



MODULO 4

PROMUOVERE UN COMPORTAMENTO RESPONSABILE ONLINE E L'APPRENDIMENTO SOCIO- EMOTIVO



erasmediah.eu



Co-funded by
the European Union



Lezione 4.5.

Strategie per contrastare il cyberbullismo e le molestie online



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Lezione 4.5.

Durata: 40 minuti

Obiettivi:

- Aiutare i giovani a comprendere le diverse forme di cyberbullismo e molestie online.
- Sviluppare capacità di pensiero critico per identificare comportamenti online dannosi e il loro impatto.
- Fornire ai giovani strategie efficaci per rispondere e prevenire il cyberbullismo.
- Incoraggiare una cittadinanza digitale responsabile e la creazione di spazi online sicuri.
- Offrire ai giovani gli strumenti per sostenere i coetanei che subiscono molestie online e per chiedere aiuto quando necessario.

Messaggio/i chiave:

- Il cyberbullismo e le molestie online possono assumere diverse forme, tra cui messaggi dannosi, esclusione, impersonificazione e doxing.
- Riconoscere il cyberbullismo è il primo passo per affrontarlo e prevenirlo.
- Le strategie efficaci per contrastare il cyberbullismo includono la segnalazione, il blocco e l'astensione dalle interazioni dannose.
- Gli astanti svolgono un ruolo fondamentale nel porre fine alle molestie online, sostenendo le vittime e scoraggiando i comportamenti dannosi.
- Costruire una cultura di rispetto, empatia e comportamento online responsabile può aiutare a creare ambienti digitali più sicuri per tutti gli utenti.



TIPO DI LEZIONE



point of view
Empathy | en
understandin
feelings, thou

Panoramica della lezione

In questa lezione esploreremo strategie efficaci per contrastare il cyberbullismo e le molestie online. Esamineremo le diverse forme di cyberbullismo, il loro impatto sugli individui e gli approcci proattivi per prevenire e affrontare le molestie online. La sessione fornirà ai partecipanti strumenti pratici per promuovere un ambiente digitale più sicuro e rispettoso.

Il workshop è organizzato in quattro fasi:

- 1:** Comprendere il cyberbullismo e il suo impatto (5 minuti)
- 2:** Strategie per la prevenzione e la risposta (15 minuti)
- 3:** Attività di gruppo (15 minuti)
- 4:** Riflessioni e punti chiave (5 minuti)



Passo 1

Comprendere il cyberbullismo e il suo impatto (5 min)

Riconoscere e affrontare efficacemente il cyberbullismo è essenziale per il benessere digitale e per promuovere un ambiente online più sicuro. Con l'aumento delle interazioni negli spazi digitali, le persone devono sviluppare strategie per identificare, prevenire e rispondere alle molestie online. La ricerca dimostra che il cyberbullismo non affrontato può portare a disagio emotivo, ansia e diminuzione dell'autostima (Patchin & Hinduja, 2020), mentre una forte resilienza digitale supporta la salute mentale e un'efficace capacità di adattamento (Kowalski et al., 2019). Misure proattive, come stabilire confini chiari, praticare l'empatia digitale e promuovere una comunicazione positiva, possono ridurre significativamente il rischio di cyberbullismo (Bauman et al., 2021). Inoltre, gli astanti svolgono un ruolo chiave nell'intervento segnalando e contrastando i comportamenti dannosi.





Passo 1

Comprendere il cyberbullismo e il suo impatto (5 min)

Guardiamo il video:

Capire il cyberbullismo

Ora, guardiamo un video che esplora il concetto di cyberbullismo, il suo impatto e i modi per prevenirlo e contrastarlo. Mentre guardate, prestate attenzione alle diverse forme di cyberbullismo e al modo in cui influenzano gli individui a livello emotivo e sociale. Considerate gli scenari di vita reale presentati: qualcuno di essi risuona con le tue esperienze? Avete mai assistito o subito episodi di cyberbullismo online?

Riflettete su questa domanda: *In che modo la sensibilizzazione e l'adozione di misure proattive possono contribuire a creare un ambiente digitale più sicuro e rispettoso?*

Una volta terminato il video, mi piacerebbe sapere cosa ne pensate: cosa vi ha colpito di più e come possiamo applicare queste strategie nelle nostre interazioni quotidiane online per promuovere una cultura di empatia e responsabilità digitale?



Passo 1

Comprendere il cyberbullismo e il suo impatto

Il cyberbullismo può avere effetti a lungo termine sia sugli individui che sulle comunità online. La ricerca dimostra che l'esposizione costante a molestie online aumenta lo stress, l'ansia e il disagio emotivo (Patchin & Hinduja, 2020). Di fronte al cyberbullismo, che si tratti di commenti negativi, esclusione o attacchi personali, le emozioni possono intensificarsi, rendendo più difficile reagire razionalmente. Le reazioni emotive immediate e i pregiudizi cognitivi spesso intensificano i conflitti, causando ulteriori danni (Kowalski et al., 2019). Ciò può portare a ritiro sociale, bassa autostima e isolamento.

Per contrastare questo fenomeno, è fondamentale sviluppare la resilienza digitale. Riconoscere i comportamenti dannosi, stabilire limiti personali e utilizzare strumenti di segnalazione può aiutare le persone a gestire queste situazioni in modo efficace (Bauman et al., 2021). Promuovendo la consapevolezza e adottando comportamenti online responsabili, possiamo contribuire a creare un ambiente digitale più sicuro e rispettoso.

Riflettiamo insieme:

- *Avete mai assistito o subito episodi di cyberbullismo? In che modo ha influenzato la situazione e quali strategie potrebbero aiutare a creare uno spazio online più solidale e rispettoso?*



Passo 2 Strategie di prevenzione e risposta

Le reazioni impulsive ai conflitti online spesso aggravano le situazioni e danneggiano il nostro benessere emotivo. Gli studi dimostrano che l'esposizione ripetuta a interazioni negative aumenta lo stress, l'ansia e l'isolamento sociale (Sampasa-Kanyinga e Hamilton, 2015). L'anonimato degli spazi digitali contribuisce a questo fenomeno attraverso l'effetto di disinibizione online, in cui le persone esprimono le emozioni in modo più aggressivo rispetto a quanto avviene di persona (Suler, 2004).

