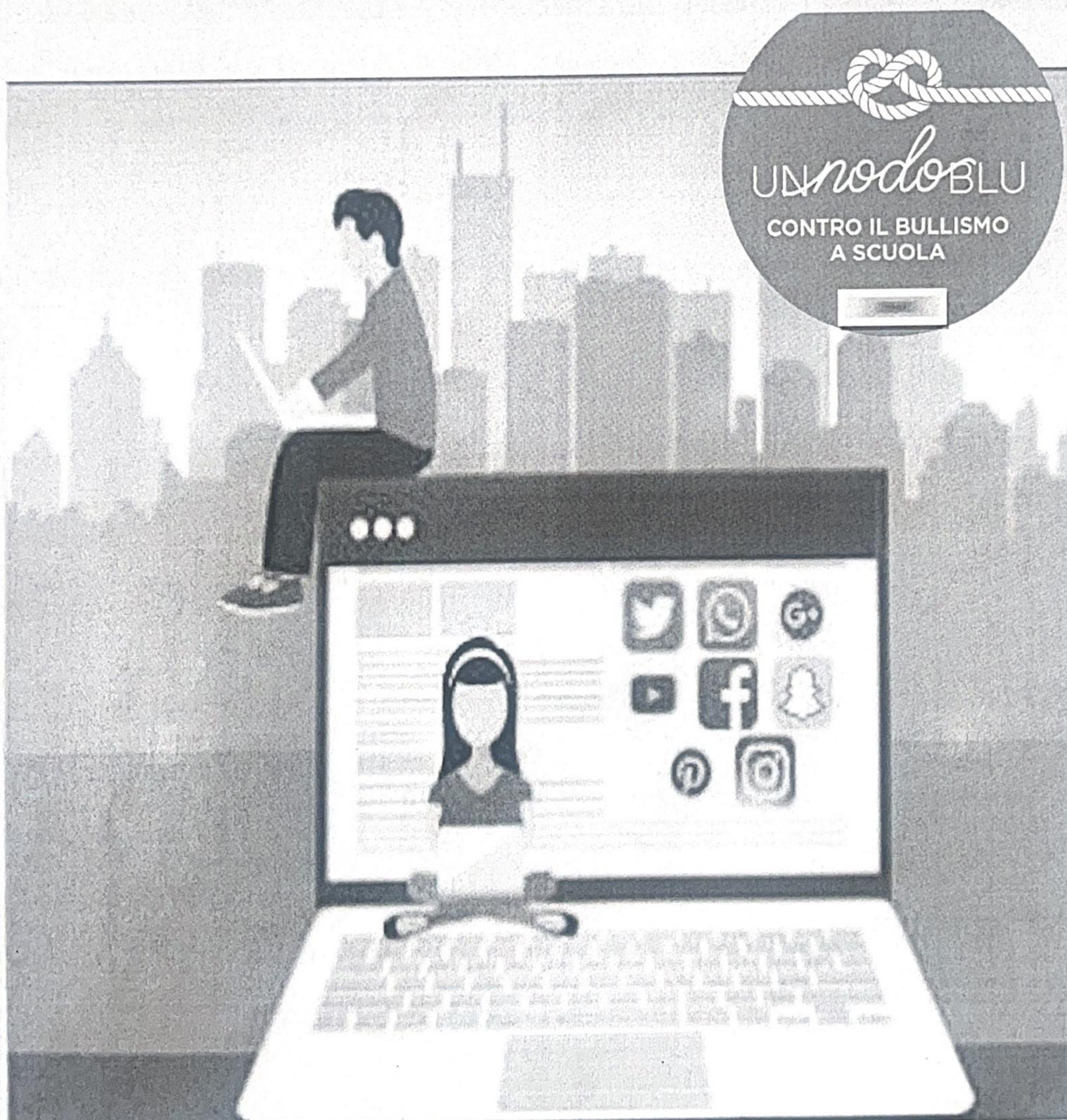




ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE
Via Campanello s.n.c. - CAP 81030 - TEVEROLA
Tel. 0818118197 - Fax 0815048809
Codice meccanografico CEIC87300R
cod. fisc. 90033260614 - e-mail ceic87300r@istruzione.it;
PEC: ceic87300@PEC.ISTRUZIONE.IT
Sito Web: www.icteverola.gov.it

