AI@MEDIATORS

Intelligenza artificiale e strumenti didattici digitali per la prevenzione del cyberbullismo

Co-funded by
the European Union

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

Contenuto

MODULO 2: Guida per gli insegnanti per migliorare 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. 2. Identificazione dei sintomi nell'ambiente scolastico 6

2.1. Introduzione 6

2.2. Cambiamenti nel comportamento (segni di ansia o depressione) 6

2.3. Cambiamenti nell'interazione con i coetanei 7

2.4. Cambiamenti nel rendimento scolastico e feedback della famiglia 8

2.5. Il ruolo della famiglia, del supporto sociale e della regolazione delle emozioni 9

2.6. Strategie per la diagnosi precoce e l'intervento 10

2.7. Il ruolo della tecnologia e dell'alfabetizzazione digitale 11

3. Intervento diretto 13

3.1. Comunicare con i genitori 13

3.2. Comunicare con gli alunni interessati 13

3.3. Figure di supporto 14

4. Intervento indiretto 15

4.1. La prima raccomandazione riguarda lo sviluppo delle competenze di comprensione e utilizzo degli strumenti digitali. 15

4.2. Una seconda raccomandazione riguarda lo sviluppo di una rete di supporto. 16

4.3. La terza raccomandazione proveniente dalla letteratura scientifica riguarda la necessità di sviluppare competenze psicosociali. 16

4.4. Promuovere il clima scolastico 19

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

MODULO 2: Guida per gli insegnanti per migliorare 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 aggressività 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 percepibile ai 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 coetanei, ad esempio. Tuttavia, le persone che tendono a impegnarsi in comportamenti di cyberbullismo tendono a impegnarsi in più aggressività proattiva e aggressività reattiva rispetto alle persone che non entrano in dinamiche legate al cyberbullismo.

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

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

- **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 limite 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 altre dinamiche diverse. Alcune di queste le abbiamo viste nei concetti chiave precedenti, ma svilupperemo 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 i media online 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).

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

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 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 gl 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 aggressori sappiano chi sono i loro aggressori. La distanza fisica fa sì che gli aggressori non siano consapevoli delle reazioni delle loro vittime, rendendoli meno inclini a pentirsi e comprendere il peso delle proprie azioni.

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
- **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.

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

- **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.
- **Flemming**: 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.
- **Aggressdioni filmate per divertimento**: attacchi fisici intenzionali, perpetrati con lo scopo di filmare l'attacco e poi diffonderlo online.
- **Invio di messaggi sessualmente espliciti (indesiderato o estersione sessuale)**: 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. 2. Identificazione dei sintomi nell'ambiente scolastico

2.1. Introduzione

In un contesto scolastico, l'identificazione precoce dei sintomi di bullismo e cyberbullismo è fondamentale per prevenire danni a lungo termine per gli studenti. Educatori, genitori e studenti devono rimanere vigili nel riconoscere i cambiamenti nel comportamento, nelle relazioni tra coetanei e nel rendimento scolastico che possono segnalare la vittimizzazione. Questi sintomi possono manifestarsi in modo non sempre evidente, come aumento di ansia, depressione, ritiro sociale o un calo dell'impegno scolastico. Poiché il bullismo si verifica spesso in spazi nascosti, sia fisici che digitali, è essenziale promuovere una comunicazione aperta e creare un ambiente di supporto in cui gli studenti si sentano al sicuro nel raccontare le proprie esperienze. Comprendere questi indicatori è il primo passo verso un intervento efficace e per garantire il benessere di tutti gli studenti (Fredrick & Demaray, 2018; Mocanu et al., 2022).

2.2. Cambiamenti nel comportamento (segni di ansia o depressione)

2.2.1. Ansia correlata al bullismo

L'ansia è una risposta prevalente tra gli studenti vittime di bullismo. Questi studenti possono mostrare maggiore nervosismo, irrequietezza o irritabilità. Possono mostrare comportamenti di isolamento, come saltare le lezioni o evitare determinate aree della scuola in cui si verifica il bullismo (Salmivalli, 2010). I sintomi fisici che spesso accompagnano l'ansia, ci sono frequenti mal di testa, mal di stomaco o altri disturbi

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

psicosomatici. Questi sintomi possono fungere da meccanismi di difesa per evitare situazioni stressanti legate al bullismo (Hase et al., 2015). Nei casi di cyberbullismo, l'ansia può essere più pronunciata a causa della costante accessibilità delle piattaforme digitali. Le vittime possono sentire un bisogno incessante di monitorare la propria presenza online, il che porta a un maggiore stress e difficoltà a sfuggire dalle molestie (Hinduja & Patchin, 2018). Questa ansia persistente può impedire la capacità di uno studente di concentrarsi in classe e di impegnarsi nelle attività quotidiane, isolandolo ulteriormente dai suoi coetanei (Salmivalli, 2010).

2.2.2. Depressione collegata al bullismo

La depressione è un altro indicatore critico di vittimizzazione da bullismo e cyberbullismo. Gli studenti possono mostrare segni di tristezza persistente, disperazione o mancanza di interesse per le attività che in precedenza apprezzavano (Fridh et al., 2015). Questi cambiamenti emotivi possono portare all'abbandono delle interazioni sociali, a una ridotta partecipazione agli eventi scolastici e a un calo generale dell'entusiasmo per l'apprendimento. Il cyberbullismo spesso intensifica i sintomi depressivi perché le molestie possono essere implacabili e pubbliche, rendendo difficile per le vittime trovare tregua (Hase et al., 2015). L'effetto cumulativo di ripetuti episodi di cyberbullismo può causare una grave depressione, che potrebbe portare a ideazioni o tentativi suicidi se non affrontati tempestivamente (Hinduja & Patchin, 2018; Zhu et al., 2024).

