

The lazy person's guide against hate speech

DA ZERO A SUPEREROE



THE LAZY PERSON'S GUIDE AGAINST HATE SPEECH

DA ZERO A SUPEREROE



Autori: Maria Ceraolo, Lorenzo Timpone, Elena Kundrat, Téclaire Ngo Tam, Mateusz Piędel, Katerina Michale, Meropi Koutsounaki, Owen Savage, Pauline Teruin

Redazione e layout: Maria Ceraolo, Lorenzo Timpone

Editori: Südwind, Kainotomia, Danmar, Crossing Borders, Mine Vaganti NGO (2021).

Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.



INDICE:

COS'È L'HATE SPEECH?	3
COS'È IL CYBERBULLISMO?	4
QUALI CONSEGUENZE NEGATIVE CONSEQUENCES PUÒ AVERE L'ODIO ONLINE PER LE VITTIME?	4
LIVELLO BASE:	7
COSE SI POSSONO FARE DAL PROPRIO DIVANO	7
LIVELLO INTERMEDIO: COSE CHE POTETE FARE A SCUOLA O ALL'UNIVERSITÀ	9
LIVELLO MEDIO:	12
COSE CHE POTETE FARE NELLA VOSTRA COMUNITÀ	12
EXPERT LEVEL:	13
THINGS YOU CAN DO TO ENGAGE YOUR PEERS	13
ULTIMATE LEVEL:	15
THINGS YOU CAN DO TO APPROACH LOCAL AUTHORITY	15
LEGGI DI PIÙ QUI:	18

COS'È L'HATE SPEECH?

L'**Hate speech** (online e offline) può riferirsi a diverse espressioni di odio e discriminazione verso i membri di un particolare gruppo odiato, spesso sotto forma di insulti o allusioni offensive.

Esistono opinioni differenti sia sull'interpretazione di ciò che costituisce hate speech e quali conseguenze esso può implicare.



La *"libertà di parola"* viene spesso opposta all'hate speech e, di conseguenza, alcune persone sono riluttanti a "agire" contro l'hate speech poiché lo percepiscono come un limite inaccettabile al loro diritto umano fondamentale di libertà di espressione.

Il Comitato dei Ministri del Consiglio d'Europa (1997) lo definisce come segue:



L'Hate speech (...) comprende tutte le forme di espressione che diffondono, incitano, promuovono o giustificano l'odio razziale, xenofobia, antisemitismo o altre forme di odio basate sull'intolleranza, inclusa l'intolleranza espressa attraverso nazionalismo aggressivo e etnocentrismo, così come anche la discriminazione e l'ostilità verso le minoranze, i migranti e le persone di origine immigrata. ¹



Nel contesto del progetto HateBusters, la definizione di hate speech è molto più ampia di quella fornita dal Consiglio d'Europa. Per farla semplice: **hate speech si riferisce a qualsiasi espressione di odio discriminatorio verso le persone.** Qualsiasi cosa rientri dentro questa definizione, quindi, va affrontata e contrastata.

¹ Recommendation No. R (97) 20 OF THE COMMITTEE OF MINISTERS TO MEMBER STATES ON "HATE SPEECH", disponibile in inglese [qui](#).



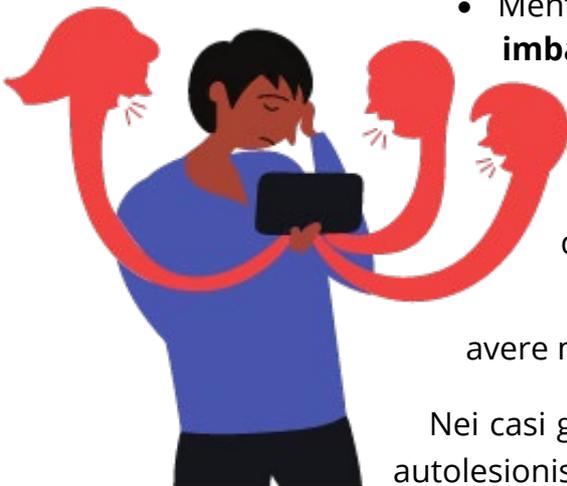
COS'È IL CYBERBULLISMO?

