Tradotto dal Inglese al Italiano - www.onlinedoctranslator.com



AI@MEDIATORS

Intelligenza artificiale e strumenti didattici digitali per la prevenzione del cyberbullismo

Cofinanziato
dall' Unione Europea

Universidad de Alicante

idec

IIS IPIA ITE VINCENZO DE FRANCHIS

IES CAP DE L'HORTA

15 years 2008-23 CRC Policy Center HOPE For Children

Université d'ORLÉANS

3ο Γυμνάσιο Πύκαλας

ERUDITO LICĖJUS

BIRA BASQUE INTERNATIONAL RESEARCH ASSOCIATION

Contenuti

MODULO 1: Guida per studenti per sviluppare la resilienza al cyberbullismo 3

1. Definizione di cyberbullismo 3

1.1. Cos'è il cyberbullismo? 3

1.2. Differenze e somiglianze tra cyberbullismo e bullismo tradizionale 5

2. Fattori alla base del cyberbullismo 6

2.1. Fattori di rischio 6

2.2. Fattori di protezione 8

2.3. Comportamenti online a rischio 9

3. Conseguenze del cyberbullismo 10

3.1. Vittima di cyberbullismo: 10

3.2. Autore di cyberbullismo 12

3.3. Conseguenze legali 14

4. Strategie di intervento e prevenzione 15

4.1. Comprendere e utilizzare correttamente gli strumenti digitali 15

4.2. Sviluppare una rete di supporto 15

4.3. Sviluppo delle competenze psicosociali 16

4.4. Fai attenzione ai segnali del cyberbullismo 18

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi in questo sito web sono solo dell'autore o degli autori e non necessariamente dell'Unione Europea o del Servizio spagnolo per l'internazionalizzazione dell'istruzione (SEPIE). Né l'Unione Europea né l'Agenzia Nazionale SEPIE possono essere considerate responsabili di tali opinioni e punti di vista.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

MODULO 1: Guida per studenti per sviluppare la resilienza al cyberbullismo

1. Definizione di cyberbullismo

1.1. Cos'è il cyberbullismo?

Attualmente è in corso un dibattito su come definire il cyberbullismo. Alcuni autori affermano che si tratterebbe di bullismo tradizionale ma che avviene tramite dispositivi elettronici. Altri ritengono che il cyberbullismo dovrebbe avere una sua definizione in quanto presenta elementi specifici come l'anonimato e la diffusione.

Una delle definizioni più recenti potrebbe essere la seguente:

"Comportamento intenzionale dannoso messo in atto da un gruppo o da individui, ripetuto nel tempo, utilizzando la tecnologia digitale per aggredire una vittima che non è in grado di difendersi" (Campbell & Bauman, 2018).

Come possiamo vedere dalla definizione, ci sono quattro fattori chiave nel cyberbullismo (Smith & Norman; 2021):

- **Intenzione di nuocere**: il concetto di cyberbullismo comporta l'aggressione proprio per questa intenzionalità di fare del male. A volte è difficile misurare l'intenzione di fare del male, dato che non di rado alcuni bulli interpretano spesso il loro comportamento come "presa in giro non dannosa" o "gioco di punzecchiare". A questo si aggiunge la difficoltà per i bulli di comprendere la gravità delle loro azioni, anche quando sanno di causare del male. Tuttavia, di solito è sempre percettibile per I bulli che tale comportamento è dannoso o spiacevole per gli altri. Questo elemento segna la differenza tra il cyberbullismo e altri comportamenti che verso gli altri possono essere dannosi, ma non aggressivi. All'interno di questa intenzionalità possiamo trovare due distinzioni:
    - Aggressione proattiva: quando questa aggressione è premeditata, "a sangue freddo", pianificata per uno scopo. Il bullismo in generale può essere visto come una forma di escalation dello status sociale attraverso il predominio sugli altri o per il piacere di fare del male. Questo tipo di comportamento sarebbe il tipo di aggressione più identificabile.
    - Aggressione reattiva: si verifica in risposta a una provocazione o minaccia percepita ed è solitamente un comportamento impulsivo. Alcuni di questi comportamenti potrebbero non essere definiti cyberbullismo a causa dello scambio occasionale di commenti offensivi tra pari, per esempio. Tuttavia, le persone che adottano comportamenti cyberbullismo tendono a trovarsi più spesso in situazioni di aggressività proattiva e aggressività reattiva rispetto alle persone che non assumono atteggiamenti di cyberbullismo.

Domande su cui riflettere: Sarebbe cyberbullismo se una persona di potere adottasse un comportamento ripetitivo che ferisce emotivamente un'altra persona, anche se il danno era

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi in questo sito web sono solo dell'autore o degli autori e non necessariamente dell'Unione Europea o del Servizio spagnolo per l'internazionalizzazione dell'istruzione (SEPIE). Né l'Unione Europea né l'Agenzia Nazionale SEPIE possono essere considerate responsabili di tali opinioni e punti di vista.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

completamente involontario? Sarebbe cyberbullismo se una persona avesse l'intenzione di fare del male e, non importa quanto ci abbia provato, la presunta vittima non si sentisse ferita in alcun modo?

- **Squilibrio di potere**: A differenza di un caso isolato di comportamento umano, il cyberbullismo è causato da dinamiche di gruppo e fattori contestuali. Questo squilibrio di potere si verifica solitamente negli adolescenti a causa della superiorità numerica, della forza o dell'attacco alla vulnerabilità di una persona, tra gli altri. Nel caso specifico del cyberbullismo, una forma di differenziale di potere può essere dovuta a una maggiore conoscenza tecnologica o al possesso di strumenti che ti pongono in una certa posizione di superiorità. Qui ci riferiamo sia alle apparecchiature tecnologiche sia al materiale (come video, foto o informazioni riservate) che potrebbero causare danni. Sono rilevanti anche questioni come l'anonimato, poiché l'aggressore conosce l'identità della vittima, ma la vittima non conosce l'identità dell'aggressore. Tra i diversi tipi di cyberbullismo, esiste il bullismo basato sui pregiudizi, che è diretto contro gli individui a causa della loro appartenenza a un gruppo sociale (etnia, genere, orientamento sessuale o disabilità). Il concetto di squilibrio di potere presenta alcuni problemi nel definire il costrutto: cos'è il potere, come si esercita un atteggiamento aggressivo verso un individuo dal potere rispetto a un altro che non è al potere? Se il potere esiste in diverse dimensioni, quale prendiamo in considerazione per misurare se si tratta di cyberbullismo o meno?

Domande su cui riflettere: Puoi indicarmi tre situazioni in cui due individui interagiscono aggressivamente tra loro senza che ci sia una differenza di potere? Se una persona debole molesta una persona molto forte online, questa differenza di forza fisica dovrebbe essere presa in considerazione? Come funziona il potere in un individuo che è sia molestatore che molestato allo stesso tempo?