Quindi, come possiamo rispondere efficacemente al cyberbullismo?

- Fai una pausa prima di rispondere: evita risposte impulsive.
- Reformula i commenti negativi: passa a un dialogo costruttivo.
- Allontanati se necessario: fai una pausa per gestire le emozioni.
- Segnala e blocca: usa gli strumenti della piattaforma per ridurre la tossicità (Chen et al., 2016).
- Pratica l'empatia digitale: ricorda che dietro lo schermo c'è una persona reale (Blomfield Neira et al., 2018).

Domande di riflessione:

- Hai mai visto una discussione online degenerare rapidamente?
- Quali fattori scatenanti emotivi sono stati coinvolti?
- Quali strategie avrebbero potuto migliorare il risultato?

Riconoscendo i nostri stimoli emotivi e imparando a rispondere in modo ponderato anziché reagire impulsivamente, possiamo creare un ambiente digitale più rispettoso e solidale.





Passo 2 Strategie di prevenzione e risposta

Strategie per contrastare il cyberbullismo e le molestie online

Scenario 1: Un amico condivide un commento passivo-aggressivo su di te in una chat di gruppo

Impatto: Può causare imbarazzo, frustrazione o conflitto all'interno del gruppo.

Strategia: Rispondi con calma o chiedi chiarimenti in privato. Evita di far degenerare la situazione in gruppo.

Scenario 2: Ricevere dure critiche su un'opinione personale pubblicata online

Impatto: Può portare a dubbi su se stessi o esitazione nell'esprimere opinioni.

Strategia: Distinguere tra critiche costruttive e cyberbullismo. Se necessario, segnalare commenti offensivi e impostare le preferenze di moderazione dei contenuti.

Scenario 3: Essere esclusi da un'importante conversazione via e-mail da un collega

Impatto: Sentimenti di esclusione o svantaggio professionale.

Strategia: Contattare gentilmente le persone interessate, chiedendo di essere incluse. Se intenzionale, segnalare eventuali problemi alle Risorse Umane o a un supervisore.





Passo 2

Strategie di prevenzione e risposta

Strategie per contrastare il cyberbullismo e le molestie online

Scenario 4: Un compagno di squadra non rispetta una scadenza, aumentando il carico di lavoro

Impatto: Porta a stress, frustrazione e possibile risentimento.

Strategia: Affrontare il problema in modo professionale, offrire assistenza se necessario e definire aspettative chiare per le collaborazioni future.

Scenario 5: Vedere degli amici condividere una battuta interna mentre ti senti escluso

Impatto: Sensazione di rifiuto sociale o di esclusione.

Strategia: Affrontare la situazione con curiosità piuttosto che ipotesi. Partecipa alla conversazione o comunica apertamente i tuoi sentimenti.

Scenario 6: Invio accidentale di un messaggio alla persona sbagliata chat di gruppo, causando imbarazzo

Impatto: Può provocare ansia o incomprensioni involontarie.

Strategia: Riconoscere rapidamente l'errore, eliminare il messaggio se possibile, e affrontare eventuali malintesi in modo spensierato.





Passo 2

Strategie di prevenzione e risposta

L'escalation delle molestie online

- Avete notato quanto velocemente una discussione online possa degenerare in cyberbullismo? Un singolo commento offensivo o ripetute interazioni negative possono causare danni emotivi e psicologici duraturi.
- Se non controllati, comportamenti come la vergogna pubblica, l'esclusione, le minacce o il doxing creano un ambiente ostile. Queste azioni causano paura, ansia e isolamento sociale nelle vittime, minando al contempo la fiducia all'interno delle comunità online.

Riflettiamo insieme:

- *Perché le interazioni online a volte incoraggiano comportamenti aggressivi e cyberbullismo?*
- *Quale impatto ha il cyberbullismo sugli individui e sulle comunità digitali?*
- *Quali sono le strategie efficaci per prevenire, intervenire e riprendersi dal cyberbullismo?*



Passo 2

Strategie di prevenzione e risposta

Attività di gruppo: identificare e prevenire il cyberbullismo

In piccoli gruppi, i partecipanti analizzeranno scenari di cyberbullismo reali o ipotetici e discuteranno strategie per mitigare i danni. Ogni gruppo identificherà:

- 1. La forma di cyberbullismo presente nello scenario.*
- 2. I potenziali effetti a breve e lungo termine sulla vittima e sulla comunità.*
- 3. Un piano di risposta per ridurre l'escalation della situazione e prevenire ulteriori danni.*



Passo 2

Strategie di prevenzione e risposta

Scenari di esempio:

- Ricevere insulti ripetuti e mirati in un forum pubblico.
- Essere deliberatamente esclusi da una discussione di gruppo online.
- Subire il doxxing, ovvero la condivisione non autorizzata di informazioni personali.
- Assistere o partecipare a una chat di gruppo in cui qualcuno viene molestato.

Sensibilizzando, promuovendo l'empatia digitale e implementando strategie proattive, possiamo lavorare insieme per creare un ambiente online più sicuro e inclusivo, che resista al cyberbullismo e promuova il rispetto reciproco e la responsabilità.



Passo 2 Strategie di prevenzione e risposta

Riconoscere e rispondere al cyberbullismo e alle molestie online

Dopo aver discusso esempi di cyberbullismo e molestie online nei vostri gruppi, condividerete le vostre riflessioni sull'impatto e sulle potenziali risposte. Ad esempio, potreste dire:

1. "Abbiamo notato che questo comportamento è da considerarsi cyberbullismo perché comporta molestie mirate, interazioni negative ripetute e l'intento di intimidire o danneggiare l'individuo."
2. Identifichiamo alcuni **"segnali d'allarme"** comuni del cyberbullismo e delle molestie online, come:
 - Attacchi personali che prendono di mira un individuo anziché prenderne in considerazione le azioni o le idee.
 - Linguaggio negativo o minaccioso persistente, volto a provocare paura, angoscia o danno.
 - Diffondere informazioni false o dati personali per danneggiare la reputazione di qualcuno.
 - Tattiche di esclusione, come escludere deliberatamente qualcuno da una discussione online.
 - Post o messaggi pensati per inasprire il conflitto anziché promuovere la comprensione e la risoluzione.
 - Molestie, prese in giro o intimidazioni ripetute che costringono qualcuno al silenzio.

