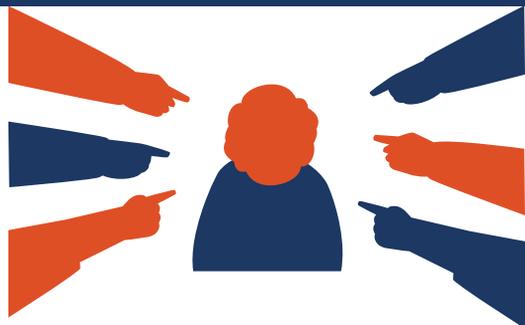




IL DISAGIO GIOVANILE E LE SUE FORME: BULLISMO, CYBERBULLISMO E DISAGIO ALIMENTARE



a cura di Elisa Fortunato e Chiara Runci

CHI SIAMO

L'ENTE BILATERALE DEL TERZIARIO (E.B.T.) è formato e gestito dall'associazione imprenditoriale ASCOM CONFCOMMERCIO e dalle Organizzazioni Sindacali delle lavoratrici e dei lavoratori - FILCAMS CGIL, FISASCAT CISL, UILTuCS UIL.



L'E.B.T. si rivolge, quale beneficiari dei propri servizi, alle aziende che applicano il CCNL terziario, distribuzione, servizio ed ai loro dipendenti, entrambi se in regola con la contribuzione contrattualmente prevista a favore dell'Ente stesso.

L'ENTE BILATERALE LAVORO DEL TURISMO (E.B.L.T.) è formato e gestito dalle Associazioni imprenditoriali EPAT (Pubblici Esercizi), FEDERALBERGHI (agenzie alberghiere), FAITA (camping e villaggi turistici) e dalle Organizzazioni Sindacali delle lavoratrici e dei lavoratori - FILCAMS CGIL, FISASCAT CISL, UILTuCS UIL.



L'E.B.L.T. si rivolge, quali beneficiari dei propri servizi, alle aziende che applicano i CCNL delle aziende alberghiere e della ristorazione, dei pubblici servizi e ai loro dipendenti, ma devono essere in regola con la contribuzione prevista contrattualmente a favore dell'Ente stesso.

SCOPI DEGLI ENTI

Gli Enti Bilaterali operano come strumento di servizio per la realizzazione di politiche, progetti e servizi di favore nei confronti sia delle imprese sia delle lavoratrici e lavoratori dei settori del terziario e del turismo ricompresi dai Contratti Nazionali di Lavoro sottoscritti dalle Pari Sociali socie degli Enti stessi.

CONTATTI

Sede: Via Massena 20, 10128 - Torino

Sito: www.ebtorino.it

mail E.B.T.: segreteriaaterziario@ebtorino.it

mail E.B.L.T.: segreteriaaturismo@ebtorino.it

Viviamo in un'epoca in cui il benessere dei bambini e degli adolescenti è costantemente minacciato da fenomeni complessi come il bullismo, il cyberbullismo e i disturbi alimentari. Questi problemi si manifestano in modi diversi ma sono accomunati da un impatto psicologico profondo, spesso nascosto, che influenza la vita dei giovani e di coloro che li circondano. L'adolescenza è un periodo di transizione e vulnerabilità, durante il quale i ragazzi sviluppano la propria identità, relazioni sociali e autostima. In tale contesto, è fondamentale riconoscere i segnali di disagio, intervenire tempestivamente e offrire il sostegno necessario.

Perché è importante questo manuale?

Il bullismo e il cyberbullismo colpiscono ormai una larga fetta della popolazione Giovanile. Secondo i dati recenti, almeno un adolescente su tre in Italia dichiara di essere stato vittima di episodi di bullismo fisico o verbale, mentre una percentuale sempre più alta di giovani vive il disagio del cyberbullismo, che spesso trova terreno fertile nei social media e nelle piattaforme di comunicazione online. Queste esperienze lasciano un segno profondo e, se trascurate, possono portare a conseguenze sul benessere mentale e fisico dei giovani, tra cui ansia, depressione, isolamento e, in casi estremi, comportamenti autolesionistici o suicidari.

Allo stesso modo, i disturbi alimentari come l'anoressia, la bulimia e il disturbo da alimentazione incontrollata sono in crescita tra gli adolescenti, specialmente tra coloro che hanno vissuto episodi di bullismo o si sentono inadeguati rispetto agli ideali di bellezza e accettazione sociale. La connessione tra bullismo, cyberbullismo e disturbi alimentari è più profonda di quanto si pensi: l'ansia di apparire "perfetti" e di evitare la discriminazione può portare a comportamenti disfunzionali nel rapporto con il cibo, alimentati da una percezione negativa di sé.

INDICE

1 BULLISMO	04
Caratteristiche - Tipologie e modalità - Cause, meccanismi e dinamiche - Il bullo - La vittima - Ruoli nella struttura gerarchica- L'impatto della struttura gerarchica	
2 CYBERBULLISMO	11
Definizione e differenze con il bullismo tradizionale - Modalità e piattaforme di diffusione	
3 DATI E STATISTICHE DEL FENOMENO IN ITALIA	20
Dati generali su bullismo e cyberbullismo - Analisi delle fasce d'età, genere e contesti - Tendenze recenti e cambiamenti - L'impatto della pandemia	
4 PREVENZIONE DEL BULLISMO E DEL CYBERBULLISMO	30
Strategie di intervento e regolamentazioni	
5 RUOLO DELLA FAMIGLIA	34
Come riconoscere i segnali di disagio - Dialogo, ascolto e supporto genitoriale - Errori da evitare e comportamenti da adottare	
6 CORRELAZIONE TRA BULLISMO E DISTURBI ALIMENTARI	39
Definizione e tipologie di disturbi alimentari - Legame psicologico tra bullismo e disturbi alimentari - Conseguenze psicologiche del bullismo sui disturbi alimentari - Cyberbullismo e la pressione dei social media - Strategie di supporto e recupero	
CONCLUSIONI	49
RISORSE E RIFERIMENTI UTILI	50

1 BULLISMO

Il bullismo è un fenomeno complesso che può essere compreso solo se considerato sia come manifestazione sociale che come processo psicologico. Inizia con atti apparentemente isolati di aggressività, ma assume la forma di un ciclo dannoso che coinvolge non solo chi subisce e chi agisce, ma anche chi osserva, partecipa o rimane in silenzio. Comprendere la struttura gerarchica del bullismo e le sue implicazioni psicosociali è essenziale per attuare interventi efficaci.

Da un punto di vista sociale, il bullismo è una forma di violenza sistematica e ripetuta che avviene in ambienti condivisi, come la scuola, i gruppi sportivi o gli ambienti online. Si sviluppa principalmente in contesti caratterizzati da una struttura gerarchica implicita o esplicita, dove le relazioni di potere e l'appartenenza al gruppo giocano un ruolo cruciale. Chi agisce da “bullo” tende a imporsi sugli altri attraverso la forza fisica, verbale o relazionale, guadagnando una posizione di dominio e influenza all'interno del gruppo.

CARATTERISTICHE

L'intenzionalità: determina i comportamenti del bullo, che vuole controllare gli altri e provocare un danno fisico o psicologico alla vittima e, infine, acquisire una posizione dominante nel gruppo.

La ripetizione delle prevaricazioni: gli atti aggressivi si ripetono nel tempo, inducendo una tendenza alla sedimentazione e alla cristallizzazione dei ruoli di bullo e vittima.

La forte asimmetria relazionale tra il bullo e la vittima: il bullo tende a scegliere come vittima qualcuno che abbia meno potere e influenza nel gruppo o meno forza fisica rispetto a lui e che, quindi, non abbia modo di difendersi. In questo modo l'aggressore ha più probabilità di avere successo e di affermarsi nel gruppo di coetanei come elemento dominante.

TIPOLOGIE E MODALITÀ

Esistono vari tipi di bullismo che si distinguono tra loro per precise caratteristiche. La prima distinzione è quella tra bullismo diretto e indiretto:

bullismo diretto: si manifesta quando il bullo agisce in prima persona contro la vittima

bullismo indiretto: danneggia la vittima con comportamenti persecutori e il coinvolgimento, a volte, anche di altre persone.

Le caratteristiche di base di queste due "macro categorie" si ritrovano poi in una serie di atti di bullismo più specifici come:

> **il bullismo sociale:** la vittima viene isolata con pettegolezzi e manipolazioni e può sfociare nel bullismo digitale o cyberbullismo

> **il bullismo fisico:** comprende quelle azioni violente che provocano danno fisico come pugni, calci, minacce, danni materiali.

> **il bullismo psicologico:** composto da tutte quelle forme di violenza psicologica più difficili da individuare rispetto quelle fisiche e che può attuarsi, tra le altre cose, con la diffusione di calunnie, offese, commenti spiacevoli sull'aspetto fisico (body shaming) o su una

disabilità.

> **il bullismo sessuale:** (che nei casi gravi può sfociare nella vera e propria violenza sessuale), il bullismo verbale, il bullismo relazionale e quello che aggredisce la vittima per questioni di razza.

CAUSE, MECCANISMI E DINAMICHE

Le principali ragioni del bullismo sono:

Ricerca di potere e dominio

Motivazione: desiderio di sentirsi più forti o di avere un controllo sugli altri.

Descrizione: Chi compie atti di bullismo spesso vuole imporre il proprio controllo e mantenere una posizione dominante all'interno del gruppo.

Insicurezza e bassa autostima

Motivazione: sensazione di inferiorità o inadeguatezza che viene mascherata con comportamenti aggressivi.

Descrizione: molti bulli cercano di proiettare la propria insicurezza su altre persone per non apparire vulnerabili.

Influenza dei modelli negativi

Motivazione: esempi in famiglia, tra pari o nei media che normalizzano o glorificano l'aggressività.

