

GUIDA PER GLI ALUNNI DELLA  
SCUOLA SECONDARIA DI  
SECONDO GRADO

GIOVANI AMBASCIATORI

# CONTRO BULLISMO E CYBER RISK



promosso da  
**moige**  
proteggiamo i nostri figli



REGIONE  
LAZIO

**fse**  
2014-2020  
**POR**  
PROGRAMMA OPERATIVO  
REGIONE LAZIO  
FONDO SOCIALE EUROPEO

## CONOSCI LA DIFFERENZA TRA SCHERZO, LITIGIO, ATTO DI BULLISMO E REATO?

Ti aiutiamo un pochino.

- Lo **scherzo** è un evento divertente messo in atto tra persone che non hanno intenzione di ferirsi e che ammette reciprocità.
- Il **litigio** è un contrasto occasionale che nasce attorno a una questione e che può essere risolto anche aspramente, ma che prevede la possibilità di tornare ad essere amici.
- Il **bullismo** è invece un comportamento aggressivo messo in atto in modo intenzionale e sistematico dal bullo su un compagno, sempre lo stesso, che diviene vittima.
- Il **reato** comporta l'infrangere una norma giuridica.

### ORA METTITI ALLA PROVA!

**1** Appassionati al wrestling, Marco, Giorgio e Lorenzo si divertono a picchiarsi durante l'intervallo. Si tratta di?

- a** Scherzo
- b** Litigio
- c** Atto di bullismo
- d** Reato

**2** Federica ha chiesto alla compagna di banco di passarle il compito in classe di matematica. La compagna si è rifiutata e Federica è molto arrabbiata con lei perché ha preso 4. Si tratta di?

- a** Scherzo
- b** Litigio
- c** Atto di bullismo
- d** Reato

**3** Elena ha un grave difetto di udito, le compagne la prendono in giro perché parla con una voce un po' alterata. Si tratta di?

- a** Scherzo
- b** Litigio
- c** Atto di bullismo
- d** Reato

**4** Nicola ha nascosto l'astuccio di Mattia, alla fine dell'ora glielo ha restituito. Si tratta di?

- a** Scherzo
- b** Litigio
- c** Atto di bullismo
- d** Reato

**5** Siccome Cristina e Sara non vogliono giocare con lei, Lavinia ha scarabocchiato i loro quaderni. Si tratta di?

- a** Scherzo
- b** Litigio
- c** Atto di bullismo
- d** Reato

**6** Mirco, più basso degli altri, non viene mai chiamato a giocare nelle squadre dell'ora di ginnastica. Il professore lo impone e nessuno gli passa la palla. Si tratta di?

- a** Scherzo
- b** Litigio
- c** Atto di bullismo
- d** Reato

**7** Francesco minaccia direttamente l'insegnante, dicendo che se non la smette di avercela con lui gli succederà qualcosa. Si tratta di?

- a** Scherzo
- b** Litigio
- c** Atto di bullismo
- d** Reato

**8** Il ragazzo più temuto della classe pretende di avere la doccia riservata in palestra e di farla comunque per primo, anche se arriva dopo gli altri. Si tratta di?

- a** Scherzo
- b** Litigio
- c** Atto di bullismo
- d** Reato

**9** Un alunno, tutti i giorni, ottiene da un compagno €3 dietro la minaccia di botte. Si tratta di?

- a** Scherzo
- b** Litigio
- c** Atto di bullismo
- d** Reato

**10** Antonio è timido e vagamente effeminato. I compagni lo chiamano sempre Antonia. Si tratta di?

- a** Scherzo
- b** Litigio
- c** Atto di bullismo
- d** Reato

Quando  
hai fatto,  
corri a pagina 4  
per controllare  
le risposte

2



## **BULLISMO**

**Il bullismo consiste in comportamenti aggressivi ripetitivi perpetrati da una o più persone nei confronti di una vittima incapace di difendersi.**

«**A**i fini di legge, con il termine “bullismo” si intende l’aggressione o la molestia reiterata, da parte di una singola persona o di un gruppo di persone, a danno di una o più vittime, al fine di provocare in esse sentimenti di ansia, di timore, di isolamento o di emarginazione, attraverso atti o comportamenti vessatori, pressioni e violenze fisiche o psicologiche, istigazione al suicidio o all’autolesionismo, minacce o ricatti, furti o danneggiamenti, offese o derisioni, anche aventi per oggetto la razza, la lingua, la religione, l’orientamento sessuale, l’opinione politica, l’aspetto fisico o le condizioni personali e sociali della vittima.» (dall’art. 1 comma 2 della proposta di legge 3139 del 2016).

### **Non si parla quindi di scherzi o litigi.**

Lo scherzo ha un fine diverso: non viene compiuto con l’intento di ledere un altro, denigrarlo o umiliarlo, ma per ridere con qualcuno e non “di qualcuno”.

Al contrario, l’imposizione della propria forza e della propria volontà su un altro, attraverso l’uso di strumenti coercitivi, può determinare una vera e propria prepotenza.

### **CARATTERISTICHE PRINCIPALI**

Perché si possa parlare di bullismo, è necessario che compaiano i seguenti aspetti:

**INTENZIONALITÀ:** Il persecutore compie i suoi gesti ed usa le sue parole INTENZIONALMENTE al fine di acquisire vantaggi, prestigio, gratificazione e divertimento personale. Spesso prova piacere nell’insultare, picchiare o prevaricare una vittima, anche quando è evidente la difficoltà nella quale essa si trova.

**RIPETITIVITÀ:** le prevaricazioni devono essere reiterate nel tempo, tanto da fissare in modo statico i ruoli di bullo e vittima.

**ASIMMETRIA DI POTERE TRA LE PARTI:** il bullo è qualcuno che ha un maggior potere rispetto alla vittima, a causa dell’età, della forza, della grandezza, del sesso a cui appartiene (in genere un maschio è più forte della femmina), o della sua popolarità all’interno del gruppo di coetanei.

