

Modulo 7. Cyberbullismo e sicurezza online



**Co-funded by
the European Union**

Il seguente modulo è stato progettato per aiutare i genitori a comprendere, identificare e prevenire il cyberbullismo, promuovendo al contempo la sicurezza online dei propri figli. Attraverso cinque lezioni dettagliate, imparerai a conoscere la natura del cyberbullismo, a riconoscere i segnali d'allarme, a implementare strategie di monitoraggio efficaci, a stabilire limiti appropriati e a promuovere una comunicazione aperta con tuo figlio sulle sue esperienze digitali.

Cyberbullismo vs. bullismo tradizionale

Come genitori, è fondamentale comprendere come il bullismo si sia evoluto nell'era digitale. Mentre il bullismo tradizionale era confinato a spazi fisici come scuole e parchi giochi, il cyberbullismo segue i bambini ovunque, attraverso i loro dispositivi.

Il cyberbullismo è definito come "un atto o comportamento aggressivo messo in atto tramite mezzi elettronici da un gruppo o da un individuo, ripetutamente e nel tempo, contro una vittima che non riesce a difendersi facilmente" (Smith et al., 2008). Rappresenta un sistematico abuso di potere reso possibile dalle tecnologie dell'informazione e della comunicazione (TIC), che raggiunge il picco durante l'adolescenza (13-15 anni).

Inviare minacce

Messaggi minacciosi diretti che creano paura e ansia, come "Se non smetti di parlare con i miei amici, ti renderò la vita un inferno. Te la farò pagare!"

Iniziare discussioni (infiammate)

Avviare accese discussioni online che degenerano rapidamente, come pubblicare commenti duri in una chat di gruppo scolastica: "Sei così stupido, è evidente che non hai idea di cosa stai parlando!"

Escludere qualcuno

Rimuovere deliberatamente qualcuno da gruppi o conversazioni online, facendolo sentire isolato e indesiderato.

Impersonare qualcuno

Fingere di essere qualcun altro online per causare danni, ad esempio creando account falsi per manipolare o mettere in imbarazzo gli altri.

Rivelare informazioni private

Condividere informazioni private, foto o conversazioni di qualcuno senza il suo consenso, causando imbarazzo e disagio.

Troll

Pubblicare commenti provocatori o offensivi appositamente per turbare la vittima, come commenti negativi sui post sui social media.

Differenze chiave tra bullismo tradizionale e cyberbullismo

Posizione

Il bullismo tradizionale avviene di persona in luoghi fisici specifici, mentre il cyberbullismo avviene online e può colpire un bambino ovunque, anche in casa sua.

Esempio: un bambino preso in giro in classe (metodo tradizionale) e messaggi offensivi ricevuti sui social media a casa (metodo informatico).

Anonimato

Nel bullismo tradizionale, il bullo è solitamente identificabile. Nel cyberbullismo, l'autore può rimanere anonimo attraverso account falsi, rendendo più difficile per le vittime identificarlo.

Esempio: quando un bambino viene spinto a scuola, sa chi è stato; online, molti bulli usano account falsi, lasciando le vittime nell'incertezza a chi rivolgersi.

Dimensione del pubblico

Mentre il bullismo tradizionale è solitamente assistito solo da persone fisicamente presenti, il cyberbullismo può raggiungere centinaia o migliaia di persone nel giro di pochi minuti (Slonje & Smith, 2007).

Esperienza della vittima

Il bullismo tradizionale in genere termina quando la vittima abbandona la situazione. Il cyberbullismo può seguire le vittime ovunque, perché telefoni e internet sono sempre accessibili.

Esempio: un bambino preso in giro a scuola potrebbe sentirsi al sicuro a casa, ma una vittima di cyberbullismo potrebbe continuare a ricevere messaggi cattivi anche di notte.

Altre differenze chiave tra bullismo tradizionale e cyberbullismo

Ripetizione

Nel bullismo tradizionale, la ripetizione è semplice: azioni ripetute faccia a faccia. Nel cyberbullismo, una singola azione, come caricare un'immagine dannosa, può diffondersi ampiamente attraverso la condivisione da parte di altri (Slonje et al., 2012).

Esempio: se qualcuno spinge ripetutamente un bambino nel corridoio della scuola, ciò accade in un luogo specifico. Ma se qualcuno pubblica una foto offensiva online, questa può essere condivisa da molte altre persone, estendendo il bullismo ben oltre l'episodio originale.

Squilibrio di potere

Il bullismo tradizionale spesso implica differenze di forza fisica o psicologica. Nel cyberbullismo, lo squilibrio di potere può derivare da maggiori competenze tecniche o dall'anonimato (Vandebosch e Van Cleemput, 2008).

Esempio: nel bullismo tradizionale, un bambino più grande potrebbe prendersela con uno più piccolo. Nel cyberbullismo, l'autore potrebbe essere qualcuno che la vittima non conosce, oppure il bullismo potrebbe verificarsi perché un bambino ha meno follower sui social media rispetto ad altri.

Sovrapposizione tra bullismo tradizionale e cyberbullismo

Molti bambini che subiscono bullismo di persona lo subiscono anche online. I due fenomeni spesso si sovrappongono, soprattutto per i maschi (Gradinger et al., 2009). Un conflitto che inizia in classe può rapidamente spostarsi sui social media, creando un circolo vittimistico.

Il cyberbullismo accentua la sensazione di "non via di scampo" e fa sentire i bambini ancora più impotenti o intrappolati rispetto ad altri tipi di bullismo (Beane, 2008).

Poiché il cyberbullismo si svolge in spazi virtuali, i suoi effetti sono principalmente psicologici, influenzando lo stato mentale, il benessere, le emozioni, la motivazione e l'umore generale del bambino. A differenza del bullismo tradizionale, che può lasciare segni fisici visibili come lividi o ferite, l'impatto del cyberbullismo è spesso meno evidente immediatamente, ma può essere altrettanto o più dannoso.

