

Cyberbullismo &

Bu

i

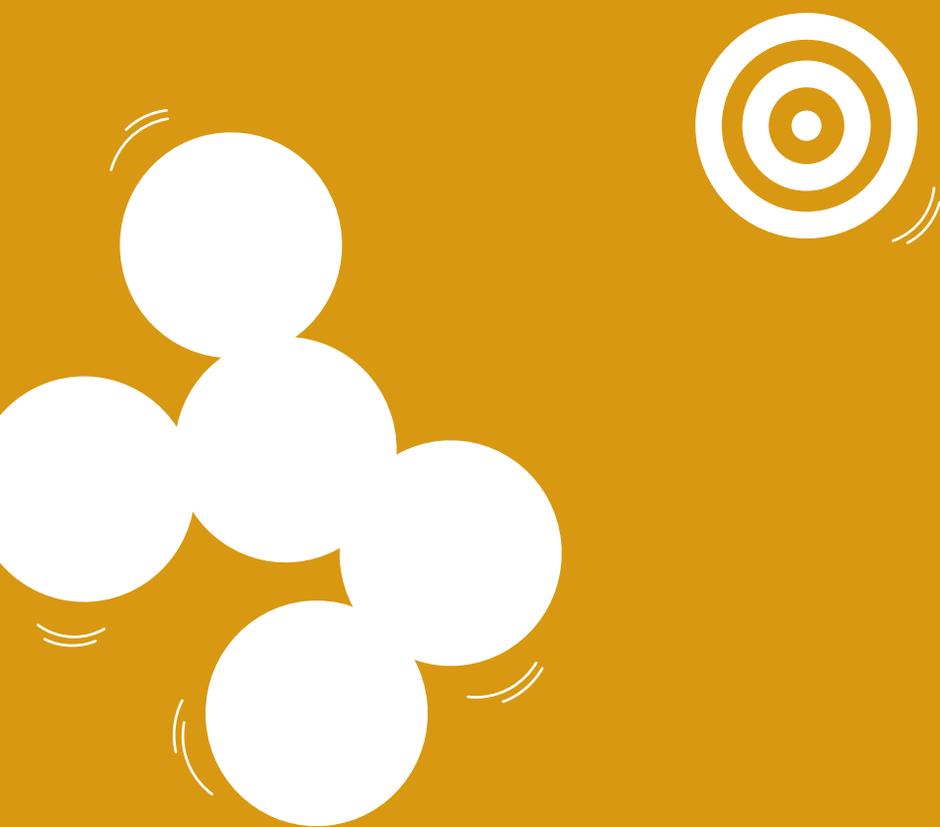
i

Osservare e agire!

smo

Informazioni e
consigli per giovani

Vedo azioni di cyber|bullismo. Cosa posso fare?



Prima si parla di cyber|bullismo e più semplice diventa riconoscerlo. E quanto più rapidamente ci si schiera contro il cyber|bullismo, più facile diventa l'intervento e la possibilità di fermare il fenomeno, perché le sue dinamiche non si sono ancora radicate.



Informazioni di base su bullismo e cyberbullismo¹

Il cyber|bullismo è una forma di violenza fisica o psicologica. Viene perpetrato prevalentemente da parte di più individui che umiliano, degradano o feriscono un'altra persona intenzionalmente con modalità diverse e per un periodo di tempo prolungato. Questo include anche molte volgarità apparentemente "piccole" e le continue prese in giro². È tollerato dalla maggioranza e serve a soddisfare il bisogno di potere e prestigio della persona che compie questi atti. Il bullismo porta all'esclusione sociale e spesso la persona colpita non riesce a uscire da questa situazione senza un aiuto esterno. Il bullismo si svolge in molti luoghi: a scuola, nei club sportivi o ricreativi, sulla strada per e dalla scuola, alle fermate degli autobus ecc.

Il bullismo non avviene più solo faccia a faccia, ma anche sui social media. Internet è utilizzato per perpetuare il bullismo in modo che la persona venga perseguitata da esso persino a casa e alla fine non avrà più un luogo dove rifugiarsi per riprendersi. Per circostanze come quest'ultima, usiamo l'espressione cyber|bullismo.

