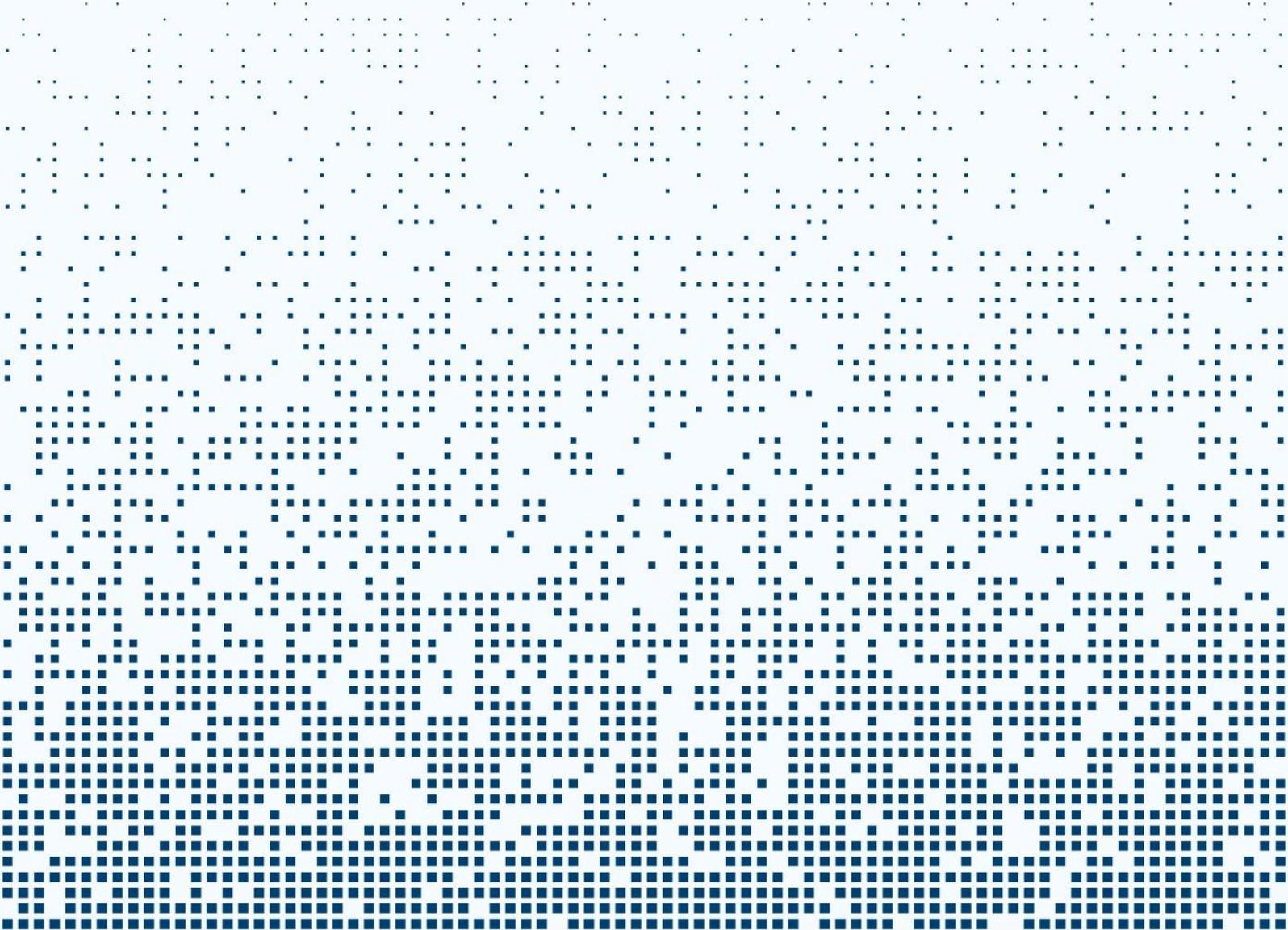




CONSCIOUS YOUTH BEHAVIOURS.  
IN EMERGING REALITIES



Pratiche di educazione non formale:

