

- Hai Facebook ?
- No
- Whatsapp ?
- No
- Instagram ?
- No
- Telegram ?
- No niente, però se vuoi sono proprio qui di fronte a te

@Ty_il_nano



Cosa sono bullismo e cyber bullismo

✚ Bullismo e cyber bullismo sono violenze, non riparate, che un/una ragazzo/a subisce da un pari. Il cyber bullismo si attua attraverso strumenti telematici.

➤ Si può parlare di bullismo:

Violenza Fisica	Violenza Verbale	Violenza Psicologica
<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>aggressione</i> ✓ <i>abuso/molestia sessuale</i> ✓ <i>sopraffazione</i> ✓ <i>scherzi pesanti</i> ✓ <i>toccare/tastare</i> ✓ <i>coercizione</i> ✓ <i>lanci di gavettoni, uova marce...</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>insulto</i> ✓ <i>offesa</i> ✓ <i>pettegolezzo</i> ✓ <i>minaccia</i> ✓ <i>offesa di parenti e amici</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>umiliazione</i> ✓ <i>emarginazione/esclusione/ isolamento</i> ✓ <i>scritte sui muri, sui banchi, nei bagni</i> ✓ <i>gesti volgari</i> ✓ <i>Sms e/o messaggi in chat</i> ✓ <i>telefonate ed email</i> ✓ <i>furti</i> ✓ <i>danni a oggetti</i> ✓ <i>ricatti</i>

✚ Il bullo/cyber bullo si ritiene nel giusto. Nel profondo pensa che la vittima si meriti quello che lui/lei gli/le sta facendo. Per questo cerca ogni occasione per dargli/le la colpa. “*Lo faccio perché è nero, disabile, arabo...*” **Le giustificazioni servono a eliminare le responsabilità e a colpevolizzare la vittima.** Infatti, le persone che appartengono a minoranze etniche, religiose, di genere o sessuali sono sempre più spesso oggetto di aggressioni. **Alla fine si parte dal pregiudizio e si bullizza la diversità.**

➤ **Alle vittime di solito accade questo:**

Conseguenze comuni	Conseguenze estreme
<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Perdita di autostima, sicurezza e fiducia in sé e negli altri.</i> ✓ <i>Atteggiamento distratto e nervoso.</i> ✓ <i>Isolamento e allontanamento dal resto della classe.</i> ✓ <i>Difficoltà di concentrazione e scarso rendimento scolastico.</i> ✓ <i>Paura e rifiuto della scuola.</i> ✓ <i>Assenteismo.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Depressione.</i> ✓ <i>Autolesionismo.</i> ✓ <i>Ansia sociale e attacchi di panico.</i> ✓ <i>Disturbi psicosomatici.</i> ✓ <i>Attacchi di rabbia.</i> ✓ <i>Tentativi di suicidio.</i> ✓ <i>Assunzione del ruolo del bullo.</i>

Scheda per i docenti

➤ In classe

- Lavora per migliorare il clima scolastico.
- Promuovi i valori fondamentali di convivenza come il rispetto, l'uguaglianza, la dignità.
- Se noti qualcosa di strano, metti da parte la materia e concentrati su quello: un'ora di lezione si recupera facilmente, la vittima di un bullo no.
- Valorizza le iniziative sul bullismo.
- Dai spazio ai tuoi allievi per parlare.
- Favorisci lo sviluppo di capacità assertive. Educa alla prosocialità.
- Favorisci i momenti di collaborazione e di comunicazione.
- Potenzia l'autostima.
- Proponi al tuo Dirigente attività o iniziative per la lotta al bullismo.
- Informa i tuoi allievi sui rischi presenti in Rete.
- Educa gli alunni alla prudenza: spiega loro che non devono mai dare i propri contatti a persone conosciute in Rete.
- Mostra ai ragazzi come valutare quello che incontrano in rete, spiega loro che non tutto ciò che leggono è giusto o affidabile.
- Insegna ai ragazzi a non giudicare.

➤ Con la vittima

- Sostienila.
- Suggestiscile di non vendicarsi.
- Aiutala a conservare le prove (schermate del telefonino, della pagina Facebook ecc).
- Contatta il Dirigente e il docente con incarico di Referente.
- Contatta l'internet provider oppure la Polizia Postale.
- Contatta la Polizia se ritieni che il materiale conservato sia offensivo.
- Aiutala a parlare con i genitori.

➤ Con il bullo

- Parlagli/le.
- Ascolta le sue ragioni.
- Fagli/falle capire la gravità dei suoi gesti.

