

UNA GUIDA COMPLETA AL CYBERBULLISMO PER GENITORI



Guida redatta da [Gray Williams](#), ingegnere esperto di dati e comunicazioni, autore e redattore di testi e copioni multiplatforma con un vivo interesse per la sicurezza informatica, pubblicata sul sito [WizCase](#) al link: <https://www.wizcase.com/blog/a-comprehensive-cyberbullying-guide-for-parents/>

“Dopo essere stati contattati da Emili Cherlan, una volontaria che vuole **educare insegnanti e genitori a proteggere i propri ragazzi dalle insidie di internet** tramite corsi e guide online, Parole Insieme di Daniele Somenzi ha deciso di tradurre il seguente documento dal titolo [“Una guida completa al cyberbullismo per genitori”](#) per permetterne la fruizione e diffusione al maggior numero di utenti possibili.

Buona lettura e riflessione!”

Parole Insieme di Daniele Somenzi

SOMMARIO:

<u>Introduzione al Cyberbullismo</u>	<u>Capitolo 1</u>
<u>Cos'è il Cyberbullismo?</u>	<u>Capitolo 2</u>
<u>Tendenze e statistiche del cyberbullismo</u>	<u>Capitolo 3</u>
<u>Come prevenire il Cyberbullismo</u>	<u>Capitolo 4</u>
<u>Cosa fare se tuo figlio è vittima di attacchi informatici</u>	<u>Capitolo 5</u>
<u>Gli effetti del bullismo</u>	<u>Capitolo 6</u>
<u>Gruppi vulnerabili</u>	<u>Capitolo 7</u>
<u>Guida al cyberbullismo per genitori - Riepilogo per la prevenzione</u>	<u>Capitolo 8</u>
<u>Guida al cyberbullismo per i genitori - Riassunto</u>	<u>Capitolo 9</u>
<u>La soluzione al Cyber-bullismo</u>	<u>Capitolo 10</u>

1. INTRODUZIONE AL CYBERBULLISMO

La tecnologia digitale sta diventando onnipresente nella nostra società. La stragrande maggioranza delle persone ora viaggia con almeno un dispositivo con sé. Questo ha i suoi vantaggi, in quanto le persone possono accedere alle informazioni e comunicare con chiunque in tempo reale. È anche utile per le attività quotidiane come ad esempio i tempi di viaggio, la geolocalizzazione, le informazioni meteorologiche... E questa tendenza continuerà a svilupparsi di pari passo con lo sviluppo delle nuove tecnologie. Secondo il [Centro ricerche PEW](#), già dal 2015, il 68% degli americani possiede uno smartphone e il 45% un proprio tablet. Questo numero è senza dubbio cresciuto negli ultimi anni. L'85% delle madri afferma di usare la tecnologia per tenere occupati i propri figli. L'83% delle famiglie americane ha un tablet e il 77% uno smartphone. L'86% dei giovani di età compresa tra i 18 e i 29 anni possiede uno smartphone.

Sempre più ragazzi e adolescenti hanno uno smartphone e un tablet e contemporaneamente possono accedere alla rete da un computer a casa, scuola o negli internet caffè.

I dispositivi tecnologici sono una realtà, e possono avere effetti positivi o negativi a seconda di come vengono utilizzati.

Sfortunatamente, **l'accesso continuo alle informazioni digitali comporta una serie di svantaggi**. Uno di questi è l'aumento del cyberbullismo. La possibilità di accedere 24 ore su 24 e 7 giorni su 7 non è un vantaggio quando la tecnologia viene utilizzata per molestare o discriminare un individuo. Ciò può creare una situazione terribile, in cui i bambini vittime di cyberbullismo hanno paura di utilizzare i loro dispositivi per quello che potrebbero trovarci.

Il ruolo dei genitori è di stare attenti ai pericoli derivanti dall'eccessiva esposizione a questi tipi di tecnologia.

2. COS'È IL CYBERBULLISMO?

Può essere difficile fornire una definizione tecnica di ciò che costituisce il cyberbullismo. Ciò è dovuto al fatto che è spesso un fenomeno soggettivo. Il bullo potrebbe non essere consapevole del fatto che quello che sta commettendo è cyberbullismo e potrebbe persino pensare che sia uno scherzo, mentre il bambino potrebbe semplicemente essere più sensibile di altri. Il cyberbullismo, come il bullismo, può essere molto difficile da capire e risolvere.