2.2.3. Cambiamenti comportamentali e disagio emotivo

Oltre all'ansia e alla depressione, le vittime di bullismo possono mostrare cambiamenti comportamentali più ampi, indicativi di disagio emotivo. Questi possono includere:

- Maggiore irritabilità o rabbia: le vittime possono frustrarsi più facilmente o manifestare comportamenti aggressivi in risposta al loro disagio.
- Cambiamenti nelle abitudini alimentari e del sonno: significative fluttuazioni nell'appetito o disturbi del sonno possono essere il segnale di un turbamento emotivo latente.
- Diminuzione della cura di sé: trascurare l'igiene personale o l'aspetto può riflettere una perdita di autostima e una maggiore disperazione.

Questi cambiamenti comportamentali sono spesso interconnessi con i sintomi emotivi dell'ansia e della depressione, creando una complessa rete di disagio che può avere gravi ripercussioni sul benessere generale di uno studente (Zhu et al., 2024).

2.3. Cambiamenti nell'interazione con i coetanei

2.3.1. Ritiro sociale e isolamento

Le vittime di bullismo spesso si ritirano dalle loro cerchie sociali come misura protettiva contro ulteriori vittimizzazioni. Questo ritiro può manifestarsi come:

- Evitamento delle attività di gruppo: riluttanza a partecipare ad attività sportive, club o progetti di gruppo.

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

- Isolamento durante le pause: trascorrere il pranzo o la ricreazione da soli per evitare interazioni con i bulli.
- Comunicazione ridotta: coinvolgimento limitato nelle conversazioni con coetanei, insegnanti e familiari.

L'isolamento sociale non solo esacerba i sentimenti di solitudine, ma riduce anche la rete di supporto su cui le vittime fanno affidamento per affrontare il bullismo (Mocanu et al., 2022). Arató et al. (2022) confermano che forti reti di supporto sociale possono fungere da cuscinetto contro il peso emotivo del bullismo.

2.3.2. Problemi di fiducia e lotte relazionali

Il cyberbullismo può avere un impatto grave sulla capacità di uno studente di fidarsi degli altri, sia online che offline. Le vittime possono sviluppare un forte senso di paranoia, temendo che chiunque possa essere un potenziale bullo o che le loro attività online siano costantemente monitorate (Zhu et al., 2024). Questa sfiducia può portare a difficoltà nel formare e mantenere amicizie, poiché le vittime possono diventare sospettose o sulla difensiva nelle interazioni sociali. Inoltre, la natura pubblica del cyberbullismo può portare a voci e pettegolezzi diffusi, isolando ulteriormente le vittime dai loro coetanei e creando un ambiente di ostilità e paura (Fredrick & Demaray, 2018).

2.3.3. Comportamenti passivi e sottomessi

Le vittime di bullismo possono mostrare comportamenti passivi o sottomessi in contesti sociali. Questa passività può essere il risultato di una ridotta autostima e di una mancanza di fiducia nella loro capacità di difendersi (Faryadi, 2011). Tali comportamenti possono rendere le vittime più vulnerabili a ulteriori episodi di bullismo, poiché la loro riluttanza ad affermarsi può essere percepita come debolezza dai bulli. Inoltre, questi studenti possono diventare eccessivamente accondiscendenti, evitando i conflitti a tutti i costi e non difendendo se stessi o gli altri, il che può perpetuare il comportamento di bullismo e ostacolare lo sviluppo di sane capacità di autodifesa (Salmivalli, 2010).

2.4. Cambiamenti nel rendimento scolastico e feedback della famiglia

2.4.1. Declino del rendimento scolastico

Il bullismo e il cyberbullismo possono compromettere significativamente il rendimento scolastico di uno studente. Il disagio emotivo causato dalla vittimizzazione spesso porta a:

- Diminuzione della concentrazione: difficoltà a concentrarsi sulle lezioni e sui compiti a causa della preoccupazione per gli episodi di bullismo.
- Voti più bassi: calo del rendimento scolastico poiché gli studenti hanno difficoltà a tenere il passo con il programma scolastico.
- Aumento dell'assenteismo: assenze frequenti per evitare episodi di bullismo o dovute a sintomi psicosomatici correlati ad ansia e depressione (Fredrick e Demaray, 2018; Faryadi, 2011).

Per le vittime di cyberbullismo, la natura 24/7 delle molestie online può interrompere i modelli di sonno, portando ad affaticamento e riduzione delle funzioni cognitive durante le ore scolastiche. Questo stato di

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

allerta costante può ulteriormente diminuire il rendimento scolastico e l'impegno (Ferrer-Cascales et al., 2019).

2.4.2. Impatto sull'impegno scolastico

Gli studenti vittimizzati mostrano spesso una mancanza di interesse nelle attività scolastiche e un generale disimpegno dall'ambiente accademico. Questo disimpegno può manifestarsi come:

- Partecipazione ridotta: minore coinvolgimento nelle discussioni in classe, nel lavoro di gruppo e nelle attività extracurriculari.
- Minore motivazione: diminuzione del desiderio di eccellere negli studi o di perseguire obiettivi formativi.
- Scarsa gestione del tempo: difficoltà nell'organizzazione e nel completamento dei compiti in tempo a causa di distrazioni emotive (Hase et al., 2015).