1 Poiché il bullismo (offline) e il cyberbullismo (online) si verificano quasi sempre insieme, usiamo l'espressione cyber|bullismo.

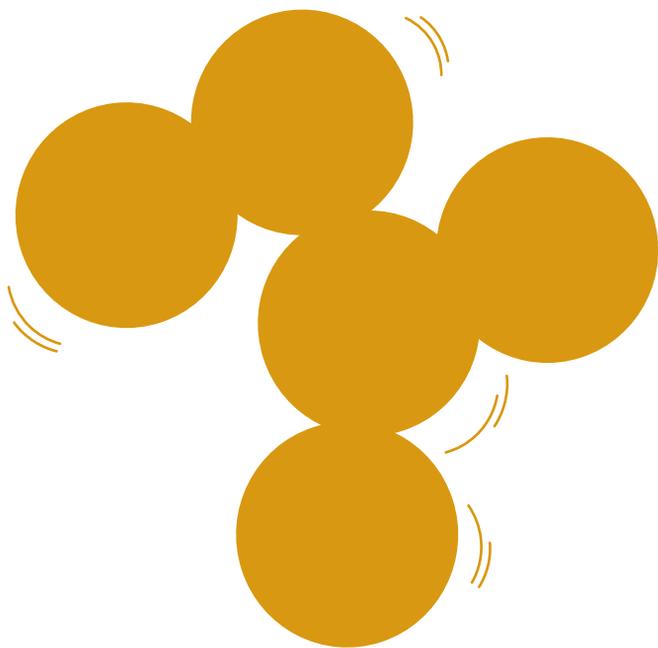
2 Gli atti di violenza possono essere, ad esempio: interrompere costantemente, non ascoltare,

insultare, urlare, dare ordini, minacciare, molestare, diffamare, ridicolizzare, ostracizzare, ignorare, escludere, diffondere pettegolezzi, prendere o nascondere oggetti, colpire con calci, graffi, sputi, minacciare o ferire con armi. I singoli atti di bullismo non sono necessariamente bullismo.



Cyber|bullismo ≠ conflitto

Il cyber|bullismo non riguarda i conflitti o i litigi. Il cyber|bullismo è sempre (una forma di) violenza. I conflitti sorgono quando si scontrano opinioni e idee diverse che sono inaccettabili ed emotivamente stressanti per almeno una persona. Se poi le differenze di opinione non rimangono più oggettive, ma diventano personali e offensive, si parla di conflitti. A differenza del cyber|bullismo, i conflitti avvengono alla pari e vengono generalmente risolti con mezzi equi. Se risolti in modo costruttivo, i conflitti possono stimolare un prezioso scambio attraverso il quale possiamo imparare cose nuove. Tuttavia, se i conflitti si inaspriscono o non vengono risolti in modo positivo si può sviluppare il cyber|bullismo. Questo porta sempre sofferenza e non offre alcuna opportunità di apprendimento o di sviluppo.





Come si arriva al bullismo?

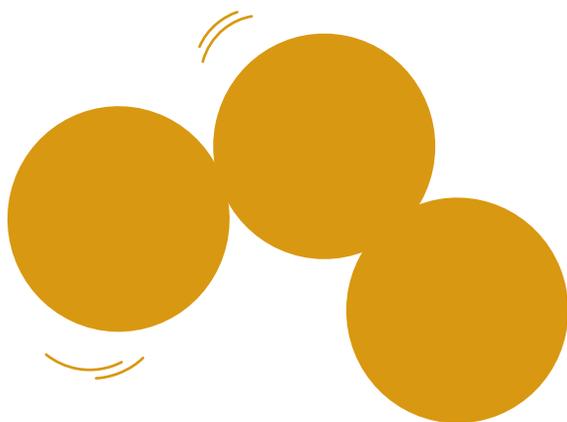
Nel bullismo non sono coinvolte solo le persone che agiscono e le persone che subiscono il bullismo, poiché si tratta di un fenomeno che può verificarsi solo in gruppi. Ci sono coloro che assistono, ovvero le persone che supportano attivamente chi agisce il bullismo. Poi ci sono le persone che rinforzano, ovvero che non bullizzano direttamente, ma incitano chi agisce, formando un pubblico interessato che, ad esempio, ride insieme a loro. Spesso ci sono le cosiddette persone esterne, cioè coloro che si tengono fuori e non fanno nulla; questo comportamento può avere diverse ragioni, come la paura o l'incertezza su cosa fare esattamente o perché non si rendono conto di ciò che sta accadendo nel gruppo. Le persone che si oppongono attivamente al bullismo e supportano la persona colpita si possono definire coloro che difendono.

