

# Cyberbullismo

O «[bullismo](#) online») è il termine che indica un tipo di attacco continuo, ripetuto e sistematico attuato mediante la rete. Il cyberbullismo a volte costituisce una violazione del Codice civile e del Codice penale e viene perseguito dalla Polizia Postale a cui ci si può rivolgere.

## **CYBERBULLI:**

inviano sms, messaggi ed email che offendono, fanno circolare notizie e foto riservate per divertirsi, escludono e isolano chi non gli va a genio:

- Schierarti dalla parte degli offesi e non da quella dei prepotenti.
- Non **CONDIVIDERE** post offensivi
- Evita di appoggiare le persone prepotenti coi tuoi **LIKE**.

In Rete rispetta chi la pensa diversamente da te. Rispettare le opinioni altrui non è solo il comportamento più corretto, è anche costruttivo: si possono imparare un sacco di cose ascoltando gli altri.

**Quando aggiorni il tuo STATUS, cerca di non** postare foto e informazioni personali che potrebbero essere usate per ferirti, offenderti o per infangare la tua **REPUTAZIONE**, né subito, né in futuro.

Se hai dei dubbi, usa il **TUO PEGGIOR NEMICO** (un'amica invidiosa, un fratello invadente, un Prof che ti ha preso di mira, ....) come **FILTRO** e domandati: "e se la vedesse **PROPRIO** lei/lui?"

Se hai deciso di postare foto che ti immortalano in pose private, senza vestiti o in atteggiamenti ammiccanti e **PROVOCANTI**, devi sapere che **una foto e un video sbandierati in Rete diventano di tutti, e PER SEMPRE!**

**Se un videogioco ti fa innervosire o ti STRESSA**, abbandonalo: evidentemente non è adatto alla tua età o al momento che stai vivendo.

**Non permettere a nessun SOCIAL GAME o GIOCO ONLINE** di trasformarti... in uno **ZOMBIE**: a quel punto, sarebbe lui a divertirsi con te, non il contrario!

Capire se, quando e quanto il **GIOCO TI ABBA GIOCATO** non è semplice, ma prova a farti qualche domanda. Chiediti:

- "ho ancora del tempo libero?",
- "giocare mi rilassa?",
- "riesco a concentrarmi su qualcosa che non riguardi il gioco?",
- "a fine giornata, mi sento soddisfatto/a?"

... se hai risposto **NO** a tutte (o quasi) le domande, **sei fuori tempo massimo: GAME OVER!**

**Dedicare il giusto tempo ai giochi online: quando un hobby non concede spazio agli altri... significa che ci è sfuggito di mano. Ci sono tantissime cose altrettanto divertenti da fare**, magari in compagnia!

*Il Cyberbullismo è un reato* <https://www.youtube.com/watch?v=kXhZ1DZBW6g>

A. Todd: <https://www.youtube.com/watch?v=s9tkcjiAvys>

Stop al cyberbullismo <https://www.youtube.com/watch?v=gNlneBT1Xbs>

Video antibullismo: <http://www.icsscales.gov.it/>

Per ulteriori informazioni: <https://www.commissariatodips.it/da-sapere.html>