- **Ripetizione**: Uno dei pilastri per considerare un atteggiamento come bullismo è che sia sostenuto nel tempo. È stato scoperto che più a lungo dura una relazione di bullismo, più sintomi depressivi o ansiosi mostrano le vittime rispetto agli studenti che segnalano solo episodi isolati. Tuttavia, è un po' ambiguo quando possiamo stabilire che il comportamento è ripetitivo. Spesso si usa il numero di comportamenti in un dato periodo di tempo, con un llimite di "2-3 volte al mese". Alcuni autori sottolineano la necessità di comprendere il concetto di ripetizione anche attraverso la trasmissione ripetuta dello stesso atto (ad esempio la diffusione di materiale esplicito di una persona in una classe), nonché di comprendere che il concetto di ripetizione, come lo squilibrio di potere, può essere condiviso nel mondo virtuale e nella scuola.

Domande su cui riflettere: Se una persona fa bullismo a 20 persone, ma lo fa una persona alla volta a distanza di una settimana l'una dall'altra, possiamo dire che è un bullo? Se ricevi informazioni sensibili da qualcuno e le inoltri a qualcuno che le inoltra a qualcun altro e così via... Dovresti essere considerato un cyberbullo?

- **Spazio virtuale**: la differenza principale tra bullismo tradizionale e cyberbullismo è la mediazione delle nuove tecnologie e del cyberspazio che genera dinamiche diverse. Alcune di queste le abbiamo viste nei concetti chiave precedenti, ma sanalizzeremo le differenze nella sezione 'Differenze e somiglianze tra cyberbullismo e bullismo tradizionale. Esempi di cyberbullismo'.

Il cyberbullismo può assumere molte forme. Può includere molestie (insulti o minacce), pettegolezzi, impersonificazione, smascheramento e inganno (guadagnando la fiducia di un individuo e poi usando

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi in questo sito web sono solo dell'autore o degli autori e non necessariamente dell'Unione Europea o del Servizio spagnolo per l'internazionalizzazione dell'istruzione (SEPIE). Né l'Unione Europea né l'Agenzia Nazionale SEPIE possono essere considerate responsabili di tali opinioni e punti di vista.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

i media per diffondere i loro segreti) o esclusione (escludere un individuo dalle attività). Queste attività possono essere eseguite tramite e-mail, messaggistica istantanea, messaggi di testo, social network come Facebook o Tumblr e altri siti Web (Peebles, 2014).

Sebbene diversi studi dispongano di metodi più o meno flessibili per misurare il cyberbullismo, circa il 23% dei giovani ha subito un episodio di cyberbullismo nel corso della propria vita, mentre il 15% è costituito da soggetti che hanno commesso comportamenti di cyberbullismo (Hamm et al., 2015), con una percentuale maggiore nella popolazione LGTBQ (Abreu & Kelly, 2017).

Per quanto riguarda il genere della vittima e dell'aggressore, diversi studi suggeriscono che ogni genere ha un modo diverso di manifestare e sentire il cyberbullismo. Ad esempio, le ragazze tendono ad attaccare di più sotto forma di pettegolezzi, mentre i ragazzi tendono ad attaccare attraverso insulti. Le ragazze vengono spesso attaccate per la loro popolarità o aspetto, o attraverso l'esclusione, mentre i ragazzi hanno più probabilità di ricevere commenti omofobi o scherni per le loro capacità fisiche. La forma più comune di cyberbullismo è costituita da insulti, offese, pettegolezzi di voci o immagini, ma la forma più dolorosa di cyberbullismo è spesso la diffusione di contenuti multimediali come foto o video (Hamm et al., 2015; Marinoni et al., 2023).

1.2. Differenze e somiglianze tra cyberbullismo e bullismo tradizionale

Alcuni autori tendono a condividere la stessa definizione di bullismo e cyberbullismo, aggiungendo solo la componente virtuale al cyberbullismo. Questo perché le persone con problemi di bullismo nella vita reale spesso hanno anche problemi di cyberbullismo (alcuni studi riportano fino al 93%) e gli indicatori di questo comportamento, così come le conseguenze, sono spesso molto simili (Campbell & Bauman, 2018). Mentre questo può essere vero nella definizione del concetto, c'è una questione più complessa associata al cyberspazio.

Il cyberspazio richiede un minimo di conoscenze tecniche per avere tali apparecchiature elettroniche connesse a Internet e l'uso di piattaforme digitali. Ecco perché la sua comparsa è fortemente correlata al numero di ore di utilizzo di telefoni cellulari o social network. Il cyberspazio facilita anche l'anonimato nell'aggressione, sebbene normalmente nell'adolescenza gli aggrediti sappiano chi sono i loro aggressori. La distanza fisica fa sì che gli aggressori non siano consapevoli delle reazioni delle loro vittime, rendendo più difficile un pentimento.

Sebbene il cyberbullismo solitamente non implichi l'interazione fisica, può essere più angosciante del bullismo tradizionale: mentre il bullismo tradizionale si verifica solitamente a scuola e la casa è un rifugio sicuro, il cyberbullismo è spesso illimitato e senza tempo.

Nel bullismo tradizionale, ci sono professionisti istituzionali che vigilano su questo tipo di comportamento, mentre nel cyberspazio non esiste una figura del genere. Hai solo gli strumenti offerti dalla piattaforma (spesso inefficaci) e il potere di dirlo a un adulto, cosa che spesso è mediata dalla paura dei giovani di perdere un certo status sociale venendo individuati come "denunciante" (Peebles, 2014).

Qui illustriamo alcuni dei comportamenti più comuni del cyberbullismo per facilitarne l'individuazione (Smith & Norman, 2021):

- **Molestie**: insulti e minacce, spesso inviati a una persona tramite canali privati

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi in questo sito web sono solo dell'autore o degli autori e non necessariamente dell'Unione Europea o del Servizio spagnolo per l'internazionalizzazione dell'istruzione (SEPIE). Né l'Unione Europea né l'Agenzia Nazionale SEPIE possono essere considerate responsabili di tali opinioni e punti di vista.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

