

SociAl competences
and FundamEntal Rights
for preventing bullying



safer

NUMERO PROGETTO:621528-EPP-1-2020-1-IT-EPPKA3-IPI-SOC-IN

A photograph of a woman with long, dark, curly hair hugging a young girl from behind. The woman is wearing a light blue shirt and the girl is wearing a red shirt. They are both smiling and looking towards the right. The background is a bright, out-of-focus window with white curtains.

GUIDA PER genitori & membri della comunità educante



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

THE EUROPEAN COMMISSION'S SUPPORT FOR THE PRODUCTION OF THIS PUBLICATION DOES NOT CONSTITUTE AN ENDORSEMENT OF THE CONTENTS, WHICH REFLECT THE VIEWS ONLY OF THE AUTHORS, AND THE COMMISSION CANNOT BE HELD RESPONSIBLE FOR ANY USE WHICH MAY BE

[MADE OF THE INFORMATION CONTAINED THEREIN.IN](#)



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



**Be the HERO
for reducing
bullying to ZERO!**



Indice dei Contenuti

SS

| | |
|---|-----------|
| Introduzione | 8 |
| Miti e luoghi comuni su bullismo e cyberbullismo | 11 |
| Cosa è il bullismo | 13 |
| Cosa non è bullismo | 14 |
| Quali sono le principali tipologie di bullismo | 15 |
| Non solo bullo e vittima: i diversi ruoli connessi al bullismo | 16 |
| Come riconoscere se un bambino/adolescente è vittima di bullismo | 18 |
| Perché bambini e adolescenti non chiedono aiuto | 19 |
| Come parlare di bullismo a un bambino/adolescente | 20 |
| (Mio/a) figlio/a è vittima di bullismo. Cosa fare? | 22 |
| Come comportarsi con un/a bambino/a o adolescente che fa il/la bullo/a | 23 |
| Mio/a figlio/a è stato testimone di atti di bullismo. Cosa fare? | 27 |
| Che cos'è e come si può affrontare il bullismo online (cyberbullismo) | 29 |
| Qual è il mio ruolo in quanto genitore? | 32 |
| Alcuni scenari utili a verificare quanto appreso | 34 |
| Suggerimenti finali rivolti ai genitori e ai membri della comunità : consigli conclusivi sul comportamento da tenere | 38 |
| Glossario | 41 |
| Bibliografia | 42 |



Autori

Fondazione Hallgarten Franchetti Centro Studi Villa Montesca

Fabrizio Boldrini

Maria Rita Bracchini

Cyprus Observatory on School Violence, Cyprus Pedagogical Institute

Yiota Panayiotou

Christiana Stavrou

Margarita Kyriacou

Regional Directorate of Primary and Secondary Education of Crete

Androniki Spatharaki

Association Roditeli

Antoaneta Vassileva

Center for Intercultural Dialogue

Marija Krstevska Taseva

EAN – European Antibullying Network

Gonzalo Santamaria

Design and Layout

Elena Eliadou

Cyprus Pedagogical Institute



Introduzione



Il bullismo è un termine che viene dalla parola inglese "bull" che significa toro e dal verbo inglese "to bull" che significa opprimere e prevaricare. È un comportamento offensivo e intimidatorio, una manifestazione di aggressività messa in atto in maniera intenzionale, reiterata nel tempo e caratterizzata da uno squilibrio di potere tra le parti.

Sappiamo bene che il bullismo rappresenta una delle principali problematiche che i nostri bambini e ragazzi si trovano ad affrontare nei loro contesti di vita quotidiani.

Sappiamo inoltre che essere vittime di bullismo costituisce un evento doloroso nell'immediato, ma forse ci sfugge che il bullismo rappresenta un fattore a rischio nello sviluppo psico-fisico e sociale dei nostri figli.

I ragazzi e le ragazze che subiscono atti di bullismo si trovano a vivere situazioni emotive complesse. Spesso le vittime si isolano fino ad annullarsi nella solitudine, evitando il contatto sociale con l'ambiente in cui avviene la violenza, un ambiente che diventa nemico, una situazione che determina una vera e propria distorsione nello sviluppo affettivo e psicologico.

Man mano che i bambini crescono le loro relazioni si complicano e, in questo contesto, il bullismo rappresenta il "lato oscuro" dei rapporti tra pari, colpendo soprattutto bambini e ragazzi più deboli e vulnerabili.

Va inoltre sottolineato che il fenomeno del bullismo può verificarsi ovunque e nei confronti di chiunque: nei gruppi di giovani che si incontrano e socializzano, in luoghi fisici come il parco giochi, la classe, il campo sportivo.... Il fenomeno diventa ancora più pervasivo quando avviene online, attraverso i social media o le chat di gruppo.

Le forme di bullismo, che siano online (cyberbullismo) o nella vita reale, sono oggi fortemente interconnesse: il bullismo può nascere offline per poi sfociare online o viceversa.

In qualsiasi situazione di bullismo è importante, come adulti, prestare ascolto ai bambini e ai ragazzi senza giudicarli e colpevolizzarli, ma piuttosto fornendogli il sostegno di cui hanno bisogno.

Lo scopo di questa breve guida è quello di fornire informazioni a genitori e membri delle Comunità Educanti affinché possano rispondere efficacemente a qualsiasi preoccupazione che bambini e ragazzi possano avere sul bullismo o qualora fossero coinvolti in episodi di violenza fisica, verbale o psicologica.

Come adulti e come comunità, abbiamo tutti la responsabilità di prevenire questo devastante fenomeno, a prescindere da dove e come si verifichi. Ogni bambino/a o adolescente ha il diritto di sentirsi al sicuro, protetto, accettato e valorizzato. A tal fine, gli insegnanti, i dirigenti e il personale scolastico, gli studenti e i loro genitori, le associazioni sportive, le organizzazioni religiose, le cooperative sociali, il modo dell'associazionismo giovanile, ecc. - in pratica tutti i membri della comunità locale e scolastica - dovrebbero lavorare insieme.

Questa breve guida, realizzata nell'ambito del progetto SAFER (Social competences and Fundamental Rights for preventing bullying), fornisce suggerimenti e consigli a genitori e comunità perché possano sostenere i nostri bambini e ragazzi e fornire il loro prezioso contributo per prevenire e affrontare bullismo e cyberbullismo.



10



Miti e luoghi comuni su bullismo e cyberbullismo

Il bullismo è un termine che rievoca in noi sensazioni negative. Ci riporta all'infanzia e all'adolescenza, periodo in cui siamo stati vittime o carnefici, o forse entrambe le cose.