**VULNERABILITÀ:** il grado di sensibilità della vittima alle violenze subite fa sì che la stessa presenti delle caratteristiche fisiche o psicologiche che la rendano più incline alla vittimizzazione. A volte, questo porta gli altri a pensare che le vittime meritino di essere tali perché spesso assumono comportamenti provocatori e/o “diversi” dai compagni. Avallare tale pensiero significa adottare un deleterio meccanismo di disimpegno morale.

**NOTORIETÀ DELL’ATTO:** ossia la tendenza a far conoscere a quanti più possibile l’accaduto, sia per ottenere “rispetto” e “popolarità”, sia per mantenere costante, da parte del bullo, il proprio livello di potere, così da infondere negli altri una sensazione di paura.

È bene sottolineare che, se ci troviamo di fronte a situazioni in cui si verificano minacce pesanti, molestie o violenze, furto di oggetti costosi o uso di armi, non parliamo più di bullismo ma di veri e propri reati.

## I SOGGETTI PROTAGONISTI DEL BULLISMO

**Il bullismo è un fenomeno di natura relazionale in cui figurano almeno due coprotagonisti, ma vede la partecipazione di altri attori. Esistono dunque diverse figure:**



### Il bullo:

è effettivamente colui che attua le prepotenze nei confronti degli altri



### L'aiutante:

è un seguace del bullo. Spesso anche lui agisce in modo prepotente



### Il sostenitore:

è colui che ridendo, incitando o semplicemente osservando tende a rinforzare il comportamento del bullo



### La vittima:

è chi subisce le prepotenze



### Il difensore:

è colui che prende le difese della vittima cercando di consolarla o di far cessare le prepotenze



### L'esterno:

è uno spettatore passivo che cerca di rimanere fuori dalla situazione

## I segni del bullismo

Nella vittima si incontrano alcuni indicatori di una violenza:

- **Sintomi Ansiosi:** agitazione fisica e psicomotoria, tic nervosi, incubi notturni e alterazione del ritmo sonno-veglia, alterazione dell'appetito, paura diffusa ed evitamento dei contesti di gruppo.
- **Sintomi Somatici:** mal di pancia, problemi gastrointestinali, mal di testa, dermatiti.
- **Sintomi Depressivi:** apatia e disinteresse, affaticamento, tristezza, astenia, esplosioni improvvise di rabbia, isolamento ingiustificato.

Molto spesso di fronte ad un episodio di bullismo, non si tiene conto dell'influenza esercitata dal gruppo e più facilmente l'attenzione viene rivolta specificatamente nei confronti del bullo e della vittima. Il gruppo invece, che frequentemente nutre sentimenti di ammirazione e simpatia nei confronti dei bulli, assume un valore decisivo rispetto alla

possibilità di favorire o inibire il fenomeno.

Le possibili reazioni di fronte ad un episodio violento possono essere diverse:

- **assistere e manifestare interesse verso le azioni del bullo**
- **mostrare indifferenza allontanandosi**
- **intervenire in difesa della vittima**

Tali reazioni sono influenzate anche dal timore di ritorsioni percepite dagli osservatori, dal senso di impotenza nel riuscire a risolvere la situazione, dall'imbarazzo che provano nei confronti della vittima, dal grado di amicizia e di conoscenza con la stessa. L'osservazione delle dinamiche di gruppo può dunque aiutare ad evidenziare all'interno dello stesso, le situazioni di maggiore difficoltà e conflitto e attivare di conseguenza attività che possano creare un clima meno aggressivo e più cooperativo.

Sono da considerare **scherzi**: le domande 1 e 4

Sono episodi di **bullismo**: le domande 3, 6 e 8

Sono da considerare **litigi**: le domande 2 e 5

Sono dei **reati**: le domande 7 e 9

4

Risposte al questionario iniziale



## Esistono diversi modi di mettere in atto forme di bullismo.

Il bullismo può essere **FISICO**, quando si attua attraverso aggressioni e prevaricazioni per l'appunto fisiche (colpire, calciare, spintonare, percuotere, pizzicare o aggredire con oggetti). Ma può riferirsi anche ad una violenza sulle cose o contro le proprietà, attraverso, ad esempio, la sottrazione di oggetti, il danneggiamento degli stessi, o estorcendo denaro alla vittima. In genere questa è la forma più semplice da individuare.

Può manifestarsi però anche in una forma **VERBALE**, attraverso insulti, prese in giro, aggressioni verbali. Significa deridere, schernire ripetutamente la vittima, apostrofarla con nomignoli umilianti, fare commenti riguardo al modo di vestire o parlare, fare commenti razziali o sessisti. Questa forma di violenza reiterata nel tempo comporta un progressivo e deleterio logoramento interiore nella vittima.

Ma esiste anche la violenza **INDIRETTA** o **PSICOLOGICA**, che si attua prevalentemente attraverso la divulgazione di maldicenze, l'esclusione intenzionale, la diffusione di pettegolezzi fastidiosi o attraverso minacce, umiliazioni e derisioni.

Si definisce invece **RELAZIONALE** quando comporta l'isolamento della vittima. Anche ignorare qualcuno rientra in questa forma di bullismo. Questa in particolare si riferisce ad una forma di «aggressione» che si manifesta soprattutto sotto forma di «subdolo pettegolezzo» e che riguarda maggiormente il sesso femminile, più che quello maschile.