L'hate speech online e il cyberbullismo sono gli stessi in termini di canali usati e intenzioni e motivazioni coinvolte. Tuttavia, **mentre l'hate speech di solito si rivolge a gruppi di persone, il cyberbullismo è diretto a individui con attacchi online nel lungo periodo.**

Il cyberbullismo avviene principalmente su piattaforme di Social Media come Facebook, Instagram o Snapchat, app di messaggistica come WhatsApp, forum online, e chat rooms, via e-mail e comunità di gaming online.

QUALI CONSEGUENZE NEGATIVE CONSEQUENCES PUÒ AVERE L'ODIO ONLINE PER LE VITTIME?

Le vittime potrebbero avere la sensazione che il cyberbullismo sia continuo, senza possibilità di sfuggirvi. Questa pressione può portare a diverse **conseguenze negative:**



- Mentali ed emotive, come: sentirsi turbati o **imbarazzati**, depressione, perdita di concentrazione.
- Sociali, come: perdere interesse nelle attività sociali e negli hobby, rottura di relazioni, alienazione sociale.
- Problemi fisici, come: sentirsi stanchi e avere mal di pancia e mal di testa.

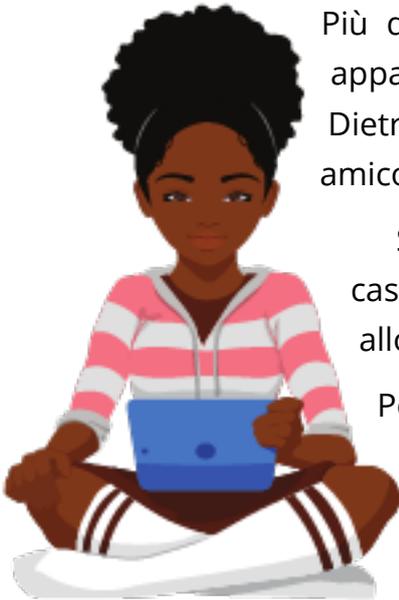
Nei casi gravi, il cyberbullismo può anche portare a autolesionismo o suicidio.

Ci sono alcuni **segnali di avvertimento** che mostrano che bambini o adolescenti potrebbero star affrontando del cyberbullismo: potrebbero ridurre l'uso dei loro dispositivi online, nascondere i propri schermi dagli altri, creare nuovi account

sui social media, evitare situazioni sociali che prima piacevano loro o, per l'appunto, entrare in depressione.

Leggi di più sull'hate speech online e il cyberbullismo nella [Guida HateBusters](#).

PERCHÈ UNA LAZY PERSON'S GUIDE TO HATESPEECH?



Più del 30% degli adolescenti sperimenta cyberbullismo o appartiene ad un gruppo che è bersaglio di hate speech.² Dietro quel numero, c'è un membro della vostra famiglia, un amico, o addirittura voi stessi.

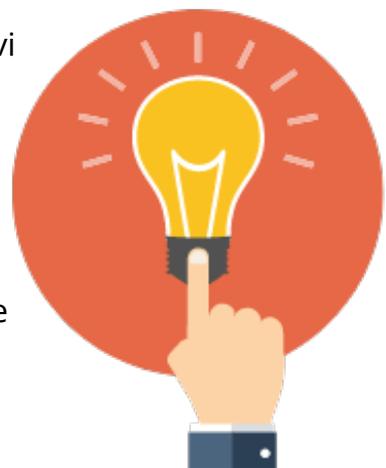
Se appartenete a quel 38%³ di persone che identifica casi di cyberbullismo sui social media quotidianamente, allora probabilmente volete già aiutare.

