

# Materiali per l'attività del Safer Internet Day

## Materiali 1 - Immagine Stimolo



## **Materiale 2 – Definizione di Cyberbullismo**

Oggi la tecnologia consente ai bulli di infiltrarsi nelle case delle vittime, di materializzarsi in **ogni momento della loro vita**, perseguitandole con messaggi, immagini, video offensivi inviati tramite smartphone o pubblicati sui siti web tramite Internet.

Il bullismo diventa quindi cyberbullismo.

Il cyberbullismo definisce un insieme di **azioni aggressive e intenzionali**, di una singola persona o di un gruppo, realizzate mediante strumenti elettronici (foto, video, email, chat, instant messaging, siti web, telefonate), il cui obiettivo è quello di **provocare danni** ad un coetaneo o ad un'altra persona incapace di difendersi.

## **Materiale 3 – Caso studio**

### **Caso studio 1**

C'era una volta una studentessa di nome Giulia, brillante e appassionata di tecnologia. Giulia trascorreva gran parte del suo tempo online, dove condivideva le sue idee, foto e passioni con gli amici. Un giorno, però, iniziarono ad apparire commenti negativi sotto le sue pubblicazioni.

All'inizio, Giulia pensò che fossero solo opinioni diverse, ma col passare del tempo i commenti si fecero sempre più crudeli e personali. Non sapeva chi stesse diffondendo quelle parole dolorose, ma si sentiva sempre più isolata e ferita.

Giulia, non volendo abbassarsi al livello di chi la attaccava, decise di ignorare i commenti spiacevoli. Tuttavia, la situazione peggiorò quando alcuni di quei commenti vennero condivisi da altri utenti, amplificando il dolore di Giulia e coinvolgendo sempre più persone nella rete del cyberbullismo.

Iniziarono a circolare anche meme offensivi e manipolazioni di foto di Giulia, danneggiando la sua reputazione online e offuscando la realtà della sua vera personalità. La giovane studentessa si sentiva sempre più sola, senza sapere a chi rivolgersi per chiedere aiuto.

## **Caso studio 2**

Non riesco a dormire dalla settimana scorsa. Tutto è iniziato quando mi annoiavo a casa una domenica mattina. In realtà, volevo fare uno scherzo a un mio caro amico. Avevo anche la password dei suoi account sui social media. Ho anche inviato messaggi agli amici del nostro gruppo a nome suo. Volevo solo vedere la sua reazione e divertirmi. Dopo essermi fatto due risate, ero deciso a dirgli che ero stato io a mandargli i messaggi.

Ma non sono riuscito a trattenermi e ho esagerato con questo scherzo.

Gli amici del nostro gruppo di messaggi si sono arrabbiati molto per quello che avevo scritto e hanno chiamato il mio amico a cui avevo rubato l'account, insultandolo. Quando l'incidente si è ingigantito, non sono riuscito a dire al mio amico che ero stato io a rubare il suo account e a inviare messaggi al gruppo di amici con il suo account. Tutti pensano che sia stato lui.

Il mio amico ha pianto tutto il tempo e mi ha detto che non verrà più a scuola. Non avrei mai pensato che le cose sarebbero arrivate a questo punto. Non so cosa fare.

### **Caso studio 3**

Non credo di essere una persona molto interessante, ma per qualche mese c'è stata una persona a cui piacevo molto. Abbiamo parlato sui social media per circa tre mesi e non ci siamo mai visti. Mentre parlavo con lui mi sentivo molto bene e la mia autostima aumentava.

Due giorni fa ho scoperto che la persona con cui ho parlato per tre mesi, in realtà, erano tre miei amici della classe accanto. Mi hanno ingannata. Da quando l'ho saputo non ho mangiato quasi nulla per due giorni. Non so cosa fare, vorrei poter sparire o nascondermi sotto terra.

#### **Caso studio 4**

C'è un gioco che faccio online ogni giorno quando torno a casa da scuola. Giochiamo online sulla stessa piattaforma con molte persone che non conosco. Possiamo anche comunicare privatamente attraverso la casella dei messaggi. Ho anche conosciuto una persona attraverso questa piattaforma. Abbiamo parlato per qualche settimana e mi ha chiesto delle foto. Ho risposto che non potevo inviare tali foto e ho dichiarato che non volevo vedermi più con lui. Lui mi ha detto un sacco di cose carine per convincermi. Non sono riuscita a resistere e gli ho mandato le foto che voleva.

Due giorni fa mi ha chiesto di inviare altre foto esplicite, ma io non ho voluto. All'improvviso si è arrabbiato molto e ha detto che mi avrebbe messo in imbarazzo inviando le foto precedenti alla mia famiglia e ai miei amici. Non voglio pubblicare altre foto, ma cosa succede se non lo faccio e le altre foto vengono viste? Non so cosa fare.

