



COMPETENZE SULLA RETE PER
GENITORI, ALUNNI E INSEGNANTI

Intrappolati nella rete (Cyberbullismo- Sexting e Dipendenza da Internet)

Quali sono i rischi di un uso inappropriato della rete da parte dei ragazzi? Come aiutare i propri figli quando sono in pericolo.

L'adolescenza

I bambini e gli adolescenti di oggi sono nati e crescono in una società in cui internet e le nuove tecnologie fanno parte della vita della maggioranza degli individui. Gli adolescenti, definiti “nativi digitali” si destreggiano con grande facilità nell'utilizzo delle nuove tecnologie a differenza di molti adulti che sono spesso diffidenti verso tali mezzi. Tale capacità (spesso limitata ai social o ai videogiochi) non può dirsi sufficiente per un uso consapevole, per questo è necessaria la guida degli adulti, i quali posseggono maggiori strumenti per comprendere la realtà circostante. Infatti l'utilizzo della rete non mediato da soggetti adulti competenti, sottopone le nuove generazioni a potenziali pericoli.

Per sviluppare nei giovani le competenze emotive, cognitive e sociali indispensabili per costruire relazioni significative sia on-line che off-line è necessaria la collaborazione di tutte le agenzie educative. In particolare le principali agenzie educative (famiglia e scuola) dovrebbero essere in grado aprire un dialogo costante così da condividere il percorso di sviluppo dei ragazzi impegnati nel delicato compito della crescita.

Carmine Saccu (2000) individua tre compiti che spettano all'adolescente nel suo passaggio dall'infanzia all'età adulta:

- **La ribellione:** per poter diventare adulti i ragazzi hanno bisogno di differenziarsi dai propri genitori e fare esperienze al di fuori della famiglia.
- **La caduta degli dei:** distacco dai genitori. In questo periodo viene meno l'immagine idealizzata dei genitori che il bambino si era costruito durante l'infanzia, così come cade anche l'immagine di sé come “essere perfetto”.
- **Segreto:** i ragazzi durante l'adolescenza hanno bisogno di fare esperienze al di fuori del controllo dei genitori.

Il compito principale dell'adolescenza è la costruzione della propria identità. Alla fine di questo lungo periodo i ragazzi diventeranno adulti maturi, autonomi, indipendenti e saranno in grado di prendere decisioni e assumersi le proprie responsabilità. Galimberti (2007) spiega che il gioco in cui è impegnato l'adolescente è tra il *non sapere chi si è* e la *paura di non riuscire ad essere ciò che si sogna*, ciò richiede da parte dell'adulto un'attenzione costante.

La società di "ieri" era consapevole di questa ambivalenza quindi marcava il passaggio alle diverse fasi attraverso specifici rituali, che si sviluppavano in una dimensione collettiva e ne alleggerivano il peso. Esempi di rituali del passato sono il servizio di leva ai diciotto anni, gli esami di licenza elementare o il valore simbolico attribuito ai regali per ricorrenze come la Prima comunione o la Cresima. Eventi che scandivano i passaggi alla fase successiva e consentivano un rispecchiamento costante con i pari.

La società odierna in cui i meccanismi di autorità sono deboli crea confusione e arbitrarietà. Le scelte sono sempre più parziali, individualizzate e a volte rischiose. Ciò che assume valore all'interno di una singola famiglia non sempre coincide con il sistema valoriale del contesto di riferimento o con quello di altre famiglie. La confusione e la mancanza di punti di riferimento crea difficoltà soprattutto nei ragazzi che rappresentano l'anello debole della catena, proprio perché si trovano in una fase di cambiamento e di crisi intesa come separazione, scelta, giudizio.

I comportamenti a rischio rappresentano quindi una possibile risposta di fronte alla crisi. Danno la sensazione di affermarsi sulle **paure** che attanagliano l'adolescente; sono un modo per trovare una posizione riconosciuta.

