

1 febbraio 2021



L'utilizzo dei dispositivi elettronici negli ambienti sportivi: il cyberbullismo



Dott.ssa Jessica Babboni

Psicologa - Psicoterapeuta cognitivo
comportamentale

jessicababboni@hotmail.it



- ▶ Che ne pensate dei dispositivi elettronici?
- ▶ Che uso ne fanno i vostri figli?
- ▶ Quali indicazioni date loro?



▶ In Italia l'85% degli adolescenti tra 11 e 17 anni usa quotidianamente lo smartphone e il 72% naviga su internet tutti i giorni.

▶ In media, la maggior parte degli adolescenti trascorre **dalle 3 alle 6 ore al giorno** con lo smartphone, che viene persino usato a scuola durante le lezioni.

Il tempo trascorso si abbassa leggermente in preadolescenza, tra gli 11 e i 13 anni, probabilmente per un maggior controllo da parte dei genitori.

Gli adolescenti reagiscono al controllo nascondendosi per accedere a contenuti inappropriati e spesso pericolosi.

► **Dipendenza:** la dipendenza è favorita dal poter accedere allo smartphone ovunque ci si trovi e in qualsiasi momento della giornata. La dipendenza dalla tecnologia si manifesta con sbalzi d'umore, isolamento, perdita di controllo, ansia e depressione;

► **Isolamento:** internet si trasforma spesso in un rifugio per i ragazzi più timidi che hanno difficoltà nelle relazioni con i loro coetanei. L'isolamento, nei casi più gravi, può diventare una vera e propria malattia: si parla in questo caso di un fenomeno chiamato **Hikikomori**, che espone al rischio di sviluppare malattie psichiatriche. Questo fenomeno, in Italia, riguarda soprattutto i giovani dai 14 ai 30 anni, soprattutto maschi, che trascorrono su internet oltre 12 ore al giorno;



► **Sonno:** l'uso dello smartphone prima di dormire ha un impatto negativo sul ritmo circadiano del sonno perché causa eccitazione e difficoltà ad addormentarsi. Il sonno è fondamentale per il funzionamento mentale e fisico del nostro organismo. Quando è insufficiente o inadeguato è correlato all'insorgenza di malattie cardiovascolari, disfunzioni metaboliche e diabete. Inoltre, una scarsa qualità del sonno favorisce stanchezza, depressione, abuso di alcol, disturbi ossessivo-compulsivi, abuso di sostanze, risultati scolastici scadenti con conseguenze negative nella vita dei ragazzi;

► **Apprendimento:** l'uso eccessivo dello smartphone può determinare un approccio superficiale all'approfondimento, una minore concentrazione e una maggiore tendenza alla distrazione, con conseguenti scarsi risultati scolastici;

► **Disattenzione:** un utilizzo improprio dello smartphone da parte dei ragazzi impegnati ad ascoltare musica, giocare o rispondere ai messaggi mentre camminano o attraversano la strada può esporli al rischio di pericolosi incidenti. Anche qui l'esempio dei genitori è fondamentale: gli adolescenti con genitori che solitamente parlano al telefono mentre guidano hanno maggiori probabilità di ripeterne i comportamenti;



Vista: L'esposizione allo smartphone può interferire anche con la vista. L'uso continuo dello smartphone può causare:

- Secchezza oculare (sensazione di corpo estraneo nell'occhio e bruciore);
- Fatica oculare;
- Abbagliamento;
- Irritazione.

•**Muscoli:** L'uso eccessivo dello smartphone può provocare dolori articolari e muscolari, specialmente a collo e spalle, negli adolescenti iperconnessi, ovvero quelli che vi trascorrono più di 5 ore al giorno.



Un po' di dati



- ▶ Secondo quanto diffuso dalla Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (Sipps), in occasione della Giornata Nazionale contro il Bullismo e il Cyberbullismo, oltre il 50% dei ragazzi tra gli 11 e 17 anni ha subito episodi di bullismo, e tra **chi utilizza quotidianamente il cellulare (85,8%)**, ben il 22,2% riferisce di essere stato vittima di cyberbullismo.
- ▶ Il 72,6% dei ragazzi ritiene necessario avere delle regole, anche se solo nel **55% delle famiglie danno delle vere e proprie indicazioni**: l'80% dei ragazzi riferisce infatti che l'unica limitazione ricevuta è legata al tempo di utilizzo, oltre a quella di non visitare siti porno e di mantenere chiuso il proprio profilo social.