Descrizione: se il comportamento aggressivo è visibile in casa o promosso nella cultura, i ragazzi possono interpretarlo come accettabile.

Desiderio di accettazione sociale

Motivazione: volontà di essere accettati o rispettati dal gruppo.

Descrizione: alcuni bulli agiscono in modo aggressivo per guadagnare attenzione o popolarità, sfruttando la dinamica di gruppo.

Conformità alle norme di gruppo

Motivazione: pressione dei pari a partecipare o sostenere atti di bullismo.

Descrizione: la paura di essere esclusi spinge alcuni a partecipare ad

atti di bullismo per adattarsi alle aspettative del gruppo.

Scarsa empatia

Motivazione: mancanza di sensibilità verso i sentimenti e le sofferenze altrui.

Descrizione: un basso livello di empatia rende più facile ignorare l'impatto negativo delle proprie azioni sugli altri.

Problemi psicologici o familiari

Motivazione: conflitti familiari, abusi o altri problemi psicologici irrisolti.

Descrizione: difficoltà personali o stress emotivi possono essere sfogati attraverso il bullismo verso altri.

Nel bullismo, le dinamiche di gruppo sono centrali. Spesso, la figura del bullo non agisce da sola ma è supportata da un gruppo di seguaci che, volontariamente o meno, rafforzano il comportamento aggressivo.

Questo “pubblico” gioca un ruolo fondamentale, non solo legittimando l'azione del bullo, ma contribuendo a normalizzare la violenza come strumento di controllo o di autoaffermazione. Coloro che assistono a episodi di bullismo, anche se non direttamente coinvolti, possono cadere nella “spirale del silenzio”: la paura di essere il prossimo bersaglio o il desiderio di evitare conflitti li porta a non intervenire, dando così un tacito consenso alla violenza. Questa situazione amplifica il senso di isolamento della vittima e rende il bullismo una dinamica difficile da interrompere senza l'intervento di un'autorità esterna.

Il bullismo trova terreno fertile in un ambiente sociale dove si tende alla conformità, ovvero alla pressione implicita o esplicita di adattarsi a comportamenti e norme del gruppo. Chiunque si discosta da queste norme può diventare un bersaglio. Questo meccanismo è particolarmente evidente negli ambienti scolastici, dove l'accettazione sociale e l'inclusione sono importanti per i giovani,

e quindi i comportamenti di bullismo possono essere motivati dal desiderio di ottenere status o di essere “accettati” dal gruppo dominante.

IL BULLO

La psicologia del bullo è complessa e può essere caratterizzata da vari elementi, tra cui:

Necessità di dominio e controllo: il bullo spesso cerca di affermare il proprio potere sugli altri come forma di compensazione per sentimenti di inferiorità o insicurezza.

Bassa empatia: molti bulli presentano una bassa capacità di riconoscere e comprendere le emozioni degli altri. Questo limita la loro sensibilità verso il dolore o il disagio che causano nelle loro vittime.

Desiderio di affiliazione: la necessità di appartenere a un gruppo o di acquisire uno status sociale può spingere i bulli ad adottare comportamenti aggressivi, anche se non sempre approvati dal gruppo stesso.

Dal punto di vista psicologico, molti bulli agiscono per spostare la propria attenzione da problemi personali o familiari, mascherando insicurezze profonde dietro un'apparenza di sicurezza. Il bullismo può rappresentare un tentativo di gestire la propria fragilità, trasferendo il disagio verso gli altri.

LA VITTIMA

Dal lato della vittima, gli effetti psicologici del bullismo sono spesso devastanti e si estendono anche a lungo termine. Le persone vittime di bullismo possono sviluppare:

Bassa autostima e ansia sociale: la vittima può sviluppare una percezione negativa di sé, con la convinzione di meritare le aggressioni o di essere difettosa.

Questo porta spesso a forme di ansia sociale e timore di interazioni future.

Depressione e isolamento: le vittime di bullismo tendono a isolarsi per evitare ulteriori confronti, aumentando così il senso di solitudine e vulnerabilità. Nei casi più gravi, possono svilupparsi disturbi depressivi, che possono persistere anche dopo la fine dell'esperienza di bullismo.

Ipersensibilità alle critiche e timore del rifiuto: anche in età adulta, le persone che sono state vittime di bullismo possono mostrare difficoltà a interagire con il prossimo e una continua paura di essere rifiutate o umiliate.

Il bullismo si sviluppa all'interno di una struttura gerarchica in cui ciascun individuo assume un ruolo preciso. Questi ruoli si consolidano attraverso dinamiche di potere e si rafforzano grazie al supporto esplicito o implicito del gruppo.

RUOLI NELLA STRUTTURA GERARCHICA

Bullo leader: è il principale aggressore, spesso carismatico e in grado di manipolare gli altri per mantenere il proprio status. Agisce come capofila nelle azioni di bullismo e trova sostegno nel gruppo che si forma intorno a lui.

Seguaci attivi: sono coloro che non iniziano direttamente atti di bullismo, ma che partecipano o aiutano il bullo leader. Questi seguaci possono agire per paura di diventare essi stessi vittime o per ottenere una posizione di sicurezza all'interno del gruppo.

Spettatori passivi: sono gli individui che osservano gli atti di bullismo ma non intervengono. Pur non partecipando attivamente, il loro silenzio rafforza indirettamente il potere del bullo. In alcuni casi, questi spettatori potrebbero non approvare il bullismo, ma scelgono di non intervenire per paura di rappresaglie o di esclusione dal gruppo.

Difensori potenziali: sono coloro che si oppongono al bullo o che

cercano di sostenere la vittima. Tuttavia, anche i difensori possono agire solo in modo limitato, a meno che non vi sia un supporto attivo da parte di figure di autorità.

L'IMPATTO DELLA STRUTTURA GERARCHICA

Questa struttura gerarchica contribuisce a mantenere in vita il fenomeno del bullismo e rende complesso interrompere il ciclo di aggressione. Il bullo mantiene il suo potere grazie alla rete di ruoli che si formano intorno a lui, e spesso riesce a far sì che anche gli osservatori, potenziali alleati della vittima, si sentano impotenti o compiacenti.

Per disintegrare questa struttura gerarchica, è fondamentale intervenire con strumenti educativi e psicologici mirati, in grado di modificare le dinamiche di potere del gruppo e di incoraggiare comportamenti di supporto e protezione per le vittime.

2 CYBERBULLISMO

Il cyberbullismo rappresenta una delle forme di violenza psicologica più diffuse e insidiose dell'era digitale, sviluppatasi in parallelo alla diffusione dei social media e delle piattaforme di comunicazione online. **Si tratta di un fenomeno che, pur condividendo alcune caratteristiche fondamentali con il bullismo tradizionale, presenta differenze significative che ne aumentano il potenziale dannoso e richiedono un approccio mirato per la sua prevenzione e gestione.**

LE PAROLE DEL CYBERBULLISMO - GLOSSARIO

GRIEFING - nel gioco online, è l'atto di utilizzare varie strategie per disturbare o molestare un altro utente o un gruppo di utenti. L'obiettivo di questo tipo di attività è causare dolore o creare un'esperienza spiacevole.

SEXTING - l'invio di messaggi o immagini di contenuto sessuale esplicito, servendosi della rete telematica o del telefono cellulare.

REVENGE PORN - la pornografia della vendetta: diffusione nella Rete di immagini sessualmente esplicite, senza il consenso del soggetto ritratto.

BODY SHAMING - il fatto di deridere qualcuno per il suo aspetto fisico.

CYBERSTALKING - molestia assillante e persecutoria esercitata mediante la rete telematica.

HATE SPEECH - espressioni d'intolleranza rivolte contro delle minoranze.

DEFINIZIONE E DIFFERENZE CON IL BULLISMO TRADIZIONALE

Caratteristiche uniche del cyberbullismo: anonimato, viralità, persistenza dei contenuti online.

Il cyberbullismo si riferisce all'utilizzo delle tecnologie digitali - come social network, applicazioni di messaggistica, siti web e giochi online - per aggredire, molestare, imbarazzare o danneggiare un'altra persona in modo deliberato e ripetuto.

Questa forma di bullismo sfrutta l'anonimato e l'ampia diffusione delle comunicazioni online, rendendo l'aggressione spesso più persistente e potenzialmente più traumatica rispetto al bullismo offline.

Il cyberbullismo può manifestarsi in diverse modalità, tra cui:

- > **insulti e offese** sui social media o attraverso messaggi diretti.
- > **diffusione di contenuti privati o imbarazzanti**, come foto o video, senza il consenso della persona interessata.
- > **diffamazione e denigrazione online**, tramite commenti pubblici o gruppi in cui vengono scambiate informazioni false o offensive sulla vittima.
- > **esclusione dai gruppi online**: la vittima viene esclusa intenzionalmente da gruppi di chat o comunità online, un tipo di isolamento che assume connotazioni particolarmente dure quando il gruppo online è importante per la socializzazione.
- > **furto d'identità digitale**: alcuni bulli utilizzano l'identità della vittima per inviare messaggi offensivi o inappropriati, compromettendo la reputazione della persona presa di mira.

Sebbene il bullismo tradizionale e il cyberbullismo condividano alcuni elementi di base - come l'intenzionalità, la persistenza e lo squilibrio di potere - esistono differenze fondamentali che influenzano le dinamiche, gli impatti e le modalità di intervento.

Anonimato e distanza

Nel bullismo tradizionale, l'aggressore è solitamente noto alla

vittima, che interagisce con lui in contesti specifici come la scuola o i gruppi sociali. Al contrario, il cyberbullismo può avvenire in forma anonima o semi-anonima, attraverso profili falsi o pseudonimi, rendendo più difficile per la vittima identificare il bullo e potenzialmente denunciarlo. Questo anonimato offre al cyberbullo una maggiore sensazione di impunità, favorendo comportamenti aggressivi che forse non oserebbe esprimere di persona.

