REGOLAMENTO CYBERBULLISMO

Che cos'è il cyberbullismo?

Il cyberbullismo è una forma particolare di bullismo, perciò proviamo innanzitutto a capire meglio che cos'è il bullismo.
Il bullismo è quell'insieme di comportamenti fisici (ad es. calci, pugni, spinte, sgambetti ecc.) o verbali (ad es. prese in giro, offese, diffusione di segreti, esclusioni da gruppi ecc.) con i quali una persona (bullo) prende di mira un'altra persona (vittima), che considera più fragile e non in grado di difendersi.
È importante ricordare che non tutti i comportamenti aggressivi sono bullismo: può infatti capitare che due amici che hanno litigato dicano e facciano cose di cui poi si pentono, ma non per questo sono due bulli. Il vero bullo infatti prende di mira la sua vittima in maniera ripetuta, spesso anche una o più volte al giorno; inoltre, il vero bullo cerca volontariamente di fare soffrire la sua vittima, non si comporta così per caso o per sbaglio; infine, è sempre il vero bullo a prendere di mira la sua vittima, è sempre lui ad attaccare, bullo e vittima non fanno mai "un po' per uno".
Quindi, per differenziare le liti dal bullismo dobbiamo ricordarci che: 1) il bullismo è un comportamento che capita più di una volta (ripetuto nel tempo); 2) il comportamento del bullo è fatto apposta, non capita per caso (è "intenzionale"); 3) non si fa "un po' per uno", è sempre il bullo che prende di mira la vittima e la fa stare male.
Un'altra cosa importante da ricordare è che il bullo spesso è circondato da altre persone che lo aiutano a prendere di mira la sua vittima: a volte queste persone aiutano direttamente il bullo facendo quello che fa lui (prese in giro, spinte ecc.), altre volte invece lo aiutano senza intervenire direttamente, ad esempio ridendo e incitando il bullo a continuare; quindi, ricordiamoci che anche gli spettatori fanno parte della situazione, proprio come quando a teatro il pubblico applaude gli attori sul palco: senza pubblico non ci sarebbe lo spettacolo!
E ora vediamo cos'è il cyberbullismo: parliamo di cyberbullismo quando tutte queste cose avvengono online, attraverso i vari servizi che troviamo in Internet (chat dei videogiochi, social network, commenti su youtube ecc.). Naturalmente, non tutto quello che abbiamo visto è possibile online: calci, pugni, spinte e sgambetti – per fortuna! - non escono dagli schermi dei nostri computer, tablet o smartphone; sono quindi i comportamenti verbali, cioé a parole (prese in giro, offese, diffusione di segreti, esclusioni da gruppi ecc.), ai quali dobbiamo fare attenzione quando parliamo di cyberbullismo.

Perché è sbagliato fare i cyberbulli?

Può sembrare una domanda scontata, ma è bene ricordare perché il cyberbullismo è un comportamento assolutamente sbagliato, da evitare e condannare con forza: attraverso i suoi comportamenti il cyberbullo fa del male alla vittima, la fa soffrire: essere continuamente presi in giro, insultati, esclusi dai gruppi può portare infatti a sentirsi soli, sbagliati e tristi. Nessuno merita di subire comportamenti di questo tipo e nessuno ha il diritto di comportarsi in questo modo.
Il cyberbullo si comporta così perché fatica ad accettare alcune cose che gli succedono, come ad es. perdere ad un gioco, sentirsi triste o sentirsi fragile e prende quindi di mira la vittima per dimostrare di essere forte. È bene ricordare che capita a tutti di sentirsi fragili o tristi, non c'è niente di cui vergognarsi; prendersela con un'altra persona non eviterà al cyberbullo di sentirsi ancora così in futuro, ma creerà solo dei problemi agli altri e anche a se stesso. Già, perché i cyberbulli possono andare incontro a pene severe previste dalla Legge.

Perché bisogna fare particolarmente attenzione online?