Comprendere questi "segnali d'allarme" può aiutarci a riconoscere comportamenti digitali dannosi e ad adottare misure proattive per supportare le vittime, segnalare gli abusi e creare spazi online più sicuri per tutti.

Strategie pratiche per contrastare il cyberbullismo e le molestie online

Ora che abbiamo esplorato l'impatto e i segnali d'allarme del cyberbullismo e delle molestie online, concentriamoci su strategie specifiche per affrontare queste sfide e creare ambienti digitali più sicuri. Questi approcci vi aiuteranno a riconoscere, reagire e prevenire efficacemente il cyberbullismo. Riprenderemo alcuni degli scenari discussi in precedenza, in cui si sono verificati episodi di cyberbullismo o molestie online, e applicheremo queste strategie:

1. Capire la situazione

- Identificare chi è coinvolto e in che modo viene influenzato.
- Rifletti sulle prospettive e sulle emozioni di tutti coloro che si trovano nella stessa situazione.
- Perché qualcuno potrebbe essere coinvolto in atti di cyberbullismo? Che impatto ha sulla vittima?

2. Identificazione dei fattori di escalation

- Quali parole, azioni o comportamenti digitali hanno contribuito all'escalation?
- La situazione avrebbe potuto essere prevenuta o affrontata diversamente?
- In che modo le piattaforme online e le norme della comunità influenzano questi conflitti?



Strategie pratiche per contrastare il cyberbullismo e le molestie online

3. Scegliere risposte positive

- Quali tecniche di de-escalation possono essere utilizzate per ridurre i danni?
- In che modo una comunicazione calma e rispettosa può sostituire interazioni ostili?
- Quali sono i metodi efficaci per segnalare, intervenire o supportare qualcuno che subisce cyberbullismo?

Discussione di gruppo e gioco di ruolo

- Ogni gruppo analizzerà uno scenario e si eserciterà ad applicarlo queste strategie in un esercizio di gioco di ruolo. Ciò contribuirà a sviluppare competenze pratiche nel riconoscere, prevenire e affrontare il cyberbullismo negli spazi digitali.
- Imparando a gestire i conflitti online in modo ponderato, possiamo creare comunità digitali più sane e inclusive, in cui rispetto ed empatia guidino le interazioni.



Praticare l'empatia e la comunicazione positiva

Quando si verificano episodi di cyberbullismo, molestie online o conflitti – come insulti mirati, esclusione o discussioni sempre più intense – imparare a reagire in modo efficace è essenziale. Proprio come affrontiamo la risoluzione dei problemi con passaggi logici, possiamo utilizzare tecniche specifiche per gestire i conflitti online e creare spazi digitali più sicuri.

Tre strategie chiave per affrontare il cyberbullismo e i conflitti online

1. Fai una pausa e valuta

Prima di reagire, prenditi un momento per fermarti e valutare la situazione. Considera:

- Cosa sta succedendo in questa interazione? Si tratta di un caso di cyberbullismo o di un malinteso?
- Quali emozioni sto provando in questo momento e come potrebbero influenzare la mia risposta?
- Come posso reagire in modo da attenuare la situazione anziché aggravarla?

2. Riconoscere le prospettive

Mentre cerchiamo di comprendere i diversi punti di vista nelle discussioni, è importante considerare le intenzioni dell'altra persona prima di rispondere. L'empatia gioca un ruolo chiave nel ridurre le tensioni online. Esempi di risposte costruttive includono:

- "Capisco che questo argomento ti sta a cuore. Affrontiamolo con rispetto."
- "Credo che ci stiamo fraintendendo a vicenda: possiamo chiarire i nostri punti di vista?"

Attività di gruppo

Praticare l'empatia e la comunicazione positiva

3. Scegli una comunicazione rispettosa e proattiva

- Invece di reagire emotivamente o di reagire con ritorsione, usa un linguaggio rispettoso e incentrato sulla soluzione:
- Invece di rispondere agli insulti: *"Sono aperto a discuterne, ma manteniamo la conversazione rispettosa"*.
- Invece di dare la colpa a qualcuno: *"Ho capito dov'è nato il malinteso. Come possiamo andare avanti?"*

Pratica in gruppo

- In piccoli gruppi, rivisitate gli scenari di cyberbullismo discussi in precedenza. Per ogni scenario, identificate:
- Il tipo specifico di molestia online che si verifica.
- Come queste strategie potrebbero contribuire a prevenire un'ulteriore escalation.
- Una risposta costruttiva che incorpora empatia, rispetto e risoluzione dei problemi.



Affrontare il cyberbullismo e le molestie online**Istruzioni per l'attività:**

Nei vostri gruppi, analizzate gli scenari di cyberbullismo e molestie online presentati in precedenza e preparate una breve presentazione che affronti i seguenti punti:

1. Le strategie che hai applicato:

- Vi siete concentrati sulla comprensione delle prospettive di tutti i soggetti coinvolti?
- Come avete sostituito un linguaggio offensivo o aggressivo con una comunicazione calma e rispettosa?
- Quali misure avete adottato per disinnescare la situazione e promuovere una soluzione costruttiva?

2. I segnali d'allarme che hai identificato:

- Quali elementi hanno contribuito all'escalation del cyberbullismo? (ad esempio, attacchi personali, umiliazione pubblica, esclusione, diffusione di false informazioni)
- Perché questo comportamento è stato dannoso e quale potenziale impatto emotivo ha avuto sulle persone coinvolte?

Affrontare il cyberbullismo e le molestie online**3. La proposta di risoluzione e il suo impatto:**

- Quale soluzione ha suggerito il vostro gruppo e come affronta la causa principale del conflitto online?
- In che modo questo approccio contribuirebbe a creare un ambiente digitale più sicuro ed empatico?

Domande di riflessione:

- In che modo l'applicazione di queste strategie alle interazioni online nella vita reale può contribuire a creare abitudini di comunicazione digitale più sane?
- Cosa hai imparato sul ruolo dell'intervento e della regolazione emotiva nel rispondere efficacemente al cyberbullismo?

Nei vostri gruppi, analizzate gli scenari di cyberbullismo e molestie online presentati in precedenza e preparate una breve presentazione che affronti i seguenti punti:

1. Le strategie applicate:

- Vi siete concentrati sulla comprensione delle prospettive di tutti i soggetti coinvolti?
- Come avete sostituito un linguaggio offensivo o aggressivo con una comunicazione calma e rispettosa?