Ci ricordiamo anche che gli atti di bullismo venivano minimizzati, sottovalutati, fraintesi e a volte giustificati a causa della scarsa chiarezza del termine e della diffusione di credenze o semplici luoghi comuni che ancora oggi si annidano nell'opinione popolare.

Gli equivoci riferiti al bullismo possono essere pericolosi e fuorvianti. Per questo illustriamo qui di seguito alcuni luoghi comuni che devono essere sfatati.

Luogo comune:

il bullismo è un comportamento normale dell'infanzia e dell'adolescenza e andrebbe pertanto ignorato.

Non è vero: il bullismo non è "normale" o accettabile in nessuna forma e ignorarlo non basta a farlo cessare. Come genitori o membri di una comunità occorre lavorare insieme per prevenirlo e/o fermarlo. Sebbene l'aggressività faccia parte delle relazioni tra bambini e ragazzi e non debba essere sempre considerata come qualcosa di negativo, non deve assolutamente essere la modalità prevalente dei rapporti tra i nostri giovani. La socializzazione deve basarsi sul rispetto e sulla comprensione dell'altro.

Luogo comune:

I ragazzi devono "imparare a difendersi".

Non è vero:

Non è vero: si tratta di una convinzione diffusa e dalle implicazioni potenzialmente pericolose. Sostenere questa tesi espone al rischio di considerare gli atti di prevaricazione

come una tappa quasi obbligata del percorso di acquisizione di un carattere forte, che rappresenta un obiettivo nella nostra società, dove la competitività ha assunto sempre più il valore di un obiettivo generale auspicabile. Tuttavia, questa convinzione porta a colpevolizzare la vittima, che viene ulteriormente mortificata.

Luogo comune:

Il bullismo è una sorta di dispetto

Non è vero: Minimizzare il fenomeno riducendolo a un semplice scherzo, a una sciocchezza. La differenza tra uno scherzo e la complessa dinamica del bullismo è netta e si basa principalmente sulla situazione di assoluto equilibrio tra i soggetti coinvolti nel primo caso a fronte di una disparità di forza e potere nel secondo.

Ignorando le reali e intricate dimensioni del problema, non si fa altro che alimentarlo e, peggio ancora, legittimarlo.

Luogo comune:

La vittima spesso ha provocato la situazione con un comportamento inappropriato

Non è vero: Non è vero: Un ulteriore mito che sposta l'attribuzione della colpa verso la vittima è quello di ritenerla responsabile di aver messo in atto un comportamento negativo, legittimando di fatto il bullo. La traduzione di questa convinzione è il classico "se l'è cercata". Tale attribuzione della "vittima provocatrice" giustifica e legittima gli atti di prevaricazione

Luogo comune:

Un bullo è fisicamente forte e proviene da famiglie disagiate

Non è vero: Un altro luogo comune riguarda lo stereotipo del bullo un soggetto forte fisicamente e proveniente da famiglie disagiate. Questo non è sempre vero: molto

spesso i bulli provengono da famiglie “bene” e spesso non hanno nemmeno bisogno di ricorrere alla forza fisica per sopraffare gli altri, in quanto possiedono capacità verbali e relazionali particolarmente sviluppate che, se utilizzate a scopo offensivo, sono in grado di provocare disagi altrettanto gravi. In alternativa, possono delegare ad altre persone (gregarie) l’esecuzione delle molestie.

Luogo comune:

Il bullismo può svilupparsi solo in contesti estremamente degradati ed emarginati (“In questa scuola non c’è bullismo”)

Non è vero: Non è vero: Il fenomeno, contrariamente a quanto generalmente si pensa, può trovare terreno fertile in tutti gli ambienti frequentati dai giovani, indipendentemente dalle condizioni socio-culturali dei luoghi. Proprio quest’ultima osservazione deve spingere tutte le scuole, anche quelle che si ritengono estranee al problema, ad attivare percorsi di formazione finalizzati alla conoscenza del fenomeno e rivolti sia al personale scolastico che agli studenti e ai genitori.

Luogo comune:

Il bullismo è un fenomeno esclusivamente scolastico

Non è vero: Non è vero: Purtroppo, il fenomeno del bullismo può verificarsi in tutti i contesti di vita di bambini e ragazzi. Pensiamo, ad esempio, alle situazioni di bullismo durante le attività extrascolastiche come per esempio negli ambienti sportivi. Ovviamente, essendo la scuola il luogo in cui i nostri figli trascorrono la maggior parte della loro giornata, la probabilità che il bullismo sia particolarmente diffuso è più alta che altrove.

Luogo comune:

Le classi e le scuole con pochi studenti sono

meno soggette al bullismo

Non è vero: Non è vero: Il fenomeno del bullismo non dipende dal numero di studenti presenti a scuola o nelle classi. Tuttavia, in contesti piccoli è sicuramente più facile controllarlo e prevenirlo.

Luogo comune:

Il bullismo è un fenomeno che si esaurisce spontaneamente con la crescita

Non è vero: Non è vero: Se da un lato è provato che da un punto di vista quantitativo il bullismo va incontro a una diminuzione con l’aumentare dell’età, dall’altro è dimostrato che, con la crescita, le forme di oppressione acquisiscono contorni sempre più difficili da gestire (si pensi alle forme di comportamento antisociale).

Luogo comune:

Essere vittima di bullismo porta a tirare fuori il carattere e insegna a farsi rispettare

Non è vero: Non è vero: Essere vittima di

Che cos'è il bullismo

Anche se le definizioni variano, possiamo definire il bullismo come una forma di comportamento aggressivo che si verifica in modo

intenzionale e ripetuto perpetrato da una o più persone nei confronti di una vittima incapace di difendersi, al fine di prevaricare e arrecare danno.

Volendo evidenziarne le caratteristiche essenziali, il bullismo si contraddistingue per i seguenti elementi:

- Intenzionalità, avendo il bullo lo specifico obiettivo di offendere, danneggiare, emarginare la vittima;
- Ripetitività, essendo le condotte persecutorie solitamente reiterate nel corso del tempo;
- Disparità di forza e potere tra i soggetti coinvolti, trovandosi la vittima in una posizione di inferiorità fisica o psicologica;
- Isolamento della vittima, spesso timorosa di chiedere aiuti esterni e di rivelare ad altri quanto sta subendo.

Conseguenza delle condotte bullizzanti è spesso un danno per l'autostima della vittima, danno che permane nel tempo e può determinare un progressivo abbandono degli ambienti scolastici, sportivi e sociali ove normalmente bambini e ragazzi dovrebbero invece tessere e sviluppare la propria rete di relazioni.