Questi fattori contribuiscono collettivamente a creare una spirale discendente nel rendimento scolastico, rendendo difficile per le vittime il recupero scolastico, anche se il bullismo viene affrontato.

2.4.3. Feedback e osservazioni della famiglia

Le famiglie svolgono un ruolo cruciale nell'identificare e rispondere al bullismo. Genitori e tutori possono notare diversi cambiamenti nel comportamento e nelle prestazioni accademiche dei loro figli, tra cui:

- Cambiamenti emotivi: aumento dell'irritabilità, sbalzi d'umore o segni di depressione in casa.
- Sintomi fisici: frequenti segnalazioni di mal di testa, mal di stomaco o altri disturbi fisici inspiegabili.
- Cambiamenti comportamentali: ritiro dalle attività familiari, riluttanza a discutere delle esperienze scolastiche o un evidente declino nella cura di sé (Buelga et al., 2017).

I genitori potrebbero anche osservare l'uso eccessivo di dispositivi digitali da parte di un bambino, sia per monitorare che per evitare molestie online, che possono segnalare un coinvolgimento nel cyberbullismo (Faryadi, 2011). Una comunicazione aperta tra famiglie e scuole è essenziale per affrontare questi segnali in modo efficace e fornire il supporto necessario alla vittima (Fredrick & Demaray, 2018).

2.5. Il ruolo della famiglia, del supporto sociale e della regolazione delle emozioni

2.5.1. Comunicazione familiare, coesione e adattabilità

Le dinamiche familiari influenzano significativamente la vulnerabilità di uno studente al bullismo e al cyberbullismo. Una comunicazione familiare efficace, caratterizzata da dialogo aperto, ascolto attivo e supporto emotivo, funge da fattore protettivo contro la vittimizzazione (Buelga et al., 2017). Le famiglie che coltivano forti e coesi legami emotivi, supportano meglio i propri figli, aiutandoli a superare le sfide sociali e a sviluppare la resilienza contro il bullismo (Arató et al., 2022).

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Al contrario, una comunicazione familiare disfunzionale, caratterizzata da conflitti, mancanza di supporto o evitamento, aumenta il rischio sia di perpetrazione che di vittimizzazione del bullismo. Gli adolescenti provenienti da famiglie conflittuali possono mostrare comportamenti aggressivi come forma di adattamento o possono essere più suscettibili a diventare vittime a causa della mancanza di supporto (Ortega-Barón et al., 2019).

2.5.2. Sistemi di supporto sociale

Il supporto sociale da parte di coetanei, insegnanti e della comunità scolastica, svolge un ruolo cruciale più ampio nell'attenuare gli effetti del bullismo. Gli studenti che si sentono connessi e supportati dai loro coetanei ed educatori hanno meno probabilità di sperimentare gravi disagi emotivi a causa di episodi di bullismo (Mocanu et al., 2022). Creare una solida rete di supporto può aiutare le vittime a sentirsi meno isolate e più motivate a cercare aiuto (Fredrick e Demaray, 2018). Le scuole possono migliorare il supporto sociale attraverso programmi di tutoraggio tra pari, servizi di consulenza di supporto e creando ambienti inclusivi in cui tutti gli studenti si sentano apprezzati e rispettati (Buelga et al., 2017).

2.6. Strategie per la diagnosi precoce e l'intervento

2.6.1. Importanza della vigilanza e della comunicazione

Riconoscere precocemente i segnali di bullismo e cyberbullismo è fondamentale per mitigarne gli effetti negativi. Educatori, genitori e coetanei dovrebbero essere formati per identificare i cambiamenti comportamentali, sociali e accademici che potrebbero indicare che uno studente è vittima di bullismo. Le linee di comunicazione aperte tra studenti, insegnanti e genitori sono fondamentali per la diagnosi e l'intervento precoci. Creare un ambiente sicuro e di supporto in cui gli studenti si sentano a loro agio nel denunciare il bullismo è essenziale (Fredrick e Demaray, 2018). La diagnosi precoce richiede una vigilanza costante e la comprensione dei segnali sottili di disagio, come cambiamenti di umore, di comportamento o di rendimento scolastico (Mocanu et al., 2022).

2.6.2. Interventi e programmi scolastici

Le scuole dovrebbero implementare programmi antibullismo completi che affrontino sia il bullismo tradizionale che quello informatico. Questi programmi dovrebbero includere:

- **Laboratori didattici**:Insegnare agli studenti gli effetti del bullismo e l'importanza dell'empatia e del rispetto.
- **Sistemi di supporto tra coetanei**: Istituire programmi di affiancamento o di tutoraggio tra coetanei per fornire supporto alle vittime e promuovere interazioni positive.
- **Servizi di consulenza**: Fornire accesso a professionisti della salute mentale in grado di supportare le vittime e affrontare i problemi di fondo che contribuiscono al comportamento da bullo.
- **Pratiche restaurative**: Utilizzare approcci di giustizia riparativa per affrontare episodi di bullismo, concentrandosi sulla riparazione del danno e sulla ricostruzione delle relazioni piuttosto che su misure punitive (Hase et al., 2015).