Portata e accessibilità

Il bullismo tradizionale ha una portata limitata ai contesti fisici, mentre il cyberbullismo è potenzialmente illimitato. Con l'uso delle tecnologie digitali, i contenuti offensivi possono essere condivisi istantaneamente con un vasto pubblico e rimanere accessibili per molto tempo, creando un impatto permanente e difficile da cancellare. Questa diffusione virale espone la vittima a un numero potenzialmente illimitato di spettatori, aumentando la gravità della violenza psicologica.

Continuità e invadenza

Il bullismo tradizionale è generalmente limitato a determinati luoghi o momenti, come la scuola o il tragitto di ritorno a casa, offrendo alla vittima una certa pausa fisica dalle aggressioni. Il cyberbullismo, invece, non conosce pause: attraverso dispositivi come smartphone e computer, la vittima è costantemente raggiungibile e può essere tormentata a qualsiasi ora del giorno e della notte, anche nei momenti che dovrebbero rappresentare un rifugio sicuro, come la propria casa. La continua esposizione digitale al bullismo genera una pressione psicologica intensa, poiché la vittima può sentirsi perseguitata senza via d'uscita.

Assenza di contatto fisico

Una differenza importante tra cyberbullismo e bullismo tradizionale è l'assenza di contatto fisico nel primo caso. Mentre il bullismo tradizionale può includere aggressioni fisiche – come spintoni, pugni o danni a oggetti personali – il cyberbullismo si sviluppa interamente

in un contesto virtuale, basato sulla violenza psicologica e verbale. Tuttavia, nonostante l'assenza di contatto fisico, il cyberbullismo può causare un impatto emotivo uguale o superiore, poiché la violenza verbale può generare ansia, depressione e senso di isolamento.

Percezione del pubblico e visibilità

Il bullismo tradizionale è limitato a testimoni diretti, ossia coloro che assistono fisicamente agli episodi. Nel cyberbullismo, invece, i contenuti possono essere visibili a un pubblico molto più ampio, e le umiliazioni subite possono rimanere online per periodi indefiniti. Ciò significa che, mentre nel bullismo tradizionale l'episodio può essere dimenticato dai presenti, il cyberbullismo si conserva e resta consultabile, mantenendo viva l'umiliazione della vittima.

Sviluppo di identità e impatto sull'autostima

Il cyberbullismo tende ad avere un impatto psicologico profondo perché colpisce la vittima in una fase di sviluppo dell'identità e di autostima particolarmente vulnerabile, influenzata dai feedback sociali ricevuti online. Questo è aggravato dalla frequenza con cui gli adolescenti utilizzano i social media per costruire la loro immagine personale e sociale. Essere oggetto di bullismo online può minare seriamente l'autostima e la percezione di sé, con conseguenze che possono portare a comportamenti autolesionistici, isolamento sociale e, in casi estremi, pensieri suicidari.

Complessità nell'intervento

L'identificazione e l'intervento nei casi di bullismo tradizionale avviene solitamente attraverso il contesto scolastico o familiare, mentre il cyberbullismo è più difficile da individuare per i genitori e gli insegnanti, poiché avviene spesso in spazi privati e protetti da password. Inoltre, la mancanza di normative specifiche in alcuni Paesi rende difficile perseguire legalmente i responsabili del cyberbullismo.

MODALITÀ E PIATTAFORME DI DIFFUSIONE

La varietà di piattaforme disponibili - chat, forum, social network e videogiochi online - offre a chi attua comportamenti di bullismo diversi mezzi per colpire e tormentare le proprie vittime. Ciascuna di queste piattaforme ha delle caratteristiche specifiche che influenzano le modalità di attuazione e la gravità del cyberbullismo, rendendo indispensabile un'analisi dettagliata per comprendere il fenomeno.

Chat e messaggistica istantanea

Le chat e le applicazioni di messaggistica istantanea, come WhatsApp, Telegram e Facebook Messenger, rappresentano uno dei canali più usati per il cyberbullismo.

Attraverso questi strumenti, gli aggressori possono:

- > inviare messaggi offensivi, insulti o minacce in modo rapido e diretto.
- > creare gruppi esclusivi per umiliare la vittima o parlare alle sue spalle, rendendola oggetto di derisione e isolandola dal gruppo.
- > diffondere rapidamente immagini o contenuti offensivi per umiliare pubblicamente la vittima, che può trovarsi in una condizione di impotenza poiché il materiale può essere replicato e inviato a chiunque.

Le piattaforme di messaggistica istantanea creano un ambiente privato in cui il cyberbullismo diventa facilmente accessibile e difficilmente monitorabile dagli adulti, rendendo ancora più difficile rilevare i comportamenti offensivi.

Forum online e comunità virtuali

I forum online sono piattaforme utilizzate per discutere argomenti specifici, ma possono diventare anche un luogo dove il cyberbullismo è molto diffuso. Le comunità online che si formano attorno a interessi comuni possono trasformarsi in un terreno di scontro in cui gli utenti:

- > diffamano o attaccano pubblicamente una persona con opinioni diverse o con cui hanno avuto attriti in precedenza.

> incoraggiano l'esclusione di alcuni membri tramite post diffamatori o commenti denigratori, creando un senso di isolamento e di marginalizzazione per la vittima.

> utilizzano nickname o profili anonimi per nascondere la propria identità e sfuggire alle responsabilità.

Nei forum, i commenti rimangono spesso visibili per molto tempo, con un impatto psicologico maggiore su chi è preso di mira. Questo tipo di piattaforma, anche se meno popolare tra i giovanissimi rispetto ai social network, è comunque utilizzata e può fungere da contenitore per commenti denigratori, specialmente nelle aree commenti e nei gruppi di discussione aperti.

Social network

I social network come Facebook, Instagram, Tik Tok e Twitter sono i mezzi più conosciuti e usati per atti di cyberbullismo, soprattutto tra i giovani. Essendo strumenti con ampia visibilità pubblica, i social permettono:

> la diffusione virale di contenuti offensivi come foto, video o post denigratori che possono raggiungere un vasto pubblico.

> l'uso di commenti e messaggi diretti per attaccare la vittima sia pubblicamente che privatamente.

> la creazione di gruppi o pagine specifiche per bullizzare una persona, dove più individui possono partecipare, commentare e alimentare la violenza psicologica collettiva.

Un aspetto distintivo del cyberbullismo sui social network è la permanenza e l'accessibilità del contenuto pubblicato: un post offensivo o un'immagine umiliante può essere visualizzato, commentato e condiviso infinite volte, amplificando la portata della violenza psicologica. Inoltre, la pressione sociale che si verifica in queste piattaforme, dove si valuta e commenta l'immagine altrui, rende il cyberbullismo una pratica diffusa per chi cerca di affermarsi o ridicolizzare altri per migliorare la propria posizione sociale.

Videogiochi online e piattaforme di gioco multigiocatore

Un'ulteriore piattaforma che favorisce la diffusione del cyberbullismo sono i videogiochi online e i giochi multigiocatore, come Fortnite, Minecraft, Roblox e Call of Duty, in cui i giocatori interagiscono e competono in tempo reale. Questi ambienti permettono il cyberbullismo in modo diverso rispetto ai social tradizionali:

> attraverso chat vocali e di testo integrate nei giochi, che permettono insulti, derisioni e minacce dirette tra i giocatori.

> formando gruppi o alleanze esclusive per lasciare fuori alcuni giocatori, un atto che può generare isolamento e umiliazione per chi ne è escluso.

> mirando intenzionalmente a danneggiare il gioco di un altro utente, ad esempio boicottando le sue azioni o rendendogli difficile proseguire, attraverso comportamenti di “griefing” (infastidimento intenzionale).

Queste dinamiche aggressive sono più difficili da monitorare, poiché si svolgono in contesti virtuali poco accessibili ai genitori e dove la moderazione dei contenuti è meno rigida. L'intensità e l'anonimato nei giochi online possono amplificare l'impatto emotivo del bullismo e far sì che la vittima si senta isolata anche all'interno di attività che dovrebbero rappresentare un momento di svago e relax.

La diffusione del cyberbullismo attraverso queste diverse piattaforme rende il fenomeno sfaccettato e complesso. Ogni piattaforma digitale presenta specifiche modalità di interazione che influenzano il tipo di aggressione e il suo impatto sulla vittima. Le chat private permettono attacchi diretti e personali, i forum e i social amplificano la visibilità e l'impatto pubblico, mentre i videogiochi online creano un ambiente in cui il bullismo si intreccia con la competitività e il gioco di squadra.

Per affrontare e prevenire il cyberbullismo è essenziale comprendere le caratteristiche di ciascuna piattaforma e sviluppare strumenti di controllo e monitoraggio che possano

essere efficaci in questi diversi contesti. Educare giovani e adulti sull'uso consapevole delle piattaforme digitali, insegnare strategie di difesa e promuovere una cultura della responsabilità digitale sono elementi chiave per arginare l'espansione del cyberbullismo e garantire un ambiente digitale sicuro e rispettoso per tutti.

3 DATI E STATISTICHE DEL FENOMENO IN ITALIA

Per comprendere l'entità del bullismo e del cyberbullismo in Italia, è essenziale analizzare dati e statistiche provenienti da studi recenti condotti da istituti di ricerca, enti governativi e organizzazioni non governative. **Questi dati forniscono informazioni preziose sulla diffusione del fenomeno, le categorie più colpite, le modalità di manifestazione e le possibili correlazioni con altri problemi psicologici e sociali.** La panoramica che segue offre una visione aggiornata sulla situazione del bullismo e del cyberbullismo in Italia, evidenziando quanto il fenomeno incida sugli adolescenti e quali tendenze siano emerse negli ultimi anni.

