

BullisNO

PROGETTO PER IL CONTRASTO AL BULLISMO E CYBERBULLISMO

Istituto Calvino Rozzano - Noverasco (MI)



Progetto a cura di Mercedes Auteri
Con la collaborazione di Ilaria Putignano e Federica Rapetti

TESTO INTRODUTTIVO DI MERCEDES AUTERI

*Referente per il contrasto al Bullismo e al Cyberbullismo,
Istituto Italo Calvino, Rozzano, Milano*

Questo libretto è il resoconto breve di un anno passato a parlare di Bullismo e Cyberbullismo con gli studenti del Calvino. È pensato per loro, per le loro famiglie e i loro amici, e può essere letto: a saltare, iniziando dalla fine o, per conoscere tutta la storia, cominciando da qui, dall'inizio.

Con l'approvazione della legge 71/2017 ogni scuola ha nominato un referente che si aggiornasse su questi fenomeni e pianificasse, insieme alla Presidenza, delle strategie di prevenzione e intervento.

Si è deciso di avviare un percorso che prevedesse il coinvolgimento di tutte le classi e di tutti i colleghi dell'Istituto di entrambe le sedi (Rozzano e Noverasco) e che si basasse sulla diffusione di una consapevolezza reciproca (da parte dei docenti e degli studenti ma, anche, delle famiglie) delle principali problematiche inerenti ad ogni forma di bullismo. Le caratteristiche del fenomeno sono molto comuni nell'adolescenza e sono legate alle prepotenze dirette (violenze fisiche o verbali) o indirette (come la diffusione di storie inventate o l'esclusione di un compagno dal gruppo) e alla denigrazione online attraverso internet (cyberbullismo), con il ripetersi di un'asimmetria di potere intenzionale e sistematica di un gruppo o di un singolo che prevale su un altro.

Da gennaio 2018 sono stati proposti alle 57 classi dell'intero istituto degli incontri strutturati perseguendo tre principali obiettivi: - *conoscenza* e quindi *prevenzione* del fenomeno (gli studenti venivano aggiornati sulle novità della legge 71 e veniva loro consegnato un foglio con le indicazioni sulle procedure da attuare per segnalare o denunciare i fatti di cyberbullismo); - *analisi* del fenomeno (si è dato ad ogni alunno presente agli incontri la possibilità di rispondere in forma anonima ad alcune domande di carattere generale su tre macro aree: Benessere a scuola, Bullismo, Cyberbullismo); - *riflessioni* personali e, in un certo senso, catarsi rispetto al fenomeno (a conclusione di ogni incontro, come luogo di "liberazione" positiva e costruttiva, un'ora è stata dedicata ad attività di laboratorio individuali e di gruppo, in cui i ragazzi hanno scritto frasi, lettere ed esperienze personali). Infine, si è pensato a una pubblicazione per esporre e commentare i dati emersi nel questionario (con il parere professionale del gruppo "PsiRo" *Psicologi per Rozzano*) e il materiale raccolto, per fare emergere alcune testimonianze degli studenti (da me selezionate, forse non esaustive ma, dal mio punto di vista, significative e che potrebbero essere d'aiuto ad altri studenti che speriamo le leggeranno) come tappa necessaria di rielaborazione di un percorso delicato, sempre in corso, che ha bisogno di essere valutato, battuto e indirizzato ad ogni suo nuovo passo.

Come suggerito dalle linee guida del Ministero, che incoraggiano una collaborazione con realtà di supporto psicologico, si è scelto di coinvolgere sin dall'inizio il gruppo "PsiRo" *Psicologi per Rozzano*, già molto attivo nel bacino di utenza del Calvino, e in quanto coordinato da un ex allievo della scuola, Riccardo Franzolini che dal 2010 è iscritto all'Ordine degli psicologi della Lombardia, ha collaborato con l'Unità Operativa di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza di Rozzano, si è occupato del sostegno psicologico individuale per i minori e le famiglie, ha collaborato con l'Unità Operativa Penale Minorile, a Rozzano, fornendo il sostegno psicologico a minori autori di reato.

Un sincero ringraziamento, oltre a lui, per la disponibilità sempre dimostrata al confronto (necessario per un sostegno professionale su questi temi molto complessi), va alla Preside Maria Grazia Decarolis e ai Vicepresidi Alessandra Bellodi e Pino Gargiulo per avere sostenuto con forza il progetto favorendo l'organizzazione degli incontri nelle rispettive sedi. Mi sembra doveroso nominare le colleghe Ilaria Putignano per l'impostazione del questionario, Federica Rapetti per la contestualizzazione grafica e l'editing del presente opuscolo, Marilla Glorioso per avere indirizzato i suoi studenti a rappresentare il nostro Istituto con immagini e video al concorso promosso dall'Associazione "Cuore e Parole" contro il bullismo nelle scuole. Senza di loro e senza la collaborazione di tutti i colleghi, che hanno messo a disposizione il loro tempo prezioso sottratto all'ordinaria programmazione, e che dimostrano che la "risorsa del fare gruppo" è sempre la forza maggiore di fronte ad ogni difficoltà, sarebbe stato impossibile portare avanti questo progetto.

La strada è lunga ma, per l'anno scolastico 2018, sono stati previsti ancora due "incontri speciali", uno al teatro di Opera per alcune classi di Noverasco e uno nell'auditorium della scuola per le classi di Rozzano.

Il primo incontro con lo spettacolo "*Ora tocca a noi. Storie di Cyberbullismo*", messo in scena dalla compagnia *Le Maskere*, ha visto sul palco come protagoniste due studentesse del Calvino in un cast composto da giovani dai tredici ai diciassette anni, utilizzando il teatro per l'educazione tra pari. Lo spettacolo è stato seguito da un dibattito tra gli studenti e alcuni esperti (forze dell'ordine, polizia postale, psicologi) invitati tra i banchi della scenografia.

Il secondo incontro, con il padre di Carolina Picchio, giovane quattordicenne che nel 2013 si tolse la vita perché non riuscì a superare le violenze (fisiche e virtuali) subite dai compagni. Paolo Picchio è stato uno dei principali promotori della legge 71/2017, «Non posso negare di essermi commosso quando l'aula dopo il voto unanime si è alzata in piedi per un applauso in memoria di Carolina: nessuno mi ridarà più mia figlia ma questa legge è per lei» ha detto. A lei, alle altre (purtroppo tante) vittime e, in modo particolare, ai nostri studenti che con le loro parole ci hanno motivato a continuare, è dedicato questo piccolo libro.

Mercedes Auteri

ANALISI DEI DATI EMERSI DAL QUESTIONARIO CONOSCITIVO¹ **Elaborazione a cura dello Studio PsiRo - testo di Riccardo Franzolini**

I dati raccolti durante questa prima indagine ci raccontano di una scuola in cui una consistente maggioranza dei ragazzi, di tutte le classi, afferma di sentirsi rispettato, accolto e compreso in modo almeno sufficiente (*Abbastanza*)² sia dai compagni, sia dagli adulti dell'istituzione scolastica. Crediamo che sia importante sottolineare anche come l'andamento del senso di appartenenza, durante il corso degli anni, risulti procedere in modo ottimale; i ragazzi dei primi anni (i neofiti dell'istituzione) dichiarano alti livelli di soddisfazione per il gruppo dei pari dai quali si sentono rispettati e tenuti in alta considerazione, mentre si sentono meno accolti e compresi dai professori (rappresentanti dell'istituzione). All'opposto i ragazzi delle ultime classi problematizzano maggiormente il rapporto coi pari, mentre si sentono significativamente più accolti e compresi dall'istituzione. Questi dati presentano un senso di appartenenza che dapprima affonda le proprie radici nella costruzione di un'identità collettiva, la classe, che permette un forte senso di condivisione e sicurezza. Sicurezza sufficientemente stabile da garantire la critica e permettere lo strutturarsi dell'individuazione (ossia il determinarsi come individuo) dei singoli durante gli ultimi anni della scuola, così i ragazzi più grandi esprimono una relazione più realistica con l'istituzione di cui riconoscono la funzione. Infine ci sembra utile valutare come positiva la critica rivolta all'Istituzione come entità astratta (la *Dirigenza*), sia perché non esprime un forte disagio, sia perché rappresenta la messa in discussione del mondo degli adulti nel rispetto sostanziale delle scelte di vertice³.

