



Una rete per proteggersi dall'odio online

Durante la pandemia sono aumentati episodi di aggressività via web che coinvolgono giovanissimi. Gli strumenti di prevenzione, psicologici e tecnologici, ci sono. Ma molto dipende dagli adulti e dalla loro capacità di ascolto nei confronti dei figli

di **Valentina Guerrera**

Secondo uno studio realizzato dall'associazione Di.Te. (Associazione nazionale dipendenze tecnologiche), assieme a *Skuola.net* e all'Università politecnica delle Marche, le manifestazioni dei bulli in rete sono aumentate negli ultimi mesi. Due intervistati su cinque, ad esempio, hanno assistito a prese in giro nei confronti degli insegnanti. Una persona su otto tra le intervistate è stata vittima di cyberbullismo in almeno un'occasione da febbraio a oggi.

Bullismo e cyberbullismo sono due forme di violenza che si differenziano proprio per via del canale utilizzato, quando si presenta sulla rete parliamo di cyberbullismo. E sono proprio le caratteristiche di internet che rendono ancor più gravi questi fenomeni. «Il cyberbullismo può avere conseguenze molto più devastanti. - ci spiega Marzia Fabi, psicologa e psicoterapeuta -. Questo perché si esplica in un "non luogo" e in un "non tempo" nel senso che i messaggi denigratori di odio restano, per un tempo infinito, disponibili sulla rete e possono essere letti da un gran numero di persone, in ogni parte del mondo. Le vittime possono essere prese in giro quotidianamente e ripetutamente con la conseguenza che non si sentono mai al sicuro, neanche a casa loro».

Per ogni caso di cyberbullismo sono presenti almeno tre protagonisti: una vittima, un bullo e un pubblico che osserva e decide se restare in silenzio osservando o agire. Per chi subisce un atto di cyberbullismo è importante ricordare che non deve sentirsi in colpa e soprattutto - ci spiega ancora Marzia Fabi - deve «aggrapparsi al rapporto con gli altri, con gli adulti di riferimento in primis e poi, eventualmente con l'aiuto di noi professionisti se è necessario. Spesso le vittime sono ragazzi presi di mira perché avevano già delle loro fragilità, debolezze, vissuti depressivi o situazioni di disagio. Altre volte, vengono scelte a caso sulla rete per il bisogno, del cyberbullo, di auto affermazione e di potere. Spesso sceglie una vittima designata su cui scaricare tutta la propria rab-

Si può fare prevenzione tra i ragazzi anche con la cultura e l'educazione civica digitale nelle scuole



bia, odio e frustrazione».

E se non è la pandemia che può aver generato l'insorgenza di nuovi bulli, ciò che è certo che i ragazzi sono coloro che stanno soffrendo maggiormente dell'isolamento. «Nel mio lavoro - continua la psicoterapeuta Fabi - noto un aumento delle difficoltà legate allo studio, alla didattica a distanza, crisi di ansia e di panico, tendenze all'isolamento e quadri depressivi anche lievi e, forse posso pensare che i cyberbulli che, già prima della pandemia, esercitavano l'odio e la violenza in rete, ora potrebbero essere più inclini a farlo se aumenta il loro malesere. Si ritrovano soli, a casa e, nascondendosi dietro l'anonimato, possono agire con parole di odio contro altri ragazzi indifesi».

E per quanto permangono restrizioni rispetto alla nostra vita sociale, l'unico modo per rispondere a questo fenomeno è quello di far vincere i rapporti umani e fare prevenzione. In famiglia ciò vuol dire «fare rapporto con i propri figli, fare cose insieme, non lasciarli per ore soli davanti al pc. Altra cosa fondamentale è il fatto di non impedire ai figli di avere rapporti con gli amici, fuori dalle chat e dai social network. Rapporti in presenza dove possono guardarsi negli occhi e stare

