





Perché lo fanno???



I canali più utilizzati





**Perché ci piace
trascorrere così tanto
tempo sui social?**



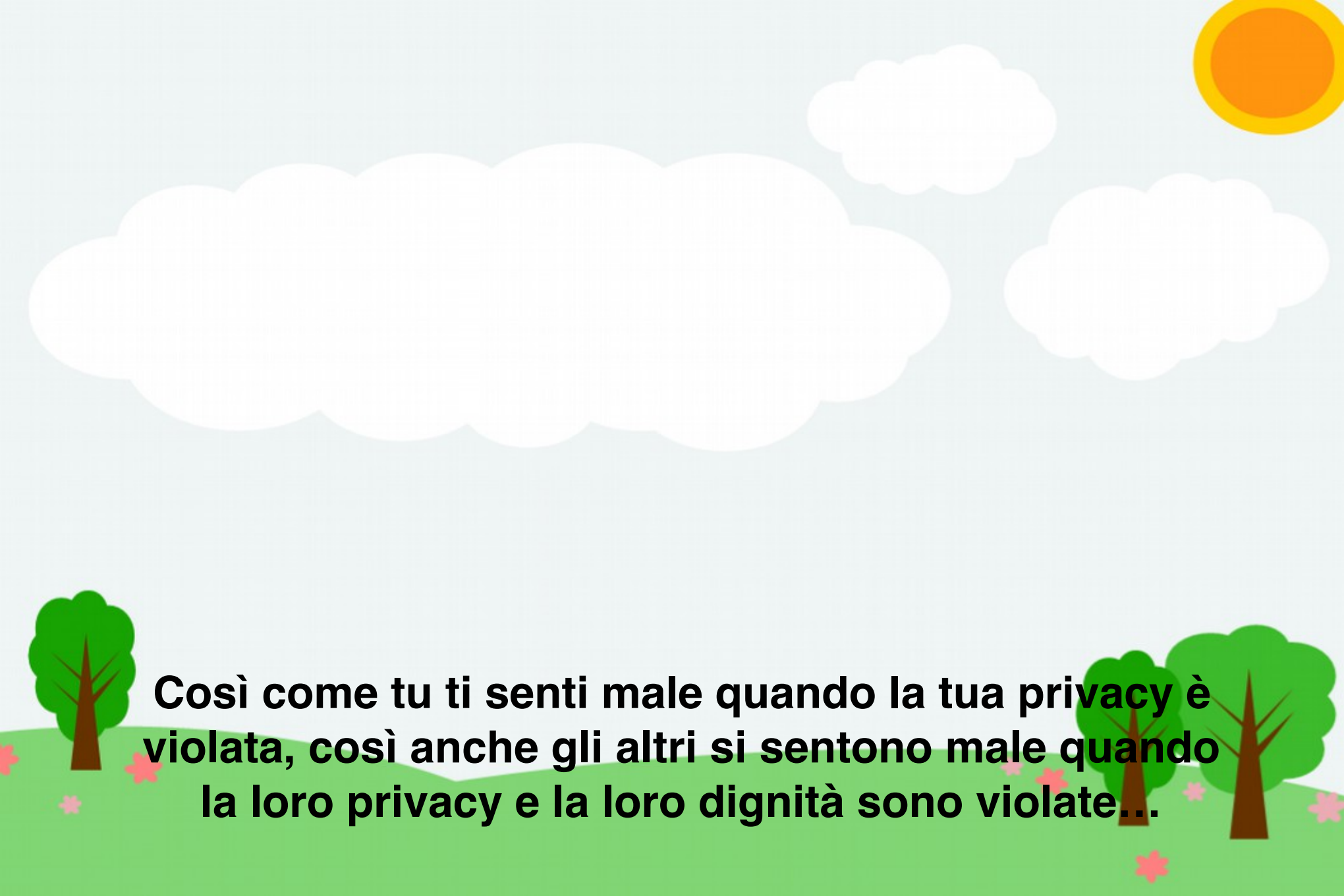






**Come tu vuoi che sia rispettata la tua dignità, rispettando
la tua privacy, così è giusto che tu rispetti quella degli
altri!**





Così come tu ti senti male quando la tua privacy è violata, così anche gli altri si sentono male quando la loro privacy e la loro dignità sono violate...



Quando si pubblica qualcosa in internet è difficile cancellare o tornare indietro!!!

**La velocità dei social media stimola la tendenza all'impulsività ed azzerava quasi del tutto la riflessione sulle conseguenze dei propri atti:
Pubblicazione di Testi, Foto e Video**



Quando si scivola in qualche reato penale, si dichiara:

<<MA IO NON VOLEVO OFFENDERE!!!>>

<<NON ERA MIA INTENZIONE!!!>>

<<NON CI AVEVO PENSATO>>!!!

E' un'attenuante che non cancella il reato e l'offesa arrecata!



«FATE AGLI ALTRI QUELLO CHE VORRESTE FOSSE FATTO A VOI»

- VUOI ESSERE RISPETTATO? RISPETTA GLI ALTRI...
- VUOI ESSERE CAPITO ?





RICORDA: è un REATO!

**La privacy è un prezioso diritto ma se si commette reato
perderete per sempre tale privilegio e con esso la vostra serenità!**





Ma allora...

**Perché ci piace trascorrere
così tanto tempo sui
social? Cosa facciamo?**



Ogni squillo, impulso, bip o raffica di musicchette dello smartphone fa dire per un attimo al nostro cervello:
«OH WOW!!».

Quando si apre un nuovo messaggio, guardarlo è come un dono digitale e genera una piacevole ondata di **DOPAMINA** in alcune zone del nostro cervello.