Riconoscere i segnali del cyberbullismo

I sintomi psicologici del cyberbullismo possono manifestarsi attraverso cambiamenti fisici o comportamentali. I genitori dovrebbero prestare attenzione ai cambiamenti nello stato emotivo o nel comportamento dei propri figli (Vaillancourt et al., 2017).



Sintomi depressivi

La ricerca dimostra che il cyberbullismo può causare livelli di sintomi depressivi ancora più elevati rispetto al bullismo tradizionale (Bonanno e Hymel, 2013; Perren et al., 2010). L'incertezza di non sapere chi sia il bullo o quanto siano diffuse informazioni compromettenti può portare a sentimenti di molestia permanente e a spirali di pensieri negativi.



Emozioni negative

Sentimenti come tristezza, paura, rabbia, impotenza e crescente disagio sono comuni nel cyberbullismo. La dinamica di potere vittima-aggressore crea l'impressione di essere alla mercé del bullo, con scarso controllo su ciò che accadrà in seguito (Li, 2005).



Problemi di salute

I sentimenti negativi possono manifestarsi come sintomi fisici attraverso la somatizzazione. La tensione e la preoccupazione costanti derivanti dalla natura onnipresente del cyberbullismo possono causare mal di testa, mal di stomaco, nausea e problemi digestivi (Låftman et al., 2013).



Cambiamenti nel sonno/alimentazione

Alterazioni dell'appetito o del sonno si verificano spesso quando un bambino è costantemente ansioso o teso. Incubi, difficoltà a dormire e scarso appetito possono derivare dallo stress continuo del cyberbullismo (Vaillancourt et al., 2017).



Evitamento scolastico

Il cyberbullismo può influire sul rendimento scolastico attraverso assenteismo e voti più bassi (Kowalski e Limber, 2013). I bambini possono esprimere riluttanza a frequentare la scuola a causa della vergogna o del timore che i compagni di classe abbiano visto online contenuti imbarazzanti sul loro conto.



Ritiro a casa

I bambini possono isolarsi, trascorrendo meno tempo con la famiglia ed evitando domande o conversazioni. Possono sembrare costantemente preoccupati e "non presenti", perdendo fiducia nella capacità dei genitori di aiutarli (Brighi et al., 2012).

Cambiamenti nel comportamento digitale

Dopo un episodio di cyberbullismo, la maggior parte dei bambini modifica il proprio comportamento nei confronti delle attività digitali. Alcuni smettono completamente di accedere ai contenuti online che prima apprezzavano, mentre altri controllano ossessivamente le piattaforme in cui si verifica il bullismo. Presta attenzione a:

- Nascondere il telefono/laptop quando i genitori si avvicinano
- Riluttanza a discutere di attività online
- Nervosismo, tensione, rabbia o turbamento evidenti durante o dopo l'utilizzo di Internet
- Sembrare "nervoso" o irrequieto quando si ricevono notifiche
- Controllo costante dei dispositivi
- Rifiutarsi di far vedere il proprio schermo agli altri

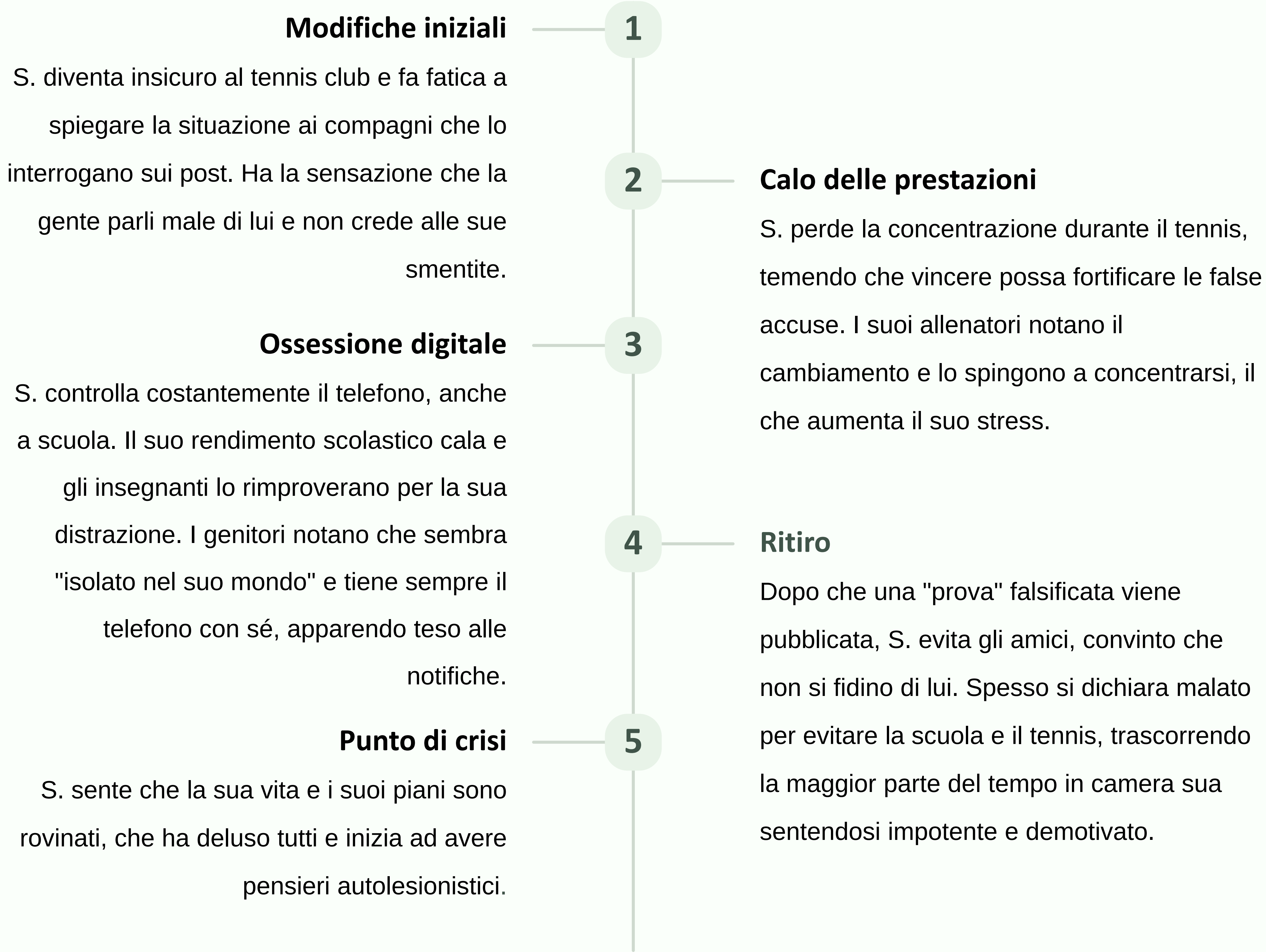
Nei casi più gravi, comportamenti autodistruttivi o autolesionismo sono stati associati al cyberbullismo (John et al., 2018), spesso come un modo per gestire la sofferenza emotiva. Questi possono manifestarsi sotto forma di tagli, ustioni o lividi, solitamente su braccia, polsi, cosce o petto.