VADEMECUM CONTRO IL BULLISMO E CYBERBULLISMO





ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE
Via Campanello s.n.c. - CAP 81030 – TEVEROLA
Tel. 0818118197 – Fax 0815048809
Codice meccanografico CEIC87300R
cod. fisc. 90033260614 - e-mail ceic87300r@istruzione.it;
PEC: ceic87300@PEC.ISTRUZIONE.IT
Sito Web: www.icteverola.gov.it

VADEMECUMI CONTRO IL BULLISMO E CYBERBULLISMO



COME CONTRASTARE IL BULLISMO E CYBERBULLISMO

UN VADEMECUM PER INSEGNANTI, RAGAZZI E FAMIGLIE

DEFINIZIONE DI BULLISMO

I connotati tipici del fenomeno si possono così riassumere:

1. comportamenti di prevaricazione diretta o indiretta;
2. azioni reiterate nel tempo;
3. coinvolgimento sempre degli stessi soggetti, di cui uno/alcuni sempre in posizione dominante (bulli) ed uno/alcuni più deboli e incapaci di difendersi (vittime).

DEFINIZIONE DI CYBERBULLISMO

Si può definire cyberbullismo l'uso delle nuove tecnologie per **intimorire, molestare, mettere in imbarazzo, far sentire a disagio o escludere altre persone.**

Tutto questo può avvenire utilizzando diverse modalità offerte dai nuovi media. Alcuni di essi sono:

- Telefonate
- Messaggi (con o senza immagini)
- Chat sincrone
- Social network (per esempio, Facebook)
- Siti di domande e risposte
- Siti di giochi online
- Forum online

Le modalità specifiche con cui i ragazzi realizzano atti di cyberbullismo sono molte. Alcuni esempi sono:

- **pettegolezzi** diffusi attraverso messaggi sui cellulari, mail, social network;
- postando o inoltrando informazioni, **immagini o video imbarazzanti** (incluse quelle false);
- **rubando l'identità e il profilo di altri, o costruendone di falsi**, al fine di mettere in imbarazzo o danneggiare la reputazione della vittima;
- **insultando o deridendo** la vittima attraverso messaggi sul cellulare, mail, social network, blog o altri media;
- facendo **minacce fisiche** alla vittima attraverso un qualsiasi media

Queste aggressioni possono far seguito a episodi di bullismo (scolastico o più in generale nei luoghi di aggregazione dei ragazzi) o essere comportamenti solo online.

LINEA GUIDA PER GLI INSEGNANTI

La scuola, sia nelle sue componenti fisiche, sia nel Regolamento d'Istituto, deve dimostrare con chiarezza un coinvolgimento immediato a supporto dell'insegnante che ha il compito di mantenere – o ripristinare – un clima libero da abuso in classe.

- Stampare una copia del Regolamento d'Istituto in cui il comportamento che è bene tenere in classe sia chiaramente descritto.
- Fare del raccontare e raccontarsi una pratica.
- Sviluppare meccanismi atti ad assicurare il fatto che gli studenti possano fidarsi senza essere giudicati.
- Utilizzare studenti più grandi, responsabilizzandoli in attività contro il bullismo.

Fuori dalla classe:

- Assicurarsi che gli studenti che si sentono vulnerabili, o che sono correntemente vittime, abbiano un posto sicuro in cui potersi rifugiare.
- Provvedere che ci sia una qualche forma di controllo in quei luoghi e tempi in cui il bullismo/cyberbullismo è avvenuto.
- Monitorare i luoghi d'incontro all'arrivo ed alla partenza da scuola.

Un buon insegnante:

- nota quando uno studente è isolato o triste;
- ne cerca le ragioni;
- non considera gli atteggiamenti abusivi come un modo di scherzare o un passaggio inevitabile della crescita;
- non suggerisce alla vittima di contrattaccare fisicamente, o di ignorare, o di cavarsela da sola.

Bisogna sviluppare una certa sensibilità riguardo l'abuso verbale. Se la nostra reazione è più chiara quando l'abuso è fisico, non sempre siamo capaci di saper dare il giusto peso all'abuso verbale.

Bisognerebbe sempre fare attenzione all'effetto che le parole hanno sul destinatario. Alcune parole, quelle che fanno riferimento alla razza o alla disabilità, per esempio, non dovrebbero mai essere tollerate.