Bullismo:

Azioni violente e intimidatorie esercitate dal così detto Bullo o un gruppo di bulli, su una o più vittime

Le azioni possono riguardare molestie verbali, aggressioni fisiche, persecuzioni generalmente messe in atto in luoghi di aggregazione come scuola, parchi, palestre, campi

Cyberbullismo:

Insieme di azioni aggressive e intenzionali, di una singola persona o di un gruppo realizzate mediante strumenti elettronici (chat, sms, foto, video, telefonate..) il cui obiettivo è quello di provocare danni ad un'altra persona incapace di difendersi

"L'Università di Torino ha creato il barometro dell'odio e in questa ricerca ha scoperto che tre post su quattro pubblicati su Facebook da testate giornalistiche sportive riportavano commenti con linguaggio di odio.

Caratteristiche del bullismo

INTENZIONALITA'

Il comportamento aggressivo viene messo in atto volontariamente e consapevolmente

SISTEMATICITA'

Il comportamento viene messo in atto più volte e si ripete nel tempo

ASIMMETRIA

Di potere tra le parti coinvolte, dovuta alla forza fisica, all'età o alla numerosità quando è il gruppo ad agire





Bullismo	Cyberbullismo
Sono coinvolti solo gli studenti della classe e/o dell'Istituto;	Possono essere coinvolti ragazzi ed adulti di tutto il mondo;
generalmente solo chi ha un carattere forte, capace di imporre il proprio potere, può diventare un bullo;	chiunque, anche chi è vittima nella vita reale, può diventare cyberbullo;
i bulli sono studenti, compagni di classe o di Istituto, conosciuti dalla vittima;	i cyberbulli possono essere anonimi e sollecitare la partecipazione di altri "amici" anonimi, in modo che la persona non sappia con chi sta interagendo;
le azioni di bullismo vengono raccontate ad altri studenti della scuola in cui sono avvenute, sono circoscritte ad un determinato ambiente;	il materiale utilizzato per azioni di cyberbullismo può essere diffuso in tutto il mondo;
le azioni di bullismo avvengono durante l'orario scolastico o nel tragitto casa-scuola, scuola-casa;	le comunicazioni aggressive possono avvenire 24 ore su 24;
le dinamiche scolastiche o del gruppo classe limitano le azioni aggressive;	i cyberbulli hanno ampia libertà nel poter fare online ciò che non potrebbero fare nella vita reale;
bisogno del bullo di dominare nelle relazioni interpersonali attraverso il contatto diretto con la vittima;	percezione di invisibilità da parte del cyberbullo attraverso azioni che si celano dietro la tecnologia;
reazioni evidenti da parte della vittima e visibili nell'atto dell'azione di bullismo;	assenza di reazioni visibili da parte della vittima che non consentono al cyberbullo di vedere gli effetti delle proprie azioni;
tendenza a sottrarsi da responsabilità portando su un piano scherzoso le azioni di violenza.	sdoppiamento della personalità: le conseguenze delle proprie azioni vengono attribuite al "profilo utente" creato.