Possiamo inoltre distinguere il bullismo diretto da quello indiretto. Nel primo caso le condotte aggressive coinvolgono direttamente la persona che ne è vittima e che diventa bersaglio di insulti, minacce, violenze e atti discriminatori; nel secondo caso invece il bullo agisce alle spalle della vittima, minandone la reputazione nell'ambito del gruppo di riferimento (la classe, la squadra sportiva, ecc...), allo scopo di provocarne in qualche modo l'allontanamento. Si tratta, com'è evidente, di modalità d'azione distinte, ma ugualmente



pericolose, in quanto entrambe idonee a determinare la progressiva emarginazione del soggetto bullizzato, con tutte le conseguenze pregiudizievoli che si sono già illustrate. Quindi potremmo dire che:

- **Il bullismo è intenzionale – viene danneggiata un'altra persona consapevolmente e premeditadamente**
- **Il bullismo comporta un abuso di potere all'interno di una relazione**
- **Il bullismo di solito non rappresenta un episodio isolato, ma è un comportamento ripetuto o potenzialmente ripetibile nel tempo**
- **Il bullismo può verificarsi ovunque, in qualsiasi momento, può essere verbale, fisico o emotivo. Può avvenire online di persona o online, e può essere evidente o nascosto, diretto o indiretto.**

Cosa non è bullismo

I bambini e i ragazzi spesso usano il termine bullismo per descrivere molte situazioni che in realtà non fanno riferimento a questo fenomeno, come singoli episodi di rifiuto o antipatia, dispetti non ripetuti, atti casuali di aggressione o intimidazione, discussioni reciproche, disaccordi o litigi. Tali circostanze, che possono comunque risultare gravi e causare disagio, non rientrano nella definizione di bullismo, a meno che vengano compiute deliberatamente e ripetutamente nei confronti della stessa persona.

- **Un conflitto tra due o più persone che hanno un disaccordo, una differenza di opinione o di vedute (senza squilibrio di potere) non sempre identifica un atto di bullismo**
- **Una situazione di rifiuto sociale non rappresenta un atto di bullismo**
- **Un singolo atto di cattiveria o un dispetto non è bullismo**
- **Episodi isolati di aggressività, intimidazione o violenza non sono bullismo**



Quali sono le principali tipologie di bullismo

Esistono quattro principali tipologie di bullismo, come descritto nella tabella che segue:



| Bullismo fisico | Bullismo verbale | Bullismo sociale o psicologico | Cyberbullismo |
|--|--|---|---|
| <p>Il bullismo fisico è il nome dato a qualsiasi atto in cui l'autore usa la propria fisicità per cercare di ferire o infastidire la vittima. Gli atti fisici possono variare da azioni apparentemente minori, come lanciare ripetutamente oggetti contro qualcuno, fino ad azioni che mettono a rischio la vita della vittima. Vale la pena notare che le azioni fisiche minori possono comunque avere un effetto grave sulla salute mentale della persona presa di mira.</p> <p>Altri tipi di bullismo fisico sono i calci, i pugni, le spinte, gli sgambetti e il lancio di oggetti contro la vittima. Oltre alle minacce e alle azioni fisiche, gli autori degli atti di bullismo possono anche cercare di usare la loro fisicità per rubare o danneggiare gli oggetti personali della vittima. Per esempio, rubare lo zaino, strappare un libro, rubare la merenda tutti i giorni. . . .</p> | <p>Il bullismo verbale consiste nell'utilizzo di parole per ferire la vittima. Uno o più degli atti elencati di seguito sono esempi di bullismo verbale: insulti, offese, derisioni, pettegolezzi, cattiverie o minacce, epitetare la vittima con nomignoli offensivi, insultare familiari o persone vicine. Il bullismo verbale può provocare effetti gravi sulla salute mentale e può avere effetti persino più duraturi del bullismo fisico, in quanto determina una riduzione dell'autostima. Il bullismo verbale non deve sempre essere pronunciato ad alta voce; può anche verificarsi attraverso biglietti offensivi o simili che vengono consegnati alla vittima.</p> | <p>Il bullismo sociale è un tipo di bullismo in cui gli autori cercano di isolare la vittima dai gruppi e dalle reti sociali più ampie, anche danneggiandone la reputazione. Allontanando una persona da un gruppo, il bullo riduce la possibilità per la vittima di cercare sostegno. Il bullismo sociale può comprendere anche la diffusione di voci e pettegolezzi riguardo alla vittima, la manipolazione di situazioni infrangendo le confidenze, la deliberata messa in imbarazzo in pubblico. E' un tipo di bullismo subdolo e insidioso.</p> | <p>Il cyberbullismo è una forma relativamente nuova di bullismo che si realizza attraverso le moderne forme di comunicazione, come i social network e le chat di gruppo e più in generale della rete Internet. Tra le caratteristiche che più spiccano c'è sicuramente l'anonimato del bullo in quanto non vi è, tra questo e la sua vittima, un reale contatto vis-à-vis. In aggiunta, il cyberbullismo si estende ad un numero maggiore di persone rispetto al bullismo, dal momento che internet consente di interfacciarsi con chiunque in qualunque momento, abbattendo le barriere dello spazio e del tempo. Uno degli aspetti più problematici del fenomeno è proprio la velocità con cui le informazioni vengono trasmesse in rete, oltre al fatto che i genitori o altri adulti non hanno la possibilità di accorgersi di queste dinamiche, spesso rinchiusi in uno smartphone.</p> |

Il Bullismo può essere evidente, palese e avvenire di fronte agli altri ("overt") o nascosto ("covert") e difficile da individuare da parte di chi non è direttamente coinvolto o presente.

Il bullismo visibile ("overt") comporta azioni fisiche, come pugni o calci, o verbali, come insulti o offese

Il bullismo nascosto ("covert") può essere molto difficile da individuare per chi non è direttamente coinvolto. Attraverso questa forma si tende a danneggiare la vittima nelle sue relazioni con le altre persone, escludendola e isolandola o diffondendo pettegolezzi e calunnie sul suo conto.

La forma più pericolosa di bullismo nascosto è il cyberbullismo: il web diventa il nuovo palcoscenico garantendo molta popolarità poiché irrompe nelle nostre case e permette di restare nell'ombra attraverso l'anonimato garantito dalla rete. Ci si ritrova quindi in uno spazio dove la comunicazione e le relazioni si sviluppano da un impasto tra il reale e il virtuale. Il mezzo tecnologico diventa la maschera con cui entrare in scena, assumendo identità diverse. Ci si sente legittimati a compiere qualsiasi gesto, sotto i riflettori della platea senza poter essere riconosciuti. L'illusione di essere potente si amplifica, come quella di non avere alcuna responsabilità. La rete diventa così un'eco silenzioso che disinibisce pensieri e comportamenti, amplificando la portata delle azioni violente. Colui che subisce si ritrova esposto al senso di vergogna ed umiliazione, poiché gli attacchi si possono diffondere in uno spazio sconfinato. Al di là del mezzo utilizzato, le sopraffazioni lasciano segni e ferite spesso invisibili ma profonde.

