

materiale  
per i  
genitori

GIOVANI AMBASCIATORI

# CONTRO IL BULLISMO E IL CYBERBULLISMO

per un  
web  
sicuro

**moige**  
proteggiamo i nostri figli



Fondazione  
Vodafone  
Italia



**TREND  
MICRO**



Polizia di Stato

# IL CAST DEI PERSONAGGI

## I SOGGETTI PROTAGONISTI DEL BULLISMO

Il bullismo è un fenomeno di natura relazionale che implica la partecipazione di almeno due co-protagonisti.

### TRA I VARI PERSONAGGI POSSIAMO DISTINGUERE:

**IL BULLO:** chi prende l'iniziativa e attua le prepotenze nei confronti degli altri.

**L'AIUTANTE:** agisce in modo prepotente, ma con una posizione di seguace del bullo.

**IL SOSTENITORE:** agisce in modo da rinforzare il comportamento del bullo ridendo, incitando o semplicemente osservando.

**LA VITTIMA:** chi subisce le prepotenze.

**IL DIFENSORE:** la persona che prende le difese della vittima consolandola o cercando di far cessare le prepotenze nei suoi confronti.

**L'ESTERNO:** spettatore passivo che cerca di rimanere fuori dalle situazioni di prepotenza.



## BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

Bauman Z., *Il buio del postmoderno*, Reggio Emilia, Aliberti Editore, 2011

Barone L., *Bullismo e cyberbullismo: riflessioni, percorsi di intervento, prospettive*, Editore Key, Cantelmi T., *Tecnoliquidità - La psicologia ai tempi di internet: la mente tecno liquida*, Roma, San Paolo Edizioni, 2013

Centorrino M., *Bulli, pupe e videofonini*, Roma, Bonanno Editore, 2009

Daffi G., Prandolini C., *Mio figlio è un bullo?*, Ed. Erikson, 2012

Fonzi A., Fonzi C., *Abbasso i bulli*, Ponte alle Grazie, 2012

Formella Z., Ricci A., *Il disagio adolescenziale. Tra aggressività, bullismo e cyberbullismo*, Roma, Las Editore, 2010

Genta M.L., Brighi A., Guarini A., *Bullying and Cyberbullying in Adolescence*, Roma, Carocci Editore, 2009

Grillone C., *Dalla violenza sui minori alla violenza dei minori: bullismo, omofobia, devianza*, Armando Editore, 2016

Iannaccone N., *Stop al cyberbullismo*, Bari, La Meridiana Edizioni, 2009

Menesini E. (a cura), *Bullismo: le azioni efficaci a scuola*,

Ed. Erikson, 2006

Olweus D., *Bullismo a scuola*, Ed. Giunti, 2007

Pensavalli M., Cantelmi T., *Scusa se non ti chiamo più amore. Come scegliere il partner e vivere felici*, Roma, San Paolo Edizioni, 2010

Petrone L., Troiano M., *Dalla violenza virtuale alle nuove forme di bullismo. Strategie di prevenzione per genitori, insegnanti e operatori*, Messina, Ma.Gi. Editore, 2008

Sharp S., Smith P. K., *Bulli e prepotenti nella scuola*, Ed. Erikson, 2008

Voors W., *Il libro per i genitori sul bullismo*, Ed. Feltrinelli, 2009

[www.unich.it/~sasso/bullismo1.ppt](http://www.unich.it/~sasso/bullismo1.ppt)

<http://www.opsonline.it/psicologia-37546-bullismo-un-modello-per-gli-insegnanti-e-alcuni-dati-sulla-situazione-italiana.html>

<http://www.psychomedia.it/pm/telecomm/massmedia/chiapasco-cario.pdf>

# IL BULLISMO NELLA SCUOLA

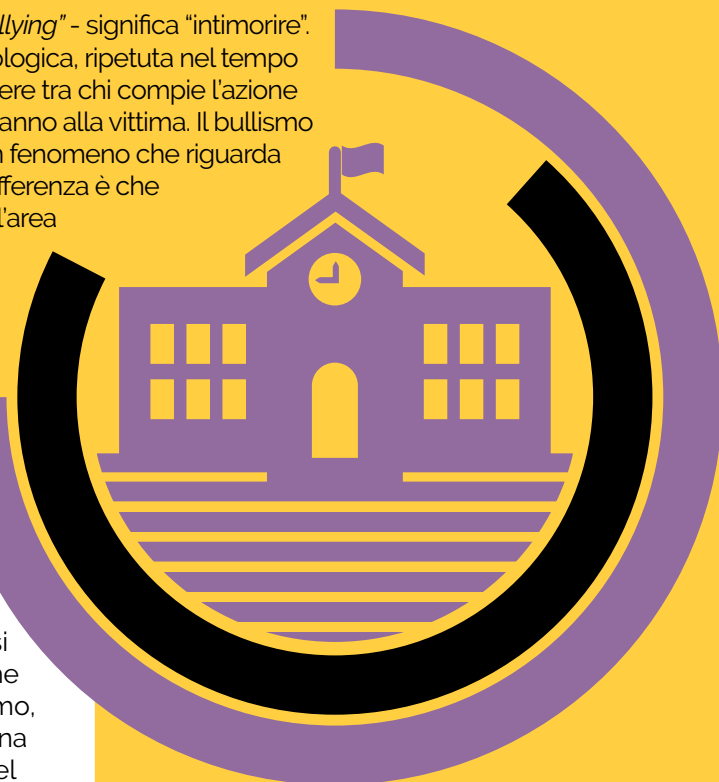
Il termine "**bullismo**" - dall'inglese "*bullying*" - significa "intimorire". È un'azione intenzionale, fisica o psicologica, ripetuta nel tempo e caratterizzata da uno squilibrio di potere tra chi compie l'azione e chi la subisce e finisce per arrecare danno alla vittima. Il bullismo non è né uno scherzo né un litigio: è un fenomeno che riguarda indistintamente ragazzi e ragazze; la differenza è che le ragazze spesso agiscono colpendo l'area emozionale interiore toccando i punti deboli della vittima, ridicolizzandoli e deridendoli: è una violenza di tipo psicologico piuttosto che fisico.

