

Prevenire il cyber bullismo: benessere psicosociale in rete

Il progetto mira a promuovere il benessere psicosociale e il successo scolastico degli studenti attraverso il potenziamento delle capacità emotive e relazionali e la prevenzione del cyberbullismo. Bambini e adolescenti si trovano sempre più immersi nelle nuove tecnologie e di conseguenza esposti a rischi delle interazioni online, di cui non sempre sono consapevoli, e vulnerabili agli effetti delle aggressioni digitali. Il **21% degli adolescenti europei ha dichiarato di essere stato vittima di cyberbullismo nell'ultimo anno** (EC-JRC, 2023). Questo fenomeno è caratterizzato dall'uso di tecnologie digitali per esercitare intimidazione, molestie o abuso, e può manifestarsi attraverso social media, messaggi di testo e altre piattaforme online. I dati recenti rivelano che **le conseguenze del cyberbullismo non si limitano a danni psicologici immediati**, ma possono anche influenzare a lungo termine la salute mentale delle vittime, portando a depressione, ansia e diminuzione dell'autoefficacia. Sono necessarie informazione e formazione su rischi e potenzialità della Rete, nonché di un sostegno nello sviluppo di fattori di protezione dalle condotte a rischio.

OBIETTIVI

Gli obiettivi del progetto sono

- promozione della capacità di mettersi nei panni degli altri
- Acquisizione di strumenti per la gestione dei conflitti
- Identificazione di eventuali situazioni a rischio
- Promozione delle abilità sociali
- Acquisizione di conoscenze relative a bullismo e cyberbullismo
- Prevenzione di episodi di bullismo e cyberbullismo
- Sviluppo delle capacità autoriflessive

DESTINATARI

I destinatari sono gli alunni e alunne delle classi quarte e quinte della scuola primaria e delle classi prime, seconde e terze della scuola secondaria. **In ciascuna classe** sono previsti **3 incontri della durata di 2 ore ciascuno**; la cadenza è di un incontro alla settimana in orario scolastico.

METODOLOGIA DI INTERVENTO

La metodologia di intervento include il circle time, il brainstorming, il lavoro in piccolo gruppo, il role playing e il gioco. In ciascun incontro, è prevista la rielaborazione e la restituzione ai bambini dei contenuti emersi. Le attività proposte possono essere riadattate e declinate in base alle necessità delle singole classi. Sono

previsti **due incontri con i docenti**, uno prima dell'inizio e uno dopo la fine del progetto. A richiesta, sarà possibile effettuare un incontro per le famiglie.

CONDUZIONE

Le attività sono condotte dalla dott.ssa Melissa Benedetta Calzari, psicologa. In ambito scolastico conduce sportelli psicologici e laboratori su temi quali cyberbullismo, cittadinanza digitale, affettività ed emozioni.

COSTI

Il costo di ogni edizione di un percorso di sei ore per classe è di **210 euro** oltre iva al 5%. Il costo dei due incontri di un'ora con i docenti di un grado (primaria o secondaria) è di **70 euro** iva esente. Gli incontri con i docenti sono previsti indipendentemente dal numero di edizioni dei percorsi nelle classi.

AZIONI

Classi quarte e quinte della primaria

- **Primo incontro: il bullismo**
 - Circle time: cosa sappiamo sul bullismo
 - Brainstorming: parole e gesti che fanno bene e parole e gesti che fanno male
 - Role playing: mettiamo in scena due o tre situazioni di conflitto raccontate dai bambini
 - Circle time: condivisione su come si sono sentiti gli attori e gli spettatori
 - Visione di un breve video su bambini che sono testimoni di un episodio di bullismo
 - Discussione: cosa farei se fossi testimone di una situazione di bullismo?
- **Secondo incontro: internet: rischi e opportunità**
 - Gioco del gomito per sperimentare la velocità con cui si diffondono informazioni e dati
 - Brainstorming: quali utilizzi ha il web?
 - Attività in piccolo gruppo: pro e contro di internet e dei social media
 - Circle time: condivisione di ciò che è emerso in piccolo gruppo e discussione
- **Terzo incontro: Cyberbullismo: cos'è, come difendersi**
 - Circle time: cosa sappiamo del cyberbullismo?
 - Visione di un breve video sul cyberbullismo
 - Brainstorming: cosa fare se si diventa vittime di cyberbullismo?