Potete essere il cambiamento che volete vedere. **Il cambiamento comincia con ognuno di voi. Davvero.**

Ogni persona – anche la più pigra – è parte della soluzione. Fortunatamente, ci sono così tante cose che potete fare, alcune così facili.

Nelle pagine seguenti, troverete azioni che vi aiuteranno a fare la differenza. I consigli a seguire sono divisi in quattro categorie: aiutare dal proprio divano, tra amici, fuori dalla casa e nella comunità.

Attraverso queste categorie riceverete le conoscenze necessarie a contrastare il cyberbullismo e l'hate speech online e per poter avere un impatto.



² unesco.org

³ pandasecurity.com

LIVELLO BASE:

COSE SI POSSONO FARE DAL PROPRIO DIVANO

La parte migliore della giornata per voi è quel momento in cui potete sdraiarvi sul vostro divano di fronte alla TV o al computer, distendere le gambe e finalmente smettere di pensare al mondo intero? Vi sembra che il divano sia il pezzo di arredamento migliore in casa vostra? Potreste starci sopra per ore senza annoiarvi? Lo capiamo. Chi non lo ama? Ma che ne dite di farlo mentre svolgete delle attività utili?

Forse potreste usare il vostro tempo libero sul divano in maniera più attiva... che ne dite di combattere l'hate speech e il cyberbullismo?

Ecco alcuni consigli e delle idee:

- **Informatevi di più su hate speech e cyberbullismo:** la prima azione prima di combattere qualsiasi nemico è conoscerlo meglio. Leggete degli articoli, dei saggi e le storie di vita di persone che hanno vissuto l'hate speech. Ricercate e trovate informazioni sul numero di persone toccate da questo problema, in quali paesi esso è più diffuso, quali sono i gruppi bersaglio di hate speech, cosa porta a questo tipo di violenza e quali tragedie può causare. Iniziate ad interessarvi all'argomento e diventate esperti. Ricordate: *la conoscenza è potere*. Più si conosce qualcosa, più forti si è per combatterlo.
- **Imparate ad usare i social media:** Facebook, Instagram, Twitter, etc. Oggi esistono diversi tipi di social media. Tuttavia, ognuno di essi funziona diversamente ed è usato per scopi diversi. Lo scopo dei social media è connettere le persone ed aiutare a diffondere le informazioni in maniera più facile e veloce. Sfortunatamente, alcune persone li usano per abusare, offendere e minacciare alcuni gruppi di persone. Dobbiamo fermare tutto questo! Ma per farlo dobbiamo sapere come iniziare, e quali sono gli strumenti che gli amministratori e i moderatori mettono a nostra disposizione.



- **Segnalate un post o un commento che contengono hate speech:** questo è uno dei modi più facili e più veloci per prevenire le conseguenze negative dell'hate speech sulle vittime. Ogni Piattaforma di social media ha un team di monitoraggio che lavora sulla funzionalità e le regole da seguire. Se segnalate un contenuto, i moderatori ricevono una notifica. Ogni esempio di "violenza online" segnalato verrà preso in considerazione e, secondo la politica della piattaforma, cancellato o mantenuto. Quindi, non scorrete verso il basso, fate qualcosa! Conservate le prove di quello che segnalate (ad es. screenshot) e se ne avete l'opportunità, siate specifici rispetto a cosa avete trovato offensivo e perché.

- **Usate i social media per mantenere le persone informate sull' hate speech:** è frustrante sapere molte cose sull'hate speech ma dover fare tutto da soli... Ricordate: l'unione fa la forza! Usate i social media per pubblicare articoli interessanti o siti web relative al combattere l'hate speech. Chiunque sarà informato sull'argomento è un nuovo potenziale Hatebuster. Non esitate a pubblicare quante più informazioni utili possibile. Ciò può aiutarvi a trovare persone che, come voi, inizieranno a fare più attenzione ai contenuti online, diventando più attenti quanto a fenomeni di cyberbullismo e hate speech. Diventate ambasciatori digitali!