L'Università di Tulane ha fornito una definizione semplice, dicendo che il **cyberbullismo è una forma di bullismo che si svolge su mezzi digitali**. Questi mezzi digitali includono principalmente i social media forum e i servizi di chat. I cyberbulli sono spesso anonimi e possono agire sia in gruppo che individualmente.

Il bullismo standard si è spostato online e ora è più facile per i bulli prendere di mira qualcuno. Ciò che è particolarmente preoccupante è che il ragazzo **non riesce a trovare rifugio** a casa o in qualsiasi altro luogo. Se ha un qualsiasi dispositivo, potrebbe non esserci via di fuga. Quello che una volta era un fenomeno circoscritto ora può avvenire ovunque, in qualsiasi momento, grazie alla tecnologia.

Attualmente non esiste una legge che previene il cyberbullismo. Non vi è alcun rimedio a livello federale, tuttavia la maggior parte degli stati degli USA hanno inserito delle parti aggiuntive alle leggi sul bullismo esistenti per includere il bullismo digitale.

La natura del cyberbullismo può essere difficile da risolvere. Coinvolge due persone, entrambe molto giovani e non in grado di capire le conseguenze delle loro azioni, quindi i rimedi legali sono di solito molto inappropriati, anche se esistesse un precedente.

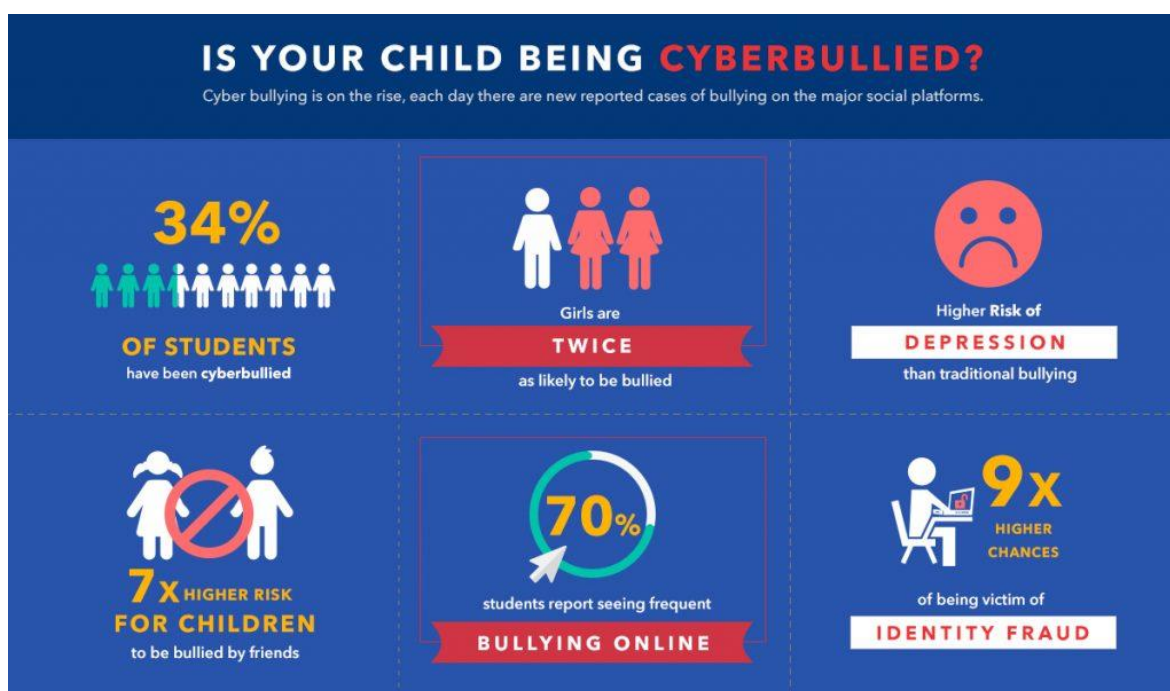
È responsabilità della scuola fare il meglio che gli è possibile per far conoscere e prevenire il cyberbullismo. Bisognerebbe iniziare limitando l'utilizzo dei social media all'interno delle strutture. Dove viene segnalato un episodio di cyberbullismo, le scuole dovrebbero svolgere un'indagine approfondita. Durante l'intero processo è necessario fornire il supporto adeguato ai genitori e ai tutori.

