

# Cyberbullismo



*Il cyberbullismo offende e ferisce attraverso messaggi pubblici e personali come post, foto, chat che vengono condivisi online: sono azioni per umiliare qualcuno davanti al pubblico della rete, in modo ripetuto nel tempo.*

Magari inizia tutto da uno scherzo, un brutto commento, una presa in giro... Presto però ti ritrovi in un incubo senza fine! Perché il cyberbullismo può colpirti anche a casa, ogni volta che sei online, con messaggi offensivi, foto ritoccate, post che parlano male di te...

## **MAGARI AIUTI IL CYBERBULLISMO E NON LO SAI...**

Proprio così. Può succedere anche questo.

**Non girare, commentare, linkare messaggi che possono essere offensivi o dispiacere a qualcuno. Anche se non li hai inviati tu per primo, puoi far parte del circolo vizioso del cyberbullismo, magari senza accorgertene. Se ti capita di vedere o ricevere cose del genere, parlane a un adulto di fiducia, segnalalo, cerca di non rimanere neanche uno spettatore passivo. I cyberbulli fanno anche affidamento su questo.**

## **CHE FARE?**

### **Vivi bene con i Social Network**

Usali per comunicare con i tuoi amici e rispetta la tua e la loro privacy, ad esempio chiedendo loro prima di "taggare" i tuoi compagni se le immagini li riguardano o non caricando video che potrebbero creare imbarazzo o vergogna, anche se ti sembrano divertenti.

### **Pensa prima di postare**

Voglio veramente dire a tutti cosa penso in ogni momento di tutti quelli che conosco? Cosa può succedere se posto una foto riservata del mio fidanzato/a o dei miei compagni? Perché continuo a fare scherzi ad un mio compagno o compagna continuamente, anche se ormai mi diverto solo io?

## CONSIGLI SE CAPITA A TE

### Non reagire allo stesso livello

Non rispondere ai messaggi in chat, ad ogni commento, ai post, ecc..

### Blocca e segnala

Se hai più di 14 anni (o se ne hai meno puoi chiedere ai tuoi genitori o tutori) puoi chiedere **al gestore del sito internet o del social network di oscurare, rimuovere o bloccare i contenuti diffusi** nella rete che ti riguardano. Se entro 24 il gestore non avrà provveduto, puoi chiederlo al Garante per la protezione dei dati personali compilando questa lettera **modello per la segnalazione/reclamo in materia di cyberbullismo**. È possibile dunque bloccare, almeno parzialmente, l'azione dei cyberbulli, bloccando contatti indesiderati, salvando il testo di una chat, segnalando un contenuto al gestore del social network utilizzato.

### Parlane con qualcuno di cui ti fidi

Un genitore, un parente o un insegnante ... ma anche un tuo amico al di fuori della scuola. **Mai isolarti, ok?** Da soli non se ne esce. Segnala quello che sta succedendo, per te e per le altre persone che potrebbero essere coinvolte in futuro dallo stesso cyberbullo o cyberbulla. Tante persone possono aiutarti. Se preferisci parlarne con qualcuno che è fuori dal tuo mondo e dai tuoi giri, possiamo aiutarti noi. Il **Safer Internet Center italiano** mette a tua disposizione due canali a cui puoi rivolgerti. Il primo è **la linea di ascolto 1.96.96**, il secondo la **chat di Telefono Azzurro**. Il **cyberbullismo** si può sconfiggere. Troveremo insieme a te la soluzione migliore per uscire dalla situazione che ti fa stare male. Puoi chiamare quando vuoi, la linea di ascolto è sempre attiva. Ricorda invece che la chat è attiva dal lunedì al venerdì (8-22) e sabato/domenica (8-20).

### Non sentirti in colpa.

Quello che succede non dipende da te (anche se magari hai avuto qualche svista rispetto alla privacy) o da quello che fai.

### Conserva le tracce

L'unica cosa "buona" del **cyberbullismo** è che lascia tracce. Quindi salva i messaggi che ricevi o i post che pubblicano: saranno una prova in caso di denuncia.  
*...e se assisti a episodi di cyberbullismo?*

### Mettiti nei panni degli altri

Se succede qualcosa di brutto online, la responsabilità non è mai di una persona sola. Si dovrebbe essere attenti a chi si ha intorno, andare oltre le apparenze e mettersi nei panni degli altri. Avere il coraggio di chiedere "come stai", avere il coraggio di fermarsi a pensare e fermare gli altri se si capisce che si sta sbagliando, anche se questo vuol dire andare "contro" quello che fanno gli altri.

### Fa la differenza

Quando metti un "cuore" perché tanto "non conta niente", quando condividi una foto ad occhi chiusi, quando fai finta di non aver visto quel post o quel commento, ... chiunque può essere il "Postatore nero", ma chiunque può fermarsi in tempo e magari aiutare o chiedere aiuto. Anche tu puoi segnalare a un docente se capita qualcosa di brutto a qualcuno che conosci! Non avere paura di parlare con un adulto di riferimento per aiutare chi si trova in difficoltà.