- **Discutete quando vedete commenti offensivi o usate il counter-speech:** mostrate che non siete d'accordo col punto di vista espresso, ma non usate lo stesso linguaggio, siate sempre rispettosi. Spiegate perché non ha senso diffondere questo tipo di messaggi online, cosa possono causare, e provate a portare degli esempi. Stupiteli con la vostra conoscenza sull'argomento. Se dopo aver mandato un messaggio diventate voi stessi vittime di commenti offensive, riassumete la conversazione con GIF divertenti o immagini relative all'hate speech (potete trovarne alcune [qui](#)). In ogni caso, ricordate di essere considerati: non state al loro gioco! A volte il senso dell'umorismo può essere una medicina migliore di miliardi di parole.
- **Mostrate il vostro support alle vittime di hate speech:** le vostre azioni non devono concentrarsi soltanto sul contrastare chi fa hate speech, ma anche sul guarire le ferite che hanno causato. Un messaggio carino inviato a coloro che sono vittime di violenza online può essere estremamente d'aiuto, mostrando loro che non sono da soli. Mostrate il vostro support, spiegate il vostro punto

di vista, parlate della situazione, fate dei complimenti... Vedrete che riceverete in cambio soltanto gratitudine e apprezzamento. Forse quella persona condividerà con voi la propria storia e vi lasceranno scoprire di più su di loro. Potrebbe essere l'inizio di una grande amicizia.

- **Non inoltrate o pubblicate messaggi che usano un linguaggio offensivo o che possono essere considerati come hate speech o cyberbullismo:** meno un messaggio dannoso è condiviso, meno importanza gli viene data! Anche se i vostri amici pubblicano messaggi offensivi, rifiutatevi di condividerli, mostrate una po' di opposizione e responsabilità da parte vostra.

Questi sono alcuni esempi di azioni che potete fare mentre passate il vostro tempo libero sul divano, sdraiati e rilassati con il vostro smartphone o laptop. Essere un buon Hatebuster non sembra così difficile, vero? Ci sono migliaia di possibilità per essere un buon membro proattivo della comunità online!

LIVELLO INTERMEDIO: COSE CHE POTETE FARE A SCUOLA O ALL'UNIVERSITÀ



Scuole e università sono i posti giusti per sensibilizzare i giovani e agire contro hate speech e bullismo online e offline.

Ecco alcune azioni che vi aiuteranno ad avere un impatto, così da poter contrastare cyberbullismo e hate speech:

- **Sensibilizzate le persone su questo problema.** Parlate ai vostri amici e insegnanti del perché l'hate speech non è un problema solo per internet, ma per la nostra società tutta.
- **Coinvolgete studenti, genitori, insegnanti, professori o colleghi** nella discussione su bullismo e hate speech che avvengono online e provate a trovare soluzioni. Create Consigli degli Studenti o panel per parlare del problema ai vostri pari a scuola. Organizzare incontri genitori-studenti-

insegnati o fiere o eventi – a scuola o all’università – dedicati a questi fenomeni. Coinvolgete tutti!

- **Prendete posizione come gruppo.** Il vostro gruppo di amici può rafforzare il movimento. Potete fondare o aderire ad un gruppo di attivismo online, migliorare le vostre capacità di counter speech (contro-discorso). Informate, prevenite, risolvete, supportate!
- **Incoraggiate vittime e testimoni a segnalare crimini relative all’hate speech:** l’hate speech rimane largamente invisibile semplicemente perché molte vittime non sanno dove segnalare i casi o persino perché non comprendono di essere vittime di hate speech.
- **Supportate le persone bersaglio di hate speech.** Combattetevi contro i messaggi dannosi nei luoghi pubblici stando pubblicamente con le vittime e mostrando solidarietà.

- **Dite al bullo di smetterla.** Non appena avete la loro attenzione, comunicate chiaramente alla persona che sta facendo bullismo e dategli semplicemente di smetterla. Assicuratevi che la vostra voce sia risoluta, ma comunque calma e controllata.