La dopamina è la sostanza chimica che regola il piacere e l'eccitazione nel cervello. È rilasciata quando viviamo circostanze o attività piacevoli ed esaltanti.

La dopamina fa sorgere inoltre lo stimolo a ricercare continuamente queste attività.





SARETE CHIAMATI A DECIDERE SE:

- CORRERE UN RISCHIO (inutile)

oppure


- AVER CORAGGIO DI ACCOGLIERE LE SFIDE





E' UNA CERTEZZA...ACCADRA' A CIASCUNO DI VOI:

**SARETE ATTRATTI DAL PIACERE DEL RISCHIO!
SENTIRETE LA SPINTA AD ANDARE OLTRE I LIMITI, OLTRE LE REGOLE CHE LA SOCIETA' IMPONE. SARETE
SOLI CON LA VOSTRA COSCIENZA E DOVRETE DECIDERE COSA FARE!!!**



**QUESTO TIPO DI PIACERE SARA'
TEMPORANEO, LIMITATO NEL TEMPO E
SPESSO PRESENTERA' CONSEGUENZE
DANNOSE CHE LA VOSTRA COSCIENZA
TENTERA' DI ALLONTANARE**

**(Vi direte: Non ci penso e non ci voglio
pensare!!!)**





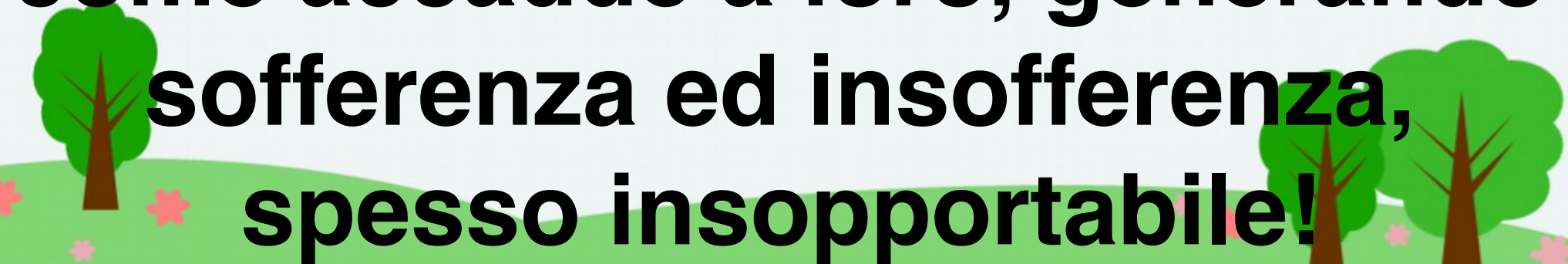
Cosa hanno in comune J-AX, Fedez e Obama ?





SONO STATI TUTTI VITTIME DI BULLISMO!

Il bullismo infatti è piuttosto comune, oggi come tempo fa, e rischia di minare l'autostima, come accadde a loro, generando sofferenza ed insofferenza, spesso insopportabile!




A bright yellow sun is in the top right corner. Several white, fluffy clouds are scattered across the light blue sky.

E' importante che tu memorizzi

4 punti cardinali

A green landscape with rolling hills. There are several green trees with brown trunks and small pink flowers scattered on the grass.

per fare i conti con i bulli!!!



**Se inizi a pensare di non avere valore
prendi un foglio e scrivici sopra i motivi
per cui questa cosa non è vera.**

**In cosa sei
bravo?**

**Che cosa ti riesce
bene?**

**Cosa ti rende unico
rispetto agli altri?**





La prossima volta che
un bullo mette in
discussione il tuo valore,
ricorda questa lista e i
motivi per cui tu sei
“UNICO” e “IMPORTANTE”

1

NON E' COLPA TUA...!

Ci sono tantissime ragioni per cui un “bullo” decide di prendersela con te e queste non dipendono dalla tua personalità ma dalla sua!

2

COSTRUISCI LA TUA ARMATA:

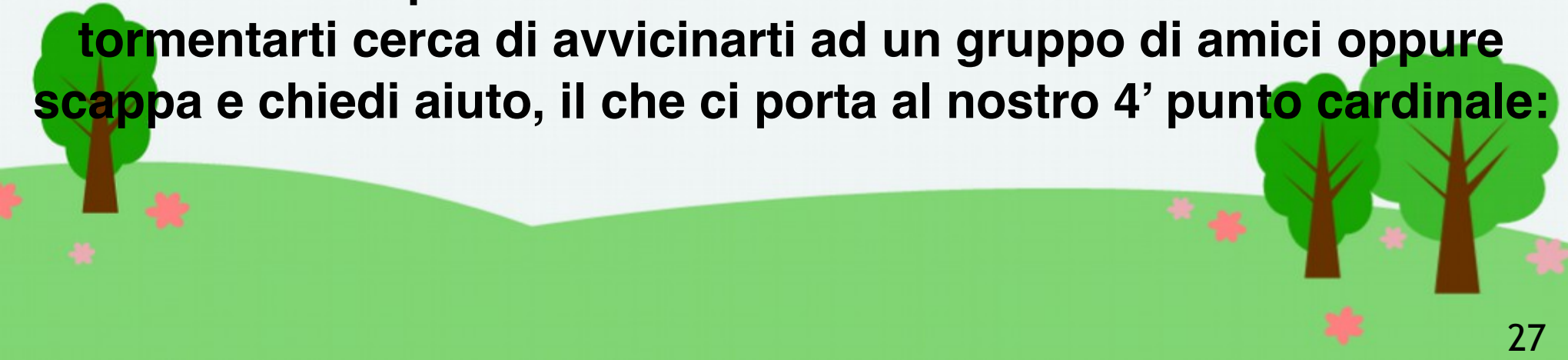
Circondati di “PERSONE POSITIVE” che sappiano apprezzarti per ciò che tu sei e se hai difficoltà a trovarle prova a conoscere nuove persone che condividano con te passioni e interessi. Cerca negli oratori, in associazioni sportive, musicali o altre organizzazioni.

