



WP2 - PROGRAMMA FORMATIVO DI PR.I.S.C.I.LLA PER GIOVANI CON DISABILITÀ INTELLETTIVA

Modulo 5: trovare soluzioni e chiedere aiuto

Project number: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



**Co-funded by
the European Union**



WP2 - PROGRAMMA FORMATIVO DI PR.I.S.C.I.LLA PER GIOVANI CON DISABILITÀ INTELLETTIVA

MODULO 5: TROVARE SOLUZIONI E CHIEDERE AIUTO

In sintesi

Questo modulo presenta diverse strategie e soluzioni che i giovani con disabilità intellettiva possono adottare in caso di episodi di bullismo, con un'attenzione particolare alle situazioni di cyberbullismo e molestie sessuali.

Nella prima parte, viene proposto un approccio pratico, strutturato passo dopo passo, con indicazioni concrete su come reagire e quali azioni intraprendere in caso di bullismo.

Nella seconda parte, l'attenzione si concentra sull'importanza di costruire una rete di supporto sicura, composta da professionisti, familiari e amici, per garantire protezione e tutela in situazioni di rischio.

Risultati di apprendimento

- Essere in grado di riconoscere e gestire una situazione di bullismo.
- Saper attuare una procedura graduale per reagire alle situazioni di bullismo.
- Creare una rete di persone fidate che vi proteggano in caso di bullismo.

Principi educativi

Senso di controllo,; promozione dell'indipendenza

Contenuti

INTRODUZIONE

Come abbiamo imparato nei moduli precedenti, Internet e i social media possono essere divertenti e anche molto utili, ci permettono di chiaccherare con gli amici e conoscere nuove persone che hanno i nostri stessi interessi e hobby. Allo stesso tempo, però, possono essere molto pericolosi.

Project number: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Co-funded by
the European Union



Il cyberbullismo e le molestie sessuali sono purtroppo fenomeni molto diffusi nel mondo digitale. Essere vittime di questi comportamenti può avere un impatto profondo sul benessere emotivo e sulla qualità della vita.

Per questo è fondamentale essere preparati a riconoscere e affrontare situazioni di bullismo online.

Sapere cosa fare, come reagire e a chi rivolgersi può fare davvero la differenza per uscire da queste situazioni in modo sicuro e protetto.

Il primo passo è riconoscere che NON È NORMALE se qualcuno si rivolge a voi in modo negativo, facendovi sentire male e provando emozioni come rabbia o tristezza. Se vi trovate di fronte a una situazione simile, dovete immediatamente riconoscere di essere una VITTIMA del cyberbullismo. Per esempio, una situazione di cyberbullismo si verifica quando qualcuno - che può essere un vostro "amico" o una persona sconosciuta in rete - vi rivolge insulti cattivi o minacce dirette. Tali insulti e minacce possono essere rivolti privatamente (ad esempio, sulla chat di Messenger o su whatsapp) o pubblicamente (ad esempio, scrivendo un commento sotto un post pubblico su Facebook o Instagram).

Il cyberbullismo può manifestarsi in diverse forme.

Ad esempio, può accadere quando qualcuno cerca di umiliarvi pubblicamente in uno spazio online, dicendo cose cattive o vergognose su di voi, diffondendo voci o informazioni false, oppure fingendo di essere voi creando un profilo falso.

Anche le molestie sessuali online sono un problema serio.

È importante riconoscere che qualcosa non va quando una persona si avvicina a voi in modo strano o inappropriato, dicendo cose che vi fanno sentire a disagio o facendovi richieste strane.

Per esempio, un estraneo potrebbe scrivervi su Instagram frasi come: *"Sei così bella, voglio baciarti"*, oppure potrebbe chiedervi di inviargli una vostra foto, magari anche di parti intime. In altri casi, potrebbe lasciare commenti offensivi o imbarazzanti sul vostro corpo.

PASSI DA COMPIERE SE QUALCOSA VA STORTO

Project number: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



**Co-funded by
the European Union**



Una volta imparato a riconoscere il cyberbullismo e gli episodi di molestie sessuali, ci sono alcuni passi da intraprendere per uscire in sicurezza da questa situazione.

PASSO 1: IGNORARE IL BULLO. Se è la prima volta che qualcuno fa il prepotente, può trattarsi di un episodio isolato. Potete provare a non rispondere alle loro provocazioni e ai loro messaggi cattivi. Cercano intenzionalmente di farvi arrabbiare o rattristare: se non gli date quello che vogliono, potrebbero sentirsi annoiati e insoddisfatti e passerebbero ad altro.