## TRA AGGRESSIVITÀ E BULLISMO

L'aggressività è diretta, impulsiva, spesso è una reazione a provocazioni o frustrazioni che non si riescono a tollerare - una risposta che riguarda il singolo. Nell'atto di bullismo, invece, c'è un leader che agisce in una dinamica collettiva: lui ha bisogno del gruppo mentre nel caso di aggressività "patologica" il gruppo tende a isolare il soggetto.

## QUANDO UNO SCHERZO DIVENTA PREPOTENZA

La differenza è essenzialmente nel clima: durante uno **scherzo** la vittima non viene umiliata e l'azione non ha il fine di deridere ma di ridere, momentaneamente, di e con qualcuno in grado di sopportare lo scherzo, ridendone esso stesso. Nella prepotenza, invece, il fine è quello di imporre la propria volontà sull'altro usando la forza. Si tratta dell'imposizione forzata della propria volontà a danno di un altro soggetto tramite l'uso di strumenti costrittivi.



Spesso le interazioni nella vita reale che portano a tali situazioni di prevaricazione si intrecciano con quelle che si verificano nella sfera virtuale. Grazie ai nuovi media digitali e alle reti telematiche possiamo condividere con gli altri le nostre emozioni e le nostre esperienze andando a spezzare il filo della nostra privacy. Internet è un insieme di luoghi in cui ci si può muovere senza incidenti, a patto di conoscere bene la geografia della rete. Rappresenta un ampliamento funzionale ed esperienziale della nostra quotidianità e della nostra socialità. Tuttavia in rete manca la presenza fisica, i pensieri comunicati sono disinibiti e quindi più intensi che nella relazione reale. Il corpo, protetto dal dispositivo, non si vede, l'identità diventa duplice, le relazioni molteplici. Questo comporta anche risvolti potenzialmente pericolosi. È necessario, quindi, avere una conoscenza accorta della rete e usare in modo consapevole e corretto le risorse del Web per evitare di incorrere in problemi come contrabbando, contraffazione, pirateria e cyberbullismo.

# DIFFERENZA TRA BULLISMO & CYBERBULLISMO

I nuovi nuovi mezzi tecnologici ci consentono di leggere, di studiare, di ascoltare musica, di conoscere nuove persone, di sperimentare diverse identità, di esprimere la nostra creatività, di provare emozioni, di esercitare nuove forme di partecipazione e libertà di espressione, ma anche di nasconderci e camuffarci nella relazione con l'altro.

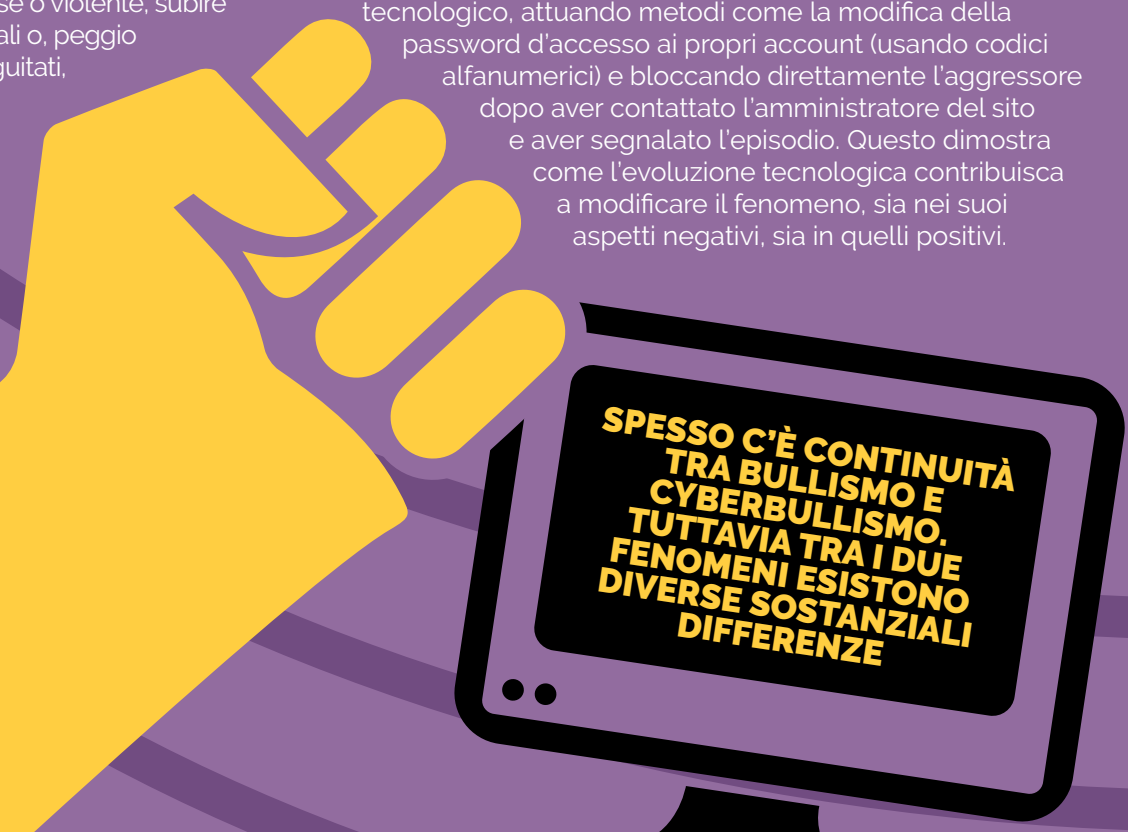
I più giovani, i "**nativi digitali**" - bambini e ragazzi in grado di interagire con gli strumenti digitali fin dai primi anni di vita, crescono in un mondo che offre loro continui stimoli, spesso differenti da quelli che i loro genitori hanno sperimentato nella propria vita; per questo talvolta hanno difficoltà a comprendere le implicazioni quotidiane legate alla virtualità e le interconnessioni tra vita offline e online.