3

- LA TECNICA DELL'ORSO GRIZZLY -



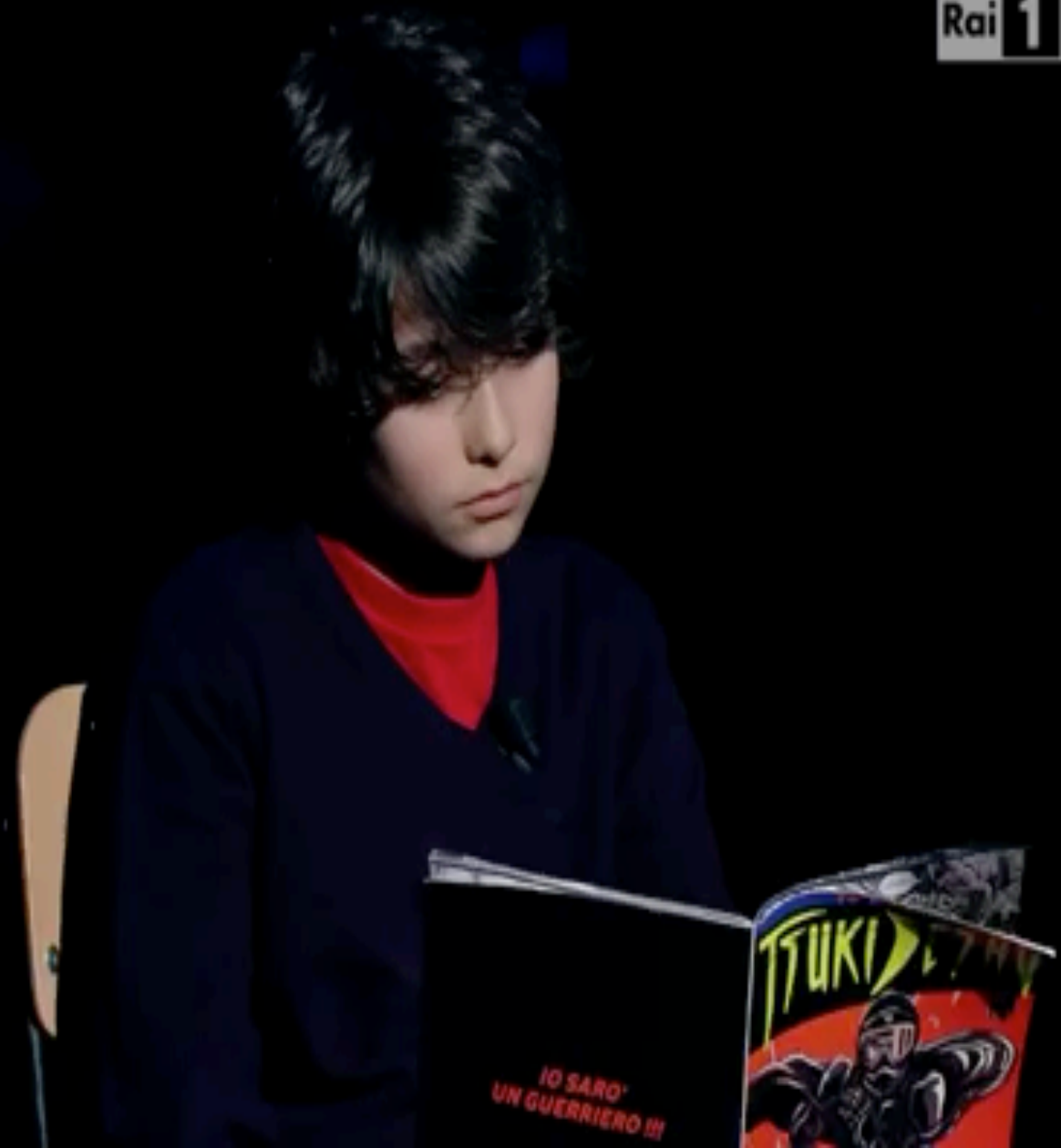
Gli esperti suggeriscono a chi incontra l'orso Grizzly di fingersi morti, perché reagirvi o darsi alla fuga, risveglia l'istinto predatorio dell'orso. Davanti al bullo comportati come con l'orso Grizzly, ignoralo, non dargli corda, se tu non dai loro retta iniziano ad annoiarsi e potrebbero lasciarti stare. Se il bullo continua a tormentarti cerca di avvicinarti ad un gruppo di amici oppure scappa e chiedi aiuto, il che ci porta al nostro 4' punto cardinale:



4

CERCA QUALCUNO CHE POSSA DARTI AIUTO!!

Ricorda che nessuno ha diritto di farti sentire in pericolo, infelice o sbagliato. Cerca qualcuno di cui ti puoi fidare: un genitore, un insegnante, un adulto di riferimento, non c'è ragione per cui tu debba tenere dentro questo peso e viverlo in solitudine.



“ EMPATIA ”

di cosa si tratta?

“L’empatia è un meccanismo psicologico presente in ognuno di noi, attraverso il quale possiamo provare emozioni e sentimenti in sintonia con la situazione in cui si trova un’altra persona.

