



- ✓ **EMOZIONI** Nell'arco della giornata viviamo una serie di esperienze che suscitano in noi piccole e grandi emozioni. Le principali sono: gioia, rabbia, tristezza, paura, sorpresa e disgusto, ma ne potremmo provare molte altre. A volte il nostro corpo lancia dei segnali che ci aiutano a riconoscere le emozioni: ad es. il cuore inizia a battere forte, aumenta la sudorazione, le gambe o la voce tremano, sgraniamo gli occhi, etc. **(linguaggio non verbale, mimica facciale)**



- ✓ **EMOZIONI ONLINE** Anche quando navighiamo in rete, guardiamo un video, un film, chattiamo o giochiamo on line proviamo emozioni. Possono essere positive o negative, più o meno intense. Le esperienze online possono condizionare il nostro umore, il nostro benessere e anche il comportamento nei confronti degli altri. Ad esempio: vediamo immagini che ci spaventano e non riusciamo a dormire, ci arrabbiamo videogioando e diventiamo intrattabili, etc. **Saper riconoscere le emozioni che proviamo è il primo passo per comprendere e gestire meglio anche le nostre reazioni.**
- ✓ **EMPATIA** È la capacità di **capire cosa sta provando un'altra persona**, mettendosi nei suoi panni. A volte non è facile, in particolare quando non la conosciamo o ci sembra diversa da noi, ma è una capacità fondamentale per avere delle buone relazioni, anche online. Dietro lo schermo è ancora più difficile avvertire le emozioni degli altri ed essere empatici.



SOLO UNO SCHERZO? Uno scherzo cessa di esserlo quando una delle persone coinvolte non si diverte più. Riconoscere la differenza tra **scherzo**, **presa in giro** e **bullismo** è fondamentale, ma non sempre è facile, in particolare se siamo in gruppo. Davanti ad un comportamento scorretto è utile allora provare a chiedersi: come mi sentirei se fossi io la vittima? Sono sicuro che si tratti di un semplice

scherzo o sono davanti a qualcosa di più grave? Cosa potrei fare per interrompere la sua sofferenza?



- ✓ **IL BULLISMO** si verifica attraverso vari **episodi di esclusione, prese in giro o azioni scorrette** nei confronti di una o più vittime. **Il ruolo degli spettatori è fondamentale:** possono essere complici, supportando i bulli con azioni o sguardi di approvazione, rimanere indifferenti, oppure schierarsi in difesa di chi viene maltrattato o isolato.
- ✓ **IL CYBERBULLISMO** è una forma di bullismo che si svolge on line, attraverso l'utilizzo delle tecnologie digitali. **Può causare sofferenze ancora più profonde** perché per le vittime è molto difficile difendersi: ciò che viene condiviso in rete può diventare virale e raggiungere in poco tempo un numero molto elevato di destinatari. Proprio per questo è sufficiente una singola azione scorretta. Il cyberbullismo non è affatto uno scherzo, può causare danni molto gravi ed essere giudicato reato.

- ✓ **INTERVENIRE O MIMETIZZARSI** Potrebbe capitare di assistere ad un episodio di bullismo o di leggere uno o sostenere le vittime: a volte siamo frenati dalla paura, ma spesso bastano anche piccole azioni per sostenere chi viene isolato, magari parlandone con i compagni che la pensano come noi. Ricordiamoci che a volte, nelle situazioni più delicate, può essere necessario chiedere l'aiuto di un adulto.



- ✓ **LINGUAGGIO D'ODIO o PAROLE GENTILI?** Le **chat di whatsapp**, dei social, dei videogiochi sono strumenti di comunicazione molto rapidi ed efficaci, ma possono anche essere utilizzati in modo sbagliato per scambiare messaggi **offensivi o volgari**. Alcune persone utilizzano espressioni forti per dimostrare di essere grandi, per rendere più incisivi i loro messaggi o per suscitare le risate del gruppo, e non si rendono conto che ogni azione comporta delle **responsabilità** e che il linguaggio d'odio può fare molto male. Al contrario le chat possono essere utilizzate per condividere informazioni, passioni e idee e anche per aiutarsi.