▪ Con la famiglia

- Informala.
- Invitala all'ascolto.
- Mettila in contatto con la Polizia Postale.
- Insegna alle famiglie a non giudicare. ^[P]_[SEF]

Scheda per gli alunni

➤ **Per difendersi da bulli e cyber bulli**

- Parlane ogni volta che puoi.
- Se il bullo ti sta provocando, allontanati. Se ti segue e vuole farti fare qualcosa che non vuoi, rispondi “No!” con voce decisa.
- La fuga non è una cosa di cui vergognarsi.
- Il bullo si diverte quando reagisci, ti arrabbi o piangi. Controlla le tue reazioni.
- Non reagire mai.
- Fai capire al bullo che ti senti superiore. Così lo metterai in imbarazzo e ti lascerà stare.
- Se rischi di incontrare il bullo, evita i luoghi isolati.
- Segna su un diario gli incontri con il bullo: ti servirà per ricordare come sono andate le cose.
- Non chiuderti: parla con un adulto, digli tutto quello che ti sta succedendo.
- Tieni il PC protetto con un antivirus e non dare mai i tuoi dati personali.
- Utilizza password sicure e riservate. Non usare mai la stessa password per due servizi diversi.
- Blocca lo schermo quando non utilizzi telefono o computer. Così le persone non possono sbirciare tra i tuoi dati.
- Non fidarti di chi conosci solo sul web. Mentire e inventarsi farse identità è semplicissimo.
- Non incontrare mai persone conosciute sul *web*.
- Attenzione ai falsi ed evita le truffe. Se ti offrono soldi o regali o telefoni costosi gratis, sono annunci falsi.
- Se vedi, leggi o trovi qualcosa che ti mette a disagio, parlane con i tuoi genitori.
- Blocca chi ti disturba o ti aggredisce.
- Pensa a quello che pubblichi su internet. Una cosa che oggi ti sembra divertente, un giorno potrebbe essere adoperata per prenderti in giro. La tua reputazione, anche quella online, è importante.
- Non creare né inviare né condividere immagini a sfondo sessuale.
- Non essere tu il primo ad offendere.
- La rete non è una giungla, anche online ci sono delle leggi da rispettare.

➤ **Se osservi episodi di bullismo**

- Non lasciare sola la vittima.
- Integra la vittima nel tuo gruppo e rassicurala.
- Fai capire al bersaglio che può contare su di te.
- Sii riservato sulle confidenze che ti sono fatte.
- Parlane con degli adulti.
- Non ridere alle battute del bullo.
- Affronta il bullo, chiedigli il perché del suo comportamento.
- Non escludere il bullo dal gruppo: lo farebbe peggiorare.
- Convinci la vittima a parlare con qualche adulto.
- Parla ai tuoi insegnanti, al docente Referente o al Dirigente della tua scuola.

➤ **Se ti comporti da bullo**

- Non sempre i tuoi scherzi sono condivisi.
- Se sei nervoso o arrabbiato, non prendertela con qualcuno, ma cerca di gestire la tua rabbia.
- Se pensi di dover scaricare ansia o nervosismo, fai sport.
- Mettiti nei panni del tuo bersaglio: come ti sentiresti al suo posto?
- Rifletti sulle conseguenze delle tue azioni: una nota, una sospensione, una bocciatura, un isolamento dai compagni: ne vale la pena?
- Sii orgoglioso degli aspetti positivi del tuo carattere.
- Se ti senti di essere stato un bullo, prova a parlare con una figura adulta di riferimento.
- Spesso quello che ci infastidisce negli altri è qualcosa che proviamo anche noi: prova a risolverla.
- Non tutti ti devono essere simpatici, ma pensa che tutti hanno diritto al rispetto.

Scheda per i genitori

➤ Genitori delle vittime

- Ascolta i tuoi figli.
- Parla con i tuoi figli.
- Cerca di essere ragionevole e di farli ragionare.
- Non sminuire le loro preoccupazioni.
- Non sopravvalutare la situazione.
- Mostrati forte e al loro fianco.
- Se i vostri figli si trovano spesso e con diverse persone a essere bullizzati, rivolgetevi ad un supporto professionale.

➤ Genitori dei bulli

- Non incoraggiate, seppur indirettamente, nessun atto aggressivo.
- A casa, moderate il linguaggio.
- Parlate con vostro/a figlio/a, cercate di capire le sue motivazioni.
- Rivolgetevi a un supporto professionale.
- Non giustificate le sue azioni.
- Non responsabilizzate eccessivamente vostro figlio e non caricatelo di aspettative.

➤ Sul web

- Imparate a navigare in internet.
- Chiedete ai vostri figli cosa fanno sul web.
- Stabilite tempi di utilizzo di telefonino e PC in base all'età.
- Mettete il computer in una stanza di accesso comune.
- Filtrate la connessione eludendo alcuni siti.
- Controllate la cronologia dei siti web visitati dai ragazzi.
- Spiegate ai vostri figli come si devono comportare su internet.
- Illustrate loro quali sono i rischi.
- Insegnategli a bloccare chi li infastidisce in Rete.
- Spiegategli che non bisogna mai dare i propri contatti personali a sconosciuti.
- Parlate con i vostri figli delle loro esperienze online.
- Fate attenzione a quello che fa vostro figlio.

Fonte: *Emoticon! Emozioni condivise Programma scolastico di prevenzione e intervento in casi di bullismo e cyber bullismo.*