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

2.6.3. Coinvolgimento e supporto della famiglia

Le famiglie svolgono un ruolo cruciale nel supportare le vittime di bullismo. Le scuole dovrebbero coinvolgere le famiglie nelle pratiche anti-bullismo:

- **Fornire risorse**: Offrire ai genitori informazioni su come riconoscere i segnali di bullismo e strategie per supportare i propri figli.
- **Facilitare la comunicazione**: Incoraggiare una comunicazione regolare tra genitori e insegnanti per monitorare e affrontare gli episodi di bullismo.
- **Coinvolgere i genitori nei programmi**: Coinvolgere i genitori nelle iniziative antibullismo a scuola per creare un approccio unificato alla prevenzione e all'intervento (Buelga et al., 2017).

2.6.4. Consulenza e supporto per la salute mentale

Fornire consulenza e supporto per la salute mentale è essenziale sia per le vittime che per gli autori di bullismo. Le vittime traggono beneficio dalla terapia che le aiuta a sviluppare resilienza e strategie di adattamento, mentre gli autori potrebbero aver bisogno di consulenza per affrontare problemi di fondo come aggressività o mancanza di empatia (Hase et al., 2015). Le scuole dovrebbero garantire i servizi di salute mentale siano accessibili e che gli studenti siano incoraggiati a cercare aiuto quando necessario (Fredrick & Demaray, 2018).

2.6.5. Promuovere un clima scolastico positivo

Un clima scolastico positivo, caratterizzato da rispetto reciproco, inclusività e forti relazioni tra studenti e insegnanti, può ridurre significativamente l'incidenza del bullismo. Le scuole dovrebbero impegnarsi a creare un ambiente in cui tutti gli studenti si sentano al sicuro e apprezzati e in cui il bullismo non sia tollerato. Le strategie per promuovere un clima scolastico positivo includono:

- **Politiche inclusive**: Attuare politiche che promuovano la diversità e l'inclusività e scoraggino attivamente i comportamenti discriminatori.
- **Attività coinvolgenti**: Organizzare attività a livello scolastico che favoriscano il lavoro di squadra, la collaborazione e il rispetto reciproco tra gli studenti.
- **Valutazioni regolari**: Condurre sondaggi e valutazioni regolari per monitorare il clima scolastico e identificare aree di miglioramento (Fredrick e Demaray, 2018).

2.7. Il ruolo della tecnologia e dell'alfabetizzazione digitale

2.7.1. Comprendere il panorama digitale

Nell'era digitale, comprendere il ruolo della tecnologia nel bullismo è fondamentale. Il cyberbullismo utilizza varie piattaforme digitali come social media, app di messaggistica, forum online e community di gioco per molestare e intimidire le vittime. Educatori e genitori devono essere consapevoli delle diverse forme di cyberbullismo e delle tecnologie che lo facilitano (Hase et al., 2015). La consapevolezza continua delle nuove piattaforme e tendenze nella comunicazione online è essenziale per rimanere al passo con il problema.

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

2.7.2. Educazione all'alfabetizzazione digitale

Promuovere l'alfabetizzazione digitale tra gli studenti è essenziale per prevenire e affrontare il cyberbullismo. I programmi di alfabetizzazione digitale dovrebbero insegnare agli studenti come usare la tecnologia in modo responsabile, riconoscere i comportamenti di cyberbullismo e comprendere le conseguenze delle molestie online. I componenti chiave dell'istruzione sull'alfabetizzazione digitale includono:

- **Pratiche sicure online**: Insegnare agli studenti come proteggere la propria privacy, proteggere i propri account online ed evitare di condividere informazioni personali.
- **Riconoscere il cyberbullismo**: Insegnare agli studenti a riconoscere le varie forme di cyberbullismo, tra cui il flaming, le molestie, l'esclusione e la sostituzione di persona.
- **Meccanismi di segnalazione**: Informare gli studenti su come segnalare episodi di cyberbullismo alle autorità scolastiche, alle piattaforme online o alle forze dell'ordine.
- **Empatia e rispetto**: Incoraggiare gli studenti a sviluppare empatia e rispetto per gli altri nelle interazioni online, promuovendo una comunità digitale positiva (Buelga et al., 2017).

2.7.3. Monitoraggio e Supervisione

Pur rispettando la privacy degli studenti, genitori ed educatori dovrebbero implementare strategie di monitoraggio e supervisione appropriate per rilevare e prevenire il cyberbullismo. Ciò può includere:

- **Check-in regolari**: Partecipare a conversazioni regolari con gli studenti sulle loro attività ed esperienze online.
- **Controllo genitori**: Utilizzare strumenti di controllo parentale per monitorare e limitare l'accesso degli studenti a determinate piattaforme o contenuti online.
- **Sistemi di monitoraggio scolastico**: Implementare sistemi di monitoraggio a livello scolastico per tracciare le interazioni online e identificare potenziali episodi di cyberbullismo (Hase et al., 2015). Le scuole e i genitori devono trovare un equilibrio tra protezione e privacy, promuovendo un ambiente di supporto in cui gli studenti possano esprimere preoccupazioni (Faryadi, 2011).

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

3. Intervento diretto

3.1. Comunicare con i genitori

Genitori, famiglie e fratelli hanno un ruolo fondamentale nella promozione del comportamento civile online (UNESCO, 2016).

Per questo motivo è importante:

- collaborare con loro per risolvere la situazione in modo sostenibile.

- proporre campagne mediatiche per sensibilizzare e istruire i genitori su come proteggere al meglio i propri figli online e fargli acquisire comportamenti pro-sociali.

- incontrare i genitori degli alunni vittime di cyberbullismo (autori, vittime e testimoni) per informarli della situazione, supportarli e rassicurarli che i loro figli saranno protetti a scuola.

