

# Cyberbullismo: la violenza che viaggia on line

di Silvia Lo Forti



Con la parola **bullismo** ci si riferisce a qualunque forma di comportamento sociale di tipo violento esercitato dal bullo nei confronti di una vittima che viene di solito presa di mira e umiliata sia psicologicamente che fisicamente. Con la parola **cyber bullismo** ci si riferisce a quella forma di bullismo che avviene tramite tecnologia elettronica. E' l'uso delle nuove tecnologie per intimorire, molestare, mettere in imbarazzo, far sentire a disagio o escludere altre persone: è una forma di violenza e prevaricazione messa in atto da una persona o da un gruppo contro una vittima tramite tecnologie digitali e per essere tale occorre che sia prolungata nel tempo. Può avvenire 24h su 24 sette giorni su sette; le parole e le immagini possono essere inviate in forma anonima e raggiungere un vasto pubblico.

Oggi il cyberbullismo tramite i social (Facebook, Twitter) e tramite applicazioni messaggistiche sugli smartphone (es. whatsapp) è purtroppo una realtà sempre più diffusa che molti minorenni sperimentano con conseguenze più o meno gravi. Parecchi, infatti, sono stati i casi di ragazzi che hanno deciso di suicidarsi dopo essere state vittime di violenza on line e continue critiche sui social con istigazione a questo terribile gesto.

Le modalità con cui i ragazzi realizzano atti di cyberbullismo sono molte. Alcuni esempi sono:

- **Molestie:** atto di inviare insulti e offese tramite messaggi; commenti cattivi o umilianti.
- **Denigrazione:** pettegolezzi diffusi attraverso messaggi sui cellulari, mail, social network; diffusione di informazioni false e dannose su un'altra persona.
- **Falso profilo:** rubare l'identità e il profilo di altri (o costruirne di falsi) al fine di mettere in imbarazzo o danneggiare la reputazione della vittima;
- **Outing e Inganno:** condivisione di informazioni personali su un altro svelandone i segreti o divulgandone video o foto private.
- **Flaming:** utilizzo volontario di un linguaggio estremo e offensivo nei siti, forum o nei giochi di ruolo con lo scopo di provocare reazioni e godere del fatto che qualcuno sia messo in difficoltà.
- **Cyber Stalking:** invio incessante di messaggi minacciosi o contenenti molestie e intimidazioni riducendo significativamente la libertà della vittima che teme per la propria sicurezza fisica.
- **Esclusione:** lasciare intenzionalmente qualcuno/vittima fuori dal gruppo.

Il **cyberbullismo** si basa sul fatto che l'**informazione viaggia molto velocemente** e tutto quello che viene pubblicato o inviato tramite whatsapp può essere visualizzato da moltissime persone in pochi minuti. Spesso l'informazione pericolosa viene diffusa dagli stessi amici della vittima.

## Prevenire il cyberbullismo

Per prevenire comportamenti di questo tipo e insegnare ai propri figli a difendersi, bisogna iniziare fin da quando sono molto piccoli. Bisogna:

### 1. Essere presenti

L'educazione alla tecnologia deve iniziare subito, nel momento stesso in cui mettiamo in mano il telecomando ai bambini. È importante, per non dire necessario, **educare i bimbi alla tecnologia**, accompagnandoli con regole e con la propria presenza, facendo capire che comporta dei pro, ma anche dei contro. I bambini devono usare solo applicazioni scelte dagli adulti e usate con loro.

### 2. Mantenere un buon rapporto con i figli

Mantenere una buona relazione con il figlio: se sente che ci siamo per lui, che può parlare con mamma e papà, perché si interessano a lui e non solo ai suoi voti, allora ci parlerà anche delle sue difficoltà e problemi. Se il tempo dei genitori è poco...si può ad esempio mettere come regola che a cena non si guarda la tv e non si usa il cellulare ma si parla e si chiede ai figli di raccontare qualcosa di bello e qualcosa di brutto (o meno bello) che gli è successo nella giornata. Così pure è meglio non chiedere ai figli "tutto bene?" che può far giungere il messaggio che il genitore è disposto ad ascoltare solo cose "belle". Ma usare domande aperte del tipo "come è andata oggi? Cosa è successo nella tua giornata? Che esperienze hai fatto oggi?".

### 3. Parlare di cyberbullismo

È molto importante spiegare ai figli che esiste il cyberbullismo, come funziona e come difendersi. È bene iniziare già quando i bambini hanno 7-8 anni, ossia quando cominciano ad usare il computer. È bene far loro capire che internet può essere usato per fini buoni, ma anche per fini sbagliati. Così come insegniamo ai nostri figli a non dar confidenza agli estranei o a non accettare caramelle dagli sconosciuti, dovremo educarli a non parlare con gli sconosciuti online.

### 4. Insegniamo ai nostri figli a:

- non fornire mai l'indirizzo di casa o qualsiasi altro dato personale on line a sconosciuti o sui social network;
- non comunicare password; tenere al sicuro le password ed utilizzare combinazioni di lettere, numeri, maiuscolo e minuscolo quando ne creiamo una. Non usare il proprio nome o data di nascita perché sono molto facili da identificare soprattutto da persone che ci conoscono;
- attenzione a cosa pubblicate su internet: pensate bene prima di pubblicare qualsiasi cosa on line perché una volta che lo fate è in rete e non si potrà tornare indietro; pensate a cosa volete pubblicare e che conseguenze potrebbe avere;
- comunicare qualcosa di più privato a un amico solo tramite messaggistica privata (anche se questo non sempre è sicuro)
- stare attenti alla condivisione della propria posizione: anche nei social è possibile rendere pubblico dove si è o da dove si posta una foto perché così ci rende "visibili", sarebbe meglio tenere quindi disattivata questa impostazione.
- se si utilizza un computer pubblico assicurarsi di uscire da qualsiasi sito web prima di lasciare il computer.