- **Spostate l’attenzione lontano dal bullismo.** Quando il bullismo si verifica, le persone tendono ad immobilizzarsi e ad aspettare di vedere cosa succederà dopo. Invece di osservare passivamente, potete decider cosa succederà dopo e reindirizzare tutti verso qualcosa di positivo. Cambiate argomento o create un diversivo e private ad includere la persona bullizzata in maniera positiva.



- **Chiedete ai vostri insegnanti se possono parlare della questione dell’odio online in classe.** In questo modo, voi e i vostri compagni di classe imparerete qualcosa sull’odio in internet e – nel migliore dei casi – sarete anche motivate a farvi coinvolgere. Potete anche suggerire di fare una mostra scolastica con post di hate speech e cyberbullismo che gli

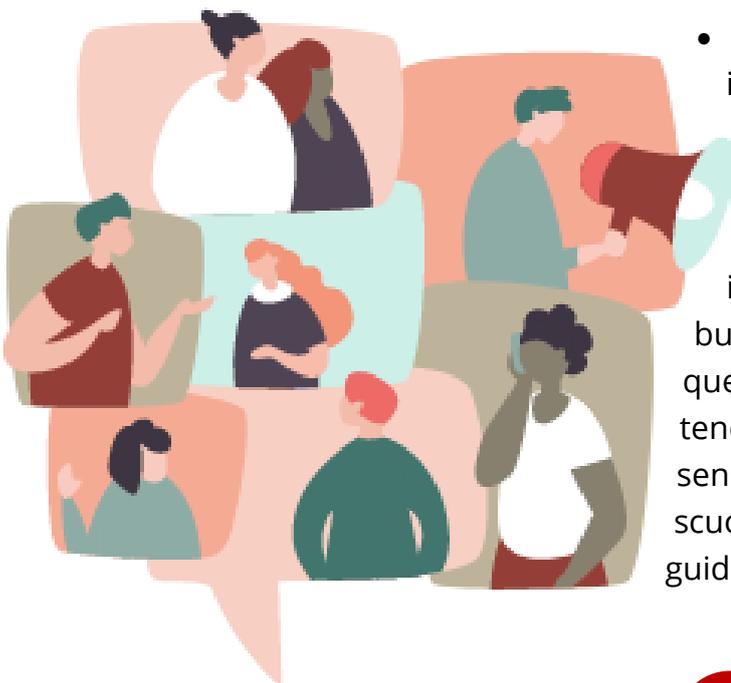
studenti hanno trovato online, per sensibilizzare la vostra scuola su questi argomenti.

- **Guardate i video di Sensibilizzazione di HateBusters Awareness Raising e discutete con i vostri compagni di classe grazie a partire dalle domande di lavoro!** Potete trovare i video e le domande [qui](#).

Eventi & mostre:

- **Produzioni video:** produce un video in cui affrontate l'argomento dell'hate speech o del cyberbullismo e mandate un chiaro segnale contro l'odio nella rete.
- **Azioni fotografiche:** realizzate le vostre azioni fotografiche contro l'hate speech o il cyberbullismo o partecipate in azioni fotografiche già esistenti.
- **Mostre:** con post di hate speech e cyberbullismo che gli studenti hanno trovato online, per aumentare la consapevolezza su questi argomenti nella vostra scuola o università.
- **Striscioni o bandiere:** create striscioni sull'hate speech o cyberbullismo e appendeteli all'edificio della vostra scuola o università.
- **Catene umane:** realizzare una catena umana attorno alla scuola e sensibilizzate le persone su hate speech e cyberbullismo.
- **Concorso di fumetto:** organizzate un concorso di fumetto nella vostra scuola o università.

Inoltre, potete **formare un comitato o club** per affrontare il bullismo su base continua. Chiedete ad un insegnante o professore di aiutarvi ad avviare un gruppo che si concentri sul bullismo.



