



Il cyberbullo può uccidere

Il sexting-tomane strappa l'anima

di Rosalba Trabatzini

Il cyberbullismo peggiora i sintomi della depressione

Dannoso di per sé, il cyberbullismo ha un addosso risvolto: può rendere più intensi i disturbi depressivi e crearne di nuovi.

«I ricercatori hanno notato che gli adolescenti, vittime di bullismo in passato, avevano un rischio maggiore di essere nuove vittime. Inoltre, i ragazzi non di giri, meno sicuri di sé, di solito sono più vulnerabili alle insidie del cyberbullismo. Quindi a volte si sta al limite delle proprie capacità e alla fine si finisce in un'impasse».

Non fornirgli le armi per farlo!

Cyberbullying

Se sei vittima di bullismo o conosci qualcuno che lo è, **non devi soffrire in silenzio!** Dovresti segnalare e mostrare il testo, messaggio, post o e-mail.

La prima cosa da fare è parlarne a un adulto fidato. Le vittime di cyberbullismo possono sentirsi in imbarazzo o riluttanti a denunciare ma l'immobilismo e il silenzio rinforzano il cyberbullo ad andare oltre.

Allontanati dal device, spegni telefono e computer. Trova alternative per distrarti e non pensare a ciò che sta accadendo: suona, leggi o guarda un film. La pausa ti consente di **concentrarti sulle cose buone della vita.**

Resisti alla tentazione di rispondere. Rispondere può peggiorare le cose. **Una pausa ti restituisce la vita!** E però una buona idea salvare le prove del bullismo e darle in custodia, se possibile, ai genitori a sostegno di eventuali azioni legali.

Segnala il bullismo. I siti di social media prendono sul serio il cyberbullismo, l'amministratore del sito potrebbe impedire al bullo l'accesso in futuro. Chiunque riceva sms o mail meschini, può **segnalare al servizio telefonico o al provider di posta.**

Blocca il cyberbullo. La maggior parte dei dispositivi ha impostazioni per bloccare elettronicamente il bullo. Se non sei capace, chiedi aiuto a un amico o adulto.

La vittima di cyberbullismo non è sola. La punizione per i cyberbulli può essere seria. Sempre più social stanno creando sistemi per bloccare il cyberbullismo.

Sexting

Se un comportamento o un'interazione online crea disagio o turbamento potrebbe ricadere nella categoria molestie sessuali o sexting.

Il sexting può includere:

- fare battute, commenti o gesti sessuali verso o su qualcuno
- diffondere info sessuali di persona, tramite SMS o online
- scrivere messaggi sessuali su persone nelle porte dei bagni o in altri luoghi pubblici
- mostrare a qualcuno foto o video sessuali inappropriati
- chiedere a qualcuno di inviare foto di se stesso nudo
- pubblicare commenti, immagini o video sessuali sui social network
- fare commenti sessuali fingendo di essere qualcun altro online
- toccare, afferrare o pizzicare qualcuno in modo deliberatamente sessuale
- chiedere a qualcuno di uscire con insistenza anche dopo aver ricevuto un no

Inviare messaggi o immagini sessuali, tramite sms non è una buona idea per molte ragioni. Questi messaggi potrebbero essere considerati molestie e possono portare conseguenze molto gravi. I messaggi o le immagini inoltrate come privati, possono entrare nelle mani sbagliate ed essere usati per mettere intimidire o umiliare. Inviare una foto solo a un'altra persona non è detto che non venga inoltrata a molte altre e pubblicata online per essere vista dal mondo.

Costringere un'altra persona a fare cose che non vuole, come baciare o contatti sessuali, va oltre le molestie sessuali e violenza sessuale o stupro ed è un crimine grave.

La differenza tra stare in una relazione e molestie sessuali. Se il partner inizia a far pressioni per avere foto di parti intime sta entrando nel territorio del sexting.

Prevenzione

La prevenzione inizia dalla protezione della propria identità. Utilizzare un social network, inviare un messaggio o pubblicare online, significa mettere la propria identità in vetrina visibile a tutti. È necessario però sapere che:

Il mondo online offre ampie possibilità di interazione e condivisione con gli altri, ma è un luogo dove nulla è temporaneo: post e immagini personali, restano visibili a tutti per sempre, anche volendo eliminare, ci sarà sempre qualcuno pronto a copiare e ripubblichi le informazioni personali.

Non si deve fare affidamento sulle impostazioni predefinite del social prescelto, ma leggere attentamente le regole accettate.

Proteggere le password e modificarle spesso, soprattutto non condividerle mai con persone diverse dei genitori, quindi, né migliori amici e né fidanzatini.

Non pubblicare foto o commenti sessualmente provocatori. Oggi può essere divertente domani può diventare un boomerang quando un insegnante o un potenziale datore di lavoro cercherà informazioni online.

Non rispondere a richieste inappropriate on-line. Se la percezione è di molestia informa immediatamente un adulto fidato. Rispondere potrebbe peggiorare la situazione. I comportamenti non adeguati online vanno segnalati alla polizia postale www.commissariatodips.it

Pensaci bene prima di pubblicare un'informazione e, soprattutto, evita di lasciare la tua traccia identificativa. Inserire il proprio nome o indirizzo mail sulla barra di un motore di ricerca in anonimato è un modo pratico e veloce per avere un'idea di ciò che gli altri vedono di te online.



Cyberbullismo

Il cyberbullismo include la pubblicazione di foto, messaggi o pagine online non più rimovibili, anche dopo che alla persona è stato chiesto di farlo. In altre parole, è tutto ciò che viene pubblicato con lo scopo di ferire, molestare o turbare qualcun altro resta per sempre online.

L'intimidazione o i commenti meschini che si concentrano su cose come il genere, la religione, l'orientamento sessuale, la razza o le differenze fisiche di una persona sono configurate come discriminazione. Ciò significa che la polizia potrebbe esserne coinvolta e che i bulli potrebbero essere soggetti a gravi sanzioni.

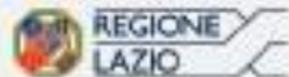
Le conseguenze del cyberbullismo possono essere più gravi e durature di altre forme di bullismo. Lo stress generato dalla paura può portare a problemi di umore, sonno e appetito. Se la vittima è già predisposta alla depressione o ansia, il cyberbullismo peggiora la qualità della vita.

Sexting

Le molestie sessuali definite con il termine sexting possono comportare commenti, gesti, azioni o attenzioni intese a ferire, offendere o intimidire un'altra persona. Con le molestie sessuali, l'attenzione si concentra sull'aspetto fisico di una persona, sulle parti private del corpo, sull'orientamento sessuale o sull'attività sessuale.

Le molestie sessuali possono essere verbali o tecnologiche: inviare messaggi di testo, immagini o video inappropriati. Le molestie sessuali possono diventare fisiche. Le molestie sessuali non si verificano solo alle ragazze, anche i ragazzi possono essere molestati. Le molestie sessuali non si limitano alle persone della stessa età. Gli adulti possono molestare sessualmente i giovani, gli adolescenti possono molestare, raramente, gli adulti. Il più delle volte, le adolescenti subiscono molestie sessuali da persone della stessa fascia d'età.

Progetto sostenuto dalla



Centro di ascolto www.guidagenitori.it