- **Denigrazione**: l'uso di pettegolezzi, diffamazione e materiale alterato per diffondere informazioni false e dannose per la reputazione di una persona.
    - Diffusione: rivelare informazioni personali sensibili o segrete per molestare o esporre la vittima designata
    - Gossip: Condividere informazioni per danneggiare la reputazione/le relazioni di una persona
- **Impersonificazione**: L'atto di utilizzare il profilo, il numero o l'account di qualcun altro per fingere di essere quella persona e agire a suo nome.
- **Smascheramento e inganno**: una persona viene indotta con l'inganno a rivelare segreti o informazioni riservate che vengono poi condivise con altri o pubblicamente senza il loro consenso
- **Esclusione**: escludere altri dai gruppi online o dalle comunicazioni e interazioni digitali
- **Cyberstalking**: una combinazione dei comportamenti di cui sopra con il bersaglio che teme per la propria sicurezza o per la sicurezza degli altri. Questa forma spesso deriva da sentimenti romantici delusi di un ex partner.
- **Flaming**: discussioni accese e insulti reciproci tra due persone di pari forza. Questa categoria è ampiamente contestata dai ricercatori sul cyberbullismo perché non soddisfa i criteri di definizione dello squilibrio di potere.
- **Aggressioni filmate per divertimento**: attacchi fisici intenzionali, perpetrati con lo scopo di filmare l'attacco e poi diffonderlo online.
- **Invio di messaggi sessualemente espliciti (indesiderati o estorsioni sessuali)**: l'invio di foto di nudo o parzialmente nudo. Questo di per sé non è cyberbullismo a meno che gli adolescenti non ricevano foto indesiderate di questo tipo o a meno che queste foto non vengano utilizzate per umiliare, imbarazzare o ricattare una persona.

Domanda su cui riflettere: L'aggressione fisica è qualcosa che avviene quasi esclusivamente nel bullismo tradizionale e non nel cyberbullismo. Puoi indicarmi alcuni di questi comportamenti che si verificano quasi esclusivamente sui social network e non nel mondo reale?

2. Fattori alla base del cyberbullismo

2.1. Fattori di rischio

Il cyberbullismo è una forma di molestia che avviene attraverso i media digitali, come i social network, le applicazioni di messaggistica o le e-mail. Questo fenomeno colpisce sia le vittime, che subiscono la molestia, sia gli aggressori, che la perpetrano. Nel corso degli anni, la ricerca ha identificato fattori che possono aumentare il rischio di subire o partecipare al cyberbullismo, nonché fattori che possono proteggere gli adolescenti da queste esperienze negative. I fattori di rischio e di protezione identificati sono descritti di seguito (Cortés et al., 2019; Yudes et al., 2020; Sorrentino et al., 2023).

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi in questo sito web sono solo dell'autore o degli autori e non necessariamente dell'Unione Europea o del Servizio spagnolo per l'internazionalizzazione dell'istruzione (SEPIE). Né l'Unione Europea né l'Agenzia Nazionale SEPIE possono essere considerate responsabili di tali opinioni e punti di vista.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

a) **Uso frequente del computer e del telefono cellulare:** Gli adolescenti che trascorrono molto tempo utilizzando dispositivi elettronici, come computer e telefoni cellulari, hanno maggiori probabilità di essere esposti al cyberbullismo. Più tempo si trascorre online, maggiori sono le opportunità di interagire con altri online, alcuni dei quali potrebbero essere ostili. Inoltre, l'uso eccessivo di questi dispositivi può facilitare comportamenti inappropriati in assenza di un monitoraggio costante.
b) **Elevata percezione dell'anonimato sui social network:** La convinzione che l'anonimato sia garantito sui social network agisce come fattore di rischio sia per gli autori che per le vittime. Per gli autori, questo anonimato può facilitare comportamenti offensivi, poiché si sentono meno responsabili delle proprie azioni. Per le vittime, questo le aiuta a condividere video, fotografie e informazioni personali senza rendersi conto di quanto facilmente tale materiale possa diffondersi online.
c) **Cercare supporto e interazione continua sulle reti:** Gli adolescenti che fanno molto affidamento sull'interazione sociale tramite piattaforme digitali potrebbero essere maggiormente a rischio di vittimizzazione. Il bisogno di accettazione o conferme online può portarli a esporsi a situazioni vulnerabili, specialmente su reti in cui la sovraesposizione e la competizione per la popolarità sono incoraggiate.
d) **Esperienze di bullismo tradizionale:** Coloro che hanno subito bullismo di persona o lo hanno perpetrato hanno maggiori probabilità di interagire in situazioni di cyberbullismo. Ciò può essere dovuto alla continuità dei modelli comportamentali, in cui sia la vittima che l'aggressore portano i conflitti dall'ambiente fisico a quello virtuale. Per i bulli, la tecnologia offre una nuova piattaforma per continuare le molestie e per le vittime, l'esperienza di bullismo può essere ripetuta nel cyberspazio. Inoltre, la variabile più predittiva dell'essere cyberbullo è anche essere stati bullizzati nella vita reale o online.
e) **Assenteismo:** L'assenteismo è associato a una maggiore probabilità di coinvolgimento in situazioni di cyberbullismo. Sia i bulli che le vittime possono essere assenti da scuola per una serie di motivi correlati al bullismo. Per i bulli, la disconnessione dall'ambiente scolastico può aumentare la probabilità di cercare convalida o distrazione attraverso il bullismo online. Per le vittime, l'assenteismo può essere una conseguenza della sofferenza causata dal cyberbullismo o dal bullismo tradizionale.
f) **Bassa autostima:** La bassa autostima è un fattore di rischio importante per la cyber-vittimizzazione. Essendo meno sicuri delle proprie capacità sociali e personali, potrebbero non sapere come difendersi o stabilire dei limiti quando vengono bullizzati, il che può renderli un bersaglio facile per i bulli. Ciò si osserva spesso perché le vittime spesso mostrano la loro benevolenza verso il prototipo del bullo, giustificando i propri comportamenti e incolpando se stessi come vittime. I bulli hanno anche spesso una percezione molto negativa di se stessi, che porta a rabbia e frustrazione nella loro vita quotidiana.
g) **Mancanza di abilità sociali:** Anche gli adolescenti che non possiedono adeguate competenze sociali sono maggiormente a rischio di cyberbullismo. Tali competenze includono la capacità di comunicare in modo efficace, risolvere i conflitti o relazionarsi positivamente con i coetanei. La mancanza di queste competenze può portare a situazioni di isolamento sociale, che a loro volta aumentano la probabilità di diventare vittime di bullismo online. Nel caso dei bulli, è possibile riscontrare difficoltà nell'esprimere le proprie emozioni (alessitimia), una mancanza di empatia e un disimpegno morale e/o una distorsione delle conseguenze del proprio comportamento. Inoltre, molti cyberbulli si

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi in questo sito web sono solo dell'autore o degli autori e non necessariamente dell'Unione Europea o del Servizio spagnolo per l'internazionalizzazione dell'istruzione (SEPIE). Né l'Unione Europea né l'Agenzia Nazionale SEPIE possono essere considerate responsabili di tali opinioni e punti di vista.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

sentono anche pressati da altri cyberbulli a impegnarsi o mantenere questo tipo di comportamento.

h) **Appartenenza a gruppi minoritari o emarginati:** Gli adolescenti che fanno parte di gruppi emarginati o che sono considerati "diversi" (a causa della loro razza, etnia, orientamento sessuale o qualsiasi altra caratteristica) sono più suscettibili al cyberbullismo. I bulli possono usare queste differenze come giustificazione per il bullismo, alimentando discriminazione e odio.

i) **Scarsa interazione con i genitori:** La mancanza di controllo o supervisione dei genitori nell'uso di dispositivi e social network aumenta il rischio sia di essere vittime che di diventare aggressori. Uno stile genitoriale autoritario può insegnare agli adolescenti che il modo giusto per interagire è attraverso la violenza. Inoltre, la mancanza di comunicazione aperta con i genitori può impedire alle vittime di denunciare in tempo il bullismo.

j) **Uso di alcol o droghe:** Gli adolescenti che usano sostanze come alcol o droghe hanno maggiori probabilità di adottare in comportamenti aggressivi online. L'uso di sostanze può compromettere il giudizio e aumentare l'impulsività, oltre a essere una conseguenza di scarse capacità sociali, portando a un'illusione di maturità.