Fisico

Ferire qualcuno fisicamente

Verbale

Ferire qualcuno dicendo o scrivendo cose cattive

Sociale

Ferire la reputazione di qualcuno

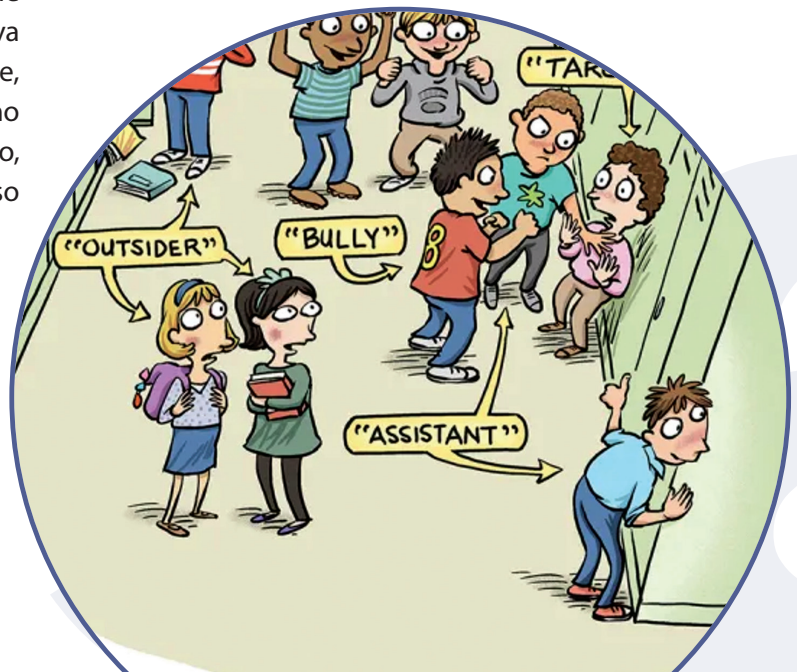
Cyber

Ferire qualcuno utilizzando strumenti elettronici come cellulare o pc

Ricordate che spesso il bullismo può avvenire anche fra amici e in questo caso le vittime possono sentirsi ancora più in difficoltà nel chiedere aiuto e supporto.

Non solo bullo e vittima: i diversi ruoli connessi al bullismo

Gli episodi di bullismo coinvolgono generalmente attori con tre ruoli diversi: i bulli (coloro che compiono atti di bullismo), le vittime (coloro che subiscono atti di bullismo) e gli spettatori (coloro che assistono agli atti di bullismo).



Il Bullo

Gli studenti che compiono atti di bullismo spesso lo fanno per ottenere un certo status e un riconoscimento da parte dei loro coetanei. Il loro ruolo è rafforzato quando intimidiscono le vittime e quando il gruppo dei pari collabora con il bullo anziché supportare la vittima.

Il bullo può essere motivato dal bisogno di acquisire maggiore popolarità, così come dalla volontà di ottenere il rispetto degli altri, anche incutendo paura. Potrebbe trattarsi di un modello di comportamento o di una strategia comportamentale messa in atto per gestire/fronteggiare situazioni problematiche. È importante comprendere che il bullo ha imparato ad utilizzare nella comunicazione atti aggressivi perché probabilmente non sa riconoscere e esprimere le sue emozioni. Forse non è abituato al calore, alla cura, all'ascolto... forse non ha avuto modo di osservare modelli comportamentali adeguati da seguire. Probabilmente non riuscendo a superare una difficoltà personale, famigliare è frustrato e ritiene di potercela fare esibendosi come potente e temuto verso il mondo esterno. Ricordiamo sempre che anche il bullo ha bisogno di sostegno e aiuto.

La Vittima

È vittima colui che subisce gli atti di bullismo. Le ricerche dimostrano che i bambini più bersagliati sono in genere

- **Diversi:** per aspetto, retroterra culturale o religioso, status sociale, problemi di salute o disabilità.
- **Superdotati**, eccezionalmente dotati o che ricevono attenzioni significative
- **Timidi e introversi**, che sono meno propensi a parlare ad alta voce o che si sentono più facilmente intimiditi.
- **Nuovi arrivati** in una comunità: come coloro che si sono trasferiti di recente in

una nuova scuola o in una nuova squadra.

- **Tranquilli e pacifici**

Teniamo a mente comunque che, al di là degli studi e delle categorizzazioni, è storicamente dimostrato che chiunque può essere vulnerabile a comportamenti abusivi e quindi vittima di bullismo.

Gli spettatori

Gli spettatori sono tutti quelli che, pur non essendo coinvolti direttamente nelle azioni di bullismo, ne sono a conoscenza. Da alcune stime risulta che più del 80% degli episodi di bullismo avviene in presenza di altri pari. Gli spettatori possono avere un ruolo fondamentale e una forte influenza: il loro modo di reagire può incoraggiare o inibire coloro che compiono atti di bullismo.

Si distinguono in

- **seguaci (amici del bullo)** - che a loro volta possono essere:
 - » **sostenitori del bullo** - chi rinforza la prepotenza ad esempio, incitando, applaudendo, oppure ridendo;
 - » **aiutanti del bullo** - chi partecipa attivamente alle vicende, chi aiuta a compiere atti di bullismo, ma con una posizione secondaria rispetto al bullo.
- **difensori della vittima** - chi consola e difende, chi chiede aiuto ad un adulto o comunque chi cerca delle modalità per far cessare le prepotenze; questa figura è molto importante per fermare gli episodi di bullismo
- **osservatori passivi** - chi non fa niente, non partecipa e rimane in disparte restando al di fuori delle scene per diverse ragioni come ad esempio non capire completamente cosa sta avvenendo, oppure pensare che non sia responsabilità loro intervenire oppure non

sapere come intervenire, o infine (la più diffusa) aver paura di denunciare il fatto. Gli osservatori non si schierano con nessuno e non si fanno coinvolgere attivamente, ma permettono che il bullismo continui con la loro "approvazione silenziosa".