## Un particolare tipo di bullismo

Il **bullismo omofobico** consiste nella messa in atto di comportamenti violenti ai quali una vittima viene ripetutamente esposta. Questi comportamenti sono l'esclusione, l'isolamento, la minaccia, gli insulti e le aggressioni da parte del gruppo dei pari, dove gli aggressori o "bulli" si servono dell'omofobia e del sessismo come arma di attacco. La vittima sarà squalificata e de-umanizzata. Si tratta di contesti in cui può trovarsi qualunque persona che sia recepita o rappresentata fuori dai modelli di genere "normativi". Nella cornice omofobica l'omosessualità diviene un qualcosa da denigrare, e questo viene fatto attraverso varie forme di violenza perpetrate nei confronti delle persone omosessuali: i tipi di comportamento adottato variano dalle aggressioni fisiche (spinte, calci, mozziconi di sigarette spenti sul corpo) fino all'esclusione sociale, che in diversi casi si è dimostrata più efficace di quella fisica. Secondo Lingiardi (2007) è possibile individuare 3 caratteristiche distintive del bullismo omofobico:

1. Le prepotenze chiamano in causa una dimensione specificatamente sessuale, perché l'attacco è rivolto più alla sessualità che alla persona in sé;
2. Una maggiore difficoltà a chiedere aiuto per la propria omosessualità, perché essa richiama intensi vissuti di ansia e vergogna;
3. Il bambino vittima trova con difficoltà figure protettive: infatti "difendere un finocchio" comporta il rischio di essere considerati omosessuali.

Le maggiori conseguenze dovute dalla discriminazione sessuale sono la riduzione delle opportunità individuali, sia in campo scolastico che lavorativo, e la riduzione della dignità. In altre parole, la discriminazione può portare a vivere la scuola con disagio, aumentando l'insicurezza personale e relazionale, con mancato proseguimento degli studi e maggiore difficoltà di inserimento nel mercato del lavoro. La discriminazione omofobica portata avanti da scuola e società espone gli omosessuali a un maggior rischio di disturbi dell'umore e consumo di sostanze quali nicotina, alcool e marijuana: ammonta a un terzo il numero dei giovani omosessuali che si tolgono la vita ogni anno, con una frequenza dei tentati suicidi doppia, e la causa è spesso da attribuirsi alla stigmatizzazione sociale.

# STORIE DI CHI CE L'HA FATTA

**Lo sapevi che molti personaggi noti sono stati vittime di bullismo?? Ecco le storie di letterati, cantanti e uomini politici che hanno combattuto contro il bullismo e hanno fatto delle loro diversità un punto di forza.**

## Giacomo Leopardi

**G**iacomo Leopardi è stato un ragazzo prodigio: dagli 11 ai 18 anni ha imparato da solo il greco, l'ebraico, il francese, l'inglese, il sanscrito, lo spagnolo, il tedesco e l'yiddish grazie ad una Bibbia poliglotta trovata in casa. Un vero e proprio genio! Ma mentre la sua mente cresceva, le sue condizioni di salute peggioravano e tutti coloro che gli stavano attorno lo guardavano con sospetto e occhio critico, cattivo. Gli anni di studio matto e disperatissimo gli causarono una scoliosi che arrivò a fargli crescere sulla schiena una doppia gobba. Giacomo era piccolo di statura, probabilmente a causa di una malattia genetica e aveva gravi problemi respiratori e di vista. Tutto questo rendeva difficile per lui la possibilità di stringere un'amicizia sincera con i suoi coetanei tanto diversi da lui. Giacomo si definiva un passero solitario che, girovagando per le strade di Recanati, veniva deriso per la sua gobba e maltrattato in ogni modo, subendo continuamente insulti. Giacomo Leopardi veniva bullizzato da chiunque gli stesse intorno che, fermandosi all'apparenza, non vedeva lo splendido mondo geniale racchiuso nella sua mente. Lui ne soffrì profondamente ma questo non lo fermò mai e nonostante col passare degli anni fosse diventato molto famoso nell'ambiente letterario dell'epoca, le discriminazioni non si fermarono mai. Leopardi morì a soli 38 anni dopo una vita vissuta quasi completamente nella solitudine, ma nonostante questo il suo pensiero è ancora oggi tra i più moderni di tutta la letteratura Europea. Lui, gobbo, malato e maltrattato, non ha mai perso la fiducia del prossimo arrivando persino a scrivere *La Ginestra*, un'opera che ci insegna come la solidarietà umana sia l'unico strumento che abbiamo per sopravvivere alle avversità della natura.



## Eminem

**E**minem è nato nel Missouri. Abbandonato a pochi mesi dal padre, si è ritrovato a vivere con la madre in povertà assoluta, cambiando città di continuo, per poi andare a vivere in una roulotte sulla 8 Mile Road di Detroit (da cui l'omonimo film autobiografico). Eminem ha raccontato di come quegli anni siano stati un vero inferno: aveva diritto a mangiare gratis in mensa perché era povero, ma per lui era un'umiliazione morale. A cui si aggiungevano le umiliazioni fisiche che subiva dai suoi compagni di classe che lo bullizzavano continuamente. Quando aveva 12 anni un bullo lo picchiò talmente forte da provocargli una emorragia cerebrale riducendolo in stato di coma per dieci giorni. Un anno dopo un capo di una gang locale ha provato anche a sparargli, ma fortunatamente il proiettile lo ha colpito solo di striscio. La svolta: quando iniziò a scrivere canzoni riversando la sua rabbia nei testi delle suoi brani rap. Con il brano "Bully" racconta le emozioni vissute durante gli episodi di bullismo subiti nella sua giovane età.



## Ed Sheeran

**A**nche Ed Sheeran è stato vittima di bullismo! Stando alle parole del cantante, oggi uno degli uomini più amati del mondo della musica, la sua infanzia è stata rovinata dalle prese in giro per il suo aspetto fisico e il suo look. Il motivo principale che scatenava le prese in giro erano i capelli rossi, che lo rendevano un bersaglio dei bulli fin da subito. Ma il problema andava oltre il colore dei capelli: "Ero rosso, balbettavo, indossavo occhiali enormi... Ero un po' strano". Stando alle sue parole, il periodo più duro sono state le elementari. In quel contesto Ed si ritrovava privo di difese e ogni giorno, tornando a casa, scoppiava in lacrime. Fortunatamente gli anni del liceo hanno però portato un cambiamento nella sua vita. Il giovane Ed è infatti entrato in un gruppo e questo gli ha portato un'iniezione di autostima straordinaria: "All'improvviso ti trovi a pensare, 'ehi, c'è qualcosa che riesco a fare davvero bene!'"