Caso di studio: riconoscere i segnali del cyberbullismo

Lo scenario seguente illustra come il cyberbullismo può manifestarsi nel comportamento di un bambino. Mentre leggi, cerca di identificare i segnali d'allarme che come genitore potresti notare.

S. è un ragazzo di 15 anni che frequenta il terzo anno di scuola superiore. Ama la scuola, ha buoni voti e ha una cerchia ristretta di amici. Gioca a tennis con due cari amici e dimostra di essere promettente in questo sport. S. ha un account Facebook di cui i suoi genitori non sono a conoscenza, dove si tiene in contatto con gli amici e pubblica foto del tennis club.

Di recente, S. ha accettato la richiesta di amicizia di qualcuno che sosteneva di appartenere al suo circolo tennistico. Dopo lunghe conversazioni sulle esperienze tennistiche di S., lo sconosciuto è scomparso e ha cancellato il suo account. Poco dopo, è apparso un nuovo account, che includeva tra gli amici i ragazzi del circolo tennistico e i compagni di scuola di S. Questo account ha iniziato a pubblicare false accuse secondo cui S. corrompe gli allenatori e minaccia gli avversari.



Segnali di avvertimento che i genitori potrebbero notare:

- Cambiamento improvviso di atteggiamento verso attività precedentemente apprezzate (tennis)
- Diminuzione della concentrazione e calo delle prestazioni
- Controllo costante del telefono e ansia per le notifiche
- Ritiro dalle interazioni sociali e familiari
- Risposte brevi e sprezzanti quando interrogato ("va tutto bene")
- Frequenti richieste di malattia per evitare la scuola o le attività
- Trascorre troppo tempo da solo nella sua stanza
- Sembrare distratto o "nel suo mondo"

Monitoraggio efficace dell'attività online

La ricerca dimostra che promuovere una comunicazione aperta tra genitori e figli è il fattore più significativo per ridurre il rischio di cyberbullismo (Offrey & Rinaldi, 2014; Helfrich et al., 2020). Discussioni aperte e un coinvolgimento attivo nell'uso dei media da parte dei bambini si dimostrano più efficaci di strategie di monitoraggio esclusivamente restrittive.

I bambini hanno bisogno di sentirsi rassicurati che i genitori sono disponibili ogni volta che ne hanno bisogno e che possono chiedere aiuto senza paura quando sorge qualcosa di preoccupante.

Oltre alla comunicazione, il monitoraggio attivo funge da protezione contro i rischi online, supportando al contempo comportamenti positivi. Il monitoraggio attivo utilizza strategie basate sulla comunicazione e sull'istruzione che consentono ai genitori di supervisionare le attività online dei propri figli senza sembrare invadenti (Wisniewski et al., 2015).



Co-uso

Sviluppa le tue competenze digitali e tecniche per comprendere meglio l'ambiente online di tuo figlio. Familiarizza con le piattaforme che utilizza e tieniti aggiornato sulle tendenze online. Molti bambini evitano di parlare di social media con i genitori perché li percepiscono come estranei all'attuale cultura digitale.



Discussione sui media online

Oltre al co-uso, discuti dei media online e informa tuo figlio sui potenziali rischi. I genitori che operano nel mondo digitale possono trasmettere efficacemente le proprie conoscenze. Discutere di ciò che i bambini vedono sui social media li incoraggia a condividere informazioni sulle proprie attività online.

Trovare il giusto equilibrio

Affidarsi esclusivamente a un monitoraggio restrittivo spesso si rivela controproducente. Quando i bambini sentono che la loro privacy è violata o percepiscono una sorveglianza eccessiva, sono più propensi a mantenere la segretezza e meno propensi a rivelare le proprie abitudini mediatiche. Al contrario, una combinazione di regole che favoriscono l'autonomia e di regole restrittive ha dimostrato di ridurre la segretezza e promuovere la divulgazione dei contenuti mediatici (Padilla-Walker et al., 2019).

Nel breve termine, un monitoraggio restrittivo, come l'impostazione di limiti di tempo davanti allo schermo, può dare risultati positivi. Tuttavia, nel lungo termine, rischia di ostacolare la capacità dei bambini di apprendere un uso indipendente e responsabile dei media, rendendoli vulnerabili al cyberbullismo (Helfrich et al., 2020).

Il modello genitoriale TECH

Parlare

Parla con tuo figlio dell'utilizzo dei media. Crea occasioni regolari di discussione aperta sulle esperienze online, sia positive che negative. Fai domande aperte su cosa apprezza online e cosa lo preoccupa.

Regole della casa

Stabilisci regole chiare per l'uso dei media. Crea limiti che proteggano e consentano un'adeguata indipendenza, e coinvolgi tuo figlio nella definizione di queste regole.