Il cyberbullismo è particolarmente **diffuso tra i bambini di età compresa tra 9 e 14 anni**. [Secondo Cyber Bully 411](#) il 40% degli episodi di cyberbullismo avviene sui servizi di messaggistica istantanea, il 29% sui giochi online e il 30% sui social network.

Sui videogiochi, il cyberbullismo di solito non è personale. Gli utenti più esperti, utilizzano spesso un linguaggio offensivo se vengono "uccisi" da qualcuno nei giochi soprattutto o se un altro giocatore non agisce in conformità con i principi generalmente accettati come corretti.

Questi videogiochi spesso hanno un effetto negativo sulla personalità di un individuo e lo portano ad essere più aggressivo. Poiché chi insulta (anche verbalmente) spesso si nasconde dietro un nickname, non vi è alcuna registrazione reale di ciò che si sta verificando e il bambino o l'adolescente potrebbero non conoscere nemmeno la persona... **Il bullo potrebbe essere in qualsiasi parte del mondo.**

3. TENDENZE E STATISTICHE DEL CYBERBULLISMO



Ci sono delle statistiche importanti da prendere in considerazione, perché rappresentano un forte indicatore di quanto il cyberbullismo si stia diffondendo in modo epidemico. Proprio per questo è un argomento da analizzare seriamente e non qualcosa da prendere alla leggera, pensando che il bambino "crescerà".

- Il **34%** degli studenti subiscono attacchi di cyberbullismo durante la loro vita;

- Le ragazze hanno il **doppio delle probabilità** di essere vittime del cyberbullismo;
- Le vittime del cyberbullismo hanno un rischio maggiore di **depressione**, anche rispetto alle vittime del bullismo tradizionale (faccia a faccia);
- I bambini hanno una probabilità **7 volte** maggiore di essere vittime di bullismo informatico da parte di amici rispetto che da estranei;
- I bambini vittime di bullismo hanno 1 probabilità 9 volte superiore di essere vittime anche di frodi sull'identità;
- **Il 70%** degli studenti riferisce di aver assistito a frequenti episodi di bullismo online.

I cyberbulli in realtà non usano Internet per trovare le vittime, ma usano la tecnologia digitale per **fare i prepotenti con le persone che stanno già bullizzando** a scuola. Secondo uno [studio di Warwick](#), il 99% degli studenti sarebbe stato vittima di bullismo a prescindere dalla nuova tecnologia, quindi la digitalizzazione ha solo aggiunto una percentuale in più. Ciò che è importante evidenziare è che **la tecnologia digitale, da sola, non è il problema, ma rende peggiore quello già esistente**. Se il problema può essere risolto a scuola, allora non accadrà a casa. Le piattaforme digitali sono semplicemente uno strumento per raggiungere le vittime esistenti. Le statistiche per adolescenti vittime di bullismo online e di persona sono molto simili. Come riportato dal [National Center for Educational Statistics](#) nel 2017, i motivi più comuni riportati dagli studenti sul bullismo sono l'aspetto (27%), la razza (10%), l'etnia (7%) di genere (7%), la disabilità (4%), la religione (4%) e l'orientamento sessuale (3%).

Un'altra tendenza che si presenta spesso è che coloro che bullizzano, in genere, fanno i prepotenti con più persone. È più probabile che le ragazze dichiarino di essere vittime di bullismo informatico. Più comunemente, il cyberbullismo si verifica quando l'altra persona è vista in qualche modo come diversa. Il contesto culturale della scuola in particolare può influire sul fatto che il bambino sia vittima di bullismo.

Si possono individuare **4 tipi principali di bullismo**: sui social media, l'harassment, il flaming e l'esclusione.

Il bullismo sui social media riguarda tutte quelle forme di bullismo che si svolgono su piattaforme di social media, come Facebook o Twitter. L'harassment (molestie) riguarda la ripetizione di minacce verso una stessa persona che possono verificarsi attraverso canali diversi, sia in gruppo che individualmente.

Il flaming è l'umiliazione pura e semplice per far provare vergogna in pubblico (sia online che offline).

L'esclusione si verifica quando l'individuo viene ignorato o non invitato agli eventi sociali. La vittima può quindi essere presa in giro dal gruppo senza che lo sappia.

