



Con il patrocinio del
Consiglio regionale
del Lazio

Con il patrocinio del
Garante per l' Infanzia
e l'adolescenza della
Regione Lazio

PROGETTO “ZERO CORREZIONI. La mia voce conta”

Oltre lo schermo: un'alleanza per la sicurezza

Strategie condivise tra famiglia e scuola per prevenire e contrastare bullismo e cyberbullismo

Non siamo qui per cercare colpevoli, ma per costruire soluzioni. L'obiettivo è passare dall'isolamento alla collaborazione attiva, creando una rete di protezione intorno ai nostri ragazzi che coinvolga famiglia, scuola e comunità educante.

Questa dispensa si rivolge a genitori e insegnanti che desiderano comprendere a fondo il fenomeno del bullismo e del cyberbullismo, acquisire strumenti concreti per riconoscerlo tempestivamente e intervenire in modo efficace. Attraverso un approccio basato sulla collaborazione e sul dialogo, esploreremo insieme le strategie più efficaci per creare ambienti sicuri e accoglienti per i nostri ragazzi.

1. La nuova realtà: dal cortile al cloud

Il mondo dei nostri ragazzi è profondamente cambiato rispetto a quello della nostra generazione. Se un tempo il bullismo era confinato negli spazi fisici della scuola – il cortile, l'aula, i corridoi – e aveva una pausa naturale al termine delle lezioni, oggi la realtà è molto diversa. Il cyberbullismo ha abbattuto ogni confine temporale e spaziale, trasformando la sicurezza domestica in un'illusione.

Il bullismo tradizionale aveva una pausa naturale: la fine delle lezioni rappresentava un momento di tregua, un rifugio tra le mura domestiche. Il cyberbullismo, invece, è 'always-on', invadendo la sicurezza domestica attraverso smartphone, tablet e computer. Un messaggio offensivo può arrivare di notte, durante i pasti in famiglia, nei weekend. La vittima non ha più scampo, la persecuzione è continua e incessante.

Nel bullismo tradizionale, l'umiliazione era limitata ai compagni presenti fisicamente in quel momento. Nel cyberbullismo, l'audience non è più solo la classe, ma potenzialmente infinita. Un video, una foto, un commento offensivo possono diventare virali in poche ore, raggiungendo centinaia o migliaia di persone. La gogna pubblica si amplifica in modo esponenziale, rendendo il danno psicologico devastante e difficilmente riparabile.

L'anonimato offerto dal digitale, o anche solo la mediazione dello schermo, riduce drasticamente l'empatia. Chi aggredisce online non vede le lacrime, il tremore, lo sguardo ferito della vittima. Questo 'effetto di disinibizione online' rende le persone più crudeli di



Con il patrocinio del
Consiglio regionale
del Lazio

Con il patrocinio del
Garante per l' Infanzia
e l'adolescenza della
Regione Lazio

quanto sarebbero mai faccia a faccia. Si abbassa la soglia del rispetto, si alzano i toni, si perde il senso della misura. L'assenza di feedback emotivo immediato amplifica la crudeltà e rende più difficile per l'aggressore comprendere il dolore che sta causando.

2. Distinguere per capire: conflitto o bullismo?

Una delle sfide più importanti per educatori e genitori è saper distinguere un normale conflitto tra pari da un vero e proprio episodio di bullismo. Questa distinzione è fondamentale perché richiede interventi completamente diversi. Non ogni litigio è bullismo, ma ogni atto di bullismo richiede un intervento deciso e tempestivo.

Conflitto tra Pari: una dinamica normale e formativa

Il conflitto tra pari è parte naturale della crescita. Caratteristiche fondamentali:

- È occasionale e non premeditato: nasce da incomprensioni, divergenze di opinione o situazioni contingenti
- Le parti hanno pari potere e forza: non c'è squilibrio significativo tra i contendenti, sia esso fisico, sociale o psicologico
- C'è disponibilità a risolvere e riconciliarsi: i ragazzi coinvolti mostrano apertura al dialogo e alla risoluzione del conflitto

I conflitti, se gestiti correttamente, rappresentano preziose opportunità di apprendimento: insegnano a negoziare, a vedere prospettive diverse, a gestire le emozioni e a trovare soluzioni condivise.

Bullismo: una dinamica patologica che richiede intervento

Il bullismo si distingue per tre caratteristiche fondamentali che lo rendono riconoscibile:

- **Intenzionalità: c'è una volontà deliberata di ferire.** L'aggressore agisce con lo scopo consapevole di causare danno, umiliazione o sofferenza alla vittima. Non si tratta di un incidente o di un malinteso.
- **Reiterazione: l'azione si ripete nel tempo.** Non è un episodio isolato, ma un comportamento sistematico che si protrae settimane o mesi. Questa ripetizione amplifica il trauma psicologico della vittima.
- **Asimmetria: squilibrio di potere.** Esiste uno squilibrio significativo tra aggressore e vittima, che può essere di natura fisica (differenza di forza o statura), sociale (popolarità, appartenenza a gruppi) o psicologica (autostima, capacità di difendersi). Questo squilibrio rende la vittima incapace di difendersi autonomamente.



