

GUIDA @L BULLISMO E CYBERBULLISMO





GUIDA @L BULLISMO E CYBERBULLISMO

Questa guida semplice al **bullismo** e **cyberbullismo** è stata creata per offrire un supporto immediato e chiaro a chiunque volesse capire meglio questi fenomeni. Con un linguaggio accessibile e diretto, la guida spiega cos'è il bullismo, come riconoscerlo, e cosa fare per affrontarlo.

Ideata e scritta da: **Francesco Caruso**

Sito web: **www.maestrofrancesco.com**

Illustrazioni: **Freepik**

COS'È IL **BULLISMO** ?

Il **BULLISMO** è un comportamento **aggressivo e ripetuto** nel tempo che mira a ferire, intimidire o umiliare una persona percepita come **vulnerabile**.



FORME DI **BULLISMO**



BULLISMO FISICO

Comportamenti **AGGRESSIVI** che coinvolgono il **CONTATTO FISICO** come ad esempio spintoni, pugni, calci, prendere o danneggiare gli oggetti della vittima. È una forma di bullismo visibile che può causare **DANNI FISICI** e **PAURA**.

BULLISMO VERBALE

Uso di **PAROLE** per ferire o offendere un'altra persona. Questo tipo di bullismo include insulti, prese in giro, minacce o commenti offensivi. Anche se non lascia segni visibili, può essere molto **DOLOROSO** e influire sul **BENESSERE EMOTIVO**.



BULLISMO SOCIALE

Comportamenti che mirano a danneggiare la **REPUTAZIONE** o le **RELAZIONI SOCIALI** di una persona. Può includere l'esclusione da gruppi, diffondere pettegolezzi o bugie, o incoraggiare gli altri a non parlare o giocare con la vittima. Questo tipo di bullismo spesso avviene in modo **NASCOSTO**, rendendolo difficile da individuare.

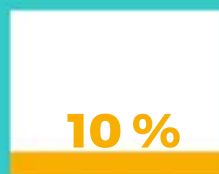


IL **BULLISMO** IN ITALIA



Il **20%** degli studenti italiani (circa 1 su 5) è stato **vittima di bullismo** almeno una volta durante l'anno scolastico.

PER FASCIA DI ETÀ



SCUOLA PRIMARIA
(6-10 ANNI)



SCUOLA MEDIA
(11-14 ANNI)



SCUOLA SUPERIORE
(15-18 ANNI)

Quale forma di bullismo?



70% Bullismo verbale



30% Bullismo fisico



25% Bullismo sociale

75%

La maggior parte degli episodi di bullismo avvengono a **scuola**.



IL CYBERBULLISMO

È una forma di **BULLISMO** che avviene **online** o tramite **dispositivi digitali**, dove una persona viene presa di mira con **messaggi offensivi**, **minacce** o **diffamazioni**.



FORME DI CYBERBULLISMO



Diffusione di pettegolezzi



Esclusione digitale



Minacce e molestie

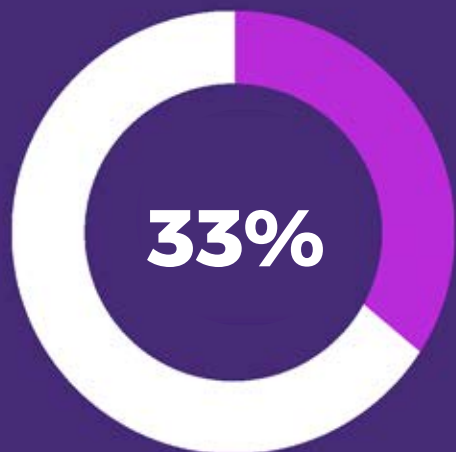


Insulti online



Furto d'identità

CYBERBULLISMO IN ITALIA



Il **33%** dei giovani italiani di età compresa tra i **12** e **18** anni ha dichiarato di essere stato vittima di **cyberbullismo** almeno una volta. Il fenomeno è più diffuso tra le **ragazze** rispetto ai **ragazzi**.



Diffusione sui social



25% Whatsapp



20% TikTok



15% Facebook

72%

Giovani tra i 14 e i 19 anni che considerano il cyberbullismo un problema **GRAVE**.

Il **50%** sostiene che le scuole non siano abbastanza attrezzate per affrontare il cyberbullismo.



GLI ATTORI DEL **BULLISMO** E DEL CYBERBULLISMO



IL BULLO

È la persona che compie atti di **bullismo** fisico, verbale o psicologico nei confronti di un'altra persona. Il **bullo** può agire per dominare, intimidire, umiliare la **vittima**.



LA VITTIMA

È il **bersaglio** degli atti di bullismo. Può essere scelto per la sua vulnerabilità, differenza rispetto al gruppo o semplicemente perché il bullo decide di prenderlo di mira. In **rete** gli effetti possono essere devastanti, dato che l'**abuso** online può raggiungere un vasto pubblico e i suoi contenuti **difficili** da rimuovere.



