

creiamo insieme la cultura del rispetto

01

LE BUONE REGOLE

#cuori connessi

Decalogo contro il cyberbullismo

1. Immedesimarsi nell'altro ci rende persone migliori.
2. Il sorriso e l'attenzione per il prossimo sono un segno di forza.
3. Mai dimenticarsi che le parole giuste, così come quelle sbagliate, esercitano un grande potere sulle nostre vite.
4. Se scopri che qualcuno è vittima di cyberbullismo aiutalo. Nella vita siamo responsabili di ciò che facciamo ma anche di ciò che fingiamo di non vedere.
5. Non accetiamo passivamente tutto ciò che leggiamo o vediamo online. Utilizziamo il nostro pensiero critico e poniamoci sempre delle domande.
6. Mai dimenticare che il mondo online è formato da altri esseri umani.
7. Usiamo lo smartphone in maniera prudente, non condividiamo immagini scritte ed evitiamo sempre di offendere altre persone.
8. Quando si è vittime di bullismo e di cyberbullismo la solitudine è la nostra prima nemica. Chiedersi aiuto è il primo passo verso la soluzione del problema.
9. Rispettiamo sempre le idee degli altri e se non siamo d'accordo parliamoci! Gli hater sono dei deboli incapaci di confrontarsi.
10. Ricordiamoci che le persone forti sono quelle che non offendono gli altri ma li aiutano.

Se sei vittima di cyberbullismo chiedi aiuto alla Polizia di Stato su www.commissariodp.it. Ricorda: la tecnologia, se usata in modo responsabile e nel rispetto degli altri, spalanca le porte verso il futuro.

cyberbullismo unieuro

parole ostili

Il Manifesto della comunicazione non ostile

1. **Virtuale è reale**
Dico e scrivo in rete solo cose che ho il coraggio di dire di persona.
2. **Si è ciò che si comunica**
Le parole che usiamo rappresentano la persona che sono nel momento.
3. **Le parole danno forma al pensiero**
Mi prendo tutto il tempo necessario a esprimere al meglio quel che penso.
4. **Prima di parlare bisogna ascoltare**
Nessuno ha sempre ragione, neanche io. Ascolto con onestà e apertura.
5. **Le parole sono un ponte**
Scelgo le parole per comprendere, farmi capire, avvicinare agli altri.
6. **Le parole hanno conseguenze**
So che ogni mia parola può avere conseguenze, favore o guasto.
7. **Condividere è una responsabilità**
Condivido testi e immagini solo dopo averli letti, valutati, compresi.
8. **Le idee si possono discutere. Le persone si devono rispettare.**
Non trasformo chi sostiene opinioni che non condivido in un nemico da sconfiggere.
9. **Gli insulti non sono argomenti**
Non accetto insulti e aggressività, nemmeno a favore della mia tesi.
10. **Anche il silenzio comunica**
Quando la scelta migliore è tacere, taccio.

RACCONTAMI
UNA STORIA

02

#cuori connessi

Cyberbullismo, bullismo e storie di vite online

Storia di Lelli

Autore: Luca Proietti
Illustratore: Erika Lanzetta

unieuro



03

IMPARIAMO GIOCANDO



E ASCOLTANDO

Le parole hanno un peso
Video di YouTube • 3 minuti

Paola Cortellesi con Marco Mengoni - Monolog...
Video di YouTube • 9 minuti

O GUARDANDO

IL RAGAZZO DAI PANTALONI ROSA

una storia vera diventa film per "parlare" di rispetto e libertà

ADesso TOCCA A NOI

05

Descrizione (raccontativa)
La gentilezza è contagiosa: ha un potere positivo verso gli altri e verso se stessi. Anche a scuola è importante parlare di gentilezza, praticarla, renderla visibile e farla nostra.

ATTIVITÀ IN PICCOLO GRUPPO - "Parole che curano"
Obiettivi dell'attività:
Comprendere l'impatto delle parole sulla sensibilità e le emozioni degli altri.
Promuovere la riflessione sul linguaggio e sull'importanza della comunicazione rispettosa.
Sviluppare empatia tra i compagni.

Struttura dell'attività
Parte 1: Introduzione e riflessione teorica (20 minuti)
Introduzione (10 minuti)
Focalizzazione sull'importanza del linguaggio nelle interazioni quotidiane: le parole possono avere un grande potere. Concetto di empatia e di come le parole possono influenzare le emozioni.
Riferimento al **Manifesto delle Parole Non Ostili** per supportare la tua parte teorica.
Questo manifesto promuove un uso consapevole e rispettoso del linguaggio, enfatizzando l'importanza di scegliere parole e incoraggiare dialogo e comprensione reciproca, piuttosto che conflitto e divisione.
Collegamento tra i principi espressi nel manifesto e i temi trattati: focus su come un linguaggio positivo e inclusivo possa ir relazioni interpersonali e il clima sociale in generale. Discussione sulle implicazioni di queste parole non ostili nell'ambito di comunicazione, della mediazione e della risoluzione dei conflitti.
Discussione di gruppo (10 minuti)

- "Che cos'è un commento costruttivo? E uno distruttivo?"
- "Avete mai ricevuto una parola gentile che vi ha fatto sentire meglio? E viceversa?"
- "Come pensate che si possa sentire qualcuno quando ascolta parole offensive?"
- Riassumi le risposte e enfatizza l'importanza di usare parole che costruiscono invece di distruggere.

Parte 2: Attività pratica (40 minuti)
Attività "Parole che curano" (40 minuti)
Materiali: fogli di carta, penne o matite, cartelloni (opzionali).
Organizzazione: piccoli gruppi di 3-4 alunni.
Istruzioni:
Dopo aver scelto una situazione conflittuale che può accadere a scuola (come litigi, esclusione, ecc.), ogni gruppo deve creare delle "parole gentili" identificando almeno tre frasi che potrebbero essere utilizzate in modo gentile per risolverle. Ogni frase dovrà essere accompagnata da un'illustrazione o un esempio di come queste parole possono cambiare l'atmosfera. Alla fine, ogni gruppo presenta una delle sue frasi ai compagni; i quaderni saranno poi messi a disposizione di tutti per il caso come prontuario "in caso di necessità".

Conclusione:
Chiusura dell'attività con una riflessione condivisa:
- come si sono sentiti i ragazzi durante l'attività?
- riflessione sull'importanza di portare queste parole fuori dalla classe e di utilizzarle nel quotidiano.



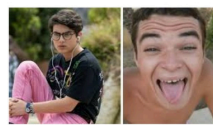
IL NOSTRO ALBERO DELLA GENTILEZZA

IL BULLO



BULLO
• ASTIO (RABBIA DIVENTA OGGIO)
• PRESUNZIONE
• AGGRESSIVITÀ
• MALEDDICAZIONE (CATTIVI ESEMPLI)
• MANCANZA DI RISPETTO
• MANCANZA DI INTELLIGENZA
• MANCANZA DI EMPATIA (CAPACITÀ DI METTERSI NEI PIANI DEGLI ALTRI)
• SOTTILEZZA - INSCUREZZA - PROBLEMI FAMILIARI (CATTIVI ESEMPLI)
• PREPOTENZA
• FORZA APPARENTE
• BISOGNO DI SENTIRSI IMPORTANTE
• MANCANZA DI CONSAPIENZA
• PERSONA DA AIUTARE
• PERSONA CHE FA SENTIRE GLI ALTRI INFERIORI

LA VITTIMA



VITTIMA
• INOFFESA
• SOFFERENZA
• SOLITUDINE
• DEBOLE
• VERGOGNA
• SENSO DI COLPA