

# VADEMECUM CONTRO IL BULLISMO E CYBERBULLISMO



# COME CONTRASTARE IL BULLISMO E CYBERBULLISMO

## UN VADEMECUM PER INSEGNANTI, RAGAZZI E FAMIGLIE

### DEFINIZIONE DI BULLISMO

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).

### DEFINIZIONE DI CYBERBULLISMO

Si può definire cyberbullismo l'uso delle nuove tecnologie per **intimorire, molestare, mettere in imbarazzo, far sentire a disagio o escludere altre persone.**

Tutto questo può avvenire utilizzando diverse modalità offerte dai nuovi media. Alcuni di essi sono:

- Telefonate
- Messaggi (con o senza immagini)
- **Chat** sincrone
- **Social network** (per esempio, Facebook)
- Siti di domande e risposte
- Siti di giochi online
- Forum online

Le modalità specifiche con cui i ragazzi realizzano atti di cyberbullismo sono molte. Alcuni esempi sono:

- **pettegolezzi** diffusi attraverso messaggi sui cellulari, mail, social network;
- postando o inoltrando informazioni, **immagini o video imbarazzanti** (incluse quelle false);
- **rubando l'identità e il profilo di altri, o costruendone di falsi**, al fine di mettere in imbarazzo o danneggiare la reputazione della vittima;
- **insultando o deridendo** la vittima attraverso messaggi sul cellulare, mail, social network, blog o altri media;
- facendo **minacce fisiche** alla vittima attraverso un qualsiasi media

Queste aggressioni possono far seguito a episodi di bullismo (scolastico o più in generale nei luoghi di aggregazione dei ragazzi) o essere comportamenti solo online.

## PERCHÉ È IMPORTANTE CONTRASTARE IL BULLISMO E IL CYBERBULLISMO

### Perché il bullismo e il cyberbullismo, fanno male a coloro che li 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 e il cyber bullismo, fanno male a coloro che li 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 e il cyberbullismo fanno male a coloro che assistono**

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**

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.

## LINEA GUIDA PER GLI INSEGNANTI

La scuola, sia nelle sue componenti fisiche, sia nel Regolamento d'Istituto, deve dimostrare con chiarezza un coinvolgimento immediato a supporto dell'insegnante che ha il compito di mantenere – o ripristinare – un clima libero da abuso in classe.

- Stampare una copia del Regolamento d'Istituto in cui il comportamento che è bene tenere in classe sia chiaramente descritto.
- Fare del raccontare e raccontarsi una pratica.
- Sviluppare meccanismi atti ad assicurare il fatto che gli studenti possano confidarsi senza essere giudicati.
- Utilizzare studenti più grandi, responsabilizzandoli in attività contro il bullismo.

Fuori dalla classe:

- Assicurarsi che gli studenti che si sentono vulnerabili, o che sono correntemente vittime, abbiano un posto sicuro in cui potersi rifugiare.
- Provvedere che ci sia una qualche forma di controllo in quei luoghi e tempi in cui il bullismo/cynerbullismo è avvenuto.
- Monitorare i luoghi d'incontro all'arrivo ed alla partenza da scuola.

Un buon insegnante:

- nota quando uno studente è isolato o triste;
- ne cerca le ragioni;
- non considera gli atteggiamenti abusivi come un modo di scherzare o un passaggio inevitabile della crescita;
- non suggerisce alla vittima di contrattaccare fisicamente, o di ignorare, o di cavarsela da sola.

Bisogna sviluppare una certa sensibilità riguardo l'abuso verbale. Se la nostra reazione è più chiara quando l'abuso è fisico, non sempre siamo capaci di saper dare il giusto peso all'abuso verbale.

Bisognerebbe sempre fare attenzione all'effetto che le parole hanno sul

destinatario. Alcune parole, quelle che fanno riferimento alla razza o alla disabilità, per esempio, non dovrebbero mai essere tollerate.

Il commento gentile ed umoristico è uno dei fenomeni tipicamente umani, e, a volte, nomignoli che sembrano pesanti, sono il simbolo dell'accettazione di un gruppo e dell'appartenenza ad esso.

L'importante è fare caso a come il destinatario del commento o del nomignolo reagisce. Se si nota che i commenti, o nomignoli colpiscono profondamente la persona a cui sono diretti, è tempo di agire. Come minimo bisognerebbe far notare quanto danno, quel 'piccolo divertimento' stia causando.

Un'ulteriore accortezza che possiamo usare, come insegnanti, è quella di non cadere nell'etichettamento. Né bullo, né vittima dovrebbero essere delle etichette. Le parole 'bullo' e 'vittima' incidono sull'autostima dell'individuo a cui sono destinate. In particolare, mentre 'vittima', richiama un certo margine di responsabilità nell'accaduto - sarebbe, forse, più opportuno usare la parola 'bersaglio' -, la parola 'bullo', potrebbe scatenare il bisogno di adottare un comportamento che ne sia all'altezza - se vogliamo che i nostri sforzi a cambiare un comportamento così dannoso siano efficaci, dobbiamo anche credere che il 'bullo' sia capace di cambiare il suo comportamento per il meglio

### Anche in classe si può insegnare ad essere assertivi.

Insegnare ai bambini ad essere assertivi si può fare dandogli la possibilità di allenarsi -allenarsi tanto, soprattutto se hanno sofferto l'esperienza del bullismo/cyberbullismo - in un clima rilassato e protetto.

