

Cosa Fare se Sei Vittima di Cyberbullismo

1. Non rispondere alle provocazioni

Ignorare i messaggi offensivi può spesso fermare il ciclo del bullismo. Rispondere potrebbe peggiorare la situazione.

2. Salva le prove

Conserva screenshot, messaggi o e-mail come prova di ciò che è accaduto.

3. Blocca il bullo

Utilizza le impostazioni della piattaforma per bloccare la persona che ti sta molestando.

4. Segnala l'abuso

Usa le funzionalità di segnalazione delle piattaforme social per informare dell'accaduto.

5. Parla con qualcuno

Rivolgiti a un genitore, un insegnante o un adulto di fiducia per ricevere supporto e consigli.

6. Contatta la scuola

Informa i tuoi insegnanti o il referente del cyberbullismo per ottenere aiuto concreto.

7. Rivolgiti alle autorità competenti

Se il cyberbullismo persiste o include minacce gravi, considera di contattare la Polizia Postale.

8. Cerca supporto psicologico

Non esitare a chiedere aiuto a uno psicologo per gestire il tuo stato emotivo.