



## IL PATENTINO DIGIT@LE



Una guida pratica per genitori e figli  
per educare all'utilizzo consapevole del web

## INDICE

### *1. Bullismo, cyberbullismo e sexting*

- Il bullismo
- Il cyberbullismo
- Il body shaming
- Il sexting

### *2: Educare all'utilizzo positivo del web*

- Come difendersi dal cyberbullismo e dalla dipendenza online
- Imparare a comprendere i propri figli
- Breve decalogo per genitori e figli

### *Bibliografia*

# 1. BULLISMO, CYBERBULLISMO E SEXTING

## - IL BULLISMO

Ogni giorno la cronaca affronta il tema del bullismo nelle sue molteplici manifestazioni. Per analizzare correttamente il fenomeno del bullismo occorre analizzare la complessità sociale della condizione giovanile, tenendo conto delle rapide trasformazioni della società contemporanea. Se da una parte il bullo manca di un' *educazione all'empatia* ed è incapace di esprimere le emozioni (*allessitimia*), dall'altro però la violenza e l'aggressività agita verso i pari (ma anche verso gli adulti), sono un mezzo per ottenere vantaggi e prestigio a livello sociale.

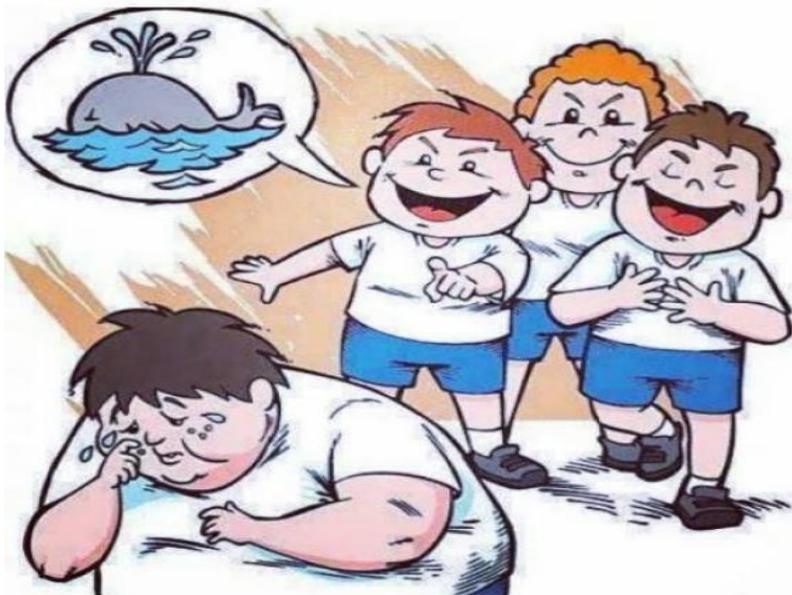
Fu Dan Olweus, psicologo norvegese, il primo ad iniziare ad osservare il fenomeno del bullismo nel 1996, formulando una definizione del fenomeno: *“Uno studente è oggetto di azioni di bullismo, ovvero è prevaricato, quando viene esposto, ripetutamente nel corso del tempo, alle azioni offensive messe in atto da parte di uno o più compagni e quando queste azioni sono compiute in una situazione di squilibrio di forze, ossia in una relazione asimmetrica”*.

Per parlare di bullismo è necessario che siano presenti 3 condizioni: l'asimmetria, l'intenzionalità e la sistematicità.

L'**asimmetria** indica uno squilibrio di forze tra vittima e bullo. Il bullo esercita un potere maggiore, fisico o psicologico, e lo usa per tiranneggiare chi è incapace di difendersi. Spesso il bullo è egli stesso una persona debole ma trova il modo di prendersela con chi è ancora più fragile di lui.

L'**intenzionalità** fa riferimento al desiderio consapevole e premeditato da parte del bullo di fare del male alla vittima. Sono escluse quindi tutte le situazioni in cui un ragazzo arreca danno senza volerlo, ad esempio per un incidente involontario occorso durante un gioco in palestra.

Per **sistematicità** si intende, infine, che il comportamento deve mantenere una certa persistenza nel tempo: non si può parlare di bullismo se si è vittima di una circostanza occasionale.



Il bullismo può esprimersi in diverse forme: in generale è possibile distinguere tra bullismo diretto e bullismo indiretto.

Il **bullismo diretto** prevede una relazione diretta tra vittima e bullo e può essere suddiviso in:

- *bullismo fisico*: il bullo colpisce la vittima con pugni, calci, spintoni, sputi o la molesta sessualmente;
- *bullismo verbale*: il bullo prende in giro la vittima, dicendole frequentemente cose cattive e spiacevoli o chiamandola con nomi offensivi, sgradevoli o minacciandola, proferendo il più delle volte parolacce e scortesie;
- *bullismo psicologico*: il bullo ignora o esclude la vittima completamente dal gruppo, oppure mette in giro false voci sul suo conto.

Il **bullismo indiretto** è meno visibile di quello diretto, ma non meno pericoloso, e tende a danneggiare la vittima nelle sue relazioni con le altre persone, escludendola e isolandola soprattutto a livello psicologico e quindi attraverso pettegolezzi e calunnie sul suo conto.

Per quanto il bullismo origini da cause anche psicologiche e possa comportare conseguenze psicologiche, il piano che lo permette è soprattutto culturale. Esprime, infatti, una cultura della convivenza fatta di disprezzo e di omertà, che fa ridere e divertire da una parte, ma che ferisce e tortura dall'altra.

Il disprezzo si manifesta in offese, oltraggi, insulti ripetuti nel tempo. La vittima è colpevole di essere sé stessa e si domanda se c'è qualcosa di sbagliato nel proprio modo di essere possa aver scatenato tutto questo; si sente debole sia se subisce sia se denuncia. Da qui la confusione sulle soluzioni che propongono gli stessi ragazzi, anche se in ognuna c'è un nucleo di verità. Quando un gruppo di ragazzi prende di mira fisicamente, ci si può difendere tramite gli adulti a causa della disparità dei rapporti di forza. Ma quando è un amico che lo fa per "scherzare e divertirsi", la cosa si fa più complicata.

La realtà del bullismo è da tempo ampiamente diffusa nella scuola, anche se spesso sottovalutata o minimizzata. Quando in classe un bullo prende di mira un compagno, l'atmosfera spesso diventa pesante: tutti i compagni, direttamente o indirettamente, ne subiscono delle conseguenze: si creano infatti inquietudine e tensione. Quando avviene una prepotenza in classe è quasi impossibile non vederla e i compagni spesso devono decidere da che parte stare, se da parte del bullo o della vittima. In molti casi però la maggioranza fa finta di niente o non vede il motivo di rischiare andando a schierarsi contro il bullo; ma anche facendo finta di niente in realtà si sta aiutando il bullo, perché così egli si sentirà ancora più forte e popolare.