- Il comitato può essere sia un Gruppo informale che un club scolastico ufficiale, ma dovrebbe includere sia studenti che insegnanti.
- Alcune azioni importanti che potete intraprendere sono: mappare dove il bullismo avviene di solito e assicurarvi che quelle aree siano supervisionate meglio, tenere assemblee regolari di sensibilizzazione e assicurarvi che la vostra scuola o università abbia regole e linee guida severe per affrontare il bullismo.

LIVELLO MEDIO: COSE CHE POTETE FARE NELLA VOSTRA COMUNITÀ

Più che soltanto studenti nelle vostre scuole, siete anche membri della comunità composta dalle persone che vivono attorno a voi, nel vostro vicinato, nella vostra città o nel vostro paese. Persone di età diverse e anche quelle che potreste non conoscere potrebbero essere vittime di hate speech, quindi perché non estendere il vostro impegno oltre la scuola e gli amici? In quanto membri della Comunità, avete il diritto e il potere di cambiare la consapevolezza sull'hate speech nell'area in cui vivete, per quanto piccola o grande la vostra comunità può essere. Per allargare la lotta all'hate speech e al cyberbullismo, ad esempio, potete:



- **Impegnatevi in un'organizzazione**

- *Trovate le organizzazioni attorno a voi* che combattono il cyberbullismo e l'hate speech online. Queste organizzazioni tracciano gli episodi odio online, aiutano i gruppi bullizzati e affrontano i gruppi che tendono ad essere offensivi con soluzioni *ad hoc*.
- *Fate i volontari o lavorate* in queste organizzazioni e diventate parte della soluzione. Così potrete fare ricerca, pensare, fare advocacy, supportare e confortare gli altri, il tutto in un ambiente organizzato. Ad esempio, potreste unirvi alla Campagna Giovanile No Hate Speech del Consiglio d'Europa nel vostro paese.

- **Segnalate e mostrate supporto**

- *Schieratevi dalla parte delle vittime di hate speech*. Rispondete ai messaggi offensivi online e nei luoghi pubblici, anche quando le vittime non sono direttamente vostri pari. Usate il discorso pubblico o persino la politica per mostrare supporto e promuovere la tolleranza e solidarietà per le vittime.
- *Restate informati* su tutte le agenzie governative o le organizzazioni non governative vicino a voi che sono responsabili per accettare

legalmente le segnalazioni di hate speech e cyberbullismo. Segnalate l'hate speech che incontrate online a queste organizzazioni, incoraggiate le persone attorno a voi e le vittime a fare lo stesso.



- **Organizzate e fate advocacy**
 - *Organizzate una campagna* contro l'hate speech, sia online che offline. Per consigli e guida, potete dare un'occhiata alla [Guida HateBusters](#).
 - *Create una petizione* e condividetela con i membri della vostra Comunità. Ad esempio, potreste chiedere azioni più severe dal governo contro i siti che contengono propaganda e hate speech, o conseguenze più severe per i colpevoli di cyberbullismo, o più educazione su questi argomenti a scuola.

LIVELLO ESPERTO: COSE CHE POTETE FARE PER COINVOLGERE I VOSTRI PARI

Passare del tempo con gli amici è un'ottima opportunità per agire in maniera più personale e sostanziale contro il cyberbullismo e l'hate speech. I consigli pratici che troverete di seguito possono aiutarvi a prevenire incidenti offensivi ma anche ad alleggerire lo sconforto di coloro che sono bersaglio di questi episodi.

- **Parlate con i vostri amici dell'esistenza e dell'impatto dell'odio su internet:** parlate con loro di quello che hanno vissuto, se hanno identificato messaggi di hate speech e incidenti di cyberbullismo e quali conseguenze questi possono avere per gli individui, i gruppi e la società nel suo insieme. Discutete diversi punti di vista e informatevi sui fenomeni del bullismo e dell'hate speech online.
- **Supportate,** individualmente o in gruppo, amici o compagni di classe che sono vittime di bullismo online o bersaglio di hate speech online.