Il flaming è il più umiliante e può durare a lungo, mentre l'esclusione può essere la più difficile da gestire e risolvere, in quanto è quasi impossibile da dimostrare.

Una nota positiva degli ultimi anni, mentre il cyberbullismo è in aumento, il bullismo fisico è in forte declino. Attualmente c'è molta meno violenza fisica rispetto al passato. Secondo le statistiche dell'Ufficio di giustizia degli Stati Uniti, i crimini violenti contro gli adolescenti hanno raggiunto il minimo storico nel 2014. Inoltre, uno studio condotto dal Dipartimento di istruzione elementare e secondaria del Massachusetts ha rilevato un calo del 22% nel bullismo in Massachusetts tra il 2003 e il 2011. La difficoltà con il cyberbullismo è che si verifica più frequentemente nei servizi di messaggistica istantanea. Questi messaggi sono criptati e privati, come Facebook Messenger, Whatsapp, Line, WeChat e Snapchat. Quindi non esiste una prova a meno che tu non prenda fisicamente il dispositivo di tuo figlio, guardi i messaggi e fai uno screenshot. Le e-mail, invece, sono commenti pubblici e possono essere registrate molto più facilmente.

Secondo il Center for Disease Control, il 15% degli [studenti](#) delle [scuole superiori](#) è vittima di bullismo informatico e il 20% è vittima di bullismo nelle scuole. Secondo il [Cyberbullying Research Center](#), la percentuale di persone che hanno avuto esperienza di cyberbullismo in alcune fasi della propria vita è quasi raddoppiata dal 2007 al 2016.

4. COME PREVENIRE IL CYBERBULLISMO

HOW TO PREVENT CYBERBULLYING
Quick check list for parents to help prevent their children from being cyber bullied. Using parental control can be the greatest ally for you and your children.

RESTRICT
the content that your child can access online

CONTROL
your children's activity online
WITH SMART DEVICES

TEACH
to your children how to prevent unwanted contact

LIMIT ACCESS
to technological devices

NOTE:
Children **under the age of 7** should have a **limited** access to internet.

REPORT OR **CHANGE**
unusual activity in your children's account OR the password

Il cyberbullismo sta diventando una questione di crescente preoccupazione. Per fortuna, è stato portato alla consapevolezza del pubblico e ci sono una serie di misure che possono essere adottate per prevenire il suo verificarsi.

Il ruolo di un genitore è quello di essere in **sintonia con le emozioni e i pensieri del figlio**, notando se il ragazzo è depresso o agisce in modo strano. Se tuo figlio ti dice di essere vittima di bullismo online o a scuola, allora puoi considerarti abbastanza fortunato. La maggior parte degli adolescenti e dei bambini non lo ammette mai ai propri genitori e le statistiche mostrano che se lo dicono a qualcuno, è più probabile che siano amici o fratelli. In genere i maschi si fidano meno con qualcuno.

C'è un gran numero di ragioni per cui la persona agisce nel modo in cui agisce al di là del cyberbullismo. Il primo passo è sempre l'**identificazione del problema**. Prima l'attività viene identificata e sottoposta a controllo, meglio è. Potrebbe essere necessario chiedere direttamente con tuo figlio se è vittima di bullismo oppure parlare con l'insegnante, il quale ha la responsabilità di segnalare questi episodi a scuola e quali sono le cause scatenanti.

A seconda dell'età del ragazzo, la migliore misura preventiva potrebbe essere quella di **limitare il più possibile la tecnologia**. Una quantità crescente di indagini suggerisce di limitare ai bambini di età inferiore ai 7 anni un accesso troppo ampio a nessun tipo di dispositivo tecnologico. Il fatto è che questi dispositivi aumentano le possibilità di cyberbullismo e il mondo online non è un posto semplice per il quale il bambino è pronto.

Inoltre, ci potrebbero essere molteplici **conseguenze negative per la salute** dei ragazzi che usano questi tipi di dispositivi tecnologici per lunghi periodi di tempo. A causa della velocità con cui la tecnologia e i dispositivi digitali stanno progredendo, non sono stati condotti studi sufficienti per appurare le reali conseguenze alla continua esposizione a smartphone, WiFi, iPad e altri tipi di tecnologia.