Con il patrocinio del
Consiglio regionale
del Lazio

Con il patrocinio del
Garante per l' Infanzia
e l'adolescenza della
Regione Lazio

È fondamentale ricordare: non ogni litigio è bullismo, ma ogni atto di bullismo richiede intervento immediato e strutturato. Minimizzare episodi di bullismo con frasi come 'sono cose da ragazzi' o 'passerà' significa abbandonare la vittima e legittimare l'aggressore.

3. La triade degli attori e la responsabilità diffusa

Il bullismo non è mai una questione che riguarda solo due persone. È un fenomeno sociale complesso che coinvolge diversi attori, ciascuno con un ruolo specifico. Comprendere questa dinamica è essenziale per intervenire efficacemente e trasformare gli spettatori passivi in difensori attivi.

Il bullo: chi agisce per bisogno di potere

Il bullo agisce principalmente per soddisfare un bisogno di potere e controllo. Spesso si tratta di ragazzi che soffrono di una grave mancanza di empatia affettiva: non riescono a mettersi nei panni degli altri e a comprendere il dolore che causano. Dietro la maschera dell'aggressività si nascondono frequentemente insicurezze profonde, esperienze di violenza subita, o una ricerca disperata di riconoscimento sociale. È importante comprendere che aiutare il bullo non significa giustificarlo: significa offrirgli strumenti alternativi per costruire la propria identità senza danneggiare gli altri.

La vittima: isolata e percepita come vulnerabile

La vittima è generalmente percepita come più vulnerabile, sia per caratteristiche fisiche, sociali o psicologiche. L'isolamento è la condizione che facilita il bullismo: quando un ragazzo è solo, senza una rete di amicizie solide, diventa un bersaglio più facile. La vittima vive spesso nella vergogna, convinta di essere in qualche modo responsabile di ciò che subisce, il che la porta a nascondere la situazione agli adulti. Questo senso di colpa e vergogna alimenta un circolo vizioso che aggrava l'isolamento e la sofferenza.

Gli spettatori: la maggioranza silenziosa

Gli spettatori rappresentano la componente più numerosa e, paradossalmente, più importante nella dinamica del bullismo. Sono le persone che assistono alle prepotenze senza intervenire. Il loro silenzio non è neutro: rappresenta una tacita approvazione che



Con il patrocinio del
Consiglio regionale
del Lazio

Con il patrocinio del
Garante per l' Infanzia
e l'adolescenza della
Regione Lazio

rinforza il comportamento del bullo. Questa 'maggioranza silenziosa' ha però un potere enorme: quando gli spettatori decidono di schierarsi dalla parte della vittima, il bullismo perde terreno rapidamente.

Responsabilità diffusa: quando tutti guardano e nessuno interviene

Il fenomeno della responsabilità diffusa è uno dei meccanismi psicologici più insidiosi: quando tutti guardano ma nessuno interviene, ogni singolo spettatore si sente meno responsabile. 'Se nessuno fa niente, perché dovrei farlo io?' pensano i ragazzi. Questo crea una paralisi collettiva che permette al bullismo di prosperare.

L'obiettivo educativo fondamentale è trasformare gli spettatori in difensori attivi. Quando i ragazzi imparano che il silenzio è complicità e che il coraggio civile consiste nell'alzare la voce contro l'ingiustizia, la dinamica del bullismo si spezza. Gli adulti hanno il compito di creare una cultura scolastica e familiare in cui denunciare non sia considerato 'fare la spia', ma un atto di responsabilità e solidarietà.

4. La psicologia del cyberbullismo: l'assenza di 'porto sicuro'

Il cyberbullismo presenta caratteristiche psicologiche uniche che lo rendono particolarmente devastante per le vittime. Tre elementi lo distinguono e ne amplificano l'impatto traumatico.

Invasività Totale: nessun rifugio, nemmeno a casa

La vittima di cyberbullismo viene raggiunta nella propria camera da letto attraverso notifiche, messaggi, post. Non esiste più il confine protettivo delle mura domestiche. Il telefono, che dovrebbe essere uno strumento di connessione e svago, si trasforma in una fonte di ansia costante. Ogni vibrazione, ogni notifica può essere portatrice di un nuovo attacco. Questo stato di allerta permanente genera stress cronico, disturbi del sonno e un senso di impotenza profonda. La casa, che dovrebbe essere il luogo sicuro per eccellenza, perde questa funzione protettiva.

