

Bullismo e cyberbullismo

Il bullismo

Il bullismo può essere definito come un comportamento intenzionale e aggressivo che si verifica ripetutamente contro una o più vittime con le quali vi è un reale o percepito squilibrio di potere. Normalmente le vittime si sentono totalmente vulnerabili ed incapaci di difendersi autonomamente. L'aggressione può essere fisica nei confronti di persone o beni di proprietà, oppure verbale, sia diretta che indiretta: tra le forme di aggressione verbale diretta ci sono gli insulti e le minacce, tra quelle indirette c'è la diffusione di voci finalizzate al danneggiamento della reputazione altrui e l'esclusione da un gruppo.

Il bullismo di solito si manifesta senza provocazione e costituisce una forma di violenza tra pari, una dinamica dove i bulli spesso agiscono per frustrazione, rabbia o per raggiungere uno status sociale dominante.

Il cyberbullismo

Il cyberbullismo ha le stesse caratteristiche del bullismo tradizionale, con la particolarità che questo si manifesta attraverso la rete internet, in diverse forme e con conseguenze potenzialmente più gravi del bullismo offline.

Per cyberbullismo si intende qualunque forma di pressione, aggressione, molestia, ricatto, ingiuria, denigrazione, diffamazione, furto d'identità, alterazione, acquisizione e diffusione illecita di dati personali in danno di minorenni, realizzata per via telematica. Le finalità sono le stesse del bullismo tradizionale, ma nel cyberbullismo il comportamento lesivo ha maggior risonanza e risulta spesso inarrestabile, negando alla vittima qualsiasi rifugio o via di fuga.

Proprio per la continua evoluzione della rete e delle nuove tecnologie, le forme di manifestazione del cyberbullismo possono variare ed aumentare nel tempo. Si passa dai più comuni come l'harassment e denigration fino a forme più particolari ed articolate come il revenge porn o l'impersonation (furto di identità).

Differenze tra bullismo e cyberbullismo

Bullismo	Cyberbullismo
Sono coinvolti solo gli studenti della classe e/o dell'Istituto o la rete amicale;	Possono essere coinvolti ragazzi ed adulti di tutto il mondo;
generalmente solo chi ha un carattere forte, capace di imporre il proprio potere, può diventare un bullo;	chiunque, anche chi è vittima nella vita reale, può diventare cyberbullo;
i bulli sono studenti, compagni di classe o di Istituto, conosciuti dalla vittima;	i cyberbulli possono essere anonimi e sollecitare la partecipazione di altri "amici" anonimi, in modo che la persona non sappia con chi sta interagendo;
le azioni di bullismo vengono raccontate ad altri studenti della scuola in cui sono avvenute, sono circoscritte ad un determinato ambiente;	il materiale utilizzato per azioni di cyberbullismo può essere diffuso in tutto il mondo;
le azioni di bullismo avvengono durante l'orario scolastico o nel tragitto casa-scuola, scuola-casa;	le comunicazioni aggressive possono avvenire 24 ore su 24;
le dinamiche scolastiche o del gruppo classe limitano le azioni aggressive;	i cyberbulli hanno ampia libertà nel poter fare online ciò che non potrebbero fare nella vita reale;
bisogno del bullo di dominare nelle relazioni interpersonali attraverso il contatto diretto con la vittima;	percezione di invisibilità da parte del cyberbullo attraverso azioni che si celano dietro la tecnologia;
reazioni evidenti da parte della vittima e visibili nell'atto dell'azione di bullismo;	assenza di reazioni visibili da parte della vittima che non consentono al cyberbullo di vedere gli effetti delle proprie azioni;
tendenza a sottrarsi da responsabilità portando su un piano scherzoso le azioni di violenza.	sdoppiamento della personalità: le conseguenze delle proprie azioni vengono attribuite al "profilo utente" creato.

Come riconoscere il fenomeno e cosa fare

Nonostante i quotidiani fatti di cronaca, il bullismo rimane ancora un fenomeno sconosciuto a molte famiglie. Ciò che **la maggior parte dei genitori ignora** non è tanto l'esistenza del problema sociale in sé, quanto il fatto che il disagio potrebbe riguardare da vicino il proprio figlio o la propria figlia.

