

**i Genitori  
e il Fattore  
Protettivo**



# PREVENIRE IL CYBERBULLISMO





# PREVENIRE IL CYBERBULLISMO: I GENITORI E IL FATTORE PROTETTIVO

comunicazione  
aperta

In una recente analisi concettuale, Peter e Petermann (2018) hanno esaminato le definizioni di cyberbullismo riportate dalla letteratura scientifica. I loro risultati spiegano il fenomeno del cyberbullismo come *“l'utilizzo delle tecnologie di informazioni e comunicazione (ICT) per danneggiare, molestare, ferire e/o mettere in imbarazzo ripetutamente e intenzionalmente un bersaglio”* (p. 359). Un bersaglio umano.

Evidenze provenienti dalla ricerca internazionale rivelano che molti aspetti del cyberbullismo possono essere collegati tra loro (es. definizione, fattori di rischio e di protezione, strategie di prevenzione), e in qualche modo differiscono dal bullismo tradizionale (Ansary, 2020). Il cyberspazio rende il bullismo, più accessibile e arreca danni anche maggiori rispetto al bullismo tradizionale. L'ubiquità della tecnologia nella vita dei giovani rappresenta infatti un'opportunità per danneggiare intenzionalmente e ripetutamente gli altri, in completo anonimato e spesso senza conseguenze. La ricerca sulla cybervittimizzazione ha sottolineato l'importanza delle conseguenze in termini di salute mentale e fisica a breve e lungo termine. A differenza del bullismo tradizionale, il cyberbullismo è più frequentemente associato a sintomi somatici (ad esempio, mal di testa, dolori di stomaco, ecc.), depressione, ideazione suicidaria e tentativi di suicidio, sintomi del disturbo da stress post-traumatico (PTSD), e a difficoltà nell'apprendimento (Vaillancourt et al., 2017).

È importante quindi poter intervenire efficacemente con programmi di prevenzione. Tra questi il ruolo della famiglia è indispensabile per fare prevenzione. Dati presenti nella letteratura internazionale sul tema vengono nuovamente in aiuto evidenziando che **supporto sociale familiare, calore dei genitori** e una **comunicazione** sempre **aperta** con i propri figli rappresentano alcuni tra i principali fattori di protezione in grado di moderare anche gli effetti negativi dell'essere vittima di cyberbullismo (Zych et al., 2019; Zurcher et al., 2018; Elsaesser et al., 2017; Kowalski et al., 2014).

Supporto sociale familiare  
calore dei genitori

È importante quindi poter **promuovere modelli di genitorialità positiva**. Una genitorialità positiva può essere descritta come la relazione continua tra genitori e figli che implica cura, educazione, guida, comunicazione e risposta ai bisogni di un minore in modo coerente e incondizionato (Kyriazos, e Stalikas, 2018). Si tratta di un approccio basato sull'empatia, sull'affetto e su una modalità educativa proattiva in cui i genitori stabiliscono con attenzione limiti e regole, chiarendo le ragioni delle loro azioni secondo una disciplina induttiva (dando spiegazioni delle conseguenze del proprio agire).

Al fine di prevenire la cyber-vittimizzazione e la perpetrazione del cyberbullismo è importante tener conto anche delle modalità di **comunicazione genitore-figlio** (Buelga et al., 2017). I genitori devono essere attenti a mantenere una linea di **comunicazione aperta e empatica** per poter essere in grado di aiutare i figli a far fronte a situazioni di cyberbullismo e di prevenire tali situazioni prima che accadano. Una relazione comunicativa genitore-figlio efficace, rappresenta una strategia di sostegno e prevenzione maggiormente valida rispetto a altra tipologia di approcci basati ad esempio soltanto su strategie di monitoraggio dei social media (come la definizione di limiti di tempo o regole rigide riguardo al tipo di media di cui poter usufruire).

Inoltre, **condividere l'uso della tecnologia e partecipare attivamente all'esplorazione e alla conoscenza delle risorse mediatiche** crea l'opportunità per rimanere aggiornati sulle attività online dei propri figli e **modellare per loro modi appropriati per utilizzare le tecnologie digitali e i nuovi media** (Helfrich et al., 2020). I genitori che partecipano attivamente all'ambiente online degli adolescenti hanno maggiori probabilità di essere consapevoli e intervenire tempestivamente in caso di rischio e pericolo di un coinvolgimento in azioni di cyberbullismo. Impegnarsi in una conversazione sui rischi legati alla comunicazione online e all'uso dei nuovi media, educa bambini e ragazzi ad essere più consci dei potenziali pericoli e ad assumere comportamenti on line più prudenti.





È importante inoltre **adottare strategie di monitoraggio restrittivo**, utilizzando i sistemi e filtri di parental control (su tutte le tecnologie), insieme a regole che delimitino il tempo speso online. L'accesso può e deve essere circoscritto, con orari prestabiliti e monitorando sempre ciò che viene visualizzato e non visualizzato. Le strategie di monitoraggio possono essere certamente efficaci, ma potrebbero intralciare le opportunità di una riflessione condivisa e attiva su eventuali comportamenti erranei commessi nei contesti online. I genitori dovrebbero quindi tener a mente che un monitoraggio restrittivo è efficace solo quando è combinato con **pratiche genitoriali che sostengono lo sviluppo dell'autonomia** e delle capacità riflessive del proprio figlio (Helfrich et al., 2020; Elsaesser et al., 2017).