Il bullismo non avviene ,semplicemente così' da un giorno all'altro, ma si sviluppa nel tempo. Inizia con un attacco – online o offline – contro una persona specifica, per ,testare' come questa reagisce. Se la persona in questione non riesce a difendersi adeguatamente e nessun altro interviene – il più rapidamente possibile – gli attacchi continuano. Se altre persone si uniscono agli attacchi, questi si intensificano sempre di più. Gradualmente, i valori e i confini all'interno del gruppo si spostano e si instaura un effetto di assuefazione, così che ciò che accade viene considerato ,normale' e sembra essere accettabile o addirittura giustificato – una parte partecipa e un'altra parte non fa nulla, il che potrebbe essere interpretato dalla persona colpita come un tacito consenso. Questo significa che tutte le persone assumono un ruolo e possono contribuire a rendere possibile il bullismo. Anche coloro che non approvano il bullismo, ma non fanno nulla al riguardo. La cosa più importante è che tutti e tutte voi potete porre fine al bullismo attraverso il vostro comportamento – insieme. Il bullismo ha gravi conseguenze, non solo per chi

subisce gli atti di bullismo e per chi li agisce, ma per l'intero gruppo. Paura, sfiducia e disagio sono alcune delle conseguenze. Il senso di comunità ne soffre e si rafforzano strutture in cui il riconoscimento viene raggiunto attraverso la svalutazione. Nelle classi scolastiche, il bullismo influisce negativamente sul clima di apprendimento e sulla motivazione a imparare. Un libero sviluppo della propria personalità, interessi e punti di forza è quasi impossibile.

Un clima di gruppo in cui si praticano apprezzamento reciproco, rispetto e considerazione può contribuire a ridurre l'insorgere del cyber|bullismo. Prenditi il tempo e

- rifletti se il modo in cui ci si tratta corrisponde a ciò che desideri e confrontati con le altre persone su questo.
- sii sensibile e presta attenzione, così da poter riconoscere i primi segni di esclusione e contrastarli con decisione.





Cosa posso fare se il cyber|bullismo avviene nel mio ambiente?

Questi suggerimenti possono essere utili se osservi direttamente il bullismo nella tua classe o nel tuo gruppo durante il tempo libero:

- Non lasciarti intimidire, ma posizionati chiaramente contro il bullismo e la violenza in generale – se non fai ,nulla', trasmetti alla persona colpita: ,Sei sola in questa situazione'. Non si tratta di andare d'accordo con tutti o di essere amici, ma di prendere una posizione.

- Non partecipare: non contribuire ad escludere le altre persone, non ridere con o di loro. Non lasciarti influenzare dalla pressione del gruppo.

- Offri vicinanza: avvicinati alla persona colpita, parlane e rassicurala che non è sola. Così mostri a coloro che agiscono il bullismo: ,La persona colpita fa parte del nostro gruppo'. Questo è particolarmente importante quando gli adulti non sono presenti, ad esempio durante la pausa o negli spogliatoi.

- Tieni sempre a mente: solo perché una persona agisce atti di bullismo, non significa che sia una ,cattiva persona' – condanna il comportamento violento e offensivo, ma non la persona in sé.

- Incoraggia la persona colpita a rivolgersi a una persona adulta di fiducia, accompagnala e racconta cosa è successo – questo non è fare la spia, ma fornire il supporto necessario!

- A scuola: coinvolgi i/le rappresentanti di classe, affinché anche loro si posizionino chiaramente contro il cyber|bullismo e la violenza – sono persone elette dal gruppo e sono rispettate.



Cosa posso fare se delle persone a me care vengono bullizzate?