Un'alternativa alla blocco totale dei dispositivi consiste nel **limitare i siti che possono essere visualizzati**. Può essere fatto a livello dell'Internet Service Provider, vincolando tutti i dispositivi che utilizzano la tua rete domestica a seguire le regole restrittive impostate. Questo è simile a ciò che accade nelle aziende che hanno elenchi di siti consentiti e regole relative al download di determinati file e applicazioni. Se acquisti uno smartphone per tuo figlio, è possibile scaricare sul telefono una serie di **applicazioni per il controllo genitori**. [Keepers](#) è un'applicazione che notifica ai genitori messaggi sospetti o dannosi e permette di includere anche un dispositivo di localizzazione per mostrare la posizione del bambino in tempo reale.

In realtà è molto facile mettere in atto controlli per impedire ai bambini di accedere a determinati siti. Ci sono pochi ostacoli tecnici.

Questi controlli includono:

- Uso dei parental controls sulle console per videogiochi. I giocatori spesso parlano e si scambiano messaggi. Crea un account per tuo figlio, limitando chi può parlare e monitora il contenuto su determinati giochi.
- Acquisire dimestichezza con i parental controls di tutti i siti di social media, tra cui Twitter, Facebook e Instagram.
- **Insegnare ai tuoi figli come funzionano** questi controlli. È facile bloccare altre persone su siti di social media, console per videogiochi e persino telefonate. Se tuo figlio si sente vittima di bullismo online, digli di bloccare semplicemente quella persona. Anche gli indirizzi e-mail possono essere bloccati.
- Se qualcuno ha violato l'account di tuo figlio e fa finta di essere online, puoi cambiare la password o contattare il sito stesso e segnalare il comportamento. I siti più riconosciuti sono di aiuto quando si tratta di problemi di sicurezza.

Oltre che per il cyberbullismo, può essere una buona idea **impostare linee guida** da seguire in generale quando si utilizza la tecnologia. Queste potrebbero includere informazioni sulla memorizzazione delle password, fare attenzione da chi si viene contattati, rifiutare richieste di amicizia da estranei, non utilizzare il telefono a tarda notte, non utilizzare il telefono durante la guida o mentre si svolgono altre attività e non dare i propri dati (indirizzi email, data di nascita o nomi) online o offline. È anche una buona idea **dare l'esempio** ai propri ragazzi. Questo perché spesso prendono spunto dai loro genitori e seguono il loro esempio. Potrebbero seguire queste abitudini per il resto della loro vita, quindi è bene seguire le migliori pratiche fin da subito per prevenire eventuali incidenti.

Uno dei modi migliori per garantire la protezione online è utilizzare una [rete privata virtuale di alta qualità \(VPN\)](#). Queste VPN sono molto facili da configurare e abbastanza economiche. Quello che fanno è crittografare il traffico di rete, così da non permettere agli hacker di spiare il ragazzo o lo studente quando sono online. Inoltre, nascondono le informazioni dagli ISP in modo che i dati non vengano raccolti e venduti da entità commerciali, e dai siti che tentano di raccogliere dati su tutte le attività online. Attualmente esiste una vasta gamma di opzioni VPN disponibili per i clienti e tutte comprendono impostazioni configurabili per ottenere la massima protezione. Insegnare a un bambino come usare una VPN è probabilmente una delle cose migliori che si possono fare per fargli prendere familiarità con la sicurezza online ed è una tecnologia che li aiuterà negli anni a venire.

È stato identificato dagli esperti di sicurezza come **una delle migliori tecniche in materia di sicurezza online e anonimato**. Esempi di buone VPN sono [IP Vanish](#), [Express VPN](#) e [Nord VPN](#) e [altro ancora](#).

5. COSA FARE SE TUO FIGLIO È VITTIMA DI ATTACCHI INFORMATICI

Quella che segue è una guida per i genitori che vogliono garantire il benessere del loro bambino in caso siano soggetti a cyberbullismo.

Se il cyberbullismo è già in atto, le misure preventive non sono molto efficaci. Naturalmente, può essere una buona idea rimuovere i dispositivi o rimuovere l'accesso dai siti di social media in cui si viene danneggiati. Questi passaggi potrebbero ancora essere fatti.