La realtà della rete sembra aver assorbito molto del loro tempo mentale e fisico: navigarla significa immergersi in relazioni molteplici e comportamenti complessi, apparentemente privi di regole. In questo habitat possono però verificarsi situazioni rischiose: ingenuamente si potrebbero condividere commenti e foto sui social network e poi provare successivo pentimento, si potrebbero incontrare persone indesiderate, vedere scene fastidiose o violente, subire il furto di identità virtuali o, peggio ancora, essere perseguitati, da singoli o da un gruppo, come nel caso del bullismo online (detto anche cyberbullismo). Tale fenomeno è in forte espansione e rappresenta uno dei maggiori pericoli virtuali.

## IL CYBERBULLISMO NELLA RETE

Il cyberbullismo (termine coniato dal canadese Bill Belsey nel 2005) consiste in un atto aggressivo e intenzionale condotto da un individuo o da un gruppo di individui attraverso varie forme di contatto elettronico, ripetuto nel tempo contro una vittima che non può difendersi. Anche in questo caso si manifesta con forme di vessazione, umiliazione, molestia, diffamazione, azioni aggressive indirette effettuate però tramite mezzi elettronici, come l'e-mail, la messaggistica istantanea, i social network, i blog, i telefoni cellulari, i cercapersone e/o i siti web. Il cyberbullo può agire pubblicando foto, video o informazioni private della vittima, spargendo maldicenze attraverso SMS/MMS con il cellulare o con la posta elettronica, oppure mettendo in atto minacce ripetute (dirette alla vittima) tramite il cellulare o gli strumenti elettronici.

Rispetto al bullismo tradizionale, sembrano essere più coinvolte le ragazze, sia nel ruolo di vittima che di bullo. Tuttavia non esistono differenze significative rispetto alla variabile di genere e i dati a disposizione sembrano inconsistenti a causa soprattutto dei repentini cambiamenti relativi alle nuove tecnologie e all'impiego di nuove piattaforme social. Fortunatamente, da recenti studi si nota come alcune delle vittime di cyberbullismo abbiano iniziato a proteggersi dalle insidie del mondo tecnologico, attuando metodi come la modifica della password d'accesso ai propri account (usando codici alfanumerici) e bloccando direttamente l'aggressore dopo aver contattato l'amministratore del sito e aver segnalato l'episodio. Questo dimostra come l'evoluzione tecnologica contribuisca a modificare il fenomeno, sia nei suoi aspetti negativi, sia in quelli positivi.



**SPESSE C'È CONTINUITÀ  
TRA BULLISMO E  
CYBERBULLISMO.  
TUTTAVIA TRA I DUE  
FENOMENI ESISTONO  
DIVERSE SOSTANZIALI  
DIFFERENZE**



## IL BULLISMO

### 01. INTENZIONALITÀ:

il bullo, mette in atto con consapevolezza e coscienza comportamenti fisici, verbali o psicologici con lo scopo di offendere l'altro e di arrecargli danno o disagio.

### 02. PERSISTENZA:

anche se un solo e singolo episodio può essere considerato una forma di bullismo, l'interazione tra bullo e vittima è caratterizzata dalla ripetitività dei comportamenti di prepotenza protratti nel tempo.

### 03. INTERAZIONE ASIMMETRICA:

disequilibrio e disuguaglianza di forza tra il bullo che agisce e la vittima che spesso non è in grado di difendersi. Il bullo ha maggior potere della vittima a causa dell'età, della forza, della grandezza, del genere, o per la sua popolarità nel gruppo di coetanei ma anche perché spesso ci sono "osservatori passivi" o sostenitori che si alleano con lui per proteggere se stessi. In lui sussiste una totale assenza e mancanza di compassione.