Affrontare il cyberbullismo e le molestie online**2. I segnali d'allarme che hai identificato:**

- Quali elementi hanno contribuito all'escalation del cyberbullismo? (ad esempio, attacchi personali, umiliazione pubblica, esclusione, diffusione di false informazioni)
- Perché questo comportamento è stato dannoso e quale potenziale impatto emotivo ha avuto sulle persone coinvolte?

3. La tua proposta di risoluzione e il suo impatto:

- Quale soluzione ha suggerito il vostro gruppo e come affronta la causa principale del conflitto online?
- In che modo questo approccio contribuirebbe a creare un ambiente digitale più sicuro ed empatico?

Domande di riflessione:

- In che modo l'applicazione di queste strategie alle interazioni online nella vita reale può contribuire a creare abitudini di comunicazione digitale più sane?
- Cosa avete imparato sul ruolo dell'intervento e della regolazione emotiva nel rispondere efficacemente al cyberbullismo?



Punti chiave: creare spazi online più sicuri e rispettosi

Per concludere la sessione odierna, prendiamoci un momento per riflettere sulle strategie e sulle competenze che abbiamo esplorato per riconoscere, prevenire e rispondere al cyberbullismo e alle molestie online.

Ecco una domanda per tutti:

- Ricordi un momento in cui hai subito o assistito a episodi di cyberbullismo o molestie online?
- In che modo ti ha influenzato e in che modo le strategie che abbiamo esaminato oggi potrebbero aiutarti a gestire situazioni simili in modo più efficace in futuro?

Chi si sente a proprio agio nella condivisione può alzare la mano e riflettere su questi punti chiave:

1. Applicazione pratica delle strategie

- Quale strategia o intuizione hai imparato oggi e pensi di applicare nelle tue interazioni online?
- Come puoi identificare e rispondere in modo proattivo ai comportamenti dannosi online?

2. Creare ambienti online positivi

- In che modo praticare l'empatia digitale, la comunicazione consapevole e l'impegno rispettoso possono contribuire a promuovere uno spazio online più sicuro e inclusivo?
- Quale ruolo può svolgere ciascuno di noi nel contrastare le molestie online e promuovere discussioni costruttive?





Riassumiamo le strategie chiave che abbiamo appreso oggi per prevenire e rispondere al cyberbullismo e alle molestie online:

1. Fai una pausa prima di reagire

- Prenditi un momento per valutare la situazione prima di rispondere.
- Un approccio calmo e ponderato può impedire che i conflitti degenerino in scambi dannosi.
- Chiediti: la mia risposta contribuisce alla risoluzione o alimenta il conflitto?

2. Pratica l'empatia digitale

- Cerca di comprendere la prospettiva e le emozioni dell'altra persona.
- Riconoscere le loro intenzioni e le possibili frustrazioni può aiutare ad allentare la tensione.
- Rispondere con compassione e comunicazione costruttiva, anziché con ritorsioni.

3. Scegli una comunicazione rispettosa e focalizzata sulla soluzione

- Evita un linguaggio giudicante, provocatorio o negativo.
- Sostituisci le parole reattive con risposte positive e risolutive per incoraggiare discussioni significative.
- Esempio: Invece di rispondere a un attacco, di': "Affrontiamo la questione con rispetto e troviamo una soluzione".





4. Riconoscere i segnali di allarme del cyberbullismo

Prestare attenzione ai comportamenti digitali dannosi, tra cui:

- Attacchi personali o molestie mirate.
- Diffondere informazioni errate o escludere altri.
- Umiliazione pubblica o commenti aggressivi ripetitivi.

Riconoscere precocemente questi segnali consente di intervenire e fornire supporto più rapidamente.

5. Promuovere una cittadinanza digitale positiva

- Dare il buon esempio: pratica gentilezza, rispetto e inclusività nelle interazioni online.
- Denunciare i comportamenti dannosi e sostenere le vittime di cyberbullismo.

Promuovere una comunità che incoraggi un dialogo aperto e rispettoso e scoraggi la tossicità.





Istruzioni per operatori giovanili, educatori e insegnanti

Obiettivo:

Questa lezione è pensata per aiutare operatori giovanili, educatori e insegnanti a guidare i partecipanti nella comprensione delle dinamiche del cyberbullismo e delle molestie online. L'attenzione si concentra su:

- Riconoscere i comportamenti di cyberbullismo e i segnali di allarme.
- Comprendere l'impatto emotivo e sociale delle molestie online.
- Sviluppo di strategie di prevenzione, intervento e coinvolgimento digitale costruttivo.

Attraverso discussioni interattive, scenari di vita reale ed esercizi pratici, i partecipanti impareranno come promuovere interazioni online più sicure e rispettose.

Materiali necessari:

- Proiettore e schermo (per presentare concetti chiave ed esempi concreti)
- Altoparlanti (per la riproduzione di casi di studio video o scenari registrati)
- Materiale informativo con strategie di prevenzione del cyberbullismo (suggerimenti sulla cittadinanza digitale, meccanismi di segnalazione e tecniche di intervento)
- Schede di riflessione sullo scenario (per discussioni di gruppo su casi di cyberbullismo e strategie di risoluzione)
- Quaderni o carta (per riflessioni personali e piani d'azione)
- Penne o matite (per tenere un diario e per le risposte alle attività)
- Marcatori o adesivi (per identificare e categorizzare comportamenti online dannosi e strategie di risposta)





Fase 1: comprendere il cyberbullismo e il suo impatto (5 min)

Benvenuto e introduzione

Inizia accogliendo calorosamente i partecipanti e promuovendo un ambiente aperto e collaborativo. Introduci l'obiettivo della sessione:

- Capire il cyberbullismo e le molestie online.
- Esplorare il loro impatto emotivo e psicologico sugli individui e sulle comunità.
- Discussione sulle strategie per il riconoscimento, la prevenzione e la risposta efficace.
- Descrivere brevemente la struttura della sessione e presentare una risorsa video per avviare la discussione.

Proiezione video

Video consigliato: "Le star di TikTok Charli e Dixie D'Amelio" (disponibile su piattaforme come YouTube o risorse educative).

