

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Cybervittime: cosa fare?

Redazione · Monday, January 19th, 2015



Nello scorso intervento si era già parlato di cyberbullismo, avevo brevemente trattato i contenuti rimandando al seguito le indicazioni più operative.

Quindi se vostro figlio è vittima di cyberbullismo, cosa è bene ricordare?

– Accorgersene è il primo passo.

Può accadere che le condizioni spingano vostro figlio a parlarvi di quanto gli accade, ma ciò non succede di frequente.

Spesso i genitori non si accorgono del problema per lungo tempo.

Non colpevolizzatevi, spesso è difficile per la vittima di bullismo parlarne. Può accadere che se ne vergogni, oppure teme che, parlandone, la situazione possa peggiorare. Talvolta è la vittima stessa a sentirsi in colpa per quello che gli accade, come se, in qualche modo, si ritenesse responsabile degli attacchi subiti.

Permettetegli di avere fiducia di voi e, facendovi sentire suoi alleati, solidi e compatti.

– Sostenete emotivamente la vittima

Essere vittima di cyberbullismo è un duro colpo emotivo.

Accettatene la sofferenza, non minimizzate, neppure se le reazioni vi sembrano sproporzionate al danno subito.

Fate capire a vostro figlio che non è responsabile di quanto gli accade, non è lui ad essere in errore ma il bullo. Permettetegli di esprimere il suo vissuto emotivo e accoglietelo.

Fate attenzione! L'essere attaccati da un cyberbullo colpisce fortemente l'immagine che la vittima ha di sé. Tenete in forte considerazione questo aspetto.

Inoltre vergogna, senso di inadeguatezza ... possono spingerlo al ritiro dalle situazioni sociali.

Affrontate il problema, non sarebbe utile negarlo o (tantomeno) rinforzarlo, vostro figlio avrà bisogno di riprendere sane relazioni con i pari.

– Scoraggiate reazioni analoghe

Rispondere al bullo utilizzando mezzi analoghi non serve a nulla e, nel peggiore dei casi, inasprisce la situazione.

– Se non riuscite ad arginare il problema, agendo in prima persona...

Potete rivolgervi agli insegnanti?

Avete modo di parlarne con altri genitori?

Se non riuscite a risolvere la situazione altrimenti, non temete di rivolgervi alle istituzioni.

Su internet potete trovare preziose indicazioni in merito, dalla presenza di contatti telefonici ad hoc, alle modalità di denuncia del fatto, non sottovalutate la possibilità di agire in modo deciso. In ogni caso non escludete la vittima dalle vostre decisioni, parlatene e trovate insieme la strategia più adeguata.

Se vi accorgete che le problematiche emotive emergenti dall'essere stati vittima di bullismo perdurano, rivolgete le vostre domande ad un professionista, portate le vostre difficoltà.

– Prevenite

Alcune forme di prevenzione sono di norma agite direttamente a scuola o dalle agenzie deputate, altre sono possibili all'interno delle mura domestiche.

L'avevo già raccomandato in precedenti interventi: non serve essere tecnofobici.

Accompagnate i vostri figli ad un uso consapevole dei mezzi informatici. I vostri figli usano internet? Voi non siatene inconsapevoli. Senza rischiare di essere intrusivi, è bene che la vostra presenza possa essere percepita come valido supporto.

Come sempre per qualsiasi domanda, commento o considerazione vi invito a contattarmi.

Stefano Landoni

Psicologo Psicoterapeuta

info@studio-landoni.it

This entry was posted on Monday, January 19th, 2015 at 6:28 pm and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.