Dal bullismo iniziale, Ed ha iniziato così il suo percorso artistico straordinario, facendo di quelle caratteristiche, che gli erano costate tante prese in giro da bambino, dei punti di forza straordinari e diventando una vera icona della musica pop.



## Barack Obama

**È** stato l'uomo più potente d'America. Il che significa che era praticamente l'uomo più potente del mondo. Ma da piccolo, persino Barack Obama è stato una vittima di compagni di classe più prepotenti. Le sue orecchie a sventola attiravano le risate dei coetanei, che lo deridevano persino per il cognome, a quanto pare atipico. E proprio da presidente degli Stati Uniti, ha espresso una chiara e forte critica contro il bullismo in un video registrato direttamente alla Casa Bianca in cui afferma: "So che cosa significa crescere venendo considerato un escluso. È dura. Dobbiamo smettere di pensare che il bullismo sia un rito di passaggio inevitabile per ogni adolescente. Non lo è."



## Lady Gaga

**O**ggi è un'artista che non ha paura di vestire in modo eccentrico e dare voce alla propria personalità. Ma attraverso le sue canzoni, Lady Gaga racconta anche di un'infanzia da bambina bassa e grassottella e con ottimi voti a scuola. Caratteristiche inaccettabili per i bulli della sua classe. La tormentavano ogni giorno, tanto da essere arrivata al punto di non voler più andare a scuola, nonostante le pagelle impeccabili. "A scuola mi davano dei nomignoli orribili che usavano pubblicamente causandomi umiliazione e vergogna. Mi hanno persino gettata in un bidone della spazzatura. La mia sofferenza era tale che a un certo punto decisi che non volevo più andare a scuola nonostante gli ottimi voti." La forza che ha trovato per resistere ai maltrattamenti è stata la stessa che le ha permesso di mostrare al mondo il proprio talento e prendersi la rivincita. Ha anche fondato l'associazione Born This Way, dal titolo di un suo album, per promuovere campagne di sensibilizzazione contro il bullismo e la violenza tra adolescenti.





## CYBERBULLISMO

«**A**i fini di legge, con il termine “cyberbullismo” si intende qualunque comportamento o atto, anche non reiterato, che viene perpetrato attraverso l’utilizzo della rete telefonica, della rete internet, della messaggistica istantanea, dei social network o altre piattaforme telematiche. Si intende inoltre, la realizzazione, la pubblicazione e la diffusione online (attraverso la rete, la chat-room, i blog o i forum), di immagini, registrazioni audio o video, o altri contenuti multimediali, effettuate allo scopo di offendere l’onore, il decoro e la reputazione di una o più vittime, nonché il furto di identità e la sostituzione di persona operati mediante mezzi informatici al fine di acquisire e manipolare dati personali, ovvero di pubblicare informazioni lesive dell’onore, del

decoro e della reputazione della vittima.» (dall’art. 1 comma 2 della proposta di legge 3139 del 2016). Tuttavia la nuova Legge n.71 del 2017 sembra includere altri aspetti più significativi designando il cyberbullismo come “qualunque forma di pressione, aggressione, molestia, ricatto, ingiuria, denigrazione, diffamazione, furto d’identità, alterazione, acquisizione illecita, manipolazione, trattamento illecito di dati personali in danno di minori, realizzata per via telematica, nonché la diffusione di contenuti online aventi ad oggetto anche uno o più componenti della famiglia del minore il cui scopo intenzionale e predominante sia quello di isolare un minore o un gruppo di minori ponendo in atto un serio abuso, un attacco dannoso, o la loro messa in ridicolo”.

### CARATTERISTICHE PRINCIPALI

- **Anonimato del molestatore e assenza di relazione e conoscenza:** la possibilità di avere un’identità anonima e la difficoltà nel rintracciare l’autore delle prepotenze, che può avvenire solo a seguito di una formale denuncia alla Polizia Postale e delle Comunicazioni, facilita l’emissione di comportamenti persecutori in rete ed elimina la preoccupazione legata al fatto di essere scoperti, disapprovati o puniti.

- **Facilità di accesso al materiale che circola in rete:** la semplicità nell’accesso alla rete permette inoltre al materiale divulgato di circolare tranquillamente e incondizionatamente senza limiti di orari e permanere sui siti per lungo tempo.



- **Appiattimento dell’empatia e indebolimento delle remore etiche:** il disimpegno morale (Bandura, 2002) può essere considerato uno fra i meccanismi psicologici che spingono il cyberbullo a perseguitare qualcuno. Si verifica ciò che viene chiamata “deumanizzazione delle vittime”: il cyberbullo finisce col dissociarsi

dal dispiacere che verrebbe loro procurato. Questo appiattimento dell’empatia, (intesa come la capacità di “calzare i panni dell’altro”), frena il nascere e lo svilupparsi del senso di colpa di fronte alla sofferenza altrui. Infatti, nel cyberbullismo, l’assenza di un contatto reale tra il bullo e la vittima (face to face contact) facilita e amplifica la deumanizzazione. Infatti la possibilità di essere “un’altra persona” online, può indebolire le remore etiche: il cyberbullo, infatti non vedendo realmente le conseguenze delle sue azioni, non si rende conto della gravità di ciò che sta facendo.

- **Assenza di limiti spazio-temporali:** l’assenza di limiti di spazio e di tempo permette al fenomeno di diffondersi ovunque e all’infinito nel tempo.

- **Difficile reperibilità del molestatore:** l’invisibilità e la possibilità di creare una finta personalità e identità virtuale, permette al cyberbullo di accrescere il proprio potere. Purtroppo la difficile reperibilità del cyberbullo permette ancor di più la diffusione del fenomeno.