## **Materiale 4.1 – Per gli insegnanti. Domande guida**

**Effetti fisici:** Come si sente la vittima? Hai mai notato un cambiamento sul proprio corpo? Dormi poco oppure troppo? Mal di testa, affaticamento generale, tremori, nausea, sintomi fisici generali...

### **Effetti psicologici:**

Come si sente la vittima e quali sono le sue emozioni? Come si sente il cyberbullo e quali sono le sue emozioni? Come si sentono gli spettatori?

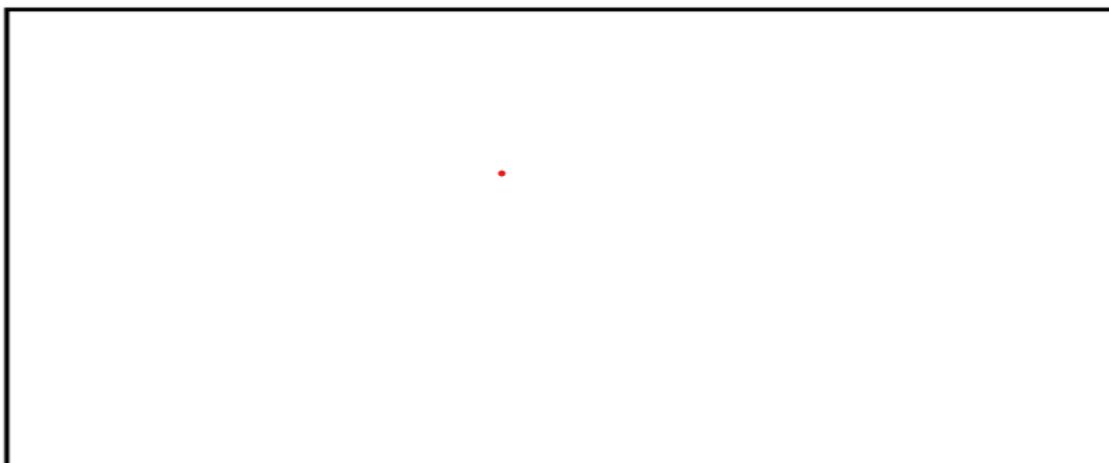
Esempio: rabbia, vergogna, senso di impotenza, solitudine, imbarazzo

**Effetti sociali:** Come cambia la relazione tra vittima e bullo? Come cambia quella tra vittima/spettatore - bullo/spettatore? Si tratta di cambiamenti a livello relazionale con il contesto scolastico e/o familiare.

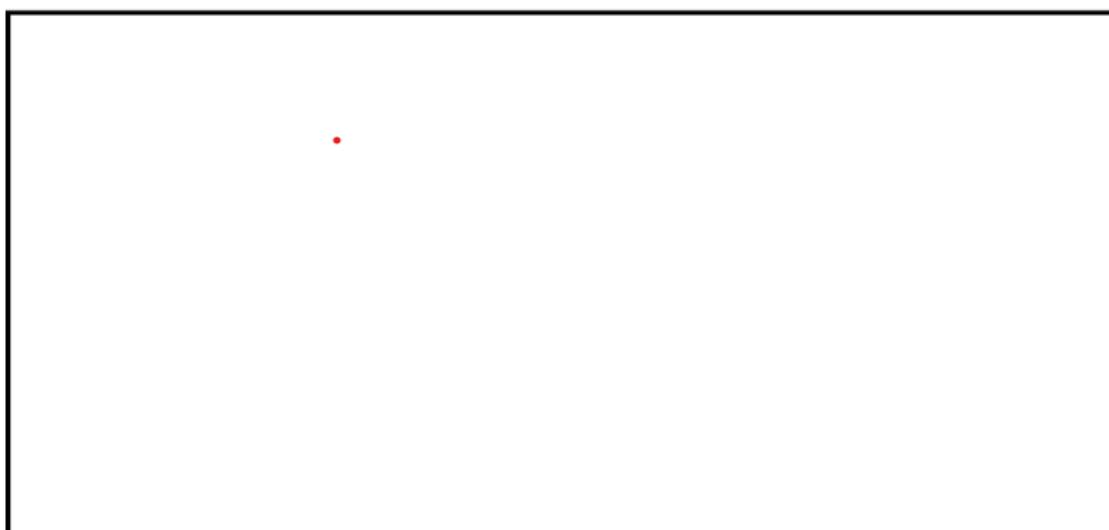
Esempio: la vittima viene ignorata volontariamente in un gruppo di chat.