E' ovvio che quando si crea un sistema di supporto e quando viene diffusa tra i giovani l'idea che il bullismo è inaccettabile, i nostri bambini e ragazzi saranno più propensi a sostenere la vittima e a chiedere aiuto ad un adulto.

È altresì comune che i bambini abbiano ruoli diversi in momenti diversi. Alcuni sono vittime di bullismo e diventano bulli a loro volta, magari in rete. Gli stessi, in altri momenti, possono essere testimoni di atti di bullismo.

Come riconoscere se un/a bambino/a o adolescente è vittima di bullismo

Può essere difficile capire se un/a bambino/a o adolescente è vittima di bullismo. La vittima spesso nasconde i propri sentimenti, emozioni e difficoltà.

Sono pochissimi i/le bambini/e che si rivolgono all'adulto per raccontare quello che gli sta accadendo: il timore delle vittime è quello di sentirsi deboli, vergognarsi o aver paura di peggiorare la situazione.

Ma a questo punto cosa possiamo fare noi adulti? È possibile dall'esterno prestare

attenzione ad alcuni segnali di cambiamento. Infatti, quando un/a bambino/a o adolescente è vittima di bullismo, potrebbe:

- **sentirsi giù di morale o ansioso**
- **sembrare meno sicuro di sé**
- **mostrare segni di disagio, come ad esempio sentirsi turbato, piangere spesso o farsi prendere al panico**
- **evitare la scuola o rifiutarsi di andare a scuola o di camminare insieme ai compagni di classe**
- **avere difficoltà a concentrarsi a scuola o a fare i compiti**
- **lamentarsi spesso di non sentirsi bene fisicamente**
- **avere momenti di rabbia**
- **voler stare da solo e isolarsi spesso non voler uscire con gli amici/compagni di sempre**
- **cambiare improvvisamente il proprio comportamento, ad esempio vestendosi in modo di verso o svolgendo attività non usuali per rispondere alla pressione dei coetanei**
- **iniziare improvvisamente a fare il bullo con gli altri**
- **presentare lesioni fisiche inspiegabili, come lividi o graffi**
- **avere uno scarso rendimento scolastico**
- **presentare disturbi del sonno**
- **presentare disturbi alimentari - mangiare più del solito o molto meno del solito**
- **avere problemi di salute**



inspiegabili, come mal di testa, mal di stomaco o altri problemi fisici

- **rifutare di partecipare alle attività sportive o ad altre attività extrascolastiche**
- **utilizzare in modo intensivo Internet e i dispositivi digitali (computer portatile, telefono cellulare o tablet).**
- **rifutarsi di usare il dispositivo digitale e di interagire online**

Dietro a questi comportamenti si possono celare paura, ansia, solitudine, isolamento, senso di inutilità, tensione o disperazione per la situazione che si sta vivendo.

Naturalmente, i comportamenti e gli stati d'animo di un/a bambino/a o adolescente possono cambiare rapidamente per molte ragioni diverse; quindi, è importante non trarre conclusioni affrettate e analizzare l'eventuale presenza di altre situazioni/problemi che possono turbare il/la bambino/a o adolescente.

Perché bambini e adolescenti non chiedono aiuto

Gli adolescenti vittime di bullismo spesso non chiedono aiuto. Chiedere aiuto è difficile per loro perché vogliono dimostrare coraggio e risolvere da soli il problema. Inoltre, i bambini, che potrebbero non conoscere la parola "bullismo", possono sentirsi tristi o spaventati. Spesso non ne parlano perché credono che ciò potrebbe peggiorare la situazione.

Le vittime di bullismo fanno spesso un errore di valutazione: non chiedono aiuto, non parlano di quello che sta accadendo né con gli amici né con un adulto. Ritengono spesso di riuscire a gestire la situazione da soli. A volte non hanno neanche gli strumenti per riconoscere subito che ciò che stanno subendo sono atti di bullismo, credendo che si tratti solamente di scherzi di cattivo gusto. Quando si capisce che non sono scherzi ma comportamenti che nel corso del tempo distruggono da un punto di vista emotivo, psicologico e fisico, a volte si è già incastrati in un ruolo di vittima, in una condizione da cui ci si sente soffocare perché il livello di dolore, di sopportazione delle angherie e la sensazione di ingiustizia è già troppo elevata. A questo punto diventa ancora più difficile chiedere aiuto per:

La paura di non essere ascoltati

Le vittime di bullismo possono persino arrivare a credere che sia colpa loro. A volte pensano che le angherie subite possano essere sottovalutate dagli adulti. Questo riflette una sensazione di sfiducia dei nostri giovani sia nella famiglia sia nei confronti dell'istituzione scolastica, non percepiti come ambiti efficaci di tutela e di intervento.

La paura di rimanere soli

Tanti ragazzi hanno paura di rimanere soli, hanno bisogno del sostegno e del supporto del gruppo, hanno voglia di essere considerati e di essere integrati all'interno del gruppo.



Essere esclusi, emarginati e prevaricati in maniera così ingiusta è un dolore immenso. Soprattutto durante la fase adolescenziale, l'accettazione e il riconoscimento da parte degli altri è fondamentale, rappresenta un bisogno e un'esigenza.

Non è accettabile per tanti ragazzi non essere considerati e pur di piacere e di non essere totalmente emarginati, continuano a subire per rimanere nel gruppo, anche nel ruolo di vittima. Questo alimenta ancora di più la sofferenza perché il branco e i bulli non si fermano.

Bambini/e e adolescenti non parlano con gli adulti per vari motivi:

- **Il bullismo determina spesso impotenza ad agire**
- **Le vittime potrebbero voler gestire la situazione da soli perché temono di essere visti come dei deboli o degli spioni**
- **Le vittime possono temere una risposta ostile da parte di chi li maltratta, di fatto peggiorando la situazione**
- **Il bullismo può rappresentare un'esperienza umiliante. I ragazzi potrebbero non volere che gli adulti sappiano ciò che subiscono, anche per vergogna. Potrebbero addirittura temere che gli adulti li giudichino o li puniscano per la loro debolezza.**
- **Bambini e adolescenti vittime di bullismo possono già sentirsi socialmente isolati e possono avere la sensazione che a nessuno importi di loro o che nessuno li possa capire**

Come parlare di bullismo a un/a bambino/a o adolescente

Ora che sapete cos'è il bullismo, potreste essere pronti ad affrontare una conversazione sull'argomento.

Naturalmente, il modo in cui imposterete la conversazione con vostro figlio dipende dalla sua età.

Se parlate con un/a bambino/a piccolo/a potreste usare un libro illustrato o il suo programma televisivo preferito per far capire che ci sono diversi modi di rapportarsi con gli altri, alcuni giusti e altri sbagliati. Potreste quindi introdurre il tema del bullismo, cercando anche di far capire cosa fare se ci si accorge che un altro bambino/a sta soffrendo.

