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 3: Guida per i genitori su come 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. Identificazione dei sintomi in casa 6

2.1. Cambiamenti nel comportamento e nello stato emotivo 6

2.2. Cambiamenti nell'uso dei dispositivi elettronici e dei social network 7

2.3. Cambiamenti nelle relazioni sociali e nel rendimento scolastico 7

3. Intervento diretto 8

3.1. Utilizzo sicuro delle applicazioni di social network e messaggistica 8

3.2. Procedure per la segnalazione e il blocco di contenuti inappropriati 9

4. Intervento indiretto 11

4.1. Guida all'uso sicuro delle applicazioni di social network e messaggistica per i genitori . 11

4.2. Procedure per la segnalazione e il blocco di contenuti inappropriati (controllo parentale) 12

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 3: Guida per i genitori su come 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 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 dominio 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 ad assumere comportamenti di cyberbullismo tendono più facilmente ad assumere comportamenti di aggressività proattiva e aggressività reattiva rispetto alle persone che non entrano in dinamiche di 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

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 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'.

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

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).

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, 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):

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

- **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.
- **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.
- **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. Identificazione dei sintomi in casa

2.1. Cambiamenti nel comportamento e nello stato emotivo

Quando un bambino viene bullizzato o cyberbullizzato, cambiamenti evidenti nel suo comportamento e stato emotivo emergono spesso come indicatori primari. Il bullismo, sia fisico che digitale, può influenzare significativamente la salute mentale di un ragazzo, portando a livelli più elevati di ansia, depressione o irritabilità. I genitori possono osservare che il figlio si isola, mostra segni di tristezza o sperimenta frequenti sbalzi d'umore. Fredrick e Demaray (2018) sottolineano che i

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

bambini che vengono bullizzati spesso mostrano disagio emotivo, come persistenti sentimenti di impotenza o bassa autostima, che possono manifestarsi nell'isolamento dalla famiglia e dagli amici. Inoltre, i ragazzi possono mostrare disturbi somatici, come mal di testa o mal di stomaco, come espressioni fisiche di stress o paura di tornare a scuola. Le vittime di cyberbullismo sono particolarmente inclini a sperimentare volatilità emotiva. Poiché il cyberbullismo può essere pervasivo e continuo, le vittime possono sentire che ci sia poca tregua, aumentando il loro disagio emotivo. Hinduja e Patchin (2018) segnalano che le vittime di cyberbullismo spesso soffrono di disturbi del sonno, stanchezza e ansia cronica a causa della persistente esposizione alle molestie online. I genitori dovrebbero essere vigili per individuare segnali di problemi di salute mentale, come tristezza prolungata, difficoltà di concentrazione o persino pensieri suicidi, poiché potrebbero essere indicatori critici di lotte più profonde causate dal bullismo.

2.2. Cambiamenti nell'uso dei dispositivi elettronici e dei social network

Un cambiamento significativo nel modo in cui un bambino interagisce con i dispositivi elettronici può essere un altro segno chiave di bullismo o cyberbullismo. Se un bambino inizia a evitare il telefono o il computer, diventa riservato sulle sue attività sui social media o elimina gli account dei social media, questi comportamenti potrebbero indicare che sta tentando di sfuggire alle molestie online. Aura (2022) nota che le vittime di cyberbullismo spesso mostrano segni di paura o ansia quando ricevono notifiche sui loro telefoni o messaggi online, il che le porta a nascondere i loro dispositivi o a evitare del tutto di usarli. Al contrario, un uso aumentato o ossessivo dei social media, soprattutto a tarda notte, potrebbe indicare che il bambino controlla costantemente i propri account per commenti o minacce dannose.

Nei casi di cyberbullismo, la natura 24 ore su 24, 7 giorni su 7 delle interazioni online può rendere difficile per i bambini disconnettersi. Le vittime possono sentire un continuo bisogno di monitorare la propria presenza online per evitare ulteriori attacchi, il che porta all'esaurimento e a un declino del loro benessere generale. Verywell Health (2022) evidenzia anche che le vittime possono creare nuovi account o profili per sfuggire ai loro aguzzini, anche se questo spesso non riesce a fornire un sollievo duraturo. I genitori dovrebbero rimanere attenti a questi cambiamenti comportamentali e avviare conversazioni sulle esperienze online del bambino, rafforzando l'importanza di pratiche digitali sicure.