Il mondo virtuale diventa quindi un terreno fertile per coloro che hanno difficoltà a livello identitario fisico, in quanto consente di fornire un'immagine positiva e vincente di sé.

Bullismo e Cyberbullismo

Il bullismo può essere definito come un insieme di azioni ripetute che mirano a denigrare e/o colpire fisicamente un coetaneo percepito come più debole.

- **Belsey (2004)** ha coniato il termine **Cyberbullismo**, esso implica l'uso di informazioni e comunicazioni tecnologiche a sostegno di un comportamento intenzionalmente ripetitivo e ostile di un individuo o un gruppo di individui che intende danneggiare uno o più soggetti. Tale fenomeno può quindi essere definito come quell'insieme di azioni di prepotenza, prevaricazione, molestia o ingiuria che sono agite da minori nei confronti di altri coetanei tramite mezzi elettronici.

Bullismo e cyberbullismo sono caratterizzati da:

- **Relazione asimmetrica** tra vittima e bullo. Nel fenomeno del bullismo l'asimmetria è data dalla maggiore prestanza fisica del bullo rispetto alla potenziale vittima, mentre nel cyberbullismo, tale differenza è costituita dalla maggiore abilità informatica del cyberbullo che è molto abile con le nuove tecnologie e le usa in modo spregiudicato.
- Intenzionalità di **dominare e provocare disagio**.
- Incapacità di valutare le conseguenze degli atti commessi.
- **Riduzione del senso di empatia**. Sia i bulli che i cyberbulli così come le vittime sono ragazzi incapaci di "mettersi nei panni dell'altro" e sentire ciò che l'altro sta provando.
- Reiterazione e **persistenza nel tempo** dei comportamenti. Questo aspetto è quello che permette di discriminare ciò che è un comportamento di bullismo/cyberbullismo da ciò che invece non lo è. Un semplice litigio che sfocia in un'aggressione fisica infatti non può essere definito in tale modo.

Vi sono invece aspetti caratteristici solo del cyberbullismo:

- **Effetto moltiplicatore di internet**: in pochissimo tempo le offese scritte dal cyberbullo possono essere visibili a tutti.

- **Assenza di confini spazio temporali:** le ingiurie possono colpire la vittima in qualsiasi ora del giorno e della notte e in qualsiasi luogo. Questo effetto è molto dannoso per la vittima che non si sente più sicura in nessun posto.
- **Percezione di anonimità:** i cyberbulli che commettono le loro azioni nascosti dietro lo schermo vivono l'illusione di essere irriconoscibili e non rintracciabili.
- **Falsa identità:** spesso i cyberbulli nascondono la loro vera identità utilizzando nomi falsi, nickname o rubando l'identità altrui.

Caratteristiche del cyberbullo

- Competenza informatica superiore alla media;
- Popolarità all'interno dei social network (sembra quello forte);
- Bassa tolleranza alla frustrazione;
- Difficoltà ad elaborare le informazioni sociali;
- Tendenza a giustificare il proprio comportamento ricorrendo a motivazioni superiori o incolpando altri.

Caratteristiche della vittima

- Scarsa competenza informatica;
- Estremamente bisognoso di relazioni on-line;
- Incapace di difendersi;
- Si sente sola.

Predittori

Vi è una scarsa consapevolezza circa la gravità del fenomeno da parte degli adulti. Molti di essi tendono infatti a minimizzare la serietà e le pesanti conseguenze di tali comportamenti affermando che questi fenomeni esistono da tempo. Se questo in parte è vero, gli aspetti peculiari del cyberbullismo fanno sì che gli effetti sulle vittime siano molto evidenti soprattutto sul piano emotivo.