Se parlate con un adolescente, deve essere sviluppata una discussione aperta e onesta, basata su un confronto costruttivo. Non insistete con domande volte a capire la sua posizione rispetto al bullismo, se lo ha subito, se lo ha visto, se è stato mai un bullo.... Non interrompetelo con commenti o critiche. Approfittate di questa conversazione per comunicare valori positivi, per conquistare la sua fiducia mettendo in risalto che voi ci sarete sempre per lui - non importa se sia vittima o bullo.

Alcuni suggerimenti potrebbero aiutarvi: Quando iniziare una conversazione sul bullismo:





Potete usare qualsiasi momento o situazione: ad esempio una notizia su un bambino vittima di bullismo in TV, o una storia che avete sentito su un amico di vostro figlio, un brano musicale o un video vicino all'argomento. Condividete le vostre emozioni, i vostri pensieri. Potrebbe essere una buona idea parlare di bullismo occasionalmente, mentre fate qualcosa insieme a vostro figlio/a.

Tenete a mente alcuni elementi per costruire una conversazione efficace:

- **Incoraggiate** il/la bambino/a o adolescente a parlare, ma senza che il vostro dialogo si trasformi in un interrogatorio
- **Ascoltate** con calma senza interrompere e cercate di controllare le vostre emozioni da genitore. Cercate di non far trasparire la vostra rabbia, la vostra angoscia, le vostre preoccupazioni. I vostri sentimenti possono intensificare quelli del bambino/adolescente o persino dissuaderlo dal parlarvi la prossima volta.
- **Rassicuratelo/a** sulla correttezza della scelta di parlare con voi.
- **Tenete presente** che il/la bambino/a o adolescente potrebbe aver bisogno di raccontare la storia più di una volta.

- **Ricordate** a vostro figlio/a che il bullismo non va mai bene e che qualsiasi cosa stia provando (dolore, paura, tristezza, rabbia) è comprensibile e del tutto normale.
- **Date** al bambino/a o adolescente la possibilità di agire per conto suo, chiedendogli cosa vorrebbe che accadesse e come vorrebbe agire.
- **Studiate** insieme una strategia di comportamento che prevenga ulteriori atti di bullismo. Siate consapevoli che a volte ciò che le vittime vogliono sapere è come fermare il bullismo.

Mantieni un tono informale, la conversazione non deve apparire seria. Fai una battuta, mostrati curioso di sapere cosa succede realmente a scuola.

CONSIGLI per conversazioni informali:

- Qual è la cosa più divertente che ti è accaduta oggi?
- Qual è stata la cosa migliore e peggiore che ti è capitata oggi?
- Che cosa nuova hai imparato su un amico o un altro studente questa settimana?
- Cosa cambieresti oggi?

Siate pronti a:

- **Ascoltare.** È la sua storia; lasciategliela raccontare con tutte le emozioni che vengono messe in gioco.
- **Creare un ambiente di fiducia.** La consapevolezza che vostro figlio/a sia vittima di bullismo può suscitare in voi genitori una certa gamma di emozioni. Non agite come poliziotto o pubblico ministero. Per sostenere vostro figlio nel miglior modo possibile, dovete creare un ambiente di calma e fiducia.
- **Essere solidali.** Dite al bambino/a che

non è colpa sua e che non merita di essere vittima di bullismo. Fornite il vostro pieno sostegno ed evitate commenti su di lui o sul/i bullo/i.

- **Essere pazienti.** I bambini potrebbero non essere pronti ad aprirsi subito. Condividere una situazione di bullismo potrebbe essere molto difficile a causa di paure, auto-colpevolizzazione, vergogna, insicurezza, compresa la paura del rifiuto o del cambiamento di opinione/comportamento dei genitori nei suoi confronti.
- **Agire in modo proattivo:** è importante informare ed educare i bambini/adolescenti su cosa sia il bullismo e su come prevenirlo. Usate sempre un linguaggio adatto all'età dei ragazzi, che possano capire facilmente.
- **Dare loro la possibilità di agire:** chiedergli cosa vogliono che accada, cosa vogliono fare, cosa farebbero? Esplorate insieme le opzioni per le strategie di intervento. Discutete con il/la bambino/a o adolescente alcune opzioni di intervento per affrontare un episodio di bullismo e/ per prevenirne di futuri.

Alcune di queste domande potrebbero aiutarvi ad aprire una discussione sul bullismo:

- **Hai assistito a episodi di bullismo nella tua scuola/classe? Cosa hai fatto? Come ti sei sentito?**
- **Ne hai parlato con qualcuno?**
- **Hai mai avuto paura di andare a scuola/al parco giochi/in palestra....? Perché?**
- **Hai mai cercato di aiutare un amico/a vittima di bullismo? Cosa è successo? Cosa faresti se succedesse di nuovo?**

È molto importante che i bambini/e o adolescenti sappiano come chiedere aiuto in caso di bullismo.

Devono soprattutto sapere di non essere soli!

(Mio/a) figlio/a è vittima di bullismo. Cosa fare?

L'esperienza del bullismo è un evento sconvolgente, carico di emozioni. I bambini/e o adolescenti possono sentirsi vulnerabili e indifesi. La loro autostima può risultare seriamente danneggiata, soprattutto se il bullismo si protrae da tempo.

È importante parlare con loro, prendere sul serio tutto ciò che dicono e scoprire esattamente cosa sta succedendo. Dobbiamo anche essere preparati al fatto che il recupero dell'equilibrio emotivo dopo un'esperienza di bullismo potrebbe richiedere molto tempo.

Ecco alcuni suggerimenti su come agire in una situazione del genere:



Prendetevi cura del bambino/a o adolescente come prima cosa

Prima di qualsiasi altra cosa, assicuratevi che i bisogni della vittima di bullismo siano pienamente soddisfatti: che si senta supportato e sostenuto

Siate comprensivi...

Le vittime di bullismo spesso temono che l'interferenza degli adulti possa peggiorare le cose. Siate pronti ad affrontare il fatto che il/la bambino/a o adolescente possa negare che ci sia qualcosa che non va..

...e incoraggianti

E Incoraggiate il il/la bambino/a o adolescente a parlare di ciò che sta accadendo, dicendo di volerli aiutare e sostenere a prescindere da quale sia il problema, e che potete lavorare insieme per risolvere la situazione. Fate sapere che siete felici che ve ne abbiano parlato.

Cercate anche di rassicurarli...