2.3. Cambiamenti nelle relazioni sociali e nel rendimento scolastico

Un calo nelle relazioni sociali e nel rendimento scolastico è un altro sintomo comune di bullismo o cyberbullismo. Le vittime possono iniziare ad allontanarsi dagli amici o dalle attività sociali che un tempo apprezzavano, scegliendo invece di isolarsi per paura o imbarazzo. StopBullying.gov (2023) identifica l'isolamento sociale come un segno chiave di vittimizzazione, notando che I ragazzi possono improvvisamente perdere amici o evitare del tutto le situazioni sociali. Questo isolamento non solo aumenta il loro disagio emotivo, ma li priva anche del supporto sociale necessario per affrontare il bullismo.

Dal punto di vista accademico, gli alunni vittime di bullismo spesso mostrano un calo evidente delle prestazioni. Possono perdere interesse per i compiti scolastici, avere difficoltà di concentrazione o

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

addirittura saltare del tutto la scuola. Fridh et al. (2015) sottolineano che l'assenteismo è una risposta comune al bullismo, poiché le vittime possono sentirsi troppo ansiose o fisicamente malate per frequentare regolarmente la scuola. La combinazione di disagio emotivo e ridotto impegno scolastico può creare un ciclo di feedback negativo, in cui scarse prestazioni portano a ulteriore bullismo, esacerbando le sfide dell'alunno.

I genitori dovrebbero essere consapevoli di questi cambiamenti nel comportamento sociale e nel rendimento scolastico. Se il figlio inizia a evitare gli amici, sembra disinteressato agli hobby o alle attività scolastiche, o se i suoi voti iniziano a scendere, potrebbe essere il momento di esplorare se il bullismo o il cyberbullismo potrebbero essere la causa sottostante.

3. Intervento diretto

3.1. Utilizzo sicuro delle applicazioni di social network e messaggistica

Il crescente utilizzo di social network e applicazioni di messaggistica tra gli adolescenti porta con sé sia opportunità che rischi, soprattutto quando si tratta di cyberbullismo. Come misura preventiva, insegnare agli studenti come navigare in sicurezza su queste piattaforme è fondamentale per ridurre la loro esposizione alle molestie online e promuovere una cittadinanza digitale responsabile. Questa istruzione dovrebbe riguardare non solo competenze tecniche, come la regolazione delle impostazioni sulla privacy, ma anche competenze emotive e sociali che incoraggiano l'empatia e un comportamento online rispettoso.

3.1.1. Impostazioni sulla privacy e sulla sicurezza

Uno degli elementi chiave dell'uso sicuro dei social media è garantire che gli studenti capiscano come gestire le proprie impostazioni di privacy e sicurezza su varie piattaforme. Molti siti di social network e applicazioni di messaggistica hanno impostazioni predefinite che rendono visibili al pubblico le informazioni personali e i post degli utenti, aumentando potenzialmente la loro vulnerabilità al cyberbullismo. Méndez et al. (2019) evidenziano come l'intelligenza emotiva aiuti gli adolescenti a regolare il proprio comportamento online, riducendo la probabilità sia di essere coinvolti che di cadere vittime del cyberbullismo. Ciò è in linea con l'importanza delle impostazioni sulla privacy, poiché gli studenti possono imparare a limitare la propria esposizione a contenuti dannosi. Inoltre, Livingstone et al. (2011) sottolineano il ruolo dell'alfabetizzazione digitale nel migliorare la comprensione degli studenti sulla sicurezza online, inclusa la gestione della privacy.

3.1.2. Impronte digitali

Un altro concetto critico è la permanenza delle "tracce" digitali. Una volta che qualcosa viene condiviso online, spesso è impossibile rimuoverlo completamente. Gli adolescenti devono capire che le loro azioni online e i contenuti condivisi possono avere conseguenze durature, anche se vengono eliminati. Mocanu et al. (2022) discutono di come le tracce digitali, una volta condivise, possano essere sfruttate nel cyberbullismo, evidenziando ulteriormente l'importanza di un comportamento

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

cauto online. Ciò supporta la necessità di insegnare agli studenti le conseguenze a lungo termine delle loro "impronte" digitali.

