

Qual è il problema?

Il bullismo non è un fenomeno nuovo, così come non lo sono pettegolezzi e azioni prevaricatorie. Nell'era digitale però, computer e smartphone hanno offerto maggiori opportunità a tutti, anche a chi usa questi strumenti per offendere chi è più debole. La sensazione di essere anonimi e il desiderio di approvazione possono far sì che un bambino che normalmente non direbbe nulla di offensivo in presenza, lo faccia online.

Il cyberbullismo, manifestazione in rete del bullismo, consiste in azioni aggressive e intenzionali, di una singola persona o di un gruppo, realizzate mediante strumenti elettronici (messaggi, foto, video, email, siti web, telefonate ecc.), il cui obiettivo è quello di umiliare e ferire un coetaneo incapace a difendersi.

Anche se il cyberbullismo è tipicamente associato alla fase preadolescenziale e adolescenziale, il fenomeno può riguardare anche bambini più piccoli, magari solo per avere attenzione dagli altri. Manifestandosi soprattutto in rete, può capitare che genitori e insegnanti non si accorgano di nulla. Il cyberbullismo può essere costante, pervasivo e dare l'impressione che non ci siano vie di uscita.

Perché è importante?

I bambini più piccoli stanno iniziando a utilizzare la comunicazione online e allo stesso tempo esplorano modi per testare le reazioni delle altre persone. Un bambino che invia un messaggio violento o volgare è spesso inconsapevole delle reazioni che la sua azione può provocare. Inoltre, le informazioni offensive pubblicate su Internet sono visibili a tutti, nonché difficili da rimuovere completamente. Immaginate di essere umiliati pubblicamente di fronte a tutti quelli che conoscete! Questi comportamenti di solito avvengono quando gli adulti non sono presenti, così genitori e insegnanti spesso si accorgono che qualcosa sta succedendo osservandone gli effetti. I genitori possono aiutare prendendo consapevolezza del problema, imparando a identificare i campanelli d'allarme del cyberbullismo e insegnando ai bambini ad essere rispettosi degli altri comunicando in Internet.

Cosa possono fare le famiglie

- **Fate insieme un elenco delle differenze che ci sono tra parlare in rete e parlare faccia a faccia.** Fate riflettere i bambini sulla facilità con cui si dicono le cose protetti da uno schermo e su come questo possa avere effetti positivi o negativi, come quando si comunica di persona.
- **Esercitatevi a scrivere un messaggio ad un amico.** Proponete ai vostri figli degli esempi per esprimere un complimento a qualcuno e insegnategli ad evitare parole o comportamenti offensivi o volgari.
- **Sottolineate quanto sia importante aiutare chi è vittima di bullismo.** Discutete sui modi con cui possono sostenere gli amici che sono vittime di bullismo, spiegando quanto è importante il supporto degli altri per superare queste situazioni che possono capitare a chiunque.

La voce del buon senso

Limitate le chat aperte. Visto che c'è più rischio di subire atti di bullismo su siti dove i bambini possono comunicare apertamente, è meglio evitare chat aperte. Eventualmente cercate siti che offrono chat moderate (i messaggi vengono mandati online solo dopo un controllo preventivo).

Spiegate come comportarsi correttamente. Ricordate ai vostri bambini che offendere, mentire o spifferare segreti fa male – sia in rete che nel mondo fisico. E soprattutto lodate i vostri bambini quando vedete comportamenti positivi.

Ricordate ai vostri bambini di non condividere le password con i loro amici. Il cyberbullismo può manifestarsi anche quando i bambini condividono le password, si collegano all'account di un altro bambino e fingono di essere lui. I bambini possono proteggersi imparando che le password sono strettamente private e devono essere condivise solo con i genitori. Inoltre, insegnate loro di disconnettersi sempre da account personali dopo aver utilizzato un dispositivo condiviso.

Assicuratevi che parlino con un adulto di fiducia. Un bambino dovrebbe sempre raccontare a un genitore, un insegnante o un adulto di fiducia se nota atti di bullismo (in rete o nel mondo fisico). Dite ai vostri figli che questo non è fare la spia, bensì aiutare chi ne è vittima.

Consigliate loro come gestire il cyberbullismo. Insegnate ai vostri bambini come bloccare il circolo vizioso evitando prima di tutto di rispondere alle provocazioni del bullo. Ad esempio, è utile salvare le prove di quanto accaduto, piuttosto che cancellarle.

Stabilite delle punizioni e delle azioni riparatorie per i comportamenti di bullismo. Se vostro figlio offende o umilia un altro bambino, prendete in considerazione l'idea di togliere per un certo tempo il permesso di usare lo smartphone o il computer e discutete su cosa significa rispettare gli altri. Meglio ancora, esortatelo a scrivere una lettera di scuse.

Caccia via le cattiverie dallo schermo

* LO SAPEVI CHE...

Essere gentili con gli altri, non solo li fa sentire felici, ma rende anche te più felice!

Unisci con delle frecce le parole con la corretta definizione:

Cautela		le parole che usi per cercare informazioni su un certo argomento
Orme digitali		le informazioni che ti riguardano presenti in Internet
Cyberbullismo		fare attenzione
Parole chiavi		fare qualcosa su Internet, di solito più e più volte, con l'obiettivo di far sentire un'altra persona arrabbiata, triste o spaventata

* COSA NE PENSI?

Qual è la cosa più importante da fare quando sei oggetto di azioni di cyberbullismo?

* TI RICORDI?

Come puoi agire se qualcuno ti fa delle cattiverie in rete?

1. Attività in famiglia

Con un genitore o un altro membro della famiglia, leggete le due storie seguenti. In primo luogo, pensate insieme a come potrebbero sentirsi i due bambini delle storie. Poi, usate la regola S-T-O-P per descrivere come dovrebbero reagire. 1.) Carlo continua a ricevere messaggi istantanei da qualcuno che dice cattiverie sul suo conto. La persona che sta inviando i messaggi non usa un vero nome, ma Carlo può capire che si tratta di qualcuno che lo prende in giro anche a scuola e in palestra. 2.) Sabrina ha da poco cambiato scuola e sta facendo un sacco di amicizie, però a un certo punto scopre che un'altra ragazza sta inviando dei messaggi con la foto di una mucca con il nome di Sabrina.

2. Sfrutta la tecnologia

Canta con le tua famiglia la canzone "Fermati e pensa online" che trovi in questa pagina web:

<https://programmairfuturo.it/fermati-e-pensa-online>

3. La voce del buon senso...

Se qualcuno fa verso di te o verso un tuo amico delle azioni di cyberbullismo, ricorda la regola S-T-O-P!

- Smettere di usare il computer.
- Trovare un adulto fidato con cui confidarsi.
- Non tornare più Online finché non si ha il parere e il permesso di un adulto di fiducia.
- Preferire bambini che non agiscono in questo modo online.