Permanenza: quando il digitale non dimentica

'Verba volant, scripta manent' – le parole volano, gli scritti rimangono. Questo antico detto latino assume un significato drammatico nell'era digitale. Foto, video e commenti offensivi possono riemergere anni dopo, trasformandosi in una 'impronta digitale' che perseguita la vittima nel tempo. Un'immagine umiliante pubblicata durante le scuole medie può riapparire alle superiori, all'università, persino durante la ricerca di lavoro. Questa permanenza del



Con il patrocinio del
Consiglio regionale
del Lazio



Con il patrocinio del
Garante per l' Infanzia
e l'adolescenza della
Regione Lazio



contenuto digitale rende il trauma potenzialmente infinito, impedendo alla vittima di voltare pagina e ricostruire la propria vita.

Assenza di feedback emotivo: la distanza facilita la crudeltà

L'aggressore digitale non vede le lacrime, il tremore delle mani, lo sguardo abbassato della vittima. Questa assenza di feedback emotivo immediato facilita enormemente il 'disimpegno morale': è più facile essere crudeli quando non si vedono le conseguenze delle proprie azioni. Lo schermo crea una distanza psicologica che abbassa le inibizioni e rende le persone capaci di comportamenti che non avrebbero mai in un confronto faccia a faccia. Gli aggressori possono convincersi che 'è solo uno scherzo' o che 'non fa male davvero', perché non sono costretti a confrontarsi con il dolore reale che stanno causando.

5. I segnali invisibili: riconoscere il disagio nei nostri ragazzi

Riconoscere i segnali di disagio è il primo passo fondamentale per intervenire tempestivamente. Spesso i ragazzi non comunicano esplicitamente ciò che stanno vivendo, per vergogna, paura o senso di inadeguatezza. È compito degli adulti imparare a leggere i segnali impliciti che il corpo e il comportamento inviano.

Come recita un proverbio particolarmente significativo: 'Quando la bocca tace per paura, il corpo urla il disagio.'

Segnali fisici: quando il corpo manifesta la sofferenza

- Mal di pancia o mal di testa ricorrenti, specialmente la domenica sera o il lunedì mattina
- Disturbi del sonno: insonnia, incubi frequenti, difficoltà ad addormentarsi
- Cambiamenti nell'appetito: mangiare molto meno o, al contrario, cercare conforto nel cibo
- Sparizione o rottura di oggetti personali o denaro senza spiegazioni convincenti

Questi sintomi fisici sono spesso manifestazioni somatiche di un disagio psicologico profondo che il ragazzo non riesce a esprimere a parole.

Segnali comportamentali e digitali

- Isolamento sociale: rifiuto di andare a scuola, di partecipare a gite o attività sportive, ritiro nella propria camera



Con il patrocinio del
Consiglio regionale
del Lazio

Con il patrocinio del
Garante per l' Infanzia
e l'adolescenza della
Regione Lazio

- Calo improvviso del rendimento scolastico, difficoltà di concentrazione, voti che peggiorano senza motivi apparenti
- L'Effetto 'Switching': chiude bruscamente le finestre del browser o abbandona improvvisamente un dispositivo digitale quando entra un adulto; appare turbato dopo l'uso del telefono o del computer

*L'insieme di questi segnali richiede attenzione e sensibilità. Non è necessario che si manifestino tutti contemporaneamente: anche pochi di questi indicatori, **se persistenti**, meritano un approfondimento attento e rispettoso da parte degli adulti.*

6. Il muro del silenzio: perché i ragazzi non chiedono aiuto

Uno degli aspetti più frustranti per genitori e insegnanti è la difficoltà dei ragazzi vittime di bullismo a chiedere aiuto. Comprendere le ragioni profonde di questo silenzio è fondamentale per costruire un clima di fiducia che favorisca la comunicazione.

Vergogna: la paura di essere giudicati deboli

Le vittime spesso provano un profondo senso di vergogna. Si sentono inadeguate, deboli, diverse. Temono che rivelare ciò che subiscono confermi agli occhi degli altri (e ai propri) questa percezione di debolezza. 'Se ne parlo, ammetterò che non sono capace di difendermi da solo' pensano molti ragazzi. Questa vergogna è amplificata dalla cultura del 'farcela da soli' che pervade la società contemporanea.

Paura della vendetta: la ritorsione dell'aggressore

La paura di rappresaglie è reale e fondata. I bulli spesso minacciano le loro vittime: 'Se parli, sarà peggio.' Questa minaccia crea un clima di terrore che paralizza la vittima. Il ragazzo teme che, denunciando, la situazione possa degenerare ulteriormente, che l'aggressore possa vendicarsi in modo ancora più violento. Questa paura va presa molto sul serio e richiede che gli adulti garantiscano protezione reale e visibile alla vittima.