3.1.3. Empatia ed etichetta digitale

Empatia e comportamento responsabile online sono essenziali per prevenire il cyberbullismo. Hinduja e Patchin (2018) sostengono che promuovere l'empatia attraverso programmi di alfabetizzazione digitale può ridurre significativamente le molestie online aumentando la consapevolezza dell'impatto reale delle azioni online. La formazione sull'etichetta digitale può aiutare gli studenti a capire come comunicare in modo rispettoso ed evitare di partecipare a comportamenti online dannosi come il trolling e la diffusione di voci. Livingstone et al. (2011) supportano ulteriormente questo concetto sottolineando come i programmi di alfabetizzazione digitale possano promuovere una cultura di rispetto ed empatia online.

3.1.4. Misure di sicurezza

È fondamentale istruire gli studenti sulla sicurezza delle password, riconoscere le truffe di phishing e proteggere le informazioni personali online. Faryadi (2011) spiega che condividere troppo o non proteggere i propri account online può rendere gli studenti più vulnerabili al cyberbullismo e ad altre forme di molestie online. Allo stesso modo, Staksrud e Livingstone (2009) sottolineano l'importanza delle misure di sicurezza, notando come una mancanza di consapevolezza della sicurezza digitale sia spesso correlata a un rischio maggiore di cyberbullismo.

3.2. Procedure per la segnalazione e il blocco di contenuti inappropriati

Oltre alle pratiche sicure, gli studenti devono essere dotati delle conoscenze e degli strumenti per affrontare contenuti inappropriati e cyberbullismo quando si verificano. La maggior parte delle piattaforme di social network e delle app di messaggistica fornisce agli utenti meccanismi per segnalare comportamenti inappropriati e bloccare i molestatori, ma gli studenti spesso sottovalutano questi strumenti a causa di una mancanza di consapevolezza o fiducia nella loro efficacia.

3.2.1. Meccanismi di segnalazione

Gli strumenti di segnalazione sono disponibili su quasi tutte le piattaforme di social media, come Facebook, Instagram e TikTok, e consentono agli utenti di segnalare contenuti che violano le linee guida della community, come molestie, incitamento all'odio o contenuti espliciti. Livingstone et al. (2011) sottolineano che gli studenti devono essere consapevoli e fiduciosi in questi strumenti per gestire i rischi online, incluso il cyberbullismo. Mentre Fredrick e Demaray (2018) si concentrano sulla vittimizzazione tra coetanei e sulla salute mentale, l'incorporazione di fonti come Livingstone et al. sosterrebbe più direttamente la necessità di istruzione sugli strumenti di segnalazione.

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

3.2.2. Blocco dei molestatori

Le funzionalità di blocco consentono agli utenti di interrompere il contatto con qualcuno che sta praticando bullismo o altri comportamenti inappropriati. Hase et al. (2015) discutono di come il cyberbullismo invada lo spazio personale della vittima, rendendo la casa, solitamente un luogo di rifugio, un'altra via per la vittimizzazione. Insegnare agli studenti a bloccare i molestatori può fornire un senso di controllo e protezione. Inoltre, Hinduja e Patchin (2018) sottolineano che istruire gli studenti sull'uso di strumenti di blocco può ridurre efficacemente il danno emotivo causato dal cyberbullismo persistente.

3.2.3. Segnalazione dei problemi alle autorità scolastiche

Mentre le piattaforme dei social media gestiscono le segnalazioni di cyberbullismo, è essenziale che gli studenti sappiano quando e come segnalare i problemi seri alle autorità scolastiche o alle forze dell'ordine. Fridh et al. (2015) sottolineano che il supporto da parte di scuole e genitori svolge un ruolo cruciale nell'attenuare gli effetti del cyberbullismo. Ciò è in linea con la necessità di procedure di segnalazione chiare nelle scuole, consentendo agli studenti di sentirsi supportati e sicuri quando segnalano gravi molestie online.

3.2.4. Coinvolgimento dei genitori

I genitori svolgono un ruolo fondamentale nel monitorare e supportare le attività online dei propri figli. Ortega-Barón et al. (2019) sottolineano l'importanza di coinvolgere i genitori negli sforzi di prevenzione del cyberbullismo, osservando che la guida dei genitori è fondamentale per aiutare i bambini a gestire i conflitti online. Una comunicazione aperta tra genitori e figli è essenziale per garantire che gli studenti si sentano a proprio agio nel discutere delle proprie esperienze online.