Internet è proprio un posto interessante! Lì possiamo fare tante cose divertenti, incontrare amici, conoscere cose nuove e chi più ne ha più ne metta. Dobbiamo però ricordarci che anche in Internet quello che facciamo ha delle conseguenze, anche Internet cioé è un mondo reale (non è finto!), anche se funziona in maniera un po' diversa rispetto al mondo fisico in cui ci muoviamo usando il nostro corpo e nel quale incontriamo le persone in carne ed ossa.
Quando rispondiamo ad un messaggio attraverso lo smartphone, quando scriviamo ad un amico sulla chat di un videogioco o quando scriviamo un commento sotto ad un video di Youtube può succedere di dimenticarci che stiamo comunque parlando con altre persone, proprio perché non le abbiamo di fronte a noi in carne ed ossa; ma questo non significa che quello che scriviamo abbia meno importanza delle parole dette di persona, anzi a volte può essere vero proprio il contrario. Nel mondo di Internet infatti, quello che scriviamo può essere visto da molte più persone rispetto al mondo fisico: perciò un'offesa o una presa in giro online può fare ancora più male, proprio perché può essere vista da tantissime persone.
Quando non abbiamo la persona di fronte a noi, in carne ed ossa, può anche essere più difficile rendersi conto delle conseguenze delle nostre parole: se diciamo una brutta cosa ad un amico quando lo abbiamo davanti a noi possiamo facilmente accorgerci che quello che gli abbiamo detto lo ha reso triste, perché magari abbassa la testa o i suoi occhi diventano tristi; se l'amico è dietro uno schermo invece, può essere più difficile accorgerci della sua tristezza, proprio perché non vediamo le emozioni che sta provando attraverso il suo volto.
Dobbiamo poi ricordarci che tutto quello che facciamo su Internet non svanisce magicamente nel nulla, non si cancella, ma rimane sempre salvato da qualche parte. Perciò, è importante pensarci bene prima di scrivere o condividere cose su Internet,

perché poi potremmo pentircene! Può succedere che quando siamo arrabbiati o tristi pensiamo cose che poi, quando la rabbia o la tristezza passano, non pensiamo più; perciò non scriviamo tutto quello che ci passa per la testa, ma fermiamoci a pensare e condividiamo solo le cose di cui siamo sicuri che poi non ci pentiremo.

Cosa fare se incontriamo un cyberbullo?

Come abbiamo visto, essere presi di mira da un cyberbullo può essere molto spiacevole: ci può fare sentire tristi, di poco valore, soli, ci può fare vergognare e potremmo perciò pensare che sia meglio tenere la cosa per noi, in gran segreto, sperando che prima o poi finisca. No, questa non è la soluzione migliore, anzi è proprio quello che spera di ottenre il cyberbullo! In questo modo infatti, il cyberbullo può continuare a prenderci di mira senza subire alcuna conseguenza.
Per quanto possa sembrare difficile, perché magari siamo spaventati o ci vergognamo di raccontarlo, è invece importante parlarne, perché solo in questo modo possiamo risolvere la situazione. Parlarne naturalmente con le persone che ci vogliono bene e di cui ci fidiamo (genitori, insegnanti, nonni ecc.); in questo modo, non ci sentiremo più soli ed isolati, ma compresi ed ascoltati; inoltre, le persone che ci vogliono bene possono consigliarci cosa fare e, in alcuni casi, possono rivolgersi direttamente alla Polizia Postale, che si occupa proprio di spiacevoli situazioni come questa. Già, perché come abbia visto, il cyberbullismo è un reato e viene punito dalla Legge.

E se fossimo noi i cyberbulli?