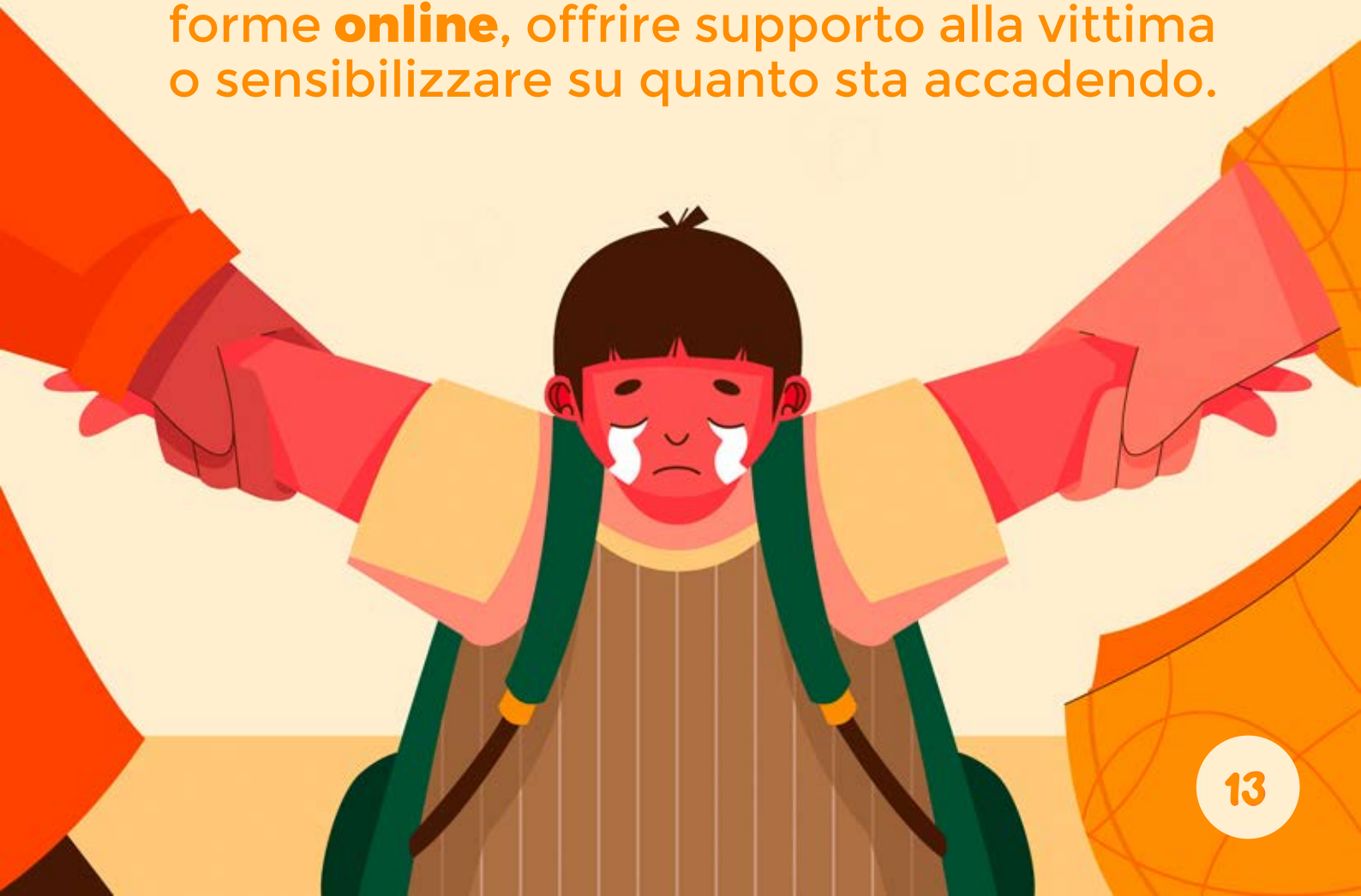
GLI SPETTATORI

Sono le persone che **assistono** agli atti di bullismo ma non intervengono. Gli **spettatori** possono agire in diversi modi: supportare il bullo, ignorare la situazione, o cercare di aiutare la vittima. Il loro atteggiamento può **influenzare** il corso del bullismo. Online, gli spettatori possono visualizzare, condividere o commentare i contenuti offensivi. La loro partecipazione può **amplificare** l'effetto del cyberbullismo.



I DIFENSORI

Sono coloro che cercano di aiutare la vittima, **intervenedo direttamente** o **chiedendo aiuto** a figure di autorità. Possono segnalare i contenuti offensivi alle piattaforme **online**, offrire supporto alla vittima o sensibilizzare su quanto sta accadendo.



ALLEATI DEL BULLO

Non sono i principali aggressori, ma supportano il **bullo** ridendo, incoraggiandolo o partecipando agli atti di bullismo in modo **secondario**.