Educare

Educa tuo figlio sui rischi associati all'uso dei media. Aiutalo a comprendere i potenziali pericoli senza creare paura. Insegnagli la capacità di pensiero critico per valutare i contenuti e le interazioni online.

Co-uso

Utilizza attivamente i media insieme a tuo figlio. Partecipa al suo mondo digitale imparando a conoscere le piattaforme che usa, comprendendo il linguaggio online e partecipando occasionalmente alle sue attività online.

Comprendere il linguaggio online

Per monitorare e interagire in modo efficace con il mondo online di tuo figlio, familiarizza con i termini e le abbreviazioni più comuni utilizzati nella comunicazione digitale:

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Torno subito!• FOMO – Paura di perdersi qualcosa• IDC – Non mi interessa• IKR – Lo so, vero?• SMH – Scuoto la testa• A dire il vero – Per essere onesti• IMO/IMHO – A mio parere / A mio modesto parere• LMK – Fammi sapere• NGL – Non mentirò• FWIW - Per quello che vale | <ul style="list-style-type: none">• TMI – Troppe informazioni• YOLO – Si vive una volta sola• RN – Adesso• GG – Good Game (spesso usato nei videogiochi)• JK – Sto scherzando• HBU – E tu?• IDK - Non lo so• TTYL – Ci sentiamo più tardi• OOTD – Outfit del giorno• PFP – Immagine del profilo | <ul style="list-style-type: none">• DM – Messaggio diretto• BFF – Migliori amici per sempre• Per tua informazione• SUS – Sospetto• AFK – Lontano dalla tastiera• IRL – Nella vita reale• TL;DR – Troppo lungo; non l'ho letto• Rizz - Capacità di ammaliare qualcuno• Maiuscolo / Senza limite – Falso / Vero• CAPRA – Il più grande di tutti i tempi |
|---|--|--|

Stabilire regole familiari per l'attività online

Creare regole familiari chiare e coerenti sull'uso della tecnologia è essenziale per promuovere la sicurezza online, consentendo al contempo ai bambini un'adeguata indipendenza. Queste regole dovrebbero essere sviluppate in modo collaborativo e spiegate chiaramente per garantirne la comprensione e il rispetto.



Limiti del tempo di utilizzo dello schermo

Le prove suggeriscono che un tempo eccessivo trascorso online è associato a sintomi depressivi, ansia (Gunnell et al., 2016), disturbi del sonno (Hale e Guan, 2014) e cyberbullismo (Walrave e Heirman, 2009). Stabilisci restrizioni appropriate all'età e spiega il ragionamento.

Esempio: "Puoi giocare ai videogiochi per due ore dopo aver finito i compiti. Imposteremo un timer come promemoria".



Impostazione collaborativa delle regole

Coinvolgi tuo figlio nella definizione dei limiti relativi a siti web e social media. Questo approccio collaborativo promuove la responsabilità e riduce gli atteggiamenti difensivi, riducendo al contempo la probabilità di segretezza (Padilla-Walker et al., 2019).

Consideratela una situazione vantaggiosa per tutti: i bambini si divertono a svolgere attività entro limiti concordati, mentre i genitori hanno la certezza che tutto è sicuro.



Regole sulla privacy e sulla sicurezza

Insegna a tuo figlio la sicurezza online promuovendo la consapevolezza e sviluppando il pensiero critico. Aiutalo a capire che condividere determinate informazioni online può renderlo vulnerabile a sfruttamento o danni.

Esempio: "Immagina se uno sconosciuto ti chiedesse il numero di telefono di persona. La stessa cautela vale anche online."

Regole importanti aggiuntive

Spazi "Nessun dispositivo"

Stabilisci orari o luoghi specifici in casa in cui non è consentito l'uso di dispositivi: ad esempio durante i pasti in famiglia o in camera da letto di notte. Assicurati che queste regole si applichino a tutti i membri della famiglia, compresi i genitori, dimostrando che sono un vantaggio per tutti, anziché una punizione (Nichols, 2018).

Esempio: "Niente telefoni a tavola, così possiamo parlare della nostra giornata".

Controllo genitori

Installa controlli parentali su dispositivi e app per bloccare contenuti inappropriati, ma spiega a tuo figlio che questi strumenti servono a proteggerlo, non a spiare. Discutete e concordate insieme questi limiti.

Esempio: usa strumenti come Google Family Link o Screen Time di Apple. "Queste impostazioni ti aiuteranno a rimanere al sicuro online e le esamineremo insieme."

Esempio di conversazione: definizione collaborativa delle regole

Il dialogo che segue dimostra come i genitori possono coinvolgere efficacemente i figli nella definizione comune delle regole tecnologiche:

Iniziare la conversazione

Genitore: "Ho notato che ultimamente ti sei dedicato molto ai videogiochi. Voglio assicurarmi che tu possa goderti queste attività in tutta sicurezza e avere tempo per altre cose importanti come la scuola e il sonno. Che ne dici di stabilire delle regole insieme per bilanciare tutto?"

Bambino: "Hmm, okay. Ma non voglio smettere di giocare con i miei amici. Ci divertiamo un sacco."

Raggiungere un accordo

Genitore: "Mi sembra giusto. Due ore nei giorni di scuola e tre nei fine settimana. E imposteremo un timer per tenere il conto, così sarà più facile ricordarselo."

Questa conversazione dimostra diverse strategie efficaci:

- Riconoscere gli interessi e le preoccupazioni del bambino
- Spiegare il ragionamento dietro i limiti
- Invitare il bambino a fornire contributi e suggerimenti
- Essere disposti a scendere a compromessi
- Concludere con un accordo chiaro che entrambe le parti comprendono

Coinvolgendo i bambini nella definizione delle regole, i genitori li aiutano a sviluppare capacità di autoregolamentazione, assicurandosi che ne comprendano lo scopo. Questo approccio collaborativo ha maggiori probabilità di portare al rispetto delle regole e a una comunicazione onesta sulle attività online.