### 04. VULNERABILITÀ DELLA VITTIMA:

la vittima non sa o non può difendersi adeguatamente, in genere ha delle caratteristiche fisiche o psicologiche che la rendono più incline alla vittimizzazione. La vittima si sente isolata ed esposta, spesso ha molta paura, ha vergogna di riferire gli episodi di bullismo perché teme rappresaglie e vendette, ma anche perché si ritiene "in colpa" per il non saper reagire. Si tratta di persone che nella maggior parte dei casi, non riescono ad integrarsi da un punto di vista sociale.

### 05. NOTORIETÀ DELL'ATTO:

la tendenza a far conoscere a quanti più compagni possibile l'accaduto, sia per ottenere "rispetto" sia per sostenere e instillare negli altri una sensazione di paura.



## IL CYBERBULLISMO

### 01. ANONIMATO DEL MOLESTATTORE:

il potere del cyberbullo è accresciuto dall'invisibilità anche attraverso la creazione di una finta personalità virtuale: per questo motivo, il livello di disinibizione è alto, egli stesso non si rende conto degli effetti che le sue azioni hanno sugli altri. In realtà, questo anonimato è illusorio: ogni comunicazione elettronica lascia delle tracce. Però per la vittima è difficile risalire da sola al molestatore.



### 02. ASSENZA DI RELAZIONE E CONOSCENZA:

nel bullismo elettronico le persone possono anche essere sconosciute tra loro e possono essere coinvolti soggetti che si trovano in tutto il mondo.

### 03. FACILITÀ DI ACCESSO:

il materiale può circolare tranquillamente e incondizionatamente senza limiti di orari e permanere sui siti per lungo tempo.

### 04. DIFFICILE REPERIBILITÀ:

se il cyberbullismo avviene via SMS, messaggia istantanea o mail, o in un forum online privato, ad esempio, è più difficile reperirlo e rimediare.

### 05. INDEBOLIMENTO DELLE REMORE ETICHE:

le due caratteristiche precedenti, abbinata con la possibilità di essere "un'altra persona" online, possono indebolire le remore etiche: spesso la gente fa e dice online cose che non farebbe o direbbe nella vita reale.

### 06. ASSENZA DI LIMITI SPAZIO-TEMPORALI:

mentre il bullismo tradizionale avviene di solito in luoghi e momenti specifici (ad esempio in contesto scolastico), il cyberbullismo investe la vittima ogni volta che si collega al mezzo elettronico utilizzato dal cyberbullo.



# LA DIFFUSIONE DEL FENOMENO

Nel bullismo tradizionale in genere la vittima e il bullo sono persone che si conoscono, che si frequentano nella stessa scuola o compagnia. Per questo motivo gli episodi di bullismo solitamente circolano all'interno di un territorio ristretto (classe, scuola, compagnia, gruppo sportivo) e i bulli compiono le loro azioni in tempi definiti: pausa pranzo, ricreazione, tragitto casa-scuola, cambio negli spogliatoi, etc. Trovandosi faccia a faccia con la propria vittima, e potendo vedere gli effetti delle sue azioni, il bullo, a volte, ha un contenimento del livello di disinibizione che dipende dalla dinamica di gruppo. In questa situazione il bullo sente il bisogno di rendersi "visibile" e dunque forte agli occhi degli altri, anche se poi la sua vera identità si nasconde dietro una maschera.

A differenza del bullismo tradizionale, il cyberbullismo è un fenomeno persistente in quanto le aggressioni continuano a divulgarsi in rete in ogni momento, senza pausa. Inoltre, come accade nel caso di video offensivi divulgati su **YouTube**, la dimensione temporale dell'offesa si dilata pressoché all'infinito poiché il video rimane disponibile agli spettatori per un lungo periodo di tempo, e prescinde dalle azioni che il bullo e il gruppo che lo supporta decidono di intraprendere.

Sul web, il tam-tam sociale è reso ancora più rapido e gravoso, se diffamatorio, in quanto la platea che assiste alla vessazione è esponenzialmente numerosa. Per tale motivo spesso la vittima sviluppa un pensiero di tipo paranoico: crede che in sua assenza il vociferare nella rete sia incessante e impossibile da placare. Chi compie azioni di cyberbullismo tenta di ottenere popolarità all'interno di un gruppo, per divertimento o semplicemente per noia. La facilità nell'emissione di un comportamento persecutorio online è legata alla **difficile reperibilità** di chi molesta, all'**anonimato virtuale** (laddove necessario è possibile in ogni caso rintracciare tramite denuncia alla polizia postale), all'**assenza di limiti di spazio e di tempo per l'insistenza della vessazione virtuale**, all'**indebolimento delle remore etiche**.

**Il cyberbullismo potenzialmente si consuma ovunque e in ogni istante**, pertanto è più difficile individuare luoghi e tempi in cui tali dinamiche relazionali avvengano, con la conseguenza che il fenomeno appare meno riconoscibile e meno facile da contrastare.