Paura del giudizio: 'è colpa mia se mi prendono di mira'

Molte vittime interiorizzano la colpa, convincendosi che in qualche modo 'se la sono cercata'. Questa distorsione cognitiva è alimentata dai messaggi che talvolta ricevono anche dagli adulti: 'Cos'hai fatto per farti prendere in giro?', 'Perché non ti difendi?', 'Devi essere più forte.' Queste frasi, pur mosse da buone intenzioni, confermano alla vittima che il problema



Con il patrocinio del
Consiglio regionale
del Lazio



Con il patrocinio del
Garante per l' Infanzia
e l'adolescenza della
Regione Lazio



è lei, non chi la perseguita. Il giudizio degli adulti può diventare una seconda forma di vittimizzazione.

Terrore della punizione digitale: quando il telefono diventa una prigionia

Nel caso del cyberbullismo, esiste una paura specifica e molto potente: la paura che il telefono venga sequestrato. I ragazzi temono che, se rivelano di essere vittime di bullismo online, i genitori reagiscano togliendo loro il dispositivo. E questo li terrorizza, perché perdere il telefono significa, nella loro percezione, essere tagliati fuori dal mondo sociale, perdere i contatti con gli amici, essere ulteriormente isolati.

Il consiglio fondamentale per i genitori è: promettete di gestire il problema CON loro, non SOPRA di loro. Questo significa garantire che non ci sarà una punizione automatica (ritiro del telefono) per aver condiviso il problema. Il dispositivo è parte della vita sociale dei ragazzi: portarlo via significherebbe aggiungere isolamento a isolamento. La soluzione deve essere collaborativa e deve preservare la loro autonomia, costruendo insieme strategie di protezione.

7. La strategia del dialogo: le domande giuste

Aprire un dialogo autentico con i ragazzi richiede delicatezza, strategia e il superamento di alcune abitudini comunicative che, pur partendo da buone intenzioni, possono chiudere il canale di comunicazione invece di aprirlo.

Domande da evitare: gli errori comunicativi più comuni

- 'Ti prendono in giro?' – Questa domanda è troppo diretta e può mettere il ragazzo sulla difensiva, attivando vergogna e chiusura immediata.
- 'Com'è andata a scuola?' – Genera risposte chiuse e automatiche ('Bene', 'Normale'), che non aprono spazi di approfondimento o confidenza.

Queste domande falliscono perché sono troppo generiche o troppo frontali. Non creano lo spazio sicuro necessario per una vera apertura.

Domande Aperte: costruire ponti verso il dialogo

Le domande efficaci sono quelle che:

- Invitano a raccontare, non a giudicarsi
- Mostrano interesse genuino, non controllo



Con il patrocinio del
Consiglio regionale
del Lazio

Con il patrocinio del
Garante per l' Infanzia
e l'adolescenza della
Regione Lazio

- Aprono spazi narrativi invece di chiedere risposte brevi

Esempi di domande aperte efficaci:

- 'Qual è stata la cosa migliore e la peggiore di oggi?' – Questa domanda permette al ragazzo di scegliere cosa condividere e apre naturalmente a riflessioni più profonde.
- 'Con chi hai passato la ricreazione?' – Aiuta a capire le dinamiche sociali senza essere invasivi.
- 'Ho letto una notizia sul cyberbullismo... tu cosa ne pensi? Capita nella tua chat di classe?' – Usare riferimenti esterni (notizie, casi) può facilitare l'apertura perché depersonalizza il tema.

La golden rule del dialogo: ascoltare senza minimizzare

La regola d'oro quando un ragazzo si apre è: *ascoltare senza interrompere e senza minimizzare.*

Evitare assolutamente frasi come:

- 'Sono solo ragazzate'
- 'Passerà'
- 'Non ci pensare'
- 'Devi essere più forte'

Queste risposte, pur mosse dal desiderio di rassicurare, hanno l'effetto opposto: svalutano l'esperienza del ragazzo, minimizzano la sua sofferenza e lo fanno sentire incompreso. Il messaggio implicito che riceve è: 'Il tuo problema non è importante.' Questo chiude definitivamente il canale comunicativo e conferma al ragazzo che è meglio affrontare tutto da solo.

8. Quando agire: il modello a semaforo

Non tutte le situazioni richiedono lo stesso tipo di intervento. Saper calibrare la risposta in base alla gravità della situazione è fondamentale per essere efficaci senza essere iperprotettivi. Il modello a semaforo offre una guida chiara e pratica.

VERDE (Monitoraggio): situazioni da osservare con attenzione

Segnali: conflitti occasionali, piccoli malumori, tensioni sporadiche tra compagni.

Azione consigliata: osservazione attenta e dialogo aperto.