Ancora, per un genitore è importante **acquisire la giusta competenza digitale** delle dinamiche online che rappresentano una parte importante della vita relazionale di un adolescente.

Sempre in ottica di prevenzione, i genitori hanno il compito di **istruire i propri figli sull'uso sicuro delle ICT** e di **stabilire una serie di regole:**

- 1 non condividere nomi utente o password;
- 2 non fornire informazioni personali in profili, chat room e altri forum;
- 3 astenersi dall'inviare foto personali o inappropriate di sé;
- 4 non rispondere a messaggi minacciosi e informare immediatamente un adulto;
- 5 spegnere il proprio dispositivo se viene visualizzato un messaggio minaccioso;
- 6 non cancellare eventuali tracce sui social o nelle chat.

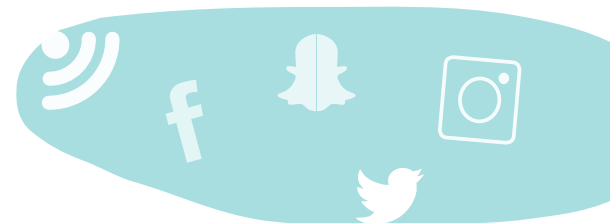


Insegnare un **uso responsabile dei nuovi media** implica anche:

- ✓ stabilire che tutte le regole e principi che governano le relazioni interpersonali nella vita reale valgono anche per gli scambi online o nelle chat di gruppo;
- ✓ spiegare che il cyberbullismo provoca danni e sofferenza sia nel cyberspazio e ancora di più nel mondo reale;
- ✓ responsabilizzare gli adolescenti alle conseguenze delle proprie azioni e delle proprie parole anche quando ci si relaziona all'altra persona in modalità anonima;
- ✓ educare i propri figli a comportamenti appropriati online spiegando i problemi che possono insorgere proprio quando la tecnologia viene utilizzata in maniera impropria.

È importante **da parte dei genitori imparare anche riconoscere i segnali di pericolo del cyberbullismo** e quindi essere attenti a eventuali cambiamenti di umore o del comportamento. Infine, una riflessione da parte dei genitori su quanto il/la proprio/a figlio/a sia pronto/a a gestirsi e autoregolarsi nell'uso della tecnologia digitale, è sempre necessaria.

Si raccomanda anche di **non demonizzare i nuovi media e rassicurare sul fatto che parlare con/informare un adulto non significa perdere l'accesso al proprio dispositivo tecnologico, ma significa poter essere tutelati e intervenire tempestivamente a difesa del rispetto della propria persona e della propria salute fisica e mentale.**



cyberspazio  
=  
mondo reale

1. Ansary, N. S. (2020). *Cyberbullying: Concepts, theories, and correlates informing evidence-based best practices for prevention*. *Aggression and violent behavior*, 50, 101343.
2. Buelga, S., Martínez-Ferrer, B., & Cava, M. J. (2017). *Differences in family climate and family communication among cyberbullies, cybervictims, and cyber bully-victims in adolescents*. *Computers in Human Behavior*, 76, 164-173.
3. Elsaesser, C., Russell, B., Ohannessian, C. M., & Patton, D. (2017). *Parenting in a digital age: A review of parents' role in preventing adolescent cyberbullying*. *Aggression and violent behavior*, 35, 62-72.
4. Helfrich, E. L., Doty, J. L., Su, Y. W., Yourell, J. L., & Gabrielli, J. (2020). *Parental views on preventing and minimizing negative effects of cyberbullying*. *Children and Youth Services Review*, 118, 105377.
5. Kowalski, Robin M., Gary W. Giumetti, Amber N. Schroeder, and Micah R. Lattanner (2014). *Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth*. *Psychological bulletin* 140, no. 4.
6. Kyriazos, T. A., & Stalikas, A. (2018). *Positive parenting or positive psychology parenting? Towards a conceptual framework of positive psychology parenting*. *Psychology*, 9(07), 1761.
7. Peter, I. K., & Petermann, F. (2018). *Cyberbullying: A concept analysis of defining attributes and additional influencing factors*. *Computers in human behavior*, 86, 350-366.
8. Zurcher, J. D., Holmgren, H. G., Coyne, S. M., Barlett, C. P., & Yang, C. (2018). *Parenting and cyberbullying across adolescence*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(5), 294-303.
9. Zych, I., Farrington, D. P., & Ttofi, M. M. (2019). *Protective factors against bullying and cyberbullying: A systematic review of meta-analyses*. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 4-19.



**COMITATO ITALIANO PER L'UNICEF - FONDAZIONE ONLUS**

Via Palestro, 68 - 00185 Roma

tel. 06 478091

[scuola@unicef.it](mailto:scuola@unicef.it)

[www.unicef.it/scuola](http://www.unicef.it/scuola)