- Discussione sugli aspetti tecnici dei social media che permettono di tutelarsi
- Creazione di un cartellone sul tema della comunicazione online

Classi prime della secondaria: consapevolezza in rete

● Primo incontro: io e internet

- Brainstorming: quale utilizzo faccio del web? Quali altri utilizzi ha?
- Attività in piccolo gruppo: individuazione di rischi e possibilità delle diverse piattaforme che i ragazzi usano (es: Brawl Stars, TikTok, Instagram...)
- Discussione: quali influencers seguiamo? Qual è l'impatto che possono dare sui followers?
- Visione di un esempio di influenza positiva e uno di influenza negativa
- Discussione e riflessione guidata

● Secondo incontro: privacy e sicurezza

- Gioco del gomitolo per sperimentare la velocità con cui si diffondono informazioni e dati
- Gioco: vero o falso? Vengono proiettate delle slide che riportano affermazioni sul tema della privacy e delle informazioni in rete. Dopo ogni domanda si chiede agli studenti di schierarsi (spostandosi da un lato o dall'altro dell'aula) in accordo o in disaccordo con l'affermazione. Segue una discussione delle motivazioni, lasciando la possibilità di cambiare schieramento nel corso o alla fine del dibattito.
- Lavoro in piccolo gruppo: stesura di un elenco di buone pratiche per proteggere la propria privacy
- Discussione sugli aspetti tecnici dei social media che permettono di tutelarsi
- Circle time: condivisione di ciò che è emerso e discussione

● Terzo incontro: l'odio in rete

- Discussione: condivisione di esperienze come vittime o autori di commenti o messaggi di odio
- Visione di video a tema cyberbullismo
- Attività di role-playing in cui i ragazzi si mettono nei panni di un altro utente online, riflettendo su come le parole e le azioni possono influenzare gli altri
- Discussione sull'importanza dell'empatia e del rispetto online
- Riflessioni conclusive sui tre incontri

Classi seconde della secondaria: la comunicazione online

- **Primo incontro: Mettersi nei panni degli altri**
 - Circle time: cosa sappiamo sul bullismo
 - Gioco da tavolo "Sei d'accordo?" per provare a mettersi nei panni degli altri
 - Circle time: condivisione su come ci si è sentiti durante il gioco
 - Discussione: giudizi e pregiudizi
- **Secondo incontro: notizie vere, notizie false**
 - Circle time: quali fonti di informazione utilizziamo? Quanto sono affidabili?
 - Presentazione di esempi di fake news nella storia
 - Lavoro in piccolo gruppo: proviamo a capire se una notizia è vera o falsa (a ciascun gruppo viene fornita una notizia, che può essere vera o falsa. I ragazzi proveranno a capire se si tratta di una fake news)
 - Discussione in gruppo
- **Terzo incontro: Cyberbullismo e comunicazione online**
 - Circle time: cosa sappiamo del cyberbullismo?
 - Lettura condivisa del "Manifesto della comunicazione non ostile" (<https://paroleostili.it/manifesto/>)
 - Lavoro di gruppo: in piccolo gruppo, provare a "tradurre" cosa significa nella propria quotidianità ciascun principio del manifesto, rappresentandolo attraverso una comunicazione visiva (fotografia, disegno, breve video, una locandina, ecc...)
 - Brainstorming: cosa fare se si diventa vittime di cyberbullismo?
 - Discussione sugli aspetti tecnici dei social media che permettono di tutelarsi
 - Circle time: condivisione di ciò che è emerso e discussione

Classi terze della secondaria: io e gli altri sul web

Primo incontro: giudizi e pregiudizi

- Attività in gruppo: Ti conosco? ([scarica-Stop-bullying.-Attività-contro-la-discriminazione-e-il-bullismo.pdf](#))
- Circle time: condivisione di emozioni e pensieri provati durante l'attività
- Attività individuale e di gruppo: La molecola dell'identità ([scarica-Stop-bullying.-Attività-contro-la-discriminazione-e-il-bullismo.pdf](#))
- Circle time: discussione sul tema del pregiudizio e dello stereotipo

Secondo incontro: i ruoli che assumiamo online

- Brainstorming: quali ruoli si possono ricoprire sul web? Follower, influencer, commentatore, consumatore...
- Attività in piccolo gruppo: rischi e vantaggi del ricoprire i diversi ruoli
- Discussione di quanto emerso
- Gioco: lo posto o non lo posto? Vengono proposti diversi tipi di contenuti (informazioni personali, selfie, foto con gli amici, video in cui si balla...). Si chiede ai ragazzi di posizionarsi in punti diversi della classe a seconda se lo posterebbero o meno.
- Discussione di quanto emerso e riflessioni sulla differenza tra seguire ed essere seguiti

Terzo incontro: il cyberbullismo

- Brainstorming: cosa sappiamo sul cyberbullismo?
- Visione di brevi video sul tema
- Role playing: messa in scena di brevi situazioni di cyberbullismo in cui ci si potrebbe trovare
- Attività in piccolo gruppo: creazione di un cartellone con linee guida da seguire quando si è vittime, testimoni o autori di cyberbullismo
- Riflessioni conclusive sui tre incontri