E’ sull’Empatia che si sviluppa il nostro prenderci cura dell’altro, convivere nel gruppo sociale degli amici, dei compagni di scuola, della famiglia e del resto del mondo.



Grazia alla nostra empatia riusciamo anche ad aiutare chi prova sofferenza: le vittime di abusi, di ingiustizie sociali.

Se abbandoniamo un amico quando questo non è più in grado di darci nulla in cambio, la nostra relazione con lui non può definirsi empatica ma sarà solo basato sul trarne dei vantaggi personali che tale conoscenza può darci.

L'Empatia:



**E' come un “solvente universale”,
Qualunque problema immergiamo
nell'empatia diventa risolvibile.**

**E' gratis e non occorre spendere miliardi,
come accade per le armi,
non fa mai male a nessuno,
anche se esageriamo.**



PERCORSI EVOLUTIVI

* * *

Il percorso evolutivo di crescita di ognuno di noi, che iniziano sin da quando siamo nella pancia della nostra mamma, ad un certo punto arriverà di fronte ad un bivio che sarà:

1) Coltivare questa disposizione naturale ed innata verso comportamenti empatici e di comunione e reciprocità con il prossimo;

2) Imboccare un binari molto pericoloso che porta al contrario al rifiuto dell'altro, usandolo come un vero e proprio oggetto verso la prevaricazione del più debole.

- Quali conclusioni dunque?



Cosa possiamo notare tra queste due tipologie di ragazzi: Bulli e Vittime?

Alla base c'è una diversa visione del mondo:

* * *

I Bulli: Vedono il mondo come un contesto in cui dominare!

Le Vittime: Vedono il mondo come un contesto in cui vivere in collaborazione col gli altri!



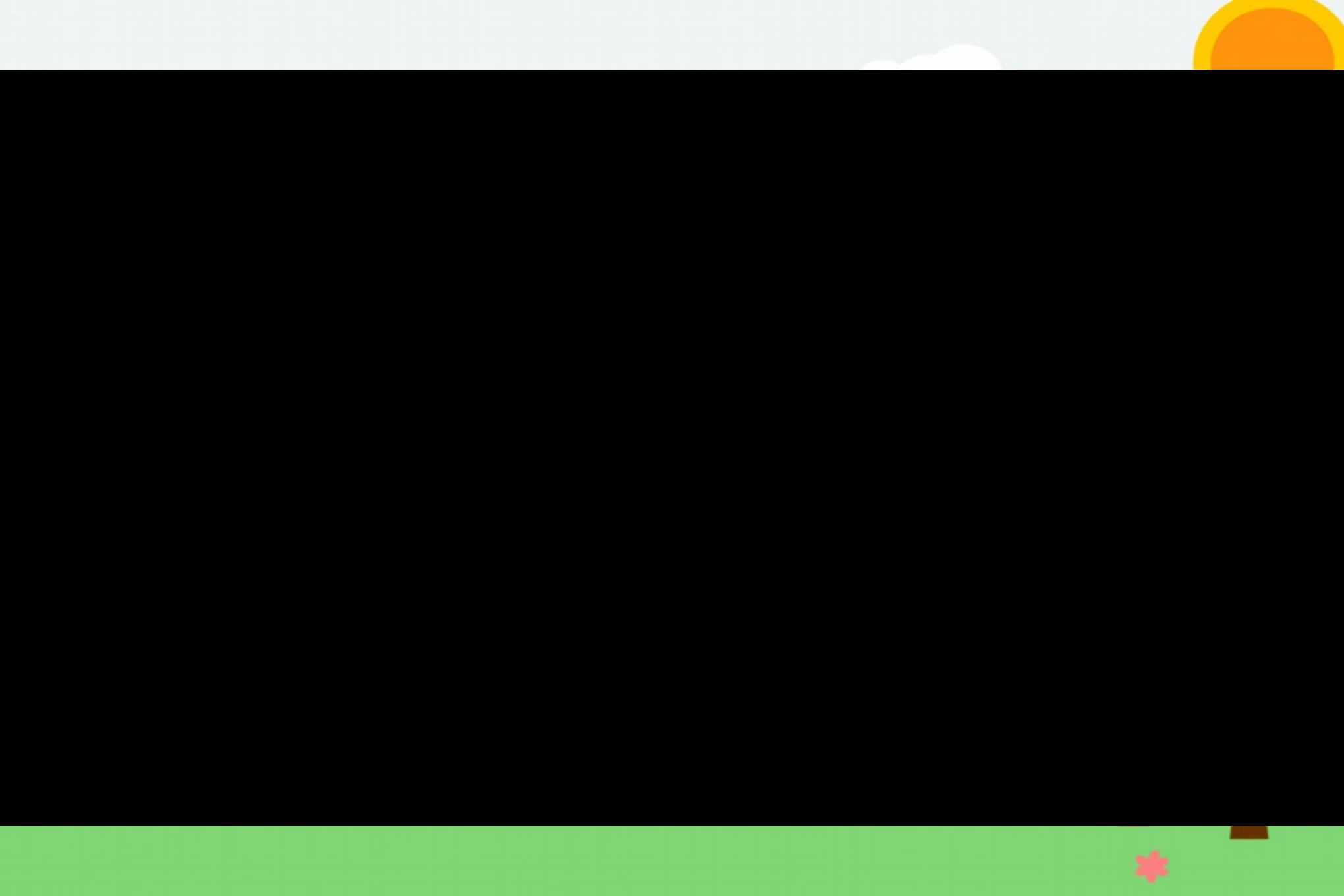
- Immaginario collettivo -



Il Bullo è cattivo in natura

In realtà non è affatto vero. E' la persona più fragile che esiste tanto che se viene messo alle strette da uno più forte, più grande e più grosso di lui, si mette a piangere.



