



# TOOLKIT KID\_ACTIONS

Kit didattico per docenti e educatori per contrastare il cyberbullismo

Funded by the Rights, Equality and  
Citizenship Program (2014–2020)  
of the European Union



Questo toolkit è stato prodotto con il sostegno finanziario del Programma Diritti, Uguaglianza e Cittadinanza dell'Unione Europea. I contenuti di questo manuale sono di esclusiva responsabilità dei partner del progetto e non riflettono in alcun modo il punto di vista della Commissione europea.

Progetto grafico di Ornella Fabretti  
Stampa a cura di Digitalia Lab

#### NOTA SUL LINGUAGGIO USATO

Per non appesantire il testo del kit educativo "KID\_ACTIONS" abbiamo deciso di utilizzare principalmente i termini "ragazzi", "studenti", "giovani", evitando l'uso di entrambi i generi (i ragazzi/le ragazze, gli studenti/le studentesse...) non certo per perpetuare il sessismo nel linguaggio, ma per rendere più facile la lettura.

2022 ©Amnesty International Italia  
Ufficio Educazione e Formazione  
Via Goito, 39 – 00185 Roma  
eduform@amnesty.it  
www.amnesty.it/educazione

## INDICE

<b>1. Introduzione</b>	5
1.1 Partner del progetto	5
<b>2. Ringraziamenti</b>	6
<b>3. Guida alla protezione dei minori</b>	7
3.1 Suggerimenti	7
3.1.1 Definire regole chiare	7
3.2 Creare uno spazio protetto	8
3.3 Usare gli strumenti educativi in modo sicuro	8
3.4 Finire le sessioni in sicurezza, svolgendo un lavoro di briefing/restituzione	9
3.5 Saper gestire le aperture dei ragazzi su vissuti di cyberbullismo	9
3.6 Attività aggiuntive	10
3.6.1 Una risposta step-by-step	10
3.6.2 Lista di controllo	10
3.6.3 Cercare ulteriore aiuto e supporto	11
<b>4. Guida per educatori</b>	13
4.1 Sommario	13
4.2 I 3 pilastri	13
4.3 SEL - L'apprendimento sociale emotivo (Social and Emotional learning)	14
4.4 Gruppi di età	15
4.5 Prima di iniziare ad usare il kit di strumenti educativi	15
4.6 Percorsi suggeriti per usare gli strumenti educativi	16
4.6.1 Percorso 1: Comprendere la natura del cyberbullismo	16
4.6.2 Percorso 2: Sviluppare strategie per rispondere al cyberbullismo	16
4.6.3 Percorso 3: Usare gli strumenti educativi KID_ACTIONS per esplorare il cyberbullismo	16
4.6.4 Percorso 4: Sensibilizzare la comunità sul cyberbullismo	16
4.6.5 Percorso 5: Sviluppare strategie per gestire le emozioni	16
4.7 Attività utili	17
4.7.1 Lavorare con i genitori ed educatori	17
4.7.2 Raccogliere prove e chiedere aiuto	17
<b>5. Attività: Definire il cyberbullismo</b>	18
<b>6. Attività: Conoscere le esperienze online</b>	23
<b>7. Attività: Il linguaggio del cyberbullismo</b>	26
<b>8. Attività: Il grande dibattito</b>	29
<b>9. Attività: Primi segnali di allarme</b>	32

<b>10. Attività: Usare gli strumenti per individuare il cyberbullismo</b>	37
<b>11. Attività: La tua bussola morale</b>	41
<b>12. Attività: Incontrarsi nel mezzo</b>	51
<b>13. Attività: Prendere un meta-momento</b>	57
<b>14. Attività: Entrare in azione</b>	61
<b>15. Attività: Esplorando i ruoli nel cyberbullismo</b>	66
<b>16. Attività: Esplorando i ruoli con giochi di ruolo offline</b>	73
<b>17. Attività: Da negativo a positivo</b>	78
<b>18. Attività: Una mano tesa</b>	80
<b>19. Attività: Chi è dalla mia parte?</b>	83
<b>20. Attività: Chi sono i tuoi modelli di riferimento?</b>	87
<b>21. Attività: Il tuo migliore “te stesso”</b>	93
<b>22. Attività: Il cyberbullismo attraverso i commenti</b>	97
<b>23. Attività: Tessere una rete di supporto</b>	101
<b>24. Attività: Campagne di successo</b>	107

# 1: INTRODUZIONE

Le ultime ricerche che monitorano l'incidenza di fenomeni di bullismo e cyberbullismo nelle scuole italiane riportano che:

- Il 22,3% degli studenti e delle studentesse delle scuole superiori è stato vittima di bullismo da parte dei pari (19,4% in modo occasionale e 2,9% in modo sistematico);
- Il 18,2% ha preso parte attivamente a episodi di bullismo verso un compagno o una compagna (16,6% in modo occasionale e 1,6% in modo sistematico);
- L'8,4% ha subito episodi di cyberbullismo (7,4% in modo occasionale e 1% in modo sistematico);
- Il 7% ha preso parte attivamente a episodi di cyberbullismo (6,1% in modo occasionale e 0,9% in modo sistematico).

(Dati piattaforma ELISA relativi all'anno scolastico 2020/2021)<sup>1</sup>

Spesso, i fenomeni di bullismo e cyberbullismo vanno a intersecarsi con situazioni di discriminazione. Come riporta sempre la piattaforma ELISA, il 7% ha subito prepotenze a causa del proprio background etnico, il 6,4% a causa del proprio orientamento sessuale e il 5,4% per una disabilità (4,2% occasionale e 1,2% sistematico).

KID\_ACTIONS (Kick-off preventIng and responDing to children and AdolesCenT cyberbullyIng through innovative mOnitoring and educatioNal technologieS) è un progetto della durata di due anni, che mira a diffondere consapevolezza su queste tematiche tra gli adolescenti di età compresa tra gli 11 e i 19 anni attraverso metodi di educazione interattiva basati su dinamiche di gioco, all'interno di contesti di apprendimento formali e non.

Questo kit di strumenti educativi è rivolto a educatori e insegnanti per **comprendere, prevenire, e rispondere** al fenomeno del **cyberbullismo** tra i giovani. La guida contiene 20 attività educative e specifiche linee guida sulla protezione dei minori nella gestione dei casi di cyberbullismo. Le attività sono state progettate per essere realizzate come sessioni indipendenti, a sé stanti, ma possono essere inserite in un percorso più strutturato, per esplorare il fenomeno del cyberbullismo da diverse prospettive. Ogni attività può essere accompagnata da un power point esplicativo, pensato come introduzione per gli studenti e scaricabile dal sito: <https://www.kidactions.eu/edutoolkit/>.

N.B. Le slides che contengono risorse imprescindibili per portare avanti le attività sono allegate alla fine di ciascuna scheda didattica in questa guida, per essere fotocopiate e distribuite in classe.

## 1.1: PARTNER DEL PROGETTO



Per maggiori informazioni sul progetto e per scaricare i materiali in versione online visita il link: <https://www.kidactions.eu/the-project/>

1. <https://www.piattaformaelisa.it/monitoraggio2020-2021/>

## 2: RINGRAZIAMENTI

Lo sviluppo di questo volume non sarebbe stato possibile senza il prezioso supporto di docenti e studenti che hanno contribuito alle diverse fasi del progetto KID\_ACTIONS.

Per questo, ci teniamo a ringraziare di cuore i docenti: Clara Spagnoletta, Elisabetta Salvemini, Beatrice Scava, Maria Rubino, Addolorata Farinola, Rosanna De Pinto, Francesca Facchini, Annalisa Di Gioia, Stefano Visaggio, Ignazio Minervini, Francesco D'Alto, Anna Rita Rotondella, Antonella La Grasta e i ragazzi della 4AL (a.s. 2021-2022) del IISS "Ferraris" di Molfetta;

Liana Mazzotta, Fausta Almici, Cristina Boni, Lucia Cadei, Virna Colombi, Simone Dagnini, Francesca De Finis, Luciana Dotti, Antonella Giardini, Sandro Manzano, Marina Miano, Desiree Santorelli e i ragazzi della 3H e 3M (a.s. 2021-2022) del IIS "Giovanni Falcone" di Palazzolo Sull'Oglio;

Agnese Berardini e Giuliana Amicone con i ragazzi della 1C e 2C (a.s. 2021-2022) del Liceo Classico "G. D'Annunzio" di Pescara;

Daniela Gruber, Natascia Rosmarini, David Ressegotti, Cristina Carraro, Elena Valduga, Paola Cappiello, Dorotea Riccobono, Valeria Azzolini, Giovanni Casadoro, Patrizia Ravizza, Francesca Dalla Valle, Chiara Gasperi e gli istituti della provincia di Trento IC Fondo Revò, II Don Guetti, ITT Buonarroto, IC Arco, IC Trento 6.

Infine, un grazie speciale agli educatori della rete europea che hanno preso parte alle sessioni di co-creazione delle attività che oggi sono parte di questo manuale.

## 3: GUIDA ALLA PROTEZIONE DEI MINORI

### Come tutelare i giovani nell'utilizzo dei materiali educativi di KID\_ACTIONS

Il cyberbullismo è un tema che può produrre moltissime reazioni diverse quando viene affrontato con bambini e giovani. È anche un argomento che può far sorgere discussioni delicate e la condivisione di episodi di bullismo da parte degli stessi ragazzi, così come portare alla luce situazioni per cui è necessaria una risposta che tuteli i giovani coinvolti.

Questa guida fornisce alcuni suggerimenti da adottare quando si utilizzano gli strumenti educativi di KID\_ACTIONS, al fine di garantire che i ragazzi siano protetti e al sicuro. Le attività suggerite sono state incluse per aiutarvi, come professionisti che lavorano con i giovani, a gestire eventuali aperture sui vissuti personali da parte dei partecipanti, e a cercare ulteriore aiuto e supporto nella gestione degli episodi di cyberbullismo emersi.

### 3.1: SUGGERIMENTI

#### 3.1.1: Definire regole chiare

Prima di svolgere qualsiasi attività su argomenti delicati come il cyberbullismo, è importante stabilire e concordare una serie di regole di base con il gruppo con cui lavorerete. Queste regole di base dovrebbero essere chiare e visibili durante l'intera sessione, in modo che voi e i ragazzi possiate farvi riferimento in qualsiasi momento. Potete stamparne delle copie da esporre nella stanza.

Di seguito trovate alcuni suggerimenti che possono costituire la base di una discussione con gli studenti per stabilire e concordare le regole:

REGOLE DI BASE	SPIEGAZIONE
<b>Rispetto</b>	Rispettiamo le opinioni degli altri, anche se non siamo d'accordo
<b>Apertura</b>	Questo è un posto dove possiamo essere aperti e onesti l'uno con l'altro
<b>Confidenza</b>	Non discuteremo le cose condivise in questa stanza al di fuori di questo incontro
<b>Libertà di stare/restare</b>	Se vi sentite a disagio siete liberi di lasciare la sessione (per favore avvisate l'insegnante/educatore)
<b>Sensibilità</b>	Siamo sempre consapevoli che altre persone possono avere sentimenti diversi dai nostri
<b>Privacy</b>	Siete liberi di non rispondere alle domande, se vi sentite a disagio
<b>Ascolto</b>	Se qualcuno parla, ascoltiamo

## 3.2: CREARE UNO SPAZIO PROTETTO

Discutere di cyberbullismo con gli studenti spesso comporta conversazioni delicate in cui i ragazzi possono sperimentare molte emozioni diverse. È importante creare uno spazio sicuro in cui tutti possano esprimere liberamente i loro punti di vista e pensieri, senza temere conseguenze negative.

La guida del “Safer Internet Centre” del Regno Unito delinea i seguenti principi chiave per poter considerare le aule (e altri spazi di apprendimento) come “spazi sicuri” per discutere di argomenti sensibili.

- Stabilire regole di base chiare
- Assumere un approccio non giudicante
- Adottare la politica del “niente nomi veri”
- Ascoltare gli altri
- Non imporre alcun obbligo di partecipazione
- Gestire le domande
- Disposizione dei posti/sedute dei partecipanti
- Aspettative sulla gestione degli episodi di bullismo eventualmente riferiti

Utilizzando i principi chiave di cui sopra, avviate una breve discussione con i vostri studenti per rivederli e per rendere la vostra classe uno spazio di apprendimento sicuro per discutere di cyberbullismo.

Per esempio, potete lavorare con gli studenti per creare una serie di regole di base concordate o un regolamento di classe. Questo potrebbe includere le aspettative sul non condividere dettagli specifici di un episodio di cyberbullismo, ad esempio dicendo “Il mio amico...” piuttosto che nominare le persone coinvolte.

Se la vostra classe/gruppo ha già un regolamento di base, cogliete l’opportunità per rivederlo e discutere se sono necessarie delle modifiche.

## 3.3: USARE GLI STRUMENTI EDUCATIVI IN MODO SICURO

Molti degli strumenti educativi KID\_ACTIONS possono richiedere l’installazione o l’impostazione dal web, prima del primo utilizzo. Si prega di consultare questa guida per capire come preparare ogni strumento per poterlo utilizzare durante le attività.

Per tutti gli strumenti che richiedono l’installazione, è preferibile impostarli su computer o dispositivi che sono di proprietà della scuola/organizzazione. Se è necessario installare gli strumenti sui dispositivi personali dei ragazzi (come ad esempio uno smartphone o un tablet), è importante chiarire quanto segue:

- L’installazione e l’uso degli strumenti educativi da parte dei ragazzi dovrebbe avvenire solo all’interno della sessione sul cyberbullismo in corso.
- Qualsiasi app installata (come Rocket chat) dovrebbe essere cancellata/disinstallata dai dispositivi alla fine di ogni sessione, questo per garantire che queste applicazioni non saranno utilizzate come mezzo di comunicazione tra i giovani al di fuori della sessione.
- Potreste voler verificare che gli strumenti sono stati disinstallati.
- Per gli strumenti educativi che funzionano in un browser web, chiedete ai ragazzi di chiudere la finestra del browser alla fine della sessione.

Quanto segue si applica a tutti gli strumenti educativi:

- Alcuni strumenti educativi esplorano come potrebbe essere l’esperienza di assistere o commettere un episodio di cyberbullismo. L’uso di una terminologia o di un linguaggio che potrebbe essere percepito come offensivo, traumatizzante o dannoso dovrebbe essere usato solo all’interno della sessione, come parte dell’attività pianificata.



- Non è accettabile per nessuno utilizzare gli strumenti educativi come mezzo per mettere in atto episodi reali di bullismo nei confronti di un'altra persona. L'uso degli strumenti per "giocare al ruolo" sul cyberbullismo (al di fuori di qualsiasi attività/sessione pianificata) non è una scusa accettabile.
- Alcuni strumenti educativi incoraggiano il "gioco di ruolo" o l'uso di scenari per esplorare la natura e l'impatto del cyberbullismo. Per queste attività, dovrebbe essere concordata una "parola di sicurezza" condivisa dal gruppo. Questa parola sarà una parola insolita, in modo che possa essere riconosciuta immediatamente (per esempio, "giraffa"). Se qualcuno dei partecipanti si sente a disagio e vuole che il gioco di ruolo finisca, deve dire la "parola di sicurezza". Tutti devono essere d'accordo nel fermarsi immediatamente quando qualcuno usa questa parola.
- Il gruppo dovrebbe poi sostenersi a vicenda per capire cosa è successo, e come andare avanti in modo sicuro.

### 3.4: FINIRE LE SESSIONI IN SICUREZZA, SVOLGENDO UN LAVORO DI DEBRIEFING/RESTITUZIONE

È importante terminare la sessione insieme a tutti i ragazzi. Gli argomenti discussi possono essere difficili, scomodi o di particolare impatto per alcuni, in special modo per quelli che hanno avuto un'esperienza diretta di bullismo. Alcuni potrebbero riferire episodi di bullismo o cyberbullismo, in cui sono stati essi stessi vittime o conoscere altri ragazzi che lo sono stati.

È importante sapere cosa fare se un bambino o un giovane si apre su un suo vissuto personale, e che siate in grado di trovare il supporto adatto. Dovreste seguire le procedure di protezione dei minori presenti nella vostra scuola/organizzazione per riportare una denuncia/condivisione e sapere chi è il responsabile per la gestione delle denunce. Assicuratevi che i ragazzi sappiano che siete disponibili per ulteriori colloqui, e come possono contattarvi per continuare a discutere di qualsiasi preoccupazione emersa.

Prendete del tempo alla fine di ogni sessione per riassumere ciò che è stato esplorato/discusso e chiedete ai partecipanti se hanno voglia di dire cosa hanno imparato. In ogni attività educativa è stato sempre previsto del tempo ad hoc, ma dovreste sempre considerare i bisogni specifici dei ragazzi con cui state lavorando. Se pensate che sia necessario del tempo extra per svolgere il debriefing e discutere le loro esperienze, allora è importante tenerne conto nella pianificazione della sessione.

Non lasciate la stanza prima che tutti lo abbiano fatto; alcuni potrebbero voler raccontare qualcosa solo a voi o fare domande in privato.

### 3.5: SAPER GESTIRE LE APERTURE DEI RAGAZZI SU VISSUTI DI CYBERBULLISMO

È fondamentale adottare un approccio calmo, misurato e informato per gestire qualsiasi esperienza condivisa dai giovani riguardo al bullismo o ad altre questioni che possono influire sulla loro o altrui sicurezza/benessere.

In prima istanza, dovreste sempre seguire i protocolli e le procedure concordate nella vostra scuola/organizzazione.



È importante seguire i seguenti punti:

- Ascoltate l'intera storia.
- Cercate di evitare domande tendenziose - lasciate che il ragazzo parli liberamente e fate domande aperte per aiutare a confermare i dettagli.
- Ringraziatelo per essersi aperto e rassicuratelo che siete lì per sostenerlo.
- Fate attenzione a non essere giudicanti - questo potrebbe impedirgli di discutere ulteriormente la questione, se si sente biasimato.
- Non prendete decisioni avventate (informare altre parti come i genitori) senza prima discuterne con lui. Possono esserci delle circostanze in cui informare gli altri immediatamente può avere ulteriori ripercussioni per il ragazzo stesso.
- Discutete con lui gli eventuali passi successivi da compiere.
- Non promettete di mantenere i dettagli "segreti" - spiegate che dovete comunicare i dettagli ad altre persone, che potrebbero aiutarlo.
- Trovate il giusto supporto - la sicurezza del ragazzo è sempre la prima priorità.

## 3.6: ATTIVITÀ AGGIUNTIVE

Le seguenti attività possono risultare utili per sviluppare o comprendere i modi in cui potete rispondere e sostenere qualsiasi problema relativo alla protezione dei minori che possa riguardare i ragazzi con cui state lavorando.

### 3.6.1: Una risposta step-by-step

Avere un processo chiaro e definito su come affrontare gli episodi di cyberbullismo è fondamentale per sostenere e proteggere i vostri studenti. Prima di condurre qualsiasi sessione sul cyberbullismo, può essere utile indagare quali procedure sono già in atto nella vostra scuola per gestire un episodio di cyberbullismo una volta che è emerso o è stato riferito.

Può anche essere utile sviluppare una vostra strategia di risposta su come sostenere gli studenti che vi riferiscono un problema di cyberbullismo. Condividere questo processo con loro può anche aiutarli a capire cosa voi/la vostra scuola può fare per supportarli, e può anche dar loro maggiore fiducia nel rivolgersi a voi o ai vostri colleghi per chiedere aiuto.

Un modello di "albero decisionale" è incluso nelle pagine seguenti, con i passi suggeriti e le domande da tenere in considerazione.

Questo supporto della Anti-Bullying Alliance (<https://anti-bullyingalliance.org.uk/tools-information/all-about-bullying/reporting-and-recording/top-tips-when-recording-bullying>) fornisce ulteriori informazioni e risorse su come rispondere agli episodi di cyberbullismo.

### 3.6.2: Lista di controllo

La seguente lista di controllo può essere utile per assicurarsi di essere preparati a utilizzare gli strumenti educativi e il toolkit KID\_ACTIONS in modo sicuro e positivo, e di essere sicuri di sapere come affrontare qualsiasi problema o denuncia che possa emergere. Potete naturalmente adattare questa lista per soddisfare altre richieste specifiche della vostra scuola o organizzazione.

- Rivedere le attività/sessioni pianificate prima di proporle.
- Analizzare gli strumenti educativi prima di proporli o usarli con i ragazzi.
- Apprendere le politiche della scuola/organizzazione relative al cyberbullismo e alla protezione dei minori.
- Controllare gli enti/realità di aiuto/supporto disponibili nel vostro Paese/regione.
- Prima di iniziare qualsiasi sessione, discutere e concordare le regole di base.
- Esporre le regole di base in modo visibile in classe.
- Ricordare ai partecipanti le procedure di chiusura/disinstallazione degli strumenti alla fine di ogni sessione.
- Ricordare ai ragazzi che siete disponibili a parlare ulteriormente, se hanno domande o bisogno di aiuto.
- Essere sempre l'ultimo a lasciare la stanza.



### 3.6.3: Cercare ulteriore aiuto e supporto

È anche importante compiere una ricerca su quali organizzazioni e agenzie locali, nazionali o internazionali (comprese le forze dell'ordine) potrebbero essere in grado di fornire supporto per affrontare gli episodi di cyberbullismo o per rimuovere contenuti offensivi da internet e dai social media.

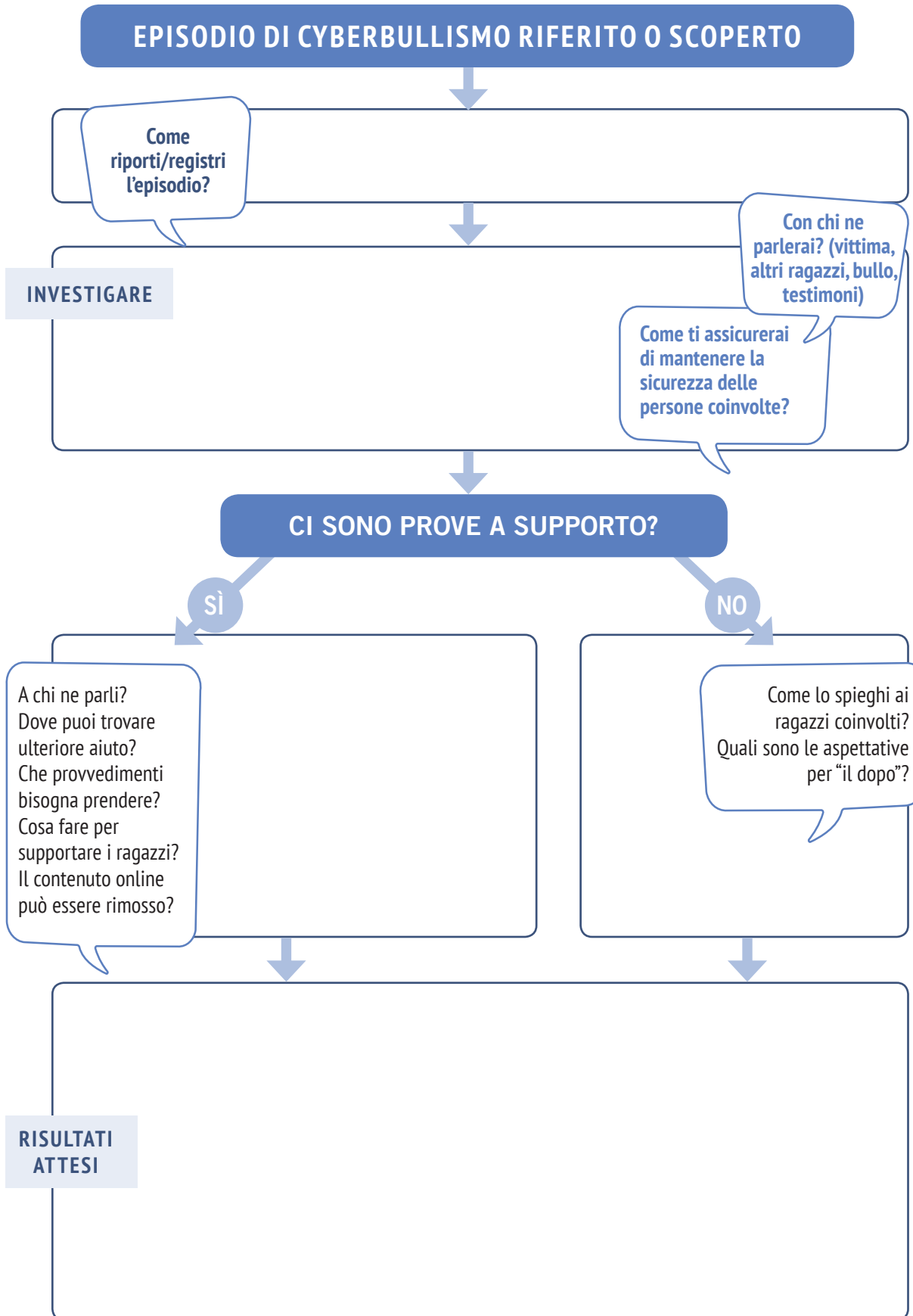
Usate lo spazio sottostante per scrivere i contatti delle organizzazioni nel vostro Paese che possono fornire ulteriore supporto:



La rete europea dei 'Safer Internet Centres' include linee di assistenza che forniscono informazioni, consigli e assistenza a bambini, giovani e genitori su come affrontare contenuti, contatti e comportamenti dannosi (incluso il cyberbullismo).

Ulteriori informazioni possono essere trovate su <https://www.betterinternetforkids.eu/practice/helplines> (fonte in inglese).

Questo modello di diagramma di flusso può essere usato per segnare i passi da fare dopo che vi è stato riferito un episodio di cyberbullismo:



## 4: GUIDA PER EDUCATORI

### Come utilizzare gli strumenti educativi

Questa guida fornisce informazioni, consigli e percorsi per l'utilizzo del toolkit educativo KID\_ACTIONS, insieme a diverse attività pensate specificamente per gli educatori per proporre i materiali.

### 4.1: SOMMARIO

Il kit di strumenti educativi KID\_ACTIONS consiste in 20 attività che possono essere svolte con i ragazzi. Le attività sono state progettate per essere realizzate come sessioni indipendenti, a sé stanti, oppure inserite in un percorso più strutturato, per esplorare il fenomeno del cyberbullismo da diverse prospettive.

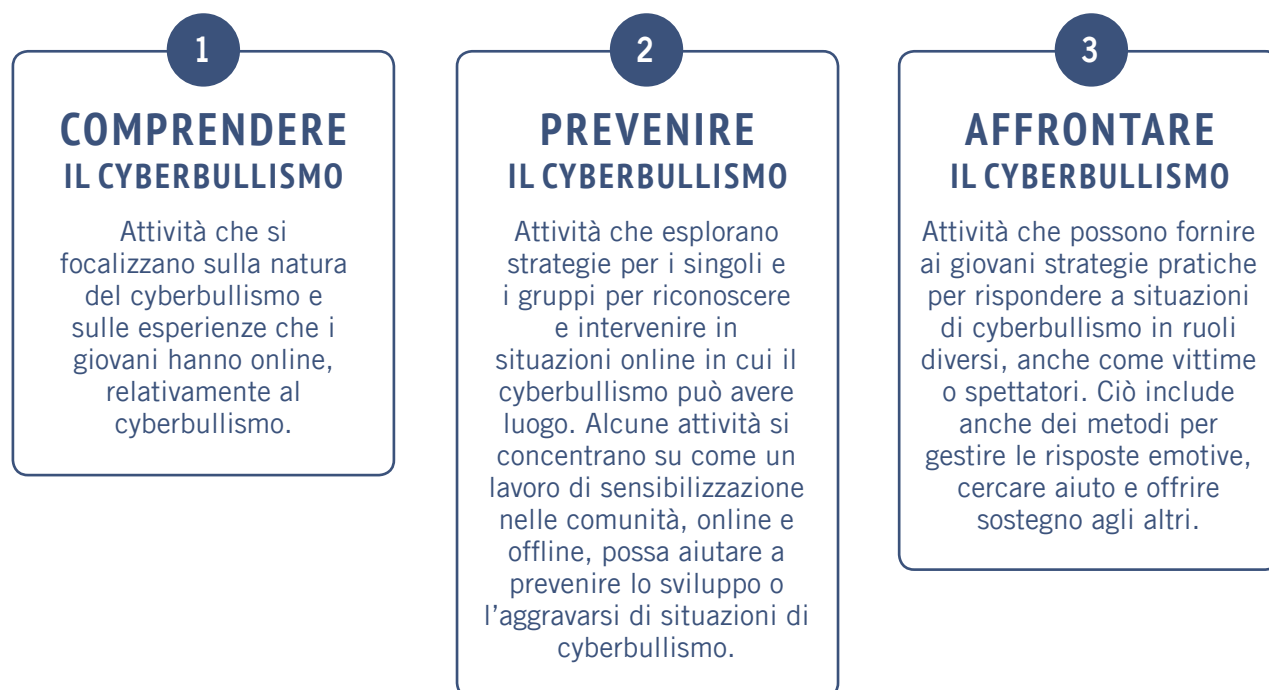
Ogni attività è costituita da una scheda e una presentazione power point di supporto – ulteriori risorse aggiuntive, come ad esempio i fogli di lavoro, sono incluse in ogni presentazione power point. La scheda fornisce istruzioni per la realizzazione di una attività strutturata, domande chiave per la discussione e obiettivi di apprendimento specifici.

Il toolkit mira a soddisfare i seguenti obiettivi:

- Riconoscere e comprendere le caratteristiche, i motivi e i contesti degli episodi di cyberbullismo.
- Identificare le fonti di aiuto/supporto e i mezzi per costruire reti di supporto.
- Esplorare le emozioni nelle situazioni di cyberbullismo e le strategie per gestire queste emozioni.
- Sviluppare strategie per rispondere al cyberbullismo in modo da migliorare le condizioni di tutte le persone coinvolte.
- Considerare le opportunità di sensibilizzazione nelle comunità a cui i giovani appartengono, online e offline.

### 4.2: I 3 PILASTRI

Il toolkit è organizzato su tre pilastri – contenitori tematici fondamentali:



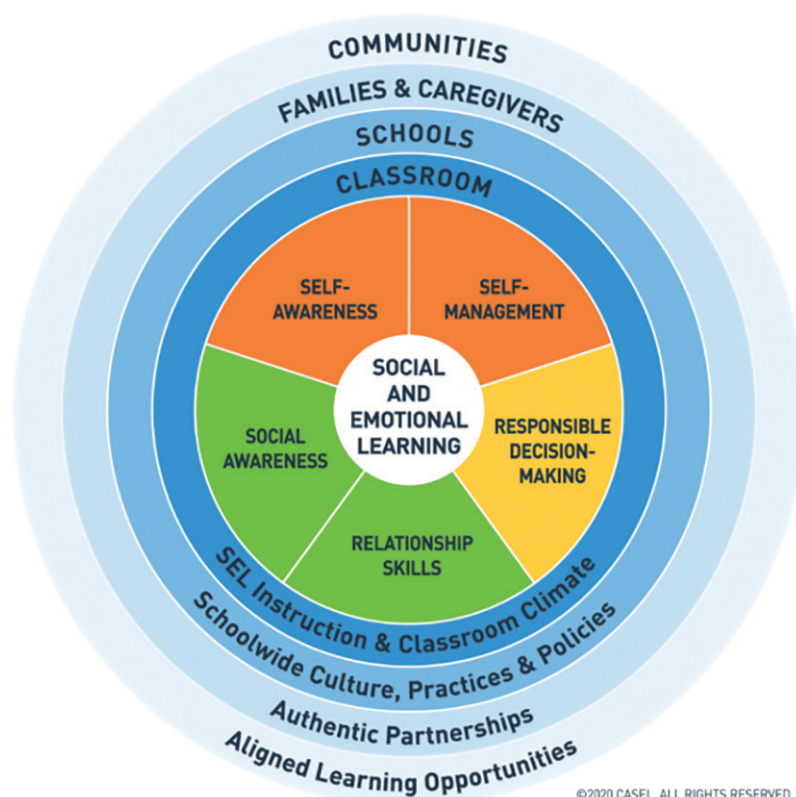
Mentre ogni attività rientra in uno dei tre “pilastri – contenitori” descritti sopra, la maggior parte delle attività copre più di uno di questi tre temi, e alcune addirittura li coprono tutti e tre. Ogni attività è inoltre catalogata in base ai “pilastri tematici” che la sessione specifica esplora. Anche se le attività possono essere svolte in qualsiasi ordine, si consiglia di iniziare con una o più attività della sezione “Comprendere il cyberbullismo” per stabilire una definizione comune tra voi e i vostri studenti su cosa sia il cyberbullismo.

Potete non svolgere tutte le attività contenute nel toolkit educativo - selezionare quelle che soddisfano le esigenze specifiche dei vostri studenti risulterà preferibile e più efficace.

Alcuni dei percorsi suggeriti nel toolkit sono anche inclusi in questa guida, per fornire idee su come le attività possono essere utilizzate per raggiungere obiettivi specifici.

### 4.3: SEL – L'APPRENDIMENTO SOCIALE ED EMOTIVO (SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING)

Oltre ai tre pilastri, le attività esplorano anche aspetti dell' “Apprendimento sociale ed emotivo” (SEL). Il toolkit educativo fornisce un approccio SEL basato sul modello di CASEL:



Questo modello delinea cinque aree di competenza chiave:

- 1. CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA:** la capacità di comprendere le proprie emozioni, pensieri e valori e come questi influenzino il comportamento nei vari contesti.
- 2. AUTOREGOLAZIONE EMOTIVA:** la capacità di gestire efficacemente le proprie emozioni, pensieri e comportamenti in diverse situazioni per raggiungere obiettivi e aspirazioni.

3. **CONSAPEVOLEZZA SOCIALE:** la capacità di comprendere le prospettive degli altri e di entrare in empatia con loro, incluse le persone provenienti da contesti, culture e ambienti diversi.
4. **ABILITÀ RELAZIONALI:** la capacità di stabilire e mantenere relazioni sane e di supporto, e di “navigare” in maniera efficace in ambienti con individui e gruppi diversi.
5. **CAPACITÀ DI PRENDERE DECISIONI RESPONSABILI:** la capacità di fare scelte attente e costruttive, sia a livello del comportamento personale che delle interazioni sociali in situazioni diverse.

Sviluppare l’“Apprendimento sociale ed emotivo” (SEL) nei giovani è fondamentale per una serie di ragioni:

- Riconoscere e gestire positivamente gli scenari di cyberbullismo che possono incontrare;
- Sviluppare una maggiore empatia e intelligenza emotiva che può aiutarli ad allargare e mantenere relazioni sane, sia online che offline;
- Identificare e prendere decisioni responsabili e ragionate (online e offline), in cui vengono considerate le potenziali conseguenze per la loro e altrui sicurezza e benessere.

Ciascuna delle attività nel toolkit educativo è anche catalogata in base alle relative aree SEL. Pertanto, se vi state avvicinando al cyberbullismo da una prospettiva incentrata sul SEL, è possibile identificare le attività che coprono specificamente le competenze SEL che i vostri studenti potrebbero esplorare.

## 4.4: GRUPPI DI ETÀ

Infine, le attività del toolkit sono anche divise in base a due diversi gruppi di età: 11-13 anni e 14-19 anni. La maggior parte delle proposte sono adatte a entrambe le fasce d’età, ma si raccomanda di rivedere le singole attività prima di proporle ai ragazzi, per assicurarsi che siano adatte al vostro gruppo.

## 4.5: PRIMA DI INIZIARE AD USARE IL KIT DI STRUMENTI EDUCATIVI

Prima di proporre le attività del kit di strumenti educativi KID\_ACTIONS vi raccomandiamo di:

- Leggere la “Guida alla protezione dei minori”: esplorare i problemi di cyberbullismo con i giovani può portare a discussioni delicate in cui possono emergere dettagli che richiedono una risposta adeguata, per proteggere loro o altri. Pertanto, è fondamentale che leggete la guida di supporto sulla protezione dei minori e considerate le politiche di protezione della vostra scuola e le procedure per gestire gli episodi di bullismo che potranno eventualmente emergere.
- Tenere in considerazione ciò che i vostri studenti già sanno e i loro bisogni: prima di condurre qualsiasi sessione, potreste voler valutare la loro conoscenza del cyberbullismo e qualsiasi formazione precedente abbiano già seguito su questo argomento. Potreste proporre una discussione informale o un breve sondaggio per impostare il vostro approccio.
- Esplorare le attività e gli strumenti educativi: si raccomanda di analizzare le attività prima, per verificare che siano adatte ai vostri studenti e per acquisire familiarità con il modo in cui le sessioni sono state sviluppate. Se avete intenzione di utilizzare uno o più strumenti educativi, si consiglia vivamente di studiarli in anticipo e consultare le guide di supporto.
- Leggere il testo “D2.4: Metodologia multidimensionale e requisiti socio-tecnici” (disponibile sul

sito al link <https://www.kidactions.eu/publications-dissemination/>) la sezione 2 “DESK RESEARCH” (a partire da pagina 11) fornisce utili informazioni di base sulla natura del cyberbullismo.

## 4.6: PERCORSI SUGGERITI PER USARE GLI STRUMENTI EDUCATIVI

Di seguito trovate cinque proposte di percorsi costruite con alcune attività del toolkit, in base ai diversi obiettivi che si vogliono raggiungere. Questi suggerimenti possono essere sviluppati ulteriormente, se necessario, a seconda del tempo disponibile e delle esigenze specifiche dei vostri studenti.

### 4.6.1: Percorso 1 : Comprendere la natura del cyberbullismo

1

1. Definire il cyberbullismo
2. Il linguaggio del cyberbullismo
3. Primi segnali di allarme
4. Il tuo migliore “te stesso”
5. Esplorando i ruoli nel cyberbullismo

### 4.6.2: Percorso 2 : Sviluppare strategie per rispondere al cyberbullismo

2

1. Definire il cyberbullismo
2. Il tuo migliore “te stesso”
3. Prendere un meta-momento
4. Entrare in azione
5. Una mano tesa

### 4.6.3: Percorso 3 : Usare gli strumenti educativi KID\_ACTIONS per esplorare il cyberbullismo

3

1. Definire il cyberbullismo
2. Esplorando i ruoli nel cyberbullismo
3. Il cyberbullismo attraverso i commenti
4. Da negativo a positivo
5. Usare gli strumenti per individuare il cyberbullismo

### 4.6.4: Percorso 4 : Sensibilizzare la comunità sul cyberbullismo

4

1. Definire il cyberbullismo
2. Conoscere le esperienze online
3. Chi sono i tuoi modelli di riferimento?
4. Chi è dalla mia parte?
5. Campagne di successo

### 4.6.5: Percorso 5 : Sviluppare strategie per gestire le emozioni

5

1. Definire il cyberbullismo
2. Primi segnali di allarme
3. Il tuo migliore “te stesso”
4. Prendere un meta-momento
5. Da negativo a positivo



## 4.7: ATTIVITÀ UTILI

Le seguenti attività sono utili da sperimentare per migliorare le vostre competenze di educatore su come educare i giovani (e gli altri) sul fenomeno del cyberbullismo. Potreste voler svolgere queste attività prima di usare il toolkit educativo.

### 4.7.1: Lavorare con i genitori ed educatori

La maggior parte degli episodi di cyberbullismo avvengono al di fuori della scuola, ma spesso coinvolgono studenti che si conoscono dalla scuola. I problemi di cyberbullismo spesso si intromettono nella vita scolastica e influenzano il benessere e la sicurezza dei giovani, quindi è importante prendere provvedimenti per aiutarli ad affrontarli, quando è possibile.

I genitori e i tutori giocano un ruolo chiave in questo processo. Tenete in considerazione queste domande per quanto riguarda la comunicazione con i genitori/tutori dei giovani con cui lavorate:

- In che modo la vostra scuola/organizzazione fornisce regolarmente consigli/informazioni ai genitori/tutori? (es. newsletter, email, sito web, pagine/account dei social media della scuola/organizzazione, ecc.)
- Tutti i genitori/tutori sanno come riportare (e a chi) eventuali preoccupazioni riguardo al bullismo o al cyberbullismo che possono coinvolgere i loro figli?
- Come e quando i genitori/tutori vengono informati se la scuola/organizzazione sta gestendo un episodio di bullismo o cyberbullismo che coinvolge il loro figlio?
- Cosa viene fatto/potrebbe essere fatto per incoraggiare i genitori/tutori a discutere regolarmente di cyberbullismo con i loro figli?

### 4.7.2: Raccogliere prove e chiedere aiuto

È importante capire come le prove degli episodi di cyberbullismo possono essere raccolte, e aiutare i ragazzi a comprendere anche i metodi per raccogliere, quando le vedono online o sono direttamente coinvolti.

Ci sono molti modi per raccogliere prove di comportamenti di bullismo online. Ecco alcuni dei più comuni:

- Fare uno screenshot su un telefono, tablet o console di gioco.
- Premere il tasto 'Print Screen' (PrtSc) sulla tastiera del computer per fare uno screenshot.
- Usare un'applicazione/programma di "cattura video" per registrare un video di tutto ciò che viene visualizzato sullo schermo.
- Utilizzare strumenti di "cattura video" su una console di gioco come Xbox, PlayStation o Switch.
- Salvare un registro di chat/messaggio da un'app di messaggistica o chat.
- Scattare una foto di uno schermo utilizzando una fotocamera o un dispositivo separato.
- Salvare copie di foto o altri contenuti offensivi che sono stati inviati.

*Si prega di notare: la creazione e la condivisione di immagini/video osceni o di giovani nudi può talvolta far parte di un comportamento di cyberbullismo. Bisogna fare attenzione quando si consiglia ai giovani di catturare prove di questa natura, poiché queste immagini potrebbero infrangere la legge. Studiate le leggi nazionali relative a questo tipo di contenuti e individuate le persone a cui potete chiedere ulteriori consigli/aiuti se necessario (ad esempio le forze dell'ordine locali).*

Potreste dedicare del tempo insieme ai vostri studenti per analizzare come utilizzare i metodi sopra descritti su diversi dispositivi - chiedendo loro di fare ricerche online e di creare una breve guida o un video da condividere con altri giovani e con genitori/tutori.

Può anche essere utile dedicare del tempo a vedere con i ragazzi dove trovare gli strumenti di segnalazione nei loro giochi preferiti, nelle app e nei servizi online che usano di più. Sapere come trovare e usare questi strumenti può aiutarli a segnalare comportamenti di cyberbullismo contro se stessi o altri.

# ATTIVITÀ

## 5: DEFINIRE IL CYBERBULLISMO

AMBITI TRATTATI

COMPRENDERE

PREVENIRE

AFFRONTARE

ETÀ

11-13

14-18

COMPONENTI DI APPRENDIMENTO SOCIO EMOTIVO (IN INGLESE SEL):

CONSAPEVOLEZZA  
EMOTIVA

AUTOREGOLAZIONE  
EMOTIVA

CONSAPEVOLEZZA  
SOCIALE

ABILITÀ  
RELAZIONALI

CAPACITÀ DI PRENDERE  
DECISIONI RESPONSABILI

DURATA



STRUMENTI



GOOGLE SLIDE, POST-IT, PENNE,  
CARTELLONI



OBIETTIVI FORMATIVI

I partecipanti impareranno a:

- Riconoscere le caratteristiche chiave del cyberbullismo
- Contribuire a una definizione di gruppo di cyberbullismo



PAROLE

CHIAVE

cyberbullismo, bullismo, minaccia, bersaglio, ripetuto, intenzionale, aggressione, discriminazione, stereotipo, benessere, linguaggio d'odio, diritti umani, illegale



DOMANDE

CHIAVE

- Cosa pensi che sia il cyberbullismo?
- Come può verificarsi il cyberbullismo e chi è coinvolto?
- Che effetti ha il cyberbullismo sulle emozioni delle sue vittime?
- È considerato cyberbullismo anche se la persona presa di mira non viene colpita dagli attacchi (non le fa nessun effetto)?
- Quali sono le caratteristiche principali del cyberbullismo?
- Come definiresti il cyberbullismo?

## L'ATTIVITÀ

### INTRODUZIONE (10 minuti)

#### ***Dentro alla testa di un bullo***

Spiegate ai ragazzi che questa sessione è dedicata a creare una definizione condivisa di cyberbullismo.

Dividete i partecipanti in piccoli gruppi di 3-4 persone. Fornite ad ogni gruppo dei post-it, un cartellone e delle penne. Chiedete di immaginare di essere un bullo e di considerare ogni modo possibile in cui potrebbero usare la tecnologia per comportarsi da bullo con qualcuno.

Al centro del loro cartellone, devono scrivere la domanda: "Come può qualcuno essere vittima di cyberbullismo?", annotare sui post-it tutti i modi che vengono loro in mente, e poi attaccare i post-it sul cartellone.

Incoraggiate i partecipanti ad essere più creativi possibile nel pensare ai mezzi in cui la tecnologia potrebbe essere sfruttata da un bullo.

Dopo cinque minuti, chiedete ai gruppi di condividere le loro idee. Alcuni potrebbero aver trovato delle difficoltà – non è naturale passare il tempo a pensare a come far sentire male qualcun altro! La slide 5 fornisce una lista di alcuni possibili modi – li hanno inclusi o hanno pensato ad altro che non è stato nominato?

Chiedete loro come potrebbe sentirsi qualcuno preso di mira e colpito dai comportamenti che hanno elencato.

Spiegate che il cyberbullismo può avvenire in molte forme diverse, e può inoltre essere diverso per ogni persona presa di mira, a seconda del contesto e delle altre persone coinvolte. Anche se prendere in considerazione i molti modi in cui compiere atti di cyberbullismo non è un esercizio facile, è importante per aiutare ad acquisire maggiore consapevolezza su come può verificarsi, e sviluppare strategie per prevenire e rispondere in modo da aiutare le persone che sono state prese di mira.

Se avete tempo e volete ampliare il confronto, chiedete anche di classificare i diversi modi in cui compiere atti di cyberbullismo secondo criteri diversi, ad esempio dal più comune al meno comune (nella loro esperienza), e dal più dannoso al meno dannoso.

### ATTIVITÀ (15 minuti)

#### ***Siamo d'accordo?***

Usando la diapositiva 6, mostrate una definizione su cosa sia il cyberbullismo e come abbia luogo.

Spiegate come non ci sia una definizione comunemente accettata di cyberbullismo, ma ci sono una serie di elementi su cui la maggior parte degli esperti concorda. Chiedete ai partecipanti se sono d'accordo con questi elementi - per esempio: pensano che il comportamento online debba essere ripetuto per essere considerato cyberbullismo, o anche situazioni "una tantum" possono costituire cyberbullismo?

Come farebbero a distinguere tra episodi di bullismo da parte di qualcuno noto alla vittima da episodi di bullismo da parte di uno sconosciuto online?

Lavorate insieme in gruppo per cercare di creare una definizione condivisa di cosa sia il cyberbullismo. Potete riportare poi la definizione su un cartellone e invitare i ragazzi a intervenire e modificare la definizione in base ai loro pensieri.

Continuate finché non c'è un accordo comune in tutto il gruppo.

È importante guidare i partecipanti verso la creazione di una definizione ampia, in modo che questa possa includere molteplici comportamenti.

Chiedete poi di guardare di nuovo la definizione che hanno scritto/pensato all'inizio della sessione - ha ancora senso per loro o è più utile la definizione condivisa dal gruppo?

**PLENARIA** (10 minuti)

Ricordate che la definizione concordata sarà presa come punto di riferimento per proseguire nel lavoro sul cyberbullismo.

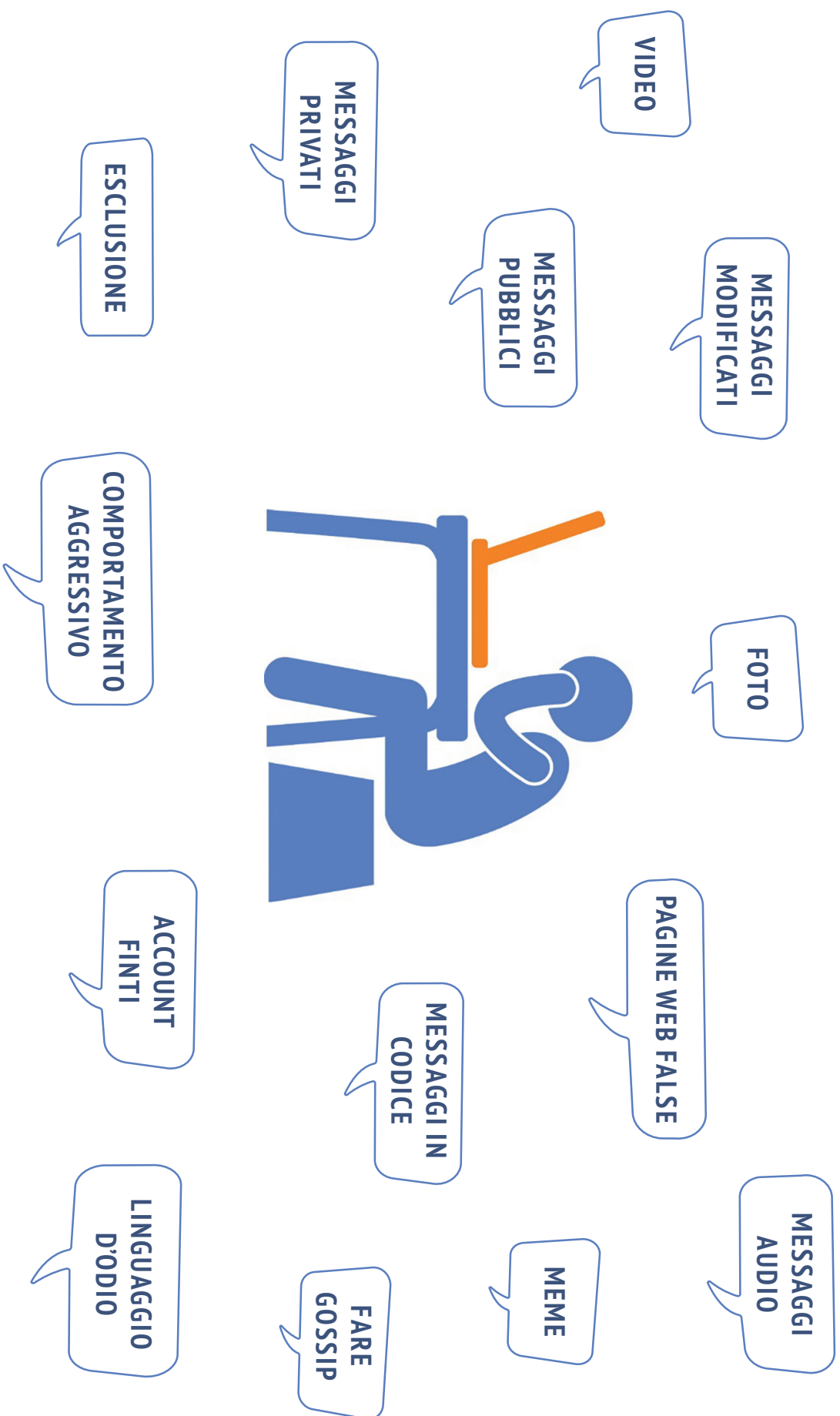
Chiedete di pensare a dei modi creativi per ricordare la definizione condivisa per le sessioni future.

Potrebbero voler creare un poster o una scheda, o creare qualche forma di contenuto online come un grafico, un meme, una nota vocale o altro.

Questi contenuti possono anche essere usati per condividere la definizione con la comunità, per sensibilizzarla sul tema.

## DIAPPOSITIVA 5

### DENTRO LA TESTA DI UN BULLO



## DIAPPOSITIVA 6

### SIAMO D'ACCORDO?

Non c'è una definizione univoca di cyberbullismo.

La seguente definizione viene inclusa nel report di ricerca del progetto KID\_ACTIONS.

Concordate con questa definizione?

**"SI DEFINISCE CYBERBULLISMO  
UN DANNO INTENZIONALE E RIPETUTO  
CHE QUALCUNO INFLIGGE  
ATTRAVERSO UN DISPOSITIVO DIGITALE."**

**(HINDUJA AND PATCHIN, 2009)**

# ATTIVITÀ

## 6: CONOSCERE LE ESPERIENZE ONLINE

AMBITI TRATTATI

COMPRENDERE

PREVENIRE

AFFRONTARE

ETÀ

11-13

14-18

COMPONENTI DI APPRENDIMENTO SOCIO EMOTIVO (IN INGLESE SEL):

CONSAPEVOLEZZA  
EMOTIVA

AUTOREGOLAZIONE  
EMOTIVA

CONSAPEVOLEZZA  
SOCIALE

ABILITÀ  
RELAZIONALI

CAPACITÀ DI PRENDERE  
DECISIONI RESPONSABILI

DURATA



STRUMENTI



GOOGLE SLIDE,  
'LA MIA VITA ONLINE' - LO SCHEMA (SLIDE 5)



OBIETTIVI FORMATIVI

I partecipanti impareranno a:

- **Elencare spazi e attività online di loro gradimento e a spiegarne i motivi**
- **Riconoscere quali difficoltà i giovani possono incontrare in questi spazi ed attività**
- **Stabilire come vorrebbero che gli adulti si comportassero per aiutarli e supportarli**



PAROLE  
CHIAVE

cyberbullismo, attività, divertimento, intrattenimento, sfida, rischi, difficoltà, preoccupazioni, supporto, strategie



DOMANDE  
CHIAVE

- Cosa ti piace fare online?
- Quali giochi/app usi per divertirti e soddisfare i tuoi interessi?
- Con chi giochi/trascorri il tempo online?
- Cosa diverte/piace a te e ai tuoi coetanei di queste attività/giochi online?
- Quali difficoltà hai incontrato o puoi incontrare?
- Cosa fai per proteggere te e gli altri da queste difficoltà/rischi/minacce?
- Cosa possono fare gli adulti per aiutarti a divertirti in sicurezza e serenità?
- Cosa potrebbe fare l'industria della tecnologia per aiutarti a divertirti in serenità e sicurezza?

## L'ATTIVITÀ

### INTRODUZIONE (5 minuti)

#### **Cosa preferiresti?**

Chiedete ai partecipanti di mettersi in piedi, in gruppo. Leggete le seguenti domande e chiedete di posizionarsi in piedi alla vostra sinistra se scelgono la prima opzione, o in piedi alla vostra destra se scelgono la seconda opzione:

- YouTube o Netflix?
- Immagini divertenti o video divertenti?
- Niente internet per una settimana o niente amici per un mese?
- Stare online 24 ore di fila o senza internet per 24 ore di fila?
- Musica in streaming o video in streaming?
- Giochi online o social media?
- Essere te stesso online o crearti un avatar?

*Aggiungete qualsiasi altra domanda rilevante per il gruppo o chiedete ai partecipanti di proporre coppie di alternative simili a quelle precedenti.*

### ATTIVITÀ (40 minuti)

#### **La mia vita online**

Spiegate ai partecipanti che questa sessione è un'opportunità per riflettere su cosa piace fare loro online e perché. Rifletteranno anche sulle sfide o i rischi che potrebbero affrontare e potranno dire la loro su come vorrebbero che gli adulti e altri li aiutassero e supportassero.

L'obiettivo è quello di produrre qualcosa che possa essere condiviso con genitori/tutori o altri adulti che lavorano con i giovani per aiutarli a capire meglio le loro esperienze online.

Distribuite lo schema nella slide 5 per pianificare idee e pensieri (allegato in fondo alla scheda in versione stampabile). A seconda del tempo a disposizione, questo foglio può essere il risultato finale dell'attività, oppure può essere utilizzato per pianificare elaborati più creativi come poster, infografiche, canzoni/ brani rap/poesie o altre forme di contenuto creativo che potrebbe essere condiviso - sia online che offline.

I partecipanti devono lavorare in piccoli gruppi di 2-4 per discutere le loro attività online preferite, e riportarle nello schema 'La mia vita online' annotando i loro pensieri e le risposte individuali o le idee più apprezzate emerse nel gruppo. Assicuratevi che lavorino insieme anche per identificare i rischi/ sfide che affrontano durante queste attività e le strategie/consigli che conoscono per aiutare a ridurre o gestire tali rischi.

Infine, chiedete di segnare anche le idee su come vorrebbero che gli adulti di fiducia li aiutassero e sostenessero online (es. parlare regolarmente delle proprie esperienze online, mostrarsi interessati, non essere giudicanti, ecc.). Se il tempo lo consente, incoraggiate i partecipanti a riflettere anche su quali accorgimenti vorrebbero che i fornitori di giochi/app adottassero, per aiutarli a stare online in modo più sicuro.

### PLENARIA (15 minuti)

Date ad ogni gruppo l'opportunità di condividere ciò che hanno creato/discusso. Se non c'è abbastanza tempo alla fine di questa sessione, si può pianificare un momento di condivisione in una sessione successiva.

Avviate una discussione e chiedete se qualcuna delle loro creazioni possa essere condivisa più ampiamente, ad esempio attraverso piattaforme di social media o siti di video-sharing, o attraverso altri mezzi di comunicazione che potrebbero raggiungere i genitori/tutori.



## DIAPPOSITIVA 5

### LA MIA VITA ONLINE

Le mie app e giochi preferiti:

Perché mi piacciono:

Rischi e difficoltà che incontro online:

Come gestisco questi rischi:

Come voglio che gli adulti mi aiutino:

## ATTIVITÀ

## 7: IL LINGUAGGIO DEL CYBERBULLISMO

AMBITI TRATTATI

COMPRENDERE

PREVENIRE

AFFRONTARE

ETÀ

11-13

14-18

COMPONENTI DI APPRENDIMENTO SOCIO EMOTIVO (IN INGLESE SEL):

CONSAPEVOLEZZA  
EMOTIVAAUTOREGOLAZIONE  
EMOTIVACONSAPEVOLEZZA  
SOCIALEABILITÀ  
RELAZIONALICAPACITÀ DI PRENDERE  
DECISIONI RESPONSABILI

DURATA

40  
MINUTI

STRUMENTI



GOOGLE SLIDE



OBIETTIVI FORMATIVI

I partecipanti impareranno a:

- Riconoscere il linguaggio tipico/ricorrente del cyberbullismo
- Formulare consigli per i coetanei e altre persone su come rispondere al linguaggio del cyberbullismo

PAROLE  
CHIAVE

cyberbullismo, hate speech/  
linguaggio d'odio, linguistica,  
formule ricorrenti, comportamento,  
parole chiave, affrontare, sfide  
positive, denunciare

DOMANDE  
CHIAVE

- Che tipo di linguaggio usa un cyberbullo?
- Come e dove possiamo individuare queste parole online? (ad esempio social media, giochi online, chat di gruppo, ecc.)
- Ci sono dei modelli/formule ricorrenti nel linguaggio usato dai cyberbulli mentre stanno mettendo in atto i loro attacchi?
- Come risponderesti al linguaggio tipico del cyberbullismo se...
  - ...fossi tu il bersaglio/la vittima?
  - ...tu fossi un amico del bullo?
  - ...tu fossi uno spettatore/testimone?
- Quali strategie permettono di reagire in maniera positiva (cioè migliorare la situazione e non peggiorarla)?
- Quali consigli daresti ai tuoi coetanei su come gestire il cyberbullismo verbale online?

N.B. Per ulteriori informazioni su questo strumento digitale si prega di vedere il video disponibile sulla piattaforma: <https://www.kidactions.eu/2022/03/29/kamot-the-language-of-cyberbulling/>

## L'ATTIVITÀ

### INTRODUZIONE (10 minuti)

#### *Il linguaggio del bullo*

Spiegate ai partecipanti che questa sessione riguarda il linguaggio che i cyberbulli possono usare quando prendono di mira gli altri online, così come le misure che possiamo prendere per reagire in modo positivo e sicuro.

Come classe/gruppo, date ai partecipanti due minuti per pensare individualmente che tipo di parole e insulti un bullo potrebbe usare. Dovrebbero scriverle su un pezzo di carta. Chiedete poi di analizzare le parole e valutare se possono essere raggruppate in base ad un qualche criterio (ad esempio, parole/frasi negative sull'etnia, il genere, l'identità sessuale, parole/frasi negative sull'aspetto di una persona, insulti diretti a persone/cose apprezzate da un'altra persona).

Chiedete ai ragazzi di NON condividere le parole/frasi con nessuno: potrebbero essere offensive per qualcuno.

Spiegate che useranno le loro liste per controllare i dati raccolti da uno strumento linguistico, per vedere se ci sono similitudini. Dopo aver controllato le loro liste, devono distruggerle (ad esempio strappare il foglio, cancellare il documento, ecc.). Questo per assicurarsi che le loro parole offensive non possano più essere viste da nessun altro, ma anche per indicare che l'attività è finita e quelle liste non sono più necessarie.

Nota: l'attività seguente produrrà esempi di linguaggio che potrebbe essere considerato offensivo. È importante che gli studenti capiscano che l'uso di questo linguaggio è accettabile solo ai fini di questa attività iniziale per raccogliere esempi, e che gli esempi scelti potrebbero essere ritenuti offensivi da altri nel gruppo.

### ATTIVITÀ (20 minuti)

#### *KAMoT*

Mostrate agli studenti i dati raccolti dal KAMoT. Al link <https://www.kidactions.eu/2022/03/29/kamot-the-language-of-cyberbullying/> si spiega brevemente come funziona lo strumento, i processi linguistici utilizzati per rilevare il linguaggio del cyberbullismo e la piattaforma da cui sono stati raccolti i dati.

Chiedete la loro opinione sui dati raccolti:

- Ci sono dei dati/formule ricorrenti?
- Che tipo di linguaggio è più comune/diffuso?
- Chi credi che posti/condivida questo tipo di linguaggio?
- Quali credi che siano le loro ragioni?
- I dati rispecchiano la tua esperienza/consapevolezza del fenomeno del cyberbullismo? Perché?

Incoraggiate gli studenti a trarre qualsiasi altra conclusione dai dati, sulla natura e sulle motivazioni che possono essere alla base dei comportamenti di cyberbullismo.

Sulla base della discussione e delle conclusioni raggiunte, chiedete ai partecipanti di lavorare in coppia o in piccoli gruppi per scrivere 3-5 suggerimenti su come sia possibile reagire, nel momento in cui ci si imbatte in questo tipo di linguaggio online. Le risposte potrebbero includere l'invio di un messaggio, la pubblicazione di qualche contenuto, l'utilizzo di strumenti online che possano aiutare o altri modi per cercare sostegno.

I consigli dovrebbero essere rivolti ai seguenti destinatari:

- un bersaglio del cyberbullismo
- un amico del cyberbullo
- uno spettatore che non conosce il bullo o il bersaglio

A seconda del tempo a disposizione, si potrebbe chiedere agli studenti di pensare ad alcuni

suggerimenti per ogni destinatario, o assegnare un destinatario a ogni coppia di studenti, facendo in modo che tutti e tre i tipi di destinatari siano presi in considerazione.

Chiedete agli studenti di condividere i loro migliori consigli (per ogni destinatario) e discutete insieme partendo dalle seguenti domande:

- Pensi che le tue risposte rendano la situazione migliore o peggiore?
- Qualcuna delle tue proposte può avere un impatto sulla tua sicurezza o su quella di altri?
- Quale delle tue proposte potrebbe avere il maggiore risultato?

In gruppo, discutete sulle strategie preferite per ogni tipo di destinatario – quali sono secondo voi le migliori?

### **PLENARIA** (10 minuti)

Chiedete ai partecipanti di pensare a come potrebbero condividere i loro consigli più efficaci con i diversi destinatari, ad esempio un poster, un messaggio online come un tweet o un post, una registrazione audio, un'infografica, un volantino, ecc. Se c'è più tempo a disposizione, i partecipanti potrebbero creare un contenuto media per i loro consigli. Se opportuno, potrebbero poi condividerlo con la loro scuola/comunità locale, offline o online.

# ATTIVITÀ

## 8: IL GRANDE DIBATTITO

AMBITI TRATTATI

COMPRENDERE

PREVENIRE

AFFRONTARE

ETÀ

11-13

14-18

COMPONENTI DI APPRENDIMENTO SOCIO EMOTIVO (IN INGLESE SEL):

CONSAPEVOLEZZA  
EMOTIVA

AUTOREGOLAZIONE  
EMOTIVA

CONSAPEVOLEZZA  
SOCIALE

ABILITÀ  
RELAZIONALI

CAPACITÀ DI PRENDERE  
DECISIONI RESPONSABILI

DURATA



STRUMENTI



OBIETTIVI FORMATIVI

I partecipanti impareranno a:

- **Considerare i motivi che sottendono ai diversi comportamenti online**
- **Valutare i problemi ed i rischi legati alla libertà di espressione online e alla privacy**



PAROLE  
CHIAVE

colpevolizzazione della vittima, diritti, privacy, libertà di espressione, trolling (insultare online), aggredire, protezione, aspettative, responsabilità



DOMANDE  
CHIAVE

- Siamo tutti trattati nello stesso modo online? Perché?
- Godiamo tutti del diritto alla...
  - ...privacy?
  - ...libertà di espressione?
  - ...protezione da danni?
- Si mettono più a rischio le persone che condividono le loro foto pubblicamente? Perché?
  - Se sì, che rischi possono correre?
- Le persone dovrebbero aspettarsi reazioni negative alle loro foto se le postano online?
  - È giusto secondo te?
  - Ci sono dei casi in cui queste reazioni negative sono "meritate"?
- Vale lo stesso per i personaggi pubblici/famosi (celebrità, politici, influencer, etc.)?
- Ci sono abbastanza leggi che affrontano il fenomeno del cyberbullismo?
- L'industria della tecnologia fa abbastanza per proteggere i propri utenti dal cyberbullismo?
- Cosa può fare ciascuno per proteggersi dal cyberbullismo, da aggressioni ed odio perpetrati online?
  - Strategie comportamentali
  - Strategie tecniche
  - Strategie per chiedere supporto e aiuto

## L'ATTIVITÀ

### INTRODUZIONE (10 minuti)

#### *Introduciamo l'argomento*

Spiegate agli studenti che questa sessione avrà la forma di un dibattito sui concetti di libertà di espressione (libertà di parola) e di privacy in relazione al cyberbullismo, e se trattare qualcuno in modo negativo in base a ciò che condivide online, sia mai giustificabile.

Introducete la questione da dibattere:

**"SE NON VUOI CHE LE PERSONE LASCINO COMMENTI CATTIVI SOTTO LE TUE FOTO, ALLORA NON DOVRESTI POSTARLE ONLINE".**

Date loro qualche minuto per discutere brevemente sull'affermazione proposta e condividete qualche prima impressione.

### ATTIVITÀ (40 minuti)

#### *Gestire il dibattito*

Spiegate ai partecipanti che si divideranno in due squadre i "Favorevoli", e i "Contrari". Formate le squadre attraverso una selezione casuale (ad esempio scorrendo i ragazzi e nominandoli velocemente "A" e "B", e creando poi la squadra A e la squadra B),

Ogni squadra ha 10 minuti per preparare una propria argomentazione (e qualsiasi prova a suo sostegno). Devono anche selezionare da **1 a 3 membri** che faranno da portavoce per il gruppo nel dibattito. I partecipanti potrebbero condurre una ricerca su statistiche, citazioni o altre informazioni per rafforzare la loro argomentazione.

Come spunto iniziale, possono usare per esempio il portale web "Un internet migliore per i bambini" (in inglese 'Better Internet for Kids portal', <https://www.betterinternetforkids.eu/>) per vedere le statistiche dei punti di attenzione sulla sicurezza online, rilevati attraverso i numeri verdi nazionali. Potreste anche mostrare agli studenti le statistiche sul cyberbullismo di cui siete a conoscenza, relativamente alla situazione nel vostro Paese.

Se necessario, i seguenti temi possono essere condivisi con i gruppi per guidare il lavoro:

FAVOREVOLI	CONTRARI
Bisognerebbe aspettarsi dei commenti negativi?	È giustificato questo comportamento?
Si tratta di libertà di espressione?	Quali sono i rischi di condividere immagini online?
È mai giustificabile questo comportamento?	Chi è responsabile di questo comportamento?
Si tratta di una scelta personale?	Ci dovrebbero essere norme più severe?
Esiste la privacy online?	L'industria dei social dovrebbe fare di più?
Le aspettative sui commenti negativi sono le stesse per tutti i gruppi di persone (giovani, adulti, uomini, donne, celebrità...)?	La privacy e la sicurezza online sono più importanti del diritto alla libertà di espressione?
Come ci si può proteggere da questi comportamenti?	Come ci si può proteggere da questi comportamenti?

Una volta che gli studenti si sono preparati, il dibattito può iniziare.

In base al tempo a disposizione, potrete limitare la durata dell'intervento che ogni studente ha per presentare il proprio argomento.

Potete anche stabilire che la parte "avversaria" possa rispondere dopo ogni singolo intervento.

Si auspica che il dibattito evidenzi alcuni dei seguenti punti chiave:

- Esistono sempre dei rischi nel momento in cui si condividono delle immagini online.
- Le comunicazioni pubbliche e private online comportano rischi diversi.
- Non è mai giusto incolpare il bersaglio/vittima del cyberbullismo per il comportamento che subisce.
- La privacy è una scelta personale, ma l'aspettativa generale dovrebbe sempre essere che chiunque possa scegliere di esprimersi e "poter avere una voce" online.
- Mettere in atto dei comportamenti di cyberbullismo può infrangere o meno la legge.
- Le celebrità e altri personaggi pubblici a volte ricevono più attenzione negativa di altri utenti, ma essere famosi non significa che si debba accettare un livello più alto di molestie o di odio.
- L'industria di internet (social media) ha un ruolo importante nel proteggere i suoi utenti.
- Gli utenti possono prendersi delle responsabilità per proteggere se stessi e gli altri dalle molestie online, ma questo non solleva dalla responsabilità la persona che li sta maltrattando o molestando.

#### PLENARIA (10 minuti)

Proponete di fare una votazione per stabilire se gli studenti sono d'accordo o meno con l'affermazione del dibattito.

Incoraggiateli a votare onestamente; se rappresentavano una parte ma sentono di essere stati convinti dalla "opposta fazione", allora dovrebbero votare di conseguenza.

Chiedete di riflettere sul punto finale: l'assunzione di responsabilità personale per proteggere se stessi e gli altri.

Su un grande foglio di carta, chiedete ad ogni squadra di annotare quante più strategie riescono per proteggere se stessi o gli altri dal bullismo online, dalle molestie o dall'odio.

Dovrebbero considerare le seguenti categorie:

- **Strategie comportamentali** (scelte che un utente fa riguardo a ciò che crea/pubblica/condivide online)
- **Strategie tecniche** (strumenti online/digitali che possono aiutare gli utenti, per esempio le impostazioni della privacy)
- **Strategie per cercare aiuto/supporto** (es. strumenti di segnalazione, linee di assistenza, ecc.)

Chiedete agli studenti di condividere le loro idee.

## ATTIVITÀ

## 9: PRIMI SEGNALI DI ALLARME

AMBITI TRATTATI

COMPRENDERE

PREVENIRE

AFFRONTARE

ETÀ

11-13

14-18

COMPONENTI DI APPRENDIMENTO SOCIO EMOTIVO (IN INGLESE SEL):

CONSAPEVOLEZZA  
EMOTIVAAUTOREGOLAZIONE  
EMOTIVACONSAPEVOLEZZA  
SOCIALEABILITÀ  
RELAZIONALICAPACITÀ DI PRENDERE  
DECISIONI RESPONSABILI

DURATA

45  
MINUTI

STRUMENTI

CARTE DEL 'DETECTOR DI SEGNALI'  
E RELATIVI SCENARI (SLIDE 5 E 6)

OBIETTIVI FORMATIVI

I partecipanti impareranno a:

- **Cogliere segnali negli altri che indichino che potrebbero essere vittime di bullismo o che stanno affrontando difficoltà online**
- **Considerare strategie pratiche su come possono sostenere qualcuno che sta affrontando delle difficoltà online**

PAROLE  
CHIAVEcyberbullismo, emozioni, strategie,  
segni, preoccupazione, supporto,  
aiutoDOMANDE  
CHIAVE

- Da cosa capisci che un tuo amico sta bene?
- Da cosa lo capisci offline?
- Da cosa lo capiresti se comunicaste esclusivamente online?
- Come riesci a capire se un tuo amico è stato vittima di bullismo offline o online?
- Come cambierebbe il suo comportamento?
- Quali strategie potresti usare per aiutare qualcuno che è vittima di bullismo?
- Come chiederesti aiuto a qualcuno che è vittima di bullismo?
- Che consiglio daresti a qualcuno che è vittima di bullismo?



## L'ATTIVITÀ

### INTRODUZIONE (10 minuti)

#### **Ehi, tutto ok?**

Usando la diapositiva 4, chiedete agli studenti di lavorare in coppia qualche minuto elencando tutti i modi in cui potrebbero capire se un amico sta bene (ad esempio è felice, contento, si sente bene) o non sta bene (ad esempio è triste, turbato, solo, spaventato, preoccupato, ecc.).

I partecipanti dovrebbero considerare:

- Segnali verbali (cosa dice e come lo dice, per esempio il tono della voce)
- Segni non verbali (linguaggio del corpo, aspetto, espressioni facciali)
- Comportamento (cambiamenti nel comportamento tipico, cosa sta facendo/non sta facendo).

Incoraggiate i partecipanti a condividere le loro idee - ci sono differenze tra individuare questi cambiamenti online e offline? Come e perché?

### ATTIVITÀ (25 minuti)

#### **Cogliete i segnali**

Fornite alle coppie di partecipanti un set di carte del "Detector di segnali".

Mostrate le carte della diapositiva 5 e discutatene brevemente. Queste carte illustrano diversi cambiamenti nel comportamento che potrebbero indicare che qualcuno sia vittima di cyberbullismo. Chiedete agli studenti se hanno qualche suggerimento in più per scoprire se qualcuno sta subendo degli episodi di cyberbullismo.

Fornite ad ogni coppia di studenti una delle carte dello scenario nella diapositiva 6. Spiegate che devono leggere lo scenario e poi selezionare quali segnali potrebbero aiutarli a capire che quella persona è/è stata vittima di cyberbullismo. Dovrebbero basare il loro ragionamento sulla premessa che non sono diretti testimoni del cyberbullismo, quindi il loro unico indizio sarebbe il modo in cui la vittima del cyberbullismo si sta comportando.

Dopo aver selezionato i segnali che pensano possano fornire degli indizi, gli studenti devono riflettere su cosa farebbero successivamente nel loro scenario di cyberbullismo, ad esempio coinvolgere un adulto di fiducia, inviare un messaggio al loro amico offrendosi di parlare, affrontare il bullo, ecc.

In plenaria, chiedete ad ogni coppia a turno di leggere il proprio scenario e di illustrare quali segnali pensano possano essere presenti, così come cosa farebbero in risposta, per cercare di aiutare la persona o le persone coinvolte. Incoraggiateli a contribuire con altri suggerimenti su come potrebbero offrire aiuto in ogni scenario.

### PLENARIA (10 minuti)

Finora i partecipanti hanno trattato tutti i segnali come se fossero uguali. Tuttavia, in realtà, non è sempre così.

Chiedete alle coppie di prendere le loro carte con i segnali e di metterle in ordine di probabilità, dalla più alla meno probabile. Tutti insieme discutete su come ogni coppia abbia classificato le proprie carte, e incoraggiateli a spiegare perché pensano che alcuni segnali siano più probabili di altri.

Ci sono dei segnali che tutte le coppie hanno classificato come più probabili?

## DIAPPOSITIVA 4

### EHI, TUTTO OK?

Da cosa puoi capire se un tuo amico sta bene o meno?

Tieni conto di:

- **Comunicazione verbale**  
(cosa e come lo dice, ad esempio il tono di voce)
- **Comunicazione non verbale**  
(linguaggio del corpo, aspetto, espressione del viso)
- **Comportamento**  
(cambiamenti del suo carattere tipico, cosa fa e non fa)

OK?

## LE CARTE DEL DETECTOR DI SEGNALI

### DIAPPOSITIVA 5



Nervoso o preoccupato di andare a scuola, o in un altro luogo (online o offline)	Nervoso mentre usa i social media o mentre gioca ai suoi giochi preferiti	Triste o frustrato dopo essere stato online	Restio a parlare delle cose che fa o sperimenta online	Cambiamenti relativi alla salute come perdita/aumento di peso, mal di testa o mal di stomaco
Visibilmente stanco/problemi di insonnia	Improvvisa perdita di interesse nelle sue attività online preferite	Sembra triste o asociale	Isolato in famiglia e con gli amici - non vuole parlare	Dire cose negative su se stessi, addirittura includendo intenzioni di autolesionismo o il suicidio

## CARTE CON DIVERSI SCENARI



Qualcuno viene preso di mira con commenti sgradevoli in un gioco online, e viene apostrofato costantemente come 'inutile' e 'che non conta niente'.

Qualcuno è stato ingannato nel condividere una foto intima di se stesso online, e ha scoperto che è stata condivisa su tutti i social media. Molti altri utenti hanno detto cose negative su di lui.

Qualcuno sta ricevendo messaggi privati sui social media da un utente sconosciuto che si prende costantemente gioco del suo aspetto.

## DIAPPOSITIVA 6

## ATTIVITÀ

# 10: USARE GLI STRUMENTI PER INDIVIDUARE IL CYBERBULLISMO

AMBITI TRATTATI

COMPRENDERE

PREVENIRE

AFFRONTARE

ETÀ

11-13

14-18

COMPONENTI DI APPRENDIMENTO SOCIO EMOTIVO (IN INGLESE SEL):

CONSAPEVOLEZZA  
EMOTIVA

AUTOREGOLAZIONE  
EMOTIVA

CONSAPEVOLEZZA  
SOCIALE

ABILITÀ  
RELAZIONALI

CAPACITÀ DI PRENDERE  
DECISIONI RESPONSABILI

DURATA



**45**  
MINUTI

STRUMENTI



'DETECTOR DEL CYBERBULLISMO'  
(SLIDE 6)



OBIETTIVI FORMATIVI

I partecipanti impareranno a:

- **Identificare le variabili/caratteristiche dei comportamenti di cyberbullismo**
- **Valutare i benefici e i limiti degli strumenti usati per rilevare il cyberbullismo**



PAROLE  
CHIAVE

cyberbullismo, hate speech, variabili, formule ricorrenti, algoritmo, intelligenza artificiale (A.I.), monitoraggio, moderazione, privacy



DOMANDE  
CHIAVE

- Quali sono le caratteristiche dei comportamenti di cyberbullismo?
- Il cyberbullismo può essere individuato con precisione negli...  
...spazi pubblici online? Perché/perché no?  
...spazi privati online? Perché/perché no?
- Quali strumenti/metodi potrebbero essere utilizzati per rilevare il cyberbullismo?
- Dovremmo usare strumenti automatici per individuare il cyberbullismo? Perché/perché no?
- Quali azioni dovrebbero intraprendere gli strumenti/reti una volta rilevato il cyberbullismo?

## L'ATTIVITÀ

### INTRODUZIONE (10 minuti)

#### **Come individuare un cyberbullo**

Spiegate ai ragazzi che questa sessione riguarda il modo in cui gli strumenti online sui social media potrebbero essere utilizzati per individuare modelli di comportamento di cyberbullismo, o utenti che potrebbero mettere in atto comportamenti di cyberbullismo verso altri.

Dividete i partecipanti in piccoli gruppi di 3-4 persone. Chiedete ad ogni gruppo di scrivere su un pezzo di carta come potrebbero capire che qualcuno sta mettendo in atto comportamenti di cyberbullismo su una piattaforma di social media.

Chiedete loro di ordinare i loro appunti sotto le seguenti voci:

- **Testuale** (parole/frasi/linguaggio usato)
- **Visivo** (uso di immagini, video e altre comunicazioni visive, ad esempio emoji)
- **Audio** (audio video e registrazioni sonore)
- **Comportamentale** (azioni che possono essere viste sui social media, ad esempio “bloccare”, “non mi piace”)

Dopo cinque minuti, chiedete ai gruppi di condividere alcune idee e di discutere dove e come hanno visto/sperimentato questi comportamenti, ad esempio su quali piattaforme di social media, chi li stava mettendo in atto, ecc. Chiedete quale categoria ha avuto il maggior numero di esempi - i contenuti “testuali” o “visivi” potrebbero essere stati i più comuni.

Chiedete ora se ci sono tipologie di azioni di cyberbullismo che non possono essere facilmente identificati online (ad esempio, messaggi privati/diretti, segnalazioni fastidiose di altri utenti, uso di strumenti per bloccare/silenziare qualcuno, altre forme di esclusione da una discussione o gruppo).

### ATTIVITÀ (25 minuti)

#### **Il detector del cyberbullismo**

Chiedete ai ragazzi se sono a conoscenza di metodi che le piattaforme di social media utilizzano per individuare i comportamenti inaccettabili (come il cyberbullismo, i discorsi di odio, le molestie, ecc.). Possono menzionare il ruolo dei moderatori, strumenti automatici/algoritmi, parole chiave o “machine learning” (o intelligenza artificiale), ossia fare previsioni in base ai dati.

Spiegate che stanno per progettare il proprio “Detector del cyberbullismo”; uno strumento automatico che sarà utilizzato su una piattaforma social per rilevare automaticamente un comportamento che potrebbe essere di cyberbullismo.

Usando il modello nella diapositiva 6, fate lavorare i partecipanti in coppia per completare il loro “Detector”.

Dovrebbero considerare le seguenti aree:

- Su quale piattaforma di social media verrà utilizzato lo strumento
- Quali tipi di comportamento/contenuto di bullismo rileverà (ad esempio, testuale/visivo/audio/, comportamentale)
- Come farà lo strumento a sapere/imparare cosa cercare?
- Come verrà controllata l'accuratezza del lavoro dello strumento?
- Lo strumento esaminerà contenuti pubblici, contenuti privati o entrambi? (Ricordate ai giovani le leggi sulla protezione dei dati – i gestori dei servizi online possono accedere alle comunicazioni private sulla loro piattaforma solo se gli utenti hanno esplicitamente e consapevolmente dato il loro consenso!)

Dopo aver sviluppato le loro idee, chiedete di condividere il loro “Detector del cyberbullismo” e di illustrarlo in dettaglio.

Chiedete a tutte le coppie di annotare fino a tre punti di forza e tre punti deboli del loro strumento, segnandoli sul loro foglio di lavoro.

**PLENARIA** (10 minuti)

Chiedete poi cosa vorrebbero che il loro strumento facesse dopo aver rilevato un comportamento di cyberbullismo. Raccolgete alcuni suggerimenti di azioni possibili, per esempio:

- Segnalare l'utente offensivo
- Allertare un moderatore umano per correggere il contenuto
- Cancellare o rimuovere il contenuto dalla visualizzazione da parte di altri utenti
- Inviare un messaggio al bersaglio/vittima offrendo aiuto/supporto

## DIAPPOSITIVA 6

### DETECTOR DEL CYBERBULLISMO

Comportamento di bullismo rilevato:

Accuratezza:

Pubblico o privato:

Come insegneremo allo strumento a imparare cosa cercare:

Punti a favore:

Punti deboli:



## ATTIVITÀ

# 11: LA TUA BUSSOLA MORALE

AMBITI TRATTATI

COMPRENDERE

PREVENIRE

AFFRONTARE

ETÀ

11-13

14-18

COMPONENTI DI APPRENDIMENTO SOCIO EMOTIVO (IN INGLESE SEL):

CONSAPEVOLEZZA  
EMOTIVA

AUTOREGOLAZIONE  
EMOTIVA

CONSAPEVOLEZZA  
SOCIALE

ABILITÀ  
RELAZIONALI

CAPACITÀ DI PRENDERE  
DECISIONI RESPONSABILI

DURATA



**45**  
MINUTI

STRUMENTI



SEGNI DELLA BUSSOLA MORALE (SLIDE 5-10),  
SCENARI (SLIDE 11)



OBIETTIVI FORMATIVI

I partecipanti impareranno a:

- **Prendere in considerazione la morale e i valori intorno alla comunicazione e alle relazioni online**
- **Identificare le situazioni online che possono cambiare la "bussola morale" di qualcuno**
- **Discutere i motivi per cui le persone si comportano diversamente online e come affrontarli**



PAROLE  
CHIAVE

cyberbullismo, morale, valori,  
etica, comunicazione, relazioni,  
bussola morale, comportamento



DOMANDE  
CHIAVE

- Cosa pensi sia giusto/sbagliato fare?
- Cosa è giusto/sbagliato online?
- Le persone si comportano online allo stesso modo che offline?
- Perché/perché no?
- In cosa potrebbero essere diversi questi comportamenti?
- Ti comporti allo stesso modo online o offline?
- Perché/perché no?
- Come risponderesti a qualcuno online che sta trattando male gli altri?

## L'ATTIVITÀ

### INTRODUZIONE (5 minuti)

#### ***Giusto o sbagliato?***

Chiedete agli studenti quali sono i modi “giusti” e “sbagliati” di comportarsi online. Potreste voler usare la diapositiva 4 per annotare i loro suggerimenti. Discutete e metteteli alla prova - questi comportamenti sono sempre sbagliati o ci sono delle eccezioni? Alcuni comportamenti possono essere universalmente sbagliati, altri possono dipendere dalle circostanze o dal contesto.

### ATTIVITÀ (25 minuti)

#### ***La tua bussola morale***

Stampate i cartelli della bussola morale (diapositive 5-10) e metteteli in giro per la stanza/aula.

Spiegate agli studenti che esploreranno alcuni scenari online e le loro attitudini verso diversi comportamenti.

Usando gli scenari nella diapositiva 11, leggeteli uno alla volta e chiedete ai partecipanti di stare accanto al cartello che rappresenta la loro opinione rispetto allo scenario appena letto. Incoraggiateli ad essere onesti nelle loro risposte - anche se ‘Giusto’ e ‘Sbagliato’ sono scelte, non ci sono risposte definitive giuste o sbagliate.

Per ciascuno scenario, chiedete ai partecipanti perché hanno quella convinzione/opinione e (se possibile) chiedete di fornire un esempio a supporto. Incoraggiate gli altri a rispondere con le loro opinioni - potrebbero essere in grado di fornire degli esempi di eccezioni o che controbattono le opinioni espresse dagli altri.

Una volta che tutte le situazioni sono state discusse, chiedete ai partecipanti di riflettere su come gestirebbero un comportamento ritenuto inaccettabile online. Avviate una discussione con i suggerimenti.

Questi possono includere:

- Affrontare il comportamento ritenuto inaccettabile
- Tentare di persuadere l'utente a smetterla
- Segnalare l'utente
- Bloccare l'utente
- Ignorare l'utente
- Chiedere supporto a un adulto di fiducia o a qualcuno in grado di intervenire

*Nota: a seconda del tempo a disposizione, si possono scegliere solo alcuni scenari piuttosto che discuterli tutti. Potete anche introdurre altri scenari che ritenete rilevanti per i ragazzi o invitarli a fornire loro stessi uno scenario.*

### PLENARIA (10 minuti)

Chiedete ai partecipanti di riflettere sulle discussioni che hanno avuto oggi. Cosa hanno imparato sul comportamento online? Incoraggiateli a condividere i loro pensieri.

Prendete del tempo per spiegare che, mentre il cyberbullismo è un comportamento inaccettabile, ci sono altri comportamenti online che potrebbero essere accettabili o giustificati in specifiche circostanze (ad esempio, inoltrare un brutto messaggio su qualcuno è accettabile, se viene inoltrato ad una persona che può aiutare a risolvere il problema).

## DIAPPOSITIVA 4

### GIUSTO O SBAGLIATO

Cosa pensi sia giusto o sbagliato fare online

**GIUSTO**

**SBAGLIATO**

GIUSTO

GIUSTO

SBAGLIATO

SBAGLIATO

**NON SONO SICURO**

**NON SONO  
SICURO**

DIPENDE DALLA SITUAZIONE

DIPENDE DALLA  
SITUAZIONE

**FINCHÉ NON MI RIGUARDA**

**FINCHÉ NON  
MI RIGUARDA**



PER ME FA LO STESSO

PER ME FA  
LO STESSO

## DIAPPOSITIVA 11

### SCENARI DELLA BUSSOLA MORALE

**Inoltrare messaggi sgradevoli  
su qualcun altro**

- **Condividere la foto di qualcuno  
con altri online**

**Dire a qualcuno che ha torto quando  
non sono d'accordo con lui**

- **Se qualcuno mi fa qualcosa di brutto online,  
io gli faccio qualcosa di altrettanto brutto**

- **Parlare online di cose private con qualcuno  
che non conosco**

## ATTIVITÀ

# 12: INCONTRARSI NEL MEZZO

AMBITI TRATTATI

COMPRENDERE

PREVENIRE

AFFRONTARE

ETÀ

11-13

14-18

COMPONENTI DI APPRENDIMENTO SOCIO EMOTIVO (IN INGLESE SEL):

CONSAPEVOLEZZA  
EMOTIVA

AUTOREGOLAZIONE  
EMOTIVA

CONSAPEVOLEZZA  
SOCIALE

ABILITÀ  
RELAZIONALI

CAPACITÀ DI PRENDERE  
DECISIONI RESPONSABILI

DURATA



STRUMENTI



GOOGLE SLIDE,  
'LA MIA VITA ONLINE' - LO SCHEMA (SLIDE 5)



OBIETTIVI FORMATIVI

I partecipanti impareranno a:

- **Identificare caratteristiche, valori e punti di vista che uniscono un gruppo**
- **Esplorare il concetto di "tolleranza zero" e i suoi pro e contro nei confronti del cyberbullismo**
- **Considerare i mezzi migliori per gestire il cyberbullismo da parte di coloro che sono responsabili della gestione dell'episodio**



PAROLE  
CHIAVE

cyberbullismo, unità, uniti, tolleranza zero, vantaggi, svantaggi, compromesso, punizione, educazione, intervento, soluzione, approfondire



DOMANDE  
CHIAVE

- Cosa avete in comune con i vostri compagni...  
...a scuola?  
...in un gruppo di amici?  
...in un gruppo online?
- Quali valori/visioni pensi siano più importanti per unire un gruppo?
- Cos'è la "tolleranza zero"?
- Quali sono i vantaggi di questo approccio contro il cyberbullismo?
- Quali sono gli svantaggi di questo approccio contro il cyberbullismo?
- Quale sarebbe un compromesso adeguato?
- Come potresti incoraggiare una comunità online a unirsi per affrontare il cyberbullismo?

## L'ATTIVITÀ

### INTRODUZIONE (10 minuti)

#### **Ragnatela collettiva**

Chiedete agli studenti di mettersi in piedi in cerchio, rivolti verso l'interno. Mettetevi accanto agli studenti nel cerchio e tenete in mano un gomitolo di lana/corda. Dite un esempio di qualcosa di positivo o negativo sulle vostre esperienze online (es. "Mi piace quando un nuovo episodio del mio programma preferito è disponibile in streaming" oppure "Odio quando la gente posta commenti sotto le foto delle celebrità, chiamandole *brutte*").

Se qualcuno nel cerchio è d'accordo con voi, dovrebbe alzare la mano. Avvolgete la lana/corda intorno al vostro polso una volta, e passate il gomitolo di lana/corda a qualcuno che ha alzato la mano. Quest'ultimo dovrebbe poi avvolgere la lana/corda intorno al proprio polso ed esprimere una propria esperienza/opinione. Chiunque sia d'accordo dovrebbe alzare la mano e il gomitolo di lana/corda dovrebbe essere passato a lui. Il processo continua fino a quando il gomitolo di lana/corda termina. Incoraggiate gli studenti a cercare di includere tutti i membri del gruppo nella rete.

Prima di sciogliere il gruppo, ricordate ai partecipanti che tutti condividono esperienze e interessi simili online. Nonostante le differenze individuali, ci sono aspetti della vita online (sia positivi che negativi) su cui possiamo essere d'accordo.

### ATTIVITÀ 1 (15 minuti)

#### **La "tolleranza zero" è una soluzione?**

Spiegate agli studenti che prenderanno in considerazione l'approccio della "tolleranza zero" e come questo possa funzionare in relazione al cyberbullismo.

Iniziate chiedendo di dare una definizione di "tolleranza zero". Prendete alcuni suggerimenti e poi mostrate la definizione nella diapositiva 5.

Usando la diapositiva 6, chiedete ai ragazzi di considerare quali potrebbero essere i benefici di una comunità che adotti un approccio di "tolleranza zero". La diapositiva contiene alcuni suggerimenti che possono essere rivelati dopo la discussione:

#### **Pro:**

- Le stesse regole valgono per tutti
- Tutti possono essere chiari su quali siano le regole
- Le sanzioni per le violazioni delle regole sono chiaramente comprese e messe in atto
- I problemi possono essere affrontati rapidamente poiché le regole si applicano a qualsiasi comportamento di bullismo
- Si invia un chiaro messaggio che il bullismo non è mai permesso o accettabile

#### **Contro:**

- Le azioni minori sono punite esattamente allo stesso modo di quelle più gravi
- Le ragioni per cui qualcuno potrebbe fare il bullo con altri non sono prese in considerazione (ad esempio, il bullo stesso è vittima di bullismo)
- Errori/incomprensioni sono trattati allo stesso modo del bullismo intenzionale
- Altri fattori vengono ignorati, come il contesto, la storia personale e i bisogni di apprendimento
- Le ricerche dimostrano che l'approccio "tolleranza zero" non aiuti a ridurre il bullismo! (<https://in.nau.edu/wp-content/uploads/sites/135/2018/08/From-Zero-Tolerance-to-Early-Intervention-ek.pdf>)

In base ai punti sollevati durante la discussione, chiedete agli studenti di votare se pensano che un approccio di "tolleranza zero" sia un buon modo per affrontare il cyberbullismo in una comunità (online o offline). Incoraggiate gli studenti a motivare le loro decisioni.

**ATTIVITÀ 2** (15 minuti)***Incontrarsi nel mezzo***

È probabile che molti studenti abbiano concluso che l'approccio "tolleranza zero" non sia necessariamente il più efficace per affrontare situazioni complesse come il cyberbullismo. Tuttavia, è anche inaccettabile che il cyberbullismo abbia luogo. Quindi, come possiamo adottare un approccio che fornisca delle prospettive chiare, ma che metta in atto anche azioni adeguate in caso di cyberbullismo?

Chiedete di lavorare in coppia o in piccoli gruppi per completare il foglio di lavoro della diapositiva 7, "Incontrarsi nel mezzo". Gli studenti devono scrivere dei suggerimenti su come pensano che la scuola o un gruppo della comunità debba affrontare il cyberbullismo sotto i seguenti aspetti:

- Educare (come si fa a rendere tutti consapevoli di ciò che è accettabile/non accettabile?)
- Investigare (come dovrebbe approcciarsi un responsabile a un episodio di cyberbullismo per risolverlo?)
- Intervenire (quando è necessario intervenire quando qualcosa non va?)
- Sanzionare (quali conseguenze subiscono le persone coinvolte nel bullismo?)
- Risolvere (come si può risolvere il problema in modo che tutte le persone coinvolte possano andare avanti in modo positivo?)

Chiedete di condividere le loro idee e di verificare se possono raggiungere un consenso come gruppo, su come vorrebbero che il cyberbullismo fosse affrontato dai responsabili della gestione degli episodi di cyberbullismo (es. scuola, gruppo giovanile, piattaforma di social media, gioco online).

**PLENARIA** (15 minuti)

Chiedete poi di riflettere su un contesto specifico o un fornitore di servizi (online o offline) in cui ritengono non sia stato adottato un approccio equilibrato per affrontare il cyberbullismo (o troppo severo o troppo permissivo).

Proponete di scrivere un'email o una breve lettera (2-3 paragrafi) che potrebbe essere usata per convincere quel contesto/fornitore a adottare un approccio più equilibrato. Quale linguaggio potrebbe essere usato per persuaderlo ad agire? Quali prove potrebbero essere utilizzate per dimostrare che l'approccio suggerito è quello giusto?

## DIAPPOSITIVA 5

### TOLLERANZA ZERO

"Tolleranza zero" è...

"...la tendenza a dare la punizione più severa possibile a ogni persona che commette un crimine o infrange una regola."

(Merriam-Webster)

## DIAPPOSITIVA 6

### PRO E CONTRO DELLA TOLLERANZA ZERO

#### PRO

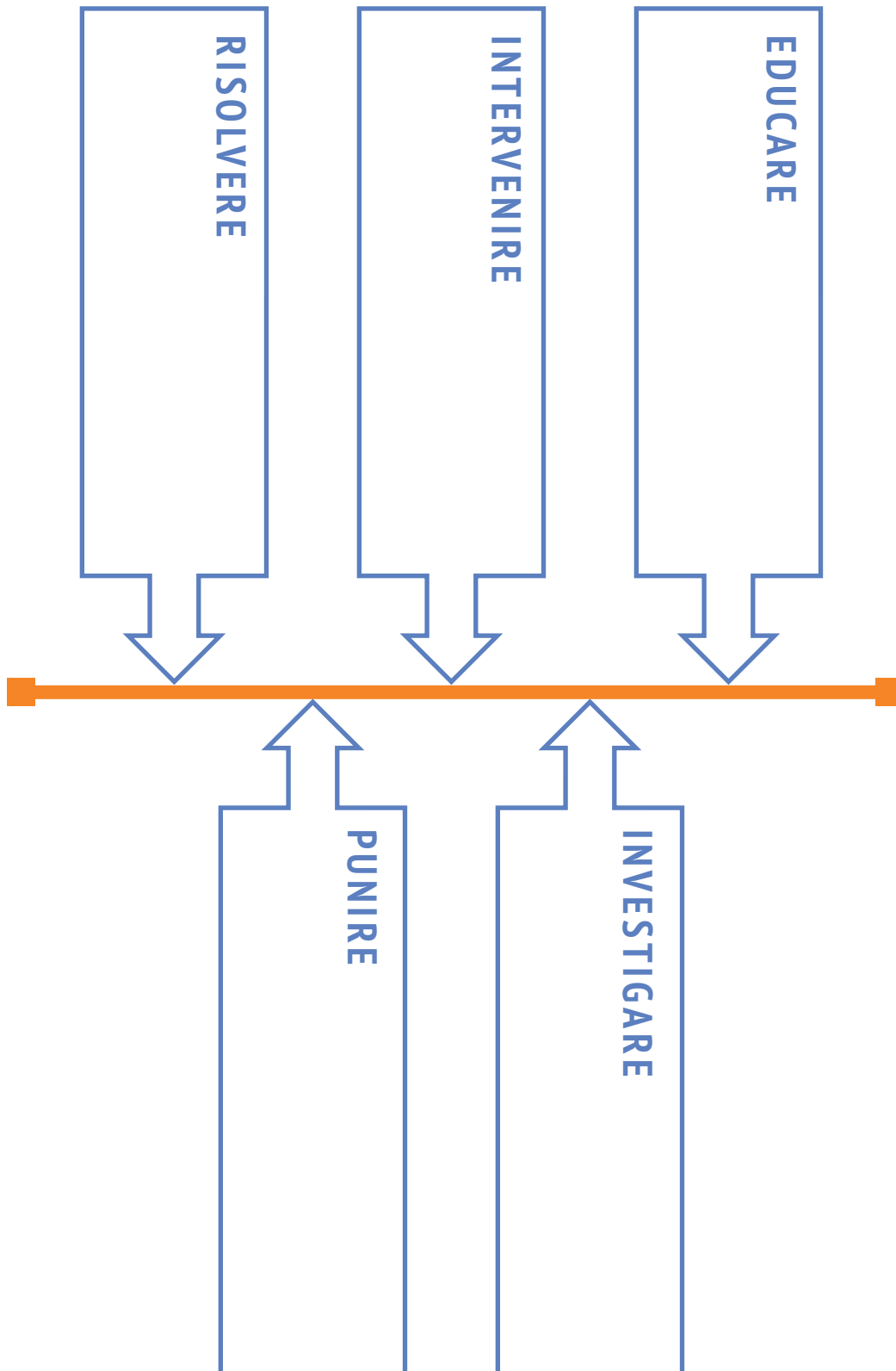
- Le stesse regole valgono per tutti.
- Tutti possono essere chiari su quali siano le regole.
- Le sanzioni per la violazione delle regole sono chiaramente comprese e messe in atto.
- I problemi possono essere affrontati rapidamente poiché le regole si applicano a qualsiasi comportamento di bullismo.
- Si invia un chiaro messaggio che il bullismo non è mai permesso o accettabile.

#### CONTRO

- Le azioni minori sono punite esattamente allo stesso modo di quelle più gravi.
- Le ragioni per cui qualcuno potrebbe fare il bullo non sono prese in considerazione (ad esempio, il bullo stesso è vittima di bullismo).
- Errori/incomprensioni sono trattati allo stesso modo del bullismo intenzionale.
- Altri fattori vengono ignorati, come il contesto, la storia personale e i bisogni di apprendimento.
- Le ricerche dimostrano che l'approccio "tolleranza zero" non aiuta a ridurre il bullismo!

## DIAPPOSITIVA 7

### INCONTRARSI NEL MEZZO





## ATTIVITÀ

# 13: PRENDERE UN META-MOMENTO

AMBITI TRATTATI

COMPRENDERE

PREVENIRE

AFFRONTARE

ETÀ

11-13

14-18

COMPONENTI DI APPRENDIMENTO SOCIO EMOTIVO (IN INGLESE SEL):

CONSAPEVOLEZZA  
EMOTIVA

AUTOREGOLAZIONE  
EMOTIVA

CONSAPEVOLEZZA  
SOCIALE

ABILITÀ  
RELAZIONALI

CAPACITÀ DI PRENDERE  
DECISIONI RESPONSABILI

DURATA



STRUMENTI



CARTE 'META-MOMENTO'  
(SLIDE 6)



OBIETTIVI FORMATIVI

I partecipanti impareranno a:

- Considerare strategie di "regolazione emotiva" per modellare le risposte al cyberbullismo
- Sviluppare strategie di regolazione efficaci per proteggere se stessi e gli altri online



PAROLE  
CHIAVE

cyberbullismo, emozioni, personalità, controllo, strategie, pausa, considerare, riflettere, meglio di sé, meta-momento



DOMANDE  
CHIAVE

- Ti comporti diversamente quando ti senti...
  - ...arrabbiato? Come?
  - ...turbato? Come?
  - ...euforico? Come?
  - ...felice? Come?
- Come puoi cambiare le tue emozioni?
- Cosa fai per calmarti (o regolarti)?
- Quali sono le tre cose principali che faresti per essere il tuo migliore "te stesso"?

## L'ATTIVITÀ

### INTRODUZIONE (10 minuti)

#### **Come ti senti online?**

Iniziate condividendo con gli studenti il “Mood Meter” (Misuratore di umore) nella diapositiva 6. Questo è tratto dal programma RULER del “Centro per l’Intelligenza Emotiva” di Yale sull’apprendimento sociale ed emotivo.

I quadranti colorati rappresentano diversi tipi di emozioni e possono essere compresi come segue:

- le emozioni rosse e blu sono considerate “meno piacevoli”, il giallo e il verde sono “più piacevoli”;
- le emozioni rosse e gialle sono ‘ad alta energia’, quelle blu e verdi sono ‘a bassa energia’;
- l’intensità delle emozioni aumenta man mano che ci si sposta dal centro verso gli angoli del grafico.

Chiedete agli studenti di lavorare in coppia per selezionare un’emozione dal “Mood Meter” e di raccontare un episodio in cui qualcosa che hanno sperimentato online ha fatto provare loro quell’emozione, (ad esempio “mi sono sentito frustrato quando il mio gioco online preferito era rallentato”, “mi sono sentito grato quando i miei amici e la mia famiglia hanno donato dei soldi alla raccolta di fondi online che avevo lanciato per un ente di beneficenza”, ecc.).

Date agli studenti 5 minuti per discutere le loro esperienze e poi invitateli a condividerle. Incoraggiateli a condividere sia le esperienze positive che quelle negative.

Alcune esperienze condivise potrebbero costituire una denuncia da parte di un ragazzo - si prega di fare riferimento alla “Guida alla protezione dei minori”, e di seguire sempre le politiche e le procedure della vostra scuola/organizzazione.

Nota: questa attività si collega all’attività “Il tuo migliore “te stesso”. Si consiglia di proporla quindi dopo aver esplorato il concetto del “migliore me stesso”.

### ATTIVITÀ (15 minuti)

#### **Meta-momenti**

Spiegate che le situazioni difficili (online e offline) possono produrre forti risposte emotive in noi stessi e negli altri. Il bullismo è un esempio in cui le emozioni possono essere molto forti e questo può portare le persone coinvolte a prendere decisioni che possono peggiorare la situazione, invece di migliorarla.

Un modo per contrastare questo fenomeno è quello di prendersi un meta-momento: una pausa per prendere in considerazione le proprie emozioni e usare strategie per regolarle (di solito per calmarsi). Una volta calmo, puoi prendere decisioni più razionali o essere il tuo “migliore te stesso”, aiutandoti a proteggere te e gli altri online.

Date ad ogni ragazzo una copia della diapositiva 6 e spiegate che dovranno scrivere le strategie che potrebbero usare per aiutare a regolare le loro emozioni. Mostrate la diapositiva 7 per alcuni esempi di strategie di meta-momento e avviate un confronto, se necessario.

Gli studenti dovrebbero poi lavorare per selezionare e segnare sulla loro carta 3-5 strategie che li potrebbero aiutare a prendersi un meta-momento.

Una volta completato, chiedete a ognuno di condividere le proprie strategie.

### PLENARIA (5 minuti)

Se avete già completato l’attività “Il tuo miglior te stesso”, ricordate agli studenti i loro disegni dei “miglior se stessi”. Spiegate che le loro strategie del meta-momento possono essere utilizzate per ricordarsi come regolare le loro emozioni, e i loro disegni possono essere utili in un momento difficile, per aiutarli ad agire come il loro “migliore se stesso” e fare scelte che aiuteranno loro e gli altri.

Se il tempo lo permette, riprendete i quattro scenari da “Il mio migliore me stesso” e discutete su cosa farebbe il “miglior me stesso” degli studenti in quelle situazioni, per affrontare il cyberbullismo.

## MOOD METER

**Seleziona un'emozione e considera un momento online in cui ti sei sentito così.**

INFURIATO	TERRORIZZATO	STRESSATO	AGITATO	SCIOCCATO	SORPRESO	POSITIVO	FESTOSO	ENTUSIASTA	IN ESTASI
FURIBONDO	FURIOSO	DEMORALIZZATO	TESSO	SPALORDITO	SOVRAECOCITATO	ALLEGRO	DETERMINATO	ISPIRATO	ESULTANTE
FURIOSO	SPAVENTATO	ARRABBIATO	NERVOSO	AGITATO	GALVANIZZATO	VIVACE	ENTUSIASTA	OTTIMISTICO	ENTUSIASTA
ANSIOSO	IN ANSIA	PREOCCUPATO	IRRITATO	SECCATO	SODDISFATTO	FELICE	CONCENTRATO	ORGOGLIOSO	EMOZIONATO
DISGUSTATO	PREOCCUPATO	IN PENSIERO	A DISAGIO	INFASTIDITO	GRADEVOLE	GIOIOSO	FIDUCIOSO	SPENSIERATO	FELICE
NAUSEATO	TETRO	AMAREGGIATO	GIÙ	INDIFFERENTE	A PROPRIO AGIO	ALLA MANO	CONTENTO	AFFETTUOSO	APPAGATO
PESSIMISTICO	CUPO	SCORAGGIATO	TRISTE	ANNOIATO	TRANQUILLO	SIGURO	SODDISFATTO	GRATO	COMMOSSO
ESTRANIATO	INFELICE	SOLO	DEMORALIZZATO	STANCO	RILASSATO	TRANQUILLO	RILASSANTE	LIETO	IN EQUILIBRIO
SCONFORTATO	DEPRESSO	ACCIGLIATO	ESAUSTO	AFFATICATO	PACATO	PRENURSO	CALMO	CONFORTEVOLE	SPENSIERATO
DISPERATO	SENZA SPERANZA	AFFLITTO	SFINITO	ESAUSTO	ASSONNATO	SODDISFATTO	TRANQUILLO	ACCOGLIENTE	SERENO

## DIAPPOSITIVA 7

### STRATEGIE DEL MIO META-MOMENTO

#### BREVE TERMINE

- Respirazione
- Consapevolezza/rilassamento
- Reframing – Riformulare i modi in cui si percepiscono le situazioni
- Dialogo intimo con se stessi
- Visualizzare
- Distrarsi
- Prendere le distanze

#### MEDIO/LUNGO TERMINE

- Compiere azioni positive
- Meditazione
- Attività fisica
- Hobby/attività
- Cambiare la situazione
- Cercare sostegno
- Trovare soluzioni
- Fissare obiettivi
- Ottenere un supporto professionale

# ATTIVITÀ

## 14: ENTRARE IN AZIONE

AMBITI TRATTATI

COMPRENDERE

PREVENIRE

AFFRONTARE

ETÀ

11-13

14-18

COMPONENTI DI APPRENDIMENTO SOCIO EMOTIVO (IN INGLESE SEL):

CONSAPEVOLEZZA  
EMOTIVA

AUTOREGOLAZIONE  
EMOTIVA

CONSAPEVOLEZZA  
SOCIALE

ABILITÀ  
RELAZIONALI

CAPACITÀ DI PRENDERE  
DECISIONI RESPONSABILI

DURATA



STRUMENTI



FOGLIO 'CONSIDERARE LE RISPOSTE'  
(SLIDE 6)



OBIETTIVI FORMATIVI

I partecipanti impareranno a:

- **Riconoscere come diverse situazioni online li fanno sentire**
- **Immaginare come gli altri potrebbero sentirsi in quelle stesse situazioni online**
- **Valutare come le risposte agli episodi di bullismo possono avere conseguenze positive o negative, a seconda del contesto e del momento**



PAROLE  
CHIAVE

cyberbullismo, emozioni, controllo, strategie, intervenire, spettatore, positivo, negativo, impatto, conseguenze



DOMANDE  
CHIAVE

- Quali emozioni sono di alta/bassa intensità?
- Come ti senti quando vedi che qualcun altro è vittima di bullismo online?
- Ti senti diversamente se si tratta di qualcuno che conosci/non conosci personalmente? Perché?
- Come potrebbero sentirsi gli altri in quella stessa situazione?
- In che modo le nostre emozioni cambiano il modo in cui rispondiamo a situazioni difficili?
- Quali emozioni portano a risultati migliori?

## L'ATTIVITÀ

### INTRODUZIONE (10 minuti)

#### **Riordinare le emozioni**

Partendo dalla diapositiva 4, mostrate agli studenti una selezione di parole dal “Mood Meter” (vedete l’attività ‘Prendere un meta-momento’ per maggiori dettagli).

Chiedete agli studenti di discutere queste parole in coppia e di valutare il livello di intensità di ogni emozione - dove si collocherebbe su una scala da 1 (meno intenso) a 10 (più intenso)?

Invitateli a condividere le loro idee sulla posizione di ogni parola sulla scala. Ci sono dei disaccordi? Possono citare un esempio in cui loro (o altri) potrebbero aver provato quell’emozione, per giustificare la sua intensità?

### ATTIVITÀ (25 minuti)

#### **Pensare a una reazione**

Usando la diapositiva 5, presentate ai ragazzi gli esempi di alcune situazioni online e chiedete loro di descrivere come potrebbero sentirsi in ogni scenario. Incoraggiateli a riflettere anche su come potrebbe sentirsi la persona presa di mira, così come la persona o le persone che perpetrano il comportamento negativo. Gli studenti possono usare gli aggettivi delle emozioni usati nell’attività iniziale, o esprimere altre emozioni non ancora prese in considerazione.

Mostrate lo scenario nella diapositiva 6. Chiedete di immaginare di essere testimoni di questo comportamento online, e di intraprendere un’azione di risposta.

Sulla diapositiva 6 mostrate il foglio di lavoro ‘Pensa a una reazione’ e datene una copia ad ogni studente. Spiegate che ognuno deve completare il percorso: in primo luogo, deve scegliere due emozioni che potrebbe provare in quello scenario - un’emozione più intensa e una meno intensa. Può segnalarle sul foglio di lavoro, sia come parole che come “emoji” per esprimere i suoi sentimenti.

In base alle emozioni scelte, dovrebbe poi fornire due esempi di ciò che potrebbe dire o fare successivamente (ad esempio, se si sente arrabbiato, potrebbe scegliere di inviare un messaggio sgradevole al bullo, oppure di segnalare il bullo al gioco/app usando il pulsante “Segnala”).

Per ogni esempio, gli studenti dovrebbero poi riflettere su quale potrebbe essere il risultato/conseguenza (ad esempio, se invii un messaggio cattivo a un bullo, potrebbe iniziare a fare il bullo con te. Se denunci un bullo, potrebbe essere costretto a rimuovere i suoi messaggi o affrontare un “ban”, ecc.)

In gruppo, chiedete di condividere i loro percorsi e incoraggiateli a fornire suggerimenti alternativi su cosa direbbero/farebbero o cosa potrebbe succedere in seguito ad azioni diverse. Per esempio, a seconda delle loro esperienze, alcuni potrebbero pensare che denunciare un bullo non funziona, e che non succederà nulla. Altri potrebbero credere invece che questo metodo sia efficace.

### PLENARIA (10 minuti)

#### **Percorsi positivi**

Chiedete infine di guardare di nuovo i loro percorsi e decidere quali portano ad un risultato positivo (cioè migliorano la situazione in qualche modo) e quali invece portano ad un risultato negativo (peggiorano la situazione).

Incoraggiateli a selezionare il percorso “migliore” che loro o altri studenti hanno creato - quale sarebbe il modo più efficace per offrire aiuto in quel determinato scenario?

**Nota per gli educatori:** per questa attività viene fornito uno scenario/situazione. Se avete altro tempo da dedicare, potreste chiedere agli studenti di pensare ad altri scenari di cyberbullismo e completare nuovamente i percorsi per mostrare le loro reazioni in quelle situazioni.

Se lo desiderate, potete anche “espandere” i percorsi chiedendo agli studenti di considerare almeno tre azioni diverse per ogni emozione, e più conseguenze possibili per ogni azione.

## DIAPPOSITIVA 4

### RIORDINARE LE EMOZIONI

Considerate queste emozioni.  
Quanto sono intense su una  
scala da 1 (meno intenso) a 10  
(più intenso)?



## DIAPPOSITIVA 5

### COME TI SENTIRESTI

Usando le emozioni dell'attività precedente (o altre di tua scelta), come ti sentiresti se vedessi queste situazioni online?

Come potrebbe sentirsi la persona bersaglio?

Un giocatore riceve ripetuti insulti omofobi in un gioco a causa dell'aspetto del suo avatar/personaggio.

Un profilo falso viene creato sui social media fingendo di essere qualcuno della tua scuola, dicendo cose che non sono vere.

Il tuo migliore amico riceve quotidianamente messaggi da qualcuno online che lo chiama "brutto".

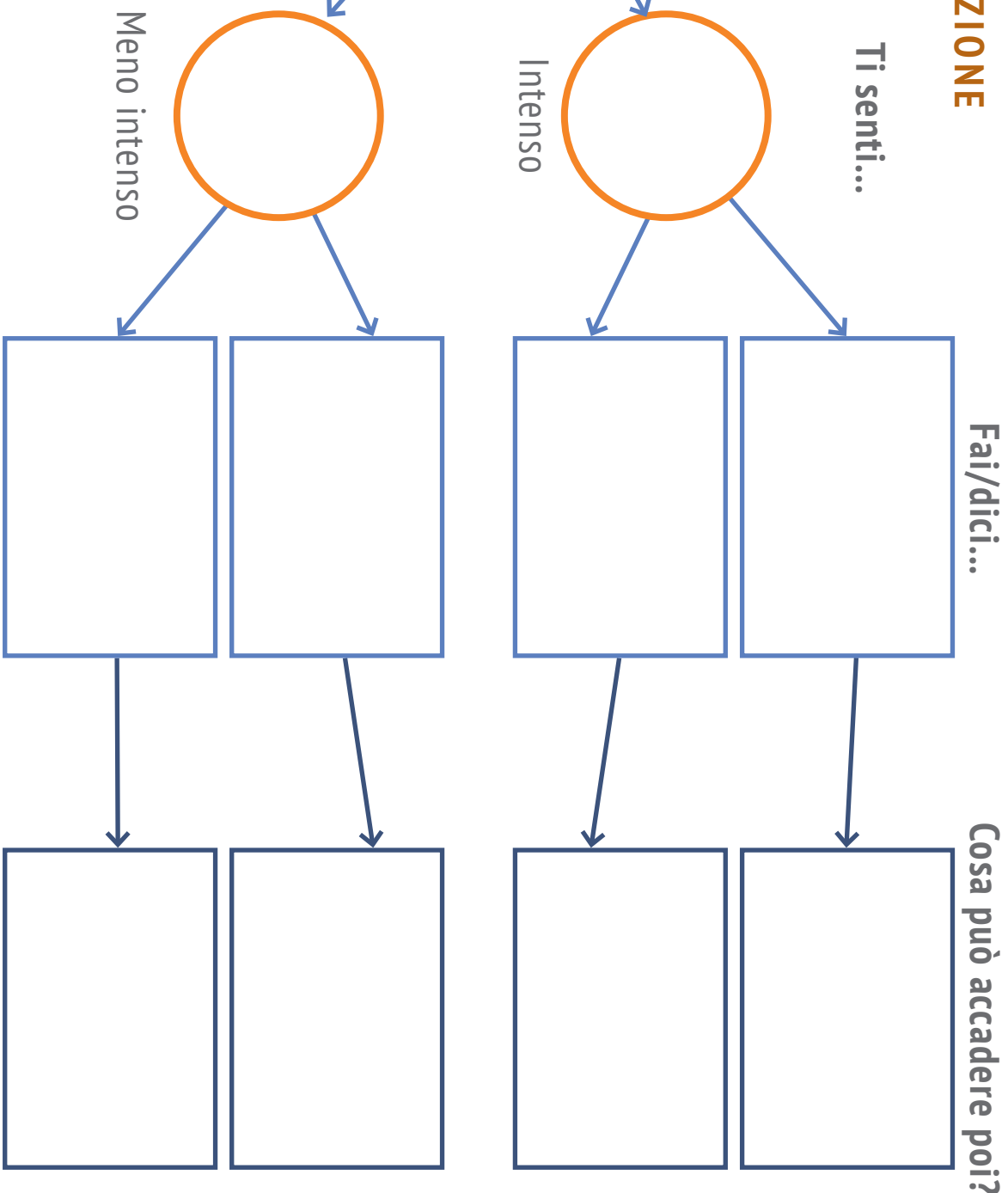
Qualcuno della tua classe continua a ricevere telefonate anonime nel cuore della notte. Quando risponde, tutto quello che sente sono risate o mugugni.



# DIAPPOSITIVA 6

## PENSARE A UNA REAZIONE

Il tuo migliore amico riceve quotidianamente messaggi da qualcuno online che lo chiama "brutto".



## ATTIVITÀ

## 15: ESPLORANDO I RUOLI NEL CYBERBULLISMO

AMBITI TRATTATI

COMPRENDERE

PREVENIRE

AFFRONTARE

ETÀ

11-13

14-18

COMPONENTI DI APPRENDIMENTO SOCIO EMOTIVO (IN INGLESE SEL):

CONSAPEVOLEZZA  
EMOTIVAAUTOREGOLAZIONE  
EMOTIVACONSAPEVOLEZZA  
SOCIALEABILITÀ  
RELAZIONALICAPACITÀ DI PRENDERE  
DECISIONI RESPONSABILI

DURATA

**35/40**  
MINUTI

(più del tempo aggiuntivo per concordare le aspettative sul comportamento durante l'attività)

STRUMENTI



ROCKET CHAT, SCENARI DI CYBERBULLISMO (SLIDE 7-8), CARTE DEI RUOLI (SLIDE 9), "GUIDA ALLA PROTEZIONE DEI MINORI".



OBIETTIVI FORMATIVI

I partecipanti impareranno a:

- Riconoscere e comprendere i ruoli che possono esistere in una situazione di cyberbullismo
- Identificare strategie positive per gestire e rispondere al cyberbullismo in diversi contesti

PAROLE  
CHIAVE

cyberbullismo, ruoli, istigatore, spettatore, bersaglio, cheerleader, agitatore, ammiratore, follower, burlone, contesto, strategie

DOMANDE  
CHIAVE

- Quali ruoli possono esserci in una situazione di cyberbullismo?
- Come definiresti/spiegheresti questi ruoli?
- Come possono i diversi ruoli influenzare il comportamento di...
  - ...un cyberbullo?
  - ...un bersaglio?
  - ...uno spettatore?
- Quali contesti potrebbero influenzare il comportamento? (es. se vedi un amico che fa il bullo con un altro amico, sarebbe più facile/ più difficile da affrontare che se fossero degli estranei per te?)
- Quali strategie potresti usare per influenzare positivamente la situazione se tu fossi...
  - ... un cyberbullo?
  - ...un bersaglio?
  - ...uno spettatore?
  - ... un seguace/ammiratore?
- Quali strategie/strumenti potresti usare per cercare aiuto su una chat?

N.B. Per ulteriori informazioni su questo strumento digitale si prega di vedere il video disponibile sulla piattaforma: <https://www.kidactions.eu/2022/05/23/r5-rocket-chat-esplorando-i-ruoli-nel-cyberbullismo/>

## L'ATTIVITÀ

### INTRODUZIONE (15 minuti)

#### **Tutti abbiamo un ruolo**

Spiegate agli studenti che questa sessione riguarda i diversi ruoli che esistono in una situazione di cyberbullismo, e come questi possono influenzarne l'esito e l'evoluzione.

Chiedete di riflettere sui diversi ruoli che esistono in una situazione di bullismo online.

- A quanti ruoli diversi possono pensare?
- Come potrebbero definire o spiegare questi ruoli?

Mostrate la diapositiva 5 con i diversi ruoli identificati e discutete su come ogni ruolo/personaggio potrebbe comportarsi.

### ATTIVITÀ (35 minuti)

#### **Rocket chat**

Spiegate che gli studenti analizzeranno come si comportano i diversi personaggi, impersonificando un ruolo in uno scenario di bullismo online.

Spiegate e introducete l'applicazione Rocket chat; potrebbe essere necessario spendere un po' di tempo in più per mostrare le funzionalità di base dell'applicazione, a seconda del livello di esperienza nell'utilizzo di questo strumento di comunicazione.

Selezionate uno scenario di cyberbullismo dalle diapositive 7-8 (scelto dall'insegnante/educatore che conduce la sessione, o attraverso una votazione degli studenti).

Con un gruppo/classe grande, è consigliabile dividerli in gruppi più piccoli di circa 6-8 studenti, e affidare ad ogni gruppo lo stesso scenario.

Assegnate ad ogni studente del gruppo un ruolo nello scenario, consegnando loro una carta di ruolo (diapositiva 9). Devono comportarsi e parlare nel modo in cui credono che quel ruolo si comporterebbe nella situazione di cyberbullismo. (Assicuratevi che i ruoli di cyberbullo, bersaglio e spettatore siano coperti in ogni gruppo - gli altri membri del gruppo possono impersonificare qualsiasi altro ruolo).

**Nota:** in base alla conoscenza che avete del gruppo, fate in modo che il ruolo del bersaglio non venga impersonificato da uno studente che potrebbe aver vissuto questa esperienza nel proprio vissuto personale o che, per sue altre caratteristiche, abbia difficoltà a sostenerlo.

**Nota per gli educatori:** prima di iniziare questa attività, si raccomanda vivamente di dedicare del tempo a discutere e a concordare con gli studenti le aspettative sul comportamento. È anche consigliabile stabilire alcune regole di base e una modalità, condivisa, per porre fine al gioco di ruolo se si sentono a disagio o turbati (ad esempio l'uso di una parola chiave di sicurezza che interrompe immediatamente l'attività).

Fate sapere agli studenti che:

- monitorerete la chat;
- questa attività è un esercizio di gioco di ruolo;
- l'uso di Rocket chat deve avvenire solo nella lezione/sessione sotto la supervisione diretta di un adulto;
- il comportamento di alcuni studenti quando sono nel personaggio può far sentire gli altri turbati o a disagio, ma questo comportamento è permesso solo nel gioco di ruolo;
- alla fine della sessione, gli studenti avranno l'opportunità di condividere i loro pensieri e sentimenti, e ricevere ulteriore supporto se necessario.

Ulteriori informazioni su come assicurare che la sessione possa essere svolta in sicurezza, possono essere trovate nella **Guida alla protezione dei minori**.

**PLENARIA** (15 minuti)

Prendete un po' di tempo con gli studenti per discutere la loro esperienza.

Domande chiave per guidare la discussione:

- Come ti sei sentito durante la rappresentazione dello scenario?
- Le tue emozioni sono cambiate in qualche fase? Come/perché?
- Hai identificato qualche ostacolo nel fare o dire qualcosa?
- Se potessi rappresentare nuovamente lo scenario, cosa faresti diversamente nel tuo ruolo?
- Ci sono state particolari azioni/parole che hanno peggiorato la situazione? Perché?
- Quali azioni/parole avrebbero potuto migliorare la situazione?

Ringraziate gli studenti per la loro partecipazione e ricordate con chi possono parlare per ricevere ulteriore aiuto o supporto, in caso l'esperienza del gioco di ruolo li avesse turbati o messi a disagio.

## DIAPPOSITIVA 5

### COME DEFINIRESTI/SPIEGHERESTI QUESTI RUOLI?



**CYBERBULLO**



**VITTIMA**



**SPETTATORE**



**PALADINO**  
(qualcuno che reagisce al bullo)



**SOSTENITORE**



**AGITATORE**



**AMMIRATORE**



**FOLLOWER**



**BURLONE**

## DIAPPOSITIVA 7

### SCENARI

C'è un nuovo membro nel tuo gruppo. È piuttosto timido e non ha rivelato molto di sé. Uno dei tuoi amici inizia a prenderlo in giro online perché è diverso.

Un giovane ha recentemente detto a tutti a scuola che appartiene alla comunità Lgbtqi+. Qualcuno nella classe inizia a dire commenti omofobi nei suoi confronti online.

Ti sei iscritto a un gruppo di chat online per discutere della tua musica preferita. Anche se non conosci nessuno lì, è chiaro che un membro del gruppo viene preso di mira a causa delle sue opinioni religiose.

C'è un giovane che vive vicino a te e si diverte a condividere molte foto e dettagli della sua vita sui social media. Qualcuno continua a postare commenti meschini sotto le sue foto.

## DIAPPOSITIVA 8

### SCENARI

Il leader del tuo gruppo di gioco online ha recentemente iniziato a usare un linguaggio sessista e ha minacciato di cacciare un membro femminile del gruppo perché "non è abbastanza brava".

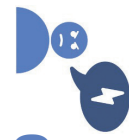
Un membro della vostra famiglia ha iniziato a rispondere ai tweet di un politico con un linguaggio scortese e minaccioso. Neanche tu sei d'accordo con le opinioni del politico, ma...

Il tuo migliore amico ha recentemente rotto con la sua partner. Si sente sconvolto e ha iniziato a pubblicare sue foto private per vendicarsi di lei.

Sei stufo che lo studente popolare a scuola abbia sempre tutta l'attenzione addosso. Così crei un falso profilo sui social media per fargli fare brutta figura, e condividi i dettagli nella chat del tuo gruppo scolastico.

# DIAPPOSITIVA 9

## RUOLI



CYBERBULLO



VITTIMA



SPETTATORE



PALADINO



SOSTENITORE



AGITATORE



AMMIRATORE



FOLLOWER



BURLONE



## ATTIVITÀ

# 16: ESPLORANDO I RUOLI CON GIOCHI DI RUOLO OFFLINE

AMBITI TRATTATI

COMPRENDERE

PREVENIRE

AFFRONTARE

ETÀ

11-13

14-18

COMPONENTI DI APPRENDIMENTO SOCIO EMOTIVO (IN INGLESE SEL):

CONSAPEVOLEZZA  
EMOTIVA

AUTOREGOLAZIONE  
EMOTIVA

CONSAPEVOLEZZA  
SOCIALE

ABILITÀ  
RELAZIONALI

CAPACITÀ DI PRENDERE  
DECISIONI RESPONSABILI

DURATA



**35/40**  
MINUTI

(più del tempo aggiuntivo per concordare le aspettative sul comportamento durante l'attività)

STRUMENTI



SCENARI DI CYBERBULLISMO (SLIDE 7-8 DELL'ATTIVITÀ 15), CARTE DEI RUOLI (SLIDE 9), "GUIDA ALLA PROTEZIONE DEI MINORI".



OBIETTIVI FORMATIVI

I partecipanti impareranno a:

- Riconoscere e comprendere i ruoli che possono esistere in una situazione di cyberbullismo
- Identificare strategie positive per gestire e rispondere al cyberbullismo in diversi contesti



PAROLE  
CHIAVE

cyberbullismo, ruoli, istigatore, spettatore, bersaglio, agitatore, ammiratore, follower, burlone, contesto, strategie



DOMANDE  
CHIAVE

- Quali ruoli possono esserci in una situazione di cyberbullismo?
- Come definiresti/spiegheresti questi ruoli?
- Come possono i diversi ruoli influenzare il comportamento di...
  - ...un cyberbullo?
  - ...un bersaglio?
  - ...uno spettatore?
- Quali contesti potrebbero influenzare il comportamento? (es. se vedi un amico che fa il bullo con un altro, sarebbe più facile/ più difficile da affrontare che se fossero degli estranei per te?)
- Quali strategie potresti usare per influenzare positivamente la situazione se tu fossi...
  - ...un cyberbullo?
  - ...un bersaglio?
  - ...uno spettatore?
  - ...un seguace/ammiratore?
- Quali strategie/strumenti potresti usare per cercare aiuto su una chat?

## L'ATTIVITÀ

### INTRODUZIONE (15 minuti)

#### Tutti abbiamo un ruolo

Spiegate agli studenti che questa sessione riguarda i diversi ruoli che esistono in una situazione di cyberbullismo e come questi possono influenzarne l'esito e l'evoluzione.

Chiedete di riflettere sui diversi ruoli che esistono in una situazione di bullismo online.

- Quanti ruoli diversi possono pensare?
- Come potrebbero definire o spiegare questi ruoli?

Mostrate la diapositiva (slide 5) con i diversi ruoli e discutete su come ogni ruolo/personaggio potrebbe comportarsi.

Nota: questa attività può essere svolta in alternativa a "Esplorando i ruoli nel cyberbullismo", o come una lezione aggiuntiva per confrontare le differenze nel gioco di ruolo online e offline.

### ATTIVITÀ (35 minuti)

#### Scenari di bullismo

Spiegate che esploreranno come si comportano i diversi personaggi impersonificando un ruolo in uno scenario di bullismo offline.

Selezionate uno scenario di cyberbullismo dalle diapositive 7-8 dell'attività 15 (scelto dall'insegnante/educatore che conduce la sessione, oppure attraverso una votazione degli studenti). Con un gruppo/classe più grande, è consigliabile dividerli in gruppi più piccoli di circa 6-8 studenti, e affidare ad ogni gruppo lo stesso scenario.

Se state proponendo questa attività per fare un confronto con l'attività "Esplorando i ruoli nel cyberbullismo", allora potreste assegnare gli studenti allo stesso gruppo, ruolo e scenario per permettere loro di confrontare direttamente la loro esperienza del gioco di ruolo online con quella offline.

Assegnate ad ogni studente del gruppo un personaggio nello scenario consegnando loro una carta di ruolo (diapositiva 9). Devono comportarsi e parlare nel modo in cui credono che quel ruolo si comporterebbe nella situazione di cyberbullismo.

(Assicuratevi che i ruoli di cyberbullo, bersaglio e spettatore siano coperti in ogni gruppo – gli altri membri del gruppo possono impersonificare qualsiasi altro ruolo).

**Nota per gli educatori:** prima di iniziare questa attività, si raccomanda vivamente di prendere tempo per discutere e concordare con gli studenti le aspettative sul comportamento durante l'attività. È anche consigliabile stabilire alcune regole di base e una modalità, condivisa, per porre fine al gioco di ruolo se si sentono a disagio o turbati (ad esempio l'uso di una parola di sicurezza che interrompe immediatamente l'attività). Fate sapere agli studenti che:

- questa attività è un esercizio di gioco di ruolo;
- il comportamento di alcuni studenti quando sono nel personaggio può far sentire gli altri turbati o a disagio, ma questo comportamento è permesso solo nel gioco di ruolo;
- alla fine della sessione, gli studenti avranno l'opportunità di condividere i loro pensieri e sentimenti, e ricevere ulteriore supporto se necessario.

Ulteriori informazioni su come assicurare che la sessione possa essere svolta in sicurezza possono essere trovate nella "Guida alla protezione dei minori".

Nota: in base alla conoscenza che avete del gruppo, fate in modo che il ruolo del bersaglio non venga impersonificato da uno studente che potrebbe aver vissuto questa esperienza nel proprio vissuto personale o che, per sue altre caratteristiche, abbia difficoltà a sostenerlo.

Chiedete di rappresentare lo scenario scelto. A seconda dello scenario e della conoscenza che avete dei vostri studenti, potrete impostare un limite di tempo per lo scenario (ad esempio 5-10 minuti) o concordare con gli studenti una “fine” naturale, ad esempio se il bullo o il bersaglio esce dallo scenario in qualche modo (ad esempio lascia la stanza). Tuttavia, si potrebbe anche proseguire dopo che il bullo o il bersaglio hanno lasciato la stanza, per vedere come potrebbero cambiare i comportamenti.

### **PLENARIA** (15 minuti)

Prendete un po' di tempo con gli studenti per discutere la loro esperienza.

Domande chiave per guidare la discussione:

- Come ti sei sentito durante la rappresentazione dello scenario?
- Le tue emozioni sono cambiate in qualche momento? Come/perché?
- Hai identificato qualche ostacolo nel fare o dire qualcosa?
- Se potessi rappresentare nuovamente lo scenario, cosa faresti diversamente nel tuo ruolo?
- Ci sono state particolari azioni/parole che hanno peggiorato la situazione? Perché?
- Quali azioni/parole avrebbero potuto migliorare la situazione?

Se avete svolto questa attività per fare un confronto con “Esplorando i ruoli nel cyberbullismo”, allora potreste proporre anche le seguenti domande aggiuntive:

- Affrontare la situazione faccia a faccia è stato più facile/più difficile? Perché?
- È stato più facile determinare le emozioni degli altri nello scenario? Questo ha migliorato o peggiorato le cose?
- Come applicheresti le strategie online (come bloccare, silenziare e segnalare) a una situazione faccia a faccia?

Ringraziate gli studenti per la loro partecipazione e ricordate con chi possono parlare per ricevere ulteriore aiuto o supporto, in caso l'esperienza del gioco di ruolo li avesse messi a disagio o turbati.

## DIAPPOSITIVA 5

### COME DEFINIRESTI O SPIEGHERESTI QUESTI RUOLI?



CYBERBULLO



VITTIMA



SPETTATORE



**PALADINO**  
(qualcuno che  
reagisce al bullo)



SOSTENITORE



AGITATORE



AMMIRATORE



FOLLOWER



BURLONE

# DIAPPOSITIVA 9

## RUOLI



CYBERBULLO



VITTIMA



SPETTATORE



PALADINO



SOSTENITORE



AGITATORE



AMMIRATORE



FOLLOWER



BURLONE

## ATTIVITÀ

## 17: DA NEGATIVO A POSITIVO

AMBITI TRATTATI

COMPRENDERE

PREVENIRE

AFFRONTARE

ETÀ

11-13

14-18

COMPONENTI DI APPRENDIMENTO SOCIO EMOTIVO (IN INGLESE SEL):

CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA	AUTOREGOLAZIONE EMOTIVA	CONSAPEVOLEZZA SOCIALE	ABILITÀ RELAZIONALI	CAPACITÀ DI PRENDERE DECISIONI RESPONSABILI
------------------------	-------------------------	------------------------	---------------------	---

DURATA

55  
MINUTI

STRUMENTI

GIOCO "HIGH SCHOOL SUPERHERO",  
GOOGLE SLIDES

OBIETTIVI FORMATIVI

I partecipanti impareranno a:

- Capire come il cyberbullismo può essere contrastato attraverso un uso positivo del linguaggio
- Valutare i benefici e i rischi di intervenire in una situazione di cyberbullismo

PAROLE  
CHIAVE

linguaggio, scherzo, negativo, positivo, intervenire, sfidare, paladino, spettatore, benefici, proteggere, rischi, sostegno

DOMANDE  
CHIAVE

- Come sfideresti qualcuno che esprime opinioni offensive o dannose...
  - ...offline?
  - ...online?
- Se vedessi qualcuno che è vittima di bullismo verbale, interverresti?
  - Come interverresti offline?
  - Come interverresti online?
- Quali sono i benefici dell'intervenire o dell'essere un testimone?
- Quali sono i rischi di intervenire?
  - Come differiscono questi rischi tra online e offline?
- Quale potrebbe essere il risultato di un intervento di successo? (Cosa vorresti che accadesse dopo il tuo intervento?)
- Quali consigli daresti per affrontare in modo sicuro il cyberbullismo?
- Che consigli daresti a qualcuno che vuole offrire il suo supporto, ma non si sente di poter sfidare direttamente un bullo?

N.B. Per ulteriori informazioni su questo strumento digitale si prega di vedere il video disponibile sulla piattaforma: <https://www.kidactions.eu/2022/05/25/r7-high-school-superhero-da-negativo-a-positivo/>

## L'ATTIVITÀ

### INTRODUZIONE (5 minuti)

#### **Ribaltare la negatività**

Spiegate agli studenti che questa sessione si concentrerà sulle strategie per rispondere al cyberbullismo attraverso un uso positivo del linguaggio.

Chiedete di riflettere sulle parole e le frasi negative che un cyberbullo potrebbe usare contro qualcun altro.

Per ogni parola/frase a cui pensano, chiedete loro di “capovolgere” il linguaggio e riscriverlo in una forma positiva, ad esempio “Sei brutto!” potrebbe cambiare in “Sei fantastico!”

Gli studenti dovrebbero scrivere queste parole/frasi positive in una lista, che potrà poi essere usata nell'attività principale.

### ATTIVITÀ (30 minuti)

#### **Diventa un “High School Superhero!” (Supereroe della scuola superiore)**

Introducete il gioco “High School Superhero!” e spiegate la premessa - il giocatore deve viaggiare in una scuola superiore, cambiando il discorso negativo in positivo, e rimuovendo gli eventuali graffiti/messaggi negativi. Spiegate agli studenti che il loro obiettivo per questa sessione è quello di ‘ribaltare il discorso’ nel gioco, piuttosto che rimuovere i graffiti. Usando la loro lista delle parole/frasi positive, gli studenti dovrebbero sostituire le parole negative. Dovrebbero prendere in considerazione anche nuove parole/frasi che non sono sulla loro lista, ma che sarebbero la migliore risposta possibile.

### RIFLESSIONE (15 minuti)

Dopo aver svolto il gioco, discutete con gli studenti i loro pensieri su questa tecnica di ribaltamento del linguaggio negativo in positivo:

- Avete ottenuto l'effetto desiderato?
- Chiedere/dire/ragionare con un bullo di riformulare il suo pensiero negativo in uno positivo, funzionerebbe online o offline?
- Perché/perché no?
- Vedresti qualche problema nel cambiare le parole di qualcun altro, anche se sono poco gentili o piene di odio?
- Come potresti usare questa tecnica di ribaltamento del linguaggio online? (es. rispondere a un messaggio negativo con uno positivo).
- Come potrebbe il tuo comportamento positivo influenzare gli altri utenti? (es. il bullo, il bersaglio, altri utenti che assistono al cyberbullismo)

Discutete su come intervenire in una situazione di bullismo potrebbe avere un certo impatto:

- Quali potrebbero essere i benefici dell'intervento?
- Quali potrebbero essere i rischi dell'intervento?
- Come differiscono questi rischi tra una situazione online e una offline?

Infine, chiedete agli studenti di riflettere sui consigli che darebbero a:

- Qualcuno che vuole affrontare in modo sicuro il cyberbullismo (es. non reagire, mantenere un atteggiamento positivo, valutare quando e come allontanarsi).
- Qualcuno che vuole prestare aiuto ma che non sente di poter sfidare direttamente un bullo (es. usare strumenti di segnalazione, fare uno screenshot dell'attacco/offesa, cercare aiuto per conto di qualcun altro).

# ATTIVITÀ

## 18: UNA MANO TESA

AMBITI TRATTATI

COMPRENDERE

PREVENIRE

**AFFRONTARE**

ETÀ

11-13

14-18

COMPONENTI DI APPRENDIMENTO SOCIO EMOTIVO (IN INGLESE SEL):

CONSAPEVOLEZZA  
EMOTIVA

AUTOREGOLAZIONE  
EMOTIVA

CONSAPEVOLEZZA  
SOCIALE

ABILITÀ  
RELAZIONALI

CAPACITÀ DI PRENDERE  
DECISIONI RESPONSABILI

DURATA



**35**  
MINUTI

STRUMENTI



FOGLIO "MANO DI SUPPORTO"  
(SLIDE 5)



OBIETTIVI FORMATIVI

I partecipanti impareranno a:

- **Identificare le persone chiave che possono aiutarli ad affrontare i problemi di cyberbullismo**
- **Identificare le fonti chiave, disponibili online, di aiuto e sostegno per i problemi di cyberbullismo**



PAROLE  
CHIAVE

cyberbullismo, segnalazione,  
supporto, aiuto, consiglio,  
risoluzione, risposta, prevenzione



DOMANDE  
CHIAVE

- A chi chiederesti aiuto se fossi preoccupato per il bullismo?
- In che modo queste persone potrebbero aiutarti?
- A chi altro potresti rivolgerti per chiedere aiuto? (es. linee telefoniche di assistenza, organizzazioni, ecc.)
- La tua fonte di aiuto cambierebbe a seconda del tuo ruolo in un episodio di cyberbullismo?  
- Perché?



## L'ATTIVITÀ

### INTRODUZIONE (10 minuti)

#### **Chi ci può aiutare?**

Iniziate chiedendo agli studenti come cercherebbero aiuto in caso di dover affrontare problematiche online. Incoraggiateli a considerare quante più fonti possibili.

Queste possono includere:

- Persone (online o offline) che possono dare supporto (come insegnanti, genitori/tutori, moderatori online)
- Strumenti sulle piattaforme online (come gli strumenti di segnalazione)
- Organizzazioni o linee di assistenza telefoniche che forniscono sostegno a bambini e ragazzi

### ATTIVITÀ (15 minuti)

#### **Una mano tesa**

Usando il foglio di lavoro nella diapositiva 5, chiedete agli studenti di riflettere su come potrebbero ottenere aiuto o supporto per un problema di cyberbullismo, per se stessi (se sono il bersaglio) o per qualcun altro, che vedono essere vittima di bullismo online.

Chiedete agli studenti di scrivere una possibile fonte di sostegno per ciascuna delle cinque dita della mano. Dovrebbero assicurarsi di prendere in considerazione un mix di fonti diverse (persone, strumenti e organizzazioni) e che queste siano rilevanti per le applicazioni e i giochi online che usano più frequentemente.

Se il tempo lo permette, gli studenti potrebbero decorare la loro 'mano di supporto' per renderla più accattivante - e "condividerla" con altri ragazzi della comunità, diffondendo informazioni sulle possibili figure a cui rivolgersi per chiedere aiuto contro il cyberbullismo.

### PLENARIA (10 minuti)

In plenaria, incoraggiate gli studenti a condividere le fonti di aiuto che hanno individuato. Chiedete se si rivolgerebbero a fonti diverse se fossero loro le vittime del bullismo online, o se invece assistessero ad un episodio di bullismo nei confronti di qualcun altro. Discutetene insieme e incoraggiateli a spiegare come e perché queste fonti di aiuto variano a seconda delle circostanze.

**Nota per gli educatori:** questa attività può essere condivisa con i genitori/tutori per aiutarli a parlarne con i loro figli e sapere dove ottenere aiuto e sostegno. Potrebbe anche essere usata per aiutare genitori/forze dell'ordine nell'individuare a chi rivolgersi se il loro o un altro bambino fosse coinvolto in episodi di cyberbullismo (sia come bersaglio che come bullo). Questa attività è anche utile per identificare le fonti di aiuto a cui dovrete rivolgervi nel caso di un episodio di cyberbullismo che coinvolga i vostri studenti.

# DIAPOSITIVA 5

UNA MANO TESA



## ATTIVITÀ

# 19: CHI È DALLA MIA PARTE?

AMBITI TRATTATI

COMPRENDERE

PREVENIRE

AFFRONTARE

ETÀ

11-13

14-18

COMPONENTI DI APPRENDIMENTO SOCIO EMOTIVO (IN INGLESE SEL):

CONSAPEVOLEZZA  
EMOTIVA

AUTOREGOLAZIONE  
EMOTIVA

CONSAPEVOLEZZA  
SOCIALE

ABILITÀ  
RELAZIONALI

CAPACITÀ DI PRENDERE  
DECISIONI RESPONSABILI

DURATA



STRUMENTI



CERCHI D'AZIONE (SLIDE 5)



OBIETTIVI FORMATIVI

I partecipanti impareranno a:

- **Identificare i membri chiave della comunità che possono fornire supporto per i problemi di cyberbullismo**



PAROLE  
CHIAVE

comunità, supporto, assistenza, responsabilità, fiducia, risposta



DOMANDE  
CHIAVE

- Se avessi un problema, a chi potresti rivolgerti...
  - ...dentro la scuola?
  - ...fuori dalla scuola?
  - ...online?
- A chi chiederesti aiuto se fossi vittima di cyberbullismo?
  - Perché?
- Quali azioni ti aspetteresti da loro?
- A chi chiederesti aiuto se qualcun altro fosse vittima di cyberbullismo?
  - Perché?
- Quali azioni ti aspetteresti che facessero?
- Quali membri della tua comunità potrebbero aiutare a prevenire il cyberbullismo?
- Quali azioni vorresti che intraprendessero?
- Che ruolo pensi di avere nel tuo gruppo/comunità per aiutare a prevenire o rispondere al cyberbullismo?
  - Per esempio, chi interviene direttamente/media, chi può cercare aiuto per gli altri, chi dà consigli, chi mostra empatia e ascolta la vittima ecc.

## L'ATTIVITÀ

### INTRODUZIONE (5 minuti)

#### Chi può aiutare

Spiegate ai ragazzi che questa sessione riguarda l'identificazione dei membri chiave della loro comunità (sia online che offline) che possono aiutare a prevenire o a rispondere al cyberbullismo, e le azioni che potrebbero intraprendere per farlo.

Chiedete di fare una lista di tutte le persone che potrebbero essere in grado di aiutarli (o di fornire aiuto a un altro ragazzo) se il cyberbullismo avesse luogo. Incoraggiateli a pensare alle persone che forniscono supporto a scuola e in ambienti esterni alla scuola (ad esempio, gruppi giovanili, club sportivi, famiglia, ecc.). Ci sono altre persone che possono aiutarli online (es. membri di un gruppo di gioco, amici/conoscenti online, organizzazioni, ecc.)?

Nota: potreste voler completare o fare riferimento all'attività "Una mano tesa" per aiutarli a creare le loro liste. Condividete e discutete gli elenchi – ci sono persone comuni agli elenchi di tutti (ad esempio, insegnanti/membri del personale scolastico, leader di gruppi giovanili, ecc.)?

### ATTIVITÀ (15 minuti)

#### Cerchi d'azione

Usando la diapositiva 5, mostrate ai giovani il foglio di lavoro "Cerchi d'azione". Spiegate che dovrebbero prendere in considerazione le persone sulla loro lista e inserirle nei cerchi concentrici, in base a quanto sostegno pensano possano fornire in una situazione di cyberbullismo.

Dovrebbero iniziare scrivendo il proprio nome nel cerchio centrale, poi aggiungere i nomi in base a quanto aiuto/sostegno possono dare - quelli che possono fornire il massimo sostegno dovrebbero essere messi nei cerchi più vicini al cerchio centrale, quelli che possono fornire meno sostegno, dovrebbero essere inseriti in quelli più esterni.

Ricordate che mettere una persona in un cerchio esterno non significa che non possa aiutarli; potrebbero ancora essere in grado di offrire un aiuto che altri non potrebbero proprio dare!

Una volta riempiti i cerchi, chiedete di aggiungere ad ogni cerchio alcune azioni che quelle persone potrebbero intraprendere, o di specificare il supporto che potrebbero offrire (ad esempio, una persona in un cerchio interno potrebbe rimuovere i commenti di un bullo online, attivare servizi di supporto come una consulenza per la persona presa di mira e/o far sì che il bullo sia ritenuto responsabile delle proprie azioni).

Dovrebbero anche riempire il cerchio centrale (dove è il loro nome) con le azioni che potrebbero intraprendere loro stessi per prevenire e rispondere al cyberbullismo contro di loro o contro altri.

I partecipanti possono anche:

- Tracciare una linea per dividere in due il cerchio, poi usare un lato per elencare le azioni che aiutano a prevenire il cyberbullismo, e l'altro per elencare le azioni che aiutano a rispondere al fenomeno.
- Disegnare una linea per dividere il cerchio, poi usare un lato per elencare le azioni che le persone potrebbero fare online, e l'altro per le azioni offline.
- Ridisegnare il cerchio e completare l'attività al contrario, inserendo in ogni cerchio un'azione specifica e poi scrivendo i nomi delle persone che possono compiere quelle azioni. Il nome di una stessa persona potrebbe apparire in più cerchi, e aiutare in più modi.

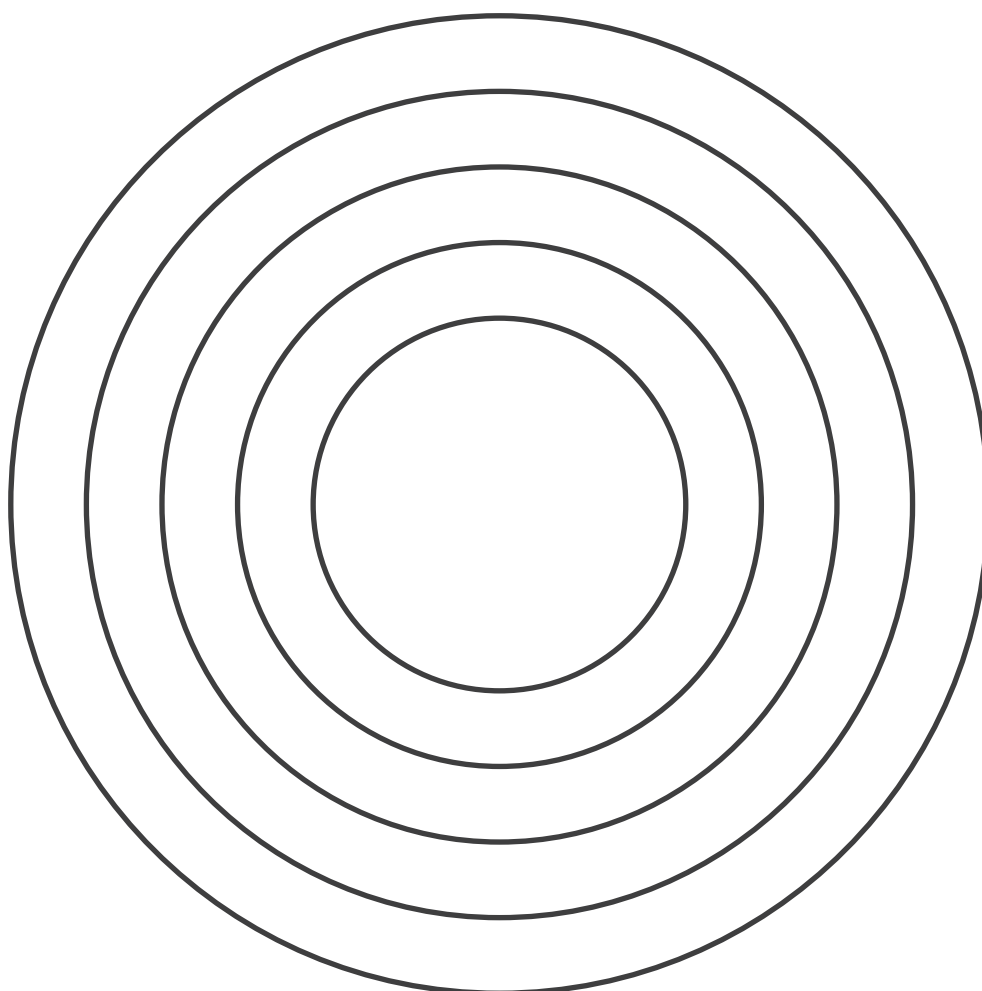
**PLENARIA** (5 minuti)

Incoraggiate i ragazzi a condividere i loro “Cerchi d'azione” e a confrontare i suggerimenti. Chiedete loro di riflettere sul ruolo che credono di avere loro stessi in una comunità, per prevenire o rispondere al cyberbullismo.

***Nota per gli educatori:** studiate chi, nella vostra scuola/organizzazione, è responsabile della gestione degli episodi di cyberbullismo. Assicuratevi di avere familiarità con le politiche di anti-bullismo e con le procedure di denuncia e segnalazione attive nella vostra scuola/organizzazione. Pensate a come potreste consigliare gli studenti e i loro genitori/tutori sulle persone cui rivolgersi. Potete includere queste informazioni sul sito web della scuola o condividerle attraverso i canali di comunicazione usati per contattare studenti e genitori (come newsletter, email e social media).*

# DIAPPOSITIVA 5

## CERCHI D'AZIONE



## ATTIVITÀ

# 20: CHI SONO I TUOI MODELLI DI RIFERIMENTO?

AMBITI TRATTATI

COMPRENDERE

PREVENIRE

AFFRONTARE

ETÀ

11-13

14-18

COMPONENTI DI APPRENDIMENTO SOCIO EMOTIVO (IN INGLESE SEL):

CONSAPEVOLEZZA  
EMOTIVA

AUTOREGOLAZIONE  
EMOTIVA

CONSAPEVOLEZZA  
SOCIALE

ABILITÀ  
RELAZIONALI

CAPACITÀ DI PRENDERE  
DECISIONI RESPONSABILI

DURATA



**40**  
MINUTI

STRUMENTI



GOOGLE SLIDE,  
'MODELLI DI RIFERIMENTO - TOP TRUMPS' (SLIDE 8)



OBIETTIVI FORMATIVI

I partecipanti impareranno a:

- **Cogliere le caratteristiche/qualità di modelli di riferimento positivi**
- **Identificare dei modelli di riferimento nelle comunità locali e online**
- **Capire come questi modelli possano aiutare a prevenire il cyberbullismo**



PAROLE  
CHIAVE

cyberbullismo, caratteristiche, tratti, qualità, modelli di riferimento, ispirazione, comunità, prevenzione.



DOMANDE  
CHIAVE

- **Cos'è un modello di riferimento positivo?**
  - Quali tratti o caratteristiche specifiche li contraddistinguono?
  - Perché le persone dovrebbero ispirarsi a loro?
- **Chi sono i tuoi modelli di riferimento...**
  - ...nella tua comunità locale?
  - ...a scuola?
  - ...nella tua community o nei gruppi online di cui fai parte?
- **Perché ti ispiri a queste persone?**
- **Cosa potrebbero insegnarci le loro azioni e le loro parole riguardo alla lotta al cyberbullismo?**

## L'ATTIVITÀ

### INTRODUZIONE/BRAINSTORMING (5 minuti)

#### **Cosa è un modello di riferimento?**

Chiedete ai partecipanti cosa pensano voglia dire “essere un modello di riferimento”, e che qualità lo contraddistinguano.

A seconda del materiale/risorse a disposizione, è possibile raccogliere le loro idee in diverse modalità:

- Usare una lavagna con post-it diversi a seconda delle diverse qualità citate
- Disegnare una mappa concettuale, grafici o altri strumenti visivi per segnare le qualità citate
- Raccogliere le idee attraverso strumenti di word-cloud online, come “mentimeter.com” (previa registrazione necessaria).

Discutete le idee emerse e condividete la slide 5 che suggerisce alcuni tratti tipici dei modelli di riferimento - chiedete poi se concordano con le qualità suggerite.

### ATTIVITÀ (25 minuti)

#### **Il gioco - Top Trumps**

Spiegate che dovranno individuare i modelli di riferimento che esistono nelle loro comunità offline e online, tenendo in considerazione quali siano le loro qualità e come le loro parole e azioni possano aiutare le persone ad affrontare il cyberbullismo. Questi modelli non devono necessariamente parlare di cyberbullismo, ma anche di altre tematiche: le loro qualità possono essere di ispirazione per gli altri a comportarsi in modo da prevenire o rispondere al cyberbullismo.

Chiedete ai partecipanti chi possano essere i loro modelli di riferimento - potrebbero essere un adulto di fiducia, una figura all'interno dell'ambiente scolastico, un membro appartenente alla loro comunità locale a cui si ispirano, un influencer che promuove comportamenti e messaggi positivi online, un utente online che seguono con particolare interesse.

Mostrate loro il fac-simile delle carte “Top Trumps” e chiedete a ognuno di creare una o più carte “Top Trumps”, ispirate ai loro personali modelli di riferimento. Se i partecipanti non conoscessero il gioco “Top Trumps” potete trovare una semplice spiegazione nella diapositiva 7 qui allegata dove è presente la traduzione in italiano delle istruzioni delle carte.

Prima di creare le carte “Top Trumps”, potrebbe essere utile concordare con i partecipanti quanto segue:

- Le qualità (massimo cinque) da includere in ogni carta. Possono essere quelle elencate nella slide 5 o se ne possono scegliere delle altre, se concordate tra tutti i partecipanti.
- I modelli di riferimento sulle carte. Può essere una buona idea selezionare una lista di personaggi suggeriti dai partecipanti e poi distribuirli (una carta o più a testa). In questo modo si eviteranno ripetizioni!

Distribuite i fac-simile delle carte “Top Trumps” (nella slide 8), date loro del tempo per disegnare/aggiungere un'immagine dei modelli di riferimento e per assegnare un punteggio per ciascuna delle cinque caratteristiche.

È opportuno ricordare ai partecipanti di stare attenti soprattutto nell'assegnare i punteggi ai modelli di riferimento appartenenti alle loro comunità locali (adulti di fiducia, insegnanti, ecc.) Se questi modelli dovessero vedere i punteggi assegnati loro, sarebbero d'accordo con il giudizio dato dai partecipanti?

Una volta che i partecipanti hanno completato le loro carte “Top Trumps”, dovrebbero compilare anche il retro di ciascuna carta, scrivendo quali “insegnamenti” ciascun modello potrebbe fornire alle persone, relativamente alla lotta al cyberbullismo.

**Nota: chiedete ai partecipanti di assegnare punteggi verosimili e onesti. Ciascuno ha punti di forza e di debolezza, e i partecipanti dovrebbero essere obiettivi nel riconoscerli. Top Trumps può rivelarsi un gioco poco divertente se tutti i personaggi hanno i punteggi massimi per ciascuna caratteristica!**



### PLENARIA (10 minuti)

Raccogliete tutte le carte “Top Trumps” completate dai partecipanti. A seconda del numero di carte create, si può decidere se fornire un set ad ogni coppia di studenti, o se invitare solo due studenti a giocare, mentre gli altri guardano. Dopo che ogni mano è stata giocata, incoraggiate gli studenti che giocano a condividere con il resto del gruppo i dettagli di come quel modello di riferimento potrebbe aiutare ad affrontare il cyberbullismo.

**Nota per gli educatori.** Il mazzo di carte “Top Trumps” costituisce una risorsa che potrebbe essere utilizzata in sessioni future con i ragazzi, per ispirare e promuovere comportamenti positivi. Potreste lavorare con altri partecipanti che potrebbero trarre beneficio dal vedere o usare queste carte - ad esempio altri compagni dei vostri studenti, o altri gruppi di giovani nella vostra comunità. Poiché queste carte sono una “celebrazione” di alcuni modelli di riferimento, potrebbe essere opportuno trovare il modo di dividerle con la propria comunità, per “riconoscere pubblicamente” questi modelli.

## QUALITÀ DEL MODELLO DI RIFERIMENTO

### **ETICA**

Si comporta con onestà,  
secondo saldi principi  
moralì.

### **FIDUCIA E AUTOSTIMA**

È consapevole delle sue  
capacità e ne fa tesoro.

### **DETERMINAZIONE**

Dimostra impegno,  
dedizione e tenacia.

## DIAPPOSITIVA 5

### **RISPETTO**

Dimostra rispetto per  
gli altri e generosità,  
evitando i pregiudizi.

### **OTTIMISMO**

Trasmette ottimismo  
e positività, anche in  
situazioni di difficoltà.

## DIAPPOSITIVA 7

### IL GIOCO TOP TRUMPS

#### Top Trumps: come giocare

- Qualsiasi numero di persone può giocare a Top Trumps.
- Mischiate e poi distribuite un uguale numero di carte a ciascun giocatore.
- Il giocatore alla sinistra di colui che ha distribuito le carte inizia leggendo un punteggio dalla sua prima carta. Gli altri giocatori quindi leggono il punteggio della stessa qualità nelle loro carte.
- Il giocatore con il punteggio di valore migliore o più alto vince e raccoglie le carte degli altri giocatori. Queste vengono messe in fondo alle proprie carte.
- Spetta quindi nuovamente al giocatore vincente scegliere la qualità successiva e leggere il relativo punteggio.
- Alla fine del gioco vince la persona che ha raccolto tutte le carte.



**MODELLI DI RIFERIMENTO  
TOP TRUMPS**




**KidActions**

**Modello di riferimento  
Top Trumps**

Cosa può insegnarci questa persona per affrontare al meglio il cyberbullismo?

## ATTIVITÀ

# 21: IL TUO MIGLIORE "TE STESSO"

AMBITI TRATTATI

COMPRENDERE

PREVENIRE

AFFRONTARE

ETÀ

11-13

14-18

COMPONENTI DI APPRENDIMENTO SOCIO EMOTIVO (IN INGLESE SEL):

CONSAPEVOLEZZA  
EMOTIVA

AUTOREGOLAZIONE  
EMOTIVA

CONSAPEVOLEZZA  
SOCIALE

ABILITÀ  
RELAZIONALI

CAPACITÀ DI PRENDERE  
DECISIONI RESPONSABILI

DURATA



STRUMENTI



GOOGLE SLIDE,  
CARTA BIANCA



OBIETTIVI FORMATIVI

I partecipanti impareranno a:

- **Esplorare e approfondire aspetti del loro carattere**
- **Conoscere strategie di controllo emotivo utili ad affrontare il cyberbullismo**



PAROLE  
CHIAVE

cyberbullismo, emozioni, carattere, controllo, strategie, meglio di se stessi



DOMANDE  
CHIAVE

- Come descriveresti te stesso ed il tuo carattere?
- Noti delle differenze nel tuo comportamento quando ti senti...
  - ...arrabbiato? In che modo?
  - ...triste? In che modo?
  - ...euforico? In che modo?
  - ...felice? In che modo?
- Quale credi che sia il tuo "te stesso" migliore?
  - Come si comporterebbe?
  - Cosa penserebbe?
  - Cosa direbbe?
- Come si comporterebbe il tuo "te stesso" migliore se...
  - ...vedesse un amico bullizzato online?
  - ...vedesse uno sconosciuto bullizzato online?
  - ...venisse bullizzato online?
  - ...avesse la tentazione di bullizzare qualcuno online?

## L'ATTIVITÀ

### INTRODUZIONE (5 minuti)

#### **Descrivi te stesso**

Chiedete a tutti i partecipanti di riflettere sul loro carattere. Si descriverebbero come gentili? Responsabili? Se dovessero “condensare” la loro intera personalità in 10 parole chiave, quali parole userebbero? Invitateli a considerare gli aspetti positivi, negativi e neutri del loro carattere.

Se i partecipanti trovano difficile individuare le 10 parole, la lista di aggettivi in fondo a questa scheda può fornire degli esempi utili.

Se se la sentono, incoraggiateli a condividere le loro liste e chiedete agli altri se concordano con quanto scritto dai loro compagni. Può essere interessante vedere come i punti di vista degli altri su una persona varino rispetto alla percezione che la persona ha del proprio comportamento!

Nota: l'attività è strettamente legata all'attività “Prendere un meta-momento”. Si consiglia di svolgere questa attività per prima.

### ATTIVITÀ (30 minuti)

#### **Il migliore “me stesso” online**

Spiegate agli studenti che, in situazioni difficili che creano un forte impatto emotivo, non sempre ci comportiamo in modi che riflettono il nostro carattere. Questo può portare a scelte che influiscono negativamente su di noi e sulle altre persone, così come provare sentimenti come “rimpianto” o sensi di colpa.

Fornite a ciascuno un foglio di carta e chiedete di fare un rapido disegno di se stessi (dell'intera sagoma del corpo) al centro della pagina. Chiedete poi di “catalogare” le diverse parti del corpo per spiegare come il loro migliore “se stesso” si comporterebbe di fronte a una situazione critica online (ad esempio: essere vittima di bullismo, vedere un amico che viene bullizzato, vedere qualcosa online di brutto e/o offensivo, ecc.)

Alla slide 5 è riportato un esempio, ma i partecipanti sono liberi di indicare ed “etichettare” le parti del loro corpo come preferiscono. Possono anche inserire più etichette per le stesse parti del corpo (orecchie, occhi, bocca ecc.).

Una volta completato il disegno, chiedete di condividere i disegni del loro migliore “me stesso” e di discuterne insieme.

Chiedete alla classe:

- Come si comporterebbe il tuo “te stesso” migliore se...
  - ...vedesse un amico bullizzato online?
  - ...vedesse uno sconosciuto bullizzato online?
  - ...venisse bullizzato online?
  - ...avesse la tentazione di bullizzare qualcuno online?

Chiedete ai ragazzi di lavorare in coppia e di confrontarsi su cosa direbbe e farebbe il loro migliore “se stesso” in ciascuna delle situazioni.

Incoraggiateli ad aggiungere ulteriori dettagli ad ogni situazione (ad esempio: un amico vittima di bullismo subisce commenti sgradevoli sui suoi profili social, la costante esclusione da un gruppo di gioco online, ecc.)

In plenaria chiedete poi di condividere le loro strategie per i diversi scenari ipotizzati e di discutere quando e dove gli aspetti del loro miglior “se stesso” possono essere più appropriati.

Per esempio, sapere quando abbandonare una situazione di conflitto online può proteggere loro ed altre persone, ma probabilmente non basterà a risolvere la questione. Pertanto, sono necessari altri aspetti del loro migliore “se stesso” per gestire quella situazione al meglio.

**PLENARIA** (5 minuti)

Spiegate ai partecipanti che è importante capire come dare il meglio di sé online, per mantenere se stessi e gli altri al sicuro.

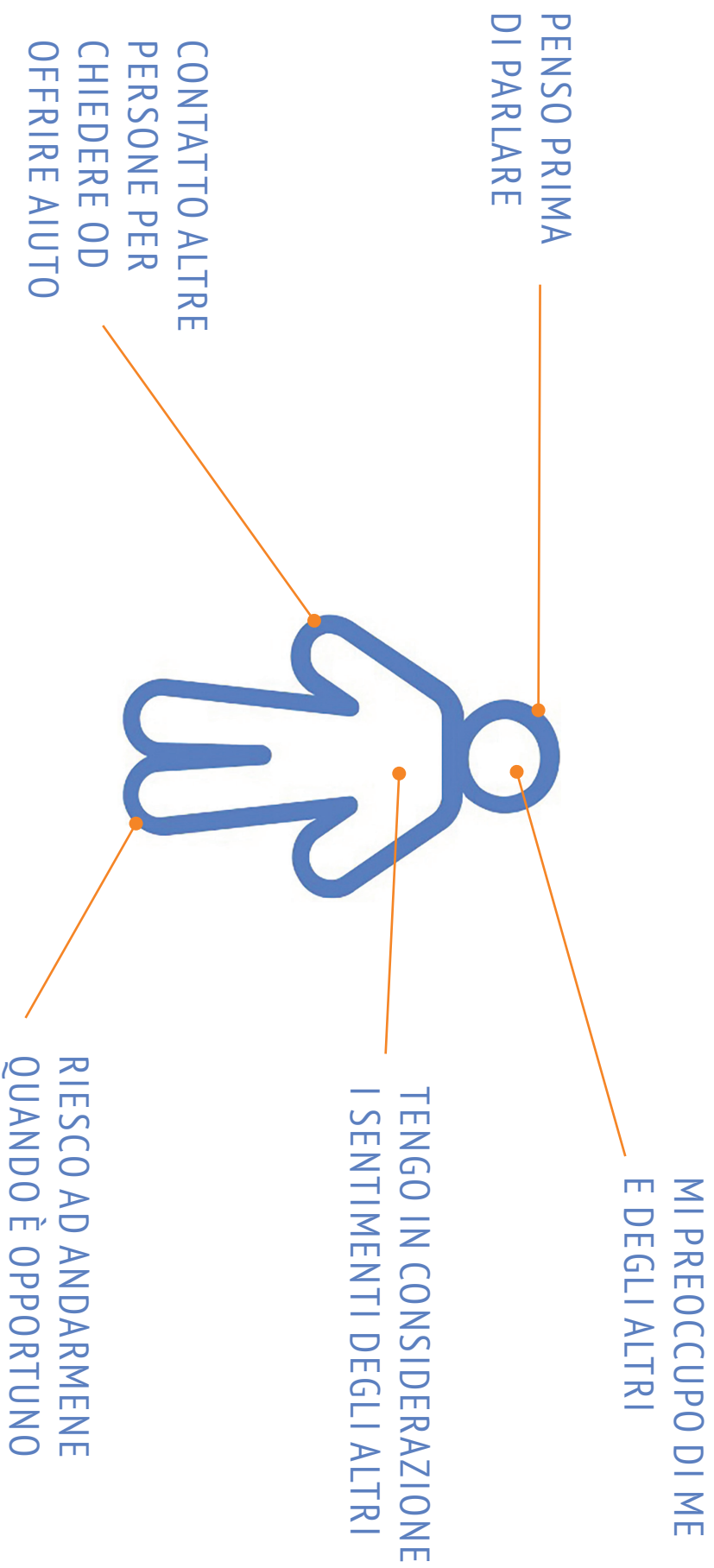
Tuttavia, in situazioni complicate in cui siamo emotivamente coinvolti non è sempre facile!

Se avete in mente di svolgere anche l'attività 'Prendere un meta-momento', spiegate ai partecipanti che esploreranno alcune strategie per controllare le loro emozioni in un'attività successiva, che può essere abbinata con l'attività del loro migliore "se stesso" per sviluppare una risposta efficace contro il cyberbullismo.

<b>ACCOGLIENTE</b>	<b>CHACCHIERONE</b>	<b>FELICE</b>	<b>MALINCONICO</b>
<b>ACCOMODANTE</b>	<b>CHIUSO</b>	<b>FIDUCIOSO</b>	<b>MALIZIOSO</b>
<b>AFFABILE</b>	<b>COCCIUTO</b>	<b>FIERO</b>	<b>MATURO</b>
<b>AFFETTUOSO</b>	<b>COERENTE</b>	<b>FIFONE</b>	<b>MISTERIOSO</b>
<b>AFFIDABILE</b>	<b>COMPRENSIVO</b>	<b>FRATERO</b>	<b>MITE</b>
<b>AGGRESSIVO</b>	<b>CONCILIANTE</b>	<b>GELOSO</b>	<b>NATURALE</b>
<b>ALLEGRO</b>	<b>CONTENTO</b>	<b>GENEROSO</b>	<b>NERVOSO</b>
<b>ALTRUISTA</b>	<b>CORAGGIOSO</b>	<b>GIOIOSO</b>	<b>ONESTO</b>
<b>AMBIZIOSO</b>	<b>CORRETTO</b>	<b>ILARE</b>	<b>ORDINATO</b>
<b>AMICHEVOLE</b>	<b>CURIOSO</b>	<b>IMBRONCIATO</b>	<b>ORGOGLIOSO</b>
<b>ANSIOSO</b>	<b>DETERMINATO</b>	<b>IMPAVIDO</b>	<b>ORIGINALE</b>
<b>APATICO</b>	<b>DIFFIDENTE</b>	<b>IMPAZIENTE</b>	<b>OTTIMISTA</b>
<b>APPASSIONATO</b>	<b>DIPLOMATICO</b>	<b>IMPERTINENTE</b>	<b>PASSIONALE</b>
<b>ARROGANTE</b>	<b>DIRETTO</b>	<b>IMPETURBABILE</b>	<b>PAUROSIO</b>
<b>AUDACE</b>	<b>DISCRETO</b>	<b>IMPETUOSO</b>	<b>PAZIENTE</b>
<b>AVVENTATO</b>	<b>DISORDINATO</b>	<b>IMPREVEDIBILE</b>	<b>PERMALOSO</b>
<b>BAMBINESCO</b>	<b>DISPONIBILE</b>	<b>IMPULSIVO</b>	<b>PESSIMISTA</b>
<b>BEFFARDO</b>	<b>DISTRATTO</b>	<b>INAFFIDABILE</b>	<b>PIGRO</b>
<b>BISBETICO</b>	<b>DIVERTENTE</b>	<b>INDECISO</b>	<b>POSITIVO</b>
<b>BIZZARRO</b>	<b>DOLCE</b>	<b>INFANTILE</b>	<b>POSSESSIVO</b>
<b>BRUTALE</b>	<b>ECCENTRICO</b>	<b>INTRANSIGENTE</b>	<b>PREMUROSO</b>
<b>BUGIARDO</b>	<b>EGOCENTRICO</b>	<b>INTROVERSO</b>	<b>PRESUNTUOSO</b>
<b>BURBERO</b>	<b>EMOTIVO</b>	<b>INVADENTE</b>	<b>PRUDENTE</b>
<b>BURLONE</b>	<b>ENERGICO</b>	<b>IRONICO</b>	<b>RAGGIANTE</b>
<b>CALMO</b>	<b>ENIGMATICO</b>	<b>IRREQUIETO</b>	<b>RESPONSABILE</b>
<b>CALOROSO</b>	<b>ENTUSIASTA</b>	<b>ISTINTIVO</b>	<b>RIBELLE</b>
<b>CAPARBIO</b>	<b>ESIGENTE</b>	<b>LABORIOSO</b>	<b>RIFLESSIVO</b>
<b>CARISMATICO</b>	<b>ESTROVERSO</b>	<b>LITIGIOSO</b>	<b>RISERVATO</b>
		<b>LOQUACE</b>	<b>RISPETTOSO</b>

## DIAPOSITIVA 5

### IL MIO MIGLIORE "ME STESSO" ONLINE





## ATTIVITÀ

## 22: IL CYBERBULLISMO ATTRAVERSO I COMMENTI

AMBITI TRATTATI

COMPRENDERE PREVENIRE AFFRONTARE

ETÀ

11-13 14-18

COMPONENTI DI APPRENDIMENTO SOCIO EMOTIVO (IN INGLESE SEL):

CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA AUTOREGOLAZIONE EMOTIVA CONSAPEVOLEZZA SOCIALE ABILITÀ RELAZIONALI CAPACITÀ DI PRENDERE DECISIONI RESPONSABILI

DURATA



STRUMENTI



OBIETTIVI FORMATIVI

I partecipanti impareranno a:

- Considerare l'importanza del contesto, per capire se un determinato comportamento possa considerarsi cyberbullismo
- Approfondire le ragioni che sottendono al cyberbullismo attraverso i commenti sui social media



PAROLE CHIAVE

commenti, contesto, motivazione, strategia, privacy, prevenzione, reputazione



DOMANDE CHIAVE

- Hai mai assistito ad episodi di cyberbullismo sui social network con contenuti di immagini (ad es. Instagram, Snapchat, TikTok, YouTube, etc.)?
  - Che tipo di episodio era?
- Quali sono secondo te i motivi che spingono qualcuno a scrivere commenti negativi sotto le foto pubblicate da altre persone?
  - Su cosa si possono incentrare i commenti (ad es. aspetto esteriore, genere, etnia, Lgbtqia+, etc.)
- I commenti negativi sui post sono sempre da considerarsi episodi di cyberbullismo?
  - Da cosa cogli la differenza tra uno scherzo/battuta tra amici e un comportamento reiterato "da bullo"?
- Che cosa puoi fare quando vedi commenti negativi o offensivi sotto i post delle altre persone?
- Che cosa puoi fare per evitare che vengano messi dei commenti negativi sotto le tue foto/i tuoi contenuti social?

N.B. Per ulteriori informazioni su questo strumento digitale si prega di vedere il video disponibile sulla piattaforma: <https://www.kidactions.eu/2022/05/19/u4-creender-il-grande-dibattito/>

## L'ATTIVITÀ

### INTRODUZIONE (10 minuti)

#### **Cos'è Creender?**

Spiegate ai partecipanti che questa sessione riguarda l'analisi delle circostanze in cui qualcuno potrebbe ricevere dei commenti negativi e offensivi sulle foto che pubblica sui social media, e gli accorgimenti che potrebbero essere presi per prevenirli.

Introducete CREENDER ai ragazzi e spiegate loro come funziona:

CREENDER è uno strumento che seleziona casualmente delle immagini da un database, raggruppate secondo specifiche categorie in base a ciò che queste immagini ritraggono (uomini, donne, immagini religiose, componenti della comunità Lgbtqi+, ecc.). Prima di mostrare l'immagine, CREENDER fornisce il contesto all'utente, che può valutare se postare o meno un commento negativo.

Ai ragazzi verrà mostrata un'immagine: spetterà a loro decidere se postare un commento negativo oppure no. Se rispondono "sì", i singoli ragazzi dovranno spiegarne il motivo (ad es. a causa della corporatura, l'abbigliamento, la posa, ecc.).

I risultati possono essere raccolti e discussi nel gruppo/classe, per capire cosa ha spinto i partecipanti a postare commenti negativi.

Nota: prima di iniziare questa attività, è caldamente consigliato dedicare qualche minuto per chiarire e concordare insieme ai partecipanti il comportamento che ci si aspetta da loro. È inoltre opportuno fissare delle regole di base e ribadire che qualsiasi tipo di linguaggio negativo, espresso durante l'attività o nella discussione, deve rimanere all'interno dell'attività ed è frutto dell'immedesimazione nello scenario.

Ulteriori informazioni su come assicurarsi che la sessione venga svolta in totale sicurezza, sono reperibili nella **Guida alla Protezione dei minori**.

### ATTIVITÀ (25 minuti)

#### **E tu commenteresti?**

Scegliete tra i possibili scenari (elencati nella diapositiva 5) e lasciate agli studenti il tempo di lavorare con CREENDER individualmente (5-10 minuti). Incoraggiateli ad essere il più onesti possibile quando rispondono, utilizzando il contesto di ogni scenario per decidere se avrebbero postato negativamente, e - se sì - perché avrebbero deciso di farlo.

A seconda del tempo a disposizione, si può decidere di raccogliere i risultati per guidare la discussione successiva, o chiedere agli studenti di ricordarsi le risposte che hanno dato su CREENDER.

Discutete con i ragazzi le risposte date alle diverse immagini, partendo dalle seguenti domande:

- Da quale prospettiva ti sei approcciato allo scenario proposto (da quella del bullo, del testimone, dell'amico del bullo, ecc.)?
- Hai risposto "sì"?
  - Se sì, che elemento dell'immagine ti ha convinto/spinto ad agire in questo modo?
- La tua intenzione era quella di prendere di mira la persona che ha pubblicato il post?
  - Se no, qual era la tua intenzione?
- Che impatto pensi possano avere i tuoi commenti
  - ...sulla vittima?
  - ...su di te (e la tua reputazione)?
  - ...sugli altri utenti online?

**PLENARIA** (15 minuti)

Chiedete ai partecipanti di rispondere alle seguenti domande:

- Che cosa faresti se vedessi dei commenti offensivi e/o negativi sotto la foto di una persona?
- Che cosa faresti per prevenire di essere vittima di cyberbullismo a causa delle tue foto sui social?

Ricordate ai partecipanti che ci sono strumenti sui social media per consentire la segnalazione e il blocco dei profili. Ci sono anche impostazioni di privacy sulle piattaforme social come Instagram, YouTube e TikTok che permettono all'utente di controllare chi può commentare i suoi post/profilo/canali, e di abilitare i commenti di post in post.

Se il tempo lo permette, chiedete agli studenti di esplorare queste impostazioni sulle app/piattaforme di social media che usano di più. Sugerite di cercare dove sono online le istruzioni per queste impostazioni, per condividerle con i loro compagni e aiutarli a capire come usarle.

Le seguenti pagine potrebbero fornire degli spunti interessanti, per cominciare:

- Facebook Basics - Youth Portal
- Instagram Safety and Privacy
- YouTube - Manage privacy settings
- TikTok Safety Centre
- Snapchat Safety Centre
- Twitter Help Center - Safety and security

## DIAPPOSITIVA 5

### E TU COMMENTERESTI GLI SCENARI?

C'è un nuovo membro nel tuo gruppo di amici: è parecchio timido e racconta molto poco di sé. A te non piace che lui sia diverso da te.

Una persona ha appena rivelato a tutta la scuola che c'è un gruppo di ragazzi appartenenti alla comunità Lgbtqia+. Tu non hai un'opinione positiva sulla comunità Lgbtqia+...

Un membro della tua famiglia ha iniziato a commentare una foto di un politico con un linguaggio inappropriato e offensivo. Neanche a te piace quel politico e le sue idee...

Sei stato aggiunto in una chat di gruppo online in cui discutere di musica. Anche se non conosci nessuno, un membro della chat è stato preso di mira per il suo credo religioso...

C'è una persona giovane che vive vicino a te, a cui piace condividere momenti e foto della sua vita quotidiana sui social media. Il suo continuo pubblicare sta iniziando a darti fastidio...

Non ne puoi più degli studenti di successo della tua scuola, che hanno sempre tutti gli occhi addosso. Sei disposto a tutto pur di metterli in cattiva luce...

## ATTIVITÀ

# 23: TESSERE UNA RETE DI SUPPORTO

AMBITI TRATTATI

COMPRENDERE

PREVENIRE

AFFRONTARE

ETÀ

11-13

14-18

COMPONENTI DI APPRENDIMENTO SOCIO EMOTIVO (IN INGLESE SEL):

CONSAPEVOLEZZA  
EMOTIVA

AUTOREGOLAZIONE  
EMOTIVA

CONSAPEVOLEZZA  
SOCIALE

ABILITÀ  
RELAZIONALI

CAPACITÀ DI PRENDERE  
DECISIONI RESPONSABILI

DURATA



STRUMENTI



GOOGLE SLIDE, 'CREARE UN CUSCINETTO'  
(SLIDE 7)



OBIETTIVI FORMATIVI

I partecipanti impareranno a:

- **Apprezzare quanto tessere una rete di relazioni solide e una buona reputazione online possa proteggerli dal cyberbullismo**
- **Scoprire strategie per creare una rete di supporto**



PAROLE  
CHIAVE

cyberbullismo, supporto, network,  
rete, reputazione, relazioni  
positive, protezione, rischio



DOMANDE  
CHIAVE

- Perché è importante costruire una reputazione positiva online?
- Perché le relazioni positive sono importanti per te?
- Perché queste relazioni potrebbero aiutare a ridurre il rischio di bullismo?
- Come si può costruire una reputazione positiva online?
- Come si possono costruire relazioni positive tra pari?
- Cosa fanno i fornitori di servizi online per favorire la creazione di spazi sicuri e positivi?



## L'ATTIVITÀ

### INTRODUZIONE (10 minuti)

#### ***Essere sempre positivi***

Iniziate la sessione chiedendo ai partecipanti di rispondere alla seguente domanda:

- Perché è importante costruire una reputazione positiva online?

Alcune risposte potrebbero essere:

- Le persone si comportano meglio nei tuoi confronti
- Le persone parlano bene di te
- Le persone pensano tu sia una persona perbene/affidabile
- Aiuta le persone a capire chi sei veramente
- Può essere d'aiuto alla tua carriera lavorativa
- Creare una buona impressione
- Ricevere più attenzione
- Ti può far sentire bene

Interrogateli ora sull'importanza delle relazioni positive.

- Perché le relazioni positive sono importanti per te/voi?

Le risposte saranno varie e potranno toccare temi e concetti come il rispetto, l'attenzione, il benessere psico-fisico, l'aiuto e la comprensione reciproca.

### ATTIVITÀ (20 minuti)

#### ***La mia rete di supporto***

Chiedete ai partecipanti perché pensano che relazioni e reputazione positive possano aiutare a ridurre il rischio di essere vittime di bullismo.

Nella slide 6 troverete qualche suggerimento:

- Persone affermate o apprezzate nella comunità potrebbero essere meno soggette ad atti di bullismo
- Una persona con una buona reputazione potrebbe ricevere più supporto da altri intorno a sé, nel caso sia vittima di bullismo
- Una persona con relazioni positive ha qualcuno a cui rivolgersi nel momento in cui cerca aiuto, nel caso sia vittima di bullismo
- Le relazioni positive di gruppo possono creare spazi online in cui il bullismo e altre forme di comportamenti inaccettabili abbiano meno spazio.

È importante ricordare che, mentre questi fattori possono aiutare a ridurre il rischio di bullismo, chiunque può comunque essere preso di mira da attacchi di bullismo per moltissimi motivi diversi.

Per esempio, essere una persona popolare può talvolta proteggerti dal rischio di diventare oggetto di bullismo, ma può anche rivelarsi controproducente se qualcuno è geloso della tua popolarità e del tuo successo.

Il concetto chiave da capire per i partecipanti è che la reputazione e le relazioni positive possono creare un "cuscinetto" contro il bullismo e aiutano a garantire che si abbia almeno una persona a cui ci si può rivolgere per supporto, nel caso si diventi bersaglio di un comportamento di bullismo online. Se un ragazzo è ben voluto nel suo gruppo/comunità online e qualcuno cerca di fare il bullo con lui, c'è una maggiore possibilità che il gruppo si attivi per sostenerlo, piuttosto che agire da "spettatore".

Distribuite una copia della slide 7 a ciascun partecipante e spiegate che dovranno prendere in considerazione i passi che potrebbero fare per costruire o migliorare la loro reputazione e le relazioni online, per creare un potenziale "cuscinetto" contro il bullismo.



Dovrebbero includere una strategia in ogni cerchio del foglio di lavoro.

La slide 8 fornisce alcuni suggerimenti su come la reputazione e le relazioni possono essere migliorate online, queste indicazioni possono essere utili per sostenere gli studenti incerti su quali strategie usare.

**PLENARIA** (10 minuti)

Riuniti in gruppo, chiedete ai partecipanti di condividere le loro strategie e di spiegare perché, secondo loro, potrebbero funzionare.

Per concludere la sessione, ponete la seguente domanda:

- Cosa dovrebbero fare i fornitori di servizi online (le aziende “tech”) per creare spazi sicuri e positivi?

Le risposte potrebbero includere la necessità di una moderazione maggiore dei contenuti, regole più chiare, e azioni più severe per chi non si comporta in maniera appropriata.

## LA MIA RETE DI SUPPORTO

### La mia rete di supporto

- Persone affermate o apprezzate nella comunità **potrebbero** essere meno soggette ad atti di bullismo
- Una persona con una buona reputazione **potrebbe** ricevere più supporto dagli altri intorno a sé, nel caso sia vittima di bullismo.
- Una persona con relazioni positive ha qualcuno a cui rivolgersi, nel caso sia vittima di bullismo.
- Relazioni positive di gruppo **possono** creare spazi online in cui il bullismo e altre forme di comportamenti inaccettabili abbiano meno spazio.

## DIAPPOSITIVA 6

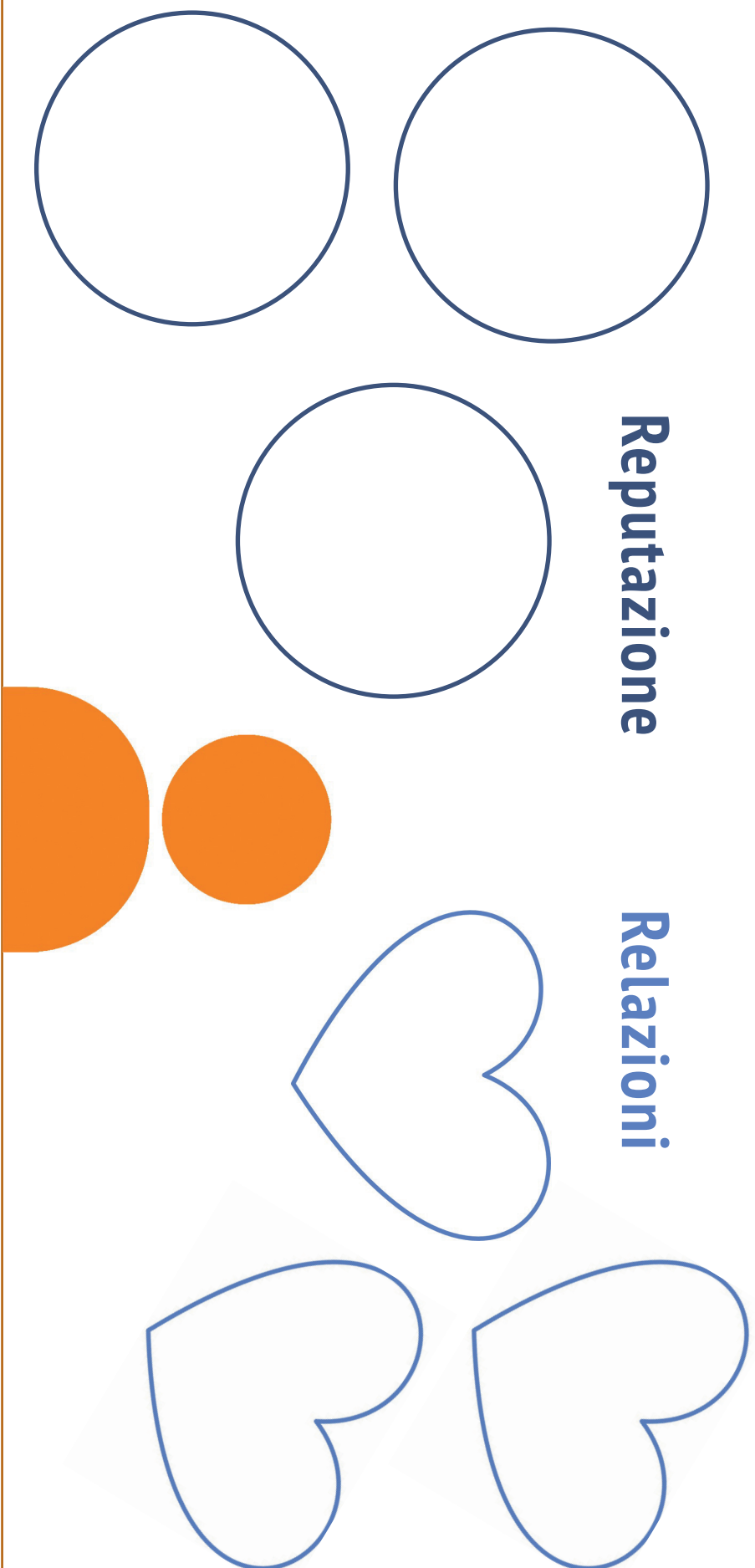


**CREARE UN CUSCINETTO**

Cosa puoi fare per costruire o rafforzare la tua  
reputazione e le tue relazioni online?

**Reputazione**

**Relazioni**



## DIAPPOSITIVA 8

### CREARE UN CUCCINETTO

- Creare una campagna di raccolta fondi o dare vita a un gruppo per realizzare qualcosa di positivo
- Creare dei contenuti positivi che possono aiutare gli altri (es.: "Come fare a..." video, guide, consigli)
- Utilizzare l'"ascolto attivo" per sostenere gli altri
- Essere più attivi nelle conversazioni di gruppo
- Complimentarsi con gli altri quando raggiungono qualcosa
- Sostenere le persone che stanno affrontando delle difficoltà

## ATTIVITÀ

# 24: CAMPAGNE DI SUCCESSO

AMBITI TRATTATI

COMPRENDERE

PREVENIRE

AFFRONTARE

ETÀ

11-13

14-18

COMPONENTI DI APPRENDIMENTO SOCIO EMOTIVO (IN INGLESE SEL):

CONSAPEVOLEZZA  
EMOTIVA

AUTOREGOLAZIONE  
EMOTIVA

CONSAPEVOLEZZA  
SOCIALE

ABILITÀ  
RELAZIONALI

CAPACITÀ DI PRENDERE  
DECISIONI RESPONSABILI

DURATA



STRUMENTI



GOOGLE SLIDE, "COSA RENDE UNA CAMPAGNA EFFICACE" (SLIDE 6)



OBIETTIVI FORMATIVI

I partecipanti impareranno a:

- **Identificare le caratteristiche delle campagne efficaci e di successo**
- **Familiarizzare con alcune strategie per diffondere messaggi all'interno della propria comunità**



PAROLE  
CHIAVE

cyberbullismo, campagna, emozioni, caratteristiche, strategie, efficacia, comunicazione, sfide



DOMANDE  
CHIAVE

- **Pensa ad alcune campagne di successo che hai visto recentemente o in cui sei stato coinvolto (sia online che offline)**
  - Cosa l'ha resa efficace?
  - Quali emozioni ti ha trasmesso?
  - Come ha cambiato i tuoi comportamenti?
- **Quali sono le caratteristiche di una campagna di successo?**
- **Come potresti usare una campagna nella tua comunità per combattere il cyberbullismo?**
  - Quali sarebbero i messaggi chiave vuoi trasmettere?
  - Chi sarebbero i destinatari?
  - Come pensi di raggiungerli/coinvolgerli?
  - Cosa vorresti che facessero?



## L'ATTIVITÀ

### INTRODUZIONE (10 minuti)

#### *Ti ricordi di me?*

Iniziate la sessione chiedendo di rispondere alla seguente domanda:

- Pensa ad alcune campagne di successo che hai visto recentemente o in cui sei stato coinvolto (sia online che offline)
  - Cosa l'ha resa efficace?
  - Quali emozioni ti ha trasmesso?
  - Come ha cambiato i tuoi comportamenti?

Chiedete agli studenti se ricordano qualche campagna che ha avuto una grande notorietà, ma ha prodotto emozioni negative, come ad esempio repulsione, turbamento, paura, incredulità, rabbia, ecc. Discutete se le campagne che producono queste reazioni sono efficaci - fanno sì che le persone facciano ciò che la campagna si proponeva? O forse il contrario?

Le campagne possono anche diventare controverse se il loro messaggio è:

- Poco chiaro
- Divisivo
- Basato su opinioni, e non su fatti
- Discriminatorio
- 'Miope' – non tiene conto di determinati gruppi della società o di tematiche e notizie attuali
- Proiettato a spingere le persone a “non fare” qualcosa, invece che a promuovere comportamenti diversi

### ATTIVITÀ (25 minuti)

#### *Cosa rende una campagna efficace?*

Lasciate ai partecipanti del tempo, durante la sessione, per fare delle ricerche sulle campagne che hanno avuto successo nel loro Paese: potrebbero essere campagne gestite attraverso i media tradizionali, o piattaforme online, o entrambi.

Una campagna di successo è quella che ha portato a un cambiamento nell'opinione pubblica, nelle politiche, nelle leggi o nei comportamenti.

Idealmente, tutte le campagne analizzate dai partecipanti dovrebbero essere quelle che hanno portato a un cambiamento universalmente riconosciuto come positivo! Tuttavia, c'è anche molto da imparare da campagne risultate controverse in cui l'effetto finale potrebbe essere considerato negativo.

(In alternativa, si potrebbe chiedere agli studenti di condurre una ricerca a casa prima della sessione e portare esempi da discutere).

Usando il foglio di lavoro della slide 6, chiedete agli studenti di lavorare in coppia o in piccoli gruppi per discutere le campagne scelte e completare poi il foglio di lavoro con le caratteristiche che hanno reso queste campagne di successo.

### PLENARIA (10 minuti)

Date ai partecipanti del tempo per condividere il lavoro svolto su ciò che rende una campagna di successo e per discuterlo in gruppo.

Chiedete infine di riflettere sulla seguente domanda e di raccogliere i loro primi pensieri:

- Come pensi si possa usare una campagna nella tua comunità per combattere il cyberbullismo?

Avviate una breve discussione su quale comunità potrebbero scegliere (ad es. la comunità locale, la comunità scolastica, un gruppo di gioco online, un gruppo/piattaforma di social media, ecc.) e chi potrebbe essere il loro target/pubblico chiave (ad es. tutti i membri, i bulli, le vittime, gli spettatori...).

Se state pensando di creare una campagna sul cyberbullismo con i ragazzi, è utile registrare queste risposte come riferimento per lo sviluppo della campagna stessa.



## DIAPPOSITIVA 6

### COSA RENDE UNA CAMPAGNA EFFICACE?

**Il suo nome:**

**Gli obiettivi della  
campagna:**

**Il pubblico:**

**Emozioni coinvolte  
nella campagna:**

**Promozione online:**  
(In che modo la campagna  
è stata diffusa online)

**Caratteristiche di successo:**  
(Quali elementi al suo interno l'hanno resa efficace?)

**Impatto:** (Quali cambiamenti ha portato?)







Amnesty International Italia  
Via Goito, 39 – 00185 Roma  
[www.amnesty.it/educazione](http://www.amnesty.it/educazione)