



Il cyberbullo può uccidere

Il sexting-tomane strappa l'anima

di Rosalba Trabalzi

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 crearne di nuovi.

I ricercatori hanno notato che gli aggliazi, fuori da giri affascinanti, di adolescenti, vittime di bullismo in precludersi possibilità, di "sembrare" passato, avevano un rischio maggiore di deboli e incapaci. Quindi a volte si sta al essere rinnovare, quasi sfidando le proprie capacità generale, le alla fine si tra in un significato.

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'immobilità 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!** È 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 ai 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 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 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 ripubblicare 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 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

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 peggiorare 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