

Il cyberbullismo è un problema serio, ma ci sono risorse e persone che possono aiutarti. È importante parlare con un adulto di fiducia, come un genitore, un insegnante o un consulente scolastico, per ottenere supporto. Inoltre, molte scuole e organizzazioni offrono programmi per affrontare e prevenire il cyberbullismo. Non sei solo in questo, e c'è sempre aiuto disponibile.

In Italia, ci sono diversi programmi e iniziative per contrastare il cyberbullismo.

Ecco alcuni esempi:

1. **Generazioni Connesse:** È il punto di riferimento nazionale per la prevenzione e il contrasto al cyberbullismo. Promuove attività di sensibilizzazione nelle scuole e fornisce risorse per studenti, genitori e insegnanti.
2. **Il Numero Verde 114:** È il numero di emergenza per segnalare situazioni di cyberbullismo e ottenere supporto.
3. **Programmi scolastici:** Molte scuole italiane implementano programmi di educazione digitale per sensibilizzare gli studenti sui pericoli del cyberbullismo e promuovere comportamenti positivi online.
4. **Progetti di sensibilizzazione:** Ci sono varie associazioni e organizzazioni che offrono workshop, conferenze e materiali educativi per affrontare il tema.

Programmi scolastici

Una scuola può adottare diverse attività per contrastare il cyberbullismo. Eccone una che potrebbe essere molto efficace:

Workshop Interattivi su Cyberbullismo e Digital Citizenship

1. Obiettivo: Sensibilizzare gli studenti sui rischi del cyberbullismo e promuovere un uso responsabile della tecnologia.

2. Attività:

- **Sessione di apertura:** Un esperto di cyberbullismo o un rappresentante di un'organizzazione specializzata può introdurre il tema, spiegando cos'è il cyberbullismo e quali sono le sue conseguenze.
- **Attività di gruppo:** Gli studenti possono partecipare a discussioni di gruppo o role-playing per esplorare situazioni di cyberbullismo e come reagire in modo appropriato.
- **Storie e testimonianze:** Invitare persone che hanno vissuto esperienze di cyberbullismo a condividere le loro storie, in modo che gli studenti possano comprendere meglio l'impatto reale.
- **Creazione di una carta dei diritti digitali:** Gli studenti possono lavorare insieme per creare una carta che promuova il rispetto reciproco e l'uso responsabile della tecnologia.

3. Risultati attesi: Gli studenti acquisiranno una maggiore consapevolezza sui rischi del cyberbullismo, impareranno a riconoscerlo e a intervenire in modo positivo, sia come vittime che come testimoni.

Interventi sui generis

Un gioco di ruoli può essere un modo efficace per far comprendere agli studenti le dinamiche del cyberbullismo e come affrontarle. Ecco esempi di attività

Gioco di Ruoli: "Il Post Imbarazzante"

1. Obiettivo: Aiutare gli studenti a riconoscere il cyberbullismo e a trovare modi per intervenire positivamente.

2. Preparazione:

- Dividi la classe in piccoli gruppi di 4-5 studenti.
- Assegna ruoli specifici a ciascun partecipante: la vittima, il bullo, il testimone, e l'amico.

3. Scenario:

- Crea uno scenario in cui il bullo pubblica un post imbarazzante su un social media riguardante la vittima.
- Il testimone vede il post e deve decidere come reagire.

4. Svolgimento:

- Ogni gruppo recita la scena, con il bullo che posta il contenuto, la vittima che reagisce, e gli altri che osservano.
- Dopo la recita, gli studenti discutono in gruppo su come si sono sentiti nei vari ruoli e cosa avrebbero potuto fare diversamente.

5. Discussione di Gruppo:

- Parla con gli studenti su come possono intervenire in modo positivo (ad esempio, supportare la vittima, segnalare il comportamento agli adulti, ecc.).

Gioco di Ruolo: "La Chat di Classe"

Tema: L'esclusione e la presa in giro in una chat di gruppo scolastica.