Questi suggerimenti si riferiscono all'aiuto da rivolgere alle amicizie strette o a persone a cui teniamo, che ad esempio sono in un'altra classe o scuola, o che frequenti nel tuo tempo libero e che subiscono atti di cyber|bullismo.

- Se sospetti che il tuo amico o la tua amica subisca azioni di cyber|bullismo, parlane con lui o lei.

- Ringrazia lui o lei per la fiducia, non è facile parlarne

- Non fare accuse, sii parsimonioso con i consigli ,benintenzionati'. Assicura al tuo amico o alla tua amica che non ha colpa della situazione e che ci sono vie d'uscita dal cyber|bullismo

- Non fare nulla contro la volontà della persona colpita, non agire in autonomia senza consultarla.

- Incoraggia la persona colpita a rivolgersi a una persona adulta di fiducia, accompagnala e racconta ciò che sai – questo non è fare la spia, ma fornire il supporto necessario!

- Pensate insieme a come potrebbe rispondere³ a determinati comportamenti degli altri – questo può dare al tuo amico o alla tua amica la fiducia necessaria per affrontare la situazione difficile.

³ Reagire o ,difendersi' non significa comportarsi in modo aggressivo, ma stabilire fin dall'inizio un confine chiaro che faccia capire inequivocabilmente a chi agisce bullismo: ,Con me no!'. Una reazione emotiva intensa di solito fa sentire le persone che

compiono azioni di bullismo rafforzate e le incoraggia a continuare. Se si risponde alla violenza con la violenza, può addirittura accadere che coloro che hanno agito bullismo incolpino chi subisce per il cyber|bullismo o per l'escalation.



Cosa posso fare se vedo cyber|bullismo?

Questi suggerimenti si riferiscono a ciò che puoi fare quando vedi che altre persone vengono bullizzate online.

- Non rispondere ai commenti e non condividere video/post sui social media, perché più interazione c'è, maggiore è l'attenzione che riceve il contenuto. Tuttavia, puoi inviare un messaggio privato alla persona colpita o parlarle personalmente e dirle che non trovi giusto ciò che le sta accadendo.

- Se il cyberbullismo avviene nelle chat di gruppo, posizionati prima contro di esso nella chat e aspetta le risposte degli altri. Se il bullismo continua, esci dal gruppo – così mostri agli altri che non vuoi avere nulla a che fare con ciò.

- Consiglia alla persona colpita di fare screenshot dei commenti o messaggi e di raccogliarli come prove.

- Offri il tuo supporto e le tue conoscenze su come e dove segnalare e bloccare tali contenuti e anche a chi rivolgersi.

- Segnalate insieme commenti/contenuti/profili che sono offensivi o lesivi – la persona segnalata non saprà chi ha fatto la segnalazione.

- Consiglia alla persona colpita di bloccare i mittenti.

- Ricorda alla persona che subisce le azioni di bullismo di controllare le impostazioni della privacy, in modo che i profili e le informazioni siano e rimangano privati e solo le persone che conosce bene abbiano accesso. Ad esempio, c'è l'impostazione che richiede una conferma/autorizzazione prima che si possa essere taggati in foto e video da altri e affinché questi possano essere visualizzati nel proprio profilo.

- Condividi informazioni sul cyber|bullismo e i suoi effetti, per sensibilizzare e aumentare la consapevolezza degli altri sull'argomento.

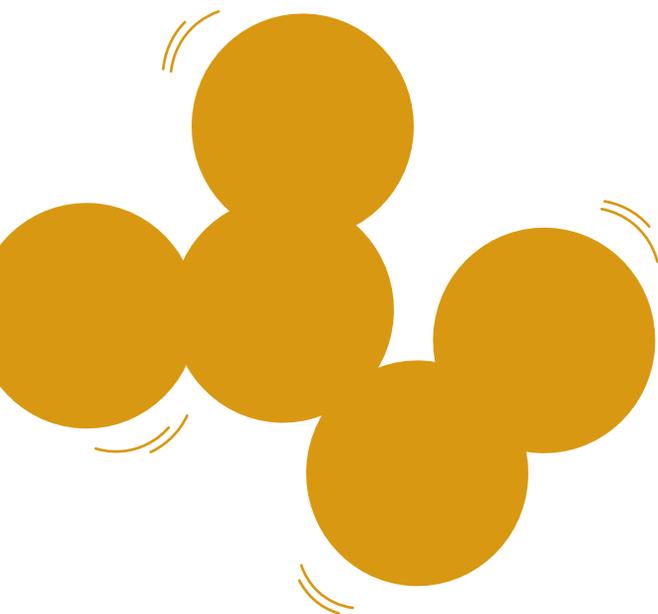
- Nei casi particolarmente gravi, rivolgiti alla polizia postale e delle comunicazioni e/o ad un'istituzione specializzata (vedi sotto).