Ma quando il cyberbullismo è in corso, il primo passo è ovviamente parlare al ragazzo per **assicurarsi che stia mentalmente, emotivamente e fisicamente bene**. Esistono diverse modalità e potrebbe essere una buona idea portarlo fuori per una festa o per un evento piacevole. In questo modo è più probabile che si aprano ed è importante comprendere la natura stessa del cyberbullismo. Puoi anche dire a tuo figlio che è giusto muoversi se la situazione persiste. E, soprattutto, dire loro di sentirsi liberi di segnalare il cyberbullismo nel momento in cui si verifica. In alcuni casi può essere una buona idea portare il bambino a scuola per alcuni giorni. Il bullismo e il cyberbullismo sono situazioni individuali e i genitori, insieme ai bambini e agli insegnanti, dovranno lavorare insieme per trovare il rimedio più appropriato.

Una volta raccolte tutte le informazioni possibili, è meglio parlare con l'insegnante per capire la situazione. Puoi anche parlare con il genitore del bambino coinvolto, se possibile, e venire a patti. Questa è una procedura molto importante, in quanto i genitori del bullo devono sapere cosa sta facendo il loro bambino. Potrebbe essere molto più efficace per i genitori del

bullo impedirgli di accedere alla tecnologia digitale, in modo che non sia in grado di continuare queste attività. Se l'insegnante e/o i genitori non collaborano nella risoluzione del problema, l'unica alternativa potrebbe essere quella di trasferirsi in un'altra scuola.

Inoltre, il bullo può essere rimosso facilmente dai siti social come amico o contatto e tutti i siti offrono l'opzione per bloccare i contatti, inclusi i provider di posta elettronica. Se non stai ricevendo alcuna assistenza dall'insegnante o dal genitore per risolvere il problema, allora potrai adottare solo queste soluzioni. La scuola è il luogo principale da cui si genera il cyberbullismo. Ci sono pochi eventi dannosi per il benessere di un bambino come il cyberbullismo, e persino cambiare la scuola è molto meglio che lasciare che la situazione continui.

Ci sono alcune informazioni che puoi condividere con tuo figlio in caso di bullismo. La prima cosa è far sapere loro che è comune e può accadere a chiunque. **Rafforzare** il bambino o l'adolescente facendogli capire che non è colpa loro e, se lo desiderano, possono essere aiutati. La ricerca ha dimostrato che se il bambino crede che sia colpa sua, è più probabile che si verifichi un episodio di cyberbullismo e l'autostima del bambino rischia di affondare ulteriormente. È anche molto importante essere il più trasparenti possibili. Se organizzi un incontro con le autorità scolastiche e i bambini lo scoprono, potrebbe portare a un'ulteriore emarginazione.

Le vittime dicono che la cosa che aiuta di più è semplicemente quando vengono ascoltate da altre persone. Questo li aiuta a rilasciare emozioni intrappolate che potrebbero renderli depressi e molto infelici. Può essere utile rafforzare i ragazzi facendogli capire che l'evento ha insegnato loro qualcosa e che ora sono più forti.

Ricorda di **salvare e documentare tutte le prove** laddove possibile. Questo è un vantaggio che il cyberbullismo offre rispetto al bullismo fisico e può essere mostrato all'insegnante e al genitore. Due ragazzi avranno probabilmente opinioni molto diverse su quello che è successo, e può essere molto difficile sapere cosa sta succedendo esattamente. Fai degli screenshot con il tuo telefono o dispositivo e salva tutti i dati in una cartella sicura. È un modo di operare simile a come agisce un agente di polizia nel raccogliere informazioni incriminanti. Tuttavia, bisogna tenere presente che l'obiettivo non è quello di ottenere "giustizia" facendo punire l'altro bambino. **L'obiettivo è risolvere il conflitto più che punire i "colpevoli"**.

Anche se potrebbe sembrare una buona idea bloccare semplicemente tutti gli account e portare via il telefono nel tentativo di prevenire il cyberbullismo, questa non è la soluzione appropriata nella maggior parte dei casi. Innanzitutto, si sta punendo il ragazzo nonostante non abbia fatto nulla di sbagliato. Si chiederanno quindi perché sono stati puniti se non stanno facendo nulla di male e si rafforzerà questa idea in loro. Inoltre, potrebbe non funzionare, vista la diffusione su larga scala della tecnologia digitale. Terzo, quando un soggetto viene bandito da un social media, il problema si sposta

semplicemente altrove. Il problema principale deve essere affrontato. Non andrà via se viene ignorato, e questo non è un buono standard da utilizzare con bambini e adolescenti.