- Ascoltare i genitori e cercare di comprendere la situazione e le emozioni degli alunni/genitori interessati.

- Comunicare con i genitori per renderli consapevoli delle possibili ragioni delle azioni dei loro figli; renderli consapevoli delle conseguenze della situazione; riflettere con i genitori sulle azioni da intraprendere per fermare il cyberbullismo (chi può fare cosa, come, ecc.), tenendo presenti gli effetti di ciascuna di queste possibili azioni.

Per esempio, i programmi didattici nazionali francesi suggeriscono di condurre interviste con i genitori degli alunni, indipendentemente dal ruolo del figlio nella situazione (autore, vittima, testimone). Le informazioni fornite dalle persone intervistate devono essere registrate per iscritto, in un rapporto o su un foglio di intervista contenenti le domande poste. Tenere un registro scritto consente di garantire un follow-up appropriato con le persone coinvolte, di determinare chi è responsabile di cosa e di tenere traccia delle varie azioni intraprese.

Ricevere i genitori, accoglierli e informarli della situazione, senza renderli responsabili della situazione (senza cercare qualcuno a cui dare la colpa), e cercare di parlare con loro è un primo passo essenziale per lavorare insieme. È poi importante spiegare ai genitori le conseguenze degli atti commessi, le possibili sanzioni per i ragazzi responsabili del cyberbullismo e le misure adottate e di supporto per ciascuno dei ragazzi colpiti dalla situazione. Infine, ai genitori dovrebbe ricordare il ruolo protettivo della scuola e la mobilitazione di tutti i soggetti coinvolti per svolgere questo ruolo; ciò aiuta a creare un rapporto di fiducia reciproca.

Vedere : https://www.education.gouv.fr/non-au-harcelement/phare-un-programme-de-lutte-contre-le-harcelement-l-ecole-323435

3.2. Comunicare con gli alunni interessati

È importante ascoltare cosa ha da dire ogni alunno interessato dalla situazione, in modo da poter comprendere la situazione e adottare la migliore azione possibile. Permettere loro di raccontare la storia dal loro punto di vista e di spiegare i loro sentimenti li aiuterà a prendere consapevolezza della situazione e consentirà agli adulti di identificare i problemi nella situazione.

Anche i programmi di istruzione nazionale francesi raccomandano che venga tenuta una registrazione scritta delle informazioni fornite dalle persone intervistate, sotto forma di rapporto o di foglio di intervista

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

contenenti le domande poste. La conservazione di una registrazione scritta consente di garantire un follow-up appropriato con le persone coinvolte, di determinare chi è responsabile di cosa e di tenere traccia delle varie azioni intraprese.

Facilitare l'espressione

Per rendere più facile per gli studenti esprimersi e raccogliere i propri sentimenti, puoi creare una casella in cui tutti possono scrivere una nota su ciò che hanno visto o sentito riguardo al bullismo o alle paure legate a una situazione che hanno vissuto. Consentire ai perpetratori, alle vittime o agli astanti di esprimersi in forma anonima può anche rendere più facile per loro parlare (UNESCO, 2016).

Un altro modo per consentire agli studenti di esprimersi è fornire un numero di telefono a cui possono contattare in forma anonima per chiedere aiuto.

Infine, si raccomanda di riservare del tempo per parlare con le vittime, per aiutarle a sentirsi riconosciute, a uscire dal loro isolamento e dalla loro vergogna e a sentire di essere comprese da altri che hanno vissuto la stessa esperienza (Stassin, 2023). Siate buoni ascoltatori e mostrate il vostro sostegno alle vittime e ai testimoni che hanno il coraggio di parlare.

Responsabilizzare gli alunni, farli riflettere, non biasimarli

Si può usare il metodo della "preoccupazione condivisa": questo consiste nell'accogliere individualmente gli alunni autori di cyberbullismo e spiegare loro i fatti, senza incolparli, rendendoli consapevoli di un problema per gli alunni vittime di bullismo e proponendo loro stessi soluzioni per superare il problema ed evitarlo in futuro (Senden, M. & Galand, B., 2019). Si otterranno delle scuse sincere con la vittima e si impegneranno a cambiare il proprio comportamento. Uno studio di Li (2010) mostra che delle scuse sincere possono spesso ridurre la gravità emotiva del cyberstalking per la vittima, a condizione che lo stalker cambi il proprio comportamento.

Sviluppando azioni di mediazione e giustizia riparativa, incoraggerai la comunicazione tra ciascuno dei protagonisti della situazione. Un mediatore, neutrale rispetto alla situazione e formato nella comunicazione non violenta o nella lotta al cyberbullismo, può quindi riunire l'autore/gli autori e la/le vittima/e con l'obiettivo di consentire a ciascuno di esprimere il proprio punto di vista sulla situazione, consentendo loro così di prendere coscienza degli effetti della situazione e infine di trovare insieme soluzioni per superare il problema. L'obiettivo è consentire a ciascuno dei protagonisti di parlare a turno, dando la propria versione dei fatti, quindi tutti i protagonisti cercano i punti in comune con i fatti dichiarati e infine cercano insieme soluzioni e si impegnano a rispettare la soluzione o le soluzioni convalidate dall'accordo di tutti (Senden, M. & Galand, B., 2019).