Perché può essere difficile prendere posizione contro il bullismo...

Ci sono molti possibili motivi che rendono difficile intervenire. Soprattutto quando la situazione di bullismo dura da tempo e viene considerata „normale“ perché „lo fanno tutti“. Forse alla persona colpita viene data la „colpa“ del fatto di subire atti di bullismo, o tutto viene percepito come un „gioco“. Potrebbe essere che ci si senta sotto pressione e spinti a partecipare, anche per paura di diventare la prossima persona che subirà azioni di bullismo. Nei gruppi spesso non si interviene perché si pensa: „Qualcun altro farà qualcosa“. Ma supponiamo che tu sia la persona che subisce azioni di bullismo: come ti sentiresti e cosa vorresti dalle altre persone?

È molto importante che ci siano persone che supportano. Sii tu la persona di cui avresti bisogno in questa situazione – coraggiosa e solidale.





Contatti di sostegno e aiuto

- Persone di fiducia, come genitori, insegnanti, allenatori e allenatrici, educatori ed educatrici, psicologi e psicologhe della scuola

- Centri di consulenza pedagogica

- Forum Prevenzione

- young&direct

- Sonnenschein, La Strada – Der Weg

- Il Germoglio, La Strada – Der Weg

- Garante per l'Infanzia e l'Adolescenza

- Polizia Postale e delle Comunicazioni

- www.nonseidasolo.it

Per ulteriori informazioni si prega di visitare la biblioteca interna del Forum o il sito web www.forum-p.it/bullismo

Fonti

- Griffith, J., Malone, M. F. T., & Shea, C. M. (2022). From bystander to ally among faculty colleagues: construction and validation of the bystander intervention behavior scale. *Equality, Diversity and Inclusion: An International Journal*, 41(2), 273-293.
- Gualdi, M., Martelli, M., Wilhelm, W., Biedron, R. (2008). Schoolmates: Bullying im Klassenzimmer. Wie du es bekämpfen kannst.
- Hilt, F., Grüner, T., Schmidt, J., Beyer, A., Kimmel, B., Rack, S., Tatsch, I. (2021). Was tun bei (Cyber)Mobbing? Systemische Intervention und Prävention in der Schule.
- Kauf, R.-K. (2022). Bullying im Klassenverband – doch nicht nur in der Schule. Eine Charakterisierung der Rollen bei Schul- und Cyberbullying.
- Kindler, W. (2020). Mobbing – Fehler vermeiden, gute Lösungen finden.
- Pöyhönen, V., Juvonen, J., Salmivalli, C. (2010). What does it take to stand up for the victim of bullying? The interplay between personal and social factors. *Merrill-Palmer Quarterly*, 56(2), 143-163.
- Salton, M. R., Cohen, R., Deptula, P. D., & Ray, G. E. (2023). Willingness to self-disclose cyber victimization to friends or parents: Gender differences in cyber victimization a year later. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 17(2), Article 2.
- Veenstra, R., Lodder, Gerine M. A. (2022). On the microfoundations of the link between classroom social norms and behavioral development. *International Journal of Behavioral Development*, 46(5), 453-460.

Edito da
Forum Prevenzione
Via Talvera 4
I – 39100 Bolzano
+39 0471 324801
www.forum-p.it

Redazione
Melanie Kücking
Lukas Schwienbacher
2024
1° edizione

Progetto grafico
www.christophmich.com



MIT DER UNTERSTÜTZUNG VON

AUTONOME
PROVINZ
BOZEN
SÜDTIROL



PROVINCIA
AUTONOMA
DI BOLZANO
ALTO ADIGE