

Insieme contro il bullismo e cyberbullismo



Linee guida per i genitori

Come riconoscere se il proprio figlio è vittima di cyberbullismo

- Il **cyberbullismo** è una vera emergenza sociale in costante aumento che coinvolge bambini e adolescenti fin dalla tenera età, dagli esiti psicologici davvero devastanti. Per cyberbullismo si intende l'insieme di prevaricazioni messe in atto attraverso il supporto dei mezzi tecnologici, come isolamento ed esclusione dai gruppi WhatsApp, derisioni pubbliche, diffusione di foto e video e prese in giro sui social e nelle chat, riprese sgradevoli ed imbarazzanti e violenze fisiche immortalate da un obiettivo in cui si diventa oggetto di scherno, furto di identità.

(Dott.ssa Maura Manca- «Adolescienza.it»)

Di seguito alcuni segnali generali ,per considerarli dei campanelli di allarme è necessario che ci sia più di un cambiamento e una certa sistematicità nel modo di agire del figlio e di relazionarsi agli altri, altrimenti possono trattarsi di comportamenti singoli o episodici.

- Può apparire più silenzioso, triste o arrabbiato, soprattutto dopo aver trascorso del tempo in rete o dopo aver controllato lo smartphone quando riceve un messaggio o una notifica, o il pc.
- È più chiuso e sembra sempre sovrappensiero: esce meno con gli amici, frequenta poco i compagni di classe, non viene coinvolto nelle attività di gruppo;
- Sembra a disagio nell'andare a scuola o finge di essere malato (ha spesso mal di stomaco o mal di testa)
- Mostra ritrosia nel dare informazioni su ciò che fa online;

- Inizia ad utilizzare sempre meno Pc e telefono (arrivando ad evitarli); oppure inizia a passarci più ore, per tenere sotto controllo quello che accade. Può anche cancellare alcuni suoi profili sui social
- Perde interesse per le attività familiari o per le attività extra-scolastiche che prima svolgeva;
- Il suo rendimento scolastico peggiora.

Come riconoscere se il proprio figlio è vittima di bullismo

Il bullismo è un atto aggressivo e intenzionale, fisico e/o verbale, perpetrato da un individuo o da un gruppo, in modo ripetuto e continuato nel tempo, con lo scopo di arrecare un danno fisico o psichico ,contro una vittima che non può facilmente difendersi”

Di seguito alcuni segnali generali che può manifestare la potenziale vittima di bullismo

- Si rifiuta di andare a scuola o trova scuse
- Sparisce denaro in casa
- Somatizza: mal di testa, di stomaco, insonnia, tic.....
- Calo del rendimento scolastico
- Preferisce percorsi alternativi
- Ha lividi, graffi oppure gli mancano oggetti o sono rovinati
- Si rifiuta di dire ciò che avviene a scuola, per paura o per vergogna

Come comportarsi quando il figlio racconta di essere preso di mira e di subire vessazioni

- Ascoltatelo e mettetevi nei suoi panni, non ha bisogno di consigli e soluzioni nell'immediato ma spazio in cui sentirsi compreso e riconosciuto nel suo problema.
- Non minimizzate , non sono ragazzate, anche se non lo fa vedere il ragazzo vive una profonda sofferenza
- Non enfatizzate il problema. Una crisi di ansia, una reazione istintiva di rabbia, un eccessivo allarmismo non aiutano, il ragazzo ha bisogno di sentire che voi ci siete e che può contare su di voi per una via di uscita dal problema

- Rivolgetevi alla scuola se le vessazioni avvengono in ambiente scolastico, troverete un'èquipe costituita dal Dirigente, docenti specializzati e psicologi pronta all'accoglienza e alla presa in carico della situazione.
- Vigilare sulle abitudini in Rete dei propri figli, documentatevi sui rischi e sulle trappole della Rete
- Non lasciate i figli da soli a navigare, monitorate le loro attività online e, soprattutto, educateli ad un uso corretto e consapevole che li possa difendere da certi pericoli.

- Se il problema è legato alla diffusione di materiale intimo, al furto di identità o all'essere denigrati all'interno di un social network, attivate immediatamente le procedure di segnalazione e contattate il centro sicurezza. Se non si riesce ad arginare il problema, rivolgetevi al Commissariato di Polizia online. E' importante non cancellare i messaggi, i post o il materiale che si trova in rete per avere delle prove da poter mostrare.
- Aiutalo a ritrovare la fiducia in se e negli altri, a non cedere alla paura. Dovete rassicurarlo sul fatto che c'è una soluzione, non bisogna mai perdere le speranze, si può uscire da tutto questo e che state facendo il possibile per risolvere il problema nel più breve tempo possibile.

(Da Adolescenza.it)

Dove e come informarsi, segnalare, chiedere aiuto



Il portale del SaferInternet Centre è stato ideato per fornire consigli, informazioni e risorse utili a navigare in modo sicuro e consapevole rivolti a bambini, ragazzi, genitori, docenti e operatori del settore. Per consentire una maggiore fruibilità degli strumenti e dei contenuti proposti, il sito internet presenta materiali sul bullismo e cyberbullismo suddivisi per target. (sezione ragazzi, genitori, scuola).

<https://www.generazioniconnesse.it/>



Guida a una navigazione sicura su internet. Si può consultare un opuscolo su come proteggere dati personali, password ecc.
<https://www.commissariatodips.it/vita-da-social.html>



Attiva 24 ore al giorno, 365 giorni all'anno; la chat dal lunedì al venerdì (8-22) e sabato/domenica (8-20). Entrambe forniscono un aiuto immediato e competente su questioni quali:
Cyberbullismo-Giocod'azzardo online-
Esposizione a siti violenti-Adescamento online/ecc.

Qui è possibile reperire il modello per la segnalazione reclamo in materia di cyberbullismo

