

TUTTI INSIEME CONTRO IL BULLISMO E IL CYBERBULLISMO

BULLISMO, CYBERBULLISMO E BES



moige
proteggiamo i nostri figli



ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO
PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA
"Pellegrino Artusi"

CON IL CONTRIBUTO DEL MIUR

BULLISMO, CYBERBULLISMO E BISOGNI EDUCATIVI SPECIALI

"VUOLIO CHE ARRIVI A TUTTI QUESTO MESSAGGIO, NON GIUDICATE MAI UN RAGAZZO O RAGAZZA PER QUELLO CHE APPARE FUORI, DENTRO HA UN MONDO DA SCOPRIRE, NON ABBIATE PREGIUDIZI. PRIMA DI GIUDICARE RIFLETTETE, PRIMA DI PARLARE PENSATE, E NON LASCIATEVI MAI DIRE CHE NON VALETE NIENTE, CHE SIETE INUTILI E BRUTTI. VOI VALETE TANTO E CHI HA IL CUORE CATTIVO NON LO SA. RICORDATE SEMPRE CHE CHI VI GIUDICA È PERCHÉ VOI AVETE QUALCOSA CHE LORO NON AVRANNO MAI. E PER QUELLI CHE COME ME SOFFRONO DI DEPRESSIONE O ALTRE MALATTIE PSICHICHE, VI DICO CHE LA MEDICINA PIÙ POTENTE (OLTRE ALLE CURE MEDICHE E PSICOLOGICHE) È L'AMORE DELLA PROPRIA FAMIGLIA, IL LORO AMORE SARÀ LA VOSTRA FORZA, IL LORO SORRISO IL VOSTRO CORAGGIO E UN CUCCIOLINO DI CANE IL VOSTRO PSICOTERAPEUTA. VIVETE OGNI GIORNO AL MASSIMO, AMATE OGNI SINGOLO ISTANTE, TOCCATE OGNI COSA, ESPLORATE LA NATURA, GIOCATE CON GLI ANIMALI E FATE CIÒ CHE VI RENDA SERENI."

(Da un'intervista pubblicata su fanpage: <https://www.fanpage.it/attualita/la-storia-di-luca-tormentato-dai-bulli-non-riuscivo-neanche-a-bere-l-acqua-vivevo-nel-panico/>)

Queste sono le parole di Luca, un ragazzo oggi maggiorenne, ma che nel passato ha subito il bullismo e le sue conseguenze.

Nella lettura di questo libretto ricordatevi la sua frase **"non giudicate mai un ragazzo o ragazza per quello che appare fuori, dentro ha un mondo da scoprire, non abbiate pregiudizi"** e noi aggiungiamo... non fatevi spaventare dalla diversità, ognuno di noi, a suo modo, è differente dall'altro.

La **neurodiversità** è un approccio, un modo di guardare a quello che comunemente chiamiamo con le parole **disturbo, sindrome**, che sono termini medici.

Il termine è stato coniato nel 1998 dalla sociologa australiana **Judy Singer**, e da allora rappresenta un vero e proprio movimento, che sottolinea come esistano persone che hanno un funzionamento neurologico differente dalla maggior parte delle persone, ma non per questo "malato".

Si parla così di persone **neurodiverse** e persone **neurotipiche**, implicando una differenza che si basa sulla consapevolezza, sempre più supportata dalle neuroscienze, che ogni persona ha un suo specifico funzionamento neurologico.

Sotto l'ampia definizione di neurodiversità va incluso ad esempio il disturbo dello spettro autistico, la dislessia, la discalculia, la disprassia, la sindrome di Tourette, il disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD). Nelle precedenti classificazioni era inclusa anche la sindrome di Asperger, che ora troviamo nello spettro dell'autismo.

La sottolineatura sulla **diversità** e non sulla **patologia**, è dettata dal fatto che spesso queste persone hanno delle risorse notevolmente più sviluppate dei loro coetanei neurotipici in specifici ambiti: una persona dislessica, ad esempio, ha certamente difficoltà nella lettura, ma potrebbe avere tranquillamente una mente molto **“brillante”** in termini di capacità intellettive; sono noti alcuni **personaggi famosi**, decisamente “geniali”: Leonardo da Vinci, Mozart, Albert Einstein, Thomas Edison, Napoleone, Pablo Picasso, Steve Jobs...

Con la Direttiva ministeriale del 27 dicembre 2012 recante “Strumenti di intervento per alunni con Bisogni Educativi Speciali (BES) e organizzazione territoriale per l’inclusione scolastica”, il Ministero dell’Istruzione, Università e Ricerca (Miur) ha infatti introdotto il riconoscimento di esigenze didattiche particolari per alunni che appartengono a un gruppo fortemente eterogeneo, composto da alunni che possono presentare specifiche diagnosi e da altri che presentano invece uno svantaggio di tipo linguistico, socio-economico o culturale. Recentemente anche gli alunni plusdotati sono stati riconosciuti come BES.

La Direttiva, a tale proposito, ricorda che “ogni alunno, con continuità o per determinati periodi, può manifestare Bisogni Educativi Speciali: o per motivi fisici, biologici, fisiologici o anche per motivi psicologici, sociali, rispetto ai quali è necessario che le scuole offrano adeguata e personalizzata risposta”.



Conoscete la storia del famosissimo Eminem? Lui oggi potrebbe rientrare nella categoria dei BES.

Eminem è nato nel Missouri. Abbandonato a pochi mesi dal padre, si è ritrovato a vivere con la madre in povertà assoluta, cambiando città di continuo, per poi andare a vivere in una roulotte sulla 8 Mile Road di Detroit (da cui l’omonimo film autobiografico). Eminem ha raccontato di come quegli anni siano stati un vero inferno: aveva diritto a mangiare gratis in mensa perché era povero, ma per lui era un’umiliazione morale. A cui si aggiungevano le umiliazioni fisiche che subiva dai suoi compagni di classe che lo bullizzavano continuamente. Quando aveva 12 anni un bullo lo picchiò talmente forte da provocargli una emorragia cerebrale riducendolo in stato di coma per dieci giorni. Un anno dopo un capo di una gang locale ha provato anche a sparargli, ma fortunatamente il proiettile lo ha colpito solo di striscio. La svolta: quando iniziò a scrivere canzoni riversando la sua rabbia nei testi dei suoi brani rap. Con il brano “Bully” racconta le emozioni vissute durante gli episodi di bullismo subiti nella sua giovane età.