FASE 2: DIRE AL BULLO DI SMETTERE. Se il problema persiste e ignorarlo non funziona, potete dire al bullo di smettere. Siate chiari e decisi, ad esempio dicendo: "Non mi piace quello che mi scrivi e come ti comporti con me, devi smettere di comportarti così". Dovete far capire al bullo che quello che sta facendo non va bene e che non vi sentite a vostro agio. Tuttavia, non dovete essere scortesi: cercare di essere migliori di loro, rispondendo in modo scortese non farete altro che peggiorare la situazione, provocando una rabbia ancora maggiore da parte del bullo.

FASE 3: BLOCCARE GLI ACCOUNT DEL BULLO. Se, nonostante gli abbiate chiesto di smettere, il bullo continua a molestarvi, è importante **bloccarlo** su tutti i vostri canali social. Bloccare una persona significa impedirle di contattarvi, vedere i vostri contenuti o interagire con voi online. In questo modo, il bullo non potrà più raggiungervi, e le possibilità che continui a infastidirvi o a ferirvi si ridurranno notevolmente.

FASE 4: SALVARE LE PROVE. È importante conservare tutte le prove del cyberbullismo subito. Ad esempio, potete fare uno screenshot dei loro messaggi e conservarlo sul vostro telefono. È importante avere le prove degli episodi di cyberbullismo per poterli denunciare ad altre persone di fiducia, a professionisti, alla polizia o a un'altra autorità pubblica.

FASE 5: SEGNALARE L'INCIDENTE. L'ultimo passo è **segnalare l'episodio di cyberbullismo**.

Project number: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271





Puoi farlo direttamente tramite il social media dove è successo: ogni piattaforma ha un sistema facile e veloce per segnalare contenuti offensivi o pericolosi. Queste funzioni esistono proprio per proteggere gli utenti da situazioni spiacevoli, come il cyberbullismo.

In alternativa, puoi **parlarne con una persona di fiducia**, come un familiare o un amico.

Puoi anche **rivolgerti alla polizia**, oppure chiedere aiuto a un professionista o a un'associazione che si occupa di questi problemi. Le autorità sapranno come aiutarti o ti indicheranno chi può farlo.

5.3 COSTRUIRE UNA RETE SICURA

Una delle cose più importanti da fare quando si subisce un episodio di cyberbullismo è... parlarne! Guardatevi intorno e capirete che ci sono molte persone vicine a voi di cui potete fidarvi. Per esempio, potreste sentirvi protetti quando parlate con la vostra famiglia, i vostri genitori, i vostri fratelli o anche con i vostri insegnanti e amici. D'altra parte, quando si subisce il bullismo si può sentire il bisogno di un'assistenza speciale, e in questo caso si può provare a rivolgersi a uno psicologo, a un assistente sociale o a un assistente medico, nel caso in cui non si abbia già una figura professionale di riferimento. Altrimenti, potete rivolgervi a un'organizzazione locale di fiducia, che a sua volta vi aiuterà a mettervi in contatto con un professionista. Naturalmente, anche rivolgersi alla stazione di polizia più vicina è una buona opzione.

Pensate a tutte le persone che possono aiutarvi in una situazione difficile e provate a fare un elenco anche voi! Potrebbe essere utile nel caso sfortunato di bullismo. Ma ricordate: è importante che le persone a cui vi rivolgete siano vicine e fidate. Potrebbero aiutarvi a stare meglio dal punto di vista emotivo e anche a indicarvi le azioni migliori da intraprendere per risolvere l'episodio di bullismo, accompagnandovi in questo percorso: non siete soli!

Esempi di figure di fiducia possono essere:

- Genitori
- Fratelli
- Nonni
- Insegnanti
- Amici intimi

Project number: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271





Risorse aggiuntive

Organizzazioni locali e professionisti che conoscete, come ad esempio assistenti sociali, psicologi, poliziotti.