3.2.5. Disintossicazione digitale e supporto per la salute mentale

Incoraggiare gli studenti a prendersi delle pause dai social media o a impegnarsi in un detox digitale può aiutare a ridurre il peso emotivo dell'interazione online costante. Méndez et al. (2019) suggeriscono che gli studenti che riescono ad allontanarsi dai loro dispositivi durante i periodi di stress sono più in grado di gestire gli impatti emotivi del cyberbullismo. Allo stesso modo, Hinduja e Patchin (2018) sottolineano l'importanza di fornire supporto emotivo agli studenti colpiti dal cyberbullismo, osservando che le risorse per la salute mentale come la consulenza possono aiutare ad attenuare i rischi di depressione e ideazione suicidaria legati al 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

4. Intervento indiretto

4.1. Guida all'uso sicuro delle applicazioni di social network e messaggistica per i genitori

In un mondo sempre più digitale, i genitori svolgono un ruolo fondamentale nel guidare i propri figli nell'uso sicuro dei social network e delle applicazioni di messaggistica. Gli adolescenti sono spesso attivi su piattaforme come Instagram, TikTok, WhatsApp e Snapchat, che, sebbene utili per la comunicazione e l'impegno sociale, presentano anche rischi significativi, tra cui cyberbullismo, violazioni della privacy ed esposizione a contenuti inappropriati. I genitori devono essere dotati delle conoscenze e degli strumenti per aiutare i propri figli a navigare in queste piattaforme in modo sicuro.

4.1.1. Impostazione dei limiti e monitoraggio dell'utilizzo

Uno dei modi più efficaci in cui i genitori possono aiutare i propri figli a usare i social media in modo sicuro è stabilire dei limiti e monitorarne l'utilizzo. Ciò implica stabilire delle linee guida chiare su quali piattaforme i ragazzi possono usare, il tempo che trascorrono online e con chi possono comunicare. Méndez et al. (2019) sottolineano l'importanza dell'intelligenza emotiva nella capacità degli adolescenti di gestire le interazioni online e di muoversi nelle situazioni sociali senza ricorrere o diventare vittime di bullismo. I genitori possono aiutare promuovendo queste capacità a casa, guidando i propri figli nel riconoscere i segnali emotivi e nel rispettare i limiti nelle loro interazioni online. Oltre a guidare i propri figli, i genitori dovrebbero comprendere i rischi della condivisione eccessiva sui social media. Gli adolescenti spesso condividono informazioni personali online senza rendersi conto delle potenziali conseguenze, tra cui il furto di identità o lo sfruttamento. Faryadi (2011) avverte che la condivisione eccessiva può rendere i bambini vulnerabili al cyberbullismo e ad altre forme di molestie online. I genitori dovrebbero spiegare ai propri figli quanto sia importante proteggere le informazioni personali, come numeri di telefono, indirizzi e dati scolastici, e aiutarli a modificare le impostazioni sulla privacy dei loro account sui social media, limitandone la visibilità solo ai contatti di cui si fidano.

4.1.2. Piattaforme e filtri dei contenuti adatti all'età

Un'altra considerazione importante è garantire che i ragazzi utilizzino piattaforme adatte alla loro età. Molti siti di social network hanno requisiti di età minima per proteggere gli utenti più giovani dall'esposizione a contenuti inappropriati o interazioni con estranei. I genitori dovrebbero verificare che i loro figli aderiscano a queste linee guida e prendere in considerazione l'utilizzo di filtri di contenuto per bloccare l'accesso a siti Web o materiali inappropriati. Mocanu et al. (2022) sottolineano l'importanza di limitare l'accesso a piattaforme ad alto rischio e di garantire che I ragazzi siano protetti da contenuti dannosi che possono esacerbare problemi come il cyberbullismo. I genitori dovrebbero anche impegnarsi in discussioni regolari sull'etichetta online e sul comportamento responsabile. Hinduja e Patchin (2018) sostengono che l'empatia e il rispetto sono fattori chiave per ridurre il cyberbullismo, poiché comprendere l'impatto emotivo del comportamento online può scoraggiare interazioni dannose. Modellando una comunicazione rispettosa a casa e incoraggiando un dialogo aperto sulle esperienze online, i genitori possono contribuire a creare una cultura di empatia e responsabilità che si estenda alla vita digitale dei loro figli.

