

# Suggerimenti per gestire il bullismo quando siamo collegati costantemente online

Il COVID-19 ha determinato grandi cambiamenti e molte persone si sono riversate negli spazi social online. Mentre Internet presenta molti vantaggi, comporta, allo stesso tempo, vari rischi, tra cui il bullismo e la scortesia. Anche se comportarsi in modo gentile nei confronti degli altri e di noi stessi è sempre stato fondamentale, oggi riveste un'importanza ancora maggiore.

## 1. Rispetta gli altri

Le stesse regole si applicano ora come prima della pandemia. Tratta gli altri come vorresti che trattassero te.

- Lasciati sempre guidare dalla gentilezza.
- Aiuta i ragazzi ad imparare a fermarsi prima di rispondere, condividere o agire preda della fretta. Incoraggiali a fare un bel respiro o ad allontanarsi dallo schermo per un po' prima di rispondere.
- Ricorda ai ragazzi che le cose che postiamo non sono mai davvero private anche se usiamo le impostazioni per la privacy. Chiunque sia connesso può condividere ciò che facciamo o diciamo online.



## 2. Rispetta le regole degli altri

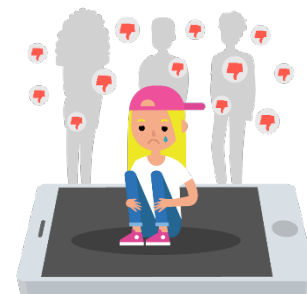
Alcuni ragazzi potrebbero non avere il permesso di utilizzare alcune app o di usarle negli stessi orari degli altri.

- Ogni famiglia ha le proprie regole e valori e i ragazzi non dovrebbero usarli contro gli altri.
- Incoraggia l'empatia. Ricorda ai ragazzi come si sentirebbero se la situazione fosse capovolta, se loro fossero quelli che non possono partecipare all'attività.

## 3. Agisci

Se qualcuno è sgarbato con te o con una persona che conosci, puoi:

- Accettare di non essere d'accordo. E' giusto avere opinioni diverse. Non tutto deve essere motivo di litigio.
- Ignorarli. Indirizzare la tua attenzione su qualcuno o qualcos'altro.
- Bloccare o silenziare la persona nell'app., se possibile.
- Segnarli. Molte app ti consentono di segnalare un post, una persona, o un gruppo specifico. Consulta il [Cyberbullying Research Center](#) per trovare un elenco completo e aggiornato degli enti a cui fare una segnalazione.
- Offri il tuo sostegno a chi viene ferito. Di qualcosa di gentile e incoraggiali a ignorare, bloccare o segnalare.
- Diffondi la gentilezza. Controlla gli altri, fai un complimento o digli che ti mancano. Se tutti ci comportassimo in questo modo Internet potrebbe essere un luogo positivo.



#### 4. Sii gentile con te stesso

Le pratiche di autocura comprendono il prendersi una pausa dagli schermi luminosi dei dispositivi.

- Incoraggia i ragazzi a staccare la spina per un po'.
- Ricorda ai ragazzi che il loro valore non è pari al numero di like, segui o ai commenti che ricevono sotto i loro post.
- Aiuta i ragazzi a diventare resilienti. È una qualità importante che i ragazzi devono sviluppare in modo che la scortesia degli altri non li abbatta. Il Cyberbullying Research Center può fornire ottimi consigli su come fare attraverso il loro [Metodo ABC](#). Si tratta di una struttura per aiutare i ragazzi a ricostruire l'Avversità (A) la convinzione (B-Belief) riguardo quanto accaduto e la Conseguenza (C). Un amico che non risponde ad un messaggio non necessariamente è arrabbiato con loro e non devono intristirsi per una tale evenienza. Potrebbero invece pensare che il loro amico sia impegnato e che li ricontatterà più tardi.
- Considera [libri e film](#) come un altro modo per aiutarti a insegnare empatia e resilienza.

#### 5. Sii preparato

Si spera sempre che un bambino non debba mai sperimentare il cyberbullismo, ma se ciò avvenisse, devi essere preparato a porti le seguenti domande:

- Cosa farei se fossero vittime di bullismo?
- Cosa farei se bullizzassero un'altra persona?

Non viviamo in tempi normali, le cose sono cambiate per sempre. Tuttavia, non è mutata l'importanza che riveste il modo in cui trattiamo gli altri e noi stessi e insegniamo ai ragazzi ad agire e reagire nei momenti difficili.

