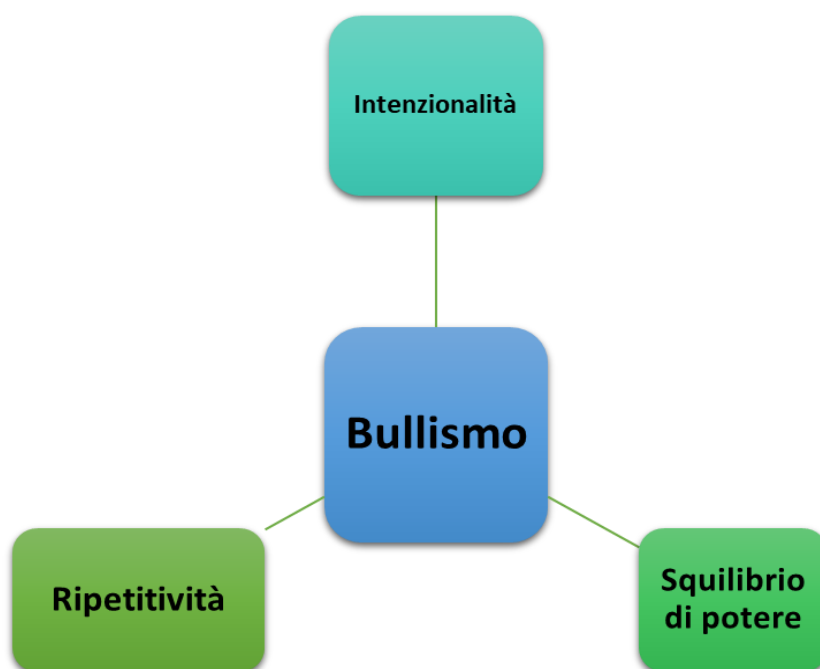


# BULLISMO E CYBERBULLISMO VADEMECUM PER RAGAZZI, FAMIGLIE E SCUOLA



## 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.



**I connotati tipici del fenomeno si possono così riassumere:**

1. Comportamenti di prevaricazione diretta o indiretta (intenzionalità e squilibrio di potere);
2. Azioni reiterate nel tempo (ripetizione);
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.



## DEFINIZIONE DI CYBERBULLISMO

Il cyberbullismo (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.

### DIFFERENZE TRA...

#### bullismo

Sono coinvolti solo gli studenti della classe o della scuola

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

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

Le azioni bullistiche vengono raccontate ad altri studenti della scuola o ad amici di altre scuole vicine

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

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

#### cyberbullismo

Sono coinvolti solo gli studenti della classe o della scuola

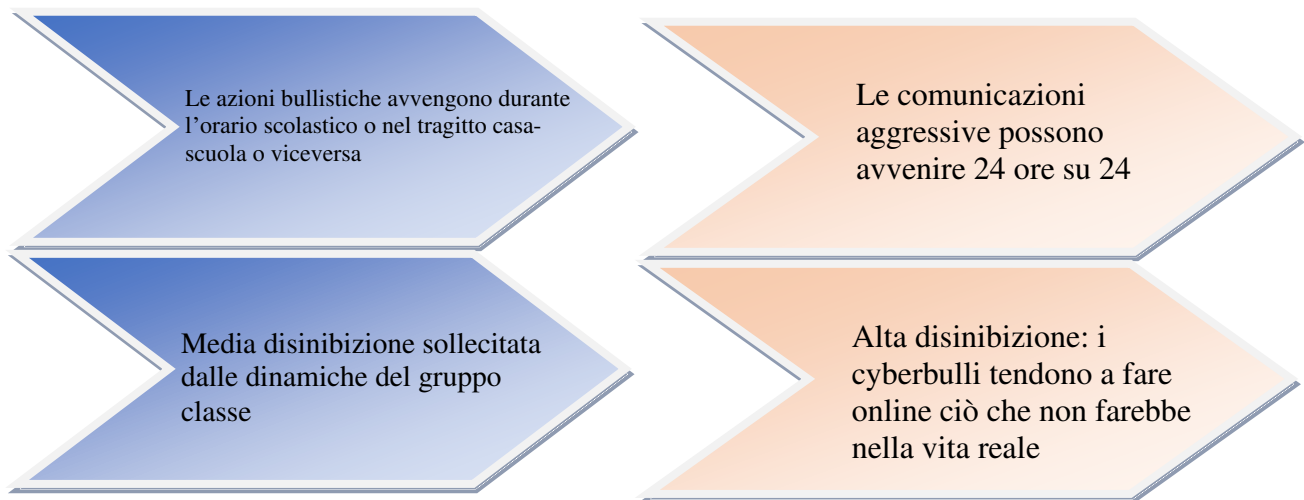
Chiunque, anche chi è vittima nella vita reale o ha un basso potere sociale, può diventare un cyberbullo

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

Il materiale cyberbullistico può essere diffuso in tutto il mondo

La percezione di invisibilità da parte del cyberbullo: "Tu non puoi vedere me!"