3.3. Figure di supporto

Il tuo ruolo è anche quello di indirizzare gli studenti autori e vittime a consulenti o professionisti sanitari che possono aiutarli a comprendere le cause del loro comportamento e imparare a gestirlo. Uno studio di Hemphill e Tollit (2013) indica che gli autori di cyberbullismo che ricevono supporto terapeutico per migliorare la loro gestione emotiva hanno maggiori probabilità di abbandonare questi comportamenti. I programmi di prevenzione dovrebbero essere estesi ai luoghi frequentati dai giovani, come biblioteche, centri comunitari e centri giovanili (Chehab et al., 2016).

- ***Con quali partner puoi collaborare all'interno della tua scuola?***

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

- ***Quali partner sanitari fuori dalla scuola*** potrebbero aiutare gli adolescenti autori o vittime di cyberbullismo?

La letteratura scientifica sottolinea l'importanza di un approccio multifattoriale per contrastare il cyberbullismo.

Le vittime dovrebbero evitare di rispondere impulsivamente, documentare gli incidenti e cercare aiuto. I testimoni devono intervenire attivamente o in forma anonima, mentre gli autori di cyberstalking devono riconoscere i propri comportamenti, scusarsi e cercare aiuto per cambiare.

4. Intervento indiretto

Cosa possono fare i professionisti dell'istruzione per impedire che gli studenti siano coinvolti nel cyberbullismo?

Gli studi scientifici finora condotti sul cyberbullismo in adolescenza hanno evidenziato diverse raccomandazioni per prevenire tali situazioni.

4.1. La prima raccomandazione riguarda lo sviluppo delle competenze di comprensione e utilizzo degli strumenti digitali.

Uno studio pubblicato sul Journal of Adolescence dimostra che gli individui con una migliore padronanza degli strumenti digitali hanno meno probabilità di essere vittime o autori di cyberbullismo (Slonje, Smith e Frisen, 2013).

Sarà poi possibile approfondire l'apprendimento sull'uso degli strumenti digitali e in particolare sulla protezione dei dati personali.

- Ad esempio, mostrando come utilizzare le impostazioni di privacy appropriate sui social network o come evitare di condividere informazioni personali.

Puoi anche incoraggiare gli studenti a comunicare in modo rispettoso online, insegnando loro a riconoscere i commenti che potrebbero essere male interpretati.

- Incoraggiare gli studenti a evitare comportamenti aggressivi o provocatori che, anche se apparentemente innocui, possono facilmente degenerare in cyberbullismo (Patchin e Hinduja, 2010) e a evitare commenti ambigui che possono creare incomprensioni online e facilmente sfociare in conflitti.

Puoi anche consentire agli alunni di limitare o segnalare comportamenti rischiosi sui social network. Secondo uno studio pubblicato sul Journal of Cybertherapy and Rehabilitation, i giovani identificano la messaggistica istantanea come più favorevole al cyberbullismo: messaggi indesiderati da sconosciuti, copiare e inviare conversazioni private ad altri senza permesso, diffondere voci, messaggi minacciosi, modificare foto e trasmetterle per umiliare qualcuno, creare un sito web per prendere in giro qualcuno, cose poco lusinghiere o inappropriate online senza permesso o condividerle con altri, ecc. (Vandebosch, & Van Cleemput, 2008). Wenting e al. (2024) mostrano anche che le principali barriere alla lotta al cyberbullismo tra gli adolescenti sono legate alla mancanza di conoscenza degli indicatori del cyberbullismo.

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

- Ad esempio, insegnando loro a comunicare a distanza (comunicazione scritta) e a identificare i comportamenti rischiosi e i loro effetti = considerare il contesto in cui viene inviato il messaggio; determinare se il commento è uno scherzo tra amici o meno; identificare gli effetti di un messaggio sul destinatario, ecc.
- Consentire agli alunni di comprendere le conseguenze dell'inazione, la paura del conflitto, le rappresaglie e gli effetti delle norme sociali.

Infine, puoi renderli consapevoli degli effetti dell'esposizione pubblica e limitarla. Si raccomanda di limitare l'accesso alle pubblicazioni alle persone di cui ci si fida e di evitare di interagire con estranei che potrebbero cercare il confronto. Si suggerisce di eliminare, senza leggerli, e bloccare i messaggi di utenti sconosciuti o che si comportano in modo problematico, sia sulle reti che sul telefono. Infine, molte piattaforme offrono la possibilità di segnalare comportamenti inappropriati, il che può ridurre l'esposizione al cyberbullismo: fornire agli alunni informazioni precise sull'accesso a queste piattaforme nel tuo paese o nella tua regione può essere parte del tuo ruolo.

4.2. Una seconda raccomandazione riguarda lo sviluppo di una rete di supporto.

Gli studi dimostrano che pochi studenti vittime di cyberbullismo lo segnalano a un adulto (genitore o tutore) per una serie di motivi: paura di perdere i privilegi di accesso a Internet, comportamenti percepiti come infantili, sensazione che imparare a gestire questo tipo di situazioni sia un passo necessario, ecc. Tuttavia, il supporto sociale, sia online che offline, rimane essenziale per affrontare lo stress generato da queste situazioni.

Supporto sociale da parte di coetanei, insegnanti e familiari è un importante fattore protettivo nel limitare il rischio di essere coinvolti nel cyberbullismo, sia come vittime che come aggressori. Inoltre, per gli studenti vittime di cyberbullismo, più forte è questo supporto, più efficacemente affrontano la situazione negativa e le conseguenze associate (Arató, Zsidó, Rivnyák e al., 2022).

- È importante consentire agli alunni di sviluppare diversi legami sociali a scuola, sia tra coetanei che con il personale educativo.