Inoltre, non è mai bene agire in modo avventato e veloce. Perché il "bullo" che ha pubblicato un commento potrebbe effettivamente essere una vittima che reagisce al bullismo fisico a scuola. È sempre meglio essere il più possibile in anticipo e trasparenti, riunendo i genitori, gli insegnanti e i due ragazzi per avere un quadro più chiaro di quello che succede.

Può anche aiutare capire alcuni dei rimedi identificati dagli studi come i più efficaci in termini di prevenzione e blocco del bullismo e del cyberbullismo. Una di queste statistiche è che il [57%](#) del cyberbullismo si ferma effettivamente quando un coetaneo interviene per conto dello studente. Quindi, assicurarsi che il bambino abbia una **rete di amici su cui contare** può essere un utile passo preventivo. In molti casi, bullizzare un ragazzo particolare può essere visto come la norma, e i ragazzi che si rifiutano di partecipare alle azioni decise dal gruppo possono avere paura di essere visti come estranei. Ma basta un pari età per rompere questo ciclo e mostrare agli altri che il bullismo non è alla moda. Le azioni tra pari sono viste da coloro che sono vittime di bullismo come [più utili](#) rispetto all'intervento di un insegnante o di un adulto e persino dell'auto-intervento per correggere la situazione. Se i coetanei ascoltano la vittima, la aiutano, parlano con lei, passano il tempo insieme, la distraggono, parlano ad un adulto o chiedono all'autore del crimine di fermarsi, tutto ciò è considerato molto utile agli occhi della vittima. La ricerca indica che l'effetto peggiore del bullismo è che la vittima **si percepisce come sola** e qualsiasi tipo di azione da parte di un pari può aiutare enormemente a migliorare l'immagine di sé. Le azioni che mirano a far cambiare il comportamento del bullo sono meno efficaci dell'intervento tra pari o adulto.

Insieme all'intervento di un pari, che può essere difficile da attuare, i sistemi di prevenzione basati sulla scuola possono ridurre il bullismo fino al [20-23%](#). Quindi se la tua scuola non ha un sistema di prevenzione contro il bullismo, fatti forza e chiedi che un tale sistema sia stabilito. Se ritieni che siano seguite gravi conseguenze a causa di un episodio di cyberbullismo o bullismo, esistono numerosi [servizi](#) disponibili per bambini e adolescenti presso centri di assistenza e consulenza.

6. GLI EFFETTI DEL BULLISMO

Bullismo e cyberbullismo hanno una serie di effetti negativi sulla salute e il benessere emotivo e mentale dell'individuo. Coloro che subiscono il bullismo otterranno voti peggiori a scuola e sono a maggior rischio di ansia, difficoltà di sonno e depressione. Rischiano disturbi mentali e generali del comportamento e la maggior parte afferma che il bullismo ha un effetto negativo su come le vittime si sentono riguardo a se stesse. È possibile che soffrano maggiormente le relazioni e hanno più probabilità di avere problemi di salute. Esiste una [relazione provata e significativa](#) tra il bullismo e i disturbi psicosomatici. Ciò che è interessante è che è stato dimostrato che anche osservare il bullismo ha effetti negativi sulla salute degli spettatori.

7. GRUPPI VULNERABILI

Come già accennato, coloro che sono vittime di bullismo tendono ad **essere percepiti come diversi**. Anche se il bullismo è principalmente un evento individuale, ci sono alcuni gruppi che hanno maggiori probabilità di cadere vittima del bullismo. Un particolare gruppo che spicca attualmente è la comunità LGBT (Lesbiche, Gay, Bisessuali e Transgender). Questo gruppo ha in realtà il [doppio delle probabilità](#) di essere vittima di bullismo rispetto ad altri. A rischio sono anche i **giovani con bisogni speciali o difficoltà di apprendimento**. Si consiglia ai genitori di essere più vigili se i loro figli rientrano in una di queste categorie e di adottare ulteriori precauzioni per prevenire il cyberbullismo e incoraggiare la coesione sociale con altri bambini laddove possibile. Sebbene questi gruppi siano più vulnerabili di altri, il cyberbullismo può aver luogo indipendentemente dalla personalità dell'individuo. Gente timida, persone fiduciose, vincitori di spettacoli di bellezza, celebrità, persone obese, persone magre, **tutti possono essere vittime**.