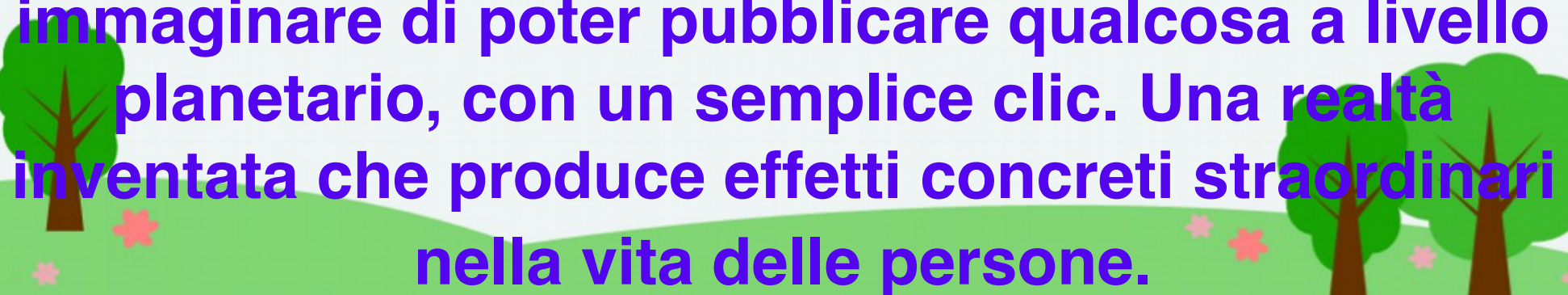


CYBER-BULLISMO



Il Cyberbullismo si riferisce ad un mondo e ad un fenomeno che conosciamo tutti bene, il Bullismo, ma che si è insediato in una forma di fantascienza che è diventata realtà: Internet.

Nessuno di noi fino a 20 anni fa poteva immaginare di poter pubblicare qualcosa a livello planetario, con un semplice clic. Una realtà inventata che produce effetti concreti straordinari nella vita delle persone.





BULLISMO: Avviene nella “realtà interpersonale” diretta.

CYBER-BULLISMO: Avviene nella “realtà virtuale”, in un mondo che accelera tutto, toglie barriere e fa leva sull’anonimato.

* * *

COMUNITÀ DI INTERNET: Rifiuta qualunque critica, aggressione a questo mondo.

Condanna e repressione produce maggiore desiderabilità.



Vittime e Cyberbulli: Vittime di un mondo della comunicazione deformato

E' necessario agire sul piano della:

COMUNICAZIONE - PROBLEM SOLVING- STRATEGIE DI AIUTO

Per intervenire occorre accettare che il mondo di internet è :

- SENZA LIMITI
- SENZA CONTROLLO ASSOLUTO

OCCORRE IMPARARE A GESTIRLO E SMETTERE DI VOLERLO
RIDURRE O ELIMINARE IN QUANTO SE NE AUMENTA LA
DESIDERABILITÀ

NON PUBBLICIZZARE MAI IL BULLO

E' inutile e controproducente parlare in modo ossessivamente negativo del bullo, in quanto si ottiene l'effetto opposto cioè gli facciamo pubblicità, infatti:

IL DEMONE ATTRAIE QUANDO SPAVENTA

Più lo pubblicizziamo
più lui penserà:

«IO ESISTO, SONO IMPORTANTE!

>>

Ricordate!

Nella Comunicazione ci sono **3** cose importanti:

1) ESISTERE

2) ESSERE IMPORTANTI

3) PIACERE

PRODURRE UN CAMBIAMENTO!



* * *

Se vogliamo intervenire sugli effetti della comunicazione di massa e produrre un cambiamento positivo in seguito ad un attacco da parte di un cyber-bullo, occorre intervenire su questi 3 livelli e rendere il bullo:

- 1) MENO PIACEVOLE
- 2) MENO IMPORTANTE
- 3) COME SE NON ESISTESSE

(SENZA MAI REPRIMERE)



EVIDENZIARE I LATI POCO DESIDERABILI DEL BULLO

Imparare costantemente a mettere in evidenza i lati che rendono il bullo poco desiderabile e cioè che:

- Il bullo è fragile
- Il bullo, sotto sotto, utilizza gli altri perché da solo non sarebbe in grado di fare niente.

Cominciare dunque a lavorare su una sottile forma di comunicazione squalificante senza condannarlo attraverso giudizi morali, perché non ha nessun effetto di persuasione così forte, specie nei giovani.

COMUNICAZIONE PARADOSSALE

* * *

La rete ha un potere enorme di abbattere i confini, permette anche a chi non avrebbe il coraggio di fronteggiare un prepotente grande e grosso, di poter rispondere perché non è direttamente davanti a lui. Anche se ti senti fragile puoi imparare a rispondere a chi ti denigra dicendo:

<<GRAZIE PER TUTTO QUELLO CHE MI DICI, PERCHÉ' GRAZIE A QUESTO MI FARAI DIVENTARE PIU' FORTE, QUINDI INSISTI !>>

La Comunicazione paradossale: ha una potenza straordinaria

* * *

STRATEGIA DI COMUNICAZIONE:

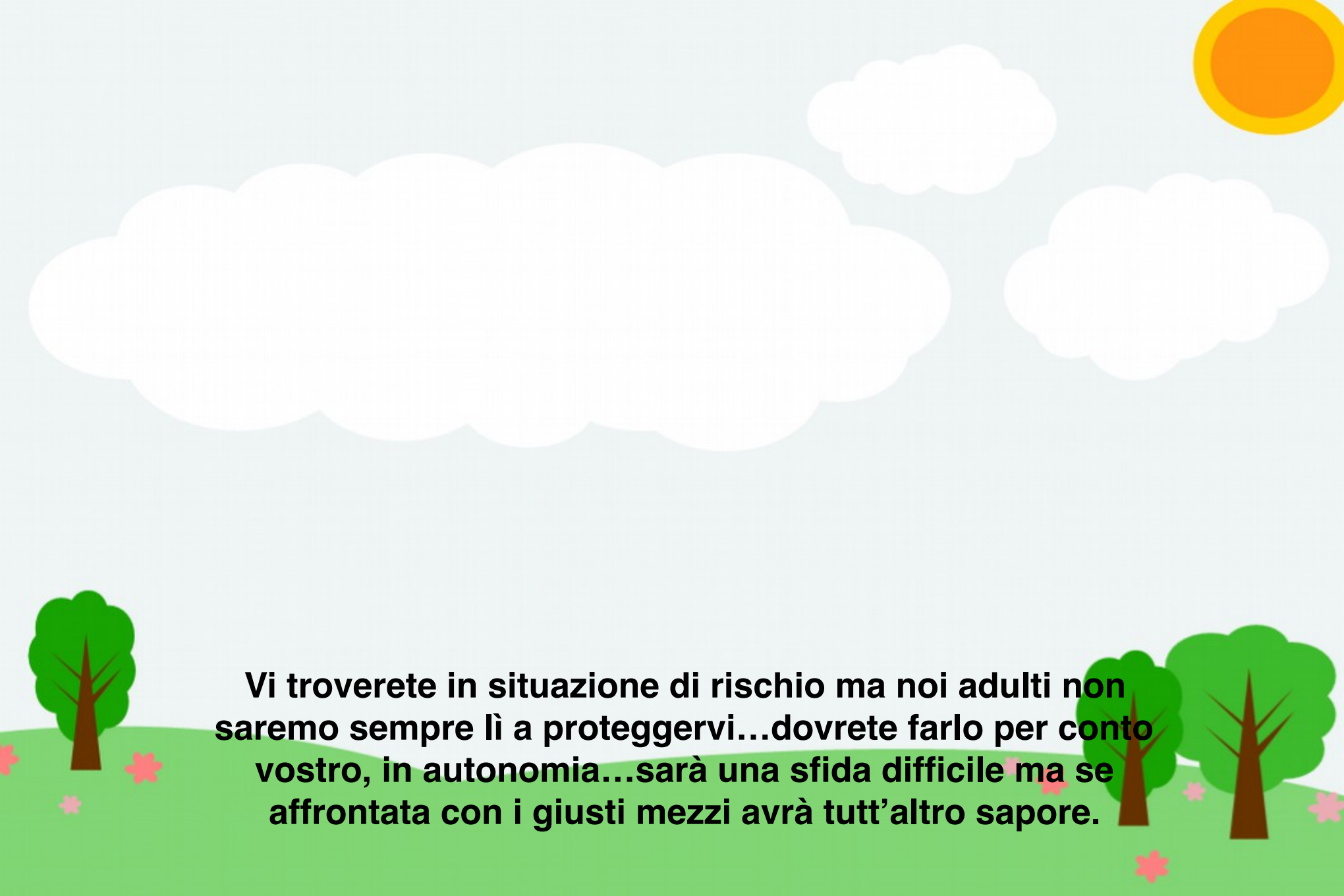
Se io dico ad una persona intenzionata a farmi del male che in realtà mi sta facendo un favore e mi sta rendendo più forte, ne azzerò l'intento, lo disarmo totalmente.

Se si ragiona in termini di strategia di comunicazione e di effetti della comunicazione, attraverso le piccole cose, si può ottenere tanto.

UCCIDERE IL SERPENTE COL SUO STESSO VELENO

E' dunque importante imparare a comunicare e a proteggerci da soli.

Nei casi estremi ci vorrà ovviamente la protezione familiare e istituzionale. La rete è un mondo che può offrire strumenti subdoli a chi vuole fare del male, ma offre al tempo stesso un grande potere a chi è alla ricerca del bene, uno strumento che ci permette di rimandare indietro alle persone l'aggressione utilizzando un sottile stratagemma per disarmare l'avversario.



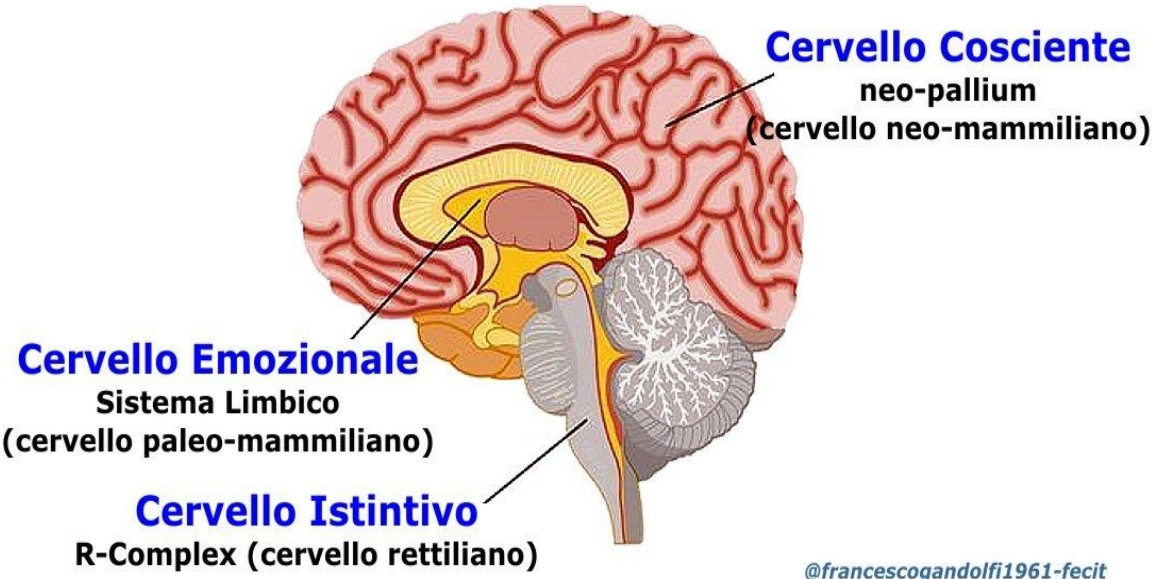
Vi troverete in situazione di rischio ma noi adulti non saremo sempre lì a proteggervi...dovrete farlo per conto vostro, in autonomia...sarà una sfida difficile ma se affrontata con i giusti mezzi avrà tutt'altro sapore.





