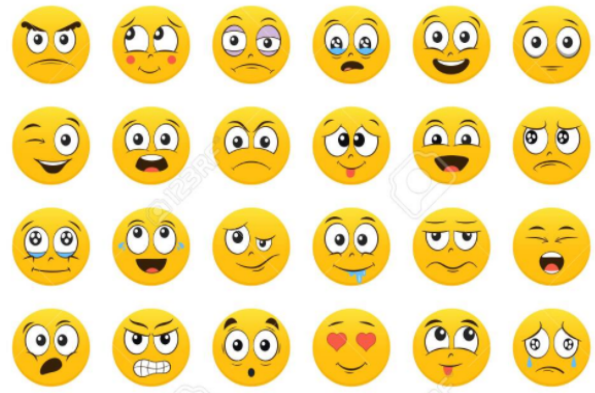




- ✓ **EMOZIONI** Nell'arco della giornata viviamo una serie di esperienze che suscitano in noi piccole e grandi emozioni. Le principali sono: gioia, rabbia, tristezza, paura, sorpresa e disgusto, ma ne potremmo provare molte altre. A volte il nostro corpo lancia dei segnali che ci aiutano a riconoscere 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.