Un altro elemento predittore è dato dal vissuto di solitudine provato dai ragazzi nonostante il loro essere costantemente esposti a relazioni virtuali. Questo evidenzia il paradosso di internet che permette di entrare in contatto sia con sconosciuti che con un numero elevato di contatti di cui si

ha una conoscenza superficiale ma non di instaurare relazioni reali qualitativamente significative con persone vicine.

I ragazzi che commettono atti di cyberbullismo così come le vittime sono adolescenti che hanno una negativa percezione del clima scolastico dal momento che fanno fatica ad inserirsi in tale contesto. Per comprendere il fenomeno è necessario pertanto prestare attenzione alle dinamiche relazionali che si instaurano non solo tra vittima e bullo ma anche tra i compagni i quali possono fungere da rinforzo al bullo stesso.

Infine un ruolo importante è dato dalle modalità educative e relazionali dei genitori; spesso vi è la tendenza a prestare attenzione alle performance dei ragazzi tralasciando quelli che sono gli aspetti emotivi legati ai loro interessi e alle loro attività.

Dalle ricerche emerge che il 56% dei genitori di minori che hanno subito atti di cyberbullismo **non ne è consapevole, esclude che possa essere accaduto o pensa che debba cavarsela da solo.** Per il tipo di violenza subita, la confusione e il senso di colpa provati portano le vittime a chiudersi in se stesse e a pensare di dover uscire da sole dalla situazione. Accade però, così facendo, che si ritrovano in un circolo vizioso da cui è difficile uscirne. **Il dialogo e l'osservazione** di alcuni segnali possono essere gli strumenti migliori che i genitori possono utilizzare.

Segnali a cui fare attenzione
--

- Problemi di salute fisica: accusa mal di testa, mal di pancia; problemi di sonno, mancanza di appetito;
- Appare afflitto, offeso, arrabbiato;
- Pianti frequenti, isolamento, solitudine;
- Le prestazioni scolastiche segnano un improvviso calo;
- Non vuole più andare a scuola;
- I compagni di classe non si fanno più vivi;
- Cambi improvvisi di umore;
- Stati ansiosi: stress eccessivo per i compiti scolastici, fobie, battito cardiaco elevato, attacchi di panico;
- Problemi relazionali: conflitti a casa, a scuola, con gli amici.

Come fare perché non diventi un cyberbullo

- Confrontarsi periodicamente con il proprio figlio sul disvalore delle prepotenze reali e on-line.
- Aiutarlo a comprendere che anche se non vede le reazioni delle persone alle quali ha inviato messaggi e o video offensivi comunque ha arrecato loro una sofferenza.
- Spiegare che non si risolvono i problemi con i compagni di classe offendendoli e insultandoli on-line e vendicandosi.
- Chiarire che se assume dei comportamenti on-line aggressivi potrà subire delle restrizioni nell'uso del computer oltre che incorrere in problemi legali;
- Ricordare infine che tutto ciò che viene pubblicato su internet è rintracciabile;
- **Comunicare con i propri figli:** dialogare apertamente con loro, se temono di ricevere punizioni non vi chiederanno consiglio.
- Educarli ad un uso consapevole: **internet non deve sostituire la vita reale** per evitare che si sentano feriti da chi li attacca nel mondo virtuale.
- Tutelare la privacy: le regole della vita reale valgono anche on-line.
- Educare al rispetto dell'altro.
- Educare all'affettività e alla sessualità

La protezione non è data solo dai filtri da applicare al computer ma dalla disponibilità a dialogare con lui.