*Domande su cui riflettere:*Diciamo che un tuo amico è vittima di cyberbullismo. Se non te lo dicesse, come faresti a riconoscerlo come vittima? Come faresti a riconoscerlo come aggressore?

2.2. Fattori di protezione

a) **Non avere un computer e passare il minor tempo possibile online:** L'assenza o l'uso limitato di dispositivi elettronici è associato a una minore esposizione al cyberbullismo. Trascorrendo meno tempo online, gli adolescenti sono meno esposti alle interazioni online, il che riduce significativamente la probabilità di essere vittime o autori di cyberbullismo. Questa disconnessione funge da barriera alle dinamiche ostili che possono essere generate sulle piattaforme digitali. Aiuta anche a sviluppare competenze di persona come empatia e valori morali.

b) **Elevata percezione che l'attività online sia pubblica e non privata:** La convinzione che tutte le interazioni online possano essere osservate da altri agisce come fattore protettivo, principalmente per evitare comportamenti aggressivi. Quando gli adolescenti percepiscono che le loro azioni online possono essere monitorate o viste da altri (genitori, amici, insegnanti), tendono a essere più attenti al loro comportamento, il che riduce la probabilità di impegnarsi in attività di cyberbullismo. Inoltre, questo li aiuta a non condividere informazioni sensibili su se stessi.

c) **Buona autostima e resilienza:** Avere un'autostima positiva agisce come fattore protettivo contro il cyberbullismo. Gli adolescenti con una buona autostima sono più in grado di resistere al bullismo, poiché hanno fiducia in se stessi e nelle proprie capacità. Hanno anche meno probabilità di diventare bulli, poiché non sentono il bisogno di sminuire gli altri per sentirsi accettati.

d) **Abilità sociali sviluppate:** Le competenze sociali ben sviluppate, come l'empatia, la risoluzione dei conflitti e la comunicazione efficace, sono fondamentali per evitare sia la cybervittimizzazione che il cyberbullismo. Gli adolescenti con queste competenze sono più

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi in questo sito web sono solo dell'autore o degli autori e non necessariamente dell'Unione Europea o del Servizio spagnolo per l'internazionalizzazione dell'istruzione (SEPIE). Né l'Unione Europea né l'Agenzia Nazionale SEPIE possono essere considerate responsabili di tali opinioni e punti di vista.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

in grado di gestire le interazioni online in modo sano, stabilendo relazioni positive con i loro coetanei ed evitando dinamiche ostili.

e) **Supervisione e comunicazione aperta con i genitori:** Un ambiente familiare in cui i genitori supervisionano adeguatamente l'uso della tecnologia e mantengono una comunicazione aperta con i figli può proteggere gli adolescenti dal cyberbullismo. Gli adolescenti che si sentono supportati dai genitori hanno maggiori probabilità di condividere se vengono bullizzati online, il che facilita un intervento precoce. Inoltre, una supervisione moderata dell'uso di Internet può impedire l'accesso a situazioni rischiose.

Domande di riflessione: Quale attività potresti fare con i tuoi amici o familiari per rafforzare ciascuno dei fattori di protezione?

2.3. Comportamenti online a rischio

L'adolescenza, come periodo particolarmente critico nello sviluppo di un individuo, porta con sé il confronto con nuovi comportamenti e identità e la ricerca di attività entusiasmanti. In questo, le nuove tecnologie dell'informazione e della comunicazione presentano un vasto mondo in cui esplorare e interagire con gli altri. In questa ricerca di nuove emozioni, gli adolescenti possono mettersi in situazioni pericolose.

Chiamiamo comportamenti a rischio online qualsiasi tipo di interazione su Internet che aumenta notevolmente la probabilità di conseguenze negative per sé o per gli altri, come disagio, vittimizzazione, deterioramento delle relazioni sociali o rendimento scolastico. Si tratta di un'ampia gamma di comportamenti che influenzano individualmente o collettivamente, in termini legali, sociali, emotivi... Negli adolescenti, i comportamenti a rischio più studiati sono l'uso problematico di Internet e il cyberbullismo (Gámez-Guadix, M. et al., 2016).

A volte, anche senza impegnarci in comportamenti rischiosi, possiamo essere molestati da colleghi o sconosciuti. Ecco un elenco di suggerimenti su come evitare questo tipo di situazione:

- **Scopri come limitare il tuo account sui social media agli sconosciuti**: ogni piattaforma ha il suo set di limitazioni, ma in genere è una buona idea avere un profilo chiuso, in cui i contenuti privati possono essere visti solo dalle persone che conosci. Oltre a questo, ci sono altri modi per filtrare, come impedire agli estranei di inviarti messaggi.
- **Segnala messaggi e persone offensive**: Tutte le piattaforme offrono strumenti diversi per proteggere te e gli altri da comportamenti inappropriati. Segnala commenti, segnala account che impersonano altre persone o che cercano di truffarti, blocca le persone che ti inviano ripetutamente messaggi indesiderati...
- **Non fornire i tuoi dati personali su siti web non affidabili**: Molte truffe hanno bisogno dei tuoi dati personali per rubarti denaro o ricattarti con informazioni sensibili. Molti account di social network ti chiedono alcune informazioni, ma non è mai obbligatorio fornire il tuo documento di identità, il numero del tuo conto bancario/carta di credito (o quello dei tuoi genitori). Non è nemmeno necessario pubblicare foto di te stesso su nessun social network. Ricorda che tutte queste informazioni possono essere utilizzate da estranei per rintracciarti.