Trovare una via di mezzo

Genitore: "Capisco perfettamente. Non sto dicendo che devi smettere, ma che dovremmo stabilire dei limiti in modo che tu possa continuare a divertirti con i videogiochi e con altre cose che ti piacciono senza che prendano il sopravvento. Per esempio, che ne dici di giocare per due ore dopo aver fatto i compiti? In questo modo, puoi passare del tempo con i tuoi amici e so che i tuoi compiti scolastici sono a posto. Che ne pensi?"

Bambino: "Due ore sembrano un po' poche. Possiamo farne tre nei fine settimana?"

Incoraggiare i bambini a parlare delle esperienze online

Sebbene regole e monitoraggio siano importanti, non dovrebbero mai trasformarsi in rigide restrizioni o in una sorveglianza eccessiva. I genitori non possono realisticamente sorvegliare i propri figli ininterrottamente. È qui che un rapporto onesto e aperto tra genitori e figli diventa cruciale, facendo la differenza tra i bambini che denunciano i problemi e quelli che non lo fanno (Hinduja & Patchin, 2018).

La ricerca dimostra che il monitoraggio e le regole sulle attività online funzionano meglio come misure preventive se abbinati a una stretta relazione genitore-figlio e a un ambiente domestico accogliente (Elsaesser et al., 2017).

Perché i bambini non parlano di cyberbullismo

Preoccupazioni per il divario generazionale

I bambini potrebbero pensare che i genitori non capiscano le loro esperienze online a causa della differenza di età. Potrebbero pensare che i genitori considerino il cyberbullismo banale o irrilevante, o al contrario, temere che limitino completamente il loro accesso a internet (Beane, 2008; Young & Tully, 2019).

Desiderio di indipendenza

Alcuni bambini ritengono di dover gestire i problemi in modo autonomo (Juvonen & Gross, 2008). Potrebbero non riconoscere il cyberbullismo come una questione seria o non rendersi conto che ciò che sta accadendo è sbagliato (Young & Tully, 2019).

Vergogna e imbarazzo

I bambini possono incolparsi del cyberbullismo e vergognarsi troppo per raccontarlo a qualcuno, compresi i genitori (Young & Tully, 2019). La dinamica di potere vittima-aggressore può intensificare questi sentimenti.

Paura di essere una "spiona"

I bambini imparano presto a non "tradire" i coetanei. Questa norma sociale può impedire loro di denunciare gli episodi di cyberbullismo, poiché temono il giudizio degli amici per aver infranto la lealtà del gruppo (Beane, 2008).

Strategie per incoraggiare una comunicazione aperta

Per aiutare i bambini a sentirsi a proprio agio nell'affrontare i problemi online, i genitori possono:

- Mostrare un genuino interesse per la loro vita digitale senza essere invadente
- Dimostrare apertura all'apprendimento di piattaforme e tecnologie
- Rassicurarsi che discutere dei problemi non comporterà automaticamente restrizioni del dispositivo
- Coltivare sani principi morali affinché i bambini riconoscano i trattamenti ingiusti
- Creare un ambiente caldo e di supporto in cui i bambini si sentano al sicuro nel condividere le loro preoccupazioni
- Esprimere apprezzamento quando i bambini sono onesti ("Grazie per aver condiviso questo con me")
- Spiegare la differenza tra "fare la spia" e segnalare comportamenti dannosi

Attività pratiche per promuovere la sicurezza online

Coinvolgere tuo figlio in attività pratiche può rafforzare il vostro rapporto e, al contempo, sviluppare le sue competenze di sicurezza online. Ecco alcuni esercizi efficaci da provare insieme:



Esplorazione dei social media

Dedica 15-20 minuti a esplorare una piattaforma social che tuo figlio usa. Scopri tendenze, hashtag e linguaggio. Chiedi a tuo figlio di spiegare le caratteristiche che non capisci, lasciando che sia lui l'esperto. Questo dimostra il tuo interesse per il suo mondo digitale senza essere invadente.



Scenari "Cosa succederebbe se"

Mentre esplorate insieme le attività online, proponete scenari ipotetici di cyberbullismo. Ad esempio: "Cosa succederebbe se qualcuno ti scrivesse dicendoti che non giochi bene e che dovresti smettere? Come reagiresti?". Ascolta i suoi pensieri senza giudicarli e chiedi se lui o i suoi amici hanno mai vissuto situazioni simili.

Costruire insieme la resilienza digitale

Queste attività hanno molteplici scopi:

- Dimostrano la tua volontà di comprendere il mondo digitale di tuo figlio
- Creano opportunità naturali per discutere di sicurezza online senza fare prediche
- Aiutano i bambini a esercitarsi a rispondere a potenziali problemi prima che si verifichino
- Rafforzano il fatto che sei disponibile ad aiutare, indipendentemente dalla situazione