- **COSA STA SUCCEDENDO ALLA VOSTRA MENTE DI ADOLESCENTE ?**





Il cervello si sarebbe evoluto gradualmente, aggiungendo a una struttura di base (il famoso cervello rettiliano, dominato dagli impulsi primari) un cervello paleo mammaliano (corrispondente al sistema limbico e deputato alle emozioni) e infine la neocorteccia.

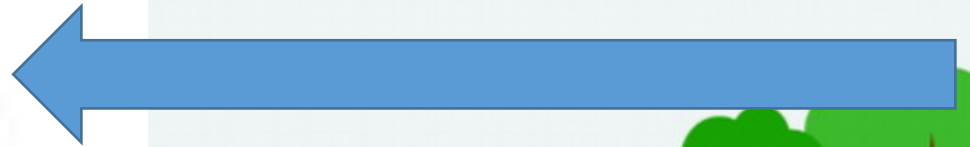
@francescogandolfi1961-fecit

Le Neuroscienze hanno fatto luce sui cambiamenti che avvengono nel CERVELLO quando si diventa preadolescenti e di come queste trasformazioni condizionano profondamente il comportamento. Immaginate che il cervello sia come una casa a tre piani...



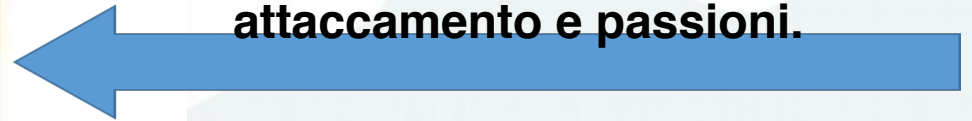


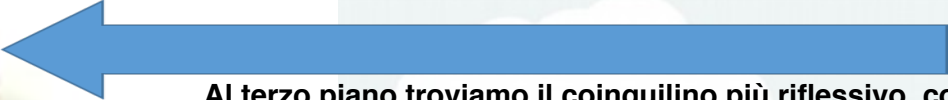
AI PIANO TERRA vive il coinquilino più selvaggio e primitivo e coincide con quella parte di cervello detto **RETTILIANO** dove vengono gestiti tutti i bisogni fisiologici e le funzioni associate alla sopravvivenza: una specie di centralina di comando che si attiva ogni volta che è a rischio la sopravvivenza.





AI PRIMO PIANO c'è il cervello emotivo, dove passano tutte le informazioni collegate a ciò che “sentiamo”: il dolore e il piacere, la gioia e la tristezza, la rabbia e la paura sono tutte regolate in questa zona. Il cervello emotivo è l'inquilino adolescente che vive di emozioni, sensazioni, attaccamento e passioni.





Al terzo piano troviamo il coinquilino più riflessivo, coincide con la Neocorteccia. È la componente del cervello che si è evoluta per ultima, gestisce la riflessione, la razionalità, le capacità logiche di apprendimento, di problem solving e tutta la comunicazione interna (dialogo interno) ed esterna.

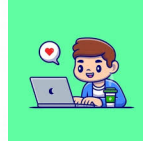


Il collegamento tra i piani può avvenire attraverso un ascensore che utilizziamo consapevolmente per passare da un piano all'altro. Possiamo salire o scendere dai piani bassi degli impulsi fisiologici della fame, della sete, degli istinti sessuali a quelli superiori delle emozioni del piacere, delle passioni e del dolore fino ai piani alti della riflessione o viceversa, così da creare un dialogo all'interno della mente tra piacere e dovere, tra la voglia del divertimento immediato e le conseguenze successive nel tempo vicino e lontano!!!



Facciamo un esempio:

Dal primo della nostra mente potrebbe arrivare il suggerimento di postare ad esempio su WhatsApp delle foto di un nostro compagno di classe ritoccate con immagini volgari e frasi offensive che ci suggerisce:



«**DAI CHE E' DIVERTENTE, DIVERTIAMOCI UN PO', COSI' LA VITA E' ECCITANTE, CHE POTRA' MAI ACCADERE!!!**»

Ma se saliremo al secondo piano sentiremo la vocina:



«**LASCIA PERDERE, LO SAI CHE E' PROIBITO, E' ILLEGALE. STAI ATTENTO PERCHE' PER UN PICCOLO E BREVISSIMO DIVERTIMENTO, TI METTERAI NEI GUAI PER MESI O ANNI!**