Il commento gentile ed umoristico è uno dei fenomeni tipicamente umani, e, a volte, nomignoli che sembrano pesanti, sono il simbolo dell'accettazione di un gruppo e dell'appartenenza ad esso.

L'importante è fare caso a come il destinatario del commento o del nomignolo reagisce. Se si nota che i commenti, o nomignoli colpiscono profondamente la persona a cui sono diretti, è tempo di agire. Come minimo bisognerebbe far notare quanto danno, quel 'piccolo divertimento' stia causando.

Un'ulteriore accortezza che possiamo usare, come insegnanti, è quella di non cadere nell'etichettamento. Né bullo, né vittima dovrebbero essere delle etichette. Le parole 'bullo' e 'vittima' incidono sull'autostima dell'individuo a cui sono destinate. In particolare, mentre 'vittima', richiama un certo margine di responsabilità nell'accaduto - sarebbe, forse, più opportuno usare la parola 'bersaglio' -, la parola 'bullo', potrebbe scatenare il bisogno di adottare un comportamento che ne sia all'altezza - se vogliamo che i nostri sforzi a cambiare un comportamento così dannoso siano efficaci, dobbiamo anche credere che il 'bullo' sia capace di cambiare il suo comportamento per il meglio

Anche in classe si può insegnare ad essere assertivi.

Insegnare ai bambini ad essere assertivi si può fare dandogli la possibilità di allenarsi - allenarsi tanto, soprattutto se hanno sofferto l'esperienza del bullismo/cyberbullismo - in un clima rilassato e protetto.

Si può giocare al gioco "cosa accade se...?"

1. si può invitare lo studente ad essere un detective: A) guardare un'altra persona, analizzarne lo sguardo, la posizione, il modo in cui cammina, il tono di voce, quello che dice; B) distinguere ciò che è passivo, ciò che è aggressivo e ciò che è assertivo.
2. trovare una situazione in cui lo studente si è trovato in difficoltà e parlarne. Sottolineando che il passato non si cambia, trovare quello che si può imparare da quell'esperienza. Si sarebbe potuto dire qualcosa di diverso? In un modo diverso? Cosa? Ciò sarebbe stato di aiuto o lo avrebbe danneggiato? E' importante discutere modi alternativi di reagire e fare pratica su uno o due modi di cavarsela.
3. si dà inizio al gioco "cosa faresti se...?", tipo "cosa faresti se tizio ti venisse incontro nel corridoio della scuola ed iniziasse ad offenderti?", o "cosa faresti se tizio ti rubasse la merenda?"...

LINEA GUIDA PER I RAGAZZI

1. È difficile per un bullo prendersela con te se racconterai ad un amico ciò che ti sta succedendo.
2. Quando il bullo vuole provocarti, fai finta di niente ed allontanati. Se vuole costringerti a fare ciò che non vuoi, rispondi "NO!" con voce decisa.
3. Se gli altri pensano che hai paura del bullo e stai scappando da lui, non preoccuparti. Ricorda che il bullo non può prendersela con te se non vuoi ascoltarlo.
4. Il bullo si diverte quando reagisci, se ti arrabbi o piangi. Se ti provoca, cerca di mantenere la calma, non farti vedere spaventato o triste. Senza la tua reazione il bullo si annoierà e ti lascerà stare.
5. Quando il bullo ti provoca o ti fa male, non reagire facendo a botte con lui. Se fai a pugni potresti peggiorare la situazione, farti male o prenderti la colpa di aver cominciato per primo.
6. Se il bullo vuole le tue cose, non vale la pena bisticciare, dagli ciò che vuole: le cose possono essere sostituite, tu no!
7. Fai capire al bullo che non hai paura di lui e che sei più intelligente e spiritoso. Così lo metterai in imbarazzo e ti lascerà stare. Pensa in anticipo a risposte divertenti o furbe da dargli, prendendolo un pò come un gioco.
8. Molte volte il bullo ti provoca quando sei da solo. Se stai vicino agli adulti e ai compagni che possono aiutarti, sarà difficile per lui avvicinarsi.
9. Per non incontrare il bullo puoi cambiare la strada che fai abitualmente per andare a scuola; durante la ricreazione stai vicino agli altri compagni o agli adulti; utilizza i bagni quando ci sono altre persone. Evita i luoghi isolati.
10. Ogni volta che il bullo ti fa del male scrivilo sul tuo diario. Il diario ti aiuterà a ricordare meglio come sono andate le cose.
11. Subire il bullismo fa stare male. Parlane con un adulto di cui ti fidi, con i tuoi genitori, con gli insegnanti, con il tuo medico. Non puoi sempre affrontare le cose da solo. Non soffrire in silenzio.

