

## Facciamo la conoscenza con il Cyberbullismo

Uso della tecnologia per molestare, minacciare, mettere in imbarazzo o colpire un'altra persona. Si esplica attraverso minacce online sui vari social tra cui: tweet, post, immagini dal contenuto offensivo, aggressivo o maleducato.

Il cyberbullismo include anche la pubblicazione di foto, messaggi o pagine che purtroppo non saranno rimosse, anche dopo che alla persona è stato chiesto di farlo. In altre parole, si definisce cyberbullismo tutto ciò che viene pubblicato online e ha lo scopo di ferire, molestare o turbare qualcun altro.

L'intimidazione o i commenti meschini che si concentrano su temi come il genere, la religione, l'orientamento sessuale, la razza o le differenze fisiche di una persona contano come discriminazione, fatti che sono contro la legge. Ciò significa che la polizia potrebbe esserne coinvolta e che i bulli potrebbero essere soggetti a gravi sanzioni.

## Quali sono le conseguenze del cyberbullismo?

Il bullismo online, come altri tipi di bullismo, può portare a gravi problemi di lunga durata. Lo stress di trovarsi in uno stato costante di turbamento o paura può causare nella vittima problemi di umore, di sonno, di appetito ed infine perdita di energia vitale. Se la vittima designata ha già problemi personali, il cyberbullismo può solo peggiorare il suo stato emotivo.

## Cosa fare riguardo al cyberbullismo?

Se si è vittima di bullismo, molestia o presa in giro in modo doloroso, o si conosce qualcuno che lo è, non bisogna soffrire in silenzio, **si dovrebbe segnalare** o mostrare il testo, messaggio, post o e-mail sconvolgente ai genitori o ad un adulto di fiducia.

- **La prima cosa da fare è parlarne a un adulto fidato:** è vero, è più facile a dirsi che a farsi, ma è necessario aprirsi. Le vittime di cyberbullismo possono sentirsi in imbarazzo o riluttanti a denunciare un bullo. Alcuni potrebbero esitare perché non sono sicuri al 100% di chi sia il responsabile del bullismo. L'immobilismo e il silenzio rinforzano il cyberbullo ad andare oltre, quindi è importante parlare fino a trovare qualcuno che dia reale aiuto. A volte la polizia può rintracciare un bullo online anonimo, quindi vale la pena segnalarlo.
- **Uscire dall'online,** allontanarsi da un bullo nella vita reale funziona: la stessa cosa deve essere applicata nel mondo virtuale. Ignorare i bulli è il modo migliore per togliere loro il potere, ma non è sempre facile da fare - nel mondo reale o online. Vale sempre la pena provare quando si vede qualcosa di non carino sul proprio conto, ovvero: allontanarsi dal computer o spegnere il telefono per un po'. Quindi non rispondere e non inoltrare mai il messaggio a qualcun altro che non siano i genitori. Per distrarsi da quello che sta accadendo è bene rivolgere l'attenzione altrove: fare qualcosa che si ama così da non aver

il tempo di pensare a ciò che sta accadendo, come suonare la chitarra, correre o perdersi in un libro o in un film. Fare una pausa dall'online consente di mantenere le cose in prospettiva e concentrarsi sulle cose buone della propria vita.

- **Resistere alla tentazione di vendicarsi o rispondere.** Allontanarsi o fare una pausa di fronte al bullismo online dà un po' di spazio così da non essere tentati di replicare. Rispondere quando si è arrabbiati può peggiorare le cose. Resistere a un bullo può essere efficace a volte, potrebbe anche provocare un intensificarsi del bullismo inizialmente ma alla lunga le cose possono cambiare. Fare una pausa restituisce il potere! Sebbene non sia una buona idea rispondere a un bullo, è invece utilissimo salvare le prove del bullismo, se possibile. Non è necessario mantenere e-mail, messaggi o altre comunicazioni meschine, ma è bene chiedere a un genitore di farne una copia o salvarle su un'unità flash.
- **Segnalare il bullismo.** I siti di social media prendono sul serio quando le persone pubblicano cose crudeli o meschine o creano account falsi. Se gli utenti segnalano un abuso, l'amministratore del sito potrebbe impedire al bullo di utilizzare il sito in futuro. Se qualcuno ti invia messaggi o e-mail meschini, segnalalo al servizio telefonico o ai provider di posta
- **Bloccare il bullo.** La maggior parte dei dispositivi ha impostazioni che consentono di bloccare elettronicamente il bullo o i bulli dall'invio di note. Se non si è in grado di farlo, si può chiedere a un amico o adulto che lo sappia fare.

## **Non è solo la vittima di bullismo a farsi male**

La punizione per i cyberbulli può essere seria. Sempre più scuole e programmi di doposcuola stanno creando sistemi per rispondere al cyberbullismo. Alcuni tipi di cyberbullismo possono violare i codici della scuola o persino infrangere le leggi contro le discriminazioni o le molestie sessuali. Un bullo può andare incontro a seri problemi legali.

***Progetto realizzato dall'Ass.ne Guida per Genitori con il sostegno della Regione Lazio di cui alla determinazione regionale G09391 del 24/07/2018 Cod.CUP F83HI8000I40002***