VUOI FARE QUESTO?>>

«**VERAMENTE NO! VOGLIO SOLO DIVERTIRMI.**

«**ALLORA VAI GIU' AI PIANI INFERIORI E TROVA QUALCHE ALTRO MODO ALTERNATIVO DI DIVERTIRTI (SPORT, GIOCO)...DAI VAI!!!**



Le aree del cervello che si attivano per ultime
sono quelle in cui ha luogo:

LA REGOLAZIONE EMOZIONALE

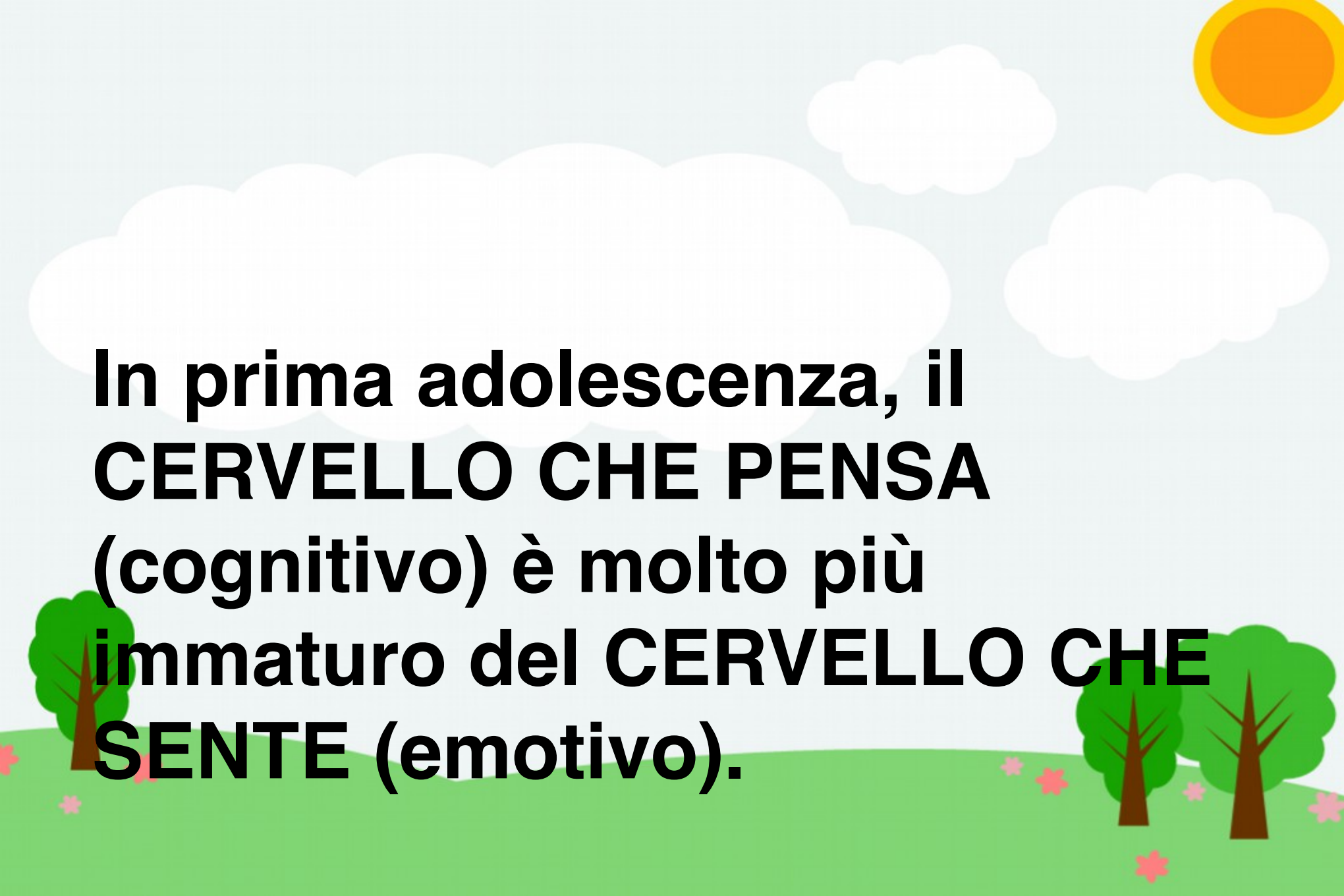
CORTECCIA PREFRONTALE (ULTIMO PIANO)

dove ha luogo:

- **Organizzazione del pensiero**
- **Soppressione degli impulsi**
- **Valutazione delle conseguenze delle proprie azioni. In altre parole, l'ultima parte del cervello a crescere è la parte**

CAPACE DI DECIDERE!!!





In prima adolescenza, il CERVELLO CHE PENSA (cognitivo) è molto più immaturo del CERVELLO CHE SENTE (emotivo).


ECCO SVELATO L'ARCANO MISTERO!!!

In questo momento le vostre azioni sono fortemente orientate alla ricerca di emozioni forti ed intense. Il vostro cervello emotivo (primo piano) usa il suo “potere” per dirigerlo verso i propri obiettivi. Lo strapotere del cervello emotivo in questa fase della vita è così intensa che a volte ne rimarrete sopraffatti!



Ma ricordate:

Nonostante tutto, sarete SEMPRE voi, con la vostra consapevolezza e la vostra ingtelligenza ad avere l'ultima parola sulle vostre condotte!!



Una delle più grandi sfide della vita
è essere se stessi e non cercare
di emulare gli altri. Ci sarà sempre
qualcuno più bello, più intelligente,
qualcuno più giovane, ma non sarai mai
tu. Non cambiare per essere amato.
Sii te stesso e le persone giuste
ti ameranno per quello che sei.

Buon Cammino a



tutti...!!!