# Cyberbullismo e body shaming

R2 CYBER TOOLKIT



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

<b>#1</b>	<b>Sono un bambino come te!</b>
<b>Minacce</b>	<b>Cyberbullismo e body shaming</b>
	Il cyberbullismo comprende l'uso malevolo di piattaforme digitali - come i social media, le chat room, le e-mail e i siti web - per molestare, minacciare, umiliare o ferire individui o gruppi con un intento ripetuto e deliberato. Questa forma digitale di bullismo può incidere profondamente sulla salute mentale, sull'autostima e sul benessere generale delle vittime, e si estende ai vari ambienti online in cui avvengono le interazioni. Una particolare manifestazione del cyberbullismo, nota come body shaming, prende di mira in modo specifico l'aspetto fisico di un individuo, tra cui la forma, le dimensioni o altre caratteristiche del corpo. Questo attacco mirato non solo mina l'autostima della vittima ma contribuisce anche a rafforzare una cultura di controllo e giudizio online, amplificando gli effetti dannosi del cyberbullismo.
<b>Tipologia</b>	Discussioni e dibattiti di gruppo
<b>Durata</b>	180 minuti/3 ore (il programma può essere adattato in base all'età degli studenti)
<b>Modalità</b>	In presenza
<b>Obiettivo</b>	L'obiettivo principale di questa attività è sviluppare l'empatia e l'ascolto attivo come metodo principale per ridurre il fenomeno del bullismo in generale e del bodyshaming in particolare. Inoltre, questa attività mira a sviluppare il pensiero critico, la capacità di comprendere le differenze tra le persone ma anche le conseguenze a breve e lungo termine che certe espressioni utilizzate possono avere.
<b>Obiettivi di apprendimento</b>	Sviluppare la capacità di analizzare il proprio linguaggio. Migliorare la capacità di empatizzare con gli altri. Comprendere le differenze individuali nella definizione dei confini personali. Sviluppare la capacità di ascolto attivo.
<b>Profilo del tirocinante</b>	Partecipanti di età compresa tra i 13 e i 18 anni
<b>n° partecipanti</b>	15-20
<b>I materiali</b>	Dispositivi connessi a Internet (telefoni) Lavagne a fogli mobili, pennarelli e foglietti adesivi. Fogli di lavoro (esempi di body shaming) Opuscolo con informazioni teoriche
<b>Preparazione</b>	Preparate i fogli di lavoro (vedi allegati) e gli opuscoli con la parte teorica.

<p><b>Implementazione</b></p>	<p><b>Sessione 1</b></p> <p><b>Introduzione - Storia terapeutica (10 min.):</b></p> <p>Il leone e il guardaboschi</p> <p>Un giorno il leone e il guardaboschi si incontrano nella foresta. Cominciano a parlare di ciò che sta accadendo nella foresta. Di parola in parola, finiscono per contraddirsi e il guardaboschi dice al leone: "Oh, ma sei comunque brutto con la tua criniera aggrovigliata. Non ho mai visto una creatura più brutta". Il leone lo guarda attentamente e dice: "Per favore, usa l'ascia che hai in mano e colpiscimi". Il guardaboschi risponde: "Non voglio ferirti. Solo perché sei così brutto non significa che devo colpirti". Il leone insiste finché non riuscì a convincere il guardaboschi a colpirlo. Successivamente, ognuno continuò per la sua strada fino a rincontrarsi dopo qualche anno. Il guardaboschi chiede al leone se la sua ferita è guarita. Il leone chiede al guardaboschi di controllare di persona se la ferita è guarita. La ferita era guarita bene, e il guardaboschi disse al leone: "È difficile dire dove ti ho colpito". Il leone guarda il guardaboschi e gli risponde: "È vero, la ferita è guarita, ma hai detto che sono brutto, sto ancora soffrendo. Non dimenticare che una ferita da coltello non è come una ferita da offesa". Solo allora il boscaiolo si rese conto di quanto si fosse sbagliato e capì che a volte le parole lasciano cicatrici più profonde delle ferite fisiche.</p> <p>Quale pensate sia la morale della storia?</p> <p>Perché pensate che la ferita prodotta dall'offesa non sia guarita?</p> <p>Come pensate che si sia sentito il leone? E il guardaboschi?</p> <p><b>Discussioni e dibattiti di gruppo (30 min):</b></p> <p>Agli studenti vengono presentati esempi di body shaming tratti dalle pagine di personaggi pubblici postate dalle persone sui social network (ad esempio, "Guarda, è così che la plastica inquina gli oceani" (commenti a una persona che si è sottoposta a chirurgia plastica), "Le dita dei piedi sono un po' lunghe", "Metti la mano e mangia perché la pancia è attaccata alla colonna" (espressione usata con il significato di "sei troppo magra perché non mangi/ non hai niente da mangiare"). Questi sono alcuni esempi di commenti ricevuti da una star locale sull'ultima foto postata su Facebook). Gli esempi possono essere presi dalle pagine Facebook e Instagram di persone rilevanti per i giovani di ogni Paese. I giovani vanno sulla pagina Facebook o Instagram della loro celebrità preferita e poi vanno alla sezione commenti delle ultime foto postate da lei. Da lì selezionano i commenti relativi all'aspetto della celebrità.</p> <p>Gli studenti avranno il compito di completare l'elenco con almeno 5 esempi tratti dalla loro pagina (se applicabile) o da altre pagine di personaggi pubblici. Dopo aver completato il compito, gli esempi trovati saranno discussi. Dopo la discussione, gli studenti riceveranno degli opuscoli contenenti informazioni teoriche sul body shaming (Appendice 1).</p> <p>In quale categoria potreste inserire gli esempi trovati (body shaming legato al peso, all'attrattività, al genere)?</p>
-------------------------------	--