Altrettanto interessanti e rassicuranti sono i dati relativi alle domande specifiche sul bullismo⁴. Solo una piccola minoranza riferisce di aver vissuto fenomeni di bullismo (verso i quali la scuola dovrà attivare un percorso specifico di indagine per fare emergere in modo esplicito la sofferenza). Mentre una minoranza più consistente riferisce di aver assistito ad atti di prevaricazione singoli o sporadici, probabilmente derubricabili come eccessi di competizione, leggibili come funzionali all'esplorazione dei confini socialmente accettabili della competizione in adolescenza.

Per quanto riguarda i dati relativi al cyberbullismo si evidenziano sostanziali differenze, molti di più riferiscono di aver notato atti di cyberbullismo, ma contemporaneamente ancora meno ragazzi riferiscono di aver subito attacchi virtuali rivolti contro di loro.

I dati più interessanti emergono forse dal confronto tra le emozioni riferite alla violenza reale e a quella virtuale⁴. I sentimenti espressione di un basso livello di empatia (*Soddisfatto, Divertito, Esaltato e Indifferente*; sulle cui origini non ci dilunghiamo) risultano sostanzialmente sovrapponibili in entrambi i "mondi" e con una percentuale molto elevata di ragazzi che dichiara di non provare sentimenti "piacevoli" legati alla violenza.

Decisamente più articolata risulta l'analisi che i ragazzi compiono delle loro emozioni empatiche. La "coscienza collettiva" dei ragazzi riconosce una netta distinzione tra il mondo reale e quello virtuale. Forse per loro essere nati in una società che li ha in-

trodotti fin dai primi anni di vita alla differenziazione tra realtà e virtualità è stato un elemento protettivo che gli permette di scindere, con maggiore facilità di quanto non riescano a fare gli adulti, tra realtà e internet.

La distinzione è sfumata, se non scarsa, per quanto riguarda il grado di solidarietà provato nei confronti della vittima, con sentimenti di rabbia, per l'episodio violento, simile nei due mondi. Altro elemento che accomuna i due contesti è il non sentirsi *Indifesi* né *Soli*: la solitudine è un sentimento che si avverte poco, ciò fa pensare che i ragazzi sentono di poterne parlare e dunque, che gli eventi violenti, possono essere portati all'attenzione di qualcuno, sia che avvengano nel cyberspazio sia nella realtà.

Il sentirsi parte di una collettività fa pensare che la rappresentazione propria e dell'altro (adulto o pari) è, attiva, positiva e fiduciosa. Comunicare e socializzare, difficoltà e situazioni critiche, è indice di una buona relazione con l'altro e con la comunità; sono movimenti attivi da parte dei soggetti per affrontare le questioni e sono azioni preventive in quanto possono arginare la ripetizione degli agiti violenti.

Mentre la distinzione tra i due mondi diviene marcata con l'approfondirsi dell'indagine dei sentimenti maggiormente depressivi (tristezza, spavento e imbarazzo), con un evidente abbassamento del grado di adesione alle emozioni nel mondo virtuale rispetto al contesto reale.

Qui il dato più rilevante è quello riguardante il livello di preoccupazione. È il dato dove emerge maggiore distanza tra i due mondi. Nel reale le situazioni violente suscitano molta più preoccupazione, rispetto al mondo virtuale. Come se il subire o assistere ad atti di bullismo in modo concreto, nella relazione vis-à-vis, facesse "toccare con mano" la sofferenza. Perché nella realtà, le identità sono più chiare che nel virtuale, quindi permettono una reale identificazione tra diversi; o in altri termini: l'evidenza di alcune situazioni, la presentificazione dell'evento fa emergere il "limite sociale".

In conclusione, i dati ci forniscono l'immagine di una "società dei ragazzi" capace di affrontare entrambi i contesti in modo empatico e realistico. Ma d'altra parte devono farci porre grande attenzione a singoli ragazzi che presentano maggiori difficoltà nel distinguere il reale e il virtuale, perché ora sappiamo che in questa scuola riceveranno poca comprensione per possibili delusioni (ma anche gioie) derivanti dai contesti virtuali. Rischiando di divenire reali emarginati o insoddisfatti.

Riccardo Franzolini



Studio PsiRo
psicologi per Rozzano

Via Trebbia, 2 - 20089 Rozzano (MI)
www.psi-ro.it
studio@psi-ro.it
Tel. 366.81.83.557

NOTE sui dati relativi al questionario

1) Il questionario conoscitivo proposto ai ragazzi si articola in 19 domande suddivise in tre macro-aree: la prima riguarda lo stato di benessere a scuola, la seconda e la terza riguardano rispettivamente il bullismo e il cyberbullismo puntando l'attenzione sugli eventuali episodi subiti, agiti e le reazioni emotive connesse.

L'indagine è mirata ad ottenere risposte che inquadrino in particolare la situazione relativa ai fenomeni di bullismo e cyberbullismo per lo più all'interno dell'istituto, in particolar modo per verificarne la presenza e la diffusione. Si è scelto di mantenere divisi i risultati del test proposto nelle due diverse sedi: quella di Rozzano e quella di Noverasco di Opera. L'utenza, infatti, è differente per zona e tipologia di indirizzo di studio: a Rozzano sono presenti l'Istituto Tecnico Economico, il Liceo Scientifico e il Liceo delle Scienze Umane, a Noverasco l'Istituto Tecnico Agrario e il Liceo Scientifico.

Il numero di studenti che ha risposto al questionario nella sede di Rozzano arriva ad un totale di 671 mentre a Noverasco arriva a 372. È importante sottolineare questo dato in quanto di seguito sono riportati i risultati (suddivisi per sede) che non sempre sono espressi in percentuale ma a volte con valore numerico, quindi riferito al totale.

2) Le domande della prima macro-area cioè che inquadrano lo stato di benessere degli studenti all'interno dell'istituto sono ben 7; a seguire 6 di esse con risposte e relativi risultati.

- ***Ti senti rispettato/a dai compagni di classe?***

ROZZANO	NOVERASCO
molto 42,8%	molto 33,3%
abbastanza 50,7%	abbastanza 56,7%
poco 5,1%	poco 8,9%
per niente 1,5%	per niente 1,1%

- ***Ti senti tenuto/a in considerazione in classe?***

ROZZANO	NOVERASCO
molto 25,5%	molto 24,7%
abbastanza 62,4%	abbastanza 61,3%
poco 10%	poco 12,6%
per niente 2,1%	per niente 1,3%

- ***Ti senti compreso/a dai professori?***

ROZZANO	NOVERASCO
molto 8,6%	molto 11,8%
abbastanza 56,5%	abbastanza 53,5%
poco 27,6%	poco 28%
per niente 7,3%	per niente 6,7%

- ***Ti senti accolto/a dal personale non docente?***

ROZZANO	NOVERASCO
molto 10,6%	molto 32,8%
abbastanza 48,9%	abbastanza 48,1%
poco 30,4%	poco 13,4%
per niente 10,1%	per niente 5,6%

- ***Hai buoni rapporti con gli altri studenti della scuola?***

ROZZANO	NOVERASCO
sì 48%	sì 44,6%
di solito sì 43,8%	di solito sì 47%
raramente 5,1%	raramente 7%
no 3,1%	no 1,3%

- ***Come descriveresti l'ambiente scolastico?***

	ROZZANO			
	molto	poco	abbastanza	per niente
accogliente	59	178	400	34
pulito	9	305	163	194
organizzato	20	318	222	111
sicuro	62	178	370	61

	NOVERASCO			
	molto	poco	abbastanza	per niente
accogliente	82	66	201	23
pulito	14	124	167	67
organizzato	17	146	126	83
sicuro	49	106	153	64

3) Si tratta di una delle sette domande riferite al benessere scolastico non ripostata nella nota 2: qui di seguito con relativi risultati

- ***Ti riconosci nelle scelte direttive ed organizzative della Dirigenza?***

ROZZANO	NOVERASCO
molto 3,6%	molto 3,8%
abbastanza 38,7%	abbastanza 38,7%
poco 45,8%	poco 40,1%
per niente 11,9%	per niente 17,5%

4) Cfr tavola 1 (pag. 11). Le domande riferite al Bullismo e al Cyberbullismo sono in totale 8: 4 ciascuna, due delle quali generiche per comprendere la diffusione del fenomeno e le ultime due (vedi nota 5) per comprendere il livello di empatia provato in presenza di atti violenti.