## I SOGGETTI PROTAGONISTI DEL CYBERBULLISMO

### Il cyberbullo

È una persona immatura che tenta di mettersi in mostra. Da un punto di vista affettivo, presenta un'incapacità nel gestire le proprie emozioni soprattutto in riferimento al senso di colpa o la vergogna. La diversità, nelle sue varie sfaccettature, è certamente uno dei criteri di elezione che il cyberbullo applica nello scegliere la sua vittima: vestirsi in modo insolito, essere sovrappeso, avere un credo o un orientamento politico differente dal suo, avere un colore diverso di pelle o essere i più bravi a scuola, possono essere le caratteristiche principali che attirano la sua attenzione.

Le motivazioni che portano il cyberbullo ad attuare le sue azioni di prepotenza possono riferirsi al suo desiderio di ottenere popolarità all'interno di un gruppo, o semplicemente per divertimento o noia.

### La vittima

Così come nel bullismo, anche nel cyberbullismo la vittima viene identificata come una persona estremamente fragile, chiusa, con un bassa autostima e un carattere ansioso e insicuro.

È in genere una persona che sente un forte bisogno di protezione, che non è capace di difendersi dalle prevaricazioni e che per questo tende ad isolarsi e a chiudersi in se stessa. Non riesce a confidare a nessuno il suo problema, ad avere relazioni sociali e si colpevolizza continuamente per questo suo modo di essere.

A scuola non ha un buon rendimento e non una persona abile né nello sport né nel gioco in generale.

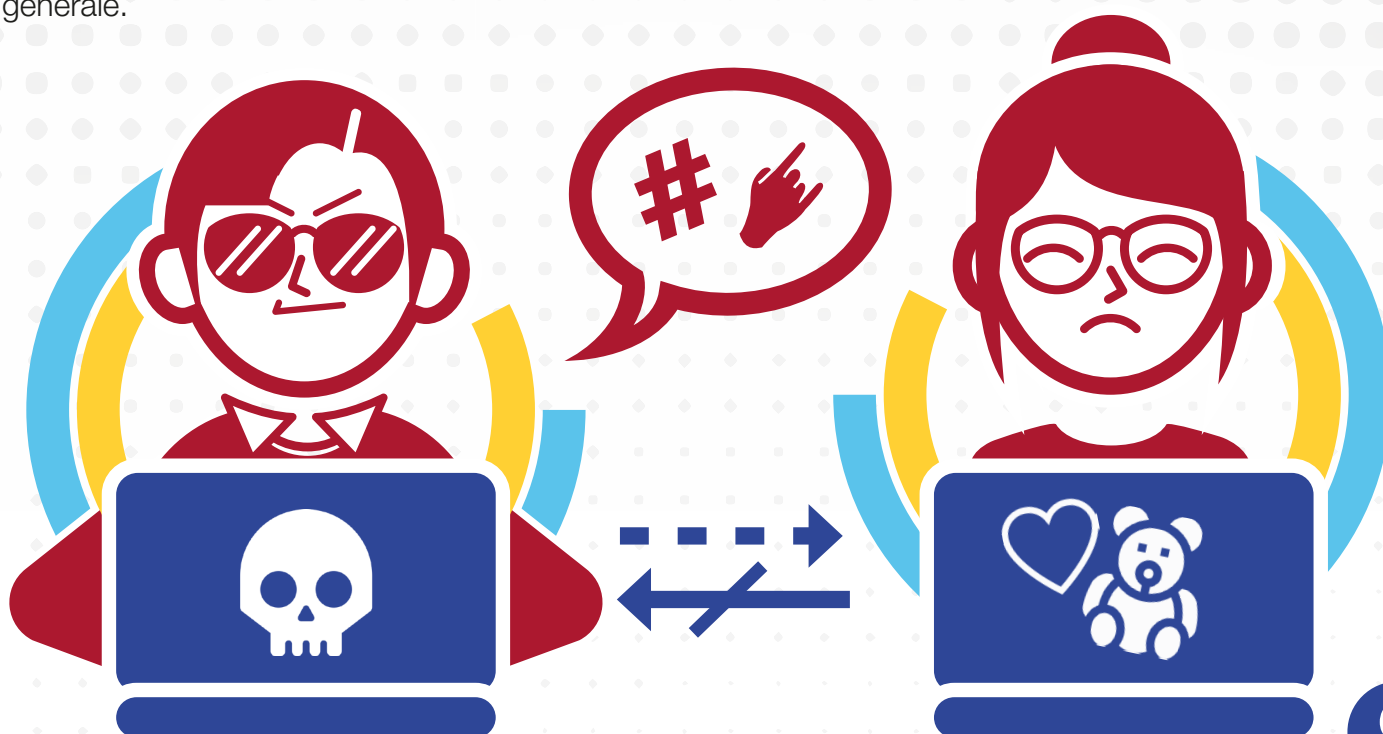
### Gli osservatori

In caso di cyberbullismo, il gruppo ricopre un ruolo ancora più evidente in quanto la responsabilità viene estesa non solo a chi agisce, ma anche a chi "semplicemente" visiona un video e decide di inoltrarlo ad altri, ride o rimane indifferente.

Il cyberbullismo può attuarsi in diverse modalità: attraverso un attacco diretto alla vittima da parte del carnefice, che spesso usa l'anonimato; oppure in maniera indiretta attraverso la diffusione di immagini, video, notizie, in rete o tramite sms, che riguardano la vittima.

Tali informazioni vengono diffuse a un gruppo molto esteso di astanti (bystanders) che acquisiscono un ruolo di responsabilità attiva nei confronti delle vittime (anche se, paradossalmente non le conoscono) e divengono dunque uno "strumento" fondamentale, utilizzato dal cyberbullo, per estendere in maniera esponenziale il suo operato.

È bene infine sottolineare che osservare, assistere, condividere e diffondere video, commenti, insulti, offese e passare la voce ad altre persone con l'intento di deriderle e ridicolizzarle agli occhi degli altri, comporta delle responsabilità. Pertanto anche chi osserva è responsabile e colpevole, anche se in maniera diversa.