12. Se sai che qualcuno subisce prepotenze, dillo subito ad un adulto. Questo non è fare la spia ma aiutare gli altri. Potresti essere tu al suo posto e saresti felice se qualcuno ti aiutasse.

13. Esercitati a fare esercizi di "aspetto deciso e sicuro" davanti allo specchio. Il bullo prende di mira le persone che gli sembrano timide, riservate, che stanno per loro conto.

CONSIGLI PER DIFENDERSI DAI RISCHI LEGATI ALLE NUOVE TECNOLOGIE

1. Tieni il tuo pc protetto da virus, malware, adware ecc., dotandolo di antivirus idonei e mantenendo anche aggiornati i sistemi operativi e i browsers che utilizzi per l'accesso ad internet e quando installi il software, assicurati che la fonte sia attendibile.
2. Diffida da chi vuol sapere troppe cose. Non dare nessuna informazione personale (nome, nr. di telefono, indirizzo di casa o della scuola ecc.) senza prima averne parlato con i tuoi genitori.
3. Utilizza passwords sicure e tienile riservate. La sicurezza consiste nello scegliere una password lunga, alfanumerica, contenente simboli e differente per ciascuno degli accounts che utilizzi. Per es. mai usare la medesima password per il conto bancario e l'email.
4. Ricordati sempre che è facile mentire quando si è online: alcune persone possono fingersi quello che non sono realmente. Non è una buona idea incontrare qualcuno che si è conosciuto solo tramite la Rete, anche se questa persona ti ha inviato una sua foto o si è presentata attraverso una webcam. Ogni immagine sul web può essere falsa. Informa sempre i genitori prima di avventurarti in incontri con persone conosciute via Internet.
5. Attenzione ai falsi ed evita le truffe. Non rispondere a messaggi istantanei o e-mails che ti chiedono dati personali, passwords o numero di carta di credito, cestinale subito senza aprire gli eventuali allegati che potrebbero essere dannosi o contenere materiale non idoneo a bambini e adolescenti. Evita di entrare in siti "a pagamento".
6. Se si ricevono messaggi o si incontrano contenuti che mettono a disagio, non cercare di saperne di più da solo, segnalalo ai genitori, agli insegnanti o ad un adulto di cui ti fidi.
7. Su social networks, chatrooms, forum, blog con allegria e prudenza. Se qualcuno crea disturbi, mette a disagio, suggerisce argomenti di discussione

che imbarazzano o spaventano, è bene bloccarlo immediatamente interrompendo ogni contatto. Non continuare la conversazione se non ti senti a tuo agio.

8. Pensa a ciò che pubblichi su Internet. Sii consapevole della tua reputazione digitale evitando la pubblicazione di contenuti imbarazzanti, dannosi o inappropriati e non utilizzare la webcam vestito in modo succinto e/o assumendo un comportamento inopportuno, potresti essere manipolato o minacciato.
9. Presta particolare attenzione alle registrazioni online, verifica che l'indirizzo web inizi con https://. La s indica che la connessione al sito è crittografata e quindi più sicura.
10. Blocca sempre lo schermo quando non utilizzi il pc, il tablet o il telefono o, per maggior sicurezza, imposta il blocco automatico dopo un tot. di tempo che risultano inutilizzati.
11. Rispetta la netiquette (*). Non inviare messaggi volgari, non essere offensivo: sul Web bisogna essere educati come nel mondo reale.
12. Prima di fare click usa la testa. Se navighi su un sito dove è chiaramente indicato "accesso vietato a bambini o adolescenti", rispetta l'indicazione: non è "da grandi" fingersi grande.
13. Ricordati che anche nel mondo virtuale ci sono dei diritti: il diritto di non fornire informazioni personali e di proteggere la propria identità, il diritto di essere rispettati dagli altri navigatori, il diritto di esercitare il senso critico rispetto ai contenuti online, il diritto di esprimersi liberamente, rispettando contemporaneamente i diritti degli altri.

*Etiquette: galateo della rete. Insieme di regole che disciplinano il comportamento di un utente di Internet.