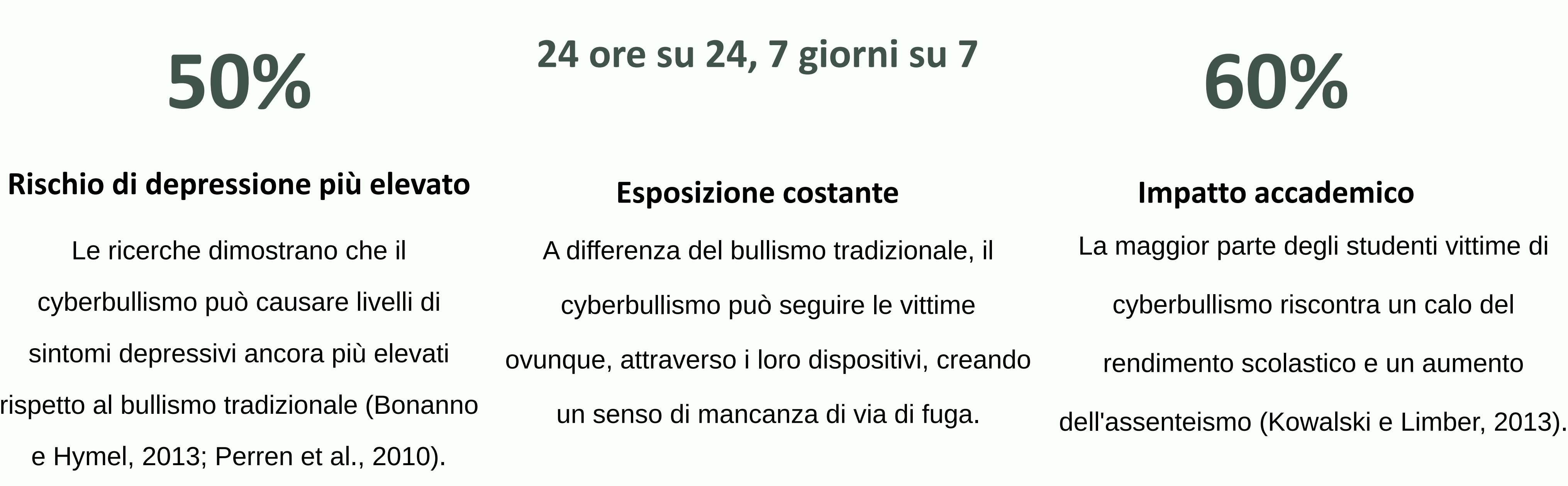
Quando discutete di questi scenari, sottolinea che lo sosterrai anche se ha commesso errori o infranto le regole. I bambini hanno bisogno di vedere le regole come una guida utile, non come strumenti di controllo o punizione.

Spiega che, qualunque sia la situazione (ad esempio, anche se ha infranto delle regole o ha esagerato), tu sarai lì per lui, per ascoltarlo, supportarlo e aiutarlo.

Combinando limiti chiari con un caloroso supporto, puoi creare un ambiente in cui i bambini si sentono al sicuro nel discutere delle sfide online e nel chiedere aiuto quando ne hanno bisogno.

Comprendere l'impatto del cyberbullismo

Il cyberbullismo può avere effetti profondi sulla salute mentale e fisica dei bambini. Comprendere questi effetti aiuta i genitori a riconoscere la gravità del problema e a reagire in modo appropriato.



Il pedaggio psicologico

L'impatto psicologico del cyberbullismo è particolarmente grave a causa di diversi fattori:

Permanenza

I contenuti digitali possono persistere indefinitamente, creando la sensazione che l'umiliazione non finisca mai. Come ha affermato una vittima di cyberbullismo: "Una volta che qualcosa è pubblicato su internet, non può mai sparire del tutto, quindi si potrebbe pensare di non riuscire mai a sfuggire al senso di vergogna o a riprendersi dall'umiliazione".

Incertezza

Non sapere chi sia il bullo o quanto siano diffuse le informazioni compromettenti crea profonda ansia. Questa incertezza rende il cyberbullismo particolarmente angosciante, poiché le vittime non possono prevedere o prepararsi a ciò che potrebbe accadere in seguito.

Manifestazioni fisiche

Il disagio psicologico del cyberbullismo si manifesta spesso fisicamente attraverso:

- Mal di testa ed emicrania
- Mal di stomaco e problemi digestivi
- Disturbi del sonno e incubi
- Cambiamenti nell'appetito
- Fatica e bassa energia

Rispondere al cyberbullismo: una guida passo passo

Se scopri che tuo figlio è vittima di cyberbullismo, è essenziale una risposta ponderata e ponderata. Ecco un approccio completo per affrontare la situazione:

Ascolta senza giudizio

Crea uno spazio sicuro in cui tuo figlio possa condividere la sua esperienza. Ascoltalo attivamente senza interromperlo o esprimere shock o rabbia che potrebbero farlo chiudere in sè stesso. Ringrazialo per il coraggio che ha dimostrato nel raccontartelo.

Documenta tutto

Prima di eliminare qualsiasi contenuto, cattura le prove del cyberbullismo. Fai screenshot di messaggi, post o immagini, annotando date, orari e contesti. Questa documentazione sarà preziosa se dovrai segnalare la situazione.

Segnala e blocca

Aiuta tuo figlio a segnalare il bullismo alla piattaforma in cui si è verificato. La maggior parte dei social media, delle piattaforme di gioco e delle app dispone di meccanismi per segnalare comportamenti abusivi. Quindi, blocca la persona responsabile per evitare ulteriori contatti.

Contatta le autorità competenti

Se il cyberbullismo coinvolge compagni di scuola, informa il personale scolastico. Nei casi gravi che comportano minacce, molestie o diffusione di immagini private, contattate le forze dell'ordine locali. Molte giurisdizioni hanno leggi specifiche che affrontano il cyberbullismo.

Fornisce supporto emotivo

Rassicura vostro figlio che il bullismo non è colpa sua. Valuta la possibilità di chiedere il supporto di un consulente o di un terapeuta se mostra segni di notevole disagio. Mantieni una comunicazione aperta durante tutto il processo.

Cosa non fare

Quando si risponde al cyberbullismo, bisogna evitare questi errori comuni:

- Non rimuovere immediatamente i dispositivi o l'accesso a Internet come punizione.
- Non contattare direttamente il bullo o i suoi genitori senza un piano.
- Non minimizzare la situazione o dire a tuo figlio di "ignorarla e basta".
- Non promettere la completa riservatezza se le questioni di sicurezza richiedono il coinvolgimento di altri.
- Non incoraggiare comportamenti ritorsivi.

Ricorda che la tua risposta è un esempio di come tuo figlio dovrebbe gestire conflitti e avversità. Dimostrando calma nella risoluzione dei problemi e capacità di reporting appropriate, gli insegni preziose competenze di vita, affrontando la situazione immediata.

Strategie preventive: costruire la resilienza digitale

Sebbene monitorare e rispondere al cyberbullismo sia importante, è altrettanto cruciale fornire ai bambini le competenze per navigare in sicurezza negli spazi online. La resilienza digitale, ovvero la capacità di riconoscere, reagire e riprendersi dalle sfide online, può essere sviluppata attraverso strategie genitoriali intenzionali.