Hans Asperger nel 1938 affermava:

Non tutto ciò che non è allineato, e dunque "anormale", deve necessariamente essere "inferiore".

Accade però alle volte che proprio i ragazzi neurodiversi o semplicemente in difficoltà (ad esempio perché sono emigrati da paesi lontani e non conoscono perfettamente la nostra lingua, o perché hanno purtroppo delle famiglie non in grado di seguirli, amarli e curarli) siano le vittime preferite dei bulli.

Ma vediamo chi sono alcuni di questi ragazzi e quanto il fenomeno del bullismo e del cyberbullismo possa ledere le loro personalità.

Pensiamo ad esempio ad un **ragazzo Asperger**.

Un ragazzo che sembra taciturno, che non lega con i compagni, che all'intervallo se ne sta da solo in disparte, ma che magari in famiglia dialoga normalmente; che ha un interesse particolare, magari per un certo tipo di fumetti o per uno strumento musicale; che non ha deficit cognitivi, ma che anzi magari eccelle in una materia specifica (ad es. nel disegno tecnico). Un'altra caratteristica è la grande sensibilità agli stimoli sensoriali; tipicamente rumore e confusione possono avere un effetto così amplificato da risultare insopportabili per una persona Asperger che spesso, se in classe c'è un po' di caos, può tapparsi le orecchie o mostrare chiari segni di disagio. Il bambino/ragazzo Asperger fatica a riconoscere tutti gli impliciti e le sfumature delle relazioni sociali; spesso si comporta in modo ingenuo, non sa mentire, magari non coglie l'ironia, prende tutto alla lettera, non riesce a sostenere un livello di conversazione banale e superficiale. I suoi comportamenti bizzarri, un po' goffi, spesso lo porteranno ad essere facilmente oggetto di derisione o vero e proprio bullismo e cyberbullismo. Questo porterà a vivere le situazioni sociali con sempre più ansia, sviluppando magari disturbi dell'umore di tipo depressivo, oppure sintomi ossessivo-compulsivi, che gli servono a gestire l'ansia.

Secondo le stime, circa l'8% degli studenti italiani sono plusdotati o con un alto potenziale cognitivo. Ragazzi con un quoziente intellettivo superiore alla media, che dimostrano capacità di apprendimento e curiosità intellettuale molto sviluppate. Gli studenti plusdotati, infatti, sono bambine e bambini dalle caratteristiche molto particolari che rischiano di manifestare un **forte disagio**, quando inseriti nel percorso scolastico. Essere molto intelligenti, nel loro caso, non coincide necessariamente con l'essere ben inseriti a scuola.

Il **ragazzo plusdotato** è estremamente curioso, tempesta maestri e professori con domande anche molto specifiche, esprime idee molto particolari, a volte bizzarre. Inoltre, è un attento osservatore, ha ottima memoria ed è estremamente autocritico. In sintesi, sotto tutti i punti di vista, esprime una sensibilità fuori dal comune. Questa è la sua forza ma può anche rivelarsi la sua debolezza. Se non adeguatamente seguito e stimolato, infatti, **lo studente plusdotato può ritrovarsi solo e scegliere di nascondere la sua intelligenza per sembrare uguale agli altri**.

Ci sono molti modi, quindi, con cui un evidente pregio può trasformarsi in un insostenibile peso.



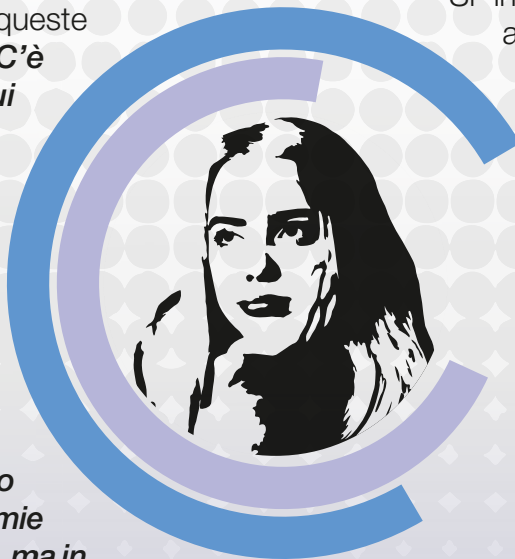


I ragazzi con **sindrome di Tourette** manifestano una combinazione di tic fisici, motori e vocali. I tic, solitamente, non rappresentano un problema grave per la salute generale di una persona ma nei bambini così come negli adulti, potrebbero nascere problemi legati all'isolamento sociale, stati di imbarazzo e una ridotta autostima. Questi ragazzi tendono a essere introversi e a volte aggressivi, e a incontrare, dunque, forti difficoltà nelle relazioni tra pari. Il fatto che questo disturbo abbia il suo picco nel corso dell'adolescenza accentua le problematiche di tipo sociale: il ragazzo diventa oggetto di derisioni e discriminazioni, prova un sentimento di inadeguatezza e di diversità, i suoi sintomi si acutizzano, va incontro a rabbia, aggressività e depressione.

Billie Eilish, nota cantante californiana, ha recentemente affrontato l'argomento della sua Sindrome da Tourette sia sul suo profilo Instagram che in una puntata di un talk show americano. **“È qualcosa con cui convivo da tutta la vita”, spiega. “Tutti quelli che mi conoscono, dai miei parenti ai miei amici, lo sanno”**. Ho dei modi per farli andare via [riferendosi ai tic]”, ha raccontato Billie Eilish. **“Se sono di fronte a una telecamera per registrare un'intervista li faccio uscire durante le domande, che di solito vengono tagliate nel montaggio”**.

Alcune volte, tuttavia, anche queste strategie non funzionano. **“C'è stata questa intervista in cui non mi avevano detto che non avrebbero tagliato le domande, quindi me ne sto lì seduta a rispondere e poi quando me le fanno comincio a fare così...”**, racconta, imitando il suo tic.

Ecco spiegato, quindi, il video, poi diventato virale, delle sue strane espressioni. **“Esistono diverse compilation delle mie facce durante le interviste, ma in realtà sono solo tic”**. La giovanissima popstar, tuttavia, è riuscita a trarre qualcosa di positivo anche da questa esperienza, che ha finito per farle conoscere meglio il suo problema e i suoi fan: **“Ho scoperto che molti di loro ce l'hanno, il che mi fa sentire più a mio agio nel dirlo. Sento di avere una connessione con loro”**.