Sussiste quindi uno **squilibrio di potere tra le parti**: nel bullismo elettronico anche una sola persona, nel chiuso della propria stanza e senza particolari doti fisiche, può compiere atti di bullismo su un numero illimitato di vittime con poche operazioni telematiche.

**LA REALE DISPARITÀ DI POTERE TRA LA VITTIMA E IL CYBERBULLO DERIVA ESSENZIALMENTE DALL'ANONIMATO DIETRO CUI SI CELA L'AGGRESSORE E QUINDI DALL'IMPOTENZA DELLA VITTIMA E DALL'IMPOSSIBILITÀ DI FERMARE LE AGGRESSIONI**





# TIPOLOGIE

## IL BULLISMO

**FISICO:** una violenza fatta di pugni o calci, oppure la sottrazione di oggetti alla vittima che avviene in modo ripetuto. Il bullismo fisico è il più semplice da individuare.

**VERBALE:** insultare ripetutamente, deridere, schernire, sottolineare aspetti razziali, apostrofare con nomignoli umilianti, pretendendo che tale nomi vengano usati da tutti per riferirsi alle vittime. Il dover subire continue offese o prese in giro da parte dello stesso compagno comporta un progressivo e deleterio logoramento interiore. Il bullo dunque può essere anche piccolo, raffinato e molto intelligente, non solo grande, grosso e «grezzo».

**INDIRETTO:** si verifica attraverso la divulgazione di maldicenze, la manipolazione o il danneggiamento dei rapporti di amicizia, o anche attraverso l'intenzionale isolamento sociale, l'esclusione dal gruppo, la diffusione di pettegolezzi fastidiosi o storie offensive. È una forma di «aggressione» che non viene inviata direttamente dal presunto bullo alla presunta vittima, ma che avviene attraverso vari passaggi, che raggiungono ugualmente il bersaglio. Pare che questa forma di bullismo sia più femminile che maschile e che si manifesti soprattutto sotto forma di «subdolo pettegolezzo».



## IL CYBERBULLISMO

ESISTONO DIVERSI MODI ATTRAVERSO I QUALI IL CYBERBULLO PUÒ INFLIGGERE UN DANNO PSICOLOGICO IMMEDIATO E A LUNGO TERMINE ALLA PROPRIA VITTIMA:

**FLAMING:** battaglia verbale online. È una forma atipica perché i messaggi online violenti e volgari sono inviati tra due persone con la stessa modalità. Ha una durata limitata.

**HARASSMENT:** molestie vere e proprie. Sono messaggi diffamatori ed ingiuriosi inviati ripetutamente nel tempo, via email, SMS, MMS, blog.

**CYBERSTALKING:** persecuzione telematica. Le molestie divengono insistenti ed intimidatorie, la vittima inizia a temere per la propria incolumità fisica.

**PUT DOWN:** denigrazione ricevuta attraverso email, SMS, post inviati su blog. La vittima viene attaccata, non per la persona che è realmente, ma per la sua reputazione agli occhi degli altri.

**MASQUERADE O IMPERSONATION:** sostituzione di persona. Consiste nella violazione dell'account di un'altra persona; il cyberbullo si identifica in quella persona e invia messaggi ingiuriosi che creano problemi o screditano la persona stessa.

**EXCLUSION:** estromissione intenzionale di una persona da un gruppo online, da una chat, o da altre attività, al solo fine di ferirla.

**CYBERBASHING:** ha inizio nella vita reale, la vittima è ripresa mentre viene aggredita, per proseguire su Internet. Le immagini condivise sono commentate, votate o addirittura consigliate. È la forma più frequente di cyberbullismo.

**OUTING O IL TRICKERY:** avviene quando una persona, dopo un periodo di apparente amicizia, pubblica e diffonde in rete informazioni personali sulla vittima. In genere cerca di convincere la vittima a confidarsi con l'obiettivo di condividere poi le confessioni in rete. È un vero e proprio tradimento affettivo.

**EXPOSURE:** è la rivelazione di informazioni o particolari che riguardano la vita privata di qualcuno senza che questi abbia la possibilità di rimediare. Le informazioni possono essere veritiere o estorte ma non rivelate direttamente dalla vittima.

**SEXTING:** fenomeno dilagante tra i giovani, riguarda l'invio di immagini o video a sfondo sessuale.

# LE CAUSE

## LE CAUSE DEL BULLISMO

**E**sistono alcuni fattori di rischio che possono incidere sullo sviluppo di un comportamento aggressivo "da bullo", che sarebbero riconducibili a tre livelli: **individuale, familiare e sociale**.

Il temperamento, la diagnosi accertata o la tendenza verso un deficit di attenzione e di iperattività, la predisposizione verso giochi maneschi e le limitate competenze di problem solving (l'incapacità di trovare soluzioni più efficaci e adeguate in risposta al gesto prepotente ricevuto) costituiscono alcune caratteristiche rientranti nei fattori di rischio a **livello individuale**.

Sussiste infatti una maggiore probabilità di diventare dei bulli in quei bambini o ragazzi considerati tendenzialmente più "esplosivi". Ovviamente questo non significa che tutti i bambini vivaci siano a rischio di sviluppare tendenze di bullismo, ma semplicemente che, a livello statistico, è più probabile che tali soggetti, perennemente attivi, possano diventare dei bulli. Meno probabile, invece, che la stessa sorte capiti a chi è da sempre definito un "tipo tranquillo", un po' timido, che non ama il rischio e preferisce rimanere in seconda fila. Si tratta di percentuali: è più o meno probabile, ma non "certo" o "da escludersi".