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

4.2. Procedure per la segnalazione e il blocco di contenuti inappropriati (controllo parentale)

I genitori devono essere proattivi nell'aiutare i propri figli a comprendere i meccanismi disponibili per segnalare e bloccare contenuti inappropriati. Molte piattaforme di social network e applicazioni di messaggistica hanno strumenti integrati che consentono agli utenti di segnalare contenuti offensivi o bloccare individui che praticano bullismo o molestie. Insegnando ai bambini come usare queste funzionalità, i genitori li mettono in grado di prendere il controllo delle loro interazioni online e proteggersi dai danni.

4.2.1. Comprensione dei meccanismi di segnalazione

Su piattaforme come Facebook, Instagram, TikTok e WhatsApp, gli utenti possono segnalare contenuti inappropriati direttamente ai moderatori della piattaforma. Fredrick e Demaray (2018) suggeriscono che educare i bambini su come utilizzare questi strumenti fornisce loro un senso di agenzia quando incontrano contenuti dannosi. I genitori dovrebbero guidare i loro figli attraverso i passaggi della segnalazione, incluso come selezionare il tipo di violazione (ad esempio, bullismo, molestie, contenuti espliciti) e come inviare una segnalazione.

4.2.2. Blocco degli utenti

Il blocco è uno strumento essenziale per gestire le interazioni negative online. Quando i ragazzi vengono molestati o bullizzati tramite app di messaggistica o social media, bloccare l'aggressore può offrire un sollievo immediato. Hase et al. (2015) sottolineano che uno degli aspetti più dannosi del cyberbullismo è la natura invasiva delle molestie, che possono seguire le vittime nelle loro case tramite messaggi costanti. Insegnare ai ragazzi come bloccare gli utenti indesiderati li aiuta a riprendere il controllo del loro ambiente online e a interrompere ulteriori contatti con i bulli.

4.2.3. Software di controllo parentale

Molti genitori trovano utile usare un software di controllo parentale per monitorare e gestire le attività online dei propri figli. Questi strumenti consentono ai genitori di stabilire limiti al tempo che i propri figli trascorrono sui social media, monitorare con chi comunicano e bloccare l'accesso a determinati siti Web o app. Ortega-Barón et al. (2019) suggeriscono che il coinvolgimento dei genitori, combinato con strumenti tecnici, può ridurre significativamente il rischio di esposizione a contenuti dannosi e cyberbullismo. Strumenti di controllo parentale come Net Nanny, Qustodio e Norton Family forniscono funzionalità di monitoraggio e blocco che offrono ai genitori una maggiore supervisione delle interazioni online dei propri figli, consentendo al contempo flessibilità man mano che i ragazzi crescono.

4.2.4. Comunicazione aperta

Sebbene gli strumenti di controllo parentale siano efficaci, dovrebbero essere integrati da una comunicazione aperta tra genitori e figli. Fridh et al. (2015) sottolineano l'importanza di creare un

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

ambiente di supporto in cui i ragazzi si sentano a loro agio nel discutere delle loro esperienze online, comprese eventuali interazioni negative. I genitori dovrebbero chiarire che i loro figli possono rivolgersi a loro se subiscono cyberbullismo o sono esposti a contenuti inappropriati e che li supporteranno nell'affrontare il problema.

4.2.5. Riconoscere i segnali del cyberbullismo

È inoltre fondamentale che i genitori riconoscano i segnali del cyberbullismo, che possono includere cambiamenti nel comportamento, come l'allontanamento dalle attività sociali, l'ansia nell'uso dei dispositivi digitali o un calo improvviso del rendimento scolastico. Méndez et al. (2019) sottolineano la connessione tra intelligenza emotiva e resilienza nell'affrontare il bullismo. I genitori possono promuovere la resilienza emotiva insegnando ai figli come gestire le proprie emozioni e cercare aiuto quando necessario.

4.2.6. Supporto per la salute mentale

Se un ragazzo subisce cyberbullismo, i genitori dovrebbero assicurarsi che abbia accesso al supporto per la salute mentale. Hinduja e Patchin (2018) sostengono che il cyberbullismo può avere gravi implicazioni per la salute mentale, tra cui depressione e ideazione suicida. I genitori dovrebbero collaborare con le scuole per garantire che siano disponibili sistemi di supporto appropriati, come consulenti o professionisti della salute mentale, per aiutare i ragazzi a elaborare e riprendersi dall'impatto emotivo 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