Insegnare il pensiero critico

Aiuta il bambino a valutare criticamente i contenuti e le interazioni online. Discuti su come riconoscere comportamenti sospetti, informazioni fuorvianti e tattiche manipolative. Fai domande come "Perché qualcuno potrebbe pubblicare questo?" o "Cosa potrebbe volere da te?".



Costruire l'autostima

I bambini con una forte autostima sono meno vulnerabili al cyberbullismo e meglio attrezzati per gestirlo. Incoraggia attività che rafforzino la fiducia in sé stessi offline, elogia l'impegno piuttosto che i risultati e aiutalo a sviluppare un senso di identità che vada oltre la convalida sui social media.



Sviluppare l'empatia

Discuti di come le azioni online influenzano gli altri. Aiuta il bambino a capire che le comunicazioni digitali sono carenti di tono e di espressioni facciali, il che rende frequenti le incomprensioni. Incoraggialo a riflettere su come le sue parole potrebbero essere interpretate prima di postare.

Competenze pratiche per la sicurezza online

Gestione della privacy

Insegna al bambino a gestire le impostazioni della privacy su tutte le piattaforme. Rivedi regolarmente queste impostazioni insieme, poiché le piattaforme aggiornano spesso le loro funzionalità. Discuti quali informazioni devono rimanere private (indirizzi, nomi delle scuole, routine quotidiane) e quali possono essere condivise più ampiamente.

Consapevolezza dell'impronta digitale

Aiuta il bambino a capire che tutto ciò che pubblica online contribuisce alla sua impronta digitale. Prima di pubblicare, incoraggialo a chiedersi: "Mi sentirei a mio agio se un insegnante o un futuro datore di lavoro vedesse questo?". Questo promuove un comportamento online consapevole.

Il ruolo delle scuole nella prevenzione del cyberbullismo

Le scuole svolgono un ruolo fondamentale nella prevenzione e nell'intervento contro il cyberbullismo. Come genitori, capire come collaborare efficacemente con le istituzioni scolastiche può creare una rete di sicurezza più completa per vostro figlio.

Politiche antibullismo nelle scuole

La maggior parte delle scuole ha adottato politiche antibullismo che affrontano sempre più il cyberbullismo. Come genitore, dovresti:

- Richiedere e rivedere la politica antibullismo della scuola di tuo figlio
- Capire come la scuola definisce il cyberbullismo
- Scoprire le procedure di segnalazione degli incidenti
- Sapere quali sono le conseguenze per i colpevoli
- Comprendere quale supporto è disponibile per le vittime

Se la politica della tua scuola non affronta adeguatamente il cyberbullismo, valuta la possibilità di chiedere aggiornamenti tramite le associazioni genitori-insegnanti o le riunioni del consiglio scolastico.

		
Stabilire la comunicazione	Raccogliere prove	Approcciarsi con collaborazione
Costruisci relazioni con insegnanti, consulenti e dirigenti scolastici prima che sorgano problemi. Sapere chi contattare e avere un rapporto consolidato rende più facile affrontare i problemi quando si presentano.	Se tuo figlio subisce episodi di cyberbullismo che coinvolgono compagni di scuola, documenta tutto accuratamente prima di rivolgerti alla scuola. Includi screenshot, date e qualsiasi contesto pertinente su come il bullismo sta influenzando l'istruzione di tuo figlio.	Lavora con il personale scolastico come partner, non come avversario. Chiedi il suo punto di vista e le soluzioni proposte, comunicando chiaramente le tue aspettative per la sicurezza e il benessere di tuo figlio.

Considerazioni speciali per diverse fasce d'età

Le esperienze online e le vulnerabilità dei ragazzi cambiano con il crescere degli stessi. Una prevenzione efficace del cyberbullismo richiede strategie adeguate all'età, che affrontino le sfide specifiche di ogni fase dello sviluppo.



Scuola elementare (dai 6 ai 10 anni)

I bambini piccoli in genere iniziano il loro percorso digitale attraverso app educative, giochi e interazioni sociali limitate. In questa fase, la supervisione diretta è appropriata e prevista.

- Utilizzare dispositivi in aree comuni dove è possibile monitorare facilmente l'attività.
- Utilizzare controlli parentali robusti e browser adatti ai bambini.
- Concentrarsi sull'insegnamento dei concetti base di sicurezza su Internet attraverso storie ed esempi.
- Limitare le interazioni online ad amici e familiari conosciuti.



Scuola media (11-13 anni)

Questo periodo di transizione spesso coincide con l'acquisto del primo smartphone e con il crescente interesse per i social media. Il rischio di cyberbullismo aumenta significativamente in questi anni.

- Introdurre gradualmente maggiore indipendenza mantenendo la supervisione.
- Discutere le dinamiche sociali e la pressione dei pari nei contesti digitali.
- Insegnare strategie specifiche per gestire commenti negativi o di esclusione.
- Rivedere insieme regolarmente le impostazioni sulla privacy
- Stabilire limiti di tempo e confini di contenuto chiari.



Scuola superiore (14-18 anni)

Gli adolescenti necessitano di crescente autonomia, pur continuando ad aver bisogno di una guida. Il cyberbullismo a questa età può comportare tattiche più sofisticate e un impatto emotivo maggiore.

- Passare dal monitoraggio al mentoring.
- Discutere questioni complesse come la identità digitale e le conseguenze a lungo termine.
- Affrontare le relazioni sentimentali e le loro dimensioni online.
- Preparare gli adolescenti per gli ambienti universitari/lavorativi in cui potranno gestire la presenza digitale in modo indipendente.
- Concentrarsi sullo sviluppo del giudizio interno piuttosto che sulle regole esterne.

Adattare il tuo approccio

Man mano che i bambini crescono, adatta gradualmente il tuo approccio in base alle loro esigenze di sviluppo:

- Passare da regole rigide a linee guida collaborative.
- Passare dalla supervisione diretta ai controlli periodici.
- Passare da spiegazioni semplici a discussioni più articolate.
- Passare dalla gestione della presenza digitale alla consulenza sull'autogestione.