Risorse linguistiche alternative (disponibili in 6 lingue):

- Italiano: Visita la **Media Education Foundation** per materiali sulla consapevolezza emotiva e sulle strategie di regolazione.
- Greco: Esplora le risorse del **Greek Safer Internet Center** incentrate sulla gestione delle emozioni nelle interazioni sociali.
- Ungherese: Per strumenti sull'intelligenza emotiva e l'autoregolamentazione, fare riferimento al programma **ungherese Safer Internet**.
- Polacco: Accedi ai contenuti didattici di **NASK** su come sviluppare la resilienza emotiva e la comunicazione positiva.
- Turco: Utilizza i materiali delle risorse per una rete **Internet più sicura di BTK** per comprendere la regolazione emotiva e la risoluzione dei conflitti.
- Spagnolo: Considera i video di **PantallasAmigas** sulla promozione dell'empatia e della consapevolezza emotiva negli spazi digitali.





Fase 1: comprendere il cyberbullismo e il suo impatto (5 min)

Spiega lo scopo del video

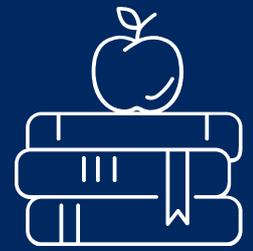
Introduci il video spiegando come sottolinea l'importanza di riconoscere, prevenire e affrontare efficacemente il cyberbullismo. Incoraggia i partecipanti a riflettere su:

- Come piccole azioni, come fermarsi prima di rispondere o sostenere una vittima, possono fare la differenza.
- Come gli spazi digitali possono essere plasmati attraverso una comunicazione e un intervento positivi.

Punti chiave della discussione:

- In che modo le molestie online e il cyberbullismo incidono sulle dinamiche individuali e di gruppo?
- Quali sono le conseguenze emotive e psicologiche dei ripetuti attacchi online?
- In che modo le strategie di intervento, come le azioni attive degli astanti e l'empatia digitale, possono contribuire a creare spazi online più sicuri?





Fase 2: Strategie di prevenzione e risposta (15 min)

Attività: Analisi di scenari di cyberbullismo e molestie online

I partecipanti esploreranno casi reali di cyberbullismo e molestie online. Attraverso discussioni di gruppo, analizzeranno l'impatto di questi scenari su individui e comunità e proporranno strategie efficaci per la prevenzione e la risposta.

Istruzioni:

1. Distribuzione dello scenario

Distribuite le schede degli scenari di cyberbullismo a piccoli gruppi. Ogni gruppo analizzerà uno scenario assegnato, ad esempio:

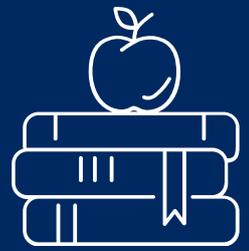
- "Un amico pubblica un commento offensivo o derisorio nei tuoi confronti sui social media"
- "Un messaggio privato viene condiviso pubblicamente, portando alla vergogna online" "Una chat di gruppo esclude qualcuno e diffonde informazioni errate su di lui"

2. Discussione di gruppo

Guidare i gruppi ad analizzare lo scenario assegnato discutendo:

- Identificazione dei comportamenti dannosi:
- Quali tattiche di cyberbullismo sono presenti in questo scenario? (ad esempio, esclusione, umiliazione pubblica, diffusione di false informazioni, minacce)





Fase 2: Strategie di prevenzione e risposta (15 min)

Impatto sugli individui:

- In che modo ciò potrebbe influire sulla salute mentale o sul benessere emotivo?
- Quali sono le conseguenze a breve e lungo termine per la vittima?

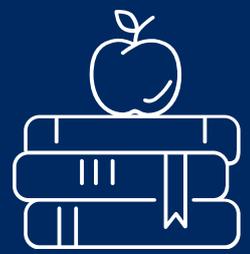
Impatto sociale più ampio:

- Quali potrebbero essere le conseguenze per le dinamiche di gruppo, le amicizie o le comunità online?

Strategie costruttive:

- Quali misure potrebbero adottare i singoli individui, gli astanti o le piattaforme online per affrontare e risolvere la situazione?
- In che modo i meccanismi di segnalazione, gli interventi di supporto e l'empatia digitale possono contribuire a prevenire ulteriori danni?





Strategie di prevenzione e risposta (15 min)

3. Condividi e discuti

- Ogni gruppo presenta la propria analisi, concentrandosi su:
- I comportamenti di cyberbullismo coinvolti.
- L'impatto sugli individui e sugli spazi digitali.
- Strategie pratiche per intervenire e prevenire l'escalation.

Facilitare una discussione conclusiva su:

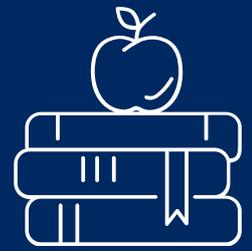
- Perché riconoscere i comportamenti dannosi online è fondamentale per prevenire il cyberbullismo.
- Come le molestie online incontrollate possono degenerare se non vengono affrontate.
- L'importanza dell'empatia, dell'intervento e della comunicazione digitale responsabile.

4. Domande di riflessione

- In che modo l'identificazione dei comportamenti di cyberbullismo può aiutarci ad agire nelle situazioni online della vita reale?
- Quali misure possiamo adottare per creare spazi digitali più inclusivi e rispettosi?

Al termine di questa sessione, i partecipanti potranno contare su strategie pratiche per riconoscere, prevenire e affrontare il cyberbullismo negli ambienti online.





Fase 2: Strategie di prevenzione e risposta (15 min)

Attività: Analisi dello scenario del cyberbullismo

I partecipanti analizzeranno scenari di cyberbullismo reali e ne valuteranno l'impatto sugli individui e sulle comunità online. L'obiettivo è:

- Comprendere le diverse forme di cyberbullismo e molestie.
- Scopri come questi comportamenti influenzano il benessere emotivo degli individui.
- Sviluppare strategie efficaci per rispondere e prevenire i danni online.

Scenari e suggerimenti per l'analisi

Un amico pubblica un commento offensivo o beffardo nei tuoi confronti sui social media

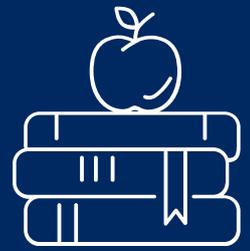
Suggerimenti per la valutazione:

- Identifica il tono e l'intento del commento. Voleva provocare, umiliare o escludere?
- Valuta se questo comportamento rientra nella categoria della vergogna pubblica, dell'esclusione sociale o del bullismo online.