CYBERBULLISMO - Le tipologie

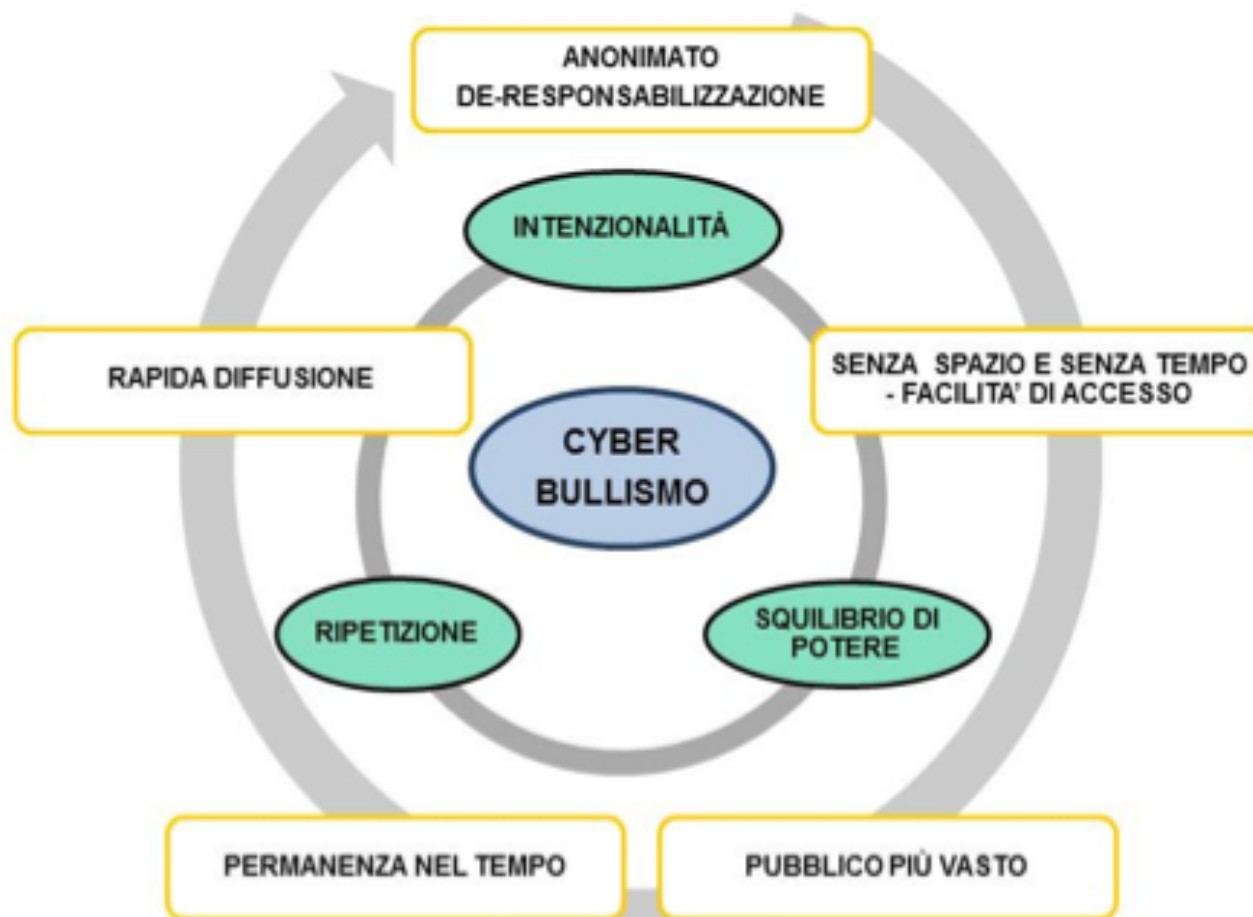
SCRITTO-VERBALE: offese e insulti tramite messaggi di testo, e-mail, pubblicati sui siti, social network o tramite telefono (es. telefonate mute).

VISIVO: diffusione di foto o video che ritraggono situazioni intime, violente o spiacevoli tramite cellulare, siti web e social network.

ESCLUSIONE: esclusione dalla comunicazione online, dai gruppi.

IMPERSONIFICAZIONE: furto, appropriazione, uso e rivelazione ad altri di informazioni personali come le credenziali d'accesso all'account e-mail, ai social network.





(Menesini, & Nocentini, 2015)



- ▶ Si parla in genere di bullismo tra i banchi di **scuola**, dimenticandosi di quanto, invece, le prevaricazioni, le prese in giro e i comportamenti aggressivi rivolti verso altri compagni, siano estremamente frequenti anche nello sport, durante l'attività sportiva stessa, ma soprattutto **dentro gli spogliatoi**. Ci sono tantissimi bambini e adolescenti che vivono con estrema paura il momento del confronto con i coetanei dentro lo spogliatoio, anche perché in quello spazio sono generalmente soli, non sono tutelati dalla potenziale presenza degli adulti e subiscono in silenzio le angherie dei compagni. Il bullismo negli spogliatoi è molto diffuso negli sport di gruppo, quando, a fine della lezione, si va tutti insieme a cambiarsi.

*Il bullismo nello **sport** si manifesta in campo quando si ricerca la prestazione a tutti i costi orientandola solo al risultato agonistico e arrivando a giustificare ogni mezzo utilizzato (anche illecito) pur di conquistare la vittoria. Ma questo **NON** è ciò che lo sport vuole insegnare*



- ▶ Dentro gli spogliatoi i ragazzi vengono presi in giro per le loro prestazioni sportive, per il loro fisico, sono bersaglio di scherzi come per esempio gli vengono nascoste le cose sia per lavarsi che per cambiarsi, ovviamente in maniera intenzionale e ripetitiva. Si trovano la borsa della palestra buttata chissà dove, la roba nascosta o rubata, oppure tante volte il contenuto della borsa rotto, per esempio gli occhiali da vista, il telefono o il necessario per svolgere l'attività sportiva. A volte le prese in giro sono rivolte all'aspetto fisico, agli organi sessuali, sono riferite all'odore o a qualsiasi cosa che possa essere rigirata contro il ragazzo o la ragazza preso di mira.





E negli spogliatoi che succede?