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi in questo sito web sono solo dell'autore o degli autori e non necessariamente dell'Unione Europea o del Servizio spagnolo per l'internazionalizzazione dell'istruzione (SEPIE). Né l'Unione Europea né l'Agenzia Nazionale SEPIE possono essere considerate responsabili di tali opinioni e punti di vista.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

- **Non aprire file o link non attendibili**: Molte truffe per rubare il tuo account social o infettare il tuo computer/cellulare con virus iniziano chiedendoti di aprire un file o un link. Questo avviene solitamente tramite siti web o messaggi da sconosciuti. Può anche succedere che un amico il cui account è stato rubato ti scriva chiedendoti di aprire un file sospetto. In caso di dubbi, ti consigliamo il sito web VirusTotal, dove puoi inserire il link a un sito web o caricare un file gratuitamente per scoprire se è legittimo o meno. https://www.virustotal.com/gui/home/upload
- **Comunica apertamente con i tuoi genitori:** Spesso gli adulti hanno risposte o sanno come risolvere problemi che noi non saremo in grado di gestire. Parlare con loro in modo aperto e onesto aiuta a risolvere il conflitto. Se non sappiamo come agire o abbiamo dubbi su qualcosa, come la legittimità di un sito web o di un contatto sui nostri social network, uno degli strumenti migliori è dirlo ai nostri genitori. Sappiamo quanto questo passaggio possa essere difficile per alcuni giovani, quindi la nostra alternativa sarebbe dirlo a un insegnante di fiducia della nostra scuola.

Domanda di riflessione: Hai mai avuto un'interazione spiacevole su Internet? Quale dei suggerimenti elencati sopra avrebbe potuto prevenire tale interazione? Riesci a pensarne altri?

3. Conseguenze del cyberbullismo

Purtroppo, il cyberbullismo è un circolo vizioso che si autoalimenta. La maggior parte delle persone che perpetrano cyberbullismo sono anche vittime e considerano "normale" questo modo di interagire attraverso i social network. Queste dinamiche spesso si mantengono nel tempo, quindi è normale che essere autori o vittime di cyberbullismo sia la causa principale per essere autori o vittime in futuro. La seconda causa è essere autori o vittime del bullismo tradizionale nelle scuole. Già con questo possiamo vedere come ci sia una normalizzazione della violenza come forma di interazione. Ma queste non sono le uniche conseguenze del cyberbullismo. Ecco le conseguenze più importanti del cyberbullismo, sia per gli autori che per le vittime (Barlett et al., 2023; Marciano et al., 2019):

3.1. Vittima di cyberbullismo:

a) **Ansia**

L'ansia è come avere una preoccupazione costante che non ti lascia in pace. Quando qualcuno è vittima di cyberbullismo, potrebbe iniziare a sentirsi nervoso tutto il tempo.

La vittima potrebbe sentirsi spaventata ogni volta che riceve una notifica sul telefono o quando deve andare a scuola. Questo disagio si estende ad altre aree al di fuori di Internet. Gli studenti potrebbero avere difficoltà a concentrarsi sui compiti o avere difficoltà a dormire.

b) **Depressione**

La depressione è più che sentirsi tristi per una brutta giornata. Le vittime di cyberbullismo possono entrare in depressione perché il bullismo costante ha un impatto così forte sul loro umore. Possono

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi in questo sito web sono solo dell'autore o degli autori e non necessariamente dell'Unione Europea o del Servizio spagnolo per l'internazionalizzazione dell'istruzione (SEPIE). Né l'Unione Europea né l'Agenzia Nazionale SEPIE possono essere considerate responsabili di tali opinioni e punti di vista.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

iniziare a sentirsi inutili, a causa della sottovalutazione del bullo. Possono perdere interesse nel fare attività che prima davano loro gioia, come andare a un'attività dopo la scuola o uscire con un gruppo di amici.

c) **Autostima**

L'autostima è il modo in cui vediamo e valutiamo noi stessi. Il cyberbullismo può causare molti danni all'autostima di una persona. Quando qualcuno riceve costantemente messaggi negativi o provocazioni, potrebbe iniziare a credere che questi messaggi siano veri. La vittima potrebbe iniziare a pensare di essere inutile, poco attraente o poco intelligente. Potrebbe iniziare a dubitare di tutte le sue capacità e sentirsi inferiore agli altri. Inoltre, alcune forme di cyberbullismo portano all'esclusione sociale.

d) **Uso di droga**

A volte le persone che subiscono cyberbullismo possono ricorrere a droghe o alcol come un modo per sfuggire ai loro problemi. Se le persone hanno una bassa autostima e trovano difficile adattarsi a persone della loro età, potrebbero essere coinvolte nell'uso di droghe. Altre persone potrebbero offrire amicizia in cambio dell'uso di alcol o marijuana insieme.

e) **Solitudine**

Il cyberbullismo può far sentire una persona molto sola, anche se è circondata da altre persone. La vittima può pensare che nessuno capisca cosa sta attraversando o che non abbia nessuno con cui parlare del problema. A volte, per paura o imbarazzo, la vittima di bullismo si allontana da amici e familiari. Può smettere di partecipare ad attività sociali o evitare di usare i social network in cui avviene il bullismo.

f) **Problemi di salute**

Lo stress del cyberbullismo non colpisce solo la mente, può anche colpire il corpo. Essere costantemente preoccupati e spaventati può indebolire il sistema immunitario, il che significa che la persona si ammala più facilmente. La vittima può avere mal di testa, problemi di stomaco o sentirsi stanca tutto il tempo. Potrebbe anche trascurare la propria salute perché l'ansia distoglie l'attenzione dal prendersi cura di sé.

g) **Scarsa qualità del sonno**

Dormire bene la notte è molto importante per la salute, ma le vittime di cyberbullismo hanno spesso problemi a dormire. Possono passare ore a rigirarsi e rigirarsi nel letto, pensando ai messaggi ricevuti o preoccupandosi di cosa accadrà il giorno dopo. Possono anche sviluppare l'abitudine di controllare costantemente i loro dispositivi di notte, per paura di perdere un messaggio o per ansia di aver ricevuto altre molestie.

h) **Vergogna**

La vergogna è un sentimento potente che può spingere la vittima del cyberbullismo a nascondersi dal mondo. Potrebbero vergognarsi delle cose che il bullo ha detto o condiviso su di loro, anche se non sono vere. Questo sentimento può spingere la persona a non voler chiedere aiuto, pensando che in qualche modo sia colpa loro o che dovrebbero essere in grado di gestire la situazione da soli.