I ragazzi con Disturbi Specifici dell'Apprendimento sono purtroppo anche loro perfetti candidati a subire il bullismo: a volte perché distratti, di frequente perché appaiono meno bravi a livello didattico, in molti casi perché non ordinati o precisi, a volte ancora perché hanno sguardi diversi sulle cose. L'insuccesso nell'apprendimento può portare a vissuti di sfiducia, calo dell'autostima, convinzione d'essere poco intelligenti o svogliati. Tale disagio può manifestarsi in modo depressivo (comportamento irritato ed evitante) o rabbioso (comportamento disturbante, oppositivo, aggressivo). Questi atteggiamenti contribuiscono a creare un circolo vizioso:

- **BASSA AUTOSTIMA** →
- **DEPRESSIONE o RABBIA** →
- **ISOLAMENTO** →
- **BASSA AUTOSTIMA** →

Tale funzionamento ricorda quello riguardante il bullismo e le vittime. Sembra che alcuni ragazzi con DSA e BES siano più a rischio di bullismo proprio a causa della frustrazione dovuta al fallimento cronico (Fuller-Thomson & Hooper, 2014).

Si innesca una catena negativa: più appaiono diversi, più vengono derisi, più peggiora l'autostima e più compiono errori che li fanno apparire diversi.

E' arrivato il momento di interrompere questa catena e di aiutare i vostri amici a non sentirsi derisi e bullizzati!

Le conseguenze del bullismo sulla vittima, infatti, possono essere molto importanti: dal mal di pancia, i disturbi del sonno, il calo del rendimento scolastico e dell'autostima, sino ad arrivare a vere e proprie psicopatologie, abbandono scolastico e relazioni interpersonali povere e superficiali.

Per aiutare i vostri amici e voi stessi, è importante conoscere da vicino il fenomeno del bullismo e del cyberbullismo.

Per **bullismo** si intende una serie di azioni offensive, ripetute nel tempo, che una persona o gruppo compie contro un'altra persona considerata meno forte.

La prevaricazione può essere verbale (offese, insulti) o fisica (spinte, stratttonamenti, sgambetti, o nei casi più gravi botte). È bullismo anche quando la persona viene isolata dal gruppo usando calunnie e notizie false su di lei (in questo caso si parla di bullismo indiretto o relazionale).

Sai che il bullo non agisce quasi mai da solo? Ci sono altre figure che lo aiutano più o meno intenzionalmente.

Vediamo chi sono i protagonisti del bullismo:

- **Il bullo:** è effettivamente colui che mette in atto le prepotenze nei confronti degli altri.
- **L'aiutante:** è l'amico fedele del bullo. Spesso anche lui agisce in modo prepotente.
- **Il sostenitore:** è colui che ridendo, incitando o semplicemente osservando tende a rinforzare il comportamento del bullo.
- **La vittima:** è chi subisce le prepotenze.
- **Il difensore:** è colui che prende le difese della vittima cercando di consolarla o di far cessare le prepotenze.
- **L'esterno:** è uno spettatore passivo che cerca di rimanere fuori dalla situazione.



BULLISMO

Per difenderti dai bulli, **devi innanzitutto ridimensionare la loro immagine:** sono esseri umani come te, con una vita uguale a quella degli altri, solo che agiscono da bulli perché ricercano delle attenzioni in maniera sbagliata. **Sono persone insicure** e credono di sentirsi meglio attaccando gli altri.

Il bullo vorrebbe farti arrabbiare e vederti reagire. **Non dargli questa soddisfazione!** Se farai finta di niente, lui non sarà più interessato e smetterà di insultarti.

Segui questi consigli:

1. L'obiettivo del bullo è quello di mettere in crisi la tua personalità incutendoti timore. **Se non ti mostrerai spaventato, lui perderà interesse** e mollerà il colpo.
2. Se un bullo si avvicina a te mentre siete a scuola, in piscina o altrove, continua a fare ciò che stavi facendo e non dargli retta. Pensa ad altro, se sei con altri compagni continua a parlare con loro.
3. I bulli di solito se la prendono con le persone che considerano meno forti di quanto in realtà siano. Tu non sei meno forte, anche se il bullo vuole fartelo credere. **Abbi fiducia in te stesso e non cedere alle sue provocazioni.**
4. I bulli si sentono forti attaccando una sola persona, ma è molto difficile che lo facciano con un gruppo. **Se non ti senti sicuro, esci con i tuoi amici e non rimanere solo** nei momenti in cui pensi di poterlo incontrare.
5. Non avere paura di chiedere aiuto, è molto importante che tu lo faccia. **Se sei vittima di atti di bullismo, parlane subito con mamma e papà ed eventualmente con un insegnante.**
6. **Racconta esattamente quello che è successo,** dove e quando, cosa ha fatto il bullo, come hai reagito tu e da quanto tempo succede.

COME RICONOSCERE SE SEI VITTIMA DI BULLISMO

Per sapere se sei vittima di bullismo o meno, è importante verificare l'atteggiamento del presunto bullo nei tuoi confronti, ma anche quello che senti dentro di te è importante, sia a livello fisico sia psicologico.

Vediamo insieme quali sono questi segnali, in che modo si manifestano e come rimediare!

Se una o più persone ti hanno preso di mira con offese e insulti, e gli attacchi durano da qualche tempo, allora è probabile che tu sia vittima di bullismo.

Un litigio con gli amici, ad esempio durante una partita di calcio, può sempre capitare, ma perché si possa parlare di bullismo significa che c'è l'intenzione di farti del male per spaventarti e sottometterti e infine isolarti dagli altri compagni.

I SEGNALI SOCIALI:

Ci sono altri segnali che permetteranno a te e ai tuoi genitori di riconoscere se sei vittima di bullismo.

- Se ad esempio non hai più voglia di invitare a casa i compagni di classe o i coetanei e trascorri sempre meno tempo con loro;
- se non vai più su internet, o viceversa controlli spesso i tuoi social;
- se hai paura di andare a scuola, all'oratorio o in altri luoghi di aggregazione che prima frequentavi abitualmente.

I SEGNALI FISICI:

Altri campanelli di allarme possono essere dei malesseri fisici prima di andare nei luoghi di aggregazione dove accadono gli episodi di bullismo:

- mal di stomaco
- mal di testa
- sbalzi di umore
- scatti di rabbia.

Anche se non hai voglia di studiare, o non riesci più a fare gli esercizi che prima facevi con facilità, potrebbe essere un effetto dello stress dovuto agli attacchi dei bulli.

Perché è importante reagire?