- ***Ti è capitato di assistere ad atti di bullismo a scuola nell'ultimo anno?***

ROZZANO	NOVERASCO
4,2% Varie volte a settimana o più	6,5% Varie volte a settimana o più
68,1% E' successo solo una volta	28% E' successo solo una volta
27,7% No, non è mai successo	65,6% No, non è mai successo

- **Ti è capitato di assistere ad atti di cyberbullismo per mezzo del cellulare o di internet nell'ultimo anno?**

ROZZANO

13,3% Varie volte a settimana o più
34,7% E' successo solo una volta o due
52% No, non è mai successo

NOVERASCO

15,1% Varie volte a settimana o più
29,8% E' successo solo una volta o due
55,1% No, non è mai successo

- **Hai subito atti di bullismo?**

ROZZANO

76%
3,4%
8,6%
1,3%
2,7%
7,9%

NOVERASCO

62,9%
4,8%
21,8%
1,6%
6,2%
2,7%

No, mai
Sì, nella mia classe (della scuola di adesso)
Sì, nella mia classe (delle precedenti scuole)
Sì, in una classe diversa dalla mia (della scuola di adesso)
Sì, in una classe diversa dalla mia (delle precedenti scuole)
Sì, da persona/e esterna all'ambiente scolastico

- **Hai subito atti di cyberbullismo?**

ROZZANO

85,7%
1,8%
2,1%
10,4%

NOVERASCO

84,9%
1,6%
3,8%
9,7%

No, mai
Sì, ma in una classe diversa dalla mia
Sì, nella mia classe
Sì, ma da persona/e esterna/e all'ambiente scolastico

5) Cfr dati della tavola 2 (pag. 12) - Grafici elaborati dallo studio PsiRo

Nella tavola 2, tabella e grafici sono rappresentazioni cumulative dei risultati ottenuti dalle risposte del questionario in entrambe le sedi e sintetizzano i dati su bullismo e cyberbullismo. A seguire le domande di riferimento del questionario con relativi risultati numerici separati delle diverse sedi.

- **Quando ti è capitato di assistere o partecipare a scene di violenza, come ti sei sentito/a?
Se non ti è capitato, come pensi ti sentiresti?**

	ROZZANO			NOVERASCO		
	per nulla	abbastanza	molto	per nulla	abbastanza	molto
indifferente	498	139	34	288	74	10
imbarazzato	309	302	60	178	160	34
preoccupato	78	324	269	41	192	139
spaventato	230	319	122	123	182	67
solo	400	182	89	224	104	44
indifeso	360	234	77	216	111	45
triste	212	299	160	110	171	91
arrabbiato	80	261	330	32	112	228
divertito	601	46	24	334	31	7
esaltato	578	64	29	310	40	22
soddisfatto	611	41	19	327	25	20

- *Cos'hai fatto o cosa faresti se qualcuno compisse atti di bullismo nei tuoi confronti? (Puoi scegliere più di un'opzione, in base alla tua esperienza personale)*

ROZZANO	NOVERASCO	
22,9%	21,5%	Ho ignorato cosa stava avvenendo, sperando che smettesse
26,8%	22,3%	L'ho detto a un amico
16,2%	18,5%	L'ho detto a un insegnante
32,6%	39,7%	L'ho detto ad un genitore/adulto che si prende cura di me
40,4%	38,3%	Ho chiesto direttamente alla persona di smetterla
2,2%	1,4%	Ho cambiato classe o scuola
23,2%	28,4%	Ho risposto al bullo con minacce e azioni violente
<0,3%	<0,3%	Altre risposte

- *Cos'hai fatto o cosa faresti se qualcuno compisse atti di cyberbullismo nei tuoi confronti? (Puoi scegliere più di un'opzione, in base alla tua esperienza personale)*

ROZZANO	NOVERASCO	
23,1%	19,6%	Ho ignorato cosa stava avvenendo, sperando che smettesse
27%	23,8%	L'ho detto a un amico
9,4%	12,2%	L'ho detto a un insegnante
34,6%	40,9%	L'ho detto ad un genitore/adulto che si prende cura di me
37,6%	36,7%	Ho chiesto direttamente alla persona di smetterla
13,9%	14,1%	Ho cambiato il mio numero di cellulare/ il mio profilo online
23,3%	22,7%	Ho risposto al Cyberbullismo con insulti o minacce
0,5%	<0,8%	Altre risposte

- *Se ti è capitato di leggere o scrivere insulti o minacce a qualcuno utilizzando social network o app di messaggistica, come ti sei sentito? Se non ti è capitato, come pensi ti sentiresti?*

	ROZZANO			NOVERASCO		
	per nulla	abbastanza	molto	per nulla	abbastanza	molto
indifferente	443	179	49	249	93	30
imbarazzato	371	241	59	207	141	24
preoccupato	196	335	140	109	192	71
spaventato	333	253	85	199	132	41
solo	431	179	61	241	98	33
indifeso	411	195	65	233	104	35
triste	274	274	123	148	166	58
arrabbiato	139	257	257	51	145	176
divertito	574	71	26	317	43	12
esaltato	597	49	25	327	32	13
soddisfatto	599	48	24	330	29	13

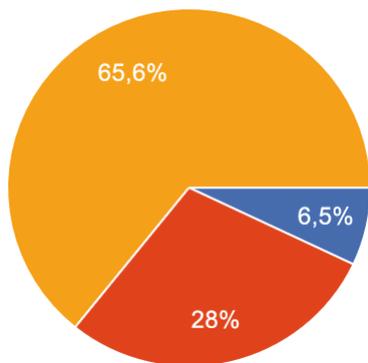
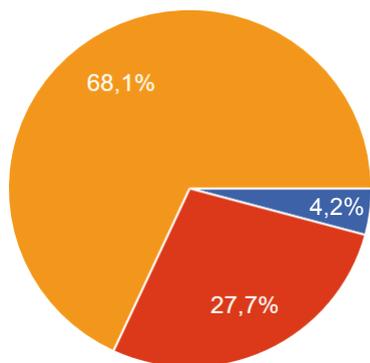
TAVOLA 1

Alcune delle domande poste agli studenti nel questionario con relativi diagrammi a torta che illustrano in percentuale le risposte dei ragazzi: a sinistra i grafici coi risultati ottenuti nella sede di Rozzano a destra quelli nella sede di Noverasco.