## - IL CYBERBULLISMO: LE INSIDIE DIETRO AD UNO SCHERMO

L'avvento di Internet e dei social network ha permesso alle nuove tecnologie di diventare oggi lo strumento attraverso il quale molte persone possano esprimere se stesse e condividere il proprio mondo con gli altri. D'altra parte, i social network hanno creato un terreno ideale per lo sviluppo di molti problemi tra i giovani. Durante l'adolescenza diventa molto frequente il fenomeno dell'emulazione e dell'imitazione e il web può incoraggiare alcuni atteggiamenti aggressivi e violenti.

Negli ultimi anni è emersa una nuova forma di bullismo, il *cyberbullismo*, che è definito come *“un atto intenzionale aggressivo, perpetrato da un individuo o da un gruppo, nel quale vengono utilizzati strumenti telematici in modo continuo nel tempo contro una vittima che non è in grado di difendersi”*.

Il cyberbullismo è un fenomeno in costante crescita, in particolare tra le nuove generazioni, nonostante la crescente attenzione che ha portato all'aumento di campagne e iniziative di sensibilizzazione, informazione e contrasto.

Rispetto al bullismo tradizionale, il cyberbullismo è caratterizzato da 3 fattori:

- **Pervasività:** gli attacchi di cyberbullismo hanno insiti in sé un rischio della diffusione massiccia e istantanea che coinvolge un largo pubblico, senza nessun tipo di controllo.

- **Persistenza:** i contenuti diffusi in rete rischiano di rimanere online per lungo tempo e sono difficili da rimuovere.

- **Anonimato e mancanza di empatia:** l'illusione dell'anonimato e la distanza creata dallo schermo riduce l'empatia, e quindi la capacità di comprendere lo stato d'animo della vittima.

Nonostante sia uno spazio infinito, il web è come un acquario, dove il bullo e la vittima sono una coppia complementare.

I cyberbulli spesso sono dipendenti dalla visibilità, che unita all'anonimato fornito dal web (spesso si nascondono dietro a

pseudonimi e ad indirizzi IP mascherati senza rivelare la loro identità), forma un binomio perfetto.

Su Internet viene a mancare l'interazione diretta e questo determina un affievolimento dei sentimenti di compassione ed un disimpegno morale nei confronti della vittima: l'assenza di un feedback verbale e corporeo non fa considerare adeguatamente gli effetti immediati delle azioni sull'altro. Anche la semplicità delle azioni richieste per compiere questi atti (un click) e la comodità in cui ci si trova mentre si compiono (spesso a casa propria), contribuiscono a ridurre la percezione della gravità degli atti e delle conseguenze sugli altri: è così facile farlo, che spesso gli adolescenti trovano difficile immaginare l'esistenza di leggi che possano proibire queste azioni.

È necessario considerare anche il ruolo giocato dagli *spettatori*: si tratta di coloro che assistono agli episodi o che ne sono a conoscenza. Gli spettatori giocano un ruolo cruciale poiché possono favorire o frenare il dilagare delle prepotenze, soprattutto perché le vittime tendono a chiudersi nel silenzio.



Gli effetti a breve e medio termine del cyberbullismo sono diversi: dall'improvviso e drastico mutamento dell'umore, all'abbandono della vita sociale e della scuola, fino ad arrivare a mettere in atto anche gesti estremi o a provare un forte senso di colpa ed impotenza, che inducono a chiudersi in se stessi. Si innesca così un circolo vizioso dal quale è difficile uscire e in questi contesti diventa importante la qualità della relazione che il genitore è riuscito a costruire con il proprio figlio. Occorre sottolineare inoltre che il cyberbullismo può causare un vero e proprio trauma e che gli effetti possono rimanere latenti per diversi anni e sfociare in età adulta.

Un altro dei rischi principali per le vittime di bullismo e cyberbullismo è legato al rischio di dispersione e di abbandono scolastico e alla possibile insorgenza di sintomi psicologici come ad esempio disturbi di ansia e attacchi di panico. Chi è vittima spesso tende a tenersi dentro quanto subito, mosso da emozioni come vergogna, impotenza e pensieri suicidari.

Fondamentale è oggi la prevenzione che da una parte aiuta ad identificare subito quei primi segnali di cyberbullismo (come ad esempio piccoli scherzi fatti online) e dall'altra riduce il rischio che la vittima possa sviluppare problemi legati alla sfera affettiva e relazionale.

#### **- IL BODY SHAMING: FENOMENO DIFFUSO TRA I GIOVANI**

L'adolescenza rappresenta un periodo della vita che potrebbe essere definito come una vera e propria "metamorfosi" sia fisica che mentale. L'adolescente si trova infatti a vivere un periodo di discontinuità nello sviluppo in cui spesso sperimenta il timore di non riuscire a reggere il confronto con i propri modelli e in cui spesso nascono sentimenti di inadeguatezza.

Per quando riguarda il corpo, in questa fase di vita avvengono marcati mutamenti fisici, una nuova immagine del proprio aspetto e ci si ritrova a dover percorrere il tortuoso cammino

dell'accettazione di sé. L'immagine corporea (cioè il modo in cui ci appare il proprio corpo) non è data solo dalle caratteristiche fisiche ma è strettamente legata alla dimensione emotiva. Spesso i modelli di bellezza prevalenti negli adolescenti sono improntati alla perfezione assoluta e, di conseguenza, difficilmente raggiungibili: questa eccessiva importanza riservata all'estetica è frutto della convinzione che per essere socialmente accettati bisogna apparire in forma come i modelli proposti dai social network. Diversi studi hanno evidenziato che l'insoddisfazione corporea è altamente prevalente in adolescenza più che in ogni altra fascia d'età: molti giovani hanno un pessimo rapporto col proprio corpo. Gli argomenti che li mettono più a disagio, in particolare, sono il peso corporeo, seguito dall'aspetto di gambe e fianchi e dalle caratteristiche o eventuali difetti del viso.

