



## « Una buona cultura del feedback è fondamentale »

**Come si può combattere il cyberbullismo? Cosa bisogna sapere per reagire nel modo giusto? Il programma Giovani e media ne discute con Regula Berger, docente dell'Istituto per l'aiuto all'infanzia e alla gioventù della Scuola universitaria professionale della Svizzera nord-occidentale (FHNW) nonché coautrice di un libro di recente pubblicazione sul cyberbullismo\*.**

### **Qual è la differenza tra una situazione di conflitto e il bullismo?**

**Regula Berger:** Un conflitto avviene in una situazione di parità: una parte colpisce e l'altra risponde, p. es. quando due persone litigano su una questione. Spesso non vi è alcuna intenzione nascosta: nessuno vuole molestare qualcun altro in modo mirato, adoperando a tale scopo il proprio potere. Quando invece vi è intenzionalità, sfruttamento di una disparità di potere e ripetizione, allora si tratta di bullismo. Viene a mancare il rispetto: una persona è diffamata, ridicolizzata oppure vengono diffuse voci sul suo conto.

### **E il cyberbullismo? Si tratta semplicemente di bullismo che ha luogo nel mondo digitale?**

Il problema è l'aspetto della riproducibilità, in particolare di immagini e filmati, dato che hanno un effetto maggiore. Le vittime ne sono traumatizzate perché le immagini vengono percepite in modo più forte delle parole.

### **Può descriverci le fasi del processo di bullismo?**

Tutto ha inizio con un litigio tra due persone che porta a uno scontro, nel quale entrambe si difendono ancora. Seguono aggressione, emarginazione ed esclusione da parte dell'autore. A lui si aggiungono altre persone che gli danno corda: quelle che si rendono complici e quelle che

\* «Beratung bei Cyberbullying» (S. 261–276) in: Pauls, H./Stockmann, P./Reichert, M. (Hg.).

Beratungskompetenzen für die psychosoziale Fallarbeit. Ein sozialtherapeutisches Profil. Lambertus-Verlag, August 2013.

ridono, dando in questo modo all'autore del bullismo gli applausi e l'attenzione di cui ha bisogno. Vi sono anche gli spettatori, felici di non essere le vittime. La vittima diviene insicura e matura sempre più la sensazione di non poter più gestire la situazione, qualsiasi cosa faccia. Lo stato emotivo sfocia in una situazione di stress continuo, fino alla malattia. È un sistema che danneggia la salute e traumatizza la vittima, che si vergogna al punto di sentirsi persa.

**Nel Suo contributo «Beratung bei Cyberbullying», Lei scrive che il cyberbullismo viola le regole fondamentali del rispetto e della lealtà. Come si arriva a tanto?**

Le persone che traggono vantaggio dal molestare gli altri presentano spesso un bassissimo livello di empatia: fanno fatica a mettersi nei panni di qualcuno, non hanno coscienza del loro atto e addossano la colpa alla vittima.

**Il cyberbullismo esiste senza bullismo?**

Sul piano della dinamica, bullismo e cyberbullismo hanno radici comuni, ma si distinguono per quanto riguarda la via di comunicazione utilizzata.

Alcuni studi hanno mostrato che le giovani vittime di cyberbullismo sono spesso anche vittime di bullismo. Ma il cyberbullismo ha un maggiore potenziale di abuso: oltre a rovinare i rapporti (come nel bullismo

attuato di persona), si svolge spesso in forma anonima e l'anonimato fa paura.

**Cosa significa questo dal punto di vista della prevenzione?**

Uno degli aspetti più importanti è evitare l'isolamento. In una scuola, gli alunni devono sapere a chi possono rivolgersi in caso di cyberbullismo. In tal modo si può interrompere il prima possibile l'inasprimento di un tale episodio.

**Come impedire il cyberbullismo?**

Sostenendo una buona rete di contatti. La posizione di una scuola dovrebbe essere chiara: il cyberbullismo viola le regole del rispetto reciproco e pertanto non è tollerato. È importante, inoltre, che i singoli allievi siano integrati tra loro: chi non lo è può diventare rapidamente una vittima. Infine, è necessario informare al più presto i giovani sui media digitali.

**Cosa fare se, nonostante tutto, si verifica un episodio di cyberbullismo?**

È importante che gli specialisti sappiano quali dinamiche agiscono nel bullismo e nel cyberbullismo. Se, infatti, un caso di bullismo viene classificato come una situazione di conflitto e vittima e autore sono costretti a sedersi ad un tavolo e a discuterne, questo può purtroppo essere sfruttato dall'autore.

## Come proteggere bambini e giovani?

È fondamentale coltivare una buona cultura del feedback, a scuola come a casa.

Bisogna rispondere a domande quali: come affrontare in modo costruttivo un conflitto?

Come posso esprimere, restando corretto, che qualcosa mi disturba, così da dare all'altro, senza ferirlo, la possibilità di cambiare qualcosa? Fornire informazioni, trasmettendo le regole basilari della comunicazione e dell'interazione, può essere di prezioso aiuto.

È inoltre importante che i bambini imparino presto a difendersi e a tutelare i propri bisogni, a dire basta, ad intervenire e a dar prova di coraggio civile.

## Conosce programmi di prevenzione esemplari per le scuole?

Posso consigliare «Medienhelden»\*\*, un programma strutturato in modo chiaro, con un CD e altro materiale molto valido che può essere subito impiegato per sviluppare assieme a bambini e giovani il tema del cyberbullismo.

[Ulteriori informazioni sul tema del cybermobbing](#)

**Giovani e media** è il programma nazionale di promozione delle competenze mediali. Il suo scopo è insegnare ai bambini e ai giovani a utilizzare i media digitali in modo sicuro e responsabile, offrendo a genitori, insegnanti e specialisti informazioni, sostegno e consigli su come seguirli. Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito [www.giovanimedia.ch](http://www.giovanimedia.ch).

\*\*Anja Schultze-Krumbholz, Pavle Zagorscak, Herbert Scheithauer: Medienhelden – Unterrichtsmanual zur Förderung von Medienkompetenz und Prävention von Cybermobbing (ISBN 978-3-497-02281-6)