LOCAL ORGANISATIONS AND HELPLINES YOU CAN CONTACT IN CASE OF BULLYING

IN ROMANIA

- Telefonul Copilului: 116111, www.116111.ro
- DepreHUB: 0374456420, deprehub.ro

IN SPAIN

IN GREECE

IN NORTH MACEDONIA

IN ITALY

Centro nazionale anti – cyberbullismo

Numero verde: [800642377](tel:800642377)

Mail di segnalazione: sos@anticyberbullismo.it

Resources

- <https://www.nspcc.org.uk/what-is-child-abuse/types-of-abuse/bullying-and-cyberbullying/>
- <https://www.nsw.gov.au/education-and-training/digital-citizenship/parents-and-carers/managing-cyberbullying>
- <https://ed.buffalo.edu/content/dam/ed/alberti/docs/Cyberbullying-Checklist.pdf>

ATTIVITA' 1

Project number: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Co-funded by
the European Union



Nome dell'attività	Stop al Bullismo Online
Obiettivi	Parlare insieme del cyberbullismo, capire perché è un problema e trovare idee per affrontarlo e risolverlo.
Metodologia di apprendimento	Quiz e discussione di gruppo
Tempo	35 min
Materiali necessari	• Schede con le domande del quiz a scelta multipla • Penne o matite
Istruzioni	Come si svolge: 1. I partecipanti vengono divisi in piccoli gruppi (3–5 persone). 2. Ogni gruppo riceve una scheda con il quiz. 3. Hanno 15 minuti per leggere le domande e decidere insieme le risposte. Possono parlare tra loro e aiutarsi. 4. Dopo 15 minuti, ogni gruppo condivide le proprie risposte con gli altri. 5. Per 20 minuti, si apre una discussione collettiva: si confrontano le risposte, si riflette su cosa è giusto e perché, si corregge il quiz insieme e si scopre chi ha dato più risposte corrette. Domande del quiz:

Project number: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



**Co-funded by
the European Union**



1. **Il cyberbullismo è anche chiamato:**
 - a) Il modo in cui qualcuno diventa tuo amico
 - b) La violenza
 - c) Lo stalking online
 - d) Un'attività divertente per adolescenti
2. **Il cyberbullismo e le molestie online non sono così gravi perché si dimenticano facilmente:**
 - a) Vero
 - b) Falso
3. **Cosa si può fare se si subisce cyberbullismo?**
 - a) Parlare con una persona di fiducia o con la polizia
 - b) Non dire niente a nessuno
 - c) Conoscere le leggi che puniscono questi comportamenti

ATTIVITA' 2

Nome dell'attività

Occhi aperti online!

Obiettivi

Capire meglio cos'è il cyberbullismo e quali rischi possono esserci quando si usa Internet e i social media.
Riflettere insieme su cosa si può fare per proteggersi e aiutare gli altri.

Metodologie di apprendimento

Pensiero critico, analisi di testi, analisi di immagini

Tempo

1 ora

Materiali necessari

- Fogli con il testo del caso di studio + immagini
- Matite o penne

Project number: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



**Co-funded by
the European Union**



Instructions

PARTE 1 – Leggiamo e parliamone insieme (20 minuti)

1. I ragazzi vengono divisi in gruppi da 3 a 5 persone.
2. A ogni gruppo viene dato un foglio con un testo che racconta una storia vera su alcuni ragazzi sordi in Romania che usano Internet e i social media.
3. Insieme, leggono il testo e **rispondono a queste domande**:
 - Quali sono i **vantaggi** di usare Internet?
 - Quali sono gli **svantaggi** o i pericoli?
 - Cosa possiamo fare per **evitare i rischi**?

CASO STUDIO

*“In Romania ci sono tanti bambini sordi.
Usano Internet e i social.
Molti bambini si divertono, ma alcuni hanno problemi.
Alcuni vengono presi in giro o trattati male online.
Altri incontrano persone sconosciute.
A volte hanno paura, ma non lo dicono agli adulti.
È importante chiedere aiuto se qualcosa ci fa stare male”.*

1. I gruppi guardano **due immagini** che mostrano situazioni legate al cyberbullismo.
2. Insieme, rispondono liberamente a queste domande:
 - Cosa vedi in queste immagini?
 - Secondo te è una situazione bella o brutta?
 - Pensi che te la sentiresti di chiedere aiuto a un adulto, in uno di questi casi?

Project number: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



**Co-funded by
the European Union**



CONDIVISIONE FINALE – Parliamone insieme

Si discute su cosa si è imparato e si invita a fare un disegno conclusivo: disegna una cosa bella che si può fare online o una persona a cui chiedere aiuto.

Project number: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



**Co-funded by
the European Union**



Il testo del caso studio è stato adattato da:

https://www.asistentasociala6.ro/noutati_doc_1040_copiii-cu-deficiente-auditive-din-romania-sunt-expusi-riscurilor-de-hartuire-si-abuzurilor-sexuale-prin-intermediul-internetului_pg_0.htm

Project number: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



**Co-funded by
the European Union**