Analisi di impatto:

- Discutere di come l'imbarazzo o il ridicolo in pubblico possano danneggiare la fiducia e le amicizie.
- Analizza come questo comportamento può influenzare l'autostima e creare un ambiente online tossico.





Strategie di prevenzione e risposta (15 min)

Attività: Analisi dello scenario del cyberbullismo

Ricevere critiche dure e non costruttive su un'opinione personale condivisa online

Suggerimenti per la valutazione:

- Stabilisci se la critica è un feedback costruttivo o un attacco personale.
- Discutere in che modo il linguaggio, il tono e l'intento influenzano il discorso online.

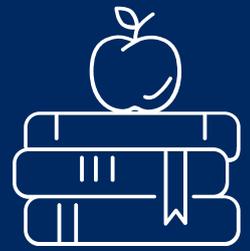
Analisi di impatto:

- Esaminare come le critiche aspre possano dissuadere gli individui dal condividere le proprie opinioni e portare all'autocensura.
- Esplora gli effetti delle sezioni di commenti negativi sul benessere mentale e sull'interazione online.

Suggerimenti per la valutazione:

- L'esclusione è stata intenzionale o accidentale? Come si possono affrontare eventuali malintesi?
- Quali comportamenti digitali contribuiscono all'esclusione sociale negli spazi online?





Strategie di prevenzione e risposta (15 min)

Attività: Analisi dello scenario del cyberbullismo

Analisi di impatto:

- Analizzare l'impatto emotivo dell'esclusione sugli individui, compresi i sentimenti di isolamento o alienazione.
- Scopri come una comunicazione inclusiva può rafforzare le relazioni online e sul posto di lavoro.

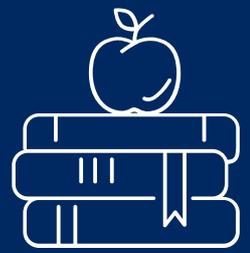
Discussione e riflessione

- Ogni gruppo presenta la propria analisi, concentrandosi su:
- Come si è intensificato il comportamento di cyberbullismo.

Domande di riflessione finale:

- In che modo riconoscere questi comportamenti di cyberbullismo può aiutarci a reagire in modo più efficace nelle interazioni digitali nella vita reale?
- Quali misure possiamo adottare per creare spazi online più sicuri e inclusivi?





Fase 3: Attività di gruppo (15 min)

Contrastare il cyberbullismo

Istruzioni:

- Dividete i partecipanti in piccoli gruppi e assegnate a ciascun gruppo uno scenario.
- Discutere l'utilizzo di punti chiave su fattori scatenanti emotivi, escalation e strategie di risoluzione.
- Ogni gruppo presenta le proprie intuizioni, concentrandosi su soluzioni costruttive.

Obiettivo:

Questa attività aiuta i partecipanti a riconoscere le interazioni online dannose, a regolare le risposte emotive e a promuovere una comunicazione digitale rispettosa.

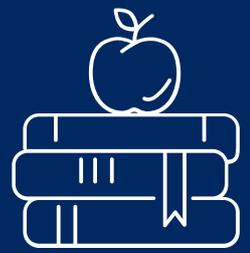
Scenario 1: commento passivo-aggressivo in una chat di gruppo

Un team sta lavorando a un progetto. Un membro scrive: "È fantastico come alcune persone spariscano quando c'è del lavoro da fare!". Un altro risponde: "Scusa? Ho lavorato senza sosta. Forse è meglio controllare prima di accusare". La conversazione si fa tesa e gli altri rimangono in silenzio.

Punti di discussione:

- Quali emozioni ha suscitato il primo commento?
- In che modo il tono e la formulazione hanno contribuito a peggiorare la situazione?
- Come potrebbe una risposta più costruttiva prevenire i conflitti?





Fase 3: Attività di gruppo (15 min)

Contrastare il cyberbullismo

Scenario 2: Critica severa di un'idea creativa

Durante una sessione di brainstorming online, un partecipante condivide un'idea. Un altro risponde: "Non è affatto realistico. Non funzionerà". Il primo partecipante reagisce: "Beh, forse dovresti fare tutto da solo!". La discussione si interrompe.

Punti di discussione:

- Come si sarebbe potuto formulare il feedback in modo più incoraggiante?
- Quale impatto emotivo ha avuto il licenziamento immediato?
- Quali strategie favoriscono un ambiente di condivisione delle idee positivo e aperto?

Scenario 3: Esclusione da una chat di gruppo

Una chat di gruppo discute di un progetto imminente. Un membro del team si rende conto di non essere stato incluso nella discussione. Più tardi, scopre che una decisione è stata presa senza il suo contributo. Quando chiede spiegazioni, qualcuno risponde: "Oh, abbiamo dato per scontato che non saresti stato interessato".

Punti di discussione:

- In che modo l'esclusione negli spazi digitali influisce sulle dinamiche di squadra?
- Come potrebbe sentirsi la persona esclusa e come potrebbe reagire?
- Quali misure si possono adottare per garantire una comunicazione inclusiva e aperta?





Fase 4: Riflessione e punti chiave

Condivisione e riflessione di gruppo

Presentazioni di gruppo

Invitate ogni gruppo a presentare brevemente la propria analisi degli scenari di cyberbullismo discussi in precedenza. Incoraggiateli a riflettere su:

- Cosa hanno imparato sull'identificazione delle molestie online e sui fattori di escalation.
- Come diverse strategie di risposta possono disinnescare i conflitti e prevenire i danni.
- Modi per promuovere una cultura di rispetto e inclusione negli spazi digitali.

Domande di riflessione

- Qual è stata la parte più difficile nell'identificare e affrontare i comportamenti di cyberbullismo?
- In che modo questa attività ha cambiato la tua prospettiva sulla gestione dei conflitti online?
- Quali strategie puoi applicare per rendere le interazioni digitali più costruttive e rispettose?





Fase 4: Riflessione e punti chiave

Condivisione e riflessione di gruppo

Punti chiave

- Riconoscere i comportamenti di cyberbullismo e il loro impatto emotivo e sociale.
- Fare una pausa prima di reagire per evitare che i conflitti degenerino.
- Utilizzare l'empatia, l'ascolto attivo e la comunicazione calma per promuovere la sicurezza online.

Considerazioni finali

- Ringraziare i partecipanti per il loro impegno e le discussioni approfondite.
- Ricordate loro che praticare una comunicazione digitale responsabile non solo migliora le interazioni online, ma promuove anche comunità più sicure e inclusive.





Attività di follow-up e di autoriflessione

Riflessione sul comportamento online

Incoraggiate i partecipanti a riflettere sulle proprie interazioni online e su quelle degli altri durante la settimana. Chiedete loro di annotare i casi in cui hanno assistito o hanno affrontato episodi di cyberbullismo o molestie e di valutare l'efficacia delle loro risposte.

Discuti con una persona di fiducia

- Invita i partecipanti a condividere le loro opinioni sulla lotta alle molestie online con un familiare, un amico o un mentore. Incoraggiali a discutere strategie per promuovere una comunicazione rispettosa e supportare le vittime di cyberbullismo.

Suggerimenti per gli insegnanti

- **Gestione del tempo:** Mantenere le discussioni focalizzate in modo che si adattino al tempo della sessione.
- **Incoraggiare la partecipazione:** Promuovere un ambiente sicuro e di supporto per discussioni aperte.
- **Adattabilità:** Utilizzare metodi sia digitali (forum, discussioni) sia analogici (diari, discussioni di gruppo).
- **Essere un modello di comportamento positivo online:** Comunicare rispetto ed empatia digitale nelle discussioni





Strumenti

Parlamento europeo



Publicato dal Parlamento europeo, questo studio esamina l'impatto dei social media su donne e ragazze, evidenziando problematiche quali l'immagine corporea negativa e le molestie online.

COLLEGAMENTO

UNESCO



L'UNESCO promuove la pace attraverso la cooperazione internazionale in materia di istruzione, arte, scienze e cultura. Un nuovo rapporto evidenzia come le tecnologie digitali possano favorire l'apprendimento, ma presentino anche rischi come la violazione della privacy, la distrazione e il cyberbullismo. Inoltre, avverte che i social media rafforzano gli stereotipi di genere, danneggiando il benessere e le scelte di carriera delle ragazze.

COLLEGAMENTO



Riferimenti

- Bauman, S., Cross, D. e Walker, J. (2021). Principi della ricerca sul cyberbullismo: definizioni, misure e metodologia. Routledge.
- Blomfield Neira, C. J., Barber, B. L., & Eccles, J. S. (2018). Uso dei social network: collegato all'autostima, all'autostima e all'umore depresso degli adolescenti. *Psicologia dello sviluppo*, 54(4), 739–751. <https://doi.org/10.1037/dev0000463>
- Chen, W., Lee, K. Y. e Shen, C. (2016). Fattori che influenzano l'interazione online. *Computers in Human Behavior*, 64, 53–63. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.014>
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., e Lattanner, M. R. (2019). Bullismo nell'era digitale: una revisione critica e una meta-analisi della ricerca sul cyberbullismo tra i giovani. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073-1137. <https://doi.org/10.1037/bul0000024>
- Patchin, J. W. e Hinduja, S. (2020). Prevenzione e risposta al cyberbullismo: prospettive di esperti. Routledge.
- Sampasa-Kanyinga, H., & Hamilton, H. A. (2015). Siti di social network e salute mentale tra gli adolescenti: il ruolo di mediazione della vittimizzazione da cyberbullismo. *European Psychiatry*, 30(8), 1021–1027. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.09.011>
- Suler, J. (2004). L'effetto disinibizione online. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>





QUIZ

1. Quale delle seguenti è una forma comune di cyberbullismo?

- A) Inviare feedback positivi sui social media.
- B) Escludere qualcuno da un gruppo online.
- C) Ignorare i commenti negativi online.
- D) Supportare gli altri negli spazi digitali.

2. Qual è il primo passo per affrontare efficacemente il cyberbullismo?

- A) Reagire immediatamente per affrontare l'aggressore.
- B) Ignorare completamente la situazione.
- C) Riconoscere e identificare i comportamenti dannosi online.
- D) Evitare del tutto i social media.

3. In che modo gli astanti possono contribuire a prevenire il cyberbullismo?

- A) Ignorando la situazione e restando in silenzio.
- B) Unendosi al comportamento dannoso.
- C) Segnalando le interazioni dannose e supportando la vittima.
- D) Incoraggiando più conflitti.





QUIZ

4. Quale delle seguenti è una strategia efficace per rispondere al cyberbullismo?

- A) Partecipare a discussioni online per difendersi.
- B) Segnalazione, blocco e disimpegno dalle interazioni dannose.
- C) Rispondere con commenti negativi.
- D) Umiliare pubblicamente l'aggressore.

5. Perché l'empatia digitale è importante nelle interazioni online?

- A) Aiuta ad intensificare i conflitti comprendendo diversi punti di vista.
- B) Permette agli individui di esprimere le emozioni in modo più aggressivo.
- C) Promuove un ambiente digitale più sicuro e rispettoso.
- D) Incoraggia le persone a evitare di affrontare i problemi online.





RISPOSTE

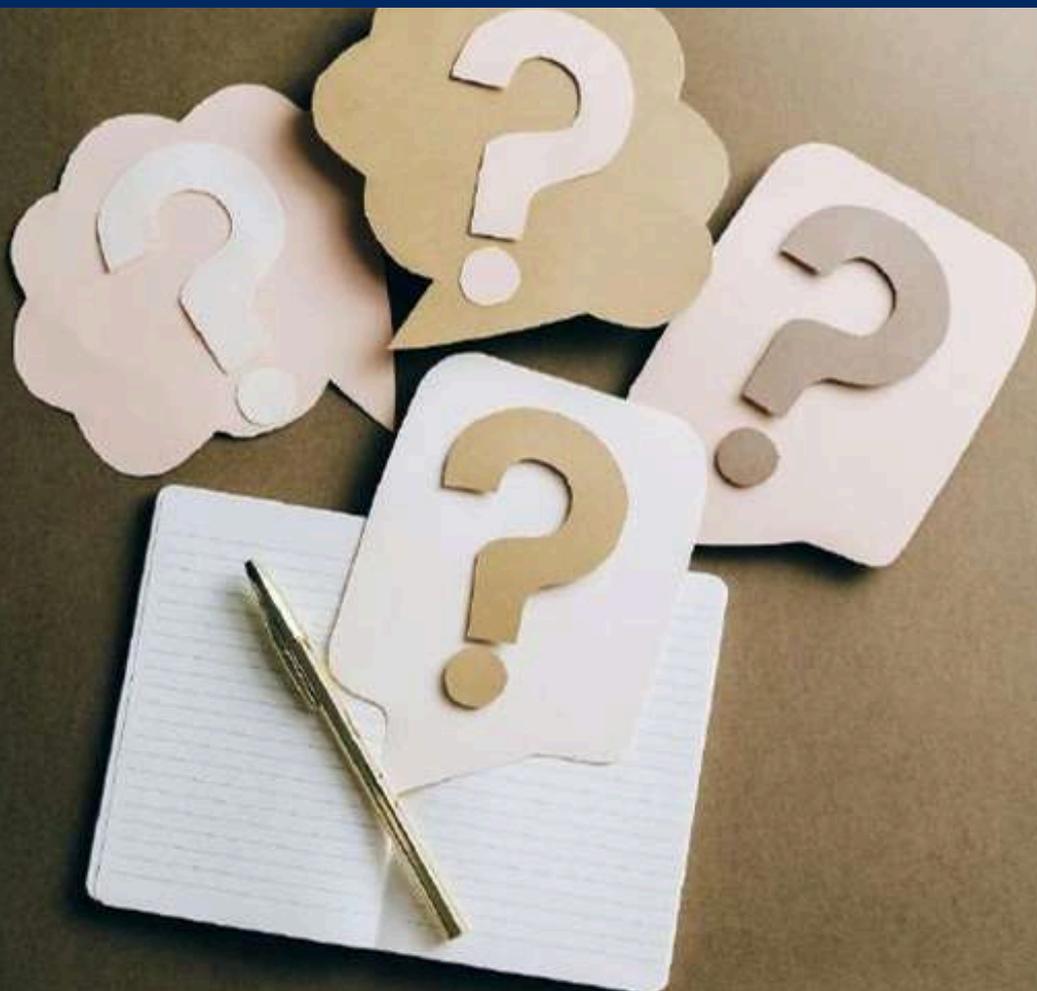
Domanda 1: B

Domanda 2: C

Domanda 3: C

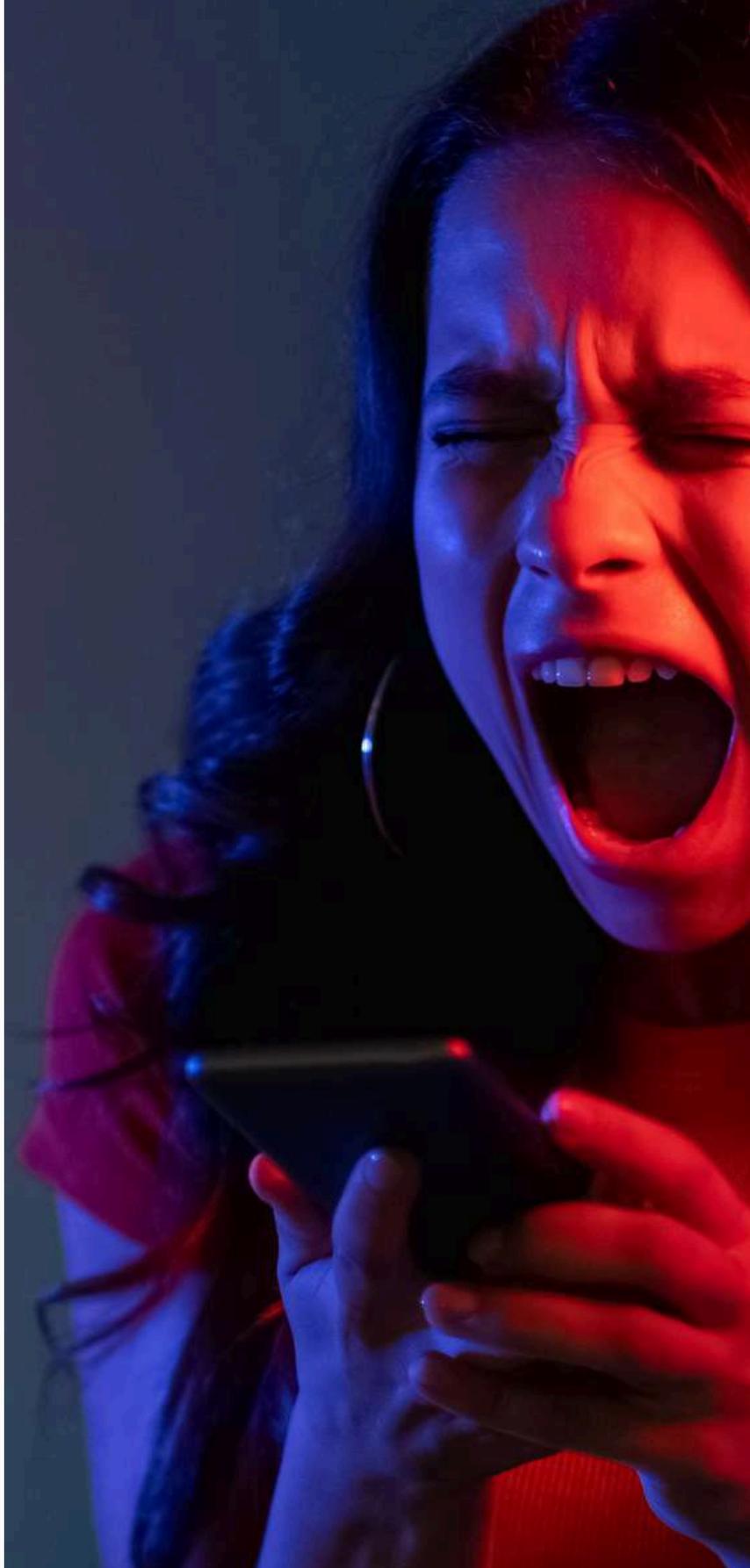
Domanda 4: B

Domanda 5: C





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.