Ascoltate, non giudicate, e fate sapere loro che ci tenete. È importante essere di supporto e incoraggiarli a segnalare gli incidenti di odio ad adulti di cui si fidano (ad es. un insegnante o i genitori), un centro di ascolto o anche la polizia.

- **Aiutate in maniera pratica**, invitando persone escluse online a eventi e gruppo nella vita vera. Aiutateli a sentirsi accettati. Quando voi o i vostri amici vi comportate così, vi state opponendo ai bulli e all'odio in generale.
- **Siate dei buoni modelli e date il buon esempio:** mostrate una presa di posizione chiara contro l'odio e per il coraggio civico. Prendetevi la responsabilità per le vostre azioni su internet: se vedete hate speech online, segnalatelo online e non contrastatelo con l'odio, ma con l'umorismo, buoni argomenti e nuove prospettive.
- **Agite insieme contro l'odio in rete:** le azioni contro l'odio possono anche significare reagire all'odio col coraggio civico. Ad esempio, dei volontari hanno pulito un cimitero ebraico a University City, in Missouri, dopo che era stato vandalizzato nel 2017. Un altro esempio è l'azione di Muslim Youth Austria, in cui hanno sorvegliato la mostra pubblica che commemora le vittime naziste a Vienna nel 2019, dopo che alcune delle immagini erano state danneggiate in precedenza. Se fate qualcosa di simile, non dimenticatevi di coinvolgere i media per mostrare a tutti che il coraggio civico è più forte dell'odio. Ecco altri esempi di azioni contro l'odio:

- **Firmate una petizione adatta e condividetela con i vostri pari online.** In questo modo, supportate azioni contro l'odio in rete e mostrate una presa di posizione chiara allo stesso tempo. Potete anche raccogliere firme insieme ai vostri pari o in classe a scuola;
- **Prendete parte in una manifestazione adatta** e invitate i vostri pari e la vostra classe;
- **Organizzate un tavolo informativo**, ad esempio nella vostra scuola, in un club sportivo o in strada.



- **Diventate creative per aumentare la consapevolezza:**
 - *Producete un video* in cui affrontate l'argomento dell'odio in rete e condividetelo con i vostri pari: in seguito condividete il video anche sul canale YouTube della vostra scuola. Potete anche invitare i vostri pari a produrre il video insieme;
 - *Realizzare un'azione fotografica contro l'odio in rete* o partecipate in azioni fotografiche già esistenti e invitare i vostri pari, come l'azione fotografica "Stand together against hate" of Amnesty International;
 - *Create cartoline, volantini, loghi, adesivi, poster o GIFS* che affrontano gli argomenti legati all'odio in rete e diffondeteli tra i vostri pari. Potete anche condividere materiali già esistenti, come quelli del movimento No Hate Speech tedesco, che potete trovare [qui](#);
 - *Invitate i vostri pari a creare audio guide o podcast* sull'odio in rete e diffondeteli.



LIVELLO FINALE: COSE CHE POTETE FARE PER AVVICINARVI LE AUTORITÀ LOCALI

La partecipazione attiva nella comunità offre un carattere più organizzato alla lotta contro il bullismo e l'hate speech online. Come membri di un insieme, sarete ispirati, supportati e incoraggiati. Inoltre, l'ambiente di lealtà e l'atmosfera data dall'aver un obiettivo comune vi motiveranno. Infine, più persone pensano ad una soluzione, più idee ci saranno. I consigli di seguito posso servirvi da ispirazione per poter agire e combattere il cyberbullismo e l'hate speech con il support delle autorità locali, facendo la differenza e avendo un grande impatto sulla vostra società.

- **Siate preparati, informati e persistenti sulle vostre idee. Abbiate un'idea chiara della situazione attuale, siate preparati a presentare le vostre aspettative e siate pazienti finché non trovate la persona o il team nelle autorità locali con le informazioni giuste.** La fase preparatoria è essenziale, e dovrete essere totalmente pronti e

organizzati a presentare idee complete e concrete. Dovreste anche tenere a mente di mantenere tutti coloro che lavorano con voi sempre informati rispetto agli obiettivi raggiunti.