Un fenomeno che si è diffuso negli ultimi anni e che è collegato proprio all'aspetto fisico è il *body shaming* (dall'inglese "*body*" - corpo, e "*shame*" - vergogna), una forma di bullismo verbale che colpisce soprattutto le ragazze, che ha come oggetto l'aspetto fisico e consiste nell'esprimere giudizi e commenti negativi riguardo all'aspetto fisico di una persona. Non si tratta di un fenomeno nuovo, ma a causa del web e dei social network ha raggiunto una grande diffusione poiché chiunque può diventare vittima o carnefice di questa forma di bullismo con estrema facilità e rapidità. Qualsiasi caratteristica fisica può diventare l'oggetto della presa in giro: la magrezza allo stesso modo dell'obesità, il colore dei capelli, lo sguardo, le dimensioni del seno o del sedere. I social network oltre ad aver facilitato la diffusione del fenomeno hanno anche contribuito ad alimentare un fondamentale aspetto alla base del *body shaming*: la diffusione di un ideale convenzionale di bellezza fisica perfetto, irrealistico e irraggiungibile. Tutto ciò che non si adegua a questo modello è facilmente passibile di commenti nega-

tivi. Una persona può avere una buona autostima di sé e tuttavia non apprezzare totalmente il proprio corpo; questa consapevolezza spesso ci rende suscettibili nei confronti di piccole parti di noi che forse saremmo anche disposti a cambiare o per le quali non ci sentiamo totalmente sicuri.

Tutti abbiamo delle insicurezze e possiamo provare vergogna se veniamo additati. La vergogna è un'intensa emozione che ci comunica che ci fa sentire sbagliati, imperfetti e bisognosi di "aggiustamenti" per essere amati e accettati.



Se una persona inizia a vedere il proprio corpo come qualcosa di sbagliato e non amabile, è probabile che possa arrivare a mettere in atto delle azioni per cercare di cambiarlo, a volte anche arrivare a maltrattarlo. Di conseguenza, è più facile che vengano messi in atto comportamenti dannosi che hanno lo scopo di cambiare l'aspetto fisico oppure che si scelga di intraprendere la strada dell'isolamento sociale.

Tra le conseguenze del body shaming abbiamo diversi effetti, come ad esempio l'insorgere di disturbi depressivi o alimenta-

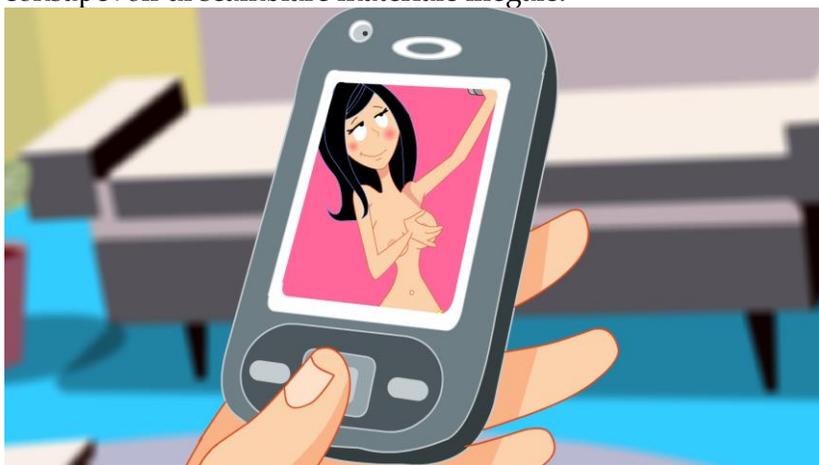
ri: l'anoressia e la bulimia sono sempre più diffuse soprattutto tra gli adolescenti. I social infatti sembrano incoraggiare i giovani a concentrarsi fortemente sul loro aspetto e sul modo in cui vengono giudicati o percepiti dagli altri. La maggior parte degli adolescenti afferma che vedere corpi magri e perfetti in tv e sul web li porta a desiderare di essere come loro. Alcuni siti e blog fungono da rinforzo alle problematiche alimentari: sono definiti *pro-ana* e all'interno di questi spazi si decanta la propria capacità di astenersi dal cibo per un limite di tempo, si spiegano e si condividono le modalità attraverso perdere drasticamente peso per arrivare alla magrezza estrema.

Per contrastare e prevenire questo fenomeno, oggi si attivano sempre di più campagne di sensibilizzazione di *body positivity*, per promuovere una nuova immagine più salutare del corpo: migliorare la percezione di se stessi può infatti avere effetti decisivi sulla propria salute fisica e psicologica. La *body positivity* è un movimento che aiuta a portare le persone a vivere in armonia con il proprio corpo e vedere il proprio corpo come un qualcosa che non è solo accettabile, ma assolutamente meraviglioso, in quanto unico, senza inutili pressioni esterne.

#### **- IL SEXTING: LE FOTO INTIME INVIATE PER CONQUISTARE**

Con l'avvento delle nuove tecnologie e dei nuovi strumenti di comunicazione, oggi è possibile fare foto o video ed inviarli immediatamente a persone che si trovano in qualunque parte del mondo. Il rapporto con la propria immagine risulta maggiormente complesso, pensando ai rischi che spesso gli adolescenti corrono quando il selfie conduce a sovraesporre il proprio corpo denudato, in uno scambio di immagini intime con i coetanei, mossi dall'urgenza di ricevere sguardi di approvazione, riconoscimento e valorizzazione. Il cosiddetto "*effetto moltiplicatore*" di Internet è ben evidente: ogni foto e video condivisi possono essere visti da milioni di persone. Soprattutto

durante l'adolescenza, con il cambiamento evidente del proprio corpo, può accadere che i ragazzi si sentano poco desiderabili e per farsi accettare dal gruppo possano ricorrere anche allo scambio di foto intime. Ecco cos'è il *sexting*, che deriva dalla fusione delle parole inglesi "sex" (sesso) e "texting" (pubblicare testo), che indica la condivisione di messaggi o immagini sessualmente espliciti tramite lo smartphone o altri mezzi digitali. Il sexting viene praticato per diversi motivi: lo si fa per scherzo verso un amico, o per fare piacere al proprio partner o verso persone sconosciute in cambio di qualcosa, addirittura per ricevere in cambio una ricarica o dei soldi, facendo diventare il proprio corpo merce di scambio. Alla base del sexting c'è il bisogno narcisistico di mettersi in mostra, di confermare la stima di sé, di provocare; spesso però gli adolescenti non sono consapevoli di scambiare materiale illegale.



Negli ultimi anni il sexting è diventato una vera e propria moda e coinvolge circa il 10% degli adolescenti, di cui la maggior parte sono ragazze, che spesso sono vittime anche del cosiddetto *revenge porn* (vendetta pornografica, che si verifica quando l'ex partner si vendica per essere stato lasciato o tradito, pub-

blicando sui social o in alcune chat, foto o video di natura sessuale con l'obiettivo di esporre l'ex alla gogna pubblica.