Ricorda che lo sviluppo varia notevolmente tra bambini della stessa età. Considera la maturità, il giudizio e il temperamento individuali di tuo figlio quando determini i livelli appropriati di indipendenza e responsabilità online.

Strumenti tecnologici per la sicurezza online

Sebbene la comunicazione aperta rimanga il fondamento della prevenzione del cyberbullismo, gli strumenti tecnologici possono fornire ulteriori livelli di protezione. Questi strumenti dovrebbero integrare, non sostituire, le conversazioni costanti sulla sicurezza online.



App di controllo parentale

Queste applicazioni consentono ai genitori di monitorare e gestire l'utilizzo dei dispositivi da parte dei figli. Tra le opzioni più diffuse ci sono Google Family Link, Apple Screen Time, Qustodio e Net Nanny. Questi strumenti offrono in genere funzionalità come il filtro dei contenuti, i limiti di tempo, il blocco delle app e il monitoraggio della posizione.

Quando usate queste app, siate trasparenti con vostro figlio su cosa state monitorando e perché. Consideratela una misura di sicurezza piuttosto che una sorveglianza.



Controlli a livello di rete

Soluzioni basate su router come Circle Home Plus o Eero Secure offrono protezione a tutti i dispositivi connessi alla rete domestica. Possono essere particolarmente utili per gestire l'accesso a Internet dei bambini più piccoli.

Le funzionalità includono in genere il filtraggio dei contenuti, limiti di tempo, pulsanti di pausa per l'accesso a Internet e report sull'utilizzo. Questi strumenti interessano tutti i dispositivi della rete, rendendoli efficienti per le famiglie con più figli.

Funzionalità di sicurezza specifiche della piattaforma

Le piattaforme più diffuse offrono funzionalità di sicurezza integrate che genitori e bambini dovrebbero conoscere:

Social media

- Impostazioni sulla privacy per controllare chi vede i post.
- Capacità di blocco e silenziamento.
- Meccanismi di segnalazione dei contenuti dannosi.
- Opzioni di filtraggio dei commenti.

Piattaforme di gioco

- Restrizioni della chat e controlli parentali.
- Gestione della lista amici.
- Sistemi di segnalazione per giocatori abusive.
- Impostazioni dei contenuti adatte all'età.

App di messaggistica

- Blocco dei contatti indesiderati.
- Segnalazione di messaggi inappropriate.
- Impostazioni sulla privacy per le informazioni del profile.
- Controlli per la partecipazione alla chat di gruppo

Costruire una cultura digitale positiva in casa

Oltre a specifiche strategie di prevenzione del cyberbullismo, creare una cultura digitale positiva in famiglia può promuovere sane abitudini e valori online. Questo approccio proattivo aiuta i ragazzi a diventare cittadini digitali responsabili che trattano gli altri con rispetto online.

Modellare abitudini digitali sane

Gli adolescenti imparano osservando i genitori. Da genitore mostra un uso appropriato della tecnologia seguendo le stesse regole che stabilisci per tuo figlio. Metti via i dispositivi durante i pasti in famiglia, evita di controllare il telefono durante le conversazioni e moderati nel condividere informazioni personali e altrui online.

Evidenzia gli usi positivi
Mostra come la tecnologia possa essere utilizzata in modo costruttivo per l'apprendimento, la creatività e le relazioni sociali positive. Presenta tuo figlio app educative, strumenti creativi e piattaforme dove può coltivare interessi e sviluppare competenze.



Enfatizzare l'empatia digitale

Aiuta tuo figlio a capire che dietro nomi utente e avatar ci sono persone reali con sentimenti autentici. Discuti di come i commenti online possano avere un impatto sugli altri e incoraggialo a chiedersi "Lo direi in faccia a qualcuno?" prima di pubblicare o inviare messaggi.

Promuovere l'equilibrio digitale

Incoraggia un sano mix di attività online e offline. Crea momenti e spazi liberi dalla tecnologia in casa. Sostieni hobby, sport e interazioni sociali faccia a faccia che lo aiuti a sviluppare un'identità completa al di là della sua presenza digitale.

Accordo di cittadinanza digitale per la famiglia

Si consideri la creazione di un accordo di cittadinanza digitale familiare che definisca valori e aspettative condivisi. A differenza delle regole incentrate esclusivamente sulle restrizioni, questo accordo enfatizza comportamenti positivi e responsabilità condivisa. Include principi come:

- Trattiamo gli altri online con lo stesso rispetto che mostriamo di persona.
- Pensiamo prima di pubblicare, considerando come le nostre parole potrebbero influenzare gli altri.
- Proteggiamo la nostra privacy e rispettiamo la privacy degli altri.
- Bilanciamo il tempo trascorso davanti allo schermo con altre attività importanti.
- Parliamo apertamente delle esperienze online, sia positive che preoccupanti.
- Ci schieriamo dalla parte di chi viene trattato ingiustamente online.

Fate firmare l'accordo a tutti i membri della famiglia, inclusi voi genitori, e appendetelo in un punto ben visibile. Rivedete e aggiornatelo periodicamente man mano che i figli crescono e la tecnologia si evolve.

Celebrare la cittadinanza digitale

Riconosci e gratifica quando i ragazzi dimostrano un comportamento digitale responsabile. Questo rinforzo positivo aiuta a stabilire norme e valori sani nell'uso della tecnologia. Ad esempio, loda tuo figlio quando:

- Segnala dei contenuti incontrati online.
- Difende chi subisce cyberbullismo
- Prende decisioni ponderate su cosa condividere o non condividere
- Prende volontariamente delle pause dalla tecnologia
- Utilizza gli strumenti digitali in modo creativo o per l'apprendimento

Concentrandoti sulla cittadinanza digitale positiva anziché limitarti a evitare i problemi, aiuti i bambini a sviluppare una motivazione intrinseca per un comportamento responsabile online.