Vale la pena notare che il bullismo non è limitato ai bambini e agli adolescenti. Un sondaggio del 2014 negli Stati Uniti ha delineato come il 27% dei lavoratori americani abbia dichiarato di essere vittima di bullismo al lavoro, anche se gli adulti hanno meno probabilità di essere vittime di bullismo online in seguito.

8. GUIDA AL CYBERBULLISMO PER GENITORI - RIEPILOGO PER LA PREVENZIONE

Di seguito è riportato un elenco di misure da adottare per ridurre al minimo il cyberbullismo:

1. Per i bambini piccoli, **limitare l'accesso** a tutti i tipi di dispositivi tecnologici il più a lungo possibile. Questi dispositivi possono avere effetti avversi sulla salute che non sono ancora noti.
2. Predisporre i **controlli parentali** su tutti i dispositivi e imposta i tempi di utilizzo. Sii consapevole dei videogiochi che piacciono a tuo figlio. I siti per adulti devono essere bloccati sulla rete domestica.
3. Assicurati che tuo figlio abbia una **rete di amici su cui fare affidamento e forti legami sociali**. Ciò può essere ottenuto attraverso incontri di gioco, lo sport o qualsiasi tipo di attività. Questo può essere uno degli strumenti più efficaci per prevenire il cyberbullismo in quanto ridurrà la percezione di sé stessi da parte del bambino come differente attraverso la partecipazione a qualcosa in cui ognuno è solo un giocatore nel gioco. Avere una rete di amici aumenterà la prevenzione del bullismo che può trasformarsi in cyberbullismo. Inoltre ci sarà una maggiore probabilità di intervento in caso di bullismo online o offline, come dimostrato dalla stragrande maggioranza delle ricerche disponibili.
4. **Chiedi alla scuola** che tipo di misure di prevenzione adottano. Se non ce ne sono, chiedi perché.

9. GUIDA AL CYBERBULLISMO PER GENITORI - RIASSUNTO



Se tuo figlio è vittima di bullismo informatico, puoi seguire questi passaggi:

1. **Parla** con tuo figlio e dagli un po' di **attenzione in più**. Assicurati di fargli sapere che non ha fatto nulla di sbagliato.
2. **Ascolta** tuo figlio per capire la situazione. Questo passaggio è stato identificato come la cosa che aiuta di più. E con più persone possono parlare, meglio è.
3. **Raccogli** quante più **informazioni** possibili e poi parla con insegnanti e genitori. Non agire in modo avventato, cerca di capire meglio la situazione. Ora che le circostanze sono state attentamente esaminate, molto probabilmente verrà risolta.
4. **Dare alla situazione alcune settimane per risolversi**. In rari casi, l'insegnante e il genitore potrebbero non essere d'aiuto. Se questo è il caso, quindi spostare il bambino in una scuola diversa può essere l'unica opzione, con un approccio più amichevole e proattivo nei confronti del problema. Ci sono poche cose **tossiche come il bullismo** per la salute e il benessere di un bambino o un adolescente.

10. LA SOLUZIONE AL CYBERBULLISMO

In un mondo in cui la tecnologia digitale sta diventando sempre più diffusa, i genitori e i tutori hanno una responsabilità aggiuntiva nel prestare attenzione ai pericoli. Questo significa **essere proattivi** e limitare l'accesso ai dispositivi e mettere rigorosi controlli dei genitori su tutte le tecnologie, a seconda dell'età e della personalità del bambino o del ragazzo. **L'accesso può e deve essere limitato**, con orari prestabiliti e monitorando ciò che viene visualizzato e non visualizzato. Non c'è bisogno di sedersi e lasciare che bambini e studenti vivano la loro vita in un mondo cibernetico solo perché la tecnologia sta diventando onnipresente.

L'approccio migliore rimane una **collaborazione faccia a faccia** e coinvolgente tra i genitori del bullo e del bullizzato, con la scuola che funge da mediatore. I **forti legami sociali** hanno la massima importanza in ogni comunità e nella composizione mentale ed emotiva degli individui all'interno di questa comunità.