Piano piano anche le vittime di bullismo stanno imparando che la prima cosa da fare è parlarne in famiglia per evitare di chiudersi in se stessi e non interrompere mai queste vessazioni. I genitori devono mostrarsi molto attenti alle variazioni di umore dei figli e a tutti quei comportamenti "improvvisamente" anomali che potrebbero indicare una vittima di bullismo.

Ricordate che ancora tante vittime di soprusi hanno difficoltà a **parlare** con gli adulti delle violenze che subiscono. Possono chiudersi in se stessi, esitare a raccontare le proprie giornate o sorvolare su quei fatti che per loro rappresentano una perenne condizione di sofferenza. Spesso la ragione più evidente per tutto questo è che hanno paura di subire maggiori violenze per aver "parlato", ecco perché è importante il sostegno della famiglia che potrà rivolgersi all'Autorità scolastica, denunciare l'accaduto o prendere provvedimenti diversi.

In ogni caso è importante assicurare la vittima di bullismo che non c'è nulla di sbagliato in lui che possa giustificare questi soprusi. Ragazzi che magari hanno problemi di **sovrappeso, di dislessia, di discalculia o di vista** possono attribuire alla propria condizione fisica la responsabilità di ciò che avviene e a rivolgere per questo verso se stessi la propria rabbia.

I ragazzi devono imparare che il bullismo è un comportamento sbagliato "a prescindere".

Ecco allora che l'intervento della famiglia diviene determinante. Mamme e papà devono imparare a comprendere il proprio figlio più di quanto egli sappia fare da solo. Per riconoscere i segnali di un eventuale disagio, per evitare che rimanga vittima del fenomeno. Ma anche per impedire che a trasformarsi in "bullo" possa essere un giorno proprio il loro bambino.

Perché non rimangano vittime di questo fenomeno bisogna:

- Aumentare la loro autostima
- Incoraggiarli a sviluppare le loro caratteristiche positive e le loro abilità
- Stimolarli a stabilire relazioni con i coetanei e a non isolarsi

Ma non solo

E' importante sapere che per non diventare bullo bisogna insegnare ai ragazzi a:

- Saper esprimere la propria rabbia in modo costruttivo e con maturità
- Comunicare in modo sincero
- Essere capace di identificarsi con gli altri e capire le conseguenze dei propri comportamenti
- Prendere esempio da ciò che si vede a casa

I genitori devono inoltre imparare a cogliere i segnali che i figli possono mandare o nascondere.

Alcuni segnali di chi è vittima di bullismo e cyberbullismo:

- Trovare scuse per non andare a scuola o voler essere accompagnati
- Fare frequenti richieste di denaro
- Essere molto tesi, piagnucolosi e tristi dopo la scuola
- Presentare lividi, tagli, graffi o strappi negli indumenti
- Dormire male o bagnare il letto
- Raccontare di non avere nessun amico
- Rifiutarsi di raccontare ciò che avviene a scuola

Affrontare il cyberbullismo, alcuni consigli:

- Non banalizzate la sofferenza dei vostri figli se qualcuno li prende in giro in rete: la socializzazione oggi passa anche da internet e sentirsi presi in giro di

fronte a tanti schermi è una situazione molto dolorosa per i ragazzi. Offrite ascolto e cercate la soluzione migliore insieme

- Se qualcuno ha preso di mira online vostro figlio, rimanete calmi, salvate gli insulti, le foto rubate e recatevi in un ufficio di polizia per sporgere denuncia. Siate tempestivi perché la traccia informatica è molto labile e il tempo che passa può rendere le indagini più difficili
- Se vostro/a figlio/a vi racconta di aver esagerato con un compagno, con parole e/o azioni online, aiutatelo a chiedere scusa, parlatene con l'insegnante referente del cyberbullismo. E' molto importante porre rimedio agli errori e la vostra vicinanza è fondamentale per rimediare agli errori fatti.

Lectture consigliate:

<https://www.erickson.it/it/mio-figlio-e-un-bullo>

<https://www.erickson.it/it/il-metodo-antibullo>

<https://www.feltrinellieditore.it/opera/opera/il-libro-per-i-genitori-sul-bullismo/#descrizione>

<https://www.erickson.it/it/fanno-i-bulli-ce-l-hanno-con-me> **(per i ragazzi)**