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi in questo sito web sono solo dell'autore o degli autori e non necessariamente dell'Unione Europea o del Servizio spagnolo per l'internazionalizzazione dell'istruzione (SEPIE). Né l'Unione Europea né l'Agenzia Nazionale SEPIE possono essere considerate responsabili di tali opinioni e punti di vista.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

i) **Assenteismo**

Il cyberbullismo può far sembrare l'andare a scuola un incubo. La vittima può iniziare a saltare le lezioni per evitare di incontrare i bulli o per sfuggire agli sguardi e ai commenti degli altri studenti. Ciò può portare a problemi scolastici, poiché la persona perde lezioni importanti o addirittura cambia scuola, il che può portare a un calo del rendimento scolastico e a problemi di socializzazione.

j) **Stress**

Lo stress da cyberbullismo è come essere costantemente in modalità "combatti o fuggi". Il corpo e la mente sono sempre in allerta, in attesa del prossimo attacco. Ciò può essere estenuante e influenzare tutti gli aspetti della vita di una persona. Lo stress costante può rendere difficile concentrarsi a scuola, divertirsi con le attività o persino svolgere semplici compiti quotidiani.

k) **Pensieri e/o comportamenti suicidi**

In casi estremi e molto gravi, il cyberbullismo può portare a pensieri suicidi o addirittura a tentativi di suicidio. Ciò accade quando la vittima sente che non c'è via d'uscita e che il dolore è troppo grande da sopportare. È molto importante capire che questi pensieri sono il risultato dell'intenso dolore emotivo causato dal bullismo, non un riflesso del valore della persona.

Se mai dovessi avere questi pensieri, è fondamentale che tu cerchi aiuto immediatamente. Parla con un adulto di cui ti fidi, chiama una linea di assistenza o cerca assistenza medica di emergenza. Ricorda: c'è sempre speranza e aiuto disponibili, anche quando sembra che non ce ne siano.

*Domanda di riflessione:*Puoi indicarmi un comportamento osservabile per ciascuna delle conseguenze del cyberbullismo?

3.2. Autore di cyberbullismo

a) **Ansia**

Potresti aver avuto quella sensazione di essere costantemente in bilico. Quando qualcuno si impegna in comportamenti di cyberbullismo, il suo cervello entra in modalità conflitto, che genera una risposta di allerta che si normalizza ogni volta che si impegna in queste dinamiche.

Lo stalker potrebbe sempre essere preoccupato di essere scoperto o che qualcuno si vendichi. Può anche essere stressante condurre una doppia vita, comportandosi in un modo online e in un altro nella vita reale. Mentre sfogarsi con qualcuno online può creare un falso senso di sollievo, a lungo andare può anche ritorcersi contro l'aggressore.

b) **Depressione**

La depressione è più che essere tristi. È come se ci fosse una nuvola grigia su di te tutto il tempo. Quando qualcuno fa cyberbullismo, potrebbe iniziare a sentirsi male con se stesso. Questo accade perché, sebbene all'inizio possa sentirsi potente, col tempo inizia a rendersi conto che ciò che sta facendo è sbagliato. La persona potrebbe iniziare a sentirsi in colpa o vergognarsi di ciò che ha fatto. Capita spesso anche che le persone che sono già depresse cerchino di sentirsi meglio cedendo a questi

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi in questo sito web sono solo dell'autore o degli autori e non necessariamente dell'Unione Europea o del Servizio spagnolo per l'internazionalizzazione dell'istruzione (SEPIE). Né l'Unione Europea né l'Agenzia Nazionale SEPIE possono essere considerate responsabili di tali opinioni e punti di vista.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

comportamenti, ma questo fa sì che la loro cerchia sociale degeneri, impedendo loro di creare relazioni sane in cui possono uscire dalla loro depressione.

c) **Uso di droga**

Come abbiamo già detto, il cyberbullismo può essere una fuga rapida e illusoria dai problemi reali. A volte, i cyberbulli iniziano a usare droghe o alcol alla ricerca di quelle emozioni intense che trovano nei violenti conflitti online. Questo spesso crea un falso senso di maturità negli adolescenti,

d) **Bassa autostima**

L'autostima è ciò che pensiamo di noi stessi. Quando qualcuno fa cyberbullismo, la sua autostima può scendere molto. Sebbene all'inizio possa sentirsi potente per aver fatto bullismo agli altri, col tempo inizia a vedersi sotto una luce negativa. Ciò accade perché la persona si rende conto che le sue azioni non sono buone e può persino sentirsi esclusa da certi contesti a causa del suo comportamento. Inoltre, poiché usa strategie inefficaci per risolvere i suoi problemi emotivi, non solo mantiene quei problemi, ma può anche ritrovarsi inefficace nel risolvere qualsiasi problema.

e) **Scarsa qualità del sonno**

Dormire bene la notte è molto importante per la salute, ma le persone che praticano il cyberbullismo hanno spesso difficoltà a dormire. Poiché il cyberbullismo è associato all'uso eccessivo di Internet, è probabile che le persone che praticano il cyberbullismo restino sveglie fino a tardi la notte sui loro cellulari o giochino ai videogiochi, il che contribuisce ad aggravare problemi come depressione o ansia.

f) **Problemi di salute**

Il cyberbullismo non colpisce solo la mente, può colpire anche il corpo. Essere stressati e preoccupati tutto il tempo può rendere più facile per il corpo ammalarsi. Come abbiamo già detto, dormire o assumere droghe può rendere più facile per le persone ammalarsi di disturbi che sarebbero state facilmente evitabili.

g) **Problemi comportamentali**

Quando qualcuno si abitua a essere aggressivo online, potrebbe iniziare a comportarsi male in altri ambiti della propria vita. Come abbiamo già visto, esiste una stretta relazione tra cyberbullismo e bullismo a scuola. Essendo più aggressivi nel loro comportamento, non si adattano a certi ambienti e tendono a creare disagio negli altri per rafforzare questa dinamica. Quando viene chiesto loro di giustificare questi atti, molti credono che così facendo elevino il loro status sociale.

*Domanda di riflessione:*Puoi indicarmi un comportamento osservabile per ciascuna delle conseguenze del cyberbullismo?

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi in questo sito web sono solo dell'autore o degli autori e non necessariamente dell'Unione Europea o del Servizio spagnolo per l'internazionalizzazione dell'istruzione (SEPIE). Né l'Unione Europea né l'Agenzia Nazionale SEPIE possono essere considerate responsabili di tali opinioni e punti di vista.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

3.3. Conseguenze legali

A causa della natura offensiva e dannosa del cyberbullismo, la legislazione di tutti i paesi si è adattata a questo nuovo fenomeno per perseguirlo con approcci diversi. In alcuni luoghi, il cyberbullismo è punibile con le stesse leggi di altri reati tradizionali, come insulti, diffamazione, persecuzione o incitamento all'odio. In altri paesi, il cyberbullismo è diventato un reato separato, con pene più severe e procedure specifiche.

Ciò ha lo scopo di proteggere i diritti fondamentali dell'individuo, come la dignità, la privacy e la sicurezza. Come il bullismo tradizionale, il cyberbullismo ha conseguenze disastrose per la salute mentale delle persone, causando ansia e depressione e in casi estremi il suicidio (Janković & Stošić, 2022).