Le condizioni di utilizzo di diversi social network oggi vietano esplicitamente di postare foto di nudo o materiale di natura pornografica, tuttavia al monitoraggio dei contenuti lavorano poche persone e gli scatti postati ogni giorno si aggirano invece sull'ordine di decine di milioni, spesso bypassando i sistemi di protezione che rilevano i contenuti di nudo attraverso gli algoritmi. Per cercare di porre una protezione, i vari social network invitano gli utenti a segnalare ogni contenuto che considerano inappropriato, offensivo o volgare.

Il sexting può comportare l'insorgere di diversi disturbi: è stato associato infatti a disturbi depressivi, abuso di sostanze, oltre che a comportamenti sessuali a rischio (rapporti sessuali non protetti e con più partner).

Una delle problematiche maggiori legate al sexting riguarda il fatto che spesso i genitori non sono a conoscenza di ciò che i figli fanno online e permettono loro di utilizzare il proprio smartphone senza averne il giusto monitoraggio. Se i genitori non intervengono, queste tendenze rischiano di normalizzarsi sempre di più, soprattutto quelle legate al mettersi in mostra e a fare del proprio corpo un uso prettamente estetico e sessualizzato, come oggetto da mostrare per essere accettati socialmente.

È importante che i genitori affrontino attraverso il dialogo in famiglia il tema dell'educazione all'affettività e alla sessualità, senza remore e falsi pudori. La prevenzione è quindi il primo passo ma, per farlo, è necessario conoscere, perché occorre trasmettere una cultura basata sull'informazione e sull'educazione già durante la pre-adolescenza.

### - LA DIPENDENZA DA SOCIAL, VIDEOGIOCHI E SERIE TV

Gli adolescenti oggi sono sempre più connessi con il mondo attraverso i loro dispositivi digitali, tanto che l'uso eccessivo di questi dispositivi sta diventando un problema crescente.

Si tratta di una nuova forma di assuefazione, meglio nota come *'digital addiction'*, cioè dipendenza dai dispositivi digitali. È una dipendenza in tutto e per tutto paragonabile a quella da alcool, droghe e altre sostanze.



Un'altra dipendenza in aumento è quella da videogiochi, che vengono sempre più utilizzati da bambini e adolescenti.

In tutto il mondo si contano nel 2023 più di 2 miliardi di videogiocatori, con l'industria dei videogiochi che registra un fatturato di più di 120 miliardi di dollari (in Italia i videogiocatori sono circa 16 milioni). Non è un caso se, per massimizzare i guadagni, in molti videogiochi vengono adottate alcune strategie tipiche del gioco d'azzardo, che spingono i giocatori a sviluppare un livello di dipendenza, come ad esempio il bisogno

di effettuare delle *micro-transazioni* (piccoli acquisti di oggetti virtuali ma con soldi veri), comprare dei *loot boxes* (pacchetti a sorpresa all'interno dei quali si trovano premi e punti extra) e la *Fomo*, la paura come abbiamo visto di essere tagliati fuori dal gioco se non si è raggiunto il livello dei propri compagni.

I più importanti produttori di videogiochi negli ultimi anni hanno iniziato ad inserire all'interno dei loro team diversi specialisti con l'obiettivo di intercettare i bisogni degli utenti e capire come poter attrarli maggiormente. I nuovi videogiochi sono legati al sistema delle ricompense: si può raccogliere monete, andare a caccia di tesori o magari trovare oggetti preziosi per avanzare al livello successivo. Il passaggio alla dipendenza è davvero molto breve: accanto al numero dei giocatori e del fatturato alimentato dai videogiochi, cresce anche il numero di ragazzi che diventano dipendenti, al punto che a volte sono costretti al ricovero in cliniche specializzate perché troppo assorbiti dal mondo virtuale.

Il tema della dipendenza dai videogiochi oggi è di grande attualità, anche se occorre sottolineare che non è lo strumento in sé ad essere dannoso, ma il suo utilizzo incondizionato e compulsivo. Imparare a giocare in maniera adeguata, scegliendo i videogiochi più adatti alla propria età e più ludici, può infatti dall'altro lato favorire lo sviluppo e il mantenimento di una serie di abilità cognitive come il problem solving, l'attenzione prolungata e la reattività. Il videogioco permette di apprendere competenze sociali, insegna a relazionarsi, a riconoscere e a rispettare i tempi propri e altrui, a gestire le emozioni e la competitività sana. Questi aspetti possono favorire la cooperazione e il rispetto degli spazi, delle regole e dei tempi dell'altro, aiutare a gestire le frustrazioni e ad affrontare le sconfitte.

Tuttavia quando le ore trascorse davanti ai videogiochi diventano eccessive, si possono avere per contro conseguenze negative: ad esempio sul rendimento scolastico, sulla sfera emotiva

e comportamentale (si può diventare nervosi e irascibili, apatici e irrequieti), e si possono modificare le proprie abitudini di alimentazione e del sonno. Inoltre in alcuni casi si può anche arrivare a trascurare lo sport e le relazioni, e manifestare sintomi fisici, come mal di testa, mal di schiena, disturbi della vista. Il problema si presenta quindi quando si arriva ad un abuso, cioè ad un utilizzo continuativo e sistematico che impegna la maggior parte delle giornate, finendo col sostituirsi alle attività quotidiane. Molti genitori preferiscono che il figlio trascorra 3 o 4 ore davanti ad uno schermo, piuttosto che andare a giocare all'aperto con i propri amici. In realtà è proprio giocando con i coetanei che un bambino impara ad avere relazioni, a confrontarsi con l'altro, mentre nella propria camera può comunicare virtualmente con il mondo intero, ma non matura le proprie competenze relazionali.

A partire dal 2022 la dipendenza dai videogiochi è entrata ufficialmente a far parte delle classificazioni diagnostiche dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), che ha inserito il "gaming disorder" (uso compulsivo dei videogiochi), all'interno dell'undicesima edizione della *International Classification of Diseases (ICD)*, definendolo come "una serie di comportamenti persistenti o ricorrenti che prendono il sopravvento sugli altri interessi della vita".