## Come riconoscere se il nostro bambino è una vittima e come aiutarlo

Generalmente i ragazzi entrano in una fase ansiosa-depressiva, non vogliono andare a scuola e spesso lamentano improvvisamente malesseri fisici (es. mal di pancia o mal di testa). Il cambiamento, spesso, è repentino e ai genitori appare non spiegabile: tutto d'un tratto il bambino parla di meno, è depresso e triste.

I principali segnali che devono far scattare un campanello d'allarme nei genitori sono:

- Bassa autostima

- Isolamento sia dai familiari che dagli amici
- Riluttanza a lasciare telefono e pc a portata di mano degli altri membri della famiglia
- Trovare scuse per stare lontano dalla scuola o dal lavoro con forti dinamiche oppostive
- Essere escluso dagli amici e dagli eventi sociali
- Cambiamento dell'aspetto fisico come trascuratezza e perdita di peso o mangiare troppo
- Segni di autolesionismo
- Rabbia, depressione e pianto apparentemente incongruente con la situazione.

Fate vedere ai vostri figli che state notando dei segnali di malessere e chiedete loro sempre quale sia il problema, per evitare che si senta solo e che per disperazione arrivi a commettere anche gesti estremi.

## Cosa fare se si sospetta che il proprio figlio sia un cyberbullo

Giudicare e sgridare, soprattutto all'inizio, non è utile. È importante prima capire qual è il motivo che porta il ragazzo a comportarsi da bullo e poi provare a fargli capire che è sbagliato. È importante cercare l'origine del problema e anche verificare se è consapevole del male che provoca, perché spesso questi ragazzi non sono consapevoli della sofferenza che suscitano nelle vittime. L'acquisizione di questa consapevolezza è il presupposto per un possibile. Se l'intervento del genitore non fosse sufficiente, sarà necessario rivolgersi all'intervento della giustizia e di un terapeuta.

## Consigli pratici su come intervenire

Per affrontare la situazione la prima cosa è di ascoltare il ragazzo senza giudizi, sgridate o similia. Solo dopo aver compreso l'accaduto, è possibile passare alle rassicurazioni: lo possiamo aiutare solo facendogli capire che non è da solo. Gli adulti hanno il dovere di intervenire: se si tratta di comportamenti gravi, in cui si configura un reato (che magari coinvolge immagini pedopornografiche) è necessario avvisare persino le forze dell'ordine per evitare di diventare complici del crimine – precisa Facci –. Se, invece, si tratta di una situazione meno grave, è necessario rassicurare la vittima e poi coinvolgere la scuola.

E' importante:

- *Insegnare al figlio ad ignorare i messaggi:* per quanto possa essere offensivo il messaggio, bisogna insegnare ai figli a non rispondere in alcun modo, è meglio segnalare l'incidente a un adulto.
- *Conservare le copie di tutto:* salva tutti i messaggi che tuo figlio ti fa leggere. Questo include le mail, i post sui social, i messaggi di testo e così via. Anche se la reazione di vostro figlio potrebbe essere quella di eliminare tutto e subito, ricordategli che senza prove non lo potrete difendere.
- *Parlare con le forze dell'ordine:* dopo aver raccolto tutte le prove necessarie rivolgeti alla polizia (alcuni messaggi potrebbero anche rappresentare un reato più grave come per es. mobbing sessuale). Cose molto importanti da denunciare sono minacce di morte, istigazione al suicidio e molestie, così come molestie di carattere razzista, religioso, disabilità e orientamento sessuale.
- *Parlare con il preside della scuola,* se l'atto di bullismo interessa i compagni di tuo figlio.
- *Segnalare al social network:* ormai è possibile segnalare dei post, foto, video e commenti come inappropriati. Fatelo se il bullismo è avvenuto nel social anche se è di carattere anonimo o con un profilo falso.
- *Cancellare l'account dal social* per evitare altre minacce e insulti e se il cyber bullismo è avvenuto telefonicamente cambiare numero. L'obiettivo è quello di proteggere vostro figlio e di renderlo il meno possibile raggiungibile dal bullo.
- *Rivolgersi a un professionista:* se vi accorgete che vostro figlio ne ha risentito molto e mostra segnali di malessere, nonostante il vostro aiuto, è bene rivolgersi a uno psicologo per aiutare il ragazzo ed evitare conseguenze più gravi.

## **Educare i figli all'uso delle nuove tecnologie**

È importante insegnare ai figli a partecipare ad attività divertenti o ludico-sportive che possano sostituire l'uso del social dato che ormai ha un ruolo importante nella vita di ogni adolescente e non solo. L' intento sarà quello di orientarlo verso attività piacevoli che potrà svolgere in compagnia di nuovi amici e sentirsi dentro a relazioni sicure.

Questo non significa tagliarli fuori dal mondo del web, ma riuscire a filtrarne l'uso e ad aiutare vostro figlio ad essere più consapevole di quello a cui può andare incontro. Infatti le conseguenze potrebbero avere a che fare con sentimenti di isolamento e solitudine. Aiutarlo a una "navigazione sana" sembra essere la strategia migliore. Non è la tecnologia a rovinare vostro figlio ma la persona che c'è dall'altra parte.

Risorsa utile: <http://www.generazioniconnesse.it/site/it/home-page/>