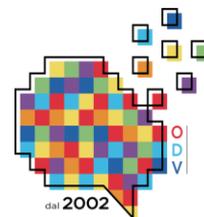
## **Materiale 4.2 - sez. Per gli studenti - "Come mi sento?"**

### **Effetti fisici**

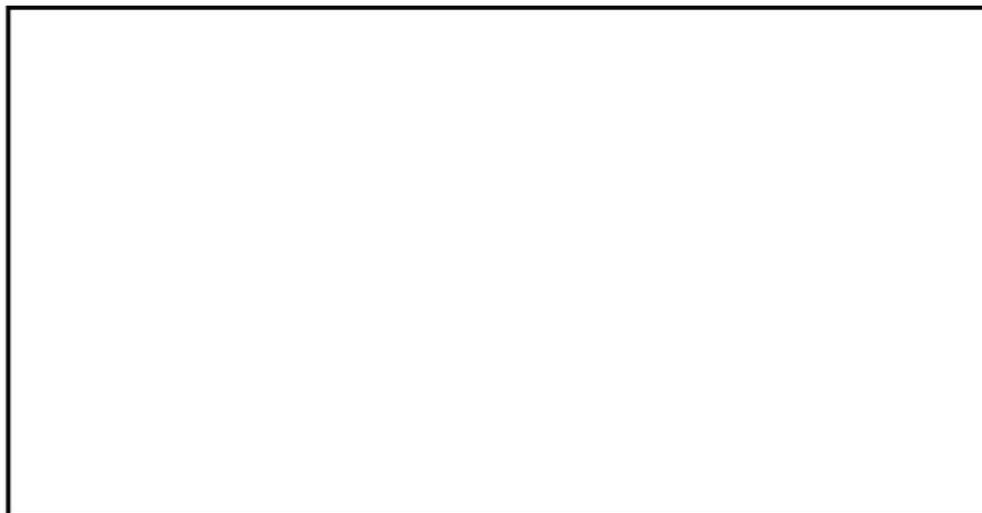
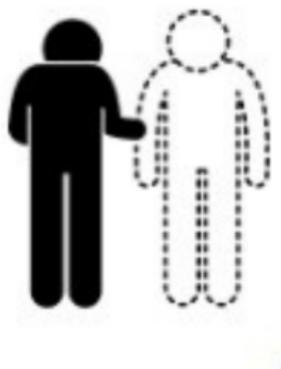


### **Effetti psicologici**





## Effetti sociali



## **Materiale 5 – Materiale Informativo**

### **Scherzo o cyberbullismo?**

Tra amici si scherza sempre, ma soprattutto quando si tratta di ambienti online, può essere difficile capire se qualcuno sta cercando di divertirsi o di ferirti. In alcuni casi si chiama "scherzo" e si ride. Tuttavia, se vi sentite feriti e pensate che gli altri stiano ridendo di voi invece di ridere con voi, allora lo scherzo è andato troppo oltre. Se lo scherzo continua anche dopo aver detto alla persona in questione di smetterla e siete ancora arrabbiati per questo, l'atto potrebbe essere considerato bullismo. Il cyberbullismo, può attirare involontariamente un'ampia gamma di attenzioni, anche da parte di persone che non si conoscono. Quando si verifica una situazione del genere, se non vi piace, non siete obbligati a sopportarla. Se ci si sente male e l'evento non cessa, è utile chiedere aiuto.

Fermare il cyberbullismo non significa solo denunciarlo, ma anche riconoscere che tutti meritano rispetto sia online che nella vita reale. Allo stesso tempo, il cyberbullismo è un reato legale.

Il bullismo faccia a faccia e il cyberbullismo spesso si verificano insieme.

Tuttavia, il cyberbullismo lascia una traccia digitale che può fornire indizi utili per fermare gli abusi.

### **Quali possono essere le conseguenze del cyberbullismo?**

Le conseguenze del cyberbullismo possono essere emotive e comportamentali. Tra le conseguenze emotive vi sono: rabbia, ansia, tristezza, frustrazione.

Questi sentimenti influenzano anche la vita scolastica, gli amici e le relazioni familiari. Le persone che sono state esposte al cyberbullismo dichiarano di aver perso il senso di fiducia nei confronti degli amici e di sentirsi sole. Come si vede, il cyberbullismo è una forma di violenza psicologica. La rapida diffusione della condivisione su Internet aggrava ulteriormente questa violenza psicologica. Per questo motivo, è molto importante prendere in considerazione i sentimenti degli altri quando si condivide online, in altre parole, essere in grado di mettersi nei loro panni.