- *Ti è capitato di assistere ad atti di bullismo a scuola nell'ultimo anno?*

ROZZANO: 671 risposte

NOVERASCO: 372 risposte

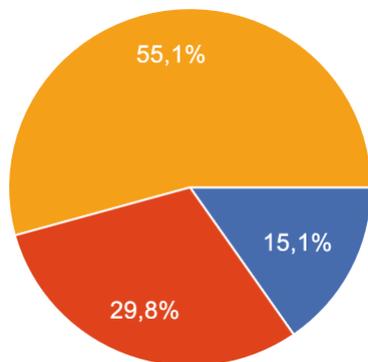
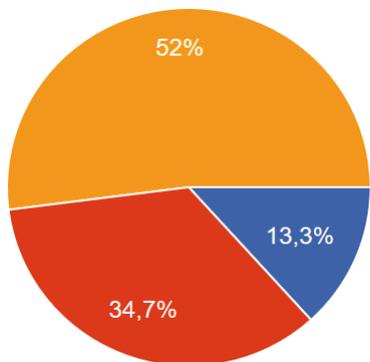


- Varie volte la settimana o più
- È successo solo una volta o due
- No, non è mai successo

- *Ti è capitato di assistere ad atti di cyberbullismo per mezzo del cellulare o di internet nell'ultimo anno?*

ROZZANO: 671 risposte

NOVERASCO: 372 risposte



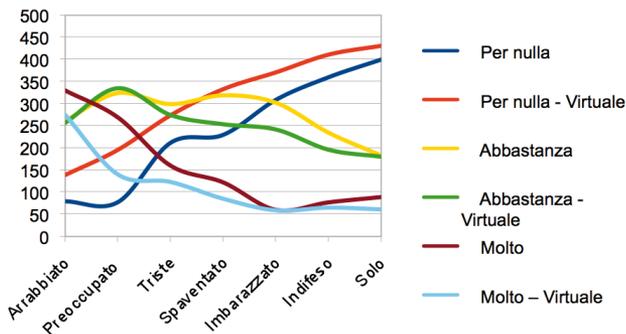
- Varie volte la settimana o più
- È successo solo una volta o due
- No, non è mai successo

TAVOLA 2

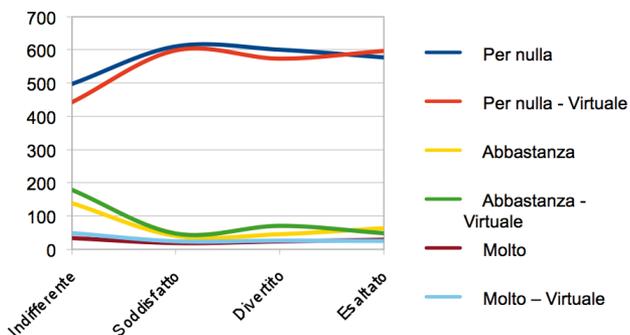
Sintesi grafico/numerica dei risultati dell'intero istituto, riferiti alle emozioni empatiche e non empatiche provate nel momento in cui i ragazzi dichiarano di aver subito o agito atti di bullismo o cyberbullismo

	Per nulla	Per nulla - Virtuale	Abbastanza	Abbastanza - Virtuale	Molto	Molto - Virtuale
Arrabbiato	80	139	261	257	330	275
Preoccupato	78	196	324	335	269	140
Triste	212	274	299	274	160	123
Spaventato	230	333	319	253	122	85
Imbarazzato	309	371	302	241	60	59
Indifeso	360	411	234	195	77	65
Solo	400	431	182	179	89	61
Indifferente	498	443	139	179	34	49
Soddisfatto	611	599	41	48	19	24
Divertito	601	574	46	71	24	26
Esaltato	578	597	64	49	29	25

Emozioni Empatiche



Emozioni non-Empatiche



LA VOCE AGLI STUDENTI DEL CALVINO

REGOLE VADEMECUM DEI RAGAZZI

Nessuno può farti sentire inferiore senza il tuo consenso

Abbi rispetto per tutti e paura di nessuno

Parla e cerca aiuto quando sei in difficoltà

Evita le cattive compagnie

Non sfogare la tua rabbia sugli altri

Rifletti sempre prima di agire

Non fare agli altri ciò che non vuoi sia fatto a te

Mai chiedere vendetta, sempre chiedere giustizia

Non mandare mai foto intime

Non iscriverti a siti pericolosi o escine subito

Presta sempre attenzione ai contenuti pubblicati e alle conseguenze

C'è sempre una soluzione, non ti scoraggiare

Se stai soffrendo non tenerti tutto dentro, libera le tue parole

Chiedi sempre il consenso prima di pubblicare foto altrui

Non giudicare e non offendere gli altri

Non scrivere cose che in faccia non diresti

Tutela la tua identità digitale

Non essere mai indifferente o omertoso di fronte alla violenza

Non escludere nessuno e sii gentile con tutti

Fai attenzione ai social in anonimo

Tieni privati i tuoi dati personali e i tuoi profili social

Verifica le richieste di amicizia di sconosciuti su Facebook

Leggi i termini di consenso sul web prima di accettarli

Non avere paura di denunciare soprusi, discriminazioni, offese

Non postare contenuti di cui potresti pentirti

Utilizza la rete per scopi didattici, ricerche, letture interessanti che nobilitino e non sviliscano

Non seguire la massa se non ti rispecchia, distinguiti con la tua opinione

Sii fiero della tua diversità, contribuisci alla ricchezza del mondo

Non fare il leone da tastiera in anonimo o dietro uno schermo

Sii sempre te stesso, nella vita e nel web
Segnala contenuti diffamatori, inneggianti all'odio o al razzismo
Non deridere, non umiliare, non fare sarcasmo: l'ironia è tale se si sorride in due
Abbi cura delle confidenze, foto, video che ti vengono girati da altri
Scegli bene i tuoi amici, sii selettivo nella vita e nel web
Non permettere agli altri di farti stare male e influenzarti negativamente
Se puoi, cerca di fare ragionare i bulli e difendi le vittime
Non condividere notizie stupide, promuovi contenuti di qualità
Sii un esempio di educazione fuori e dentro alla rete
Esprimi la tua opinione con rispetto e senza degenerare
Rispetta sempre l'opinione altrui anche se non è uguale alla tua
Non sentirti superiore a un altro, nessuno lo è
Non sentirti inferiore a un altro, nessuno lo è
Non abbassare mai il livello della tua educazione alla maleducazione di chi ti offende
Non alimentare violenza
Impara ad essere forte senza usare maniere forti
Rispetta e sarai rispettato
Sii un esempio di pace e fatti rispettare per la tua dignità
Abbi sempre autostima e credi in te
Non dare troppo peso ai maleducati o alle opinioni volgari
Aiuta sempre chi è in difficoltà
Stai attento alle notizie false, girano molte bufale
Confidati solo con amici fidati
Privilegia le confidenze guardandosi negli occhi e non al telefono
Privilegia un pomeriggio a Cascina Grande con gli amici piuttosto che un gioco online con sconosciuti
Non installare app non sicure
Non accettare di sentirti umiliato, segnala, denuncia, parlane con qualcuno
Se il problema che hai è più grande di te parla con un adulto più grande, troverete la giusta misura per risolverlo
Non farti abbattere dagli insulti di sconosciuti, ignora chi non conosce il rispetto
L'indifferenza è la migliore arma di fronte a chi vale poco
Se qualcuno ti offende verbalmente o fisicamente non restare solo, chiedi sostegno ai

tui amici

Se vuoi fare una critica costruttiva cerca sempre di farla in maniera educata e non offensiva

Mettiti nei panni degli altri

Restiamo umani, restiamo uniti

Non ti alterare, non ti ubriacare, resta te stesso

Non criticare i più deboli credendo che ciò ti renda più forte

Assumi le responsabilità delle tue azioni

Non fissarti su cose, persone, siti che ti fanno perdere tempo

Non rendere pubblica ogni cosa che ti riguarda

Conserva per te, come un tesoro, i momenti più intimi senza darli in pasto alla rete

Utilizza la testa in ogni situazione

Non confondere la realtà virtuale con la vita reale

Ricorda che ciò che fai nel web non viene cancellato

Non accumulare pensieri negativi che ne generano altri

Costruisci una buona reputazione di te

Non avere pregiudizi

Ricordati di sorridere

Ricordati di ascoltare

Ricordati di parlare con educazione e mai con parole volgari

Non essere violento nemmeno per scherzo

Non fare differenze tra i compagni

Rispetta i docenti e i beni della scuola

Partecipa alle attività della scuola con attenzione

Se hai dubbi sulla tua vita (social e non) parla con un adulto

Mantieni l'autocontrollo il più possibile quando ti insultano e scegli bene come reagire