**I cyberbullo può infliggere una violenza o un danno psicologico immediato e a lungo termine alla propria vittima attraverso vari modi:**

- **CYBERBASHING:** è la forma più frequente. In genere l'azione inizia nella vita reale: una vittima viene ripresa attraverso i mezzi tecnologici mentre viene aggredita, e poi la registrazione del video viene condiviso in rete. A questo seguono poi commenti, like, voti e diffusione del video tra i compagni.
- **HARASSMENT** (molestie): invio ripetuto di messaggi offensivi, sgradevoli, diffamatori ed ingiuriosi, che vengono inviati, in modo ripetuto nel tempo, attraverso i mezzi tecnologici (email, sms, MMS, blog).
- **DENIGRATION (denigrazione):** diffusione online di maldicenze, menzogne o dicerie, pettegolezzi, spesso di tipo offensivo e crudele, allo scopo di diffamare o insultare qualcuno o danneggiare la sua reputazione e i suoi rapporti personali.
- **CYBERSTALKING:** invio ripetuto di messaggi intimidatori contenenti minacce e offese. Può considerarsi una vera e propria persecuzione telematica a seguito della quale la vittima inizia a temere per la sua incolumità fisica.
- **FLAMING:** messaggi violenti e volgari che mirano a suscitare contrasti e battaglie verbali negli spazi web tra due persone che utilizzano la stessa modalità.



## IL GAMING

La dipendenza da videogame è entrata ufficialmente a far parte delle classificazioni diagnostiche più importanti. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha, infatti, inserito il "gaming disorder", ossia l'uso compulsivo dei videogiochi, nella bozza dell'undicesima edizione della International Classification of Diseases (ICD), classificazione internazionale delle patologie, definendolo come "una serie di comportamenti persistenti o ricorrenti che prendono il sopravvento sugli altri interessi della vita".

Un utilizzo distorto dei videogiochi può rappresentare un fattore di rischio per lo sviluppo di dipendenza tale da compromettere lo svolgimento di tutte le altre normali attività quotidiane, la salute fisica e le relazioni sociali.

È fondamentale, però, comprendere il confine sottile esistente tra gioco e dipendenza.

Il disagio si manifesta quando si verifica un abuso dei giochi elettronici, quando un loro utilizzo

continuativo e sistematico prende il sopravvento, occupa gran parte della giornata e finisce col sostituirsi ad ogni attività quotidiana.

In tali situazioni, si tende ad isolarsi dalle relazioni, a chiudersi in se stessi e in quel mondo virtuale che può diventare, soprattutto nei momenti di maggiore fragilità, una modalità per evadere dalla quotidianità, sperimentare sensazioni nuove ed evitare il senso di incapacità o inutilità spesso vissuto in altri contesti e in altre relazioni quotidiane. Non si tratta quindi solo del numero di ore trascorse davanti agli schermi, ma di tutta una serie di cambiamenti che sconvolgono la quotidianità, l'umore e il comportamento.

Ecco quali sono gli indicatori che devi tener presente se pensi di fare un abuso dei videogiochi:

- Sei diventato più apatico, irrequieto e irritabile?
- Hai modificato le tue abitudini alimentari, di igiene personale, del sonno?
- Giochi di nascosto e per questo motivo litighi spesso con i tuoi genitori?

- **PUT DOWN:** la vittima riceve attacchi non tanto per la persona che è realmente, ma essenzialmente per la reputazione che ricopre agli occhi degli altri.
- **MASQUERADE o IMPERSONATION** (furto d'identità): in questo caso l'aggressore ottiene informazioni private (password, nickname) che gli consentono di accedere all'account di qualcun altro con il fine di danneggiare la sua reputazione o prenderne possesso.
- **EXCLUSION (esclusione):** escludere ed estromettere volontariamente qualcuno da un gruppo online, da una chat, da un forum, o da altre attività, solo al fine di ferirla.
- **OUTING o il TRICKERY:** si riferisce alla diffusione, condivisione in rete di informazioni

personali, di segreti o immagini personali; in genere la persona viene persuasa con l'inganno, a rivelare tali informazioni al fine poi di renderle pubbliche in rete. Viene vissuto come un vero e proprio tradimento affettivo.

- **EXPOSURE:** vuol dire rivelare informazioni, veritiere o estorte, oppure particolari che riguardano la vita privata di qualcuno senza che questi abbia la possibilità di rimediare. In questo caso non si tratta però di vere e proprie confidenze fatte da parte della vittima.
- **SEXTING:** fenomeno sempre più dilagante tra i giovani che consiste nell'invio di immagini o video a sfondo sessuale.
- **SEXTORTION:** ricattare la vittima chiedendo foto compromettenti o prestazioni sessuali.



- Ti capita di avere esplosioni di rabbia quando non vogliono farti terminare la partita o se i tuoi genitori decidono di interrompere bruscamente il gioco?
- Stai trascurando la scuola, lo sport e le relazioni sociali per poter giocare più tempo ai videogiochi?
- Soffri spesso di mal di testa, mal di schiena e disturbi della vista?

Se riscontri un numero elevato di queste caratteristiche, parlane con i tuoi genitori, è importante!

I videogiochi sono divertenti ed entusiasmanti, ma non sono gli unici hobby ad avere queste caratteristiche. E se proprio non dovessi trovare nessuno sport che pensi possa fare al caso tuo, fai in modo che il videogioco diventi un modo per socializzare. Scambiarsi opinioni, cercare di capire insieme come superare un livello particolarmente ostico: queste attività ti aiutano a non isolarti.

Attenzione alle Loot Box!!! Questi sistemi di compravendita che vengono operati nel gioco con soldi reali e che permettono di acquistare contenuti non messi a disposizione del giocatore nel gioco base (veri e propri bonus e upgrade che permettono ai giocatori di diventare più forti e di vincere più facilmente), sono stati messi sotto la lente d'ingrandimento per il loro essere molto simili, come meccaniche, al gioco d'azzardo.

In generale, per evitare ogni forma di abuso della rete è bene adottare delle accortezze.