Ecco alcuni esempi di paesi che stanno adottando queste pratiche:

a) **Inghilterra**: Nel Regno Unito, il cyberbullismo non è considerato un reato a sé stante. Al contrario, si applicano diverse leggi, come il Protection from Harassment Act (1997) e il Malicious Communications Act (1988), che puniscono la trasmissione di messaggi dannosi.
b) **Stati Uniti**: Nella maggior parte degli stati degli USA, il cyberbullismo è un reato a sé stante. In stati come Louisiana e Arkansas, si applicano multe o pene detentive per stalking di minori o per messaggi su social network con l'intento di intimidire o danneggiare altri.
c) **Austria**: Nel 2016, l'Austria ha modificato il suo codice penale per punire specificamente il cyberbullismo, con pene fino a un anno di carcere e fino a tre anni se la vittima tenta il suicidio a causa del bullismo.
d) **Italia**: L'Italia ha approvato una legge nel 2017 che proibisce le molestie online, in particolare per proteggere i minori. Questa legislazione consente la rapida rimozione di contenuti offensivi su Internet, sebbene non imponga sanzioni penali dirette ai molestatori.
e) **Germania**: Il cyberbullismo in Germania non è considerato un reato a sé stante, ma è punibile in base alle leggi che proteggono da insulti, persecuzioni o distribuzione non autorizzata di immagini. Tuttavia, si stanno compiendo sforzi per adattare la legislazione alla realtà delle molestie online.
f) **Spagna**: Il Codice penale spagnolo non criminalizza specificamente il cyberstalking, ma pone particolare enfasi sul reato di cyberstalking. Le molestie a una persona si trovano nell'articolo 172 ter; il sexting senza consenso nel 197.7 e il contatto con minori per commettere reati contro la loro integrità sessuale nel 26.904 del Codice penale.

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi in questo sito web sono solo dell'autore o degli autori e non necessariamente dell'Unione Europea o del Servizio spagnolo per l'internazionalizzazione dell'istruzione (SEPIE). Né l'Unione Europea né l'Agenzia Nazionale SEPIE possono essere considerate responsabili di tali opinioni e punti di vista.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

4. Strategie di intervento e prevenzione

Cosa posso fare per evitare di essere coinvolto?

Per evitare di essere coinvolti nel cyberbullismo, sia come vittime, testimoni o autori, gli studi scientifici raccomandano:

4.1. Comprendere e utilizzare correttamente gli strumenti digitali

Fare attenzione all'esposizione pubblica

Impara a proteggere i tuoi dati personali, in particolare sui social network, utilizzando le opportune impostazioni di riservatezza ed evitando di condividere informazioni personali, comprese le foto.

Limita l'accesso ai tuoi post: assicurati che i tuoi post siano visibili solo alle persone di cui ti fidi.

Evitare di interagire con estranei sui social network e al telefono: potrebbero cercare il confronto. Non esitare a cancellare o bloccare i messaggi di sconosciuti o di persone che si comportano in modo problematico. Non contattandoli, puoi proteggere la tua privacy! Infine, molte piattaforme offrono l'opzione di segnalare comportamenti inappropriati, il che può ridurre l'esposizione al cyberbullismo.

Fai attenzione a come comunichi

Limitare l'uso della messaggistica istantanea, e in particolare evitare di copiare e inviare una conversazione privata ad altre persone senza il loro consenso, diffondere una voce, trasmettere un messaggio minaccioso, inviare foto per umiliare qualcuno, condividere un collegamento Internet per prendere in giro qualcuno, prendere parte ad accesi dibattiti online.

Adottare una comunicazione online rispettosa, assicurandoti che le tue parole non possano essere fraintese (ambiguità, aggressività, provocazione). L'ironia e l'umorismo non sono facilmente identificabili online e possono spesso essere interpretati come aggressività. La comunicazione orale è il modo migliore per assicurarti che le tue parole siano comprese e per correggere eventuali interpretazioni errate.

4.2. Sviluppare una rete di supporto

Molti di voi hanno paura di denunciare il cyberbullismo a un adulto o a qualcuno di cui vi fidate. Tuttavia, il supporto, sia online che offline, è essenziale se si vuole affrontare lo stress generato da queste situazioni.

Supporto da parte di amici, insegnanti e familiari

Avere fiducia in se stessi e nelle persone che ci circondano, che possono essere una fonte di sostegno, è un modo per ridurre il rischio di essere coinvolti nel cyberbullismo, sia come vittime che come aggressori.

Sviluppare una varietà di legami sociali (amici, team educativo), in diversi contesti (scuola, attività extracurriculari, giochi online, ecc.), ma anche mantenere buoni rapporti con la propria famiglia è importante per riuscire a prevenire il cyberbullismo.

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi in questo sito web sono solo dell'autore o degli autori e non necessariamente dell'Unione Europea o del Servizio spagnolo per l'internazionalizzazione dell'istruzione (SEPIE). Né l'Unione Europea né l'Agenzia Nazionale SEPIE possono essere considerate responsabili di tali opinioni e punti di vista.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

La comunicazione è fondamentale! Ciò significa esprimere i propri sentimenti, le proprie paure e i propri limiti a qualcuno di cui ti fidi, ma anche ascoltare chi ti sta intorno, perché anche tu sei una persona di cui ti fidi.

Apprendimento del comportamento prosociale

Ciò significa mostrare preoccupazione per gli altri e offrire aiuto e supporto, sia online che offline, per ridurre il comportamento di cyberbullismo. Una comunità unita e premurosa aiuterà a limitare i comportamenti dirompenti.

Promuovere e praticare l'auto-aiuto online o offline, sia attraverso messaggi incoraggianti sia prendendo posizione contro le molestie.

Mostrare il proprio disaccordo e disapprovazione dalla discussione online di gruppi che tollerano o trasmettono messaggi irrispettosi.

4.3. Sviluppo delle competenze psicosociali

Queste competenze consentono alle persone di interagire meglio online, gestire i conflitti e proteggersi da situazioni rischiose. È possibile sviluppare una serie di competenze psicosociali per evitare di essere coinvolti in situazioni di cyberbullismo. Ecco una panoramica delle competenze che limitano il rischio di diventare autori, vittime o testimoni passivi di cyberbullismo e dei fattori che ne incoraggiano lo sviluppo:

Empatia

I programmi educativi incentrati sull'empatia hanno dimostrato di essere efficaci nella prevenzione del bullismo. Questi programmi includono:

Comprendere e condividere le emozioni di un'altra persona ci consente di percepire meglio l'impatto che le nostre azioni o quelle degli altri possono avere online, riducendo così la probabilità di diventare vittime o autori di cyberbullismo.

Prendere consapevolezza delle conseguenze delle parole o delle azioni(ad esempio, condividere una foto) sulla persona che riceve il messaggio o che lo leggerà: uno scherzo può talvolta essere percepito come una presa in giro, un insulto, un tradimento, ecc.

Partecipare ad esercizi di gioco di ruolo o discussioni che incoraggiano il punto di vista dell'altra persona contribuiscono a rafforzare questa abilità.

