

Cyberbullismo: che cos'è, come riconoscerlo e come difendersi

Che cos'è il cyberbullismo

Il **cyberbullismo** è una **forma di bullismo che avviene attraverso mezzi digitali**: social media, chat, messaggi, email o giochi online.

A differenza del bullismo “tradizionale”, il cyberbullismo **non ha bisogno che la vittima e il bullo si trovino nello stesso posto**. Può succedere in qualsiasi momento e, cosa ancora più grave, può raggiungere tantissime persone in pochissimo tempo.

Non si tratta solo di “scherzi online”. È cyberbullismo quando una persona viene ripetutamente derisa, umiliata, esclusa o minacciata attraverso internet. Anche solo una foto modificata, un messaggio diffamatorio, o un meme offensivo può avere un forte impatto su chi lo subisce.

Le forme più diffuse di cyberbullismo

Il cyberbullismo **può assumere forme diverse**, alcune più evidenti, altre più sottili:

- **Insulti nei commenti**: messaggi offensivi su post o foto condivisi online.
- **Diffusione di contenuti privati**: come immagini intime o conversazioni personali condivise senza consenso.
- **Esclusione da gruppi o chat**: viene intenzionalmente lasciata fuori una persona, per farla sentire isolata.
- **Impersonificazione**: qualcuno finge di essere un'altra persona per inviarle messaggi cattivi o pubblicare contenuti inappropriati.
- **Derisione pubblica**: creare pagine, gruppi o meme per prendere in giro una persona.
- **Minacce dirette**: messaggi che incutono paura o mettono ansia.

Perché succede? Le cause più comuni

Il cyberbullismo **può nascere da diverse situazioni**.

- **Invidia o gelosia** verso una persona più popolare, o che ha qualcosa che altri vorrebbero.
- **Scarso controllo emotivo**: guardando uno schermo è facile perdere la percezione della gravità delle proprie azioni.
- **Emulazione**: a volte si partecipa a episodi di bullismo online solo per sentirsi parte del gruppo.
- **Anonimato**: molti pensano che “dietro una tastiera” si possa dire qualsiasi cosa, senza conseguenze.

- **Mancanza di empatia:** il bullo non si mette mai nei panni della vittima.

Come difendersi dal cyberbullismo

È importante sapere che **non sei solo**. Se sei vittima o testimone di cyberbullismo, ci sono azioni concrete che puoi intraprendere per provare a cambiare la situazione.

1. **Non rispondere agli attacchi:** rispondere può peggiorare la situazione.
2. **Fai uno screenshot o salva le prove:** servono per segnalare il fatto alle autorità, a un adulto o a un insegnante.
3. **Blocca l'aggressore:** quasi tutte le piattaforme permettono di bloccare utenti.
4. **Segnala il contenuto:** Facebook, Instagram, TikTok, WhatsApp e altri social permettono di segnalare contenuti offensivi.
5. **Parlane con qualcuno:** genitori, insegnanti, amici fidati. Non chiuderti.
6. **Chiedi aiuto a scuola:** molte scuole hanno figure di riferimento per casi di bullismo.
7. **Contatta un servizio di supporto:** esistono numeri verdi, associazioni, sportelli psicologici.

Come prevenirlo?

Usa i social con consapevolezza: pensa prima di postare o commentare.

Non condividere contenuti privati con persone che non conosci bene. **Controlla la tua privacy**, verificando su tutti i social in cui sei attivo chi può vedere cosa pubblici.

Rispetta gli altri: anche online, l'educazione e l'empatia contano. Se vedi qualcuno in difficoltà, **non girarti dall'altra parte**. Anche solo una parola gentile può fare la differenza.

Un messaggio per chi assiste

Non è sufficiente “non partecipare”. Se vedi che qualcuno è preso di mira, non ridere, non condividere, non ignorare. **Puoi essere tu la persona che fa la differenza, semplicemente dicendo basta.**

In conclusione, il cyberbullismo è una realtà seria, ma può essere affrontata e fermata. Serve il coraggio di parlare, ascoltare e agire. Usare internet in modo positivo significa anche prendersi cura degli altri. La rete è una piazza pubblica: come nella vita reale, ci vuole rispetto.