Evita discussioni inutili

Denuncia sempre le ingiustizie

Mantieni un atteggiamento positivo nei confronti della vita, sarai ricambiato

Abbi più empatia nei confronti del prossimo

Spendi bene il tuo tempo, nella vita virtuale ma soprattutto nella vita reale che importa di più



Illustrazione di Davide Cigala: *Resta umano porgi la tua mano*
2B Liceo Scientifico di Rozzano

ALCUNE RICHIESTE DEI RAGAZZI

Vorremmo più ascolto da parte dei docenti

Vorremmo che i nostri proff. fossero meno indifferenti

Vorremmo che la scuola cogliesse anche i messaggi non diretti dei nostri disagi

Vorremmo fare più corsi su argomenti di attualità

Ci piacerebbe fare corsi di autodifesa

Vorremmo che il personale della scuola fosse più motivato

Ci vorrebbe almeno un incontro con lo psicologo della scuola per tutti gli studenti

Ci vorrebbe almeno un corso di aggiornamento sul cyberbullismo per tutti i docenti

La scuola e le famiglie dovrebbero collaborare di più

Vorremmo una scuola più pulita

Vorremmo maglie e gadget con il logo della scuola

Vorremmo più attività di interazione e socializzazione tra le classi

Vorremmo utilizzare gli spazi esterni e curare i giardini della scuola

Vorremmo più tornei sportivi

Vorremmo organizzare attività e giornate di raccolta fondi per la scuola

Vorremmo un'area fumatori in giardino per non sentirci discriminati se non riusciamo a smettere

Vorremmo un'area svago con biliardino e ping pong per stare insieme

Vorremmo si prendessero seri provvedimenti contro chi commette atti violenti su persone e cose

Vorremmo più lezioni di etica e buona educazione per tutti

LETTERE E TESTIMONIANZE

LETTERA DI G. E S.

Ciao bella,

oggi vorrei parlarti dei valori che un ragazzo cerca in una ragazza:

1. Devi essere te stessa, senza provare ad essere diversa, e farti conoscere veramente;
2. Sui social non postare foto dove sei scoperta, perché i ragazzi se ne approfittano pensando che sei una ragazza facile;
3. Non sei l'unica, quindi non atteggiarti come una diva, cerca di rimanere umile;
4. Dimostra il tuo carattere e non farti influenzare da altri, vai per la tua strada e credi in te stessa;

5. Una relazione seria è composta da due persone che si rispettano a vicenda, quindi ricordati che il tuo pensiero non è l'unico;
6. Dai le attenzioni che vorresti ricevere;
7. Non hai bisogno di fare la psicopatica perché va di moda, a me piaci così come sei!

Spero di essere stato utile, anche se non sai chi sono!

LETTERA DI S. E R.

Ciao bello,

ora ti elencherò un paio di cose che a noi ragazze non piacciono di voi maschietti:

1. Non credere che per essere alla moda tu debba portare i pantaloni sotto ai glutei;
2. Se credi che facendo l'altezzoso e il maleducato tu riesca ad attirare l'altro sesso come una calamita, stai sbagliando strategia;
3. Quando vai in giro a fare il gradasso per sentirti più figo degli altri, sappi che noi ti prendiamo solo per immaturo;
4. Non seguire la massa, sii te stesso, non nasconderti dietro uno schermo, i veri amici non sono quelli che incontri sui social ma quelli che ti conoscono veramente, fatti conoscere realmente e cerca di valere per quello che sei;
5. Quando prendi in giro qualcuno facendo il bulletto, insultando i più deboli o arrivando addirittura alle mani, a noi fai solo pena;
6. Non ti atteggiare a dio dell'Olimpo e scendi a ridere e scherzare con noi, con gentilezza e allegria, le ragazze amano i ragazzi sensibili e divertenti!
7. Ricordati che se tieni realmente a qualcuno, che sia una ragazza o un ragazzo, non devi mai farlo soffrire.

Spero di vederti sorridere più spesso, magari insieme a noi!

LETTERA DI I.

Se stati subendo atti di bullismo il mio consiglio è: fatti sentire!

Io ho sopportato per anni ed ero arrivata al limite.

Parlane con un genitore, con un prof., con un amico. Pensa al fatto che chi usa la forza contro qualcuno non ha intelligenza e reagisci non con la violenza ma con astuzia. Trova un modo per rispondere con voce calma e sarcastica. I tuoi aggressori ne saranno spiazzati e confusi. Anche a casa non ci pensare troppo, metti la radio a tutto volume e pensa a cose belle. Pensa che ce la farai e credici.

Quando ho capito che non ce l'avrei fatta da sola, io sono stata da una psicologa. Mi sono tolta un grandissimo peso di dosso, mi sentivo così leggera che mi sembrava di potere volare. Adesso da grande anch'io vorrei fare la psicologa, mi sembra un lavoro molto utile e che può essere fondamentale in casi come questi.

Qualche cicatrice rimane sempre ma a me è stata molto d'aiuto questa frase: "Solleva il mento, tira indietro le spalle, cammina con orgoglio, non leccarti le ferite: festeggia. Le cicatrici che porti sono il segno di chi combatte. Hai partecipato ad un combattimento tra leoni e se non hai vinto non significa che tu non sappia ruggire".

TESTIMONIANZA DI C.

Io aiuto o almeno cerco di aiutare chiunque abbia problemi sia con se stesso che con la vita sociale. Non è giusto che ci siano persone vittime di bullismo o cyberbullismo, sono attività praticate da ignoranti che non hanno altro da fare che rovinare la vita altrui. Io non sono mai stato vittima di cyberbullismo ma non oso immaginare ciò che hanno provato quelli che hanno subito questi atti stupidi e immaturi.

Una volta in seconda media giocavamo a "Ce l'hai" e da quel giorno un ragazzo di terza incominciò a gridare davanti a tutti "Ehi, tu, ce l'hai?". Un giorno lo beccai fuori da scuola e io per primo decisi di usare le mani perché ne avevo le scatole piene ma fu l'errore più grande della mia vita. Le presi e continuò a insultarmi. Così un giorno gli andai a parlare per chiarirci e dirgli di smetterla perché sarei tornato con un genitore. Da quel giorno non subii più atti riguardanti il bullismo.

Io consiglio sempre di non alzare le mani perché non si risolve nulla, invece bisogna andare dal bullo e chiedere direttamente di smetterla e se non smette chiamare un adulto. Ora vivo la mia vita al meglio dedicandomi alla passione per le bici e il mondo delle corse.

LETTERA DI D.

Ciao, ti ricordi di me? No? Lascia che te lo ricordi.

Sono sempre stato un ragazzo timido, intelligente, curioso. Ho avuto una vita serena o almeno fino a quando non sono arrivato alla scuola media e ho incontrato te e quelli del tuo gruppo. Tu avevi la capacità di farmi sentire meno di zero, un illuso, uno sfigato, uno che ormai la voglia di vivere l'aveva completamente persa. Unito agli altri poi, diventavi una bestia. Ti temevo e il mio carattere mi portava a stare sempre peggio perché non sapevo difendermi. Tutti davano retta a te e io rimanevo sempre da solo. Ricordi quando mi ficcavi la testa nel bagno e ridevi insieme a tutti? Quando mi insultavi o mi menavi per passare il tempo? Come credi che mi sia sentito? Arrivare in classe e

sentirsi dire “frocio”, “checca”, “finocchio”, “sei inutile e se muori non fregherà niente a nessuno”. Ci tengo a precisare che il problema non sei stato solo tu, no, lo sono stati tutti.