Si può giocare al gioco "cosa accade se...?"

1. si può invitare lo studente ad essere un detective: A) guardare un'altra persona, analizzarne lo sguardo, la posizione, il modo in cui cammina, il tono di voce, quello che dice; B) distinguere ciò che è passivo, ciò che è aggressivo e ciò che è assertivo.
2. trovare una situazione in cui lo studente si è trovato in difficoltà e parlarne. Sottolineando che il passato non si cambia, trovare quello che si può imparare da quell'esperienza. Si sarebbe potuto dire qualcosa di diverso? In un modo diverso? Cosa? Ciò sarebbe stato di aiuto o lo avrebbe danneggiato? E' importante discutere modi alternativi di reagire e fare pratica su uno o due modi di cavarsela.
3. si dà inizio al gioco "cosa faresti se...?", tipo "cosa faresti se tizio ti venisse incontro nel corridoio della scuola ed iniziasse ad offenderti?", o "cosa faresti se tizio ti rubasse la merenda?"...

## LINEA GUIDA PER I RAGAZZI

1. È difficile per un bullo prendersela con te se racconterai ad un amico ciò che ti sta succedendo.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Se il bullo vuole le tue cose, non vale la pena bisticciare, dagli ciò che vuole: le cose possono essere sostituite, tu no!
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. 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.
11. 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.

12. Se sai che qualcuno subisce prepotenze, dillo 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.
13. 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.

## CONSIGLI PER DIFENDERSI DAI RISCHI LEGATI ALLE NUOVE TECNOLOGIE

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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".
6. 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.
7. Su social networks, chatrooms, 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.

8. 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.
9. 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.
10. 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.
11. Rispetta la netiquette (\*). Non inviare messaggi volgari, non essere offensivo: sul Web bisogna essere educati come nel mondo reale.
12. 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.
13. 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.

\*Etiquette: galateo della rete. Insieme di regole che disciplinano il comportamento di un utente di Internet.

## LINEA GUIDA PER I GENITORI

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.

### A COSA PRESTARE ATTENZIONE

I genitori, conoscendo il proprio figlio, dovrebbero prestare attenzione all'insorgere di indicatori quali:

- è triste e scontento quando torna a casa;
- manifesta disagi ricorrenti prima di andare a scuola (mal di testa, mal di pancia);

- si ammala con facilità;
- ha scarso appetito;
- ha spesso lividi, ferite o vestiti strappati;
- è spesso solo e non invita amici a casa;
- non partecipa alle feste perché nessuno lo invita;
- ha spesso libri rovinati o “perde” matite, penne, colori e oggetti vari che gli appartengono;
- ha un sonno agitato da incubi ricorrenti;
- perde interesse nelle attività scolastiche ed extrascolastiche con conseguente calo del rendimento;
- 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**

1. Ascoltate i vostri figli dando loro fiducia quando vi raccontano episodi per loro non piacevoli, senza minimizzare o enfatizzare, prendendo in seria considerazione le loro paure ed i loro sentimenti e cercando di capire cosa sia successo.
2. Sia vostro figlio un bullo o una vittima, fategli comprendere che chiedere aiuto è possibile e non è un segno di debolezza, ma un modo adeguato per affrontare il problema.
3. Aiutate i vostri figli a pensare e a trovare insieme delle soluzioni possibili se si trovano ad essere oggetto delle prepotenze altrui, si sentiranno rassicurati e meno deboli se vi sentono dalla loro parte.
4. Se vostro figlio si trova continuamente coinvolto in episodi di prepotenza e bullismo, in situazioni differenti e con ragazzi diversi, potrebbe essere necessario e utile rivolgersi ad un supporto professionale adeguato per affrontare il suo problema, non esitate a farlo.
5. Se vostro figlio è un bullo è importante che capiate come si sente e cosa gli succede, ascoltate il suo malessere, fategli capire il valore della compassione, dell'amicizia, delle regole e del rispetto della vita degli altri e l'importanza del dialogo nelle relazioni sociali.

6. Dato che il bullismo si verifica solitamente a scuola, parlate sinceramente con gli insegnanti dei vostri figli, siano essi possibili bulli o vittime, per valutare insieme come agire; parlate con i dirigenti scolastici per conoscere le strategie preventive e di contrasto con cui la scuola affronta i casi di bullismo; parlate anche con gli altri genitori senza aver paura di ripercussioni e senza vergognarvi di avere un problema, chiedete loro consigli oppure cercate insieme delle soluzioni.
7. Nel caso in cui vostro figlio sia il bullo, non giustificate mai le sue condotte (è sempre colpa degli altri!!!).
8. 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 possedete 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, amici, sport, 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 di fianco al computer.
5. 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.
6. Spiegate ai vostri figli che le persone che incontrano in Rete non sempre sono quello che dicono di essere.
7. 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.

8. 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 familiari e amici) e non bisogna inviare a nessuno informazioni bancarie e/o compilare moduli online dove vengano richieste.
9. 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 ai minorenni.
10. 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.
11. 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.
12. 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 a bambini e adolescenti; è perciò necessaria una vostra continua attenzione.