Oltre alla dipendenza da smartphone e videogiochi, possiamo registrare negli ultimi anni anche un progressivo aumento di tempo trascorso a guardare le serie tv: delle quali oggi molte persone sono appassionate, rimanendo spesso incollate allo schermo per tutta la durata delle stagioni. Si definisce 'binge watching' (abbuffata da serie tv) l'abitudine per la quale si tende a guardare un numero di episodi di una serie tv in rapida successione e in un ristretto lasso temporale. La dicitura *binge* si richiama ai comportamenti di "abbuffata" tipici delle dipendenze patologiche e dei disturbi alimentari, indicando

L'assunzione di una grande quantità di "sostanza" in un breve lasso temporale, con il possibile insorgere di una sintomatologia al termine dell'assunzione (senso di colpa, ansia, tristezza, inquietudine) e con ripercussioni crescenti sulla vita sociale e sul benessere psicologico. In alcuni casi si può arrivare a manifestare una sindrome chiamata *post-binge watching blues*, cioè la depressione di fine serie: una volta conclusa l'ultima stagione della serie tv preferita, si sperimenta un forte senso di vuoto, di abbandono.

Per arginare dipendenze e utilizzi nocivi, il buon esempio è la prima azione da offrire. Se i genitori mentre mangiano hanno lo smartphone sul tavolo, il figlio agisce per imitazione.

L'esempio dei genitori, l'utilizzo che ne fanno delle nuove tecnologie, è la prima lezione che assimilano i figli.

Se gli strumenti digitali vengono gestiti in famiglia attraverso regole e limiti orari, il figlio può imparare nel tempo a farne un buon uso.

Per prevenire la dipendenza digitale la soluzione è di sviluppare una consapevolezza su questa tematica tra giovani e adulti e promuovere progetti di educazione digitale nelle scuole che permettano spunti di riflessioni e azioni pratiche da svolgere in famiglia, come tenere d'occhio il tempo di utilizzo degli smartphone e stabilire in casa dei momenti di *'digital detox'*, cioè momenti nei quali si deve cercare di fare a meno del cellulare e di Internet; pensiamo ad esempio ai momenti conviviali in famiglia come a pranzo o a cena, ma comunque in tutti quei momenti nei quali si può stare tutti insieme e dedicarsi ad altre attività.

## 2. EDUCARE ALL'UTILIZZO POSITIVO DEL WEB

Il modo di approcciarsi ai social da parte dei ragazzi mostra la complessità e le contraddizioni della loro vita sociale sul web, le loro fragilità emotive e le insicurezze. Il web può diventare fonte di una grande sofferenza psicologica soprattutto per chi diventa vittima di cyberbullismo, perché come abbiamo visto può portare anche all'amplificazione delle vessazioni subite. Sempre più spesso la cronaca riporta di episodi tragici in cui alcuni ragazzi non riescono a sopportare gli insulti, le offese o le prese in giro da parte di altre persone sui social, arrivando in casi estremi anche a togliersi la vita, senza riuscire ad esprimere il proprio dolore a genitori e amici.

Se in realtà il bullismo nei confronti dei ragazzi più fragili è sempre esistito, la versione online ha una valenza diversa perché manca il confronto diretto tra vittima e persecutore, quel guardarsi negli occhi in cui le emozioni si possono esprimere ed elaborare. L'incapacità di comunicare verbalmente le proprie emozioni sta proprio alla base delle difficoltà di alcuni giovani che fin da piccoli imparano a filtrare la realtà attraverso smartphone e tablet, ma non a gestire correttamente i propri sentimenti nel mondo reale.

Crescere guardando il mondo e gli altri attraverso lo schermo impedisce infatti quel contatto visivo ed emotivo che è necessario per imparare a gestire emozioni e sentimenti. Le vittime e i cyberbulli sono entrambi intrappolati in ruoli difficili da confessare: la vittima perché incapace di esprimere la vergogna e la paura, e il cyberbullo perché incapace di canalizzare la rabbia e la solitudine in sentimenti di empatia.

Il bullo è essenzialmente un "analfabeta emotivo" e quindi, più che punito, va "rieducato": non dobbiamo dimenticare che la scuola prima di ogni altra cosa è una agenzia educativa.

Rieducare il bullo significa sanare quei vuoti sociali che poi determineranno situazioni destinate ad una deriva che va ben

oltre il disagio del singolo. Il sottofondo del disagio è la violenza; in genere nelle storie dei bulli, ma anche in quelle delle vittime, gioca un forte peso lo stile educativo della famiglia di appartenenza. In particolare è forte la correlazione tra il mettere in atto una condotta da bullo a scuola e l'aver sperimentato in famiglia situazioni di maltrattamento fisico e psicologico.

Diventa quindi fondamentale sintonizzarsi con i propri figli, offrire loro le parole che possono identificare uno specifico stato emotivo e condividere il significato di ciò che sentono.

Inoltre dovremmo insegnare ai nostri ragazzi che nella vita le vere fonti di forza sono l'empatia e il saper riconoscere la propria vulnerabilità e la capacità di superare gli ostacoli quotidiani. Dobbiamo offrire loro modelli positivi che vadano oltre a quello narcisista che emerge sui social degli ultimi tempi.

Può essere utile insegnare ai nostri figli a *rispondere creativamente* agli stati d'animo negativi mediante la scrittura, il disegno, il teatro, lo sport e la musica.

#### **- COME DIFENDERSI DAL CYBERBULLISMO E DALLA DIPENDENZA ONLINE**

L'obiettivo di ogni educatore e genitore oggi è insegnare ai ragazzi un utilizzo consapevole e adeguato dei mezzi tecnologici a disposizione. I genitori e gli adulti di riferimento svolgono infatti un ruolo fondamentale nella prevenzione dei comportamenti potenzialmente pericolosi nell'uso della tecnologia. Una relazione genitore-figlio sana e umanamente ricca certamente può contribuire a prevenire il rischio di dipendenza e a diminuire il livello di ansia sociale, sempre più diffusa tra i giovani. Oggi è fondamentale che i genitori siano informati sui social network esistenti e su cosa i propri figli fanno online, affinché possano spiegarne le modalità di utilizzo, i rischi e le potenzialità e concordare insieme le regole da seguire.