Finite le medie pensavo che alle superiori sarebbe stato tutto diverso e avrei avuto tanti amici e sarei stato felice. Purtroppo anche i miei compagni di adesso si divertono a ridere alle mie spalle. Penso che non mi capiscano. Ho sofferto di ansia, depressione e anoressia per tre anni, fino ad oggi. L'anoressia viene tenuta più in considerazione quando ce l'hanno le ragazze. Di me non è mai interessato a nessuno e tutti mi prendevano in giro. Non ero a mio agio col mio corpo e ho preferito nascondermi dietro ad un'immagine ideale che però non riuscivo a realizzare. A scuola nessuno mi ha mai aiutato e cadevo preda dei pensieri più spaventosi. Solo un professore una volta mi ha ascoltato e consigliato. Gli devo molto e non lo dimenticherò mai.

Ora ho 18 anni, ho la mente aperta e più adulta ed ho imparato dai miei errori. Tu, non sei riuscito a distruggermi. Terrò sempre la testa alta e aiuterò chi, come me, ha avuto una vita difficile a causa dei bulli. Per te non sprecherò più parole. A chi mi legge voglio ricordare che è meglio stare solo piuttosto che con persone che ti fanno sentire solo.

TESTIMONIANZA DI A.

Parlo come ex vittima sia di bullismo che di cyberbullismo. È iniziato tutto tre anni fa quando ero ancora alle medie. Accendevo il cellulare, vedevo che qualcuno mi aveva scritto e pensavo fosse un'amica ma, invece no, mi illudevo, erano i soliti insulti dei miei compagni nella chat di classe di whatsapp. Ormai era diventata un'abitudine per loro, scherzare pesantemente nella chat dove io ero presente e poi, altrove, invitarsi tra di loro per uscire o andare alle feste a cui non volevano partecipassi. Ogni giorno sempre peggio, ricevevo insulti da persone che avevo considerato molto speciali, sui social, nelle chat, in classe. Di mattina a scuola e di notte al cellulare. Entravo in aula e nessuno mi salutava, ho visto sparire tutti quanti, anche quelli che prima mi salutavano. Anche davanti ai professori venivo presa in giro, loro non facevano niente per difendermi e io subivo in silenzio. Questa routine mi stava distruggendo. A casa non mi sentivo capita dai miei e non gli ho mai confidato le mie sofferenze perché in generale loro mi criticavano sempre molto e ho pensato di non piacere a nessuno. Anche alle superiori, qui al Calvino, non ho ricevuto un trattamento migliore, forse perché mi chiudevo in me stessa. Alcuni compagni mi facevano lo sgambetto quando passavo e a volte mi facevano trovare il mio strumento musicale o il mio zainetto nella spazzatura. Sono scoppiata. Ho smesso di mangiare e sono finita in ospedale. Allora i miei genitori

hanno capito la gravità della cosa e ho dovuto rivelargli gli insulti e le violenze e mi hanno aiutata ad affrontare i problemi.

Cara vittima di bullismo, qualsiasi cosa tu stia subendo io ti posso capire, è capitato anche a me. Non ho raccontato tutto ma so come ci si sente a non avere nessuno vicino. Sono arrivata a pensare di morire ma per fortuna prima ho avuto il coraggio di parlare e adesso sto meglio, so che non tutto è perduto se tu vorrai recuperarlo. Fatti forza e i bulli non l'avranno vinta. Non è grande chi, per sentirsi grande, ha bisogno di farti sentire piccolo.

LETTERA IN FORMA DI RAP DI G. E F.

Scriviamo a te che sei vittima di violenza,
reagisci, ora, non avere più pazienza.

Fai qualcosa, fallo per te,

ti sembra impossibile ma non lo è.

Combatti, sii forte, abbi coraggio,

questo è solo un brutto momento, di passaggio!

Le persone che ti fanno soffrire verranno fermate
e potrai vivere felice con quelle da te amate.

Fallo anche per chi vive la tua stessa situazione,
denuncia, sii esempio di energia positiva, in azione!!!

Combatti, sii forte, abbi coraggio,
ribellati, gira il messaggio!

TESTIMONIANZA DI G.

In questa ora dedicata al cyberbullismo e bullismo ho avuto un quadro della situazione più chiaro. Penso che siano due argomenti che devono essere affrontati con delicatezza e con serietà. È inconcepibile che dei ragazzi prendano in giro una persona perché magari è diversa da loro. Siamo tutti speciali a modo nostro, se fossimo uguali il mondo sarebbe monotono.

Penso che se qualcuno ti chiede delle “prove” per accettarti significa che non tiene a te ma ti vuole solo usare perché i veri amici in cambio della loro amicizia non chiedono niente.

Penso che bisogna sensibilizzare fin in tenera età, per prevenire catastrofi che a volte hanno generato la scomparsa prematura di giovani vite che avrebbero potuto migliorare il nostro pianeta. Penso che bisogna approfittare di questa nuova legge sul cyberbullismo che tutela i minorenni e segnalare e denunciare subito prima che sia troppo tardi.

LETTERA DI T.

Caro L.,

spero tu stia bene. Ricordo che quando eravamo nella stessa classe ci prendevano spesso di mira perché eravamo i più piccoli e i più timidi. Il nostro materiale scolastico veniva rovinato, ci prendevano in giro a causa del nostro aspetto fisico gracile, a volte ci davano delle sberle da dietro senza farsi vedere. Io ho avuto il coraggio di parlare con i miei genitori e di cambiare classe però penso spesso a te e vorrei dirti che non sei solo. Se i tuoi problemi continuano anche quest'anno, conta pure su di me, raccontami quello che ti rende infelice e sfogati. Parlane con i tuoi genitori, loro ti vogliono bene. Parlane con i professori, ho saputo da un incontro che abbiamo fatto a scuola che tutti i docenti sono tenuti a cercare una soluzione per punire i bulli e aiutare le vittime. Non prendere decisioni sbagliate, ricordati che non sei solo e che io ti starò sempre vicino se vorrai.

Un abbraccio fortissimo.

TESTIMONIANZA DI B.

La mia infanzia è stata tormentata da insulti e critiche per il semplice fatto che ero il più "rotondo" della classe. Ero spesso soprannominato "ciccione di m****" da quelli che dovevano essere i miei amici. Ciò mi turbava ma cercavo di mostrarmi forte per non dare soddisfazione a chi mi bullizzava. Chiudendomi sempre di più in me stesso, però, aumentavano le mie insicurezze. Vedendomi subire in silenzio, l'accanimento del gruppo di bulli era più feroce e mi inondavano di cattiverie. Mi chiamavano "salsiccia", "lardo", "maiale". Quando non ce l'ho fatta più a sopportare e sono andato da un professore a denunciare il fatto è cambiato tutto. Ho cambiato atteggiamento anche nei confronti dei bulli. Li guardavo dall'alto al basso mentre pulivano i cestini di tutta la scuola perché li avevano messi in punizione così. Mi sono tolto un peso dal cuore e mi sono sentita una persona migliore.

TESTIMONIANZA DI V.

Nessuno mi ha mai picchiata ma sono testimone del fatto che "le parole a volte fanno più male delle botte". Per me è molto difficile scrivere quello che è successo perché a volte le persone possono pensare "sta facendo la vittima" e fanno passare la voglia di condividere i problemi.