Obiettivo

Comprendere l'impatto delle parole scritte online, riconoscere l'esclusione come forma di cyberbullismo, promuovere l'empatia e l'intervento positivo.

Ruoli

- **Luca** – uno studente nuovo nella scuola, aggiunto di recente alla chat di classe.

- **Giulia** – compagna ironica, inizia a prenderlo in giro.
- **Marco** – amico di Giulia, segue le sue battute.
- **Sara** – compagna che si accorge che Luca ci sta male.
- **Osservatori** – gli altri compagni del gruppo che leggono ma non intervengono.

Scenario

Luca prova a scrivere nella chat per unirsi alla conversazione, ma Giulia fa una battuta sulla sua foto del profilo. Marco continua con altri commenti ironici. Luca cerca di rispondere, ma viene ignorato o deriso. Sara nota il disagio nei messaggi di Luca.

Svolgimento

1. Gli studenti recitano la scena, simulando i messaggi nella chat (anche su una lavagna o cartelloni).
2. Dopo la scena, si interrompe il gioco e si apre la **discussione**:
 - Come si è sentito Luca?
 - I comportamenti di Giulia e Marco erano gravi?
 - Gli osservatori dovevano intervenire?
 - Che alternative aveva Sara?

3. Si chiede agli studenti: **Cosa avresti fatto tu in quella chat?**

Riflessione Finale

Proporre agli studenti di scrivere un *messaggio positivo* che avrebbero potuto inviare nella chat per aiutare Luca.

Questo tipo di attività aiuta gli studenti a comprendere l'importanza del rispetto e del sostegno reciproco online.

Guida utile

Come deve comportarsi un docente quando riceve la confidenza da uno studente che subisce cyberbullismo?

Quando uno studente confida a un docente di essere vittima di **cyberbullismo**, è fondamentale che l'insegnante agisca con **serietà, empatia e tempestività**. Ecco una guida chiara e strutturata su come comportarsi:

1. Ascoltare con attenzione e senza giudizio

- Crea un ambiente sicuro e riservato.

- Mostra empatia e rassicura lo studente che ha fatto bene a parlare.
- Non minimizzare il problema (“sono solo scherzi”, “non prenderla sul personale”).

2. Raccogliere informazioni

- Chiedi **fatti concreti**: cosa è successo, quando, dove, chi è coinvolto. ●

Invita lo studente a mostrare eventuali **prove** (screenshot, messaggi, post).

- Non forzare: lo studente deve sentirsi libero di condividere quello che si sente pronto a dire.

3. Non affrontare mai il bullo direttamente senza un protocollo

- Non contattare il presunto autore del bullismo senza aver prima attivato le procedure scolastiche.
- Evita confronti tra vittima e bullo che potrebbero peggiorare la situazione.

4. Segnalare subito ai referenti scolastici

- Informare il **Referente per il bullismo e cyberbullismo** dell'istituto.
- Attivare il **protocollo d'intervento previsto dal Regolamento d'Istituto** o dal PTOF.
- Coinvolgere il **Dirigente Scolastico**.

5. Coinvolgere la famiglia

- Informare i genitori o tutori dello studente vittima, in accordo con lo stesso.
- È importante anche **comunicare con la famiglia del presunto bullo**, attraverso canali ufficiali.

6. Se necessario, contattare le autorità

- In caso di contenuti gravi (minacce, diffamazione, diffusione di foto/video intimi), può essere necessario segnalare l'episodio alla **Polizia Postale** o alle **forze dell'ordine**¹.

7. Offrire supporto continuo

¹In Italia, il minore dai 14 anni in su può chiedere direttamente la rimozione dei contenuti lesivi alla piattaforma o al Garante per la protezione dei dati personali (Legge 71/2017).

- Offrire allo studente momenti di ascolto.

- Collaborare con il **team di supporto psicopedagogico** della scuola.

- Promuovere attività di educazione digitale e gestione delle emozioni nel gruppo classe.