Quali sono le espressioni più utilizzate?

Vi siete imbattuti in espressioni che avete trovato divertenti? E di espressioni che avete trovato inquietanti?

Le domande si adattano al tipo di esempi che gli studenti trovano.

Nella seconda parte dell'attività, gli studenti saranno divisi in gruppi di 4 e avranno il compito di individuare nel vocabolario comune delle persone quelle domande/osservazioni personali sull'aspetto del corpo (e non solo) che dovrebbero essere evitate. Domande come "Sei già dimagrita?", "Hai intenzione di mangiare tutto?", "Sei già ingrassata?", o certe espressioni che a volte vengono considerate scherzose: "Mettiti un sasso in tasca così il vento non ti porta via" e così via. Dopo aver individuato queste domande, anche all'interno dei gruppi, avranno il compito di presentare l'emozione che proverà la persona interpellata.

**Riflessione** (10 min.):

Quante volte avete sentito queste osservazioni? Li avete usati? Avete mai pensato all'emozione che potrebbe provare l'altra persona? Quali sono le conseguenze a breve e a lungo termine che certe espressioni usate possono avere sulla persona? Come vi siete sentiti quando le avete sentite rivolte ad altre persone?

**Sessione 2**

**1. Introduzione** (5 min.): viene fatto un breve riassunto della sessione precedente: Quali sono le informazioni principali che ricordate? C'è stata una parte dell'attività che vi ha fatto riflettere?

**Le Maschere** (20 minuti):

A ogni studente verrà chiesto di scrivere in stampatello un elenco di alcune caratteristiche fisiche (3-5 caratteristiche) che pensa gli altri vedano in lui. Gli elenchi vengono raccolti, mescolati e distribuiti a caso. Il compito di ogni studente è quello di identificare la persona descritta nell'elenco dato e confermare/negare quei tratti.

L'obiettivo di questo esercizio è aiutare i giovani a formarsi un'immagine più complessa di sé. Non di rado i giovani scoprono che l'immagine che gli altri hanno di noi non coincide con l'immagine che noi pensiamo che gli altri abbiano di noi. Per esempio, un giovane che ha un complesso perché ha gli occhi grandi penserà che gli altri lo vedano e lo caratterizzino per questo, ma è possibile che gli altri non notino o non diano importanza a questo aspetto e lo caratterizzino per come si veste o per il colore dei capelli. Quindi lo scopo dell'esercizio è anche quello di sottolineare gli aspetti positivi che gli altri notano in loro. **MOLTO IMPORTANTE:** è necessario specificare fin dall'inizio dell'attività che l'argomento deve essere affrontato in modo rispettoso, senza insulti o battute inappropriate. Dopo aver completato il compito, gli studenti che lo desiderano possono rispondere a una serie di domande: Cosa ti ha sorpreso in questo esercizio? Qual è la cosa più importante che avete imparato oggi? Perché lo pensate?