DATI GENERALI SU BULLISMO E CYBERBULLISMO

Negli ultimi anni, diversi studi e ricerche hanno cercato di fare luce sul fenomeno del bullismo e del cyberbullismo in Italia. Questi studi rivelano non solo l'estensione del fenomeno, ma anche alcune delle caratteristiche specifiche del bullismo digitale e tradizionale nel contesto italiano. Di seguito si presentano le principali indagini e i relativi risultati.

Rapporto ISTAT su Bullismo e Cyberbullismo (2022)

L'Istituto Nazionale di Statistica (ISTAT) ha pubblicato un rapporto dettagliato sui comportamenti di bullismo e cyberbullismo tra i giovani italiani, che rappresenta uno dei punti di riferimento più completi e autorevoli sull'argomento. I dati di questo studio offrono uno spaccato delle esperienze di bullismo vissute dai ragazzi tra i 10 e i 17 anni.

Diffusione del bullismo tradizionale: circa il 19% degli adolescenti italiani tra i 10 e i 17 anni ha riferito di aver subito episodi di bullismo. Questa percentuale varia leggermente tra le regioni italiane, ma mostra una tendenza generalizzata in tutto il Paese.

Diffusione del cyberbullismo: secondo il rapporto, il 9% dei giovani ha dichiarato di essere stato vittima di episodi di cyberbullismo. Le vittime del cyberbullismo sono principalmente ragazze, che costituiscono circa il 60% del totale delle vittime di bullismo online, mentre i ragazzi risultano leggermente più esposti al bullismo tradizionale.

Fascia d'età più colpita: gli episodi di bullismo e cyberbullismo sono maggiormente diffusi tra i ragazzi tra i 14 e i 17 anni, con un picco intorno ai 15 anni. Questo dato evidenzia come l'età adolescenziale rappresenti una fase particolarmente vulnerabile a comportamenti di prepotenza e persecuzione.

Indagine MIUR e Osservatorio Nazionale Adolescenza

Un'altra importante fonte di dati è rappresentata dalle ricerche

condotte dal Ministero dell'Istruzione e dell'Osservatorio Nazionale Adolescenza, che hanno indagato l'incidenza e l'evoluzione del cyberbullismo in contesti scolastici.

Prevalenza del cyberbullismo in contesti scolastici: circa il 7% degli studenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado ha dichiarato di aver subito atti di cyberbullismo all'interno dell'ambiente scolastico o nei rapporti sociali con i compagni di classe.

Canali e modalità di cyberbullismo più diffusi: l'indagine ha rivelato che le piattaforme social come Instagram e WhatsApp sono i mezzi principali attraverso cui il cyberbullismo viene attuato. Le modalità di aggressione includono la condivisione di foto compromettenti (45% dei casi), l'uso di insulti e offese (30%), e l'esclusione deliberata da gruppi e chat di classe (25%).

Aumento della preoccupazione tra genitori e insegnanti: il 70% dei genitori e il 60% degli insegnanti intervistati ha espresso preoccupazione per l'aumento degli episodi di cyberbullismo e ha evidenziato la necessità di strumenti più efficaci per prevenire e contrastare questo fenomeno.

Dati del Telefono Azzurro e Save the Children

Le ONG come Telefono Azzurro e Save the Children contribuiscono in modo significativo alla ricerca sul bullismo e sul cyberbullismo, raccogliendo dati attraverso le loro linee di supporto e i progetti di sensibilizzazione.

Aumento delle richieste di aiuto: dal 2020 al 2022, le chiamate e le richieste di aiuto legate a episodi di cyberbullismo sono aumentate di oltre il 20%. Le vittime segnalano principalmente casi di diffusione di foto intime non consensuali, di commenti offensivi sui social network e di creazione di profili falsi.

Differenze di genere: secondo i dati di Telefono Azzurro, le ragazze sembrano essere maggiormente vittime di cyberbullismo di tipo "relazionale", in cui l'offesa o l'umiliazione è legata alla diffusione

di informazioni personali, mentre i ragazzi tendono a subire più frequentemente cyberbullismo “fisico” o “verbale” che comporta minacce e insulti.

Conseguenze psicologiche: le statistiche raccolte dai centri di supporto rivelano che circa il 60% delle vittime di cyberbullismo manifesta ansia, depressione o sintomi di stress post-traumatico. Inoltre, molti ragazzi vittime di cyberbullismo tendono a sviluppare comportamenti di autolesionismo e, nei casi più gravi, possono manifestare pensieri suicidari.

Dati dell’Osservatorio indifesa di Terre des Hommes e OneDay

Il bullismo si configura come un fenomeno più maschile, mentre il cyberbullismo sembra colpire di più le ragazze. È quanto emerge dall’indagine realizzata dall’Osservatorio indifesa di Terre des Hommes e OneDay, che coinvolge anche la community online di studenti ScuolaZoo. Una ricerca a cui hanno partecipato più di 1700 giovani dai 14 ai 26 anni in tutta Italia.

«Il 65% dei giovani – si legge nel sito di Terre des Hommes - dichiara di essere stato vittima di violenza e tra questi il 63% ha subito atti di bullismo e il 19% di cyberbullismo».

La percentuale di chi ha subito una violenza, sia fisica che psicologica, sale al 70% se si considerano le risposte delle ragazze, arriva all’83% tra chi si definisce non binario e scende al 56% tra i maschi. Anche le tipologie di violenza subite sono diverse tra i generi, a eccezione delle violenze psicologiche e verbali, che colpiscono in egual misura maschi e femmine (71% in generale e per le femmine; 69% per i maschi).

Bullismo e cyberbullismo, così come le violenze psicologiche e verbali, prendono di mira soprattutto l’aspetto fisico (79%). A seguire l’orientamento sessuale (15%), la condizione economica (11%), l’origine etnica e geografica (10.5%), l’identità di genere (9%), la disabilità (5%) e la religione (4%).

Le conseguenze di queste violenze sui ragazzi sono pesanti: la prima

è la perdita di autostima, sicurezza e fiducia negli altri, riscontrata dal 75% dei giovani; il 47% afferma di soffrire di ansia sociale e attacchi di panico, mentre il 45% segnala isolamento e allontanamento dai coetanei. Gli altri effetti negativi sono: difficoltà di concentrazione e basso rendimento scolastico (28%), depressione (28%), paura e rifiuto della scuola (24%), disturbi alimentari (24%), autolesionismo (20%).

Le nuove generazioni sono consapevoli dei pericoli del web, percepito - dopo la scuola (66%) - come il luogo dove è più probabile essere vittime di violenza (39% delle risposte). Per quanto riguarda le ragazze, internet scende al terzo posto (36%) superato dalla strada (41%), arriva invece al quarto posto (36%) tra chi non riconosce di appartenere al genere maschile né a quello femminile, superato oltre che dalla strada anche dalla famiglia (entrambe al 44%).

Per il 56% dei ragazzi il rischio maggiore in cui si può incorrere online è il cyberbullismo; seguono il revenge porn (45%), il furto d'identità, la perdita della privacy (35%), l'adescamento da parte di estranei (35%), le molestie (30%),

l'alienazione dalla vita reale (25%), lo stalking (23%), la solitudine (9%) e il sentirsi emarginati (6%). Meno dell'1% ritiene invece che sul web non si corrano rischi.

Rapporto dell'Università La Sapienza - Correlazione tra bullismo e disturbi psicologici

Uno studio dell'Università La Sapienza di Roma ha analizzato il rapporto tra il bullismo e i disturbi psicologici e comportamentali, fornendo dati utili per comprendere gli effetti a lungo termine del cyberbullismo.

Impatto sulla salute mentale: i ragazzi vittime di cyberbullismo mostrano una probabilità del 25% superiore di sviluppare disturbi d'ansia rispetto a quelli che non hanno subito bullismo online. Il 40% delle vittime sviluppa problemi di autostima e il 30% riporta sintomi di depressione.

Problemi comportamentali e sociali: la ricerca evidenzia che le vittime di cyberbullismo possono avere difficoltà a stabilire relazioni sociali sane e tendono a ritirarsi dai gruppi o dalle attività sociali. Questi giovani riportano anche un aumento dell'aggressività e una maggiore esposizione a comportamenti a rischio.

ANALISI DELLE FASCE D'ETÀ, GENERE E CONTESTI

L'incidenza del bullismo e del cyberbullismo varia sensibilmente in base all'età, al genere e ai contesti in cui si manifesta. Per affrontare e prevenire efficacemente questi fenomeni, è cruciale comprendere come essi si articolano nelle diverse fasce d'età, come colpiscono i ragazzi e le ragazze in modo differente, e quali luoghi o spazi virtuali rappresentano i contesti più frequenti di insorgenza.

L'età è un fattore determinante per il tipo e la frequenza di episodi di bullismo e cyberbullismo:

> 8-13 anni (scuola primaria e secondaria di primo grado)

In questa fase, il bullismo si manifesta principalmente in forme di aggressività fisica e verbale all'interno della scuola, come insulti, esclusione sociale e minacce. Il bullismo a questa età si verifica soprattutto nei contesti scolastici e nei luoghi di aggregazione come i campi sportivi o le parrocchie. Il cyberbullismo è meno diffuso a causa del minore accesso agli strumenti digitali, ma inizia a comparire attraverso giochi online e app di messaggistica, con episodi di prese in giro e messaggi offensivi.

> 14-17 anni (scuola secondaria di secondo grado)

Durante l'adolescenza, il bullismo si evolve, assumendo forme più complesse di esclusione sociale, diffamazione e, nel caso del cyberbullismo, diffusione di contenuti personali senza consenso e commenti umilianti sui social media. La fascia adolescenziale è la più vulnerabile al cyberbullismo, poiché molti adolescenti iniziano a interagire intensivamente online, rendendosi così esposti a nuovi tipi di violenza psicologica, come l'isolamento digitale o il body shaming.