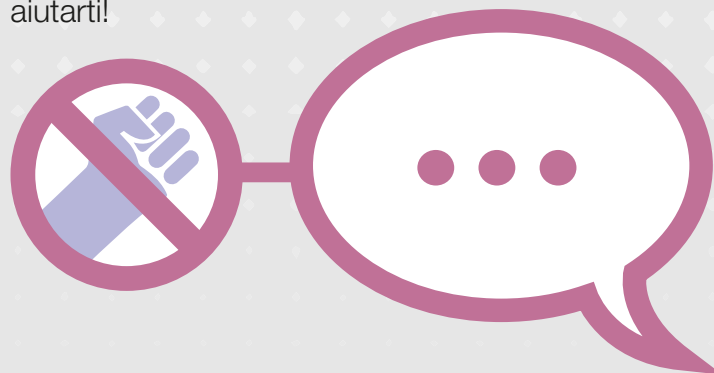
Forse avrai difficoltà a parlare di quello che ti è successo. È normale. Provi vergogna e imbarazzo, ed è proprio su queste cose che il bullo costruisce la sua forza. Questo succede soprattutto se le offese sono basate su qualcosa che tu per percepisci come un tuo difetto, e allora tenderai a non parlarne perché saresti costretto a evidenziare ciò che tu vedi come un problema.

Tenderai a rimanere in silenzio anche per paura che il bullo possa vendicarsi, ma così peggiorerai solo le cose. Resistere agli insulti non farà altro che complicare la situazione.

Come vedi, a causa del bullismo è in gioco anche il tuo benessere mentale e quindi non devi mai trascurare il problema. Parlane con i tuoi genitori o con l'insegnante e chiedigli anche quali sono le misure preventive e i comportamenti per contrastare gli atti di bullismo.

Oggi la scuola ha un compito importante a livello educativo: secondo quanto previsto dalla legge 29 maggio 2017 n. 71, in ogni istituto scolastico, è previsto un docente con funzioni di referente per le iniziative contro il bullismo e il cyberbullismo. Inoltre, i docenti sono chiamati ad avviare percorsi di educazione socio-affettiva che contrastino l'azione della violenza sui più deboli e programmi di informazione sull'uso consapevole della rete.

Quindi se hai dei problemi all'interno della classe o sei a conoscenza del fatto che un tuo amico sia stato preso di mira, affidati anche ai tuoi insegnanti, faranno di tutto per aiutarti!



CYBERBULLISMO

Come il bullismo tradizionale, il cyberbullismo è una forma di prevaricazione e di oppressione ripetuta nel tempo, compiuta da una persona o da un gruppo più forte nei confronti di un'altra persona percepita come meno forte. La differenza è che nel cyberbullismo queste azioni si compiono attraverso i nuovi media (computer, smartphone, tablet e tutto ciò che si può connettere a internet).

I cyberbulli possono essere degli sconosciuti, oppure persone che conosci bene e che sfruttano l'anonimato del web, rendendo difficile risalire alla loro identità.

Ricorda che questa percezione di invisibilità dà ai cyberbulli una sensazione di sicurezza e di potere, al punto da mostrarsi con atteggiamenti che nella vita reale probabilmente non avrebbero.

Il cyberbullismo può portarti disagi anche gravi, per questo è importante riconoscere subito se sei stato vittima di qualche attacco.

Con questa breve guida ti forniamo dei suggerimenti per sapere cosa fare quando sei a rischio...

Come ha spiegato lo psicologo svedese Dan Olweus, il primo a compiere studi strutturati e sistematici sul fenomeno, le caratteristiche del bullismo sono:

- l'intenzionalità,
- la continuità nel tempo
- e la natura sociale del fenomeno.

Significa che i bulli si comportano così perché lo hanno voluto loro stessi, che queste azioni non sono mai episodi isolati ma ripetuti nel tempo e che riguardano sempre i gruppi e non i singoli.

Il cyberbullismo ha le stesse caratteristiche del bullismo ma con l'aggiunta di alcuni elementi:

1. L'impatto:

la diffusione di materiale via web è incontrollabile e non è possibile prevederne i limiti perché video e immagini sono destinati a rimanere online.

2. Il possibile anonimato:

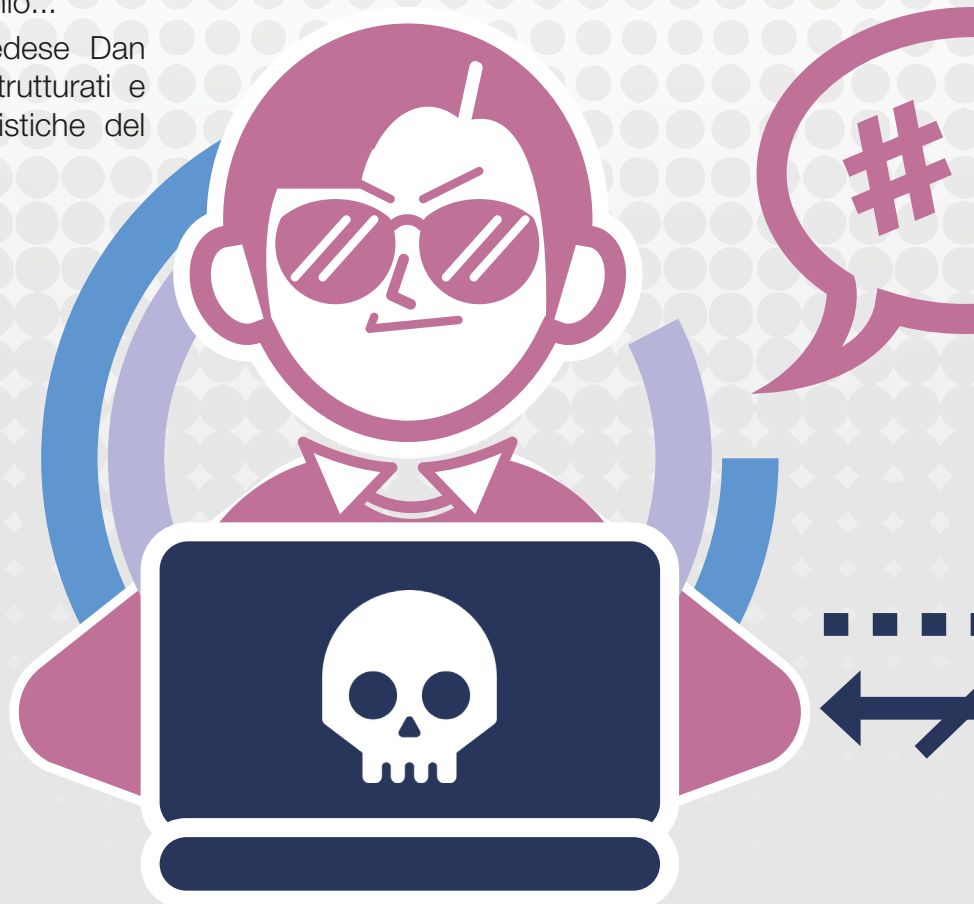
chi offende online potrebbe tentare di rimanere nascosto dietro un nickname e cercare di non essere identificabile

3. L'assenza di confini spaziali:

il cyberbullismo può avvenire ovunque, invadendo anche gli spazi personali e privando l'individuo dei suoi spazi-rifugio, come ad esempio la casa.