- **Identificate una singola persona di contatto nella vostra autorità locale o nelle agenzie locali e/o organizzazioni non governative nella vostra regione che sono responsabili per**



l'accettazione di segnalazioni di hate speech e cyberbullismo e che stanno cooperando con le autorità locali.

Siate parte delle Attività di sensibilizzazione e distribuzione che queste persone o agenzie mettono in pratica e siate informati rispetto alle normative riguardanti la segnalazione di odio.

- **Scoprite da un consigliere, o dagli impiegati del Consiglio Comunale, quali questioni è probabile che siano affrontate alla prossima riunione del Consiglio e partecipate.** Potete organizzare un incontro con la persona responsabile della vita sociale e della protezione dei diritti umani per la vostra autorità locale, così da potervi scambiare idee sulla questione dell'hate speech e del cyberbullismo nella vostra regione.

- **Private a diventare membri attivi di un consiglio giovanile, avvicinate le persone che hanno un'influenza sociale e state al loro fianco per combattere l'hate speech e i messaggi offensivi nei luoghi pubblici.** Il maggior livello di coinvolgimento nella lotta al cyberbullismo e all'hate speech online è il discorso pubblico o, addirittura, la politica.

- **Proponetevi come volontari o per un lavoro in queste organizzazioni e siate parte delle soluzioni implementate.** Da questa posizione avanzata, potrete prendere parte agli eventi come parte del gruppo organizzativo. Adesso potete essere coloro che danno informazioni riguardo ai problemi e alle soluzioni.



- **Provate a partecipare a campagne e/o attività locali riguardo l'hate speech e il bullismo online.** Prima iniziate a partecipare a questo processo, meglio è, in quanto le persone responsabili che partecipano a questi eventi vi daranno spazio e tempo per esprimere la vostra opinione sul programma, ma anche sui vari dettagli quando emergono.
- **Rimanete aggiornati attraverso gli account online ufficiali delle vostre autorità locali sulle attività e le azioni relative a cyberbullismo e hate speech online.** Seguite i loro eventi e imparate di più sul problema dell'odio online, e sulle soluzioni esistenti. Potete aiutare in maniera pratica a diffondere informazioni sulla situazione sconcertante riguardo l'odio online e le soluzioni già implementate o pianificate per essere attivate. Siate parte della catena di distribuzione postando informazioni riguardo agli eventi sui vostri social media o anche invitando i vostri amici, compagni di classe, colleghi e familiari ad essere presenti.



La cosa più importante di tutte da ricordare è che ci sono numerose azioni che si possono intraprendere per poter essere parte della soluzione!

LEGGI DI PIÙ QUI:

- <https://www.parents.com/kids/problems/bullying/18-tips-to-stop-cyberbullying/>
- <https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying>
- <https://usa.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/top-10-ways-to-stop-cyberbullying>
- <https://www.momsteam.com/health-safety/10-tips-teens-prevent-cyberbullying>
- <https://civilrights.org/edfund/resource/combat-online-hate-speech/>
- <https://en.unesco.org/5-ways-to-counter-hate-speech>
- <https://www.wikihow.com/Help-Someone-Who-Is-Being-Bullied>
- <https://www.plannedparenthood.org/learn/teens/bullying-safety-privacy/bullying/what-if-i-see-someone-being-bullied>
- <http://uis.unesco.org/en/news/new-sdg-4-data-bullying>
- <https://www.pandasecurity.com/en/mediacenter/family-safety/cyberbullying-statistics/>
- <https://www.un.org/sustainabledevelopment/takeaction/>



Credits per le immagini: canva.com⁴

⁴ L'uso delle immagini in questa pubblicazione è in regola con le politiche della piattaforma [Canva.com](https://www.canva.com)