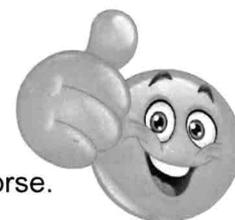




## CONOSCERE E PREVENIRE IL CYBERBULLISMO

### NAVIGARE SICURI... SI PUO'!

Guida pratica per un uso consapevole della rete



La rete internet, il web, gli smartphone, i social, le chat sono delle grandi e potenti risorse. Utilizzarle bene è un diritto e un dovere di ciascuno.

Le dritte per una navigazione sicura:

**1. Non fornire informazioni personali.**

Utilizza un nickname in cui non ci sia un riferimento esplicito al tuo nome, numero di telefono, indirizzo di casa o di posta elettronica. I cyber-bulli potrebbero utilizzare le informazioni personali delle loro vittime per provocare maggiori danni;

**2. Rendi sicuro il tuo account**

Imposta la navigazione protetta e utilizzando le misure di privacy più restrittive;

**3. Utilizza una password sicura**

La password non deve essere facilmente indovinabile, ma composta da una sequenza di minimo 8 fra numeri, lettere maiuscole e minuscole e simboli. Deve essere differente per ciascun account, custodita con attenzione, non inviata mai via e-mail e non condivisa con altri (eccezione solo per i genitori, se decidi di condividere queste informazioni);

**4. Blocca sempre lo schermo**

Configura computer, tablet e smartphone in modo che si blocchi automaticamente dopo pochi minuti: in questo modo un utente non autorizzato non potrà accedervi; Se non sai come fare cerca su un motore di ricerca (google, yahoo, bing etc.) come si fa;

**5. Quello che pubblichi non è più tuo**

Mai pubblicare su internet qualunque cosa che potrebbe metterti in imbarazzo se fosse vista o letta da tutti: quando pubblichi qualcosa su una chat o su un social, la diffusione esce dal tuo controllo, e non dare informazioni che potrebbero far risalire indirettamente alla tua identità o a dove abiti;

**6. Mantieni sempre una buona reputazione digitale.**

Rifletti con attenzione prima di pubblicare contenuti imbarazzanti, dannosi o inappropriati. Ricorda, ciò che scrivi o pubblichi è visibile da chiunque. Sei tu che decidi come vuoi comunicare agli altri e cosa vuoi comunicare di te; nel futuro i datori di lavoro andranno a cercare la nostra reputazione sul web;

**7. Non offendere e non insultare gli altri,**

Attento a come utilizzi i social, a cosa comunichi a ciò che posti e a cosa e come commenti. Ricorda che non solo le parole posso ferire più della violenza fisica;

**8. Non rispondere alle provocazioni**

Se qualcuno ti offende o insulta sui social, interrompi la comunicazione e, se ti ha preso di mira, chiedi aiuto. Ricorda che se rispondi anche tu con insulti, passi dalla parte del torto anche se non ce l'hai!

**9. Non accettate richieste o incontri da sconosciuti**

Non dare confidenza a persone sconosciute e fai molta attenzione ad incontrare chi hai conosciuto via internet! Prima di farlo informa sempre i tuoi genitori e non andare mai all'appuntamento da solo/a;

**10. Non vergognarti di aver subito violenze verbali e minacce psicologiche**

Informa al più presto i genitori e gli insegnanti quando si è stati vittime di episodi che hanno creato disagio e imbarazzo eviterai che la situazione peggiori.



## ECCO COSA DEVI FARE SE PENSI DI ESSERE CYBERBULLIZZATO:

In caso di e-mail, sms, attacchi on line o messaggi in chat molesti ed offensivi:

- **Interrompere subito la conversazione ed informare un adulto (genitori, insegnanti):** ignorarlo non sempre funziona e supplicarlo di smettere, rispondergli o mostrarsi arrabbiati a volte non fa che aumentare il suo interesse;
- **Bloccare immediatamente messaggi del cyber bullo** di modo che non possa più importunarti e che i suoi messaggi non compaiano più sul vostro profilo;
- **Segnalare i messaggi ai moderatori** dei social o delle chat. Nelle comunità virtuali si può contattare il webmaster;
- **Salva i messaggi offensivi o imbarazzanti** che ricevi e prendi nota del giorno e dell'ora in cui il messaggio ti è stato inviato;
- **Chiudi l'account/ cambia il numero del tuo telefonino** e comunicalo solo a pochi e fidati amici;

**Non accettare mai di incontrare qualcuno conosciuto in rete** senza aver avuto il permesso dei genitori.

Nel caso di minacce fisiche o sessuali, **contatta la POLIZIA.**

### Numeri utili da chiamare in caso di bullismo e cyberbullismo:

- **800.66.96.96:** numero verde nazionale (gratuito, attivato presso la sede del MIUR). Sono a disposizione postazioni di ascolto attive dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 13 e dalle 14 alle 19. Si possono segnalare casi, chiedere informazioni generali e su come comportarsi in situazioni critiche.  
E-mail **bullismo@istruzione.it** accoglie segnalazioni di casi e richieste di informazioni e consigli.
- **19696:** numero verde di Telefono Azzurro attiva 24 ore su 24, 365 giorni all'anno
- **02-43333011:** numero di telefono della Polizia Postale di Milano in caso di minacce fisiche o sessuali

RICORDA SEMPRE:

**NON ISOLARTI, CHIEDI AIUTO e PARLANE CON UN ADULTO**

### Siti internet di riferimento per informazioni e segnalazioni:

[www.azzurro.it](http://www.azzurro.it) • [www.sicurinrete.it](http://www.sicurinrete.it) • [www.generazioniconnesse.it](http://www.generazioniconnesse.it) •  
• [www.commissariatodips.it/approfondimenti/cyberbullismo.html](http://www.commissariatodips.it/approfondimenti/cyberbullismo.html)

Dott.ssa Chiara Fanciulli

Psicologa e psicoterapeuta di orientamento psicodinamico relazionale

[info@psicologami.it](mailto:info@psicologami.it)

Dott.ssa Tiziana Porta

Psicologa e psicoterapeuta cognitiva e cognitiva-comportamentale

[info@psicologabrianza.it](mailto:info@psicologabrianza.it)

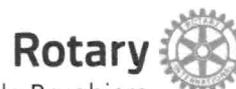
Dott. Giancarlo Perrone

Psicologo e psicoterapeuta di orientamento Cognitivista Costruttivista Post-Razionalista

[gcarlo.perrone@gmail.com](mailto:gcarlo.perrone@gmail.com)



Con il patrocinio e il sostegno di Club di Meda e delle Brughiere



In collaborazione con la Dirigenza Scolastica della Scuola secondaria di I° grado De Gasperi – Seveso