Rassicurate il il/la bambino/a o adolescente sul fatto che non è colpa sua se è stato vittima di bullismo. Molti bambini e adolescenti si colpevolizzano e questo può farli sentire ancora peggio. Chiedete loro cosa vogliono che facciate. Lavorate insieme per trovare delle soluzioni.

... e ricordate che NON SIETE SOLI: c'è un'intera comunità che può aiutare il il/la bambino/a o adolescente ed è composta dalla scuola, dai genitori e da qualsiasi organizzazione in cui il/la bambino/a o adolescente sia inserito (organizzazione sportiva, religiosa, associazioni...).

Potete sostenere il/la bambino/a o adolescente e pianificare una linea d'azione che coinvolga tutta la comunità educante, perché la sicurezza di qualsiasi il/la bambino/a o adolescente risiede nella comunità in cui vive.



Come comportarsi con un/a bambino/a o adolescente che fa il/la bullo/a?

I bambini che si comportano da bulli con altri bambini, nel 90% dei casi, stanno vivendo un'esperienza negativa, a casa o a scuola. Molti si comportano così con i coetanei o perché sono loro stessi vittime di bullismo da parte di qualcun altro, oppure perché sono trascurati e soffrono di mancanza di attenzione da parte di genitori o amici/parenti, che provoca in loro un forte impatto emotivo.

Per i bambini la sensazione di essere amati, desiderati e apprezzati per quello che sono, di parlare o semplicemente essere abbracciati dai propri genitori è fondamentale.

Come genitore, scoprire che il/la proprio/a figlio/a fa il/la bullo/a scuola è spesso uno shock, ma in questa situazione è essenziale non reagire in modo eccessivo: l'importante è cercare di capire cos'è che sta causando questo comportamento per aiutarlo/a ad andare avanti nel miglior modo possibile. Allo stesso tempo, è fondamentale che i genitori non tollerino questo comportamento da parte

del/la proprio/a figlio/a nei confronti dei suoi coetanei.

Ecco alcune cose da fare se vostro/a figlio/a fa il/la bullo/a con altri bambini:

- **Parlate con lui/lei** mantenendo la calma e ascoltando il suo punto di vista;
- **Concentratevi** sul cambiamento del suo comportamento, senza etichettarlo/a direttamente come "bullo/a";
- **Riconoscete l'accaduto**, non negatelo e non nascondetene la gravità;
- **Assicuratevi** che vostro/a figlio/a sia consapevole che il bullismo è inaccettabile e perché;
- **Siate chiari** sul fatto che le prepotenze messe in atto fino a quel momento dovranno cessare immediatamente e che controllerete che ciò avvenga;
- **Scoprite** le ragioni profonde del comportamento di vostro/a figlio/a. Chiedetegli/Chiedetele cosa prova quando fa il/la bullo/a con altri bambini. Siate pronti a sentire cose che potrebbero causare un impatto emotivo in voi;
- **Incoraggiate l'empatia:** chiedete a vostro/a figlio/a di pensare a come potrebbe sentirsi il/la bambino/a vittima e di esprimerlo a parole. Bisogna imparare a essere empatici e gentili con gli altri e il sostegno del genitore è fondamentale per lo sviluppo di queste competenze;
- **Applicate** regole familiari da rispettare su comportamenti ben precisi e sulle loro conseguenze;
- **Lavorate** con vostro/a figlio/a per sviluppare un piano su cosa fare se in

futuro gli/le capiterà di trovarsi in una situazione simile;

- **Riflettete** su ciò che sta accadendo nella vita di vostro/a figlio/ che potrebbe averlo/a fatto/a arrabbiare, o per i quali cerca una maggiore attenzione. Ci sono altri problemi che devono essere affrontati?

Potete anche prendere in considerazione l'idea di contattare altri genitori per affrontare il problema, o di mettere vostro/a figlio/a in contatto con altri gruppi di amicizie più positive.

Ogniquale volta avviene un atto di bullismo è importante intervenire prontamente, anche perché spesso i bambini non sono consapevoli degli effetti che i loro comportamenti possono avere sugli altri. Nella maggior parte dei casi il bullismo rappresenta un problema relazionale e i bambini/adolescenti che si comportano in maniera autoritaria possono aver bisogno di aiuto e di sostegno per imparare a relazionarsi con gli altri in modo migliore.

Inoltre, è possibile che molti ragazzi si comportino da bulli solo per un breve periodo di tempo e poi smettano o perché si rendono conto che quello che stanno facendo è sbagliato o perché sono invitati ad adottare un comportamento più appropriato.

In ogni caso, le ragioni per cui un/a bambino/a o adolescente può compiere atti di bullismo possono essere molteplici, come ad esempio:

- **Pressione dei coetanei** – quando un/a altro/a bambino/a o adolescente è il "capo dei bulli" e vostro/a figlio/a sente di doversi unire al gruppo per mantenere l'amicizia ed essere accettato/a
- **Autoconservazione dannosa** – il/la



bambino/a o adolescente potrebbe essere stato/a vittima di bullismo e decidere di diventare a sua volta un/a bullo/a, oppure teme che il/la bullo/a si rivolti contro di lui/lei e quindi si unisce al gruppo di bulli per distogliere l'attenzione da se stesso/a.

- **Scarsa capacità di gestione della rabbia** – ad esempio, quando il/la ragazzo/a non sa ancora controllare bene le proprie emozioni e prende di mira altre persone su cui sfogare la propria rabbia.
- **Scarso controllo degli impulsi** – ad esempio, quando il/la ragazzo/a se la prende con i suoi compagni se perde durante un gioco.
- **Per lo status sociale (e il potere)** – alcuni giovani usano la paura o l'intimidazione per cercare di essere i più popolari in un gruppo di coetanei.
- **Scarsa autostima** – quando un giovane fa il bullo con gli altri, per invidia o per fare paragoni (competizioni malsane).
- **Mancanza di empatia** – nei confronti degli altri che sono diversi da lui/lei.
- **Una combinazione di alcuni o tutti questi elementi**

È molto importante discutere con i bambini/adolescenti sui modi positivi di fare amicizia e di socializzare con altri bambini/adolescenti, cercando di individuare insieme quali comportamenti sono accettabili e quali no.

Ecco alcuni suggerimenti che possono esservi d'aiuto.