Avete mai pensato di utilizzare delle App che misurano il tempo che si passa davanti allo schermo dello smartphone?

Parliamo ad esempio di Screen Time che è in grado di calcolare quanto tempo si passa sui dispositivi mobile, quindi il tempo trascorso su ogni singola app, il numero delle notifiche ricevute e quante volte si prende in mano il telefono.

Questo è un ottimo modo per darsi delle regole e per non fare un abuso dello smartphone.



## IL FENOMENO DELLE FAKE NEWS

“**N**otizie false” questa è la traduzione letterale del termine inglese. Le notizie false in effetti esistono da sempre; tuttavia, mentre prima queste restavano confinate tra chi le aveva inventate e venivano condivise al massimo tra amici, oggi, con la diffusione e la potenza della rete è più facile che qualunque notizia arrivi con estrema semplicità e velocità, in qualunque parte del mondo.

Quello che accade nella nostra epoca, è che viene data la possibilità a chiunque di accedere a molte fonti di informazione e allo stesso tempo creare un contenuto informativo con bassi costi e alte potenzialità di distribuzione.

Quello che accade è alla fine che le persone leggono e condividono le notizie ma quasi sempre non si chiedono se queste siano effettivamente vere. Questo accade soprattutto se si tratta di notizie che si accordano con le proprie idee.

Tuttavia non tutte le notizie false possono essere considerate fake news.

In realtà esse devono essere state inventate intenzionalmente e consapevolmente allo scopo di danneggiare qualcuno o di sostenere una propria idea, tesi. Quindi, non possiamo parlare di fake news se una notizia sbagliata o imprecisa viene involontariamente condivisa.

Per poter verificare se una notizia è vera o meno Craig Silverman, esperto di verifica di dati e giornalista, ha creato un elenco di determinate azioni da compiere:

- **Controllare l'URL:** è bene verificare che il sito su cui stiamo cliccando non costituisca una copia di uno più famoso (ad esempio: “Il Fatto Quotidiano”)
- **Leggere la pagina “Chi Siamo”:** molti siti che diffondono “fake news” spesso hanno un disclaimer (dichiarazione di esclusione di responsabilità ) in cui indicano e spiegano cosa fanno.
- **Guardare attentamente le dichiarazioni:** è sufficiente selezionare la frase ed effettuare una ricerca su Google: in questo modo si può controllare se le stesse parole sono state utilizzate anche da altre fonti.
- **Seguire i link:** gli articoli che hanno pochi (o nessun) link devo destare sospetti.
- **Fare una ricerca inversa delle immagini:** così allo stesso modo con cui si effettuano le ricerche dei contenuti.
- **Cautela:** se una storia sembra troppo irrealista è meglio calmarsi per un momento, riflettere e capire se davvero possa effettivamente essere così.

In Italia il Ministero dell'Interno ha pubblicato il primo Protocollo operativo per il contrasto alla diffusione delle fake news attraverso il web. Al fine di sfruttare le potenzialità offerte da una così vasta comunità virtuale, sul sito [www.commissariatodips.it](http://www.commissariatodips.it) è stato creato e messo a disposizione dei cittadini uno speciale Red Button per la segnalazione di fake news.

Quello che, dunque, dobbiamo imparare è saper essere critici, pensatori e scettici informati per cercare di analizzare e valutare al meglio i messaggi che stiamo ricevendo. Così facendo riusciremo a diventare consapevoli dei problemi e a capire cosa è il pregiudizio e la credibilità. Impareremo a conoscere l'empatia e la compassione e riusciremo ad essere attivi partecipanti nel mondo, anziché passivi consumatori.





*E ora qualche consiglio per te!*

## *Se sei stato preso di mira da un bullo, segui questi consigli:*

- Non avere reazioni violente a scopo di vendetta, di solito non sono utili e portano ad un peggioramento della situazione.
- Sforzati di mantenere la calma. I bulli hanno come scopo provocare la reazione di umiliazione e il soddisfacimento di questo loro bisogno li porta alla reiterazione del comportamento. Il mancato ottenimento di questa reazione potrebbe farli desistere.
- Ricordati che non sei solo! Il bullismo non è una cosa che devi affrontare da solo, riguarda anche i genitori e l'istituzione scolastica. Dunque non bisogna aver paura di parlarne con quanti più adulti di riferimento possibili.
- Evita di frequentare gli stessi posti del bullo e cerca di essere quanto più possibile sempre in compagnia e mai solo.
- Quando rispondi al bullo, fallo sempre in modo determinato, fermo ed assertivo. Non rispondere in modo aggressivo, ma nemmeno in modo sottomesso.
- Cerca di volgere a tuo favore i commenti negativi del bullo.
- Coltiva quante più amicizie possibili dentro e fuori la scuola. Avere degli amici che ti vogliono bene e che sono dalla tua parte ti aiuterà a non cedere emotivamente.
- A volte, in qualche caso, l'autoironia si dimostra essere nostra alleata. Qualche bullo potrebbe apprezzare il tuo senso dell'umorismo e lasciarti in pace. Ovviamente ciò è differente per ogni caso, quindi valuta bene la persona con cui hai a che fare prima di farne una strategia d'utilizzo.

## **UTILIZZO CONSAPEVOLE E CORRETTO DEL WEB**

La facilità e la velocità con la quale utilizziamo la rete internet, grazie anche all'uso di tablet e smartphone, ci permette di essere sempre connessi e collegati in ogni luogo e in ogni momento della giornata.

