3.3 Prevenzione del cyberbullismo

Quante ore al giorno passate sui social media? Queste ore sono le stesse in cui si è esposti a subire cyberbullismo o a diventare cyberbulli. Il cyberbullismo può accadere in qualsiasi momento e può essere difficile evitarlo perché può raggiungere la vittima 24 ore su 24, 7 giorni su 7.

Per gestire le situazioni di cyberbullismo e di social media è quindi importante intervenire immediatamente.

Come possiamo affrontare il cyberbullismo sui social media?

1. Non rispondete al bullo: Rispondere al bullo può spesso far degenerare la situazione e peggiorarla. È meglio ignorare il bullo e non intraprendere alcuna conversazione con lui.
2. Bloccare il bullo: La maggior parte delle piattaforme di social media ha una funzione che consente di bloccare gli utenti. In questo modo si può evitare che il bullo possa vedere il vostro profilo o inviarvi messaggi.
3. Segnalare il bullo: La maggior parte delle piattaforme di social media dispone di una funzione che consente di segnalare gli utenti che si comportano in modo offensivo. Segnalare il bullo può aiutare la piattaforma di social media a prendere provvedimenti contro il bullo e a evitare che provochi danni ad altri.
4. Parlare con qualcuno di cui ci si fida: Il cyberbullismo può essere angosciante ed è importante parlare con una persona di fiducia, come un amico o un familiare, di come ci si sente.
5. Documentare il bullismo: Se il bullismo continua, può essere utile tenere un registro degli incidenti. Questo può includere screenshot di messaggi o post e qualsiasi altra prova del bullismo.
6. Cercare un aiuto professionale: Se il cyberbullismo ha un impatto significativo sul vostro benessere, può essere utile cercare l'aiuto professionale di un terapeuta o di un consulente che possa fornirvi sostegno e orientamento.

Revision #1
Created 7 August 2023 10:34:50 by Gaia Terenzi
Updated 7 August 2023 10:36:00 by Gaia Terenzi