4. L'assenza di limiti temporali:

il cyberbullismo può verificarsi a ogni ora del giorno e della notte.



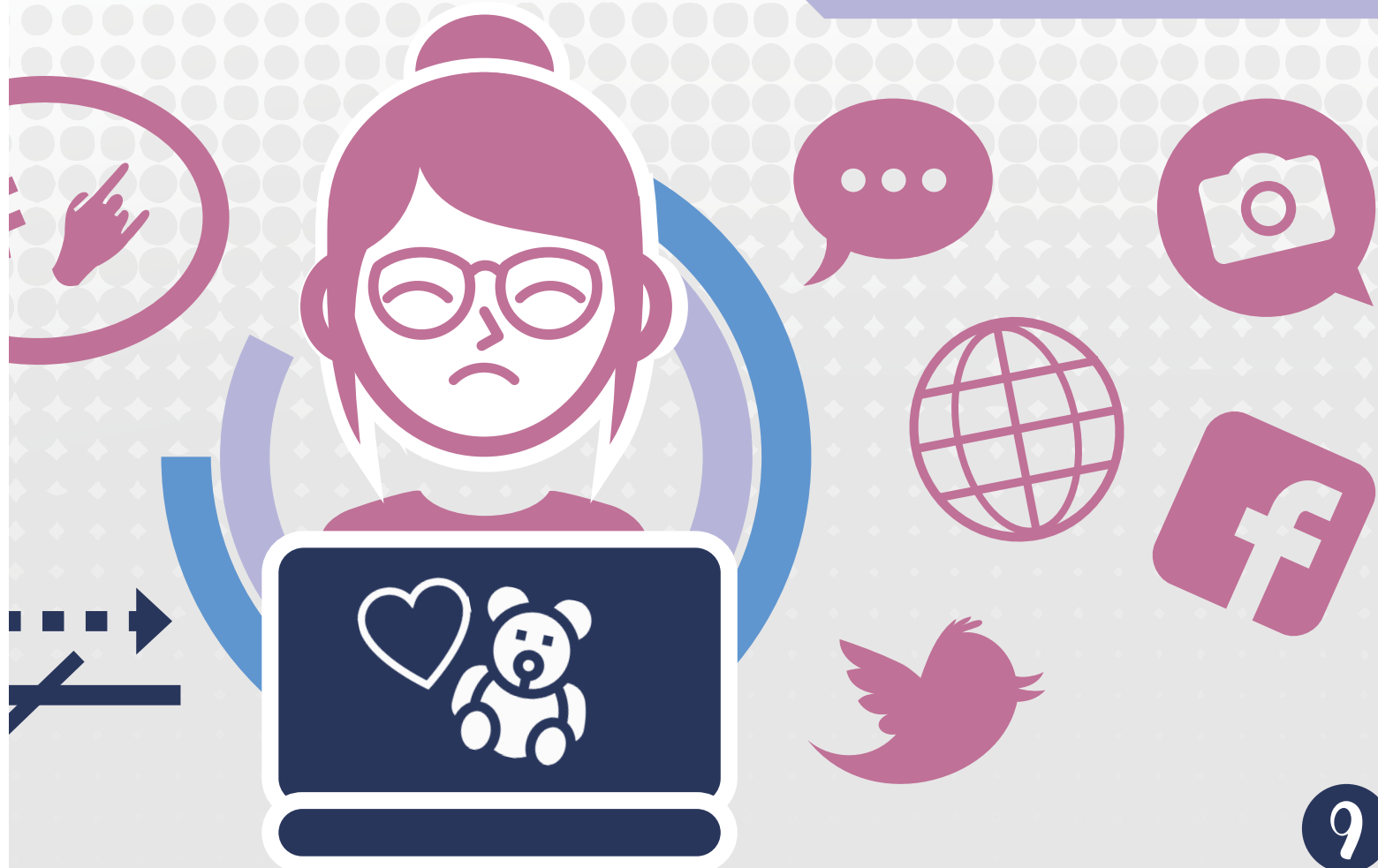
Se sei vittima di cyberbullismo potresti sentire il desiderio di non frequentare più i tuoi amici o di evitare la scuola, proprio per paura di offese e attacchi. Nei casi più gravi potresti accorgerti di avere strane paure, il sonno disturbato, mancanza di appetito e altri problemi.

Se hai subito o stai subendo una o più di queste azioni, sei sicuramente vittima di cyberbullismo:

- messaggi online violenti e volgari mirati a suscitare battaglie verbali
- spedizione ripetuta di messaggi offensivi mirati a molestare e/o ferire i sentimenti di qualcuno
- parlare di qualcuno (via e-mail, SMS, sui social network, ecc.) per danneggiarne gratuitamente e con cattiveria la reputazione
- spacciarsi per un'altra persona per spedire messaggi e/o pubblicare testi inopportuni
- rivelare informazioni private e/o imbarazzanti su altre persone
- ottenere la fiducia di qualcuno con l'inganno per poi condividere con altri le informazioni
- discriminare deliberatamente una persona da un gruppo online per provocarle un sentimento di emarginazione.
- molestie, persecuzioni e denigrazioni ripetute mirate a intimorire

COSA FARE SE SI E' VITTIME DI CYBERBULLISMO

- Non reagire alle provocazioni ma tieni traccia di quello che succede: copia i testi delle chat, conserva e-mail e SMS/MMS. Sono prove di quanto ti succede.
- L'unico modo per uscirne è parlarne con qualcuno di cui ti fidi: da soli è veramente difficile e non ci si deve vergognare per questo.
- Se sei testimone di atti di cyberbullismo, cerca al più presto l'aiuto di un adulto. Questi comportamenti vanno fermati prima che possano portare a situazioni anche molto gravi per chi li subisce.
- Ricorda sempre che postare immagini o informazioni private di altri senza il loro permesso, rappresenta una violazione della privacy e può essere punito dalla legge. Ci sono conseguenze per te se hai più di 14 anni e per i tuoi genitori se hai meno di 14 anni.



Internet è un luogo (virtuale) bellissimo e divertente, ma anche pieno di pericoli.

Scopriamo quali sono e come difenderci.

Applicando 10 semplici regole e creando una password super-sicura. Tutti noi passiamo ore collegati a internet. Magari non ci facciamo nemmeno più caso, ma quando mandiamo un messaggino con Whatsapp, guardiamo delle foto su un sito o su Facebook (se lo abbiamo) siamo collegati ad internet.

Attraverso il nostro telefonino, o il tablet o il pc siamo esposti ai rischi della Rete: siti pericolosi che rubano i nostri dati personali e le password. Cyberbulli che compiono le loro malefatte coperti dall'anonimato (il loro, non il tuo!) del web, virus che impestano pc e telefonino e mandano tutto in crash.

Come potete difendervi? Ecco a voi le 10 cose da fare (o da non fare) per navigare in sicurezza.

1. Non postate testi, foto e video su internet senza riflettere bene prima di farlo. Una volta che lo avete fatto non potete essere certi che la persona o il sito a cui li avete mandati li tenga riservati. E spesso è impossibile controllare come vengono usati: le immagini pubblicate sui social network come Facebook o Instagram possono essere scaricate, modificate e riutilizzate in qualsiasi modo da chiunque. Inoltre, ricordate che **voi e i vostri genitori siete responsabili di fronte alla legge** di ciò che condividete sul web: perciò non pubblicate nulla che possa offendere (**insulti, commenti razzisti o discriminatori, bullismo**).

2. Non date a nessuno l'indirizzo di dove abitate a meno che i vostri genitori vi abbiano dato il permesso prima. E se qualcuno dovesse proporvelo non accettate mai di incontrare qualcuno di persona e ditelo ai vostri genitori.

3. Mettete una password per proteggere cellulari e tablet e ricordatevi di bloccarli quando non li usate. Meglio ancora, attivate la funzione di blocco automatico dopo tot minuti. Tutti i cellulari e i tablet ce l'hanno.



10

4. Create una password sicura, è facile se seguite queste regole:

- non scegliete parole che esistono, non usate il nome della vostra squadra del cuore o del vostro gatto (sono facilissime da indovinare, specialmente se avete condiviso queste informazioni online).
- la password deve essere di minimo 8, meglio se di 12 lettere
- create un mix di caratteri MAIUSCOLI/minuscoli e usate lettere, numeri e simboli speciali come % o \$.
- Un'idea è di **scegliere una frase che vi piace** (magari di una canzone) e comporre la password usando le iniziali delle parole.
- Per esempio il ritornello della canzone "22 settembre" di Ultimo ... "lo la vita la prendo com'è questo viaggio che parte da sé" trasformata in password diventa una sigla di 12 lettere con un carattere speciale (!):

ILVLPCCVCPDS!

- Scegliete una password diversa per ogni sito web che usate.
- Se ne avete molte e fate fatica a ricordarle potete usare un gestore di password: ce ne sono di gratuiti per telefono e pc (in Google scrivete gestore password gratis in italiano e spulciate tra i risultati)
- Non archiviate le password sul computer e non ditele a nessuno. Tenere le password per sé è importantissimo! E ricordate di impostare la domanda di sicurezza, utile per accedere ai vostri documenti se ve la dimenticate.



5. Quando ricevete un'email o navigate su un sito non cliccate sui link, salvo che siate sicuri di ciò che indicano. Se non siete sicuri o vi sembra che ci sia qualcosa di insolito, chiedete l'aiuto di un adulto.

6. Se vi arrivano messaggi strani ma che sembrano spediti dagli indirizzi di posta o Whatsapp dei vostri amici non apriteli prima di chiedere al mittente se ve lo ha spedito davvero lui. Un cybercriminale potrebbe aver rubato il loro indirizzo email e usarlo con cattive intenzioni.

7. Quando avete finito di leggere le email scollegatevi sempre dal sito o dal programma che avete usato. Ricordatevi di farlo specialmente se lasciate incustoditi cellulare, tablet o pc.

8. Se i vostri genitori vi permettono di avere un profilo Facebook, non accettate la richiesta di amicizia da persone che non conoscete.

9. Rendete più sicuro il vostro profilo Facebook bloccandolo alle persone che non vi conoscono. In pratica, fate in modo che la vostra pagina sia visibile solo ai vostri amici, non anche agli amici degli amici (cliccate sul lucchetto in alto a destra nella pagina e scegliete la voce "controllo della privacy". Ogni tanto tornate a controllare le impostazioni, perché Facebook ha l'abitudine di cambiarle automaticamente).

10. Infine, se avete dubbi ditelo subito! Se notate qualcosa di insolito mentre navigate o se dal sito vi viene chiesto di fare qualcosa di inconsueto, non fate nulla e chiedete aiuto a un adulto o a chi gestisce il sito.

Informarsi bene prima di agire

- Ogni volta che posti o invii qualcosa su Internet, chiediti: **con chi voglio davvero condividere questa cosa?** Potranno vederla anche altre persone? Non dare mai per scontato che i destinatari siano solo quelli che tu vuoi.
- Le cose che pubblichi on-line **possono riemergere su Internet a distanza di anni.** Prima di farlo chiediti sempre: potrebbe danneggiarmi quando sarò grande?
- Quando utilizzi un social network, **guarda come puoi regolare i livelli di privacy del tuo profilo.** Tutti i social network hanno le funzioni che ti permettono di decidere: usare per decidere chi ti può contattare, chi può guardare e leggere quello che posti, chi può inserire commenti.
- Ci sono alcuni che si divertono a creare falsi profili e non solo per scherzo o per dispetto, ma anche per raccogliere informazioni. Ricordati, quindi, che **non sempre la persona che hai davanti è quella che credi tu.**
- **Se hai un tuo spazio, non lasciarlo incustodito a lungo.** Controlla regolarmente cosa c'è: qualcuno potrebbe aver postato immagini o info diffamatorie per altri e, se non le cancelli subito, tu ne diventi responsabile!
- **Utilizza password sicure per i tuoi profili,** eviterai che qualcuno entri e modifichi i tuoi dati, o ti danneggi in qualche modo. Inoltre, meno informazioni dai in giro e più eviti di incorrere nel rischio che qualcuno possa costruire un tuo profilo, anche solo per farti uno scherzo, a tua insaputa.



ATTENTIA QUEI DUE!

Sicuramente conoscerai bene queste due realtà Social: Instagram e TikTok!
Ma forse non sei a conoscenza dei loro pericoli!

COS'È INSTAGRAM

Instagram è un social network come Facebook, Twitter ed altri che consente di condividere immagini e video. L'età minima richiesta per potersi iscrivere è di 13 anni ma Instagram, a differenza di Facebook, non chiede l'età all'atto dell'iscrizione e quindi molti bambini lo utilizzano senza sapere che non potrebbero farlo.



Instagram



Tik Tok

I pericoli di Instagram e Tik Tok

Sebbene l'accesso ai social network dia l'opportunità di ampliare le proprie competenze relazionali, la possibilità di stringere nuove amicizie online può rivelarsi di fatto molto pericolosa. Il mondo del web, in questo senso, può rappresentare il luogo eletto per atti di violenza e di cyberbullismo. Instagram e Tik Tok, come altri social, forniscono un insieme di strumenti che facilitano la pratica di condotte aggressive, la loro fruibilità e la loro velocità consentono a commenti offensivi e a immagini intime o moleste di divenire virali entro qualche ora. Da non sottovalutare, inoltre, che molto spesso la violenza viene agita da profili anonimi creati appositamente con lo scopo di bullizzare una o più vittime.

Il continuo confronto con profili di utenti perfetti con delle vite invidiabili, spinge i ragazzi alla sfrenata ricerca di una perfezione da ostentare a tutti i costi, con il rischio talvolta, di incorrere in delle vere e proprie condotte di dipendenza favorite dall'ossessione della creazione del "profilo perfetto".

COS'È TIK TOK

La nuova applicazione nata in Cina nel 2016 ed esplosa nel 2017 rappresenta una versione mediatica di un karaoke alla moda. L'App che sta spopolando tra gli adolescenti è molto semplice, basterà scegliere una canzone da interpretare e filmare un videoclip di pochi secondi da pubblicare online e condividere con la comunità Tik Tok. La particolarità di questa App è rappresentata dalla sfida: ogni settimana Tik Tok, infatti, propone ai propri utenti una scommessa da portare a termine. In questa App è il dettaglio a fare la differenza: effetti, montaggio e trucco sono realizzati per somigliare sempre di più a quei modelli di perfezione veicolati dai media in cui il corpo ideale diventa una missione da raggiungere a tutti i costi.

Lo sapevi che...?

Instagram ha di attivato delle funzioni anti bullismo.

1. SILENZIA: attraverso questa funzione gli utenti avranno la possibilità di "silenziare" qualcuno attraverso le impostazioni della Privacy, direttamente scorrendo verso sinistra un commento o tramite il profilo di chi si vuole silenziare. In questo modo i commenti provenienti dalla persona silenziata saranno visibili solo al destinatario che potrà scegliere se approvare o meno il commento e renderlo visibile o piuttosto cancellarlo.

2. INTELLIGENZA ARTIFICIALE: grazie a questa funzionalità l'App sarà in grado di notificare agli utenti la potenziale aggressività di un commento ancor prima che questo venga pubblicato. In questo modo l'utente avrà modo di riflettere sulla possibilità di annullare il messaggio.

DISCORD E VIDEOGIOCHI ONLINE...

Vantaggi e rischi



Negli ultimi anni c'è stato un aumento considerevole di videogiochi pensati per essere goduti e utilizzati collegandosi in rete e partecipando a partite comuni con altri giocatori.

Oramai la quasi totalità dei giochi multiplayer odierni possiede le funzionalità di chat che permettono a chiunque impugni il controller di avviare anche una conversazione con i propri compagni di team, gli avversari o con altre persone. Esistono anche tutta una serie di applicazioni esterne, per lo più gratis, per collegarsi ad un gruppo o canale e iniziare a comunicare con altri ragazzi. Va sottolineata la parola chiunque poiché l'inclusività e il facile accesso a queste conversazioni può offrire tante possibilità ma anche alcuni rischi.

Molti videogiochi su console sfruttano direttamente l'account già creato per giocare e fare acquisti online. In altri casi esistono applicazioni esterne, disponibili per PC o smartphone che fanno tutto questo. Una delle più famose è **Discord**. Con questa applicazione si accede a gruppi, chiamati canali, o addirittura se ne può creare uno personale gratis per invitare i propri amici. Una procedura relativamente facile con conseguenti aspetti positivi e negativi. Basta infatti avere una connessione internet e crearsi un nickname per entrare, parlare e interagire con amici o anche perfetti sconosciuti.

Le chat hanno il potere di **abbattere barriere territoriali** o perfino sessuali e razziali. Si è tutti uguali. Dentro le chat si può dare **una nuova immagine di sé** e esaltare magari alcuni lati della propria personalità che non si riesce a trasmettere a livello visivo o ad un primo impatto all'interno della propria sfera di conoscenze della vita reale. Questa modalità è scelta soprattutto dai ragazzi che non riescono ad inserirsi nel proprio gruppo dei pari per esempio a scuola o in altri luoghi di aggregazione. Pensiamo ad esempio ai ragazzi elencati all'inizio del libretto, sarà sicuramente più facile per loro "nascondere" quelli che credono essere sintomi di debolezza in chat. Queste piattaforme possono diventare luoghi entro i quali provare a sentirsi a proprio agio e, in certi casi, superare timidezza, introversione.



Ovviamente le chat online dedicate ai videogiochi possono nascondere rischi e criticità come qualunque altro strumento di comunicazione. Il discorso complesso e critico delle **identità fittizie** è parte integrante delle chat anche in ambito videogiochi e quindi comporta tutti i rischi del caso. Far credere di essere qualcuno che non si è può essere veicolo di molti comportamenti negativi e deleteri che non vanno taciuti.

Anche perché nelle chat esistono delle regole particolari che possono comportare delle situazioni di disagio o anche qualcosa di peggiore. Da una chat, un luogo che per alcuni ragazzi particolarmente sensibili può essere considerata un'isola felice, si può essere silenziati, cacciati temporaneamente o addirittura esclusi in maniera permanente. E nelle applicazioni come Discord questi compiti di far rispettare le "regole interne spetta ai **moderatori** che non sono nient'altro che i creatori della chat o altri utenti ai quali sono stati conferiti i permessi. Persone quindi che possono avere antipatie o simpatie così come una qualunque persona e che possono sbagliare. Essere espulsi da un gruppo sociale, anche se virtuale, può generare sentimenti diversi fino a raggiungere nei casi più estremi depressione o rabbia.

Bisogna sempre tenere in considerazione, infine, che **si può uscire da una chat quando si vuole e si può purtroppo essere vittime di cyberbullismo anche su queste piattaforme.**

4 STORIE DI VITTIME DEL BULLISMO

CHE HANNO TRASFORMATO LA LORO ESPERIENZA IN UNO STRUMENTO DI AIUTO

Natalie Hampton, Sanah Jivani, Peyton Klein e Tori Taylor sono i nomi di queste giovani eroine contemporanee che sono riuscite a convertire un'esperienza traumatica in un messaggio positivo.

Natalie Hampton è stata vittima di bullismo: veniva isolata, esclusa e schernita per il suo aspetto fisico e per un anno intero ha pranzato da sola nella mensa del liceo. Il momento del pasto è quello in cui c'è maggiore possibilità di essere emarginati o minacciati, così ha smesso di mangiare, pur di non subire ulteriormente atti di violenza. La preoccupazione della madre l'ha portata a cambiare scuola, dove ha avuto modo di conoscere nuovi amici e vivere un'esperienza positiva. Ma Natalie non ha dimenticato l'accaduto e la tremenda sensazione di sentirsi sola, così ha deciso, a soli 15 anni, di creare una app, Sit with us appunto, che potesse aiutare i ragazzi soli ad integrarsi in gruppi già consolidati attraverso "ambassador" con il compito di invitare altri studenti al proprio tavolo. Non aveva competenze tecniche ma una grandissima foga di creare un'app globale anti-bullismo e con grande impegno e costanza ci è riuscita. Come dice nel suo discorso al TedX Teen: "Non importa quali ostacoli ci siano sulla tua strada, hai la possibilità di cambiare il mondo, tu puoi fare la differenza! Una persona può fare la differenza e avere un impatto positivo nella propria comunità! Esci e inizia!".

Tori Taylor, che aveva sperimentato il bullismo, ha combattuto per portare un programma di consulenza alla pari nella sua scuola superiore. Tori è stata ricoverata in un ospedale psichiatrico all'età di 14 anni per un disturbo ossessivo-compulsivo in seguito alla violenza dovuta ad atti di bullismo; in quell'occasione ha incontrato molti altri coetanei infelici e preda di malattie legate a disturbi della psiche. In seguito a quell'esperienza ha deciso che avrebbe dedicato la sua vita ad aiutare le vittime di bullismo. Ha creato nella sua scuola il programma Peer2Peer: un programma incentrato sulla consulenza peer cross-age in cui uno studente più anziano guida quello più giovane, supportato da educatori e assistenti di orientamento. I tutor forniscono consigli sullo stress accademico, informazioni personali in base alla loro esperienza scolastica e soprattutto amicizia, così che gli studenti più giovani possano sentirsi accolti e avere un supporto in caso di necessità. I vantaggi di Peer2Peer sono stati molteplici: aumento della fiducia, dell'autostima e della produttività, ma soprattutto ha portato all'interno della comunità la consapevolezza che la solidarietà e la condivisione ha migliorato il clima generale del campus.



Sanah Jiwani, ha subito atti di bullismo alle scuole superiori a causa della sua alopecia. La grandezza di Sanah sta nell'aver compreso che il bullismo nasce dalla mancanza di accettazione di se stessi e nel suo discorso al TedX Talks parla di alcuni esempi di self-bullying: "io non posso farlo, non sono bravo abbastanza, non sono forte abbastanza, fallirò". Tutto risale all'insoddisfazione personale, alla mancanza di affetto verso se stessi, così Sanah ha deciso di farsi portatrice di un messaggio di estrema positività e ottimismo, dell'importanza di prendersi cura di sé e dell'accettazione della propria "imperfezione". Parallelamente questa giovane donna ha organizzato diverse attività come la settimana degli atti casuali di gentilezza, Day of Self Love, ecc. all'interno delle scuole. Non è stato facile, infatti Sanah racconta "Ho deciso di essere vulnerabile e di capire quanto coraggio ci vuole per amare e accettare chi sei. Dopo aver pronunciato il mio discorso, ho ricevuto una standing ovation da parte di tutti. Era bello vedere che il coraggio ispira coraggio. Quando fai pace con te stesso, sei più capace di portare la pace nel mondo. Quando sei gentile con te stesso, è molto più facile essere gentili con gli altri. Come puoi essere compassionevole verso gli altri se non sei in grado di mostrare prima la stessa compassione verso te stesso? Per tutti questi motivi, penso che l'auto-accettazione possa davvero cambiare il mondo".

Peyton Klein crede che la gentilezza possa portare un grande cambiamento nella società e che ognuno nel proprio piccolo possa iniziare ad attuarlo. Nella sua esperienza scolastica ha notato come gli studenti che parlavano inglese come seconda lingua venissero esclusi e discriminati, così ha lanciato un programma di doposcuola per promuovere la tolleranza e l'amicizia. Ha fondato il Global Minds Initiative per creare scuole più accoglienti e che includano gli studenti nella programmazione e realizzazione di iniziative atte a combattere problemi di discriminazione razziale e intolleranze culturali. Al momento Global Minds è operativa in America e Canada ma l'augurio è che possa allargarsi in tutte le comunità che ospitano culture differenti.



COME TI SENTI DOPO AVER LETTO LE STORIE DI QUESTE 4 RAGAZZE CHE HANNO RESO QUELLO CHE SEMBRAVA ESSERE UN PUNTO DI DEBOLEZZA, UN ENORME PUNTO DI FORZA? MAGARI POTRESTI ESSERE TU LA PROSSIMA PERSONA AD INVENTARE UN'APP PER

FAR SENTIRE I TUOI COETANEI MENO SOLI DURANTE LE ORE SCOLASTICHE, O A PROPORRE UN PROGETTO AI TUOI PROFESSORI PER INSEGNARE IL LINGUAGGIO DELLA GENTILEZZA E UNA COMUNICAZIONE NON VIOLENTA. NON AVER PAURA DI ESSERE GENTILE!

*Hai bisogno di
ulteriori informazioni?*

**Pensi che un tuo amico si trovi in
questa situazione e non sai come
aiutarlo? Hai bisogno di aiuto?**

***NON ESITARE A CONTATTARCI
AI SEGUENTI NUMERI:***

NUMERO VERDE

800 93 70 70

NUMERO DI MESSAGGISTICA

393 300 90 90



ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO
PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA
"Pellegrino Artusi"

CON IL CONTRIBUTO DEL MIUR