Le comunicazioni online possono essere particolarmente sadiche



## GLOSSARIO DEL CYBERBULLISMO

- ✓ **Flaming**: messaggi violenti e volgari mirati a suscitare una lite online.
- ✓ **Harassment** dall'inglese "molestia": invio ripetuto di messaggi offensivi, scortesi ed insultanti.
- ✓ **Cyberstalking** o cyber-persecuzione: invio ripetuto di messaggi contenenti minacce o fortemente intimidatori.
- ✓ **Denigration** o denigrazione: parlare di qualcuno online. Inviare o pubblicare pettegolezzi, dicerie crudeli o foto compromettenti per danneggiare la reputazione della vittima o le amicizie.
- ✓ **Impersonation** o 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.
- ✓ **Outing and trickery** cioè 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.
- ✓ **Exclusion** o escludere (bannare) deliberatamente una persona da un gruppo online (come una lista di amici) per ferirla.
- ✓ **Cyberbashing o happy slapping**: si tratta di aggressioni che hanno inizio nella vita reale e poi continuano con le foto o i filmati online.
- ✓ **Sexting**: si definisce sexting l'invio e/o la ricezione e/o la condivisione di testi, video o immagini inerenti alla sessualità. Inviare ad una stretta cerchia di persone, possono diffondersi in modo incontrollabile, generando seri problemi, sia personali che legali, alla persona ritratta, o ai diffondenti. È frequente che non si consideri queste condivisioni come scambio di materiale pedopornografico se si tratta di immagini riferite a minorenni.

**È fondamentale capire che l'identità digitale che si costruisce online è perenne, che immagini, video, testi devono essere protetti il più possibile. La reputazione online è più difficile da ricostruire rispetto a una reputazione offline, perché il web non dimentica**



## 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

### Cosa osservare nel proprio figlio e quali consigli posso dargli per difendersi?

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 prepotenze o è un bullo 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;*
- *Si diffonda la cultura della collaborazione che sostituisca quella della prevaricazione;*
- *Si diffondano i valori del rispetto e della tolleranza verso la diversità*

### 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 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.
- ✓ è triste e scontento quando torna a casa;
- ✓ Si ammala con facilità;
- ✓ è spesso solo e non invita amici a casa;
- ✓ non partecipa alle feste perché nessuno lo invita;
- ✓ chiede denaro a casa con una motivazione dubbia (celando magari richieste di denaro da parte dei bulli).

## **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**

1. Imparate a navigare in internet per capire che non è possibile adottare mezzi di difesa e di controllo se non possedere una minima cultura informatica.
2. Chiedete ai vostri figli di essere informati rispetto alle loro attività online: che cosa fanno in Rete e con chi stanno comunicando.
3. 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, sport, amici, socializzazione nel mondo reale).
4. 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 ad fianco al computer.
5. 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.
6. 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.
7. Spiegate ai vostri figli che le persone che incontrano in Rete non sempre sono quello che dicono di essere.
8. 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.
9. Insegnate ai vostri figli a bloccare chi li infastidisce in Rete.
10. 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 famigliari e amici) e non

bisogna inviare a nessuno informazioni bancarie e (o compilare moduli online dove vengano richieste).

11. Se i ragazzi ricevono sulla propria casella di 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 a minorenni.
12. 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.
13. 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.
14. 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 per adolescenti; è perciò necessaria una vostra continua attenzione.
15. Con la preadolescenza e 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 anche in questa fase, poiché una maggior conoscenza e consapevolezza legate alla crescita non mettono comunque al riparo dai rischi della Rete.



### Ricordatevi che ...

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.

**L'isolamento è la prima cosa da evitare in assoluto.** A volte, quando il fenomeno continua nel tempo, può essere il caso di fare una denuncia alle autorità. A tal fine, è bene non alterare in alcuna maniera le prove di quanto avvenuto, né cercando di cancellarle, né cercando di conservarle: questa è un'operazione che deve essere fatta da persone esperte. L'unica azione possibile dal normale utente è salvare una immagine dello schermo del computer che contenga il contenuto incriminato.

Per questo basta utilizzare la combinazione di tasti Ctrl – Alt – Stamp e incollare il contenuto con i tasti Ctrl – V in un qualunque editor di foto.



### Modalità di segnalazione di atti di cyberbullismo da parte della famiglia

**Per quanto riguarda la necessità di segnalazione e rimozione**, ciascun minore ultraquattordicenne (o i suoi genitori o chi esercita la responsabilità del minore) che sia stato vittima di cyberbullismo può **inoltrare al titolare del trattamento o al gestore del sito internet o del social media un'istanza per l'oscuramento, la rimozione o il blocco dei contenuti diffusi** nella rete. Se entro 24 ore il gestore non avrà provveduto, l'interessato può rivolgere analoga richiesta al Garante per la protezione dei dati personali, che rimuoverà i contenuti entro 48 ore.