- **Prima di tutto, chiedete** e cercate di capire perché il/la bambino/a o adolescente si comporta in questo modo. Chiedetegli cosa pensa stia succedendo e ricordate di non criticare, biasimare o giudicare. Chiedete cosa pensa possa aiutarlo/a a smettere di fare il bullo/a..
- **Non sminuite il problema e cercate un modello a cui il/la bambino/a o adolescente possa fare riferimento.** Fate capire che può parlare con voi delle insicurezze e paure. Prendete del tempo per scoprire se c'è un'esigenza alla base del loro comportamento: chi fa il bullo con altri in un contesto può essere a sua volta vittima di bullismo in un'altra situazione.
- **Cercate di capire meglio la situazione .** I bambini/adolescenti che fanno i bulli hanno bisogno di aiuto per essere consapevoli che il loro comportamento può avere gravi ripercussioni sugli altri. Il sostegno è necessario anche per insegnargli a riparare i danni che hanno causato e per sviluppare le competenze sociali ed emotive.
- **Ora spiegate...** Cos'è il bullismo e perché non è accettabile. Parlate dei sentimenti della vittima e aiutate il/la bambino/a o l'adolescente a capire come si può sentire.
- **...non giustificate mai il comportamento del bullo.** Ricordate che il bullismo è una scelta e che si può scegliere di smettere. Parlate delle varie forme di bullismo (verbale, fisico e psicologico, e assicuratevi di includere anche quelle online).
- **Per ultima cosa, rassicurate.** Fate capire al/alla bambino/a o adolescente che non tollerate il suo comportamento, ma che lo/la sosterrete, perché ha bisogno di aiuto.

- **...e ricordate che NON SIETE SOLI:**

C'è una comunità che può fornire aiuto composta dalla scuola, dai genitori e da qualsiasi organizzazione di cui il/la bambino/a o adolescente faccia parte (organizzazione sportiva, religiosa, allenatori, associazioni,...).

Sostenere il/la bambino/a o adolescente affinché il suo benessere sia messo al primo posto è possibile, pianificando un'azione che coinvolga i membri della comunità.

Mio/a figlio/a è stato/a testimone di un atto di bullismo. Cosa devo fare?

Assistere a un atto di bullismo può essere un'esperienza angosciante. Ritrovarsi testimone in una situazione del genere può dar vita a sentimenti di impotenza, paura, preoccupazione e incertezza su se sia necessario intervenire o meno, soprattutto in presenza di altre persone nei paraggi. Queste preoccupazioni includono:

- non sapere cosa fare o non voler peggiorare la situazione (per se stessi);
- non sapere se le proprie azioni faranno la differenza;
- sentirsi preoccupati per la propria sicurezza in caso di intervento;
- sentirsi preoccupati per l'impatto dell'eventuale intervento sulle proprie amicizie;
- provare ansia al pensiero di diventare vittima di bullismo a causa del proprio intervento.

Esistono diversi ruoli quando si assiste a un episodio di bullismo:

- **Seguaci** (bambini che assistono il bullo): Questi bambini non danno inizio o guidano l'atto di bullismo, ma lo incoraggiano e/o vi partecipano;



- **Sostenitori:** (Questi bambini non sono direttamente coinvolti, ma fanno da spettatori, ridendo o sostenendo i bulli e favorendo la continuazione di tali episodi anche in futuro);
- **Estranei:** Questi bambini rimangono separati dall'episodio di bullismo. Non incoraggiano il comportamento prepotente né difendono la vittima. Alcuni possono osservare, ma senza schierarsi dalla parte di nessuno: spesso questi bambini vorrebbero aiutare, ma non sanno come;
- **Difensori:** Questi bambini confortano attivamente la vittima di bullismo e possono intervenire in sua difesa durante il verificarsi degli episodi.

Anche un/a bambino/a o adolescente che assiste o è consapevole che si sta verificando un atto di bullismo ha bisogno di sostegno. Ecco di seguito alcuni suggerimenti che potrebbero aiutarvi nel ruolo di genitore o membro attivo di una comunità:

Innanzitutto, cercate di incoraggiarlo/a a parlare dell'accaduto.

Fategli/Fatele capire che ciò di cui si sta parlando è una cosa seria, rendendolo/a consapevole del fatto che intervenire durante un atto di bullismo può essere causa di preoccupazione, ma che può fare una grande differenza per la vittima e per l'intero gruppo/classe/comunità.

Rassicurate il/la bambino/a o adolescente

Fategli/Fatele capire che avete compreso i suoi sentimenti e le sue paure nei confronti di qualsiasi azione di opposizione e resistenza al bullismo. Rispettate il suo giudizio: è lui/lei a conoscere la situazione, quindi considerate i suoi sentimenti e accettate il modo in cui quella determinata problematica viene da lui/lei valutata.

... Fate domande (aperte e positive)

Chiedete al/alla bambino/a o adolescente cosa vuole fare e se vuole che interveniate. Non intervenite senza averlo chiesto prima: spiegategli/spiegatele che essere un buon amico e un sostenitore, a volte, significa dare un feedback onesto e aiutare i propri amici, nel caso in cui si comportino da bulli con qualcun altro. Si tratta di un passaggio molto complicato, ma che può fare la differenza.

Incoraggiate il bambino/adolescente a intraprendere un'azione

Per quanto possa sembrare assurdo, quando qualcuno si oppone al comportamento del bullo, a volte l'atto di prepotenza cessa immediatamente. Se il/la bambino/a o adolescente prova preoccupazione al pensiero di essere il/la primo/a a intervenire, suggeritegli/suggeritele di parlarne con un/a amico/a fidato/a in modo da trovare sostegno.

... e spiegate perché

Fategli/Fatele capire che denunciare il bullismo, oltre ad essere una cosa buona, è anche un dovere: nella maggior parte dei casi, infatti, l'aiuto di un adulto sarà fondamentale. Sottolineate che senza l'intervento di nessuno il bullismo molto probabilmente continuerà e addirittura peggiorerà (allo stesso tempo, è importante che si sappia che è normale avere paura di intervenire). Infine, invitatelo/a a mettersi nei panni della vittima, provando a immaginare come ci si sente a essere la persona vittima di bullismo.

...e ricordate che NON SIETE SOLI:

c'è una comunità che può aiutare il/la bambino/a o adolescente ed è composta dalla scuola e da qualsiasi organizzazione in cui sia inserito/a (organizzazione sportiva, chiesa, allenatori, associazioni, ...) che possiamo definire come Comunità Educante.

Invitate i vostri figli a pianificare una linea d'azione che coinvolga i membri della comunità educante, perché il vero benessere si trova nella comunità piuttosto che nella scuola o nei genitori singolarmente.

Infine, controllate regolarmente il/la bambino/a o adolescente.

Sarà importante seguirlo/a anche una volta che il problema verrà risolto, continuando a parlarne e assicurandosi che la situazione



sia sotto controllo. