



TIPS TO OVERCOME CYBERBULLYING



Non rispondere subito o ignora del tutto le provocazioni

Lo scopo principale di un cyberbullo è di provocare delle reazioni negative in chi viene preso di mira. Se qualcuno dovesse scriverti qualcosa di offensivo online la cosa migliore da fare sarebbe fermarsi un attimo. Metti via il dispositivo che stai utilizzando per qualche minuto o di più. Prenditi il tempo necessario per distaccarti emotivamente e pensare lucidamente se rispondere in modo calmo e controllato oppure ignorare del tutto il messaggio.



Fai degli screenshots

Gli screenshots sono un modo valido per documentare eventuali gesti di cyberbullismo. Oltre a dimostrare quello che una persona può averti detto, ti garantiscono anche di avere una copia degli attacchi di cui sei stato vittima, anche se venissero cancellati da chi li ha scritti sui social.



Evita di controllare i tuoi posts in continuazione

Dovresti limitare il tempo di utilizzo dei social media nell'arco della giornata, magari facendo una stima di quanti minuti (o ore) dedichi ad essi usualmente per poi ridurle gradualmente. In questo modo, se dovessi subire atti di cyberbullismo li sentiresti meno pesanti e costanti. Inoltre avresti più tempo per prenderti cura di te stesso e avere una pausa dal mondo virtuale.



Non esitare a segnalare e bloccare

Fortunatamente, la maggior parte dei social media da la possibilità di segnalare e bloccare gli users che effettuano cyberbullismo. Questo dovrebbe farti sentire più sicuro.

Ricordati che è un tuo diritto segnalare e bloccare qualcuno se ti senti vittima di cyberbullismo, ed è importante anche parlarne con le persone che ti stanno vicino: un familiare, un amico o un tuo insegnante.





Tu come ti senti a riguardo?

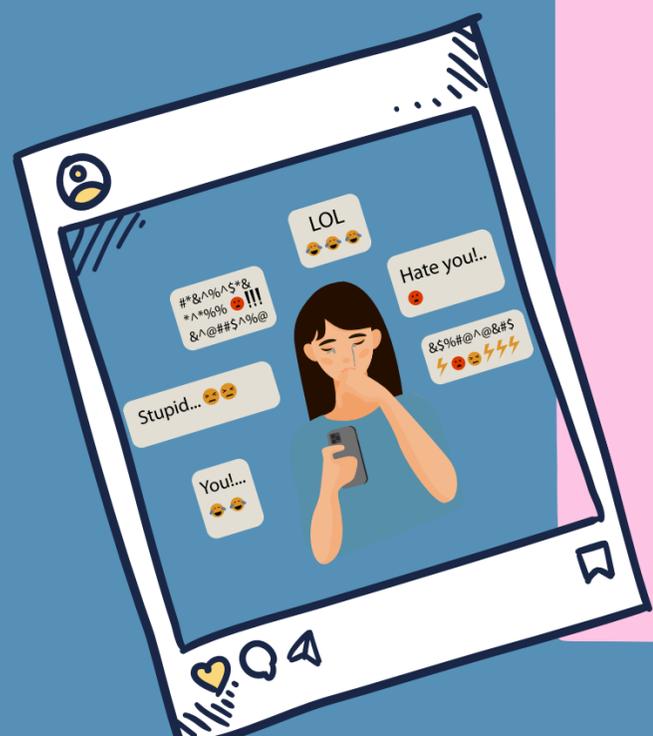
Se ti servissero maggiori informazioni, un ulteriore supporto o altri consigli su questa tematica puoi consultare il sito internet:

<https://www.generazioniconnesse.it/site/it/home-page/>



Vita sui social: la storia di una ragazza sopravvissuta ai cyberbulli.

«Tutto cominciò con piccole parole, insulse, stupide. Non ci facevo caso, se loro erano cretini non era colpa mia. Era lì che avevo sbagliato, perché tutto comincia con piccole parole, man mano la persona le dà peso, più diventano grandi. Perché mi giudicavano? Loro erano perfetti? Mah, non credo proprio. Ma si credono fighi? Erano queste le domande che mi facevo più spesso, all'inizio. Dopo tutto cambiò, e purtroppo non in meglio. Le medie cominciarono ma i loro insulti non finirono. Aumentarono. La mia autostima si abbassò sotto il livello del mare. Mi sentivo piccola e insignificante»



Le nostre azioni, anche se a volte sembrano banali, possono avere conseguenze su chi le subisce...

<https://youtu.be/8QqQ5TK-e8Q>