In questa fase l'adulto rimane vigile ma non interviene in modo diretto. Mantiene aperto il canale comunicativo con il ragazzo, mostra disponibilità all'ascolto e monitora se la



Con il patrocinio del
Consiglio regionale
del Lazio

Con il patrocinio del
Garante per l' Infanzia
e l'adolescenza della
Regione Lazio

situazione evolve o si risolve naturalmente. È importante non drammatizzare conflitti normali, ma neppure ignorarli completamente.

GIALLO (Allerta): segnali che richiedono intervento coordinato

Segnali: cambiamenti comportamentali evidenti, rifiuto della scuola, isolamento crescente, primi segnali di disagio psicofisico.

Azione consigliata: contatto immediato tra famiglia e scuola.

Questa fase richiede un'alleanza stretta tra genitori e insegnanti. È fondamentale condividere informazioni, confrontare le osservazioni fatte in contesti diversi (casa e scuola), e concordare strategie comuni. Non si tratta ancora di un'emergenza, ma di una situazione che richiede attenzione strutturata e coordinamento degli interventi. Il dialogo con il ragazzo rimane centrale, ma viene supportato da un monitoraggio più sistematico da parte di entrambe le agenzie educative.

ROSSO (Emergenza): situazioni che richiedono intervento immediato

Segnali: minacce fisiche, condivisione di immagini intime, autolesionismo, ideazione suicidaria, qualsiasi situazione che metta a rischio l'incolumità fisica o psichica del ragazzo.

Azione consigliata: intervento immediato del Dirigente Scolastico, coinvolgimento delle Forze dell'ordine se necessario, applicazione della Legge 71/17 sul cyberbullismo (che prevede la rimozione dei contenuti dannosi entro 48 ore).

In questa fase non c'è spazio per esitazioni o tentativi di gestione autonoma. La situazione richiede l'intervento di professionisti e, quando necessario, delle autorità competenti. È fondamentale proteggere immediatamente la vittima e attivare tutti i protocolli di sicurezza disponibili. Il tempo è essenziale: ogni ritardo può aggravare il danno.

9. La matrice dell'intervento: prevenire, gestire, riparare

Un approccio completo al bullismo e al cyberbullismo richiede un intervento su tre livelli interconnessi, ciascuno con obiettivi e strategie specifiche.

PREVENZIONE (Educare): costruire le fondamenta

La prevenzione è l'investimento più importante e deve avvenire prima che i problemi emergano:



Con il patrocinio del
Consiglio regionale
del Lazio

Con il patrocinio del
Garante per l' Infanzia
e l'adolescenza della
Regione Lazio

- Formazione all'empatia: insegnare ai ragazzi a riconoscere e rispettare le emozioni altrui, a mettersi nei panni degli altri, a comprendere che le parole hanno un peso e conseguenze reali.
- Netiquette ed educazione digitale: educare all'uso responsabile dei social media, alla consapevolezza della propria impronta digitale, al rispetto delle persone anche online, alla gestione della privacy.
- Clima di classe positivo: creare ambienti scolastici basati sul rispetto reciproco, sulla valorizzazione delle differenze, sulla cooperazione invece che sulla competizione aggressiva.

La prevenzione non è un intervento una tantum, ma un processo continuo che deve permeare l'intera esperienza educativa.

INTERVENTO (Agire): fermare l'aggressione

Quando il bullismo è in atto, l'intervento deve essere immediato e articolato:

- Riconoscimento precoce: saper identificare i segnali, sia espliciti che impliciti, attraverso l'osservazione attenta e il dialogo costante.
- Stop immediato all'aggressione: intervenire con decisione per bloccare il comportamento lesivo, proteggere la vittima e trasmettere un messaggio chiaro che il bullismo non è tollerato.
- Coinvolgimento delle famiglie: creare un'alleanza educativa tra scuola e famiglia, condividere informazioni, concordare strategie comuni di gestione.

L'intervento richiede coraggio da parte degli adulti: il rischio di 'non voler drammatizzare' o di 'dare tempo che le cose si sistemino da sole' può tradursi in un abbandono della vittima.

RIPARAZIONE (Supportare): ricostruire dopo il trauma

Il dopo è delicato quanto il durante. La riparazione ha tre obiettivi:

- Supporto psicologico per la vittima: offrire uno spazio sicuro dove elaborare il trauma, ricostruire l'autostima, imparare strategie di resilienza. Questo può richiedere l'intervento di psicologi scolastici o professionisti esterni.
- Percorso rieducativo per il bullo: non punire semplicemente, ma offrire percorsi di rieducazione all'empatia, aiutare il bullo a comprendere il danno causato e a sviluppare comportamenti alternativi prosociali.



Con il patrocinio del
Consiglio regionale
del Lazio

Con il patrocinio del
Garante per l' Infanzia
e l'adolescenza della
Regione Lazio

- Ripristino delle dinamiche di gruppo: lavorare con l'intera classe per ricostruire un clima positivo, superare le divisioni create dal bullismo, trasformare gli ex spettatori in alleati della vittima.