Tre anni fa frequentavo la scuola media. In generale ho un bruttissimo ricordo delle medie, ho ricevuto una quantità infinita di insulti e prese in giro. In particolare, un episodio che mi è successo mi ha fatto soffrire molto. Andammo in gita a Trento per

due giorni insieme a tutte le classi terze e, nella distribuzione delle stanze, sono finita in camera con un gruppetto di compagne “popolari” a scuola. Durante la notte mi svegliai e vidi il mio beauty case, dove tenevo tutte le mie cose intime, i miei trucchi, il mio profumo, rovesciato per terra. Intorno a me tutti i “fighi” della scuola, amici delle mie compagne, ridevano e mi scattavano foto e facevano video col telefonino. Mi sono alzata dal letto, in pigiama, struccata, coi capelli legati (una situazione in cui non vorrei farmi vedere da nessuno), sono corsa in bagno chiudendomi la porta alle spalle. Allo specchio c'erano disegnate delle vagine con dei peli e c'era scritto: “put****”, “cessa”, “cicciona”, “fai schifo”, “non piaci a nessuno”. Sono scoppiata a piangere. Quando uscii dal bagno, dopo avere cancellato tutto, non c'era più nessuno, le luci spente. Mi sdraiai a letto, inutile dire che non ho dormito. Quando raccontai il fatto al mio prof. di italiano mi disse che stavo esagerando. Non raccontai questa cosa più a nessuno. I miei genitori la vennero a sapere da quel prof. a fine anno scolastico e mi dissero che alle superiori sarebbe cambiato tutto. Raccontarlo mi fa sempre male, piango ogni volta.

TESTIMONIANZA DI J.

Colgo questa occasione di riflessione sul bullismo e il cyberbullismo per raccontare un episodio che mi è successo in passato, esattamente in prima media. Decisi di provare un nuovo sport e scelsi il basket. Mi piaceva vederlo giocare e pensai che sarebbe stato bello impararlo. Iniziai a praticarlo una volta a settimana nella palestra dell'oratorio. In squadra eravamo in dieci e tra i compagni c'era un ragazzo che mi prendeva in giro regolarmente, soprattutto negli spogliatoi, buttandomi i vestiti dentro al cestino e spintonandomi. Venivo deriso per la mia forma fisica, perché ero abbastanza piccolo e magro, e perché quando parlo pronuncio male la “c”. Sopportavo i soprusi dicendo educatamente di smetterla ma la situazione non migliorava. Ne parlai a mia madre che parlò con l'allenatore che parlò con questo ragazzino ma niente, dopo poco lui ritornava all'attacco. Venni a sapere che mi prendeva in giro per sentirsi superiore perché era insoddisfatto della sua vita, una persona triste e arrabbiata perché i suoi genitori trattavano male lui. Così un giorno in cui mi insultò pesantemente, risposi mettendo in mezzo la sua condizione familiare. Fu allora che decise di mettermi le mani addosso e di afferrarmi per il collo. Io gli sganciai un calcio nelle parti basse. Caddi per terra e lui scappò piangendo. Da quel giorno non mi rivolse più nemmeno uno sguardo. Il mese dopo mi ritirai dal basket, non mi piaceva e continuavo a starci male ogni volta che andavo.

LETTERA DI N.

Cara vittima di bullismo o cyberbullismo,

ho 15 anni e alle medie ho subito pure io atti di violenza e insulti.

La prima cosa che devi sapere e che ti devi ricordare sempre è che non sei tu ad essere sbagliata anche se ti vogliono fare credere questo. Non sei tu il problema, semmai lo sono quelli che ti stanno bulleggiando. Tu sei una persona, con pregi e difetti, che sta cercando di affermare quanto vale. Loro sono persone insicure che cercano di distruggere la tua autostima per invidia o per dimostrare di essere migliori di te. A volte basta niente, magari vedono che sei capace o che vivi la tua vita tranquillamente e non lo sopportano proprio perché loro hanno una vita difficile o non vanno bene a scuola. Così si divertono e si credono “fighi” cercando di sottolineare qualche difetto fisico, come qualche chilo di troppo, o caratteriale, come qualche insicurezza.

Sai cosa ti dico? La migliore arma è l'indifferenza. Non farci caso. Ripetiti: “io sono così e mi accetto come sono”. So che non è facile ma ci devi provare. Puoi anche rivolgerti ad un adulto, un genitore, un professore, un amico fidato perché, a differenza di quello che vogliono farti credere, chiedere aiuto non è un punto di debolezza ma di forza.

Vivi la vita meravigliosa che hai perché non vale la pena stare dietro a persone così sciocche che non hanno mete da raggiungere e che non sanno come divertirsi. Ricordati che tu sei più importante e più forte di loro!

Spero che queste parole ti siano di aiuto.

LETTERA DI F. E M.

Ciao bullo, sappiamo cosa stai passando, ti senti incompreso, sei arrabbiato con il mondo ma ciò non ti giustifica, non puoi comportarti male e prendertela con i più deboli per sentirti superiore. Così facendo non fai altro che provocare problemi a te e a chi subisce la tua rabbia. Prima o poi la ruota gira e chi semina rabbia raccoglie schiaffi. Il tuo comportamento ha effetti negativi su tutti, soprattutto su di te. Spero tu riesca a comprendere la gravità delle tue azioni quando aggredisci, insulti, fai il superiore ma non ti rendi conto che è davvero superiore chi riesce a risolvere i propri problemi senza scaricarli sugli altri. Come diceva il grande pugile Mike Tyson, che da ragazzo era stato vittima di bullismo, “se non puoi dire nulla di buono di una persona, non dire nulla”. Crescendo imparerai.

LETTERA DI S.

Cara persona che leggi le mie parole, io non ti conosco ma so che possiedi almeno un app social, anche semplicemente whatsapp. So che ti senti sicura dietro lo schermo del tuo smartphone ma purtroppo non lo è nessuno. Qualsiasi foto, video, messaggio emesso dal tuo telefono potrebbe finire nelle mani sbagliate perciò pensaci bene prima di agire inconsapevolmente. Sono sicura che avrai mandato almeno una foto con qualche faccia stupida o con qualche effetto snapchat ai tuoi amici. Pensa bene a chi stai mandando la tua immagine perché poi non sei più padrona di ciò che hai appena inviato perché può essere rinviato, modificato, utilizzato diversamente da quello che credi. Molto spesso non ci pensiamo ma dovremmo. Sottovalutiamo questo aspetto ma è proprio quello che ci sottopone al giudizio degli altri. Immagina se quella foto che hai scattato a quella festa dove eri ubriaca andasse a finire sui social e la vedessero i tuoi genitori. Proveresti imbarazzo e con difficoltà poi dovresti dare spiegazioni e chiedere che venga cancellata. A me è successo e l'ho rimpianto ogni giorno. Su internet difficilmente si riescono ad eliminare contenuti spiacevoli, su Facebook o su Instagram tutto ciò che pubblichi rimane in rete.

Pensa bene anche a pubblicare foto altrui senza consenso perché potresti ricevere una denuncia e pagarne le conseguenze a caro prezzo.

Sono sicura che c'è una parte di te che ti fa riflettere e che ti avvisa che quando sei titubante nel pubblicare foto intime e dati personali è perché è meglio se non lo fai. Quella parte di te sa che bastano esattamente due secondi (il tempo di pubblicare il post) perché la situazione ti sfugga di mano.

Vivi la tua vita godendoti i momenti, senza fotografare e filmare tutto. Non devi per forza pubblicare le tue storie sul tuo profilo perché alcuni momenti sono preziosi proprio perché li stai vivendo e proteggendo senza esporli.

Cara persona che leggi le mie parole, ti scrivo perché ci sono passata, un consiglio che avrei voluto ricevere e che d'ora in avanti seguirò sempre: proteggi in ogni modo la tua immagine, la tua persona, la tua vita.

LETTERA DI A. E D.

Ciao frate',

ti scrivo per dirti che nonostante l'età adolescenziale sia un'età molto impegnativa dal punto di vista fisico e mentale, non devi farti influenzare dalle cattive amicizie ma cercare di cogliere ciò che di buono c'è intorno a te e coltivare la tua persona tramite la scuola che rappresenta in questi anni la nostra vita.

Passiamo più di sei ore al giorno nell'ambiente scolastico perciò è importante imparare

a crescere insieme ai propri compagni di classe e creare un ecosistema che permetta anche ai più timidi ed introversi di trovare le proprie passioni, senza essere giudicati o disprezzati per via di un pensiero diverso o di qualche differenza rispetto alla massa. Ognuno è speciale a modo suo.