Nel **livello familiare**, oltre allo stile educativo (permissivo, autorevole, distratto, autoritario) rientrano alcune dinamiche con una chiara valenza negativa.

Atteggiamenti aggressivi diffusi in famiglia: figli che osservano quotidianamente comportamenti violenti da parte dei genitori ricorrono con più frequenza alla violenza e hanno una maggiore probabilità di assorbire modelli comportamentali tipici dei bulli. Scarsa attenzione verso ciò che accade quotidianamente al bambino/ragazzo: i genitori non si pongono il problema di conoscere le abitudini, le passioni, gli interessi dei figli.

Poca coerenza nelle risposte alle azioni del bambino/ragazzo: costituisce un fattore di rischio elevato un ambiente familiare nel quale si verificano in modo alternato atteggiamenti di indifferenza e reazioni esagerate, minacce di sanzioni che poi non fanno seguito a un reale provvedimento, regole che vengono imposte ma poi non sono fatte rispettare. In questo modo il ragazzo non riesce realmente a comprendere la gravità del gesto da bullo.

Nel **livello sociale** si includono: il gruppo di amici, l'ambiente scolastico e quello sociale più prossimo. Spesso i bulli tendono a circondarsi e vanno alla ricerca di **compagni** che, più o meno in modo esplicito, li ammirino e li sostengano. Se il soggetto, mentre mette in atto un comportamento aggressivo e prevaricatore nei confronti di altri più deboli, riceve attenzione e approvazione da parte dei compagni e viene visto come un "eroe", vi è l'elevata probabilità che, sentendosi gratificato dal contesto, ripeta in futuro tali aggressioni.

Questo atteggiamento tende inoltre ad avallare le forme di bullismo: un ragazzo che frequenta un bullo potrebbe diventare complice del bullo in base a un meccanismo di **"contagio sociale"**, ossia potrebbe trovarsi coinvolto insieme a lui in un'azione di prevaricazione. Il genitore deve essere consapevole del fatto che il proprio figlio, che nell'ambiente familiare ha un comportamento corretto, potrebbe diventare alleato del bullo, o bullo egli stesso, in contesti che favoriscono tali meccanismi.



**IL COMPORTAMENTO DA BULLO O DA VITTIMA NON È UNA TENDENZA PASSEGGERA, E NON PUÒ ESSERE CONSIDERATO SOLO COME EFFETTO DI POSSIBILI CONDIZIONI AMBIENTALI SFAVOREVOLI. IN MANCANZA DI INTERVENTI INTENZIONALI ED EFFICACI PER PORVI RIMEDIO, TALI COMPORTAMENTI RIMARRANNO STABILI NEL TEMPO, ALMENO NEL PERIODO SCOLASTICO, E ANCHE IN DIVERSI CONTESTI SOCIALI (SOPRATTUTTO PER LE VITTIME). È FONDAMENTALE CERCARE DI INTERVENIRE PER ARGINARE QUESTI PROBLEMI SIA A LIVELLO FAMILIARE SIA ALL'INTERNO DELLA SCUOLA, CERCANDO DI CREARE UN CLIMA POSITIVO DI CONVIVENZA CHE PROMUOVA UNA SENSIBILIZZAZIONE VERSO LA SOFFERENZA DELL'ALTRO**





Anche **l'ambiente scolastico**, così come l'atteggiamento dei genitori attuato in casa, ha un'influenza sul comportamento dei figli. La differente gestione e reazione da parte degli insegnanti agli atti di prevaricazione, ha delle ricadute sul comportamento degli alunni. È di fondamentale importanza l'alleanza educativa tra scuola e famiglia: appare ovvio il fatto che un insegnante che non sanziona i comportamenti "da bullo" a cui assiste, mette in atto egli stesso una forma di bullismo nei confronti dei propri studenti e fornisce un terreno fertile per la produzione di ulteriori azioni prevaricatrici da parte di uno o più alunni.

**L'ambiente sociale** è il contesto pubblico in cui il soggetto vive e con il quale si relaziona quotidianamente. In alcuni ambienti la prevaricazione non solo viene accettata, ma anche insegnata, promossa e sostenuta. In zone a elevato rischio di disagio, l'educazione può essere indirizzata all'acquisizione di un comportamento "da duri". In alcune sottoculture il bullo è quasi un mito, e l'obiettivo di molti ragazzi è acquisire un comportamento che consenta di guadagnarsi il rispetto a tutti i costi.

## CONSEGUENZE SOCIALI

Le conseguenze sono diverse a seconda del soggetto coinvolto:

**NELLA VITTIMA** si presenta un forte desiderio di fuggire dalla realtà (rifiuto di andare a scuola); un calo dell'autostima, una somatizzazione fisica, una sensazione di depressione e tristezza che a volte sfocia in tentativi di suicidio.

**NEL BULLO** possono manifestarsi comportamenti antisociali, disturbi della condotta e problemi legali.

**NELL'AIUTANTE, NEL SOSTENITORE E NEL SOGGETTO ESTERNO** si instaura un senso profondo di sfiducia nei confronti degli altri: tutti imparano a "farsi i fatti propri" perché pensano che non si può contare sull'aiuto di nessuno dato che a vincere è sempre il più forte.