> giovani adulti (18-25 anni)

Sebbene il fenomeno del bullismo diminuisca nella tarda adolescenza, il cyberbullismo rimane diffuso anche tra i giovani adulti. Questa fascia d'età, infatti, è esposta a forme di violenza relazionale e reputazionale sui social network, come commenti denigratori su foto e contenuti personali o la condivisione di informazioni private per danneggiare la reputazione. I giovani adulti sono spesso vittime di cyberstalking, revenge porn e sexting non consensuale, problemi resi ancor più complessi dalle relazioni affettive e personali che caratterizzano questa fase di vita.

Il bullismo e il cyberbullismo presentano caratteristiche diverse anche in base al genere delle vittime e degli aggressori. Gli studi recenti evidenziano differenze nei comportamenti e nelle esperienze vissute:

> **Ragazze:** tendono a subire più frequentemente bullismo relazionale e psicologico sia nella vita reale che online. Episodi di esclusione, isolamento sociale e diffusione di voci diffamatorie sono tipici del bullismo tra ragazze, che spesso assumono una dimensione meno fisica ma più subdola e manipolativa. Nel contesto del cyberbullismo, le ragazze sono maggiormente vittime di body shaming, commenti offensivi riguardanti l'aspetto fisico e, in casi estremi, di revenge porn e sexting non consensuale, in cui vengono diffuse immagini private per umiliare.

> **Ragazzi:** tendono a subire più frequentemente aggressioni fisiche e verbali, con atti di bullismo che si concretizzano in spintoni, insulti e prese in giro, soprattutto per la loro personalità o per le prestazioni scolastiche e sportive. Nel cyberbullismo, i ragazzi sono vittime di insulti e minacce più diretti e di commenti denigratori. È meno comune tra i ragazzi il bullismo relazionale, come l'esclusione dai gruppi, ma possono essere colpiti da pressioni psicologiche su app di gioco online, dove vengono presi di mira o insultati per le loro abilità o comportamenti nel gioco.

TENDENZE RECENTI E CAMBIAMENTI

Il bullismo e il cyberbullismo sono fenomeni in continua evoluzione, influenzati da una serie di fattori, tra cui l'avvento delle nuove tecnologie e i cambiamenti sociali e culturali. Negli ultimi anni, abbiamo assistito a un mutamento significativo nelle modalità e nelle forme di bullismo, in particolare a causa dell'incremento dell'uso dei dispositivi digitali e delle piattaforme online. A questo si aggiungono gli effetti della pandemia di COVID-19, che ha stravolto le abitudini quotidiane e le dinamiche sociali.

Cambiamenti nelle tendenze con l'avvento delle nuove tecnologie e l'impatto della pandemia.

L'era digitale ha introdotto nuove modalità di comunicazione e interazione sociale, ma ha anche creato un terreno fertile per comportamenti di bullismo. Le seguenti tendenze emergono con particolare evidenza:

Aumento della comunicazione digitale

Con la crescente diffusione di smartphone e piattaforme social, i ragazzi trascorrono sempre più tempo online, facilitando la comunicazione, ma anche il diffondersi di comportamenti aggressivi. Le nuove tecnologie hanno reso il bullismo più accessibile e meno visibile.

Nuove modalità di bullismo

Le forme di bullismo si sono diversificate. Oltre agli atti di aggressione fisica e verbale, il bullismo assume ora forme più sottili e complesse:

- > **body shaming e stereotipi di genere:** la pressione sociale legata all'immagine corporea è aumentata con la diffusione delle piattaforme social, dove si promuovono ideali estetici non realistici. Le ragazze, in particolare, possono essere bersaglio di commenti denigratori riguardo al loro aspetto fisico, influenzati dagli standard di bellezza imposti dai media.

- > **sexting e revenge porn:** nuove pratiche, come il sexting (l'invio di messaggi o immagini a contenuto sessuale) e il revenge porn (la

diffusione non consensuale di materiale intimo), hanno guadagnato popolarità tra i giovani. Questi comportamenti possono portare a gravi conseguenze psicologiche e sociali, rendendo le vittime vulnerabili all'umiliazione pubblica e al ricatto emotivo.

> **hate speech e bullismo ideologico:** con l'aumento della polarizzazione sociale, i discorsi d'odio e le aggressioni legate a differenze etniche, culturali o politiche si sono intensificati. I giovani possono diventare bersagli di attacchi basati sulle loro opinioni o identità, sia online che offline.

L'IMPATTO DELLA PANDEMIA

La pandemia di COVID-19 ha avuto un impatto significativo su molti aspetti della vita quotidiana, compresi quelli legati al bullismo e al cyberbullismo. Con l'introduzione del distanziamento sociale e della didattica a distanza, molti giovani si sono trovati a interagire quasi esclusivamente online, portando a diverse dinamiche di interazione.

Aumento del tempo trascorso online

Durante il lockdown e la chiusura delle scuole, i ragazzi hanno trascorso un numero maggiore di ore sui dispositivi digitali. Questo ha avuto diverse conseguenze:

> **incremento degli episodi di cyberbullismo:** la maggiore esposizione alle piattaforme digitali ha portato a un incremento significativo degli episodi di cyberbullismo.

Secondo diverse ricerche, le segnalazioni di aggressioni online sono aumentate, con le vittime che hanno riferito una maggiore frequenza di insulti, minacce e molestie.

> **difficoltà nel riconoscere il bullismo:** la comunicazione esclusivamente virtuale ha reso più difficile per genitori e insegnanti riconoscere gli episodi di bullismo, poiché gli atti di aggressione spesso avvengono in contesti privati e non visibili.

Impatto psicologico sulla vittima

L'isolamento sociale e la chiusura delle scuole hanno aggravato la

situazione per molti ragazzi:

> aumento dei problemi di salute mentale: molti giovani hanno vissuto un aumento dell'ansia, della depressione e dello stress a causa dell'isolamento e della pressione sociale online. Il cyberbullismo ha amplificato questi sentimenti, contribuendo a un deterioramento della salute mentale delle vittime.

> ritiro sociale: i giovani vittime di bullismo hanno spesso segnalato una maggiore tendenza a ritirarsi socialmente, limitando ulteriormente le loro interazioni e aumentando il senso di isolamento e solitudine.

4 PREVENZIONE DEL BULLISMO E DEL CYBERBULLISMO

Il bullismo e il cyberbullismo rappresentano un grave problema sociale e educativo in Italia, richiedendo interventi normativi e politiche efficaci per affrontarli. **Negli ultimi anni, il legislatore italiano ha adottato una serie di misure legislative e iniziative per prevenire e contrastare questi fenomeni, coinvolgendo diversi ambiti, dalla scuola alla giustizia, fino all'ambito sociale.** In questo capitolo si propone l'analisi delle normative italiane più significative contro il bullismo e il cyberbullismo, evidenziando i principali strumenti e misure attuate a protezione delle vittime e a supporto della prevenzione.

STRATEGIE DI INTERVENTO E REGOLAMENTAZIONI

Nel 2017, il Ministero dell'Istruzione ha introdotto il "Piano Nazionale di Prevenzione del Bullismo e del Cyberbullismo" (aggiornato nel 2021). Questo piano ha l'obiettivo di:

> **promuovere la cultura della legalità:** il piano prevede azioni educative nelle scuole per sensibilizzare gli studenti sul tema del bullismo e del cyberbullismo, promuovendo il rispetto e la responsabilità nelle relazioni interpersonali.

> **formare gli insegnanti:** sono previsti corsi di formazione specifici per il personale scolastico, volti a fornire strumenti utili per riconoscere, prevenire e gestire i fenomeni di bullismo e cyberbullismo all'interno delle classi.

> **sviluppare strategie di intervento:** vengono fornite linee guida per l'adozione di strategie di intervento da parte delle scuole, con l'obiettivo di creare un ambiente sicuro e inclusivo per tutti gli studenti.

Un passo fondamentale nella lotta contro il bullismo e il cyberbullismo è rappresentato dalla Legge 71 del 29 maggio 2017, che stabilisce disposizioni specifiche per la prevenzione e il contrasto del cyberbullismo. Tra i principali punti della legge si evidenziano:

> **definizione di cyberbullismo:** la legge fornisce una definizione chiara di cyberbullismo, identificando le condotte che rientrano in questo fenomeno, come l'invio di messaggi offensivi, la diffusione di contenuti denigratori e l'uso della tecnologia per intimidire o molestare un'altra persona.

> **tutela dei minori:** la legge riconosce la necessità di proteggere i minori, prevedendo misure di tutela per le vittime di cyberbullismo e stabilendo l'obbligo per le scuole di adottare protocolli di intervento in caso di episodi di cyberbullismo.

> **informativa e sensibilizzazione:** è previsto un impegno per l'informazione e la sensibilizzazione degli studenti, delle famiglie e del personale scolastico sulle problematiche legate al cyberbullismo,

incentivando anche l'uso di strumenti digitali in modo consapevole.

> **raccolta e analisi dei dati:** la legge stabilisce l'importanza di monitorare e raccogliere dati sul fenomeno, al fine di comprendere meglio le dinamiche del cyberbullismo e valutare l'efficacia delle politiche di intervento.

La legge 71/2017 ha anche incoraggiato la creazione di protocolli d'intesa tra il Ministero dell'Istruzione e le forze dell'ordine, con l'obiettivo di:

> **favorire la collaborazione tra istituzioni:** le scuole possono collaborare con le forze dell'ordine per affrontare situazioni di bullismo e cyberbullismo, condividendo informazioni e attivando strategie di prevenzione e intervento.

> **promuovere la sicurezza digitale:** le forze dell'ordine sono coinvolte anche in attività di formazione e informazione, per educare studenti e famiglie sui rischi legati all'uso della tecnologia e delle reti sociali.

www.mim.gov.it/bullismo - A questo link c'è la sezione del sito del Ministero dell'Istruzione dedicata interamente al bullismo e al cyberbullismo. E' una pagina costantemente aggiornata sulle linee guida per la prevenzione e il contrasto del fenomeno, sulle strategie di intervento utili ad arginare i comportamenti a rischio, sulle azioni da intraprendere per l'uso positivo delle tecnologie digitali.