- ▶ Se prendiamo come esempio un contesto sportivo, come una squadra di calcio, la presa in giro per un rigore sbagliato, molto spesso non si ferma in campo o nello spogliatoio, ma continua anche rientrati in casa tramite i gruppi Whatsapp. Ciò avviene perché il bullo e i suoi “sostenitori”, in qualunque momento del giorno e della notte, possono scrivere insulti, minacce, intimidazioni anche in forma anonima tramite profili fake. L’assenza di confini temporali e spaziali, rende il cyberbullismo una realtà che pervade l’intera vita della vittima, che può decidere anche di non allenarsi più o abbandonare la squadra. I cyberbulli, d’altra parte, “protetti” dallo schermo non vedono la reazione da parte della vittima, e questa assenza di consapevolezza degli effetti delle proprie azioni, fa sentire gli autori delle vessazioni online ancora più forti e invincibili.
- ▶ Un altro aspetto da tener presente è la rapidità di diffusione di materiale offensivo. Basta un click e la vita di un semplice ragazzo sportivo, può essere segnata per sempre. Nelle vittime di crimini del web, la sofferenza si mischia con il dolore e la solitudine, pertanto, il sostegno da parte dell’allenatore e dei genitori, è fondamentale.



Chi sono i bulli da spogliatoio?

- ▶ Il 14% gli adolescenti dichiara di prendere in giro con frequenza o di fare scherzi ai compagni nello spogliatoio, di cui l'80% sono maschi.
Il 40% di questi ragazzi sono anche bulli, cioè fanno intenzionalmente anche altri tipi di prepotenze come prendere in giro, picchiare, isolare qualcuno più debole con ripetitività e senza nessun motivo apparentemente valido. Il 20% di loro sono anche cyberbulli, ossia hanno fatto prepotenze usando lo smartphone e la tecnologia ad un compagno o conoscente.

Ecco alcuni dati



- ▶ **I dati del bullismo e del cyberbullismo negli spogliatoi**
- ▶ Secondo l'*Osservatorio Nazionale Adolescenza*, su un lavoro di ricerca svolto su circa 8.000 adolescenti, **il 15% degli adolescenti è stato preso in giro o ha subito scherzi nello spogliatoio**, di cui il 75% sono maschi. Il 35% di loro è **ANCHE VITTIMA** di bullismo a scuola e il 15% di cyberbullismo. Il 22% degli adolescenti è stato preso in giro durante l'attività sportiva, o ha subito la rabbia dei compagni perché meno dotato fisicamente o poco coordinato. Di coloro che vengono presi in giro perché meno dotati fisicamente, il 50% è anche vittima di bullismo a scuola.



Cosa possiamo fare? I genitori



- ▶ **Cosa deve fare un genitore?**
- ▶ **1. GUARDARE IL FIGLIO NEGLI OCCHI E STARE ATTENTI AL SUO UMORE.** Bisogna stare molto attenti all'umore del figlio quando esce dagli allenamenti e soprattutto quando esce dallo spogliatoio. Se viene preso in giro o di mira, potrà avere gli occhi bassi, un velo di tristezza, essere infastidito o rispondere male anche a voi, e magari dare la colpa agli allenamenti che non sono andati bene o all'istruttore.



- ▶ **2. NON SMINUIRE, NON REAGIRE DI IMPULSO E ASCOLTARE CON ATTENZIONE.** Tendenzialmente non parlano e non raccontano cosa accade, ma se dovessero lamentarsi dei compagni e dire che sono stufi e che vogliono cambiare, bisogna farli parlare, farsi raccontare ciò che succede e non sminuire mai ciò che raccontano con frasi del tipo “sono cose che capitano tra ragazzi”, “non dargli retta”, “fregatene”, “magari non lo hanno fatto con cattiveria”. Il figlio si sente svalutato come persona, percepisce che i suoi vissuti e i suoi problemi non vengono accolti e compresi e si chiudono ancora di più in se stessi. Non vanno bene neanche le reazioni opposte, ossia quelle troppo impulsive e reattive del tipo “adesso vado dentro e glielo canto”, “prendo l’allenatore e gliene dico quattro”, “dimmi chi è e ci penso io”. Si chiuderanno ancora di più e non parleranno. Hanno paura delle ritorsioni da parte dei compagni se fanno “la spia” e raccontano ciò che accade nello spogliatoio. Andate a parlare con l’istruttore e con la società sportiva che devono assolutamente intervenire e trovare una soluzione al problema.