## LE CAUSE DEL CYBERBULLISMO

**T**ra le cause del cyberbullismo certamente possiamo citare un **uso eccessivo di Internet**: in particolare la vittima accede al Web più frequentemente rispetto ai coetanei e questo l'espone a una maggiore probabilità di attacco virtuale.

Altro aspetto da non sottovalutare è **l'accesso alla rete senza controllo da parte degli adulti**. Per questo è consigliabile posizionare la postazione di accesso in un punto centrale della casa per poter supervisionare la navigazione in rete dei più giovani.

Un'altra componente, che può essere considerata la maggiore causa della diffusione del cyberbullismo, è la **mancanza di consapevolezza** in merito alla diffusione di immagini, video e informazioni personali.

Spesso viene usata una **webcam** per diffondere il materiale sui **social network**, con conseguente visibilità e accessibilità da parte di tutti.

In ultimo, possiamo citare il **consumo eccessivo di videogiochi violenti** che possono rafforzare nel cyberbullo l'idea che minacce o insulti virtuali possano essere considerati parte del gioco.

Le conseguenze a danno delle **vittime** si manifestano quotidianamente nella vita reale: si presentano cambi di umore improvvisi, disturbi emotivi, problemi di salute fisica (dolori addominali, mal di testa, soprattutto la mattina prima di andare a scuola), disturbi del sonno (incubi), attacchi di panico, nervosismo e ansia. Le vittime si chiudono in loro stesse e non comunicano con il resto del mondo, cadono in una specie di depressione. In molti casi, smettono di andare a scuola o a fare sport, si isolano da ogni contesto sociale. A livello psicologico, i continui attacchi provocano una totale erosione della loro sicurezza e autostima che si riflette poi nella vita relazionale e sul rendimento scolastico. Anche chi ha una buona autostima, se continuamente vessato, mette in dubbio se stesso. Questo meccanismo può portare allo sfinimento psico-emotivo che nei casi più gravi sfocia nel suicidio. Inoltre, in caso di cyberbullismo, la vittima spesso sviluppa un pensiero di tipo paranoico: crede che in sua assenza il vociferare nella rete continui a proliferare senza sosta. Difficilmente le vittime parlano della loro problematica con adulti o amici. In loro si instaura un senso di vergogna perché pensano di essere deboli, incapaci di reagire e per timore di ricevere giudizi negativi preferiscono nascondere il problema e sopportare il dolore in solitudine.

# PREVENIRE E GESTIRE BULLISMO E CYBERBULLISMO

Le possibilità di intervento efficaci per la prevenzione e la riduzione del bullismo sono molteplici tuttavia, per attuarle, è necessario avere **un'informazione e una formazione aggiornata e adeguata** sul fenomeno, un' **osservazione attiva del comportamento** del proprio figlio, una **cooperazione tra scuola e famiglia** soprattutto attraverso il ruolo fondamentale degli insegnanti, un **confronto attivo con i ragazzi** ma anche con i genitori dei loro compagni.

Gli adulti dovranno cercare nella quotidianità di avere un occhio attento ai comportamenti dei propri figli, vigilare sul comportamento dei ragazzi dopo la navigazione in Internet o dopo l'uso cospicuo del telefonino (spesso associato a stati ansiosi, depressivi, alimentazione sregolata) e del computer presente in casa (che comporta un uso eccessivo di Internet anche fino a notte fonda). Dovranno aiutarli a riflettere sul fatto che, anche se non vedono la reazione delle persone a cui inviano messaggi o video, esse possono soffrire o subire violenza. Saranno attenti a dare un'adeguata educazione nell'utilizzo del dialogo in casa e con i compagni di classe quando nascono conflitti, cercando di controllare e monitorare le amicizie reali e virtuali e i siti frequentati dal figlio condividendo con lui le motivazioni di tale controllo.

Sarà utile indirizzare i ragazzi verso le frequentazioni offline, verso la pratica di attività sportive o ludiche che aggregano. Saranno occhi vigili che cercheranno di capire i tipici segnali e i campanelli d'allarme di chi è vittima di bullismo o cyberbullismo.

## I GENITORI DOVRANNO CAPIRE SE I RAGAZZI

- hanno modificato il loro normale comportamento
- cercano di sottrarsi alla scuola o alle attività che coinvolgono i coetanei e i compagni
- tornano a casa da scuola con i vestiti stropicciati, strappati o eccessivamente diversi rispetto a come erano arrivati a scuola
- soffrono di mal di testa, mal di stomaco o altri malanni che non sapete spiegarvi
- si svegliano durante la notte, dormono più del solito, hanno ritmi di sonno e di veglia alterati
- evitano i coetanei e i gruppi di compagni di scuola
- evitano il bar o il cortile della scuola
- evitano le abituali attività extrascolastiche
- manifestano scarso interesse per attività che abitualmente appassionavano
- sono tristi e depressi
- non vogliono andare o tornare da scuola a piedi
- parlano malvolentieri di quello che succede a scuola
- hanno un calo nel rendimento scolastico che il genitore non riesce a spiegarsi

## CONSIGLI PRATICI DA ATTUARE

### COSA FARE

**01.** Tenere il computer in una stanza della casa frequentata da tutti.

**02.** Controllare con regolarità che cosa fanno in rete, condividendo con loro anche le attività sul computer.

**03.** Cercare online il loro nome: esaminando i loro profili o i messaggi sui siti delle comunità di teenager, si può capire se sono coinvolti in atti di bullismo.