A ottobre del 2018 il Ministero dell'Istruzione, in collaborazione con l'Università di Firenze, ha attivato la Piattaforma ELISA - www.piattaforma-elisa.it, un percorso di formazione dedicato ai docenti referenti per il bullismo e il cyberbullismo.

Oltre alle normative, sono stati promossi vari interventi e campagne di sensibilizzazione, sia a livello nazionale che locale, per affrontare il bullismo e il cyberbullismo.

Sono state avviate campagne nazionali, come la Giornata contro il bullismo e il cyberbullismo, che si celebra ogni anno il 7 febbraio, per

sensibilizzare la popolazione e promuovere la cultura della legalità. Organizzazioni e associazioni hanno sviluppato progetti formativi per studenti, docenti e famiglie, volti a educare all'uso responsabile della tecnologia e a fornire strumenti per affrontare e prevenire il bullismo. Sono stati creati servizi di supporto psicologico e legale per le vittime di bullismo e cyberbullismo, che possono ricevere assistenza e consulenza in caso di episodi di violenza.

Infine, è fondamentale sottolineare che la lotta contro il bullismo e il cyberbullismo non può essere compito esclusivo delle istituzioni scolastiche o delle forze dell'ordine. Essa richiede un impegno collettivo da parte di tutti i soggetti coinvolti, comprese le famiglie, le comunità locali, le associazioni e i media. La responsabilità sociale deve tradursi in azioni concrete per:

> promuovere una cultura del rispetto: è essenziale educare i giovani e le famiglie a valori di tolleranza, rispetto e inclusione, creando una rete di supporto che incoraggi comportamenti positivi e prevenzione dei conflitti.

> sostenere le iniziative locali: le comunità possono organizzare eventi, dibattiti e attività di sensibilizzazione per promuovere la consapevolezza sui temi del bullismo e del cyberbullismo, rafforzando il legame tra scuola e territorio.

Le normative italiane contro il bullismo e il cyberbullismo costituiscono un importante passo avanti nella lotta a questi fenomeni. Tuttavia, è essenziale che vengano attuate e monitorate con rigore, e che tutte le parti coinvolte si impegnino attivamente per promuovere una cultura di rispetto e tolleranza. Solo attraverso un approccio integrato e una collaborazione costante tra istituzioni, famiglie e comunità sarà possibile creare ambienti sicuri per tutti i giovani, prevenendo e contrastando efficacemente il bullismo e il cyberbullismo.

5 IL RUOLO DELLA FAMIGLIA

La famiglia è il primo ambiente sociale in cui un individuo sviluppa valori, sicurezza e competenze emotive, ed è quindi centrale nel sostenere un figlio vittima di bullismo o cyberbullismo. In questi casi, il supporto e la reazione della famiglia hanno un impatto determinante sia nel proteggere la vittima che nel aiutarla a superare le esperienze negative. Dalla capacità di riconoscere i segnali di disagio, all'intervento mirato e collaborativo, la famiglia gioca un ruolo insostituibile in ogni fase di questi fenomeni. Vediamo quindi in che modo la famiglia può fare la differenza e quali strategie può adottare per supportare i ragazzi vittime di bullismo e cyberbullismo.

COME RICONOSCERE I SEGNALI DI DISAGIO

Uno dei primi passi per le famiglie è essere consapevoli dei segnali di disagio che possono manifestarsi nei figli, soprattutto in seguito a episodi di bullismo o cyberbullismo, come:

> **cambiamenti comportamentali:** spesso le vittime mostrano un calo dell'interesse per le attività che amavano, si isolano, o manifestano cambiamenti di umore, ansia e irritabilità.

> **difficoltà a scuola:** il rendimento scolastico può peggiorare a causa della perdita di concentrazione o dell'ansia associata alla scuola, soprattutto se il bullismo avviene all'interno dell'ambiente scolastico.

> **problemi di salute:** disturbi psicosomatici, come mal di testa, nausea, difficoltà a dormire o perdita di appetito, possono essere indicatori di disagio legati a situazioni di bullismo.

> **alterazioni dell'uso dei dispositivi digitali:** per quanto riguarda il cyberbullismo, alcuni segnali possono includere un uso eccessivo o improvvisamente ridotto dei dispositivi elettronici, l'ansia prima o dopo l'accesso a social media e una tendenza a nascondere le proprie attività online.

La capacità di riconoscere e comprendere questi segnali è fondamentale, in quanto permette di intervenire precocemente, prima che i sintomi si aggravino.

DIALOGO, ASCOLTO E SUPPORTO GENITORIALE

Quando un giovane sperimenta situazioni di bullismo, è essenziale che possa sentirsi accolto e ascoltato in famiglia senza timore di giudizio o recriminazioni. In questo senso, la comunicazione aperta e sincera diventa uno strumento di fondamentale importanza:

> **incoraggiare il dialogo:** i genitori dovrebbero partecipare alla vita quotidiana dei figli, interessandosi in modo naturale alle loro giornate, alle interazioni con gli amici e alle loro esperienze

scolastiche.

> **mostrare comprensione e empatia:** la famiglia deve saper ascoltare senza minimizzare l'esperienza della vittima o manifestare reazioni eccessive, che potrebbero inibire il giovane dal raccontare ulteriormente. È importante far capire che i sentimenti provati sono normali e che i genitori sono lì per supportarlo.

> **promuovere il valore dell'autoaffermazione:** in situazioni di bullismo, è importante che i ragazzi capiscano che non sono responsabili per ciò che subiscono e che il comportamento del bullo riflette un problema del bullo stesso, non della vittima.

ERRORI DA EVITARE E COMPORTAMENTI DA ADOTTARE

Educare all'uso responsabile della tecnologia

Nel caso del cyberbullismo, la famiglia può svolgere un ruolo cruciale nell'educare all'uso consapevole e responsabile dei dispositivi digitali, affinché i giovani sappiano gestire con intelligenza la loro presenza online e comprendano i rischi legati all'uso delle tecnologie:

> **definire regole per l'uso dei social media:** i genitori possono stabilire regole su tempi e modalità di utilizzo dei dispositivi elettronici, incentivando una navigazione responsabile e incoraggiando il dialogo su cosa avviene online.

> **monitorare senza invadere:** è possibile monitorare l'attività online dei figli senza invadere la loro privacy, magari utilizzando app o sistemi di parental control, ma sempre privilegiando il dialogo diretto rispetto a un controllo eccessivo.

> **promuovere la consapevolezza delle conseguenze:** parlare apertamente delle possibili conseguenze di certe azioni online (come il cyberbullismo o il revenge porn) permette di sviluppare una maggiore responsabilità nell'uso dei social e di creare un terreno di rispetto reciproco nelle interazioni digitali.

Collaborare con la scuola e le istituzioni

La famiglia non è sola nel percorso di supporto alla vittima di bullismo

o cyberbullismo; la collaborazione con la scuola e, se necessario, con le autorità è cruciale per costruire una rete di sostegno efficace:

> rivolgersi agli insegnanti e ai referenti: in caso di episodi di bullismo scolastico, la famiglia può contattare gli insegnanti o i referenti per il bullismo all'interno della scuola, affinché possano monitorare la situazione e attuare strategie di prevenzione e intervento.

> coinvolgere psicologi e mediatori: molte scuole collaborano con psicologi e consulenti che possono fornire un supporto specializzato sia per la vittima che per l'intera famiglia, aiutando a gestire al meglio la situazione.

> denunciare il cyberbullismo: se gli episodi di cyberbullismo raggiungono un livello critico, è possibile rivolgersi alla Polizia Postale, che dispone di unità specializzate nel contrastare questi fenomeni e può offrire consigli su come tutelare la privacy e la sicurezza dei minori.

Fornire supporto psicologico

Gli episodi di bullismo e cyberbullismo possono lasciare cicatrici profonde nel benessere psicologico delle vittime. La famiglia, in questo contesto, gioca un ruolo importante nel garantire che il figlio riceva il supporto di cui ha bisogno per elaborare le esperienze vissute:

> considerare la psicoterapia: se la vittima manifesta segni di disagio persistente, come ansia, depressione o difficoltà relazionali, i genitori possono considerare il supporto di uno psicoterapeuta, specializzato nell'aiutare i giovani a superare traumi e a sviluppare risorse personali per gestire il dolore emotivo.

> supportare l'autostima e la resilienza: la famiglia può promuovere l'autostima del figlio, incoraggiandolo a coltivare le proprie passioni, stabilire obiettivi personali e valorizzare i propri successi, anche piccoli, per rinforzare il senso di sé e la resilienza.

Promuovere una cultura del rispetto e dell'inclusione

Infine, la famiglia può fare la differenza nella prevenzione del bullismo e del cyberbullismo promuovendo valori di rispetto e inclusione in ogni occasione possibile. Creare un ambiente familiare basato sulla fiducia e sul rispetto reciproco è essenziale per incoraggiare relazioni positive con gli altri:

> **essere un modello di comportamento:** i genitori che dimostrano atteggiamenti di rispetto verso gli altri e affrontano i conflitti in modo costruttivo offrono un modello

prezioso per i loro figli, che tendono a riprodurre i comportamenti osservati.

> **promuovere l'empatia:** la famiglia può aiutare i giovani a comprendere il valore dell'empatia, invitandoli a mettersi nei panni degli altri e a sviluppare sensibilità verso le difficoltà altrui.

> **incoraggiare la diversità:** insegnare ai figli ad apprezzare le differenze (di opinioni, etnie, culture) contribuisce a ridurre le dinamiche di bullismo e a sviluppare una mentalità inclusiva.