L'apprendimento di comportamenti prosociali, in particolare online, è un secondo fattore protettivo. La ricerca mostra che gli aggressori mancano di abilità sociali e che sviluppare queste abilità aiuta le vittime a diventare più consapevoli delle loro esperienze.

- Promuovere il supporto reciproco online, sia attraverso messaggi incoraggianti sia prendendo posizione contro le molestie, riduce i comportamenti di cyberbullismo.

4.3. La terza raccomandazione proveniente dalla letteratura scientifica riguarda la necessità di sviluppare competenze psicosociali.

Queste competenze svolgono un ruolo cruciale nella prevenzione del cyberbullismo, poiché consentono alle persone di interagire meglio online, gestire i conflitti e proteggersi da situazioni rischiose. Lavorare nelle scuole per sviluppare determinate competenze psicosociali identificate nella letteratura scientifica potrebbe essere la chiave per prevenire e combattere il cyberbullismo. Ecco una panoramica delle competenze che

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

limitano il rischio di diventare autori, vittime o testimoni passivi di cyberbullismo e dei fattori che ne incoraggiano lo sviluppo.

A. La regolazione emotiva si riferisce alla capacità di riconoscere, comprendere e controllare le proprie emozioni in modo appropriato. Una cattiva gestione emotiva, come rabbia o frustrazione, può portare a comportamenti online impulsivi che possono degenerare in cyberbullismo.

Uno studio pubblicato in Personality and Individual Differences mostra che la regolazione emotiva è un fattore chiave per ridurre la probabilità di diventare un cyberbullo. I giovani con una migliore regolazione emotiva hanno meno probabilità di rispondere in modo aggressivo quando si sentono frustrati online (Heiman e Olenik-Shemesh, 2022).

Come sviluppare la regolazione emotiva? Praticare tecniche di gestione dello stress, come la respirazione profonda o la consapevolezza, può aiutare a gestire meglio le emozioni negative in situazioni online tese.

- Aiutare i bulli a comprendere come possono esercitare una leadership positiva e comportamenti prosociali; sviluppare in loro capacità come l'empatia, la risoluzione dei problemi e la gestione della rabbia (Chehab e al., 2016).
- Insegnare agli studenti ad affermarsi in modo positivo ed evitare che le situazioni di tensione si trasformino in bullismo.
- Offrire allo studente vittima l'opportunità di creare legami con coetanei prosociali che possano scoraggiare i bulli (Chehab e al., 2016).

B. L'empatia è la capacità di comprendere e condividere le emozioni di un'altra persona. Sviluppare questa abilità 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.

Gli studi dimostrano che l'attivazione dell'empatia cognitiva previene il comportamento di cyberbullismo da parte di cyberspettatori (Barlińska e al., 2015) e che l'empatia cognitiva ed emotiva riduce il comportamento di cyberbullismo perché promuove la comprensione delle conseguenze negative sugli altri (Zych e al., 2019).

Come sviluppare l'empatia? Crea giochi di ruolo o sessioni di discussione che incoraggino le persone a scoprire il punto di vista dell'altra persona e a capire cosa potrebbe stare attraversando. I programmi educativi incentrati sull'empatia si sono dimostrati efficaci nella prevenzione del bullismo (Ghasemian e Venkatesh, 2017).

C. Il pensiero critico implica la capacità di analizzare le informazioni online, valutarne la veridicità e prendere decisioni informate. Ciò aiuta a evitare di condividere o amplificare contenuti dannosi o diffamatori.

Secondo Kowalski e Wingate (2023), pubblicati in Cyberbullying in children and adolescents, gli individui dotati di forti capacità di pensiero critico hanno meno probabilità di partecipare o di essere vittime di comportamenti di bullismo online perché riescono a individuare e resistere all'influenza della disinformazione o della provocazione.

Come sviluppare il pensiero critico? Crea esercizi o situazioni in cui gli studenti imparino a valutare le fonti di informazione e a porsi domande critiche sulla validità del contenuto. Questo può essere rafforzato da corsi di alfabetizzazione digitale.

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

D. L'assertività è la capacità di difendere i propri diritti o quelli degli altri senza essere passivi o aggressivi. Online, questo ti consente di rispondere con calma ed efficacia a provocazioni o comportamenti abusivi senza ricorrere all'aggressione o all'escalation del conflitto.

Uno studio di Avşar e Alkaya (2017), pubblicato sul Journal of Pediatric Nursing, ha dimostrato che gli adolescenti con capacità di assertività avevano meno probabilità di diventare vittime di cyberstalking, poiché erano in grado di rispondere in modo equilibrato ai conflitti senza diventare aggressivi o sottomessi.

Come sviluppare l'assertività? Sviluppare capacità di comunicazione non violenta (ad esempio insegnare agli studenti a osservare senza giudicare, quindi a formulare un sentimento, quindi a dichiarare un bisogno e infine a proporre una soluzione o fare una richiesta chiara e precisa); insegnare agli alunni a formulare i propri bisogni o limiti in modo chiaro e rispettoso.

E. La capacità di risolvere i problemi e gestire i conflitti significa che i disaccordi e le tensioni online possono essere affrontati in modo costruttivo, anziché permettere che la situazione degeneri in molestie.

Un articolo pubblicato sull'International Journal of Behavioral Development da Kowalski e al. (2014) mostra che le capacità di risoluzione dei conflitti sono un fattore protettivo contro il cyberbullismo. I giovani che sanno come risolvere le controversie in modo pacifico hanno meno probabilità di ricorrere alle molestie per risolvere un problema.