Potrebbe succedere che, magari senza rendercene subito conto, il nostro comportamento online faccia soffrire altre persone: magari scriviamo un commento per noi divertente che prende un po' in giro un'altra persona, a cui ne facciamo seguire un altro e un altro ancora; magari i nostri commenti ricevono delle attenzioni, come ad es. alcuni like o altri commenti e allora decidiamo di proseguire, fino a che il nostro comportamento non diventa vero e proprio cyberbullismo. Lo stesso può succedere se condividiamo online una foto di un amico a cui aggiungiamo una frase che lo prende in giro: a noi potrebbe sembrare solo uno scherzo, ma il nostro amico potrebbe invece soffrirne molto.
Per evitare queste spiacevoli situazioni è importante ricordare che siamo sempre responsabili di quello che facciamo online, proprio come accade nel mondo fisico in cui incontriamo le persone in carne ed ossa; se decidiamo di condividere una foto o di scrivere un commento, siamo noi che scelgiamo di farlo, quindi ne siamo responsabili, non è una cosa che capita per caso e non vale dire “non ci avevo pensato!”, oppure “me lo hanno detto gli altri!”, perché ora lo sappiamo.
Come abbiamo visto, dietro uno schermo è più difficile rendersi conto della sofferenza che possiamo creare negli altri attraverso le nostre parole, perciò prima di

scrivere o condividere cose, è importante farsi alcune domande: “come mi sentirei se fossi io dall'altra parte dello schermo?”, “Ci stiamo divertendo tutti, o magari qualcuno potrebbe rimanerci male?”, “Sto escludendo qualcuno?”.
È anche importante chiedersi come ci sentiamo mentre siamo online: se sono arrabbiato o triste, come abbiamo visto, potrei finire per scrivere o condividere cose di cui poi potrei pentirmi. Quindi, siccome abbiamo detto che tutto quello che facciamo su Internet rimane salvato e siccome quello che facciamo su Internet può essere visto da tantissime persone, è importante riflettere prima di postare commenti, foto, video ecc.

Quindi come dobbiamo comportarci online?

Vediamo ora insieme alcune regole che possono aiutarci a comportarci online in maniera corretta:

- Il mondo di Internet è reale, quello che facciamo online ha delle conseguenze, non svanisce nel nulla: comportiamoci come faremmo nel mondo fisico, dove incontriamo le persone in carne ed ossa.
- Tutto quello che facciamo in Internet (scrivere commenti, condividere foto o video, mandare messaggi ecc.) è nostra responsabilità, dipende da noi e rimane sempre salvato da qualche parte: perciò pensiamo bene prima di postare!
- Teniamo sempre un linguaggio educato e civile, anche se pensiamo di avere ragione; offendere ed insultare ci farà finire dalla parte del torto!
- Rispettiamo sempre le altre persone, anche se hanno idee diverse dalle nostre: durante una discussione non insultiamo le altre persone, anche se non siamo d'accordo con loro.
- Rispettiamo sempre lo spazio personale (privacy) degli altri; condividere informazioni o contenuti (foto, video ecc.) che riguardano altre persone senza che loro ci diano il permesso è un comportamento da cyberbulli!
- Non condividiamo e non mettiamo like a contenuti (foto, video, commenti ecc.) di cyberbullismo; farlo significa aiutare i cyberbulli.
- Se vediamo che qualcuno viene preso in giro su Internet, aiutiamolo: chiediamogli come sta e avvisiamo un adulto di cui ci fidiamo.
- Le emozioni come la rabbia o la tristezza possono farci dire e fare cose di cui poi potremmo pentirci: contiamo sempre fino a 10 prima di scrivere o condividere contenuti online!
- Se veniamo presi di mira da un cyberbullo, anche se può sembrarci difficile perché proviamo vergogna o abbiamo paura, parliamone sempre con la mamma e il papà, o con altre persone di cui ci fidiamo (nonni, maestri ecc.); loro ci aiuteranno a risolvere la situazione e noi ci sentiremo meno soli e più compresi.
- Non prendiamo per vero tutto quello che troviamo online: il mondo di Internet è pieno di tante cose interessanti, ma ci sono anche tante cose false, che

sembrano vere ma non lo sono (video, foto, notizie ecc.). La mamma e il papà possono sempre aiutarci a capire cosa è vero e cosa non lo è.

- Se un video (o un canale Youtube) ha tante visualizzazioni o tanti like non significa che sicuramente sarà più vero o migliore di altri: a volte i grandi numeri possono ingannarci e farci piacere cose che non lo meritano.