Il ruolo della famiglia è fondamentale nel prevenire e affrontare bullismo e cyberbullismo. Sostenendo emotivamente i figli, educandoli all'uso responsabile della tecnologia, collaborando con la scuola e promuovendo una cultura del rispetto, la famiglia può fornire un supporto completo, efficace e mirato. Attraverso queste azioni, la famiglia diventa una vera rete di protezione e crescita per i ragazzi, contribuendo a contrastare la diffusione del bullismo e a costruire un ambiente sicuro e inclusivo per tutti.

6 CORRELAZIONE TRA BULLISMO E DISTURBI ALIMENTARI

Il bullismo, specialmente durante l'adolescenza, rappresenta un fattore di rischio significativo per lo sviluppo di disturbi alimentari. Le vittime di bullismo e cyberbullismo spesso subiscono umiliazioni e commenti denigratori, soprattutto legati al proprio aspetto fisico, che possono avere conseguenze profonde sulla percezione di sé, sull'autostima e sul rapporto con il proprio corpo. **In questo capitolo esploreremo come il bullismo possa contribuire all'insorgenza di disturbi alimentari, analizzando i fattori psicologici e sociali che legano i due fenomeni, e offrendo un quadro delle principali dinamiche coinvolte.**

DEFINIZIONE E TIPOLOGIE DI DISTURBI ALIMENTARI

I disturbi alimentari, come anoressia nervosa, bulimia nervosa e binge eating disorder, sono patologie psicologiche che coinvolgono un rapporto disfunzionale con il cibo e con il proprio corpo. Essi derivano da una complessa interazione di fattori genetici, ambientali e psicologici e si sviluppano, spesso, quando i giovani si sentono sotto pressione per conformarsi a standard non realistici di bellezza o perfezione fisica. L'auto-percezione del corpo diventa una variabile critica nella costruzione dell'identità e dell'autostima, soprattutto nell'adolescenza, periodo in cui il giudizio degli altri gioca un ruolo importante.

I disturbi alimentari sono condizioni complesse che influenzano il comportamento alimentare e sono spesso accompagnate da problematiche psicologiche, come ansia, depressione e bassa autostima. Di seguito una panoramica delle principali tipologie di disturbi alimentari:

Anoressia nervosa

L'anoressia nervosa è caratterizzata da una restrizione nell'assunzione di cibo, accompagnata da una forte paura di aumentare di peso e da un'immagine corporea distorta. Le persone che ne soffrono tendono a vedere il proprio corpo in modo negativo e hanno una percezione alterata del peso e della forma corporea.

Tipologie:

> **tipo restrittivo:** la persona limita severamente l'assunzione di cibo e spesso associa alla dieta un'attività fisica intensa.

> **tipo con abbuffate/purging:** alterna momenti di digiuno a episodi di abbuffate, seguiti dall'uso di metodi compensatori come il vomito autoindotto, l'abuso di lassativi o diuretici.

Bulimia nervosa

La bulimia nervosa è caratterizzata da episodi ricorrenti di assunzione smisurata di cibo seguiti da comportamenti compensatori inappropriati (come il vomito autoindotto, l'uso di lassativi, il

digiuno o l'esercizio fisico eccessivo). Questi episodi si verificano in modo incontrollabile e generano spesso un forte senso di colpa o vergogna.

Tipologie:

> **bulimia compensatoria:** la persona ingurgita cibo a dismisura e poi adotta comportamenti come il vomito o l'uso di farmaci per compensare.

> **bulimia non compensatoria:** dopo l'abbuffata, non ci sono comportamenti compensatori, ma la persona prova comunque un forte disagio.

Disturbo da alimentazione incontrollata (Binge Eating Disorder)

Il disturbo da alimentazione incontrollata è caratterizzato da episodi ricorrenti di abbuffate, senza però adottare comportamenti compensatori. A differenza della bulimia, quindi, non ci sono azioni volte a "compensare" l'assunzione eccessiva di cibo.

Caratteristiche:

> gli episodi di abbuffate si svolgono in modo rapido, spesso in solitudine, e generano una sensazione di perdita di controllo e di disagio.

> le persone con binge eating possono essere di qualsiasi peso, ma tendono spesso a essere sovrappeso o obese a causa delle abbuffate non compensate.

Disturbo evitante/restrittivo dell'assunzione di cibo (ARFID)

Conosciuto anche come *disturbo evitante restrittivo dell'assunzione di cibo*, l'ARFID si manifesta con una limitazione significativa dell'alimentazione che non è causata da preoccupazioni legate al peso o all'aspetto fisico. Questo disturbo è comune nei bambini, ma può persistere in età adulta.

Caratteristiche:

> la persona evita determinati cibi a causa di una sensibilità agli odori, alle consistenze, o per esperienze negative legate al cibo.

> l'ARFID può portare a malnutrizione o a una significativa perdita

di peso, nonostante l'assenza di preoccupazioni legate alla forma corporea.

Altri disturbi specifici dell'alimentazione e della nutrizione (OSFED)

Gli OSFED includono comportamenti alimentari disfunzionali che non rientrano nelle categorie di anoressia, bulimia o binge eating, ma che comunque generano disagio e problematiche significative.

Tipologie:

> **bulimia subclinica:** episodi di abbuffate e comportamenti compensatori meno frequenti rispetto alla bulimia nervosa.

> **anoressia subclinica:** tutti i criteri dell'anoressia nervosa sono presenti, ma senza una perdita di peso significativa.

> **sindrome da alimentazione notturna:** la persona consuma grandi quantità di cibo di notte.

Questi disturbi richiedono spesso un intervento multidisciplinare, con il coinvolgimento di medici, psicologi, nutrizionisti e familiari, per affrontare sia le componenti fisiche che emotive del problema.

LEGAME PSICOLOGICO TRA BULLISMO E DISTURBI ALIMENTARI

Il bullismo, specie se rivolto all'aspetto fisico, può alimentare un'immagine negativa di sé, portando il giovane a percepirsi inadeguato e a cercare di cambiare il proprio aspetto attraverso pratiche alimentari estreme o malsane.

Tipi di bullismo e impatto sui disturbi alimentari

Esistono diversi tipi di bullismo, ciascuno dei quali può avere un impatto diverso sulla salute mentale e sul comportamento alimentare della vittima:

> **bullismo fisico:** è meno direttamente correlato ai disturbi alimentari, ma può contribuire ad abbassare l'autostima e far emergere sentimenti di insicurezza che, nel tempo, possono trasformarsi in un rapporto

disfunzionale con il cibo.

> **bullismo verbale:** questo tipo di bullismo, che include insulti e commenti umilianti legati all'aspetto fisico, è particolarmente dannoso. Gli adolescenti vittime di bullismo verbale, soprattutto per il peso e l'aspetto, possono interiorizzare queste critiche, iniziando a percepire il loro corpo come inadeguato e a sviluppare un desiderio di cambiarlo a ogni costo.

> **cyberbullismo:** a differenza del bullismo tradizionale, il cyberbullismo è particolarmente invasivo, poiché i commenti denigratori e i messaggi di odio possono continuare ad apparire in ogni momento e su molteplici piattaforme digitali. Le vittime di cyberbullismo subiscono spesso una pressione psicologica costante che può condurle a cercare controllo e sicurezza nel rapporto con il cibo.

Questi tipi di bullismo possono spingere i giovani a sviluppare abitudini alimentari malsane o estreme nel tentativo di raggiungere l'approvazione o di evitare altre critiche.

CONSEGUENZE PSICOLOGICHE DEL BULLISMO SUI DISTURBI ALIMENTARI

Il bullismo ha un impatto devastante sulla salute mentale, provocando ansia, depressione, insicurezza e scarsa autostima, condizioni che possono portare all'insorgenza di disturbi alimentari. Le vittime di bullismo spesso cercano di affrontare il dolore emotivo in modi che portano a un controllo ossessivo del peso e dell'aspetto fisico, con il rischio di sviluppare patologie alimentari.

> **Ansia e Depressione:** studi dimostrano che i giovani vittime di bullismo hanno una probabilità significativamente più alta di sviluppare ansia e depressione. L'ansia porta spesso a un comportamento alimentare disordinato, come abbuffate o digiuni, nel tentativo di regolare le emozioni negative.

> **Dismorfofobia:** la percezione negativa del proprio aspetto, nota

anche come dismorfofobia, può essere intensificata dal bullismo, spingendo il giovane a cercare di modificare il proprio corpo con pratiche alimentari non salutari.

> **Bassa autostima:** le vittime di bullismo spesso sviluppano una bassa autostima, un fattore associato all'insorgenza di disturbi alimentari. Quando i giovani si sentono insicuri e svalutati, possono credere che modificare il proprio aspetto fisico sia l'unico modo per ottenere approvazione e sentirsi valorizzati.

CYBERBULLISMO E LA PRESSIONE DEI SOCIAL MEDIA

Il cyberbullismo, a causa della sua invasività e visibilità sui social media, ha un impatto peculiare sui disturbi alimentari. Sui social media, i giovani sono esposti costantemente a modelli di bellezza non realistici, che promuovono un'immagine corporea idealizzata e spesso inaccessibile. I commenti denigratori e le critiche che appaiono sui profili social possono avere un impatto devastante sull'autostima e sulla percezione del proprio corpo, in particolare quando la vittima si confronta con le immagini degli altri utenti.

I meccanismi di confronto sociale, rafforzati dal cyberbullismo, inducono i giovani a credere che la loro autostima dipenda dal raggiungimento di standard fisici irraggiungibili, e questo aumenta il rischio di sviluppare disturbi alimentari.

Studi e dati sulla correlazione tra bullismo e disturbi alimentari

La correlazione tra bullismo e disturbi alimentari è un campo di ricerca in crescita, con numerosi studi che hanno messo in evidenza il profondo impatto del bullismo, soprattutto durante l'adolescenza, sullo sviluppo di comportamenti alimentari disfunzionali. Diversi studi internazionali e italiani hanno analizzato come l'essere vittima di bullismo, sia fisico che cyberbullismo, aumenti il rischio di insorgenza di disturbi alimentari come anoressia, bulimia e binge eating disorder (disturbo da alimentazione incontrollata).