Il Garante ha pubblicato nel proprio sito il **modello** per la segnalazione/reclamo in materia di cyberbullismo *da inviare a: cyberbullismo@gdp.it.*

È possibile trovare la scheda informativa e un video riassuntivo collegandosi al sito <https://www.gdp.it/web/guest/temi/cyberbullismo>

La Commissione antibullismo rimane a completa disposizione nell'aiutare l'allievo minorenne nella segnalazione degli atti subiti.

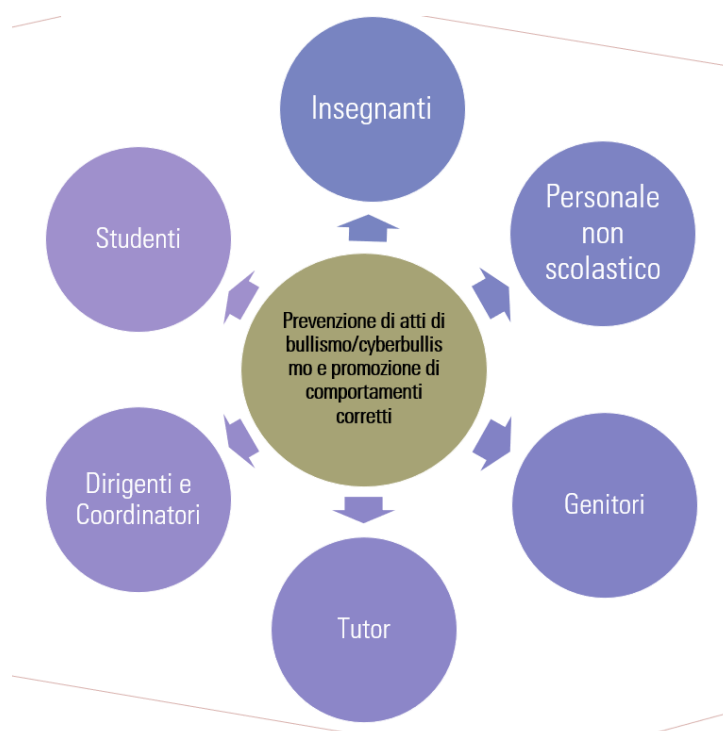
Parallelamente, nel caso in cui si ipotizzi che ci si possa trovare di fronte ad una fattispecie di reato (come ad esempio il furto di identità o la persistenza di una condotta persecutoria che mette seriamente a rischio il benessere psicofisico dell'adolescente coinvolto/a in qualità di vittima) si potrà far riferimento agli uffici preposti delle Forze di Polizia per inoltrare la segnalazione o denuncia/querela e permettere alle autorità competenti l'approfondimento della situazione da un punto di vista investigativo.

## COSA FA LA SCUOLA?



### 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.





## 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 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. Il Referente, dopo un'attenta valutazione del caso e della sua gravità, attiva tutte le azioni correttive previste dal Protocollo per intervenire tempestivamente, informando le famiglie e proteggendo le vittime.



## 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.



## Siti e indirizzi utili

|   |  |
|---|--|
| <b>Polizia di Stato – Compartimento di Polizia postale e delle Comunicazioni;</b> | <a href="https://www.commissariatodips.it/index.html">https://www.commissariatodips.it/index.html</a><br>Via Milano, 11 - Varese<br>0332.281402<br>sez.poliziapostale.va@poliziadistato.it<br><a href="http://www.commissariatodips.it/">www.commissariatodips.it/</a> |
| <b>Commissariato Busto Arsizio</b>  | Via Foscolo nr. 6 BUSTO ARSIZIO<br>Tel. 0331327911   |
| <b>Questura Varese</b>  | Piazza della Libertà, 2 VARESE<br>Tel. 0332801111  |
| <b>Stazione dei carabinieri Saronno</b>   | Via Manzoni 9 SARONNO<br>Tel. 0296367000   |

|  |  |
|--|--|
| <b>Il Sito SIC “Generazioni Connesse</b> per tutte le informazioni di carattere generale | <a href="http://www.generazioniconnesse.it">www.generazioniconnesse.it</a>   |
| <b>La linea telefonica di ascolto di Telefono Azzurro</b>                                | 1.96.96<br>Chat accessibile su sito<br><a href="https://azzurro.it/cyberbullismo-cosa-fare-se-assisti-ad-una-violenza-online/">https://azzurro.it/cyberbullismo-cosa-fare-se-assisti-ad-una-violenza-online/</a> |
| <b>Stop-it</b> di Save the Children  | <a href="http://www.stop-it.it">www.stop-it.it</a><br>Per segnalare la presenza e diffusione di materiale pedopornografico in Rete   |
| <b>Garante per la protezione dei dati personali</b>                                      | <a href="https://www.garanteprivacy.it/temi/cyberbullismo">https://www.garanteprivacy.it/temi/cyberbullismo</a>  |
| <b>Corecom Lombardia</b>   | <a href="https://www.corecomlombardia.it/wps/portal/site/comitato-regionale-comunicazioni">https://www.corecomlombardia.it/wps/portal/site/comitato-regionale-comunicazioni</a>                                  |