

## CYBERBULLISMO 10 consigli per difendersi

il cyberbullismo, ossia bullismo on line, è un termine che indica un attacco continuo, ripetuto, offensivo e sistematico attuato attraverso la rete.

similitudine con il bullismo

- Presenza di una vittima: c'è una vittima designata che non è in grado di difendersi;
- Tipo di azione: si tratta di un'azione che, in maniera esplicita, intende procurare sofferenza o danneggiare la vittima;
- Durata: anche se chi ha messo in atto l'azione di attacco, non intende ripeterlo, sino a quando non viene rimosso il messaggio informatico l'attacco è continuo e ripetuto.

## 10 consigli per difendersi

1. cerca di approfondire la conoscenza del problema, leggendo gli articoli che parlano del cyberbullismo. in rete esistono siti dedicati a questo argomento dove puoi trovare tutte le informazioni necessarie
2. inviate al cyber-bullo un messaggio in cui, in maniera chiara e risoluta, gli comunicate che il suo comportamento vi sta disturbando ed esortatelo a interrompere immediatamente tale condotta;
3. non rispondete a chi vi offende o insulta on line o sul cellulare
4. tenete traccia delle conversazioni, dei messaggi immediati o degli sms che vi hanno infastidito; filtrate e conservate tutti i messaggi sul cellulare o sul pc, creando una cartella separata da tutte le altre. una volta identificati i messaggi non è più necessario leggerli, ma è importante conservarli per il momento in cui è necessario passare all'azione coinvolgendo genitori e insegnanti
5. ricordati che tutti i fornitori di servizi on line (social network, messaggistica istantanea, sms, ecc) hanno un regolamento e aderiscono a leggi dello stato che impediscono di utilizzare il servizio per distribuire contenuti illegali, diffamatori o minacciosi. tutti i contenuti pubblicati on line possono inoltre essere rimossi coinvolgendo la Polizia Postale.
6. evita di rimanere da solo di fronte al problema. quando decidi di agire, fallo sempre attraverso gli adulti – insegnanti e genitori- evita di visitare i siti web o di partecipare a gruppi di discussione dove hanno avuto luogo gli attacchi offensivi;
7. cambiate indirizzo e-mail, account e username per impedire di essere identificati e infastiditi;
8. cambiate il numero del cellulare e comunicatelo solo a poche persone;
9. informate i vostri genitori o un adulto di riferimento rispetto a ciò che sta accadendo. Ciò vale anche nel caso in cui non siate la vittima diretta degli attacchi on line o sul cellulare, ma abbiate occasione di assistere ad episodi che coinvolgono altri bambini o ragazzi.
10. evita di sottovalutare il problema: una minaccia via sms, messaggistica immediata e email è una minaccia come qualsiasi altra anche se sembra meno grave perché arriva attraverso uno strumento digitale.

**DA RIVEDERE** Rispetto al bullismo tradizionale nella vita reale, l'uso dei mezzi elettronici conferisce al cyberbullismo alcune caratteristiche proprie:

- *Anonimato del molestatore*: in realtà, questo anonimato è illusorio: ogni comunicazione elettronica lascia pur sempre delle tracce. Per la vittima, però, è difficile risalire da sola al proprio molestatore; inoltre, a fronte dell'anonimato del cyberbullo, spiacevoli cose sul conto della vittima (spesse volte descritte in modo manifesto, altre in modo solo apparentemente non riconducibile alla sua identità) possono essere inoltrate a un ampio numero di persone.
- *Difficile reperibilità*: se il cyberbullismo avviene via [SMS](#), [messaggistica istantanea](#) o [mail](#), o in un forum online privato, ad esempio, è più difficile reperirlo e rimediare.
- *Indebolimento delle remore etiche*: le due caratteristiche precedenti, abbinate con la possibilità di essere "un'altra persona" online (a guisa di un [gioco di ruolo](#)), possono indebolire le remore etiche: spesso la gente fa e dice online cose che non farebbe o direbbe nella vita reale.
- *Assenza di limiti spaziotemporali*: mentre il bullismo tradizionale avviene di solito in luoghi e momenti specifici (ad esempio in contesto scolastico), il cyberbullismo investe la vittima ogni volta che si collega al mezzo elettronico utilizzato dal cyberbullo ([WhatsApp](#), [Facebook](#), [Twitter](#), [blogs](#), ecc.)