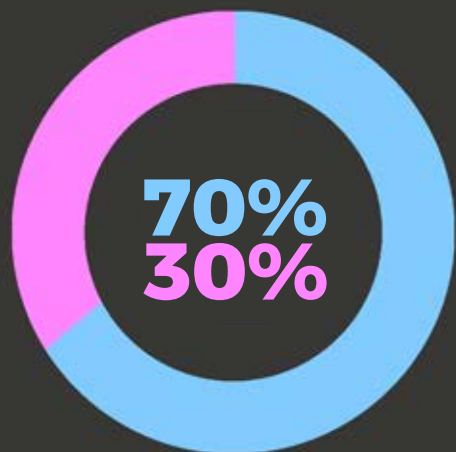


FIGURE DI AUTORITÀ

Includono insegnanti, genitori, dirigenti scolastici, psicologi scolastici, forze dell'ordine, moderatori di piattaforme online, che hanno il **potere** di intervenire per fermare il bullismo e il cyberbullismo e offrire **supporto** alle vittime.



I RUOLI DEL **BULLISMO** E CYBERBULLISMO IN NUMERI



I **maschi** rappresentano circa il **60-70%** dei bulli nelle scuole. Sono più inclini al bullismo **fisico**, con una probabilità maggiore (circa 1,5 volte rispetto alle femmine) di essere coinvolti in atti di aggressione fisica. Le **femmine** tendono a praticare più bullismo **relazionale e verbale**.

Perché si diventa bulli?



65%

Spettatori che rimangono **passivi** senza intervenire, spesso per paura di diventare a loro volta **vittime**.

15% Intervengono subito

25% Sostegno dopo l'episodio

25% Si uniscono al bullo

CONSEGUENZE PSICOLOGICHE

Il **Bullismo** ha effetti **duraturi** sulla salute mentale delle vittime. È essenziale intervenire presto per **prevenire** queste gravi conseguenze e **supportare** chi ne è colpito.



BASSA AUTOSTIMA

DEPRESSIONE

ISOLAMENTO SOCIALE

DISTURBI DEL SONNO

DISTURBI ALIMENTARI

AGGRESSIVITÀ

DIFFICOLTÀ SCOLASTICHE

ANSIA

CHIEDERE AIUTO

Sentirsi feriti, isolati o attaccati fisicamente o verbalmente è segno che potresti essere vittima di **Bullismo**. Non tenere tutto dentro e **parla** con qualcuno di cui ti **fidi**.

FAMILIARI



I tuoi genitori o familiari possono offrirti supporto immediato e aiutarti a prendere decisioni su come affrontare la situazione.

INSEGNANTI



Gli insegnanti sono spesso in prima linea per notare comportamenti di bullismo e possono intervenire per proteggerti e risolvere il problema.

AMICI



Parlare con amici fidati può offrirti conforto e comprensione. Gli amici possono anche aiutarti a segnalare il bullismo.

PSICOLOGI



Se il bullismo influisce sulla tua salute mentale, uno psicologo può aiutarti a gestire le emozioni e a ricevere supporto adeguato.



E ONLINE COME MI COMPORTO?

SEGNALARE

Utilizzare le funzionalità di blocco e segnalazione delle piattaforme social per interrompere il contatto con il bullo.

NON RISPONDERE

Evitare di rispondere ai messaggi o ai post offensivi, poichè questo può alimentare ulteriormente il cyberbullismo.

SALVARE

Salvare messaggi, screenshot o email che possono essere utilizzati come prova in caso di denuncia.



PREVENZIONE A SCUOLA E IN FAMIGLIA

EDUCAZIONE E SENSIBILIZZAZIONE

Parlare apertamente del bullismo e del cyberbullismo a scuola e in famiglia. Promuovere il rispetto e l'empatia.



MONITORAGGIO

Genitori e insegnanti dovrebbero monitorare le attività dei bambini e adolescenti, sia offline che online, e incoraggiarli a parlare se si sentono minacciati.



CREAZIONE DI UN AMBIENTE SICURO

Assicurarsi che la scuola sia un luogo sicuro e accogliente, dove i ragazzi si sentano liberi di esprimersi senza timore di essere giudicati o maltrattati.



POLITICHE SCOLASTICHE

Implementare politiche scolastiche chiare contro il bullismo, con conseguenze definite e supporto per le vittime.



PREVENZIONE ONLINE

IMPOSTAZIONI SULLA PRIVACY

Educare all'uso consapevole delle impostazioni sulla **privacy** sui social media e alle buone pratiche per proteggere le proprie informazioni **personali**.



DENUNCIARE COMPORAMENTI SCORRETTI

Incoraggiare a **segnalare** episodi di cyberbullismo alle piattaforme online e, se necessario, alle autorità competenti.



RESPONSABILITÀ DIGITALE

Insegnare ai giovani a **comportarsi responsabilmente** online, rispettando gli altri e riconoscendo i pericoli del cyber bullismo.



Il **Bullismo** e il **cyberbullismo** sono problemi seri che richiedono attenzione e intervento. È essenziale **promuovere** una cultura di rispetto e supporto reciproco, **educare** le nuove generazioni all'uso consapevole delle tecnologie e fornire gli **strumenti** necessari per affrontare e prevenire queste forme di abuso. La **collaborazione** tra scuola, famiglia e comunità è fondamentale per creare un ambiente sicuro e positivo per **tutti**