**04.** Parlare con loro cercando di ascoltarli senza esprimere giudizi.

**05.** Cercare di capire quali generi di attività online gli piacciono.

**06.** Comprendere e condividere le loro emozioni.

**07.** Non mettergli pressione e rispettare i loro tempi.

**08.** Far vivere la presenza genitoriale non come figura di controllo ma come punto di riferimento sicuro senza la paura della punizione.

**09.** Aiutarli ad aumentare l'autostima, incoraggiando a sviluppare le caratteristiche positive e le abilità, stimolarli a stabilire relazioni con i coetanei e a non isolarsi, facilitare il sentirsi parte del gruppo e aiutarli nell'esprimere le emozioni.

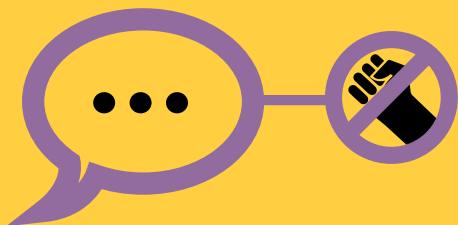
**10.** Sapere che i comportamenti genitoriali sono il principale modello di riferimento nella costruzione delle abilità sociali del bambino che prende esempio da ciò che vede in casa.

Elementi di intervento efficaci per la prevenzione e la riduzione del bullismo sui quali i genitori possono lavorare sono: l'**ambiente sociale**, inteso come il contesto familiare all'interno del quale il bambino/ragazzo vive la maggior parte delle proprie esperienze quotidiane; le **competenze sociali**, che si riferiscono alle facoltà che permettono al soggetto di costruire e gestire buone relazioni con gli altri (la capacità di

comunicare correttamente ciò che si prova, la capacità di problem solving, la capacità di negoziare e gestire varie inevitabili forme di conflitto); le **conoscenze etiche** rappresentate dalle norme di comportamento presenti all'interno di una società basate sia sulle leggi vere e proprie, sia sull'empatia, che mirino alla comprensione reciproca tra soggetti e che promuovano il concetto di "vivere bene insieme".

### LAVORARE SULL'AMBIENTE FAMILIARE:

- non dare credibilità agli stereotipi, evitare quindi di sviluppare in casa argomentazioni che possano far sospettare la reale esistenza di qualità negative in un individuo
- proporre attività rilassanti nelle quali coinvolgere i propri figli quotidianamente
- assicurarsi che frequentino ambienti "regolati", ossia contesti nei quali siano presenti delle regole: poche, chiare e semplici.



### LAVORARE SULLE COMPETENZE SOCIALI:

- abituare il proprio figlio a tollerare ritardi nella gratificazione: è inaccettabile pensare che per ottenere qualcosa che desidera sia plausibile usare la forza e la violenza
- insegnargli a riconoscere le proprie emozioni
- imparare a gestire la rabbia: educare a una corretta espressione dei sentimenti negativi sottolineando l'importanza dell'ascolto delle proprie emozioni per riconoscere i segnali che indicano l'insorgere della collera e trovando canali di sfogo che non procurino danni ad altri

### LAVORARE SULLA COMPETENZA ETICA:

- Sperimentare insieme cosa significa relazionarsi con gli altri
- Rendere evidente e condividere una scala di valori sottolineando cosa si ritiene importante
- Aiutare i figli a riflettere sui valori presenti nella realtà in riferimento a qualsiasi contesto sociale



## COSA INSEGNARE

**01.** Mai dare informazioni personali come nome, indirizzo, numero di telefono, età, nome e località della scuola o nome degli amici a chi non si conosce personalmente o a chi si conosce sul web.

**02.** Non condividere le proprie password, neanche con gli amici.

**03.** Non accettare incontri di persona con qualcuno conosciuto online.

**04.** Mai rispondere a un messaggio che faccia sentire confusi o a disagio. Meglio ignorare il mittente e terminare la comunicazione.

**05.** Mai usare un linguaggio offensivo o mandare messaggi volgari online.

**06.** Non rispondere a e-mail o SMS molesti e offensivi e bloccare in rete l'utente molesto.

**07.** Non rispondere a chi insulta o prende in giro.

**08.** Non rispondere a chi offende nelle chat o esclude da una chat.

**09.** Salvare i messaggi offensivi che si ricevono (SMS, MMS, e-mail), prendendo nota del giorno e dell'ora in cui il messaggio è arrivato.

**10.** Cambiare il proprio nickname in caso di eventi spiacevoli online.

**11.** Cambiare il proprio numero di cellulare e comunicarlo solo agli amici.

**12.** Utilizzare filtri per bloccare le e-mail moleste.





**moige**  
proteggiamo i nostri figli



Fondazione  
Vodafone  
Italia



**TREND**  
MICRO™



Polizia di Stato