Proprio per questa sua caratteristica di pervasività è fondamentale utilizzare la tecnologia con prudenza e consapevolezza! Sul web è necessario usare il buon senso e rispettare alcune regole fondamentali per evitare di incappare in pericoli o in situazioni di cyber bullismo. Ecco alcuni consigli per te:

- Non dare mai informazioni personali (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
- Non inviare immagini intime e personali, non farsi vedere in webcam da persone sconosciute
- Non condividere le proprie password, neanche con gli amici. Comunicarle solo ai propri genitori o agli adulti di riferimento
- Non accettare incontri di persona con qualcuno conosciuto online
- Non rispondere a messaggi che possano destare confusione o disagio (meglio ignorare il mittente, terminare la comunicazione e riferire quanto accaduto a un adulto)
- Prima di aprire un allegato o scaricare contenuti, se si conosce la persona che lo ha inviato, chiedere conferma che lo abbia mandato veramente, altrimenti va ignorato.
- Rispettare le regole di buona educazione in rete: leggere le regole del sito, non offendere nessuno, non divulgare messaggi privati di altri, non scattare foto o filmare le persone senza il loro consenso.
- Sui social network bisogna controllare le impostazioni del proprio profilo: chi può vederlo? Chi può fare ricerche su di te o raccogliere informazioni o esporti a situazioni che non controlli? Bisogna restringere il più possibile l'accesso alle informazioni che ti riguardano.

# ATTENTIA QUEI DUE!

Sicuramente conoscerai bene queste due realtà Social: Instagram e TikTok!  
Ma forse non sei a conoscenza dei loro pericoli!

## COS'È INSTAGRAM

Instagram è un social network come Facebook, Twitter ed altri che consente di condividere immagini e video. L'età minima richiesta per potersi iscrivere è di 13 anni ma Instagram, a differenza di Facebook, non chiede l'età all'atto dell'iscrizione e quindi molti bambini lo utilizzano senza sapere che non potrebbero farlo.



Instagram



TikTok

## I pericoli di Instagram e TikTok

Sebbene l'accesso ai social network dia l'opportunità di ampliare le proprie competenze relazionali, la possibilità di stringere nuove amicizie online può rivelarsi di fatto molto pericolosa. Il mondo del web, in questo senso, può rappresentare il luogo eletto per atti di violenza e di cyberbullismo. Instagram e Tik Tok, come altri social, forniscono un insieme di strumenti che facilitano la pratica di condotte aggressive, la loro fruibilità e la loro velocità consentono a commenti offensivi e a immagini intime o moleste di divenire virali entro qualche ora. Da non sottovalutare, inoltre, che molto spesso la violenza viene agita da profili anonimi creati appositamente con lo scopo di bullizzare una o più vittime.

Il continuo confronto con profili di utenti perfetti con delle vite invidiabili, spinge i ragazzi alla sfrenata ricerca di una perfezione da ostentare a tutti i costi, con il rischio talvolta, di incorrere in delle vere e proprie condotte di dipendenza favorite dall'ossessione della creazione del "profilo perfetto".

## COS'È TIK TOK

La nuova applicazione nata in Cina nel 2016 ed esplosa nel 2017 rappresenta una versione mediatica di un karaoke alla moda. L'App che sta spopolando tra gli adolescenti è molto semplice, basterà scegliere una canzone da interpretare e filmare un videoclip di pochi secondi da pubblicare online e condividere con la comunità Tik Tok. La particolarità di questa App è rappresentata dalla sfida: ogni settimana Tik Tok, infatti, propone ai propri utenti una scommessa da portare a termine. In questa App è il dettaglio a fare la differenza: effetti, montaggio e trucco sono realizzati per somigliare sempre di più a quei modelli di perfezione veicolati dai media in cui il corpo ideale diventa una missione da raggiungere a tutti i costi.

## Lo sapevi che..?

**Instagram ha di recente attivato delle funzioni anti bullismo.**

**1. SILENZIA:** attraverso questa funzione gli utenti avranno la possibilità di "silenziare" qualcuno attraverso le impostazioni della Privacy, direttamente scorrendo verso sinistra un commento o tramite il profilo di chi si vuole silenziare. In questo modo i commenti provenienti dalla persona silenziata saranno visibili solo al destinatario che potrà scegliere se approvare o meno il commento e renderlo visibile o piuttosto cancellarlo.

**2. INTELLIGENZA ARTIFICIALE:** grazie a questa funzionalità l'App sarà in grado di notificare agli utenti la potenziale aggressività di un commento ancor prima che questo venga pubblicato. In questo modo l'utente avrà modo di riflettere sulla possibilità di annullare il messaggio.



# BIBLIOGRAFIA

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

Barone L., Bullismo e cyber bullismo: 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

Cassano, G., Il cyberbullismo alla luce della legge 29 maggio 2017, n.71. Dike Giuridica Editrice anno 2017

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

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

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

Genta M.L., Brighi A., Guarini A., Cyberbullismo. Ricerche e strategie d'intervento. Franco Angeli Editore 2017

Genta M.L., Bullismo e Cyberbullismo. Comprenderli per combatterli. Strategie operative per psicologi, educatori ed insegnanti. Franco Angeli Editore 2017

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

Prensky, M., Digital Natives, Digital Immigrants Part I, in "On the Horizon" (MCB University Press), vol. 9, n. 5, ottobre 2001. Traduzione di Francesca Nicola

Rivers, I., e Smith, P.K. (1994). Types of bullying behaviour and their correlates. Aggressive Behavior, 20 (5): 359-368; Lingiardi, V. (2007). Citizen gay. Famiglie, diritti negati e salute mentale. Milano: il Saggiatore)

Tonioni, F., Cyberbullismo. Come aiutare le vittime e i persecutori. Mondadori 2014



Hai bisogno di  
ulteriori informazioni?

Pensi che un tuo amico si trovi in  
questa situazione e non sai come  
aiutarlo? Hai bisogno di aiuto?

**NON ESITARE A CONTATTARCI  
AI SEGUENTI NUMERI:**

NUMERO VERDE  
**800 93 70 70**

NUMERO DI MESSAGGISTICA  
**393 300 90 90**



promosso da  
**moige**  
proteggiamo i nostri figli



REGIONE  
LAZIO

**fse**  
2014-2020  
**POR**  
PROGRAMMA OPERATIVO  
REGIONE LAZIO  
FONDO SOCIALE EUROPEO