

Suggerimenti per gestire il bullismo quando siamo collegati costantemente

Il COVID-19 ha determinato grandi cambiamenti e molte persone si sono riversate negli spazi social online. Mentre Internet presenta molti vantaggi, comporta, allo stesso tempo, vari rischi, tra cui il bullismo e la scortesia. Anche se comportarsi in modo gentile nei confronti degli altri e di noi stessi è sempre stato fondamentale, oggi riveste un'importanza ancora maggiore.

1. Rispetta gli altri

Le stesse regole si applicano ora come prima della pandemia. Tratta gli altri come vorresti che trattassero te.

- Lasciati sempre guidare dalla gentilezza.
- Aiuta i ragazzi ad imparare a fermarsi prima di rispondere, condividere o agire preda della fretta. Incoraggiali a fare un bel respiro o ad allontanarsi dallo schermo per un po' prima di rispondere.
- Ricorda ai ragazzi che le cose che postiamo non sono mai davvero private anche se usiamo le impostazioni per la privacy. Chiunque sia connesso può condividere ciò che facciamo o diciamo online.



2. Rispetta le regole degli altri

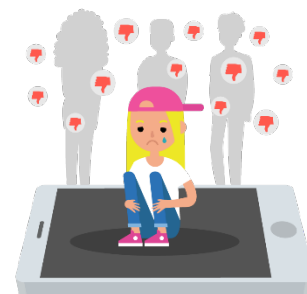
Alcuni ragazzi potrebbero non avere il permesso di utilizzare alcune app o di usarle negli stessi orari degli altri.

- Ogni famiglia ha le proprie regole e valori e i ragazzi non dovrebbero usarli contro gli altri.
- Incoraggia l'empatia. Ricorda ai ragazzi come si sentirebbero se la situazione fosse capovolta, se loro fossero quelli che non possono partecipare all'attività.

3. Agisci

Se qualcuno è sgarbato con te o con una persona che conosci, puoi:

- Accettare di non essere d'accordo. E' giusto avere opinioni diverse. Non tutto deve essere motivo di litigio.
- Ignorarli. Indirizzare la tua attenzione su qualcuno o qualcos'altro.
- Bloccare o silenziare la persona nell'app., se possibile.
- Segnarli. Molte app ti consentono di segnalare un post, una persona, o un gruppo specifico. Consulta il [Cyberbullying Research Center](https://cyberbullying.org/report) per trovare un elenco completo e aggiornato degli enti a cui fare una segnalazione. (<https://cyberbullying.org/report>)
- Offri il tuo sostegno a chi viene ferito. Di qualcosa di gentile e incoraggiali a ignorare, bloccare o segnalare.
- Diffondi la gentilezza. Controlla gli altri, fai un complimento o digli che ti mancano. Se tutti ci comportassimo in questo modo Internet potrebbe essere un luogo positivo.



4. Sii gentile con te stesso

Le pratiche di autocura comprendono il prendersi una pausa dagli schermi luminosi dei dispositivi.

- Incoraggia i ragazzi a staccare la spina per un po'.
- Ricorda ai ragazzi che il loro valore non è pari al numero di like, segui o ai commenti che ricevono sotto i loro post.
- Aiuta i ragazzi a diventare resilienti. È una qualità importante che i ragazzi devono sviluppare in modo che la scortesia degli altri non li abbatta. Il Cyberbullying Research Center può fornire ottimi consigli su come fare attraverso il loro **Metodo ABC**. Si tratta di una struttura per aiutare i ragazzi a ricostruire l'Avversità (A) la convinzione (B-Belief) riguardo quanto accaduto e la Conseguenza (C).

Un amico che non risponde ad un messaggio non necessariamente è arrabbiato con loro e non devono intristirsi per una tale evenienza. Potrebbero invece pensare che il loro amico sia impegnato e che li ricontatterà più tardi. (<https://cyberbullying.org/the-abc-model-to-build-resilience-against-cyberbullying>)

- Considera **libri e film** come un altro modo per aiutarti a insegnare empatia e resilienza. (<https://cyberbullying.org/how-parents-can-build-resilience-with-activities-movies-books>)

5. Sii preparato

Si spera sempre che un bambino non debba mai sperimentare il cyberbullismo, ma se ciò avvenisse, devi essere preparato a porti le seguenti domande:

- Cosa farei se fossero vittime di bullismo?
- Cosa farei se bullizzassero un'altra persona?

Non viviamo in tempi normali, le cose sono cambiate per sempre. Tuttavia, non è mutata l'importanza che riveste il modo in cui trattiamo gli altri e noi stessi e insegniamo ai ragazzi ad agire e reagire nei momenti difficili.