**L'esercizio - Terminali personali** (20 min.)

L'insegnante tratterà alla lavagna o su un foglio a fogli mobili una linea che rappresenterà un continuum dalla fine di "Scherzo" alla fine di "Attacco alla persona". Ogni studente penserà a un'espressione, o a una parola legata all'aspetto fisico o al genere, che gli è stata detta o che ha sentito dire a un'altra persona e specificherà all'incirca dove si collocherebbe su questo continuum, se può essere considerata uno scherzo o è più un insulto. Per esempio, in Romania c'è un'espressione usata abbastanza frequentemente quando una persona arriva "che vento ti porta qui?". Se la si usa nei confronti di una persona magra potrebbe non essere percepita come un insulto, ma se si dice "sei così magro che i somali hanno aperto una ONG con il tuo nome", le probabilità che la persona si senta insultata aumentano.

Dopo che tutti gli studenti hanno scritto gli esempi su questo continuum, l'insegnante discuterà insieme a loro il modo in cui le persone percepiscono certe osservazioni in modo diverso. Perché le persone usano queste parole? È una forma di bullismo o no? Come vi siete sentiti quando avete capito che le persone hanno limiti diversi?

**Riflessione** (5 min.):

Cosa vi ha incuriosito oggi? Come potete applicare queste conoscenze in futuro?

### **Sessione 3**

**Introduzione:** Gioco energizzante (5 min.):

Colori preferiti: consigliamo di utilizzare questo gioco per un gruppo che ha problemi di comunicazione interpersonale (a scuola (?) o nella vita quotidiana). Riunite i partecipanti e spiegate che volete conoscerli meglio. A tal fine, ognuno deve pensare al proprio colore preferito e, al segnale dell'istruttore (per esempio: 1, 2, pronti!), tutti devono gridarlo il più forte possibile. Poi chiedete ad alcuni partecipanti se possono indicare il colore preferito di qualche collega/vicino. È molto probabile che la maggioranza non sia in grado di farlo. Chiedete loro perché non riescono a dirlo. Questo piccolo gioco fa capire ai partecipanti che per una buona comunicazione è necessario ascoltare oltre che parlare.

**Ascolto attivo** (35 min.):

I partecipanti vengono divisi in gruppi di 3-5 persone. Ogni partecipante avrà un compito all'interno del gruppo. Per ogni gruppo verrà designata una persona che avrà il compito di trasmettere un messaggio agli altri membri del gruppo. Anche gli altri membri avranno un ruolo: uno interromperà sempre la persona che sta parlando, uno cercherà solo di proporre controargomentazioni, uno non risponderà a nulla, uno correggerà sempre, ecc. I compiti di gruppo vengono scelti o adattati dall'insegnante in base alle particolarità del gruppo di studenti. A rotazione, a seconda del tempo disponibile, i ruoli vengono cambiati all'interno del gruppo in modo tale che ogni studente si ritrovi nella posizione di colui che deve trasmettere un messaggio. Alla fine si chiederà agli studenti come è stata l'esperienza. Qual è stato il momento più difficile per loro? E il più facile? Cosa li ha infastiditi di più? Al termine delle risposte riceveranno alcuni consigli per migliorare le loro capacità di ascolto attivo.

