

# **LINEE GUIDA PER PREVENIRE E CONTRASTARE IL BULLISMO E IL CYBERBULLISMO**

**CONSIGLI E BUONE PRATICHE RIVOLTE AGLI STUDENTI E AI FAMILIARI**

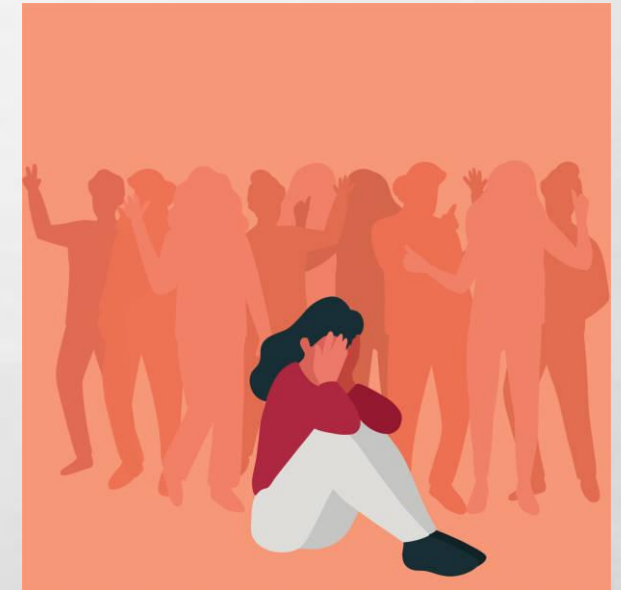


**Istituto Comprensivo «E. Mattei» di Matelica  
a.s. 2024/2025**

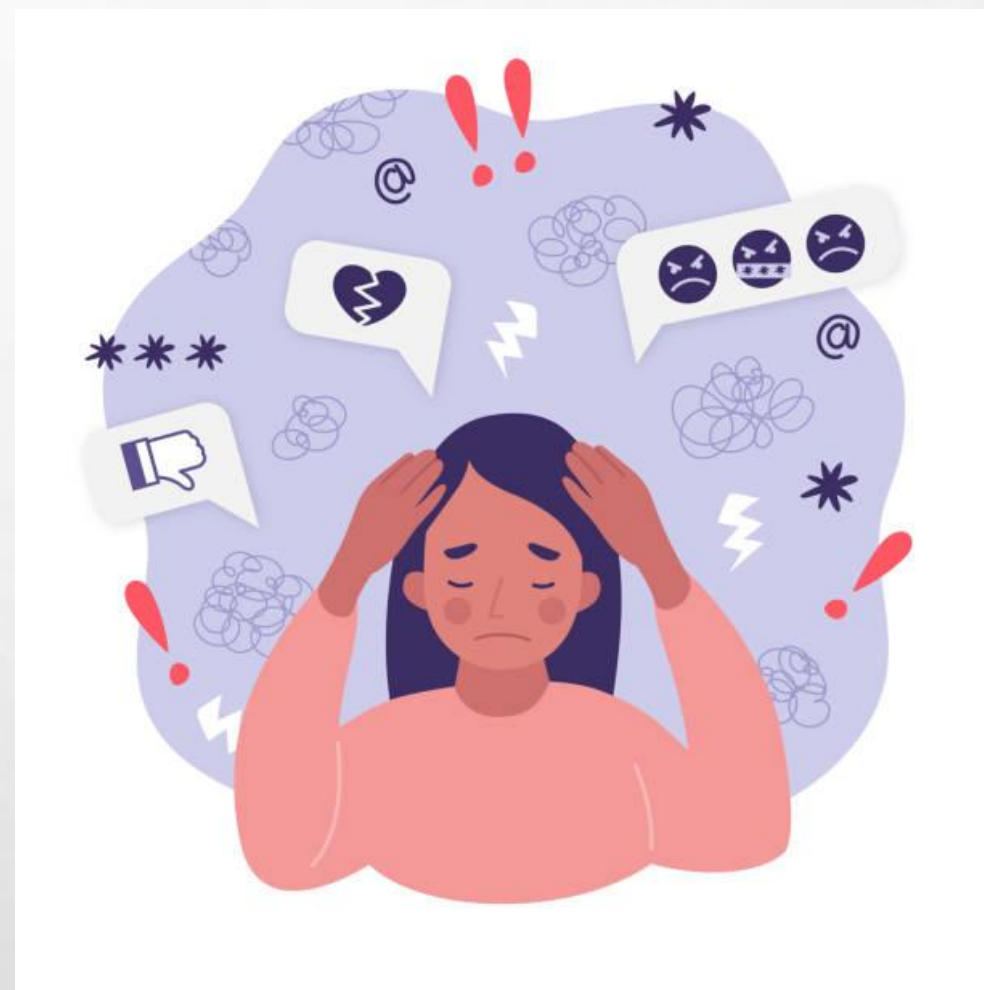
# BULLISMO E CYBERBULLISMO

UN RAGAZZO È SOTTOPOSTO A **BULLISMO** QUANDO VIENE ESPOSTO RIPETUTAMENTE AD OFFESE, DERISIONI, AZIONI AGGRESSIVE, PERFINO VIOLENTE, MESSE IN ATTO DA UN SINGOLO COMPAGNO O DA UN GRUPPO; SI PARLA, INVECE, DI **CYBERBULLISMO** QUANDO TALI ATTI SONO REALIZZATI PER VIA TELEMATICA.

NON SEMPRE È FACILE CAPIRE QUANDO SIAMO DAVANTI A QUESTI FENOMENI, A VOLTE SI PUÒ CONFONDERE LO SCHERZO CON IL BULLISMO O VICEVERSA E FREQUENTEMENTE SI POSSONO SENTIRE FRASI COME «*COSA VUOI CHE SIA, SONO COSE DA RAGAZZI!*»; IN REALTÀ, È UN ARGOMENTO SERIO SU CUI È BENE ESSERE INFORMATI.



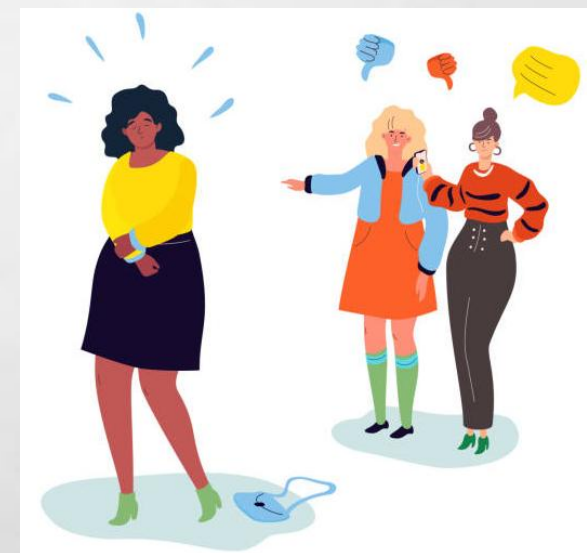
# CONSIGLI PER GLI STUDENTI



# LINEE GUIDA PER GLI STUDENTI

## RISPETTA

- Non escludere, non isolare nessuno all'interno di gruppi, chat, giochi e attività. Mettiti nei suoi panni.
- Prima di fare commenti offensivi o prendere in giro gli altri rifletti! Pensa che stai per offendere una persona che, come te, prova emozioni e sentimenti.
- Non condividere foto, messaggi o video di amici, conoscenti e parenti, senza autorizzazione. Rispetta la LORO privacy.
- Nelle chat, nei siti, nei forum o nei giochi di ruolo non dare mai il tuo nome, cognome, indirizzo di casa, numero di cellulare o la tua email. Rispetta la TUA privacy.
- Stai attento alla tua «reputazione digitale», ricorda che la rete conserva traccia di ogni attività, perciò evita di fare azioni di cui potresti pentirti in futuro. Rispetta TE STESSO.



# LINEE GUIDA PER GLI STUDENTI

## DIALOGO

- Che senso ha combattere la violenza con la violenza? È meglio scegliere il dialogo, cioè parlare e segnalare.
- Non tenerti tutto dentro, confidati con un adulto di fiducia, genitore, insegnante, educatore.
- Se qualcuno condivide foto/video senza autorizzazione oppure vedi qualcosa su internet che ti mette a disagio o ti spaventa, parlane subito con i tuoi familiari o insegnanti.