LETTERA DI S.

Cari ragazzi,

perché il bullismo? Perché il cyberbullismo? Perché utilizzare uno strumento come internet come un'arma e non come un'occasione di libertà e democrazia? Perché offendere, diffamare, ferire? Abbiamo sentito in questa lezione che le parole possono fare più male delle botte. Le parole possono creare profonde angosce ma anche immagini, like e commenti. Abbiamo visto in questi anni come un semplice click, uno scherzo, una battuta possono trasformarsi in qualcosa di tragico.

Il bullismo non è solo una violenza fisica ma è anche una violazione della sensibilità e dei pensieri più intimi di una persona, ferisce e causa danni che molte volte non si possono curare, come quelle malattie degenerative che a volte si placano ma poi ritornano e ci si può solo rassegnare. Il nostro compito però, ragazzi, è quello di sradicare la rassegnazione e combattere per una mentalità più umana, una cultura della fraternità e dell'aiuto reciproco. Combattiamo insieme.

LETTERA DI V. E F.

Bella raga,

nella nostra esistenza tutti abbiamo fatto qualcosa di sbagliato e a tutti è capitato di essere vittime di un'ingiustizia. Nessuno nasce perfetto così come nessuno è superiore rispetto ad un altro, nessuno può mettere i piedi in testa ad un altro così come non bisogna minimizzare le azioni che sappiamo possono ferire una persona.

Noi adesso siamo all'ultimo anno e ne abbiamo viste tante in questa scuola. Così abbiamo imparato che bisogna sempre avere rispetto degli altri e, allo stesso tempo, non avere paura di reagire quando ci sentiamo minacciati, senza scendere al basso livello degli stupidi che fanno soffrire gli altri perché non hanno di meglio da fare.

Alle vittime di bullismo dedichiamo quella canzone di Gue Pequeno che dice, "Testa alta e petto avanti, anche tra mille pianti, sai che tutto passerà, fra', tu alzi le mani e canti! È quello che non ti uccide che ti rende più forte, la sfida della vita è più paurosa della morte".

Ai bulli diciamo: pensate sempre che c'è una conseguenza a tutto ciò che fate, non fate gli stupidi davanti ai vostri amici prendendovela con le persone più deboli perché

prima o poi vi troverete davanti la persona sbagliata che vi farà molto male e allora vi sentirete come quelle persone che prima erano state vittime delle vostre minacce.

Giocare con i sentimenti e le debolezze degli altri non fa certo di voi delle persone migliori, anzi, agli occhi di quelli più grandi apparirete solo piccoli, immaturi e str****.

Ci sentiamo di dare un consiglio utile a chi non si rende conto che chi condivide su internet contenuti legati all'intimità della propria ragazza per sentirsi più popolare, a noi sembra solo uno sfigato e a chi fa del suo gruppo una protezione per sentirsi spalleggiato e poi da solo non sa nemmeno ammettere gli errori fatti, ha ancora tanta strada da fare per essere una persona degna della fiducia degli altri: pensiamo bene a quello che facciamo, online e nella vita, perché noi siamo le nostre azioni.

LETTERA DI E. E A.

Siamo due ragazzi del quinto anno, uno di ventuno anni e l'altro di diciotto. Dopo avere riflettuto sul bullismo e cyberbullismo, sempre più imperanti, e sull'inferno che passano, causano, vivono i nostri compagni di scuola qualche anno più piccoli, ci è venuto di scrivere a loro, ai ragazzi del biennio.

Vi scriviamo per consigliarvi come agire in determinate situazioni, dato che noi non abbiamo avuto qualcuno che ci parlasse o, in questo caso, ci scrivesse o ci indirizzasse.

Non affrontate i vostri problemi con l'alcool o la droga, non risolvono le cose anzi le peggiorano. Circondatevi di persone oneste che vi vogliono bene e sfogatevi con loro, spiegando le vostre paure e i vostri sentimenti: un abbraccio o una parola di conforto aiutano molto di più di una bottiglia di Belvedere.

Si sa che nel fine settimana e dopo un venerdì di otto ore si è stanchi e stressati e ci si sente in dovere di staccare la mente da ogni pensiero uscendo la sera con gli amici, in questo non c'è nulla di male, noi siamo i primi a fare serata, però c'è modo e modo di divertirsi. Il modo sbagliato di divertirsi è ubriacarsi o drogarsi perché non c'è nulla di bello nel vomitare per strada o nei locali o nelle discoteche e passare per poveri deficienti. Bevete il giusto, in compagnia, sappiatevi regolare e non fatevi trascinare da nessuno in decisioni sbagliate, le conseguenze potrebbero essere gravi. Ognuno di noi è fatto a proprio modo, usate sempre la testa in ogni situazione, non cedete mai alle provocazioni, cercate di essere sempre superiori alle offese infondate. Se uscite con delle ragazze proteggetele sempre, non lasciate che tornino a casa da sole, trattatele con i guanti perché al loro posto potrebbero esserci le vostre sorelle o, un giorno, le vostre figlie. Quindi, mi raccomando: pensateci bene prima di rivolgervi a una ragazza

con toni aggressivi, di derisione o scherno, o addirittura usando la violenza e alzando le mani.

Sappiamo bene che alla vostra età uno dei pensieri fissi è il sesso. Vi consigliamo di dargli un'importanza, un valore, un'unicità speciale perché c'è un abisso tra fare sesso e fare l'amore. Non deve essere mai un atto forzato da ambo le parti e deve essere fatto seriamente con una persona per cui si provano sentimenti sinceri.

Se qualcuno vi minaccia o agisce di prepotenza non abbiate paura, affrontatelo, non nascondetevi, non rimanete in silenzio, parlate, denunciate perché il vero codardo è colui che non affronta i problemi, li causa o fugge da essi. Non siate mai indifferenti nei confronti delle ingiustizie che vi circondano e agite sempre secondo i principi del rispetto e dell'educazione.

In bocca al lupo per i prossimi anni! Vi aspetta un percorso in salita, fissate degli obiettivi e raggiungeteli, non sprecate questi anni di scuola, potreste pentirvene molto un giorno, non abbiate timore di sbagliare e imparerete dai vostri errori.

Ci saranno dei momenti in cui vi cadrà il mondo addosso, penserete di avere tutti contro, non abbattetevi, non mollate, siate sempre voi stessi, cercate di essere sempre positivi, sorridete alla vita e provate ad essere felici perché è ciò che più conta per fare del mondo un posto migliore.

Scelta dei testi a cura di Mercedes Auteri

OREC

GRANDE
JASON,
PICCHIALO!

HAHAHA!
QUANTO È
RIDICOLO!

CHE
SFIGATO!

SCUOLA

RISSA!
RISSA!
RISSA!

CHE
IMBRANATO
QUEL TAPPETO

DAI JASON
FALLO FUORI!



"NON SCARICARE LE TUE PIETRE SUGLI ALTRI"



NOVITÀ DELLA LEGGE 71/2017

E AZIONI CONTRO IL CYBERBULLISMO

- Chiedi l'oscuramento dei contenuti volgari e offensivi al gestore del sito in cui li hai visti, anche senza l'autorizzazione dei tuoi genitori se hai più di 14 anni;
- Se non è possibile identificare il gestore del sito o se questo non ha provveduto entro 24 ore ad oscurare il contenuto segnalato, rivolgiti subito al Garante della Privacy mandando una mail all'indirizzo cyberbullismo@gdp.it
- Sporgi denuncia, alla Polizia Postale se le cose stanno degenerando e non indugiare a chiedere consiglio a un genitore, al preside, al referente della scuola, al professore che ti ispira fiducia, a una persona che può sostenerti in questo momento difficile.

Istituto Italo Calvino

via Guido Rossa - Rozzano

tel. 02 57500115

via Karl Marx 4 - Noverasco

tel. 02 5300901

www.istitutocalvino.gov.it