Pensiero critico

Saper analizzare le informazioni online, valutarne la veridicità e prendere decisioni informate ti aiuterà a evitare di condividere o amplificare contenuti dannosi o diffamatori. Imparare a valutare le fonti di informazione e a porre domande critiche sulla validità dei contenuti può aiutare a evitare la diffusione di contenuti dannosi.

Essere in grado di rilevare e resistere all'influenza della disinformazione o della provocazione. Ciò eviterà di rispondere al conflitto in modo equilibrato senza diventare aggressivi o sottomessi.

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi in questo sito web sono solo dell'autore o degli autori e non necessariamente dell'Unione Europea o del Servizio spagnolo per l'internazionalizzazione dell'istruzione (SEPIE). Né l'Unione Europea né l'Agenzia Nazionale SEPIE possono essere considerate responsabili di tali opinioni e punti di vista.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Osservare il contesto in cui avviene la comunicazione (chi, quando, come, perché questi messaggi?) per identificare un possibile problema o comprendere meglio la situazione. I corsi sull'uso sicuro e critico degli strumenti digitali possono aiutare a comprendere o osservare meglio le situazioni problematiche online.

Assertività e capacità decisionale

Difendere i tuoi diritti o quelli degli altri senza essere passivi o aggressivi ti consente di rispondere con calma ed efficacia alle provocazioni o ai comportamenti abusivi senza ricorrere all'aggressione o inasprire il conflitto.

Prendere consapevolezza che l'inazione può aumentare il problema o il conflitto: eliminare o modificare un messaggio; chiedere scusa; rispondere indicando di non essere d'accordo con quanto detto; segnalare un problema a una persona di cui ci si fida/a un adulto, ecc.

Risolvere i problemi e gestire i conflitti

Comunicare in modo non violento, ad esempio, inizia esprimendo la situazione che ti infastidisce, poi impara a formulare i tuoi bisogni e limiti in modo chiaro e rispettoso. E, naturalmente, devi essere pronto ad ascoltare le persone che ti raccontano di situazioni in cui sei coinvolto che le infastidiscono e a tenere conto dei loro sentimenti. Questo ti aiuterà a risolvere le controversie in modo pacifico.

Gestire disaccordi e tensioni online in modo costruttivo, piuttosto che lasciare che la situazione degeneri in molestie. Il disaccordo tra le persone è normale e legittimo: hai il diritto di non essere d'accordo con gli altri finché spieghi il tuo disaccordo ed eviti messaggi aggressivi quando non sei d'accordo.

Coraggio morale e capacità di intervento

È importante intervenire quando si assiste a un cyberbullismo, piuttosto che rimanere spettatori passivi. Questo comportamento pro-sociale è essenziale per limitare l'impatto del cyberbullismo e proteggere le vittime. Ecco alcuni punti chiave per reagire come testimoni:

Intervento spesso scoraggia l'aggressore e sostiene la vittima. Se non ti senti pronto ad agire da solo, puoi chiedere aiuto a un adulto o ai tuoi amici.

Partecipare ai programmi che incoraggiano le persone a prendere posizione contro l'ingiustizia, anche online.

Praticare strategie di intervento, ad esempio segnalando le molestie ai moderatori o supportando la vittima.

Usa le tue emozioni in modo appropriato

Saper riconoscere, comprendere e controllare le proprie emozioni può aiutarti a evitare di diventare un autore o una vittima del cyberbullismo. Emozioni come rabbia o frustrazione possono portare a comportamenti impulsivi online, che possono degenerare in cyberbullismo.

Praticare tecniche di gestione dello stress, come la respirazione profonda o la consapevolezza, possono aiutare a gestire meglio le emozioni negative in situazioni di tensione online.

Autocontrollo

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi in questo sito web sono solo dell'autore o degli autori e non necessariamente dell'Unione Europea o del Servizio spagnolo per l'internazionalizzazione dell'istruzione (SEPIE). Né l'Unione Europea né l'Agenzia Nazionale SEPIE possono essere considerate responsabili di tali opinioni e punti di vista.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Sapere come inibire il comportamento impulsivo, come ad esempio non rispondere immediatamente alle provocazioni online, è essenziale per evitare di partecipare a scambi sempre più aggressivi, che possono facilmente sfociare nel cyberstalking.

Questa abilità aiuta anche le vittime a evitare di reagire in modo eccessivo e di contribuire all'escalation dei conflitti.

Impara a gestire l'impulsività, ad esempio prendendoti il tempo di pensare prima di rispondere!

4.4. Fai attenzione ai segnali del cyberbullismo

Non è sempre facile identificare una situazione di cyberbullismo. Ecco perché è importante:

Riconoscere i segnali del cyberbullismo

Sii attento ai primi segnali di molestia, come commenti denigratori o ripetuti.

Intervenire rapidamente, sia ritirandosi dalla situazione sia segnalando il comportamento, è possibile impedirne l'escalation.

Chiedi aiuto velocemente

Le vittime che chiedono subito aiuto ad amici, familiari o moderatori della piattaforma hanno maggiori probabilità di porre fine alla situazione prima che degeneri.

Fondamentale è anche il ruolo di coloro che osservano e comprendono la situazione (i cosiddetti "testimoni"), per porre fine rapidamente a queste situazioni in caso di dubbi.

L'aiuto di un adulto può aiutare a inoltrare la richiesta.

Rendere gli altri consapevoli del cyberbullismo

Informando i tuoi amici e familiari sui pericoli del cyberbullismo e su come proteggerti, contribuendo a creare una cultura online più sicura.

È importante anche sostenere le vittime sottolineando la gravità della situazione.

Il cyberbullismo è un fenomeno complesso, ma diverse strategie convalidate dalla ricerca possono aiutare a prevenirlo.

Sviluppando competenze nell'uso degli strumenti digitali, adottando una comunicazione rispettosa e avvalendosi degli strumenti di sicurezza disponibili, è possibile ridurre notevolmente il rischio di essere coinvolti in situazioni di cyberbullismo.

Inoltre, le competenze psicosociali come la regolazione emotiva, l'empatia, l'assertività e il pensiero critico svolgono un ruolo fondamentale nella prevenzione del cyberbullismo. La ricerca scientifica dimostra che coltivando queste competenze, gli individui non solo diventano più resistenti alle situazioni di cyberbullismo, ma anche più inclini ad adottare comportamenti di supporto online.

Vigilanza, istruzione e consapevolezza restano gli elementi chiave di questa lotta.

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi in questo sito web sono solo dell'autore o degli autori e non necessariamente dell'Unione Europea o del Servizio spagnolo per l'internazionalizzazione dell'istruzione (SEPIE). Né l'Unione Europea né l'Agenzia Nazionale SEPIE possono essere considerate responsabili di tali opinioni e punti di vista.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237