

---

Progetto sostenuto dalla



**CGAP** Associazione  
Guida per Genitori

A stylized silhouette of a mountain range, rendered in a dark, textured grey color, spanning the width of the page.

**Centro di ascolto** [www.guidagenitori.it](http://www.guidagenitori.it)

---

## 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, 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 sul genere, religione, orientamento sessuale, razza o le differenze fisiche di una persona, sono configurate come discriminazione. Tutto ciò significa che la polizia postale potrebbe esserne coinvolta e 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 sono dirette solo verso le 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.

# Cyberbullismo

Se sei vittima di bullismo o conosci qualcuno che lo è, **non taci e non ti isolano!** 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'immobilità è il nemico** del bullismo. **Parla con un adulto** 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 **distaccarti dalle cose buone della vita.**

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

**Segna 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 ad un adulto.

**La vittima di cyberbullismo non è sola.** **La punizione per cyberbullo 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.

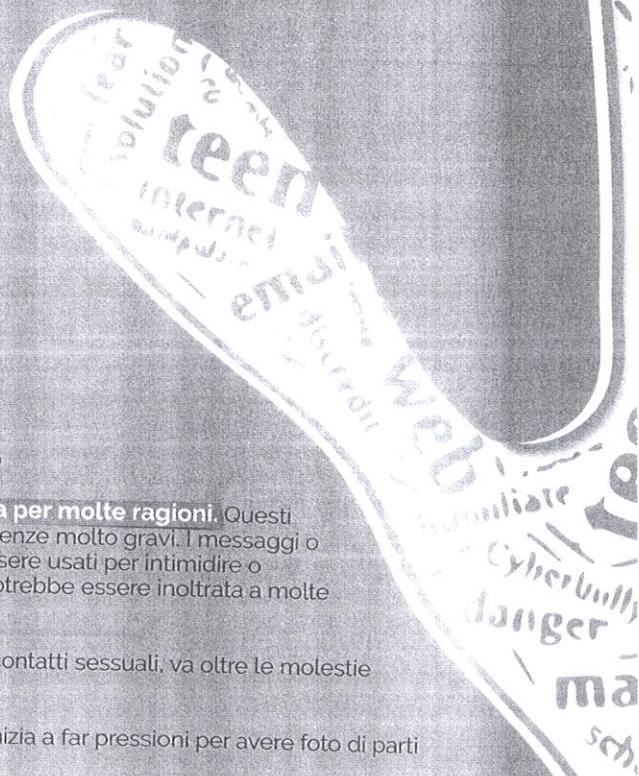
**Il sexting può includere:**

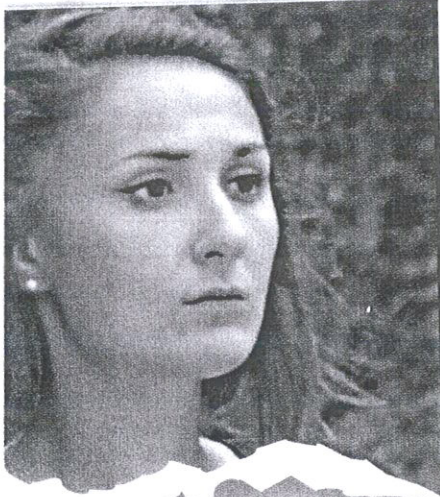
- fare battute, commenti o gesti sessuali verso o su qualcuno
- diffondere info sessuali di persona, tramite SMS o online
- scrivere messaggi sessuali su persone nelle porte dei bagni o in altri luoghi pubblici
- mostrare a qualcuno foto o video sessuali inappropriati
- chiedere a qualcuno di inviare foto di sé 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 intimidire o umiliare. Inviare una foto ad un solo amico non significa che resti personale, potrebbe essere inoltrata a molte altre persone, diventando così visibile al mondo intero.

**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.





# Il cyberbullo può uccidere

## Il sexting-tomane strappa l'anima

di Rosalba Trabalzini

Il cyberbullismo peggiora i sintomi della depressione. Dannoso di per sé, il cyberbullismo ha un odioso risvolto: può rendere più intensi i disturbi depressivi e creare quadri clinici pericolosi.

I ricercatori hanno notato che gli adolescenti, vittime di bullismo in passato, avevano un rischio maggiore di esserne nuovamente vittime. In generale, le vittime tendono a tagliarsi fuori da giri interessanti, di precludersi possibilità, di sembrare deboli e incapaci. Quindi a volte si sta al quasi sfidando le proprie capacità e alla fine si arriva in un

# Non fornirgli le armi per farlo!

# 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, ci sarà sempre qualcuno pronto a copiare e ripubblicare le informazioni personali.

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

Proteggere le password modificandole spesso, soprattutto non condividerle mai con persone diverse dai 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](http://www.commissariatodips.it)

Asci 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 formato è un modo pratico e veloce per avere un'idea di ciò che gli altri vedono di te online.

Online  
vittima  
prevenzione