10. Il ruolo della scuola: vigilanza e protocolli

La scuola non è solo un luogo di trasmissione di conoscenze, ma anche e soprattutto una comunità educante che ha la responsabilità di garantire un ambiente sicuro per tutti gli studenti. Questo richiede strutture, protocolli e figure dedicate.

Supervisione Attiva: presidiare gli spazi a rischio

La presenza degli adulti nei luoghi non strutturati (bagni, corridoi, cortile durante la ricreazione, scale, mense) è fondamentale. Il bullismo prospera dove manca supervisione. Gli insegnanti e il personale scolastico devono essere formati a riconoscere le dinamiche di prevaricazione anche quando non sono esplicite, a cogliere i segnali non verbali, a intervenire tempestivamente. La supervisione non significa controllo oppressivo, ma presenza educativa attenta e discreta.

Sportello di ascolto: uno spazio sicuro per segnalare

Ogni scuola dovrebbe avere uno spazio sicuro dove i ragazzi possano segnalare episodi di bullismo, anche in forma anonima. Questo sportello deve essere gestito da personale formato (psicologi scolastici, insegnanti referenti) e deve garantire riservatezza e protezione. La possibilità di denunciare in modo anonimo abbassa la barriera della paura e permette di far emergere situazioni che altrimenti rimarrebbero sommerse.

Peer education: i ragazzi come mentori

Coinvolgere studenti più grandi come mentori positivi dei più piccoli è una strategia efficace. I peer educator, opportunamente formati, possono essere figure di riferimento più accessibili per i ragazzi che faticano a rivolgersi agli adulti. Creano un ponte generazionale e culturale che facilita la comunicazione e l'identificazione.

Protocollo Anti-Bullismo: regole chiare e sanzioni educative

Ogni istituto scolastico deve avere un protocollo anti-bullismo chiaro, conosciuto da studenti, famiglie e personale. Questo protocollo deve definire cosa si intende per bullismo, quali comportamenti sono inaccettabili, quali sono le procedure di segnalazione, quali le



Con il patrocinio del
Consiglio regionale
del Lazio

Con il patrocinio del
Garante per l' Infanzia
e l'adolescenza della
Regione Lazio

conseguenze per chi agisce comportamenti prevaricatori. Le sanzioni devono avere una finalità rieducativa, non solo punitiva: servono a far comprendere al bullo il danno causato e ad avviare un percorso di cambiamento.

Referente Cyberbullismo: una figura di coordinamento obbligatoria

La Legge 71/2017 prevede che ogni scuola abbia un referente per il cyberbullismo. Questa figura ha il compito di coordinare le iniziative di prevenzione, gestire le segnalazioni, attivare i protocolli di intervento, interfacciarsi con le famiglie e, quando necessario, con le autorità competenti. Il referente è il punto di riferimento per tutta la comunità scolastica e per la famiglia su queste tematiche.

11. Il ruolo della famiglia: digital parenting, non 'spying'

Il ruolo della famiglia nell'era digitale è profondamente cambiato. Non si tratta più solo di educare ai valori tradizionali, ma di accompagnare i figli nella navigazione di un mondo digitale complesso, ricco di opportunità ma anche di rischi. Il segreto è trovare il giusto equilibrio tra protezione e autonomia, tra controllo e fiducia.

Controllo segreto vs accompagnamento: due approcci opposti

Spionaggio di nascosto i dispositivi dei figli, controllare le chat senza il loro consenso, installare app di monitoraggio all'insaputa del ragazzo: queste pratiche, pur mosse dalla preoccupazione, sono controproducenti. Minano la fiducia, insegnano che la privacy non è un valore rispettabile, e soprattutto spingono i ragazzi a nascondersi meglio invece di aprirsi. L'alternativa è l'accompagnamento consapevole: dichiarare apertamente che il monitoraggio esiste, ma presentarlo come protezione, non come spionaggio. 'Voglio proteggerti, non controllare ogni tua mossa.'

Educazione emotiva: ciò che ferisce offline, ferisce anche online

È fondamentale trasmettere ai ragazzi il concetto che le regole di rispetto e gentilezza valgono tanto nel mondo fisico quanto in quello digitale. Un insulto online non è meno grave di uno detto in faccia. Anzi, spesso è più grave perché permanente e visibile a molte più persone. I genitori devono educare all'empatia digitale: 'Prima di scrivere qualcosa, chiediti: lo diresti in faccia a quella persona? Come ti sentiresti se lo dicessero a te?'