Sexting

Il termine deriva dall'unione di **sex** (sesso) **texting** (pubblicare testo) e indica lo scambio o la condivisione di testi, video o immagini sessualmente espliciti che spesso ritraggono se stessi. Spesso gli adolescenti scambiano questo comportamento per un gioco che può però avere risvolti tali da alterare significativamente la loro vita ed esplodere in situazioni drammatiche. Nel sexting è la dimensione della fiducia ad essere mal interpretata e confusa. I ragazzi che diffondono le loro immagini pensano di potersi fidare ciecamente dei loro amici ma vengono traditi nel momento in cui a causa di litigi o altre motivazioni la relazione

si interrompe e le immagini vengono diffuse. Gli adolescenti che postano selfie provocanti non decidono in autonomia l'immagine che vogliono dare di sé ma assecondano ciò che gli altri desiderano vedere in loro (figure ammiccanti e più grandi della loro età). Tale fenomeno alimenta la frattura tra la dimensione sessuale e quella del sentimento. Ha più a che fare con l'esibizione di sé stessi che con l'espressione delle emozioni dal momento che favorisce l'esibizione pubblica di comportamenti sessuali automatizzati in una sfera che è sempre stata privata.

Rischi

- Non si può tornare indietro: le immagini pubblicate sono impossibili da eliminare;
- Attirano mal intenzionati;
- Posso infrangere la legge: diffusione di immagini pedo-pornografiche non tanto per chi le ha fatte ma per chi le ha postate, scaricate e condivise.

Cosa fare se accade

- È importante che ci sia una figura adulta di riferimento (ad. Es. genitore, insegnante) a cui il ragazzo possa esprimere la sua sofferenza e raccontare quanto sta accadendo in modo tale che non si senta solo e possa essere aiutato. È importante che i ragazzi abbiano sempre la percezione di poter andare da qualcuno nel momento del bisogno. Quando un genitore viene a sapere che suo figlio è preso di mira è importante che apra un dialogo con lui per capire come sta e condividere come agire. È importante non sostituirsi a lui e mettersi nei suoi panni.

Dipendenza da internet

- Recentemente sono comparsi i primi casi di **Internet Addiction**. Nell'ultimo periodo sono in aumento i casi di ragazzi che abusano di internet o provano forte disagio se privati della rete. Ad essere un problema non sono solo le ore che l'adolescente trascorre online ma soprattutto la sostituzione della vita reale con quella virtuale e l'utilizzo della rete come strategia di evitamento delle emozioni negative.

**Campanelli
d'allarme**

- Perdita di interesse per ciò che non riguarda internet;
- Bisogno di trascorrere sempre più tempo su internet;
- Sintomi di ansia ed irritabilità se non può connettersi;
- Dedizione o interesse per un particolare gioco/sito o ad aggiornare i profili social;
- Si rifugia nel mondo virtuale attuando una vera e propria “fuga dalla realtà” con gravi conseguenze psicologiche;
- Si è più esposti ai rischi di cyberbullismo e adescamento on-line;
- Può essere il sintomo di un altro disagio anche più importante

Alcuni consigli

- Parlare della vita online e offline;
- Mostrare interesse e curiosità per le attività dei figli;
- Stabilire regole chiare;
- Essere d'esempio;
- Favorire le relazioni reali prima di quelle virtuali;
- Modulare il controllo a seconda dell'età;
- Fare rete con altri adulti di cui ci si può fidare;
- Educare alle emozioni.

Associazione Culturale Coinetica

Dott.ssa Stefania Caltieri, Dott.ssa Silvia Panella.

Bibliografia

D'attilio M.F. (2011). *Ragazzi, genitori, internet. Navigare insieme.* Editrice La Scuola.

Galimberti U. (2007). *L'ospite inquietante. Il nichilismo e i giovani.* Ed. Feltrinelli.

Prensky M. (2013). *La mente aumentata. Dai nativi digitali alla saggezza digitale.* Ed. Erickson.

Saccu C. (2000). *L'adolescenza: rischio psicopatologico e psicosociale.* Seminario, Istituto di Neuropsichiatria. 30 Settembre Roma.

Sposini C. (2014). *Il metodo anti-cyberbullismo. Per un uso consapevole di internet e dei social network.* Edizioni San Paolo, Milano.

Vallario L. (2008). *Nafraghi nella rete. Adolescenti e abusi mediatici.* Ed. Franco Angeli.