- ▶ **3. ANDARE OLTRE LE LORO PAROLE.** A volte cercano di evitare il contatto con gli altri, di farsi la doccia o di cambiarsi davanti ai compagni, anche a scuola può capitare la stessa situazione. Vi dicono che hanno fretta, che preferiscono cambiarsi a casa, che lo spogliatoio non gli piace. Cercate sempre di approfondire e di indagare cosa c'è sotto, cercate di capire perché vogliono sfuggire al contatto con gli altri.



- ▶ **4. ATTENZIONE AGLI OGGETTI ROTTI O MANCANTI.** Fate particolare attenzione se capita frequentemente che “perdano” o “dimentichino” le cose nello spogliatoio perché spesso sono le scuse che usano per non dire che glieli hanno rubati. Siate acuti nel valutare se ritornano con oggetti rotti o senza vestiti. Mi è capitato tante volte di sentire racconti in cui le borse della palestra venivano nascoste o lanciate e si trovassero occhiali o telefoni rotti. Si deve fare caso anche al fatto se gli si rovina l’attrezzatura, perché tante volte non è un caso, ma sono i compagni stessi che gli rompono intenzionalmente le cose.
- ▶ **5. NON FARGLI ABBANDONARE LO SPORT.** Indagate se vi dicono che vogliono cambiare tipologia di sport, che non vogliono fare più attività di gruppo, con gli altri e prediligono quelli individuali o addirittura non vogliono più fare nessun tipo di attività sportiva. A volte è uno sfuggire dal branco, isolandosi ancora di più.

E gli allenatori?



- ▶ *Quindi cosa può e deve fare l'allenatore?*
- Assicurarsi di promuovere un clima di apertura al dialogo e serenità pur mantenendo autorevolezza;
- Educare al rispetto delle regole: nel campo e nella vita (fairplay);
- Denunciare e combattere ogni forma di discriminazione e violenza;
- Preparare i ragazzi ad affrontare sia la vittoria che la sconfitta;
- Condannare i pregiudizi riguardo l'aspetto fisico.

Cosa può succedere? Chiediamo alla legge



- ▶ La legge 29 maggio 2017, n. 71 prevede le “Disposizioni a tutela dei minori per la prevenzione ed il contrasto del fenomeno del cyberbullismo” ed è stata pubblicata in Gazzetta Ufficiale il 3 giugno 2017.
- ▶ Gli atti di bullismo possono sfociare in **reati di percosse, lesioni, minacce, diffamazione, interferenze illecite nella vita privata, molestie, furto**. Queste condotte risultano poi aggravate in presenza di **futili motivi o razzismo**.
- ▶ Il bullismo può comportare, poi, anche **conseguenze civili: il risarcimento del danno** ingiusto previsto dall’articolo 2043 del codice civile.
- ▶ Dalle condotte di bullismo, infatti, possono derivare:
 - ▶ - il **danno biologico** (cioè il danno all’integrità fisica e psichica),
 - ▶ - il **danno morale** (per esempio il turbamento dello stato d’animo di chi ha subito questi atti),
 - ▶ - il **danno esistenziale** (danno alla reputazione, danno all’immagine per esempio)
- ▶ Alcune volte, oltre alla responsabilità diretta del bullo minorenne, si affiancano anche la responsabilità dei **genitori** e della **scuola**.

- I minorenni vengono in genere puniti con un'ammenda di 526 euro o con la reclusione fino a 6 mesi;
- I maggiorenni le pene sono più gravi: si va da un **minimo di 6 mesi fino a un massimo di 5 anni di reclusione**, ai quali si aggiungono eventuali risarcimenti del danno procurato alla vittima in sede civile.

I genitori possono rispondere di culpa in educando prevista dall'articolo 2048 del codice civile. Questo articolo prevede che

“il padre e la madre, o il tutore sono responsabili del danno cagionato dal fatto illecito dei figli minori non emancipati o delle persone soggette alla tutela, che abitano con essi. La stessa disposizione si applica all'affiliante”.





**EMERGENZA
INFANZIA**

1.96.96



Emergenza infanzia è un servizio di emergenza rivolto a tutti coloro vogliono segnalare una situazione di pericolo e di emergenza in cui sono coinvolti bambini e adolescenti.



Domande e riflessioni?

7 febbraio
giornata contro
ogni bullismo



7 febbraio:
La **GIORNATA NAZIONALE
CONTRO IL BULLISMO E
IL CYBERBULLISMO** si
celebra il **7 febbraio** su
iniziativa del MIUR per
capire, intervenire e
prevenire questo attuale
quanto triste fenomeno
sociale. il simbolo della
lotta nazionale delle
scuole italiane **contro il
Bullismo** è un
braccialetto con un **Nodo
Blu**.