Come sviluppare capacità di problem-solving e gestione dei conflitti? I programmi di educazione sociale ed emotiva, così come gli esercizi di risoluzione dei conflitti di gruppo, possono insegnare tecniche di negoziazione e mediazione.

F. L'autocontrollo riguarda la capacità di inibire comportamenti impulsivi, come rispondere immediatamente alle provocazioni online. Ciò è essenziale per evitare di partecipare a scambi sempre più aggressivi, che possono facilmente portare al cyberbullismo.

Uno studio pubblicato su Journal of Youth and Adolescence (2018) da Patchin e Hinduja dimostra che le persone con un buon autocontrollo hanno meno probabilità di impegnarsi in comportamenti impulsivi che potrebbero portarle a diventare autori di cyberstalking. Questa abilità aiuta anche le vittime a evitare di reagire in modo eccessivo e di contribuire all'escalation dei conflitti.

Come sviluppare l'autocontrollo? Le tecniche per gestire l'impulsività, come prendersi del tempo per pensare prima di rispondere, possono essere rafforzate dalla pratica della consapevolezza o da programmi di educazione comportamentale.

G. Il coraggio morale è la capacità di intervenire quando si assiste a un cyberbullismo, anziché restare spettatori passivi. Questo comportamento pro-sociale è essenziale per limitare l'impatto del cyberbullismo e proteggere le vittime.

Secondo Kowalski e al. (2014), la perpetrazione del cyberbullismo è associata al disimpegno morale. Uno studio nel Journal of school violence indica che il disimpegno morale è altamente associato al cyberbullismo (Bussey e al., 2014). Gli individui che sviluppano capacità di intervento come spettatori svolgono un ruolo

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

cruciale nella riduzione del cyberbullismo, poiché il loro intervento spesso scoraggia l'autore e supporta la vittima.

Come sviluppare il coraggio morale? Partecipare a programmi che incoraggiano a prendere posizione contro l'ingiustizia, anche online, così come mettere in pratica strategie di intervento (ad esempio, segnalare le molestie ai moderatori o supportare la vittima), può aiutare a rafforzare questa abilità.

4.4. Promuovere il clima scolastico

I docenti hanno un ruolo da svolgere nel clima scolastico generale dell'istituto. Attraverso il loro lavoro di squadra, la loro comunicazione con studenti e genitori, lo sviluppo della fiducia reciproca tra loro e gli studenti, ma anche valori civici, creeranno un ambiente favorevole all'apprendimento e alla coesione tra studenti.

- **Creare un ambiente scolastico inclusivo e rispettoso**

Per esempio, puoi nominare alcuni adulti nella scuola come referenti per le molestie per aiutare e consigliare le famiglie e il personale scolastico (MEN, 2016)

Il tuo discorso verso gli studenti, senza umiliazioni, influenzerà l'inclusione di tutti e il modo in cui gli studenti stessi interagiranno con te e tra loro. Ad esempio, fai attenzione al vocabolario che usi; pensa a sviluppare un comportamento esemplare e a evidenziare tutti i comportamenti esemplari degli studenti.

- **Promuovere i valori democratici e la tolleranza verso la diversità**

Prendi in considerazione la promozione del lavoro degli studenti, delle loro competenze e di farli comunicare tra loro. Ad esempio, puoi stabilire una giornata nazionale specifica per combattere il (cyber)bullismo. Gli studenti potrebbero preparare poster e video per una mostra scolastica; i genitori potrebbero essere invitati a partecipare alla mostra per essere informati e suggerire altri mezzi di azione (Stassin, 2023).

È possibile rafforzare il senso di appartenenza tra gli studenti anche facendo loro rispondere a questo tipo di domande: «Quali sono per te i gruppi più importanti a cui partecipi/in cui ti impegni/da cui ti aspetti di più? in termini di riconoscimento/supporto all'identità, aiuto, solidarietà/quelli di cui sentiresti di più la mancanza se dovessero scomparire, espellerti o intraprendere una strada che non potresti seguire?» (Marneffe e Lambotte, 2023).

Infine, i valori della tolleranza e dell'apertura devono essere trasmessi attraverso i propri discorsi, modi di essere e di agire all'interno dell'istituzione scolastica.

Attività cooperative o giochi amichevoli, evitando lo spirito di competizione e consentendo agli studenti di imparare a vivere insieme, dovrebbe essere sviluppato e promosso all'interno della scuola. Ad esempio, puoi creare un gioco per il quale guadagneranno punti quando adotteranno una comunicazione rispettosa e premurosa; "giocando"in questo mondo, si faciliteranno i legami di fiducia e ti consentirà di dare il buon esempio.

Il cyberbullismo è un fenomeno complesso, ma diverse strategie supportate dalla ricerca possono aiutare a prevenirlo. Sviluppando competenze di alfabetizzazione digitale, adottando una comunicazione rispettosa e utilizzando gli strumenti di sicurezza disponibili, è possibile ridurre significativamente il rischio di essere

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

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 resilienti alle situazioni di cyberbullismo, ma anche più inclini ad adottare comportamenti prosociali online. La formazione continua in queste competenze, sia attraverso programmi educativi, pratica personale o consapevolezza collettiva, è un passaggio essenziale per creare ambienti online più sicuri e rispettosi. Vigilanza, istruzione e consapevolezza rimangono quindi gli elementi chiave in questa lotta.

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.
*Progetto n.:*2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237