	<p>Momento di riflessione: Tornando all'attività precedente, quante volte avete visto una situazione simile? Somiglia ad alcune discussioni che avete sui vostri gruppi personali di social media? Una discussione così semplice, che serve solo a trasmettere un messaggio o un'opinione, potrebbe degenerare in body shaming?</p> <p><b>L'esercizio - Barattolo di incoraggiamento</b> (10 minuti)</p> <p>Gli studenti riceveranno un biglietto sul quale scriveranno un messaggio di incoraggiamento per una persona vittima di body-shaming. Ogni studente metterà il biglietto in un barattolo. Dopo che tutti gli studenti avranno portato i biglietti, l'insegnante li leggerà, quindi il barattolo verrà chiuso e consegnato agli studenti perché lo conservino fino a quando penseranno che qualcuno ha bisogno di sentire delle belle parole che ci diano coraggio per superare un momento difficile.</p>
<b>Suggerimenti e consigli</b>	<p>Incoraggiare i partecipanti a pensare in modo critico dopo ogni esercizio proposto, concentrandosi sull'autovalutazione e sul monitoraggio del linguaggio che usano sia nella vita reale che online.</p> <p>Personalizzate le attività in base all'età degli studenti della vostra scuola.</p>
<b>Misure di sicurezza</b>	<p>Creare uno spazio di discussione rispettoso e non giudicante.</p>
<b>Riferimenti e risorse esterne</b>	<p>Ronson, J. (2015). <i>Così sei stato pubblicamente svergognato</i>. Riverhead Books.</p> <p>Twenge, J. M. (2017). <i>iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood</i>. Atria Books.</p> <p>Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., &amp; Lattanner, M. E. (2014). <i>Cyberbullismo e molestie online: Cosa ci dice la ricerca</i>. Palgrave Macmillan.</p>
<b>Partner/Autore</b>	<p>CJRAE Botoșani, Romania</p>

### Appendice 1:

Il body shaming consiste nell'umiliare una persona tramite commenti inappropriati sulla forma o sull'aspetto del suo corpo. Questo tipo di critica può essere rivolta agli altri o a sé stessi. Può capitare di sentirsi insoddisfatti del proprio peso o dell'aspetto del proprio corpo e di giudicarsi con severità.

I social media spesso enfatizzano l'aspetto fisico e rendono facile postare commenti offensivi su altre persone. Il messaggio generale è spesso quello di sforzarsi di avere un corpo perfetto e di trovare il modo di nascondere i propri difetti, e questo può avere un'enorme influenza negativa sull'immagine di sé.

#### Tipi di body shaming

*Fat shaming*: "Non dovresti indossare quel vestito finché non dimagrisci".

*Skinny shaming*: "Ha davvero bisogno di mangiare un cheeseburger".

*Attractiveness shaming*: "Cosa ci fa una ragazza come lei con un ragazzo dall'aspetto così?".

*Body hair shaming*: "I peli sotto le ascelle delle donne fanno schifo".

*Food shaming:* "Sei sicuro di volere il dessert? Potresti farne a meno".

*Gender shaming:* "È un uomo, deve ingrassare di più".

---

## Appendice 2:

L'ascolto attivo è un'abilità essenziale nella comunicazione. Consiste nel prestare piena attenzione all'interlocutore, nel capire e nel rispondere in modo empatico a ciò che dice. Ecco alcuni consigli per praticare l'ascolto attivo:

1. Concentrarsi: eliminare le distrazioni e concentrarsi sull'interlocutore. Siate presenti nel momento presente.
2. Contatto visivo: mantenere il contatto visivo con l'oratore. Questo dimostra che siete interessati e prestate attenzione.
3. Non interrompere: aspettate che l'interlocutore finisca prima di rispondere. Non interrompete e non cercate di formulare la vostra risposta mentre sta parlando.
4. Riassumere e convalidare: dopo che la persona ha finito di parlare, potete riassumere ciò che avete capito e convalidare i suoi sentimenti o le sue esperienze. Per esempio: "Capisco che ti senti frustrato per la situazione".
5. Domande aperte: Utilizzate domande aperte per incoraggiare la persona a esprimere di più. Ad esempio: "Come ti senti in questa situazione?".
6. Empatia: mostrare empatia e comprensione. Siate aperti alle esperienze e ai sentimenti dell'altro.
7. Il silenzio: A volte il silenzio può essere potente. Permette alla persona di riflettere ed esprimere i propri pensieri senza pressioni.



This Document is published under an [Attribution-NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) International license [CC BY-NC].



# Conscious Youth Behaviours in Emerging Realities

Erasmus+ KA2 Cooperation Partnerships in School Education

[Reference n. 2023-1-EL01-KA220-SCH-000156982]



**Co-funded by  
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.