# LINEE GUIDA PER GLI STUDENTI

## IGNORA

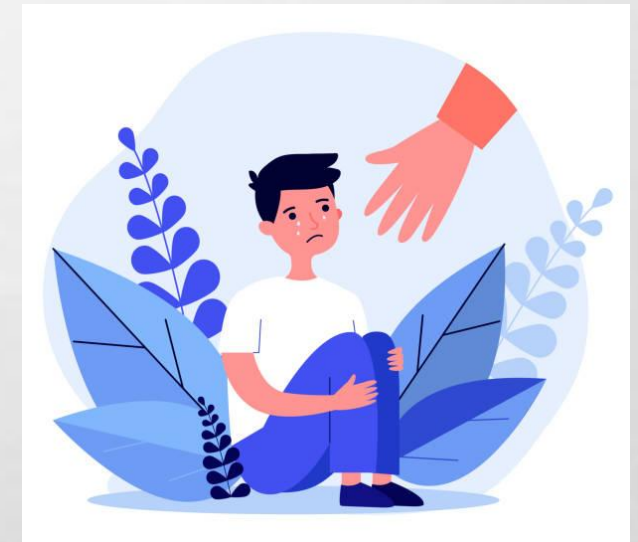
- Quando vieni provocato cerca di ignorare il bullo, perché è probabile che non avendo una reazione da te, non troverà soddisfazione nel continuare a infastidirti.
- Se ricevi materiale offensivo o dannoso per la tua reputazione, non sentirti mai in colpa; quello che succede non dipende da te.
- Quando sei sui social o nei forum, e qualcuno ti provoca, offendendo te, un tuo familiare o una persona cara, rifletti, evita di replicare con offese, ma utilizza frasi come «Smettila, non è divertente!», «Non è corretto!» «Basta!», per invitare la persona a cessare tale comportamento. Ma se lui insiste ignoralo.



# LINEE GUIDA PER GLI STUDENTI

## SEGNALA

- Se sai che qualcuno è vittima di bullismo o cyberbullismo parlane subito con un adulto. Questo non è fare la spia, ma aiutare gli altri.
- Non rimanere indifferente di fronte a episodi di bullismo o cyberbullismo, non dare supporto al bullo con risate, like e commenti, ma mettiti dalla parte della vittima e convincila a chiedere aiuto e a segnalare.
- Se sei tu la vittima di ripetute aggressioni fisiche e/o verbali segnalalo agli adulti di riferimento.



# LINEE GUIDA PER GLI STUDENTI

## SEGNALA

- Se ricevi email, messaggi, post o materiale che ti offende, è importante non interagire con coloro che ti stanno provocando. Blocca subito la persona o le persone che ti stanno danneggiando; conserva i messaggi e il materiale da poter utilizzare per denunciare chi ti sta facendo del male.
- Ricorda che puoi chiedere al gestore del sito internet o di un social network la rimozione dei contenuti che ritieni offensivi. Se dopo 48 ore che hai fatto la segnalazione la rimozione non si realizza, allora puoi rivolgerti al garante della privacy.



<http://www.garanteprivacy.it/web/guest/home/docweb/-/docweb-display/docweb/6732688>



# LINEE GUIDA PER GLI STUDENTI

## NAVIGA IN MODO SICURO

- Utilizza un profilo privato e password sicure.
- Tieni i tuoi dispositivi protetti da virus, aggiornando il sistema operativo e i browser che utilizzi per l'accesso ad internet.
- Prima di inserire i dati personali controlla che siano presenti i segni di sicurezza della pagina: la scritta «https» nell'indirizzo e il segno del lucchetto.
- Ricorda che qualsiasi cosa pubblichi resta per sempre in rete. Meglio non pubblicare foto personali che potrebbero essere fraintese o utilizzate da altri per scopi che non hai autorizzato.
- Non condividere informazioni private tue o di altri, soprattutto con chi non conosci. Ricorda che in rete è facile mentire e fingersi qualcun altro.



# **CONSIGLI PER I GENITORI**



# LINEE GUIDA PER I GENITORI

## CONTROLLA

- Attivate il parental control (filtri) ai dispositivi cui ha accesso vostro figlio.
- Insegnate ai vostri figli l'importanza di non rivelare in rete dati personali e contenuti intimi.
- Controllate i più piccoli, affiancandoli nella navigazione, in modo da capire quali sono i loro interessi e dando consigli sui siti da evitare e su quelli sicuri (<https>, con il lucchetto).
- Insegnate ai vostri figli di non accettare MAI di incontrarsi personalmente, e soprattutto di nascosto, con chi hanno conosciuto in rete.



# LINEE GUIDA PER I GENITORI

## CONTROLLA

- Dite ai vostri figli di non rispondere quando ricevono messaggi di posta elettronica di tipo volgare, offensivo e inadeguato.
- Invitateli a non usare un linguaggio scurrile, offensivo o inappropriato e a comportarsi correttamente in rete (netiquette).
- Non lasciate troppe ore i bambini e i ragazzi da soli in rete, ma stabilite delle regole chiare sul tempo e le modalità di navigazione online, per limitare l'esposizione ai pericoli della rete.
- Assicuratevi che, a fine giornata, i vostri figli abbiano spento tutti i dispositivi.