Regole condivise: creare zone e orari tech-free



Con il patrocinio del
Consiglio regionale
del Lazio

Con il patrocinio del
Garante per l' Infanzia
e l'adolescenza della
Regione Lazio

Stabilire regole chiare e condivise sull'uso della tecnologia è fondamentale. Zone tech-free (come la tavola durante i pasti, la camera da letto dopo una certa ora) aiutano a preservare spazi di relazione familiare non mediata dagli schermi. Orari tech-free (niente telefoni a tavola, niente dispositivi dopo le 22:00) favoriscono un sonno di qualità e proteggono dal rischio di essere raggiunti da messaggi offensivi nelle ore notturne. Queste regole vanno discusse e concordate insieme ai ragazzi, non imposte autoritariamente, e devono valere per tutti i membri della famiglia, genitori inclusi.

Trasparenza: monitoraggio come protezione, non come spionaggio

Se i genitori ritengono necessario un certo grado di monitoraggio (soprattutto con ragazzi più giovani), è fondamentale che questo sia trasparente. Spiegare perché è importante, coinvolgere il ragazzo nella scelta degli strumenti di controllo parentale, concordare insieme i limiti. La trasparenza costruisce fiducia, il controllo segreto la distrugge.

Alleanza con la scuola: collaborare, non difendere a priori

Quando la scuola segnala un problema di bullismo, la reazione dei genitori è cruciale. Difendere il proprio figlio a priori, senza ascoltare le ragioni della scuola, manda un messaggio devastante: 'Va bene comportarsi male, io ti difenderò comunque.' Al contrario, collaborare con la scuola, ascoltare le segnalazioni con mente aperta, concordare strategie comuni di intervento, rafforza il messaggio educativo e crea una rete di protezione efficace intorno ai ragazzi.

12. I 10 Comandamenti dell'alleanza Educativa

Questi dieci principi rappresentano il cuore dell'alleanza educativa tra famiglia e scuola per prevenire e contrastare il bullismo e il cyberbullismo:

1. Non minimizzare mai

Fraasi come 'sono cose da ragazzi' o 'passerà' svalutano la sofferenza della vittima e legittimano il comportamento del bullo. Ogni segnalazione va presa sul serio e richiede attenzione.

2. Non giudicare la vittima

Non è mai colpa della vittima se viene presa di mira. Domande come 'cosa hai fatto per farti prendere in giro?' aggiungono vergogna alla sofferenza e chiudono la comunicazione.

3. Condannare l'azione, ma recuperare il ragazzo



Con il patrocinio del
Consiglio regionale
del Lazio

Con il patrocinio del
Garante per l' Infanzia
e l'adolescenza della
Regione Lazio

Il bullo va fermato con decisione, ma non etichettato come 'cattivo' irrecuperabile. Serve un percorso educativo che gli permetta di comprendere il danno causato e sviluppare comportamenti alternativi. Niente etichette permanenti.

4. Monitorare la vita digitale con trasparenza

Il controllo parentale deve essere dichiarato e spiegato, mai segreto. La trasparenza costruisce fiducia, lo spionaggio la distrugge.

5. Fare rete tra genitori (non isolarsi)

I genitori devono comunicare tra loro, condividere preoccupazioni, creare reti di supporto. L'isolamento rende più difficile affrontare il problema.

6. Segnalare alla scuola, non sui social media

Le segnalazioni vanno fatte attraverso i canali ufficiali della scuola, non esposte pubblicamente sui social, dove rischiano di degenerare in gogna mediatica che peggiora la situazione.

7. Insegnare il coraggio di denunciare

Denunciare non è 'fare la spia', è un atto di coraggio civile e solidarietà. I ragazzi devono capire che il silenzio è complicità.

8. Valorizzare l'empatia più dei voti accademici

Un ragazzo empatico, gentile, rispettoso degli altri vale più di un ragazzo che prende tutti dieci ma è incapace di relazionarsi in modo sano. L'educazione emotiva conta quanto quella intellettuale.

9. Essere un modello positivo nell'uso dello smartphone

I ragazzi imparano più dai nostri comportamenti che dalle nostre parole. Se i genitori sono costantemente al telefono, i figli faranno lo stesso. Essere modelli positivi significa usare la tecnologia con consapevolezza.

10. Collaborare sempre: Scuola e Famiglia sono la stessa squadra

Famiglia e scuola devono lavorare insieme, non in opposizione. Solo un'alleanza educativa forte può proteggere efficacemente i ragazzi e creare ambienti sicuri e accoglienti.

3. CONNETTITI

Salva il numero della scuola o pianifica un check-in mensile sul clima di classe. Per i genitori: assicurati di avere il contatto diretto del coordinatore di classe e del referente cyberbullismo. Per gli insegnanti: verifica di avere i contatti aggiornati dei genitori e pianifica momenti periodici di confronto non solo quando ci sono problemi, ma anche per condividere osservazioni positive.