Uno studio condotto dalla National Eating Disorders Association

(NEDA) negli Stati Uniti ha evidenziato che le vittime di bullismo hanno una probabilità tre volte maggiore di sviluppare un disturbo alimentare rispetto ai loro coetanei non vittime.

Questo dato è particolarmente rilevante per gli adolescenti, in quanto dimostra come l'esperienza di bullismo incida pesantemente sulla percezione corporea e sul rapporto con il cibo.

Un'altra ricerca pubblicata sulla rivista *Pediatrics* ha riscontrato che circa il 50% delle ragazze e il 30% dei ragazzi vittime di bullismo riportano comportamenti legati a disturbi alimentari, come restrizioni caloriche, abbuffate, o comportamenti compensatori come il vomito autoindotto. Lo studio ha evidenziato una particolare sensibilità nelle ragazze adolescenti, che subiscono spesso pressioni più intense rispetto ai ragazzi riguardo al peso e all'aspetto fisico.

Anche in Italia, la correlazione tra bullismo e disturbi alimentari è stata oggetto di ricerche. Uno studio condotto dall'Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso (AIDAP) ha rivelato che circa il 40% delle giovani ragazze italiane che soffrono di disturbi alimentari hanno subito episodi di bullismo, soprattutto legati all'aspetto fisico.

Inoltre, una ricerca del Ministero della Salute ha mostrato che il bullismo basato sull'aspetto fisico è uno dei principali fattori scatenanti per i disturbi alimentari tra gli adolescenti italiani. Lo studio ha messo in evidenza come le critiche sull'aspetto fisico portino i giovani a sviluppare una visione negativa del proprio corpo, favorendo comportamenti di controllo del peso estremi, come il digiuno o l'uso di lassativi.

Effetti del cyberbullismo sui disturbi alimentari

Il cyberbullismo è stato particolarmente analizzato per il suo impatto psicologico e sociale sulla salute dei giovani, e i dati indicano che ha un'influenza diretta sui disturbi alimentari. Uno studio dell'Istituto Superiore di Sanità italiano ha evidenziato che le vittime di cyberbullismo hanno un rischio aumentato del 30% di sviluppare

disordini alimentari rispetto ai giovani che non subiscono episodi di bullismo online.

La natura persistente del cyberbullismo, che può avvenire 24 ore su 24 e può coinvolgere un ampio pubblico tramite i social media, amplifica i danni emotivi e psicologici, con conseguenze che si riflettono nel comportamento alimentare e nella percezione corporea.

Gli studi dimostrano chiaramente come il bullismo e il cyberbullismo abbiano un impatto diretto sullo sviluppo di disturbi alimentari. Questo legame suggerisce l'importanza di interventi tempestivi e mirati nelle scuole e nelle famiglie per prevenire entrambi i fenomeni. Promuovere un ambiente scolastico inclusivo, insegnare ai giovani l'importanza della salute mentale e supportare le vittime con consulenze psicologiche può essere un approccio efficace per ridurre il rischio di disturbi alimentari correlati al bullismo.

STRATEGIE DI SUPPORTO E RECUPERO

Il supporto e il recupero per i disturbi alimentari connessi al bullismo richiedono un approccio integrato, che consideri sia gli aspetti fisici sia quelli psicologici. Di seguito sono riportate le principali strategie per affrontare efficacemente questi problemi.

La psicoterapia è fondamentale per aiutare chi soffre di disturbi alimentari e ha vissuto esperienze di bullismo. Tra i trattamenti più efficaci vi sono:

> terapia cognitivo-comportamentale (CBT): mirata a modificare i pensieri disfunzionali legati alla percezione corporea e all'autostima, la CBT aiuta anche a riconoscere i meccanismi di risposta al bullismo, riducendo comportamenti dannosi.

> terapia interpersonale (IPT): questa terapia affronta le difficoltà relazionali che spesso sono alla base dei disturbi alimentari e del bullismo, favorendo lo sviluppo di relazioni sane e di autostima.

> gruppi di supporto: partecipare a gruppi di auto-aiuto o

supporto supervisionati può essere utile per condividere esperienze, normalizzare le proprie emozioni e sentirsi meno isolati.

La famiglia svolge un ruolo cruciale nel recupero:

> **psicoeducazione:** fornire informazioni ai familiari sul funzionamento dei disturbi alimentari e sui danni psicologici causati dal bullismo aiuta a migliorare l'ambiente di supporto.

> **terapia familiare:** coinvolge i membri della famiglia per risolvere tensioni e problemi relazionali, spesso presenti a seguito di esperienze di bullismo e malesseri legati al cibo.

Educazione e consapevolezza nelle scuole

Le scuole possono intervenire per ridurre l'incidenza del bullismo e il rischio di sviluppo di disturbi alimentari:

> **programmi di prevenzione:** attività educative nelle scuole per sensibilizzare al bullismo e promuovere l'accettazione corporea e il rispetto reciproco.

> **formazione degli insegnanti:** educatori preparati sanno riconoscere i segnali di disagio nei ragazzi, intervenendo rapidamente con misure di supporto e riferimenti ai servizi di assistenza.

Sostegno nutrizionale e medico

Poiché i disturbi alimentari compromettono la salute fisica, è essenziale un piano di recupero nutrizionale:

> **nutrizionisti specializzati:** un nutrizionista, specializzato in disturbi alimentari, può creare piani alimentari personalizzati, favorendo una riconciliazione con il cibo e un ripristino della salute fisica.

> **monitoraggio medico:** gli specialisti devono monitorare regolarmente la salute del paziente, prevenendo complicazioni fisiche dovute a cattive abitudini alimentari.

Sviluppo di competenze per la resilienza e la gestione dello stress

Gli adolescenti vittime di bullismo traggono beneficio dall'acquisizione di competenze per gestire il disagio emotivo senza ricorrere a comportamenti autodistruttivi:

> **training per la gestione dello stress:** tecniche come il rilassamento, la mindfulness e l'espressione emotiva aiutano i giovani a rispondere al bullismo e allo stress in modo costruttivo.

> **costruzione dell'autostima:** attraverso attività creative, sociali e sportive, è possibile ricostruire una sana percezione di sé e migliorare il benessere psicologico.

Queste strategie integrate rappresentano un approccio efficace per aiutare gli adolescenti a superare i disturbi alimentari collegati a esperienze di bullismo e a sviluppare un futuro più sano e sereno.

CONCLUSIONI

Il bullismo, il cyberbullismo e i disturbi alimentari sono fenomeni complessi e interconnessi che richiedono un approccio collettivo, continuativo e multidisciplinare orientato a promuovere una cultura del rispetto, dell'inclusione e della consapevolezza.

Le sfide presentate da questi problemi non possono essere affrontate solo attraverso interventi puntuali, ma necessitano di un sistema di supporto in cui ogni attore - dalla famiglia alla scuola, dalle istituzioni agli stessi giovani - possa dare il proprio contributo in modo consapevole e responsabile.

Creare ambienti di crescita dove i giovani possano sentirsi accettati e valorizzati per ciò che sono, rappresenta la base per prevenire questi fenomeni.

Il cambiamento culturale che ne deriverebbe ha un impatto di lunga durata e può aiutare le generazioni future a costruire un mondo dove il rispetto per sé stessi e per gli altri sia il principio fondamentale, con effetti positivi per il benessere individuale e collettivo.

RISORSE E RIFERIMENTI UTILI

Ecco un elenco di numeri di emergenza, associazioni, servizi di supporto e siti web affidabili per chi cerca aiuto su bullismo, cyberbullismo e disturbi alimentari.

Numeri di emergenza in Italia

112 Numero unico per le emergenze

1.96.96 Telefono Azzurro - Supporto per bambini e adolescenti

02.23272327 Telefono Amico Italia - Linea nazionale per la prevenzione del suicidio

800.180969 S.O.S. disturbi alimentari - Filo diretto DCA

Associazioni Nazionali

www.azzurro.it

Telefono Azzurro: supporto telefonico, chat e programmi di sensibilizzazione per il benessere di bambini e adolescenti

www.moige.it

MOIGE - Movimento italiano genitori: si occupa di prevenire

e contrastare bullismo e cyberbullismo con progetti educativi e supporto

www.aidap.org

AIDAP - Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso: fornisce supporto e informazioni su anoressia, bulimia e altri disturbi alimentari

www.progettoitaca.org

Progetto Itaca: supporto per la salute mentale, inclusi disturbi alimentari, con linee di ascolto e iniziative di sensibilizzazione

www.unicef.it/diritti-bambini-italia/bullismo-cyberbullismo

UNICEF: organizzazione che lavora globalmente per proteggere i diritti dei bambini e contrastare fenomeni come il bullismo e la violenza

www.telefonoamico.it

Telefono Amico Italia: supporto telefonico e online per chiunque abbia bisogno di ascolto e supporto, inclusi adolescenti vittime di bullismo e cyberbullismo

Siti web affidabili per informazioni e risorse

www.mim.gov.it/bullismo

Ministero dell'Istruzione: pagine informative e risorse per il contrasto al bullismo nelle scuole

www.commissariatodips.it/approfondimenti/cyberbullismo/che-cose-il-cyberbullismo/index.html

Polizia Postale e delle Comunicazioni: sezione dedicata al cyberbullismo con informazioni sui reati online e suggerimenti di sicurezza

www.fondazionecarolina.org

Fondazione Carolina: fondazione dedicata al contrasto del cyberbullismo e all'educazione digitale sicura

www.centrodca.it

LILAC centro dca per l'ascolto e la cura dei disturbi alimentari