È quindi importante educare i propri figli ad un utilizzo corretto dei social, spiegando loro di tenere piccole accortezze, come ad esempio:

- *Utilizzare un profilo privato*: come detto, molti adolescenti utilizzano i social network creando un account impostato come profilo pubblico e questo naturalmente comporta che le foto e i post condivisi siano visibili a tutti;

- *Controllare il materiale condiviso e il linguaggio utilizzato*: tutto ciò che viene pubblicato online lascia una traccia e questo potrebbe anche compromettere la propria immagine e la propria reputazione. È quindi fondamentale riflettere bene prima di pubblicare qualsiasi cosa: attenzione a non pubblicare foto intime o sensuali. Aiutiamo i nostri figli nella ricerca della propria identità anche al di fuori dei social, presentando modelli di esempio positivi non ossessionati dall'immagine ed a imparare a vivere la propria sessualità fuori dai social;

- *Selezionare gli "amici" e i "follower"* solo tra le persone che si conoscono: i social network comportano sempre di più la ricerca della popolarità e di un alto numero di "seguaci", ma occorre prestare attenzione a chi ci segue. Basta infatti anche solo una persona malintenzionata che potrebbe prendere le nostre informazioni e foto, e utilizzarle in modo inappropriato;

- *Non inserire informazioni personali* (indirizzo, numero di telefono o altri dati sensibili): l'idea che il web sia una piazza virtuale spesso è difficile da considerare, ma una nostra informazione pubblicata su un social potrebbe in pochi attimi diventare virale e quindi visibile a milioni di persone. Siamo sicuri che è quello che vogliamo?

I genitori dovrebbero comunicare meglio con i figli: non basta dire loro di non fare una determinata cosa o negargliela, è necessario far capire ai ragazzi i reali pericoli in cui incorrono e le conseguenze che le loro azioni potrebbero avere sulla loro vita;

abbiamo visto che le regole vengono rispettate meglio quando la comunicazione è aperta, empatica e reciproca.

Il rispetto per se stessi e per gli altri rimane un valore psicologico ed educativo che si impara in famiglia, in casa, soprattutto fin dalla tenera età: i genitori sono infatti i primi modelli a cui il bambino ricorre per poter stare con gli altri e nella società.

È anche importante trasmettere il concetto del rispetto per chi non è uguale a noi, perché per esempio professa una religione diversa, oppure perché ha un orientamento sessuale differente. Questo soprattutto in relazione ai tanti fatti di cronaca che riportano sempre più spesso notizie di bullismo omofobico e razziale tra i minori: alla base manca una cultura educativa di rispetto, la quale deve essere abbinata alla prevenzione che deve iniziare dalla scuola dell'infanzia e che deve continuare lungo tutto il percorso di formazione scolastica.

Il compito dei genitori è di essere un modello di esempio positivo per i propri figli. I genitori possono vigilare sull'utilizzo che i propri figli fanno degli smartphone e della tecnologia, evitando però un controllo troppo ossessivo che potrebbe essere controproducente per la relazione con il minore: se il figlio si sente costantemente controllato dai propri genitori potrebbe chiudersi e trovare strategie per cancellare le proprie tracce (ad esempio potrebbe eliminare la chat, bloccare l'accesso).

I genitori hanno però la responsabilità sulle azioni dei figli e possono avere un ruolo centrale nel prevenire fenomeni come il cyberbullismo (sia che il figlio ne sia vittima, sia che il figlio perpetui comportamenti sbagliati), nell'aiutare a prevenire la dipendenza dalla tecnologia e nel prevenire che i figli possano cadere vittime del *dark web* senza rendersene conto.

È necessario inoltre che i genitori siano a conoscenza di tutti gli strumenti che è possibile utilizzare per proteggere i propri figli.

Esistono diverse applicazioni che permettono questo tipo di prevenzione:

- *Screen Time* è un'applicazione che permette di controllare il tempo trascorso dai figli sullo smartphone, di vedere quali applicazioni sono state utilizzate e per quanto tempo, quali ricerche sono state effettuate.
- *Family Link* è un'applicazione utile per controllare il cellulare dei figli: permette di limitare il tempo di utilizzo dello smartphone e di impostare compiti e orario per andare a dormire; offre funzioni di geolocalizzazione per permettere di ricevere avvisi quando il cellulare si trova fuori da una determinata zona; permette di bloccare video, siti, applicazioni inappropriati e monitorare messaggi, chiamate e contatti.
- *Qustodio Free* è un'applicazione che permette di bloccare siti non adatti o illegali, difendere dai cyberbulli, controllare le telefonate e geolocalizzare il proprio figlio.
- *Spazio Bimbi Parental Control* è un'applicazione che permette di bloccare le applicazioni non approvate dai genitori e di bloccare le chiamate, l'invio di messaggi o l'esecuzione di attività che potrebbero richiedere un pagamento. Inoltre vi è la possibilità di impostare un timer per limitare l'utilizzo quotidiano del dispositivo.
- *Trova i miei amici* è un'applicazione che permette di sapere dove si trova il proprio figlio. Viene utilizzato come strumento di controllo impedendone la disinstallazione attraverso la sezione "Restrizioni".
- *Mobile Fence* permette di sapere dove si trova il proprio figlio, cosa fa con lo smartphone e quali applicazioni e siti ha utilizzato e visitato. Dà la possibilità di bloccarne alcune in un determinato orario, di bloccare siti, impostare il blocco sui numeri sconosciuti, limitare le chiamate in uscita e limitare i messaggi.

Questi accorgimenti tecnologici possono essere alcuni strumenti utili per un primo livello di prevenzione, ricordandoci che la comunicazione attiva, l'ascolto, il dialogo e la sintonizzazione emotiva sono fondamentali per completare il quadro.

A nostro avviso è un dovere da parte del genitore di essere aggiornato sui sistemi di controllo parentale quando il figlio riceve il primo cellulare, ma anche supervisionare, regolare e controllare anche quando poi diventerà adolescente, anche se sappiamo benissimo che è l'età in cui la dimensione trasgressiva influenza molte azioni e tenterà in tutti i modi di superare o bypassare il limite imposto. Ricordiamoci che la responsabilità a livello legale è sempre a carico dei genitori.

I genitori possono denunciare ogni evento sospetto accaduto al proprio figlio online alla Polizia Postale e delle Telecomunicazioni, sul cui sito sono reperibili molte informazioni utili sulle modalità di prevenzione e di intervento. Non bisogna avere paura di parlare di questi rischi o vergognarsi se è capitato al proprio figlio: questo può permettere di prevenire questi fenomeni che possono diffondersi molto velocemente e di ricevere aiuto da persone competenti in materia.

### **- Breve decalogo per i figli:**

- 1) Ricorda che un'immagine condivisa in un social entra definitivamente nel Web e che non sarà possibile controllarne mai più la diffusione. Potrebbe essere utilizzata in siti che non conosci o che non ti piacciono. Anche se tu non vuoi.
- 2) Ricorda che molte delle informazioni che posti nella bacheca del tuo profilo consentono di ricostruire la tua identità, le tue abitudini, i tuoi gusti: sei sicuro di volere che così tante persone (magari anche i tuoi insegnanti o i tuoi futuri datori di lavoro) sappiano così tante cose di te?
- 3) Creare profili con nomi equivoci o postare messaggi allusivi a una disponibilità sentimentale potrebbe richiamare

l'attenzione di persone malintenzionate. Evita di proporti in un ruolo non adatto alla tua età o ai tuoi reali desideri per non essere contattato da sconosciuti con proposte imbarazzanti o richieste oscene.