Con il patrocinio del
Consiglio regionale
del Lazio

Con il patrocinio del
Garante per l' Infanzia
e l'adolescenza della
Regione Lazio

La sicurezza non è un prodotto, è un processo. Facciamolo insieme.

Conclusione

Il bullismo e il cyberbullismo sono fenomeni complessi che non possono essere affrontati con soluzioni semplicistiche o interventi isolati. Richiedono un'alleanza educativa forte tra famiglia, scuola e comunità, basata sulla condivisione di valori, strategie e responsabilità. Ogni adulto ha un ruolo cruciale: come genitori, come insegnanti, come cittadini. Non possiamo delegare ad altri la sicurezza e il benessere dei nostri ragazzi. È una responsabilità che ci appartiene tutti, insieme. Solo costruendo questa rete di protezione, fatta di attenzione, dialogo, competenza e coraggio, possiamo davvero fare la differenza. I nostri ragazzi meritano di crescere in ambienti sicuri, dove possono essere se stessi senza paura, dove le differenze sono valorizzate e non punite, dove il rispetto reciproco è la norma, non l'eccezione. Questo è il nostro impegno, questa è la nostra responsabilità. Insieme possiamo riuscirci.



Con il patrocinio del
Consiglio regionale
del Lazio

Con il patrocinio del
Garante per l' Infanzia
e l'adolescenza della
Regione Lazio

Contatti Utili in Caso di Bullismo e Cyberbullismo a Latina

Se voi o qualcuno che conoscete sta vivendo una situazione di bullismo o cyberbullismo, non restate soli. Di seguito trovate i contatti di servizi e istituzioni che possono offrire supporto, consulenza e intervento.

Emergenze e Segnalazioni Nazionali

Telefono Azzurro – 19696 (numero gratuito attivo 24/7)

Servizio di ascolto e consulenza per bambini, adolescenti e famiglie in difficoltà. Offre supporto immediato in caso di emergenza e orienta verso i servizi territoriali più adatti.

Linea di Ascolto del MIUR – 800 66 96 96 (numero verde gratuito)

Attiva dal lunedì al venerdì dalle 10:00 alle 13:00, offre supporto alle vittime di bullismo e cyberbullismo e alle loro famiglie.

Polizia Postale – 0773 449214 (Latina) – 112 o 113

Per segnalazioni di cyberbullismo, diffusione di contenuti illeciti online, minacce digitali. È possibile anche fare segnalazioni online sul sito www.commissariatodips.it

Servizi Territoriali a Latina

ASL Latina

Offre consulenza e sostegno psicologico per bambini e adolescenti che vivono situazioni di disagio, incluso bullismo e cyberbullismo. email cyberbullismo@gpdp.it

Comune di Latina – Servizi Sociali

Telefono: 0773/652073- 652518

I servizi sociali comunali possono offrire supporto alle famiglie e orientare verso i servizi più appropriati in base alla situazione specifica.

Questura di Latina

Telefono: 0773/6591

Indirizzo: Corso della Repubblica– 04100 Latina

Per denunce formali di episodi di bullismo grave o cyberbullismo che configurano reati.

Carabinieri di Latina

Telefono: 112 (numero unico di emergenza) / 0773/6931 (Comando Provinciale)

Per emergenze immediate e segnalazioni di episodi gravi.

Scuole e Ufficio Scolastico Territoriale

Ufficio Scolastico Regionale Lazio – Ambito Territoriale di Latina



Con il patrocinio del
Consiglio regionale
del Lazio

Con il patrocinio del
Garante per l' Infanzia
e l'adolescenza della
Regione Lazio

Telefono: 0773/606701

Email: usplatina@istruzione.it

Coordina le politiche di prevenzione e contrasto al bullismo nelle scuole del territorio. Può fornire informazioni sui referenti per il bullismo e cyberbullismo presenti in ogni istituto.

Referenti Bullismo e Cyberbullismo nelle Scuole

Ogni istituto scolastico ha un referente per il bullismo e il cyberbullismo (come previsto dalla Legge 71/2017). È possibile contattare la segreteria della propria scuola per conoscere il nominativo e i contatti del referente.

Risorse Online

- **Portale Generazioni Connesse:** www.generazioniconnesse.it – Piattaforma nazionale per la sicurezza online, con guide per genitori, insegnanti e ragazzi.
- **Piattaforma ELISA (E-Learning degli Insegnanti sulle Strategie Antibullismo):** www.piattaformaelisa.it – Strumenti e formazione per insegnanti sul contrasto al bullismo.
- **Commissariato di PS Online:** www.commissariatodips.it – Per segnalazioni online di reati informatici e cyberbullismo.

RICORDA: Non sei solo. Chiedere aiuto non è un segno di debolezza, ma un atto di coraggio e responsabilità. Insieme possiamo fare la differenza.