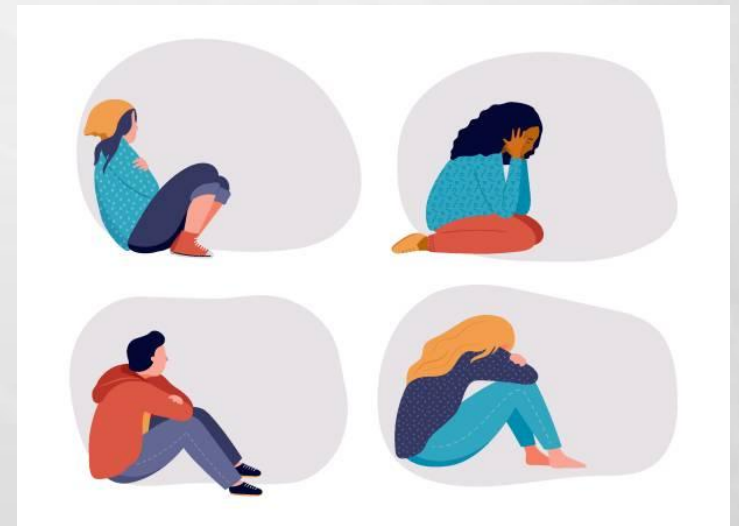


# LINEE GUIDA PER I GENITORI

## OSSERVA

I genitori, conoscendo il proprio figlio, dovrebbero prestare attenzione all'insorgere di alcuni indicatori:

- è triste e scontento quando torna a casa;
- manifesta disagi ricorrenti prima di andare a scuola (mal di testa, mal di pancia);
- si ammala con facilità;
- ha scarso appetito;
- ha spesso lividi, ferite o vestiti strappati;



# LINEE GUIDA PER I GENITORI

## OSSERVA

- è spesso solo e non invita amici a casa;
- non partecipa alle feste perché nessuno lo invita;
- ha un sonno agitato da incubi ricorrenti;
- ha spesso libri rovinati o “perde” matite, penne, colori e oggetti vari che gli appartengono;
- perde interesse nelle attività scolastiche ed extrascolastiche con conseguente calo del rendimento;
- chiede denaro a casa con una motivazione dubbia (celando magari richieste di denaro da parte dei bulli);
- ha un rapporto di ossessione, dipendenza o di improvviso evitamento con il cellulare e i social network.



# LINEE GUIDA PER I GENITORI

## SEGNALA

Quando il genitore viene a conoscenza che il proprio figlio subisce prepotenze o è un bullo, è importante:

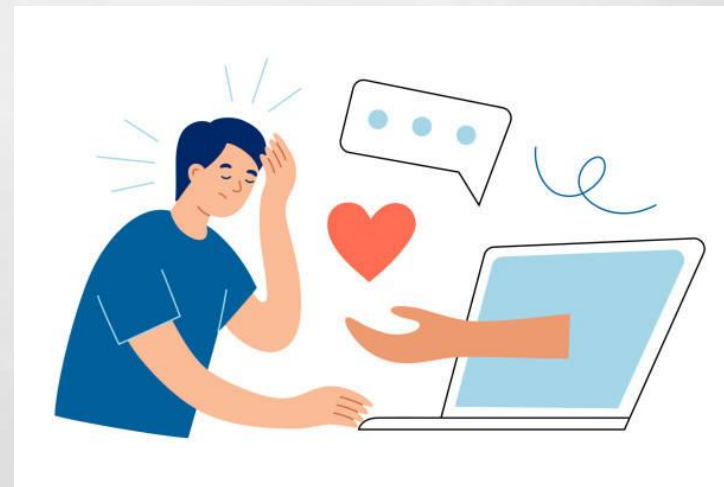
- rivolgersi al Dirigente scolastico e agli insegnanti, affinché la scuola possa intervenire;
- contattare i numeri verdi, associazioni o professionisti con competenze specifiche sul tema.



# LINEE GUIDA PER I GENITORI

## SEGNALA

- linea di ascolto 1.96.96 (attiva 24 ore su 24, 365 giorni all'anno) e la chat (attiva tutti i giorni dalle 08:00 alle 22:00) di telefono azzurro
- “clicca e segnala” di telefono azzurro
- “stop-it” di Save the children
- <https://www.generazioniconnesse.it>
- <https://www.commissariatodips.it>





**FINE**



**TEAM ANTIBULLISMO**