4) Il comportamento su Internet è disciplinato da regole, la cosiddetta "*netiquette*", ma soprattutto da leggi che definiscono chiaramente cosa costituisce reato e cosa no. Evita di creare gruppi o di postare immagini che inneggiano a comportamenti indesiderabili e che danneggiano l'immagine e la credibilità delle persone.

5) Tieni segreta le password di accesso ai tuoi profili sui social: compagni di classe e conoscenti potrebbero utilizzarla per sostituirti e commettere azioni scorrette a tuo nome o per diffondere informazioni riservate. E non cercare di ottenere la password di altri utenti, seppur animato dalle più innocenti intenzioni, poiché questo costituisce reato e ti espone al rischio di accuse molto serie.

6) Imposta il tuo profilo in modo da consentirne la visibilità solo agli amici che avrai autorizzato: in questo modo selezionerai direttamente chi può accedere alla tua pagina e ti garantirai di essere contattato solo da persone conosciute e sicure.

7) Non aprire gli allegati delle e-mail provenienti da sconosciuti e verifica prima il nome dei mittenti e l'oggetto. Possono essere stati spediti da un account hackerato, senza che l'utilizzatore ne sia a conoscenza.

8) Nelle chat con sconosciuti, nei forum, nei blog o nei giochi di ruolo non dare mai, senza il permesso dei genitori, informazioni personali come cognome, età, indirizzo, numero di telefono del cellulare o di casa, scuola frequentata. Prima di inserire i tuoi dati personali su Internet controlla che siano presenti i segni che indicano la sicurezza della pagina: la scritta "*http*" nell'indirizzo web e il simbolo del lucchetto.

9) Non incontrare mai persone conosciute su Internet senza avvertire i tuoi genitori. Se proprio vuoi farlo, prendi appuntamento in luoghi sicuri e porta con te almeno un amico.

10) Se leggi o vedi qualcosa su Internet che ti fa sentire a disagio o ti spaventa, parlane subito con i tuoi genitori o con gli insegnanti. Se qualcuno che ti sembrava simpatico comincia a scrivere cose strane in chat o manda e-mail che non ti piacciono, bloccalo e parlane subito con i tuoi genitori.

### **- Breve decalogo i genitori:**

1) Non acquistate uno smartphone a vostro figlio prima degli 11/12 anni: esistono alcuni modelli di cellulari privi di collegamento ad Internet, per quando sono ancora bambini, che sono sufficienti per telefonare e ricevere ed inviare messaggi.

2) Fate un patto con vostro figlio, quando gli comprate il cellulare: "questo è un telefono che ti concediamo, non metterci password perché noi vogliamo accedervi, vogliamo sapere cosa visiti online; e se ti chiamiamo, per favore rispondici".

3) Date il buon esempio: parlate di più con loro, guardateli, ascoltateli, riponete voi per primi il cellulare ogni tanto e più che potete. Col buon esempio sarà più difficile che nascano dipendenze!

4) La realtà sociale sta già dando fin troppi condizionamenti ai vostri figli legati alle tecnologie (se non condividi il filmato è come se non avessi vissuto quel momento, se non ricevi like non sei interessante ecc.), non dategliene anche voi: non chiedete ogni mezz'ora quando è fuori che cosa sta facendo con un messaggio, quando è in gita non pretendete di sentirlo al telefono o con messaggi h24!

5) Nei social è vietato iscriversi prima dei 16 anni: ricordatevi che i vostri figli non possono entrare su Facebook e Instagram prima di quell'età. Degli altri social aperti (Omegle, Ngl) diffidate, vi vige l'anonimato e perciò sono pericolosi!

- 6) Date un limite di tempo ai vostri figli per stare su pc o cellulare: esistono applicazioni che permettono ai figli di monitorare quanto tempo sono collegati online, perché spesso nemmeno loro se ne rendono conto.
- 7) Parlate con vostro figlio di ciò che vede in rete, dei siti o dei social che frequenta, delle emozioni che gli suscitano: mostrarvi disinteressati a quella parte della sua vita è farlo sentire solo. I genitori vengono delegittimati in quanto poco esperti: fategli capire che non è così.
- 8) Siate consapevoli delle insidie del web e fate attenzione ad eventuali segnali di disagio dei vostri figli che potrebbero rivelare che sta subendo cyberbullismo: segni di ansia, non riuscire a concentrarsi sui compiti, la rinuncia alla vita sociale, improvvisi scatti di rabbia verso gli altri possono essere alcuni segnali da non trascurare.
- 9) Informate i vostri figli riguardo alla punibilità e sanzionabili di comportamenti inopportuni in rete, senza dare l'impressione di accusarli o non fidarsi: informateli magari di quanto ad altri, anche inconsapevoli, è accaduto, rendendoli così responsabili.
- 10) Non c'è solo il bullismo, sono anche altri i pericoli di Internet, informateli: furto d'identità, contatti pericolosi, adescamenti, istigazione a comportamenti scorretti.

## BIBLIOGRAFIA

- BENEDETTO, E. (2018). *Facebook delle mie brame: la relazione tra utilizzo di social network, selfie e narcismo*, State of Mind, p. 12.
- BILOTTO A. (2019). *Dal Cyberbullismo al Sexting: i pericoli passano dal web*, Ed. Homeless Book, Faenza.
- BILOTTO A., CASADEI I. (2019). *Sexting o amore?*, La Meridiana, Molfetta.
- BILOTTO A., CASADEI I. (2014). *Genitori Social ai tempi di Facebook e WhatsApp*, Red Edizioni, Milano.
- CARAVITA S., GINI G. (2010). *L'immoralità del bullismo*, Ed. Unicopli, Milano.
- CAZZULLO A. (2017). *Metti via il cellulare*, Mondadori, Milano.
- CREPET P. (2022). *Lezioni di sogni*, Mondadori, Milano.
- CREPET, P. (2016). *Baciami senza rete. Buone ragioni per sottrarsi alla seduzione digitale*, Mondadori, Milano.
- FACCIOLI, M. (2015). *Minori nella rete. Pedofilia, pedopornografia, deep web, social network, sexting, gambling, grooming e cyberbullismo nell'era digitale*, Key Editore, Milano.
- FIEDL E. (2005). *Difendere i figli dal bullismo*, Tea, Milano, p. 81.
- FLORIDI L. (2017). *La quarta rivoluzione. Come l'Infosfera sta trasformando il mondo*, Raffaello Cortina, Milano.
- FLORIDI L. (2015). *The Onlife Manifesto. Being Human in a Hyperconnected Era*, Springer Open, Londra.
- FONZI A., CIUCCI E., BERTI C., BRIGHI A. (1996). *Riconoscimento delle emozioni, stili educativi familiari e posizioni nel gruppo in bambini che fanno e subiscono prepotenze a scuola*, Età Evolutiva, pp. 81-89.
- GALIMBERTI U. (2008). *L'ospite inquietante. Il nichilismo e i giovani*, Feltrinelli, Milano.
- GENTA M.L., BRIGHI A., GUARINI A. (2013). *Cyberbullismo*, Franco Angeli, Milano.
- GOLEMAN D. (2006). *Intelligenza sociale*, Rizzoli, Milano.
- JACKSON C. A., LUCHNER A. F. (2018). *Self-presentation mediates the relationship between self-criticism and emotional response to Instagram feedback*. *Personality and Individual Differences*, 133, pp. 1-6.
- IANNACCONI N. (2007). *Né vittime né prepotenti*, La Meridiana, Molfetta.
- IANNACCONI N. (2009). *Stop al cyberbullismo*, Edizioni la Meridiana, Molfetta.
- LANCINI M., CIRILLO, L. (2022). *Figli di internet: Come aiutarli a crescere tra narcisismo, sexting, cyberbullismo e ritiro sociale*, Ed. Centro Studi Erickson, Trieste.
- LEMBKE A. (2022). *L'era della dopamina. Come mantenere l'equilibrio nella società del «tutto e subito»*, ROI Edizioni, Milano.
- LIEBERMAN D. (2023). *Dopamina: la chimica dei desideri*, De Agostini, Milano.

- MARIANI U., SCHIRALLI R. (2011). *Nuovi adolescenti nuovi disagi*, Mondadori, Milano.
- MENESINI E. (2004). *Bullismo: le azioni efficaci della scuola*, Erickson, Trento.
- MICONI A. (2018). *Teorie e pratiche del Web*, Il Mulino, Bologna.
- MURA G., DIAMANTINI D. (2016). *Il cyberbullismo*, Angelo Guerrini Editore, Milano.
- NOVARA D., REGOLIOSI L. (2018). *I bulli non sanno litigare. Insegnare ai ragazzi a vivere con gli altri e a rispettarli*, Rizzoli Ed., Milano.
- OLIVERIO FERRARIS A. (2017). *Piccoli bulli e cyberbulli crescono*, Ed. Rizzoli, Milano.
- OLWEUS D. (2012). *Cyberbullying: An overrated Phenomenon?*, European Journal of Developmental Psychology, 1-19.
- OLWEUS D. (1996). *Bullismo a scuola*, Giunti, Firenze, pp. 11-12.
- OZENDA M., BISSOLOTTI L. (2012). *Sicuri in rete. Guida per genitori e insegnanti all'uso consapevole di Internet e dei social network*, Hoepli, Milano.
- PADRINI P. (2012). *Facebook, internet e i digital media*, Ed. San Paolo, Milano.
- PELLAI A. (2021). *Vietato ai minori di 14 anni*, De Agostini, Milano.
- PELLAI A. (2021). *Lo smartphone non è un ciuccio digitale*, Family Health Magazine.
- PELLAI A. (2015). *Tutto troppo presto*, De Agostini, Milano.
- PERRELLA R., CAVIGLIA G. (2014). *Dipendenza da Internet. Adolescenti e adulti*,
- PELLAI A. (2012). *Il primo bacio. L'educazione sentimentale ai tempi di Facebook*, Kowalski Editore, Milano.
- RIVA, G. (2012). *Psicologia dei nuovi media: azione, presenza, identità e relazioni*, Il Mulino, Bologna.
- RIVA G. (2010). *I social network*, Il Mulino, Milano.
- RIZZOLATTI, G., FADIGA, L., GALLESE, V., FOGASSI, L. (1996). *Premotor cortex and the recognition of motor actions*. Cognitive Brain Research, 3, 131-141.
- SHERRY T. (2012). *Insieme ma soli*, Edizioni Codice, pp. 56-57
- SIEGEL D. (2018). *La mente adolescente*, Cortina Ed., Milano.
- SPOSINI C. (2014). *Il metodo anti Cyber-bullismo*, Edizioni San Paolo, Cinisello Balsamo.
- STONE M.D., GOLDENSON N.I., MORONEY E. ET AL. (2018). *Association of digital media use with subsequent symptoms of attention-deficit hyperactivity disorder among adolescents*. JAMA, 320(3), pp. 255-263.
- TONIONI F. (2014). *Cyberbullismo: come aiutare le vittime e i persecutori*, Mondadori, Milano, p. 75.
- TRIBERTI, S., ARGENTON, L. (2013). *Psicologia dei videogiochi. Come i mondi virtuali influenzano mente e comportamento*, Feltrinelli, Milano.
- TWENGE J.M. (2018). *Iperconnessi. Perché i ragazzi oggi crescono meno ribelli, più tolleranti, meno felici e del tutto impreparati a diventare adulti*, Einaudi, Torino.



## CHI SIAMO

L'Associazione Italiana di prevenzione al Cyberbullismo e al Sexting nasce con l'intento di prevenire e contrastare a livello nazionale il problema della diffusione dei fenomeni del Cyberbullismo e del Sexting e l'obiettivo di aiutare le vittime. L'Associazione è composta da un team di psicologi e avvocati professionisti specializzati nel settore scolastico e in particolare modo sul tema del Cyberbullismo e dei rischi virtuali.

L'obiettivo principale dell'Associazione A.I.C.S. è quello di organizzare e realizzare, sull'intero territorio nazionale, interventi mirati alla prevenzione del fenomeno, soprattutto nelle scuole, con incontri rivolti ad insegnanti, genitori e studenti attraverso l'ausilio di psicologi professionisti qualificati nel settore.

L'obiettivo dell'associazione è quello di promuovere il benessere fisico, psicologico, relazionale, della comunità, è condotto da esperti psicologi ed è a disposizione di studenti, ma aperto anche agli insegnanti e genitori.

Se desiderate approfondire le tematiche affrontate potete seguirci sul sito: [www.aics-cyberbullismo.it](http://www.aics-cyberbullismo.it) oppure contattarci tramite email all'indirizzo: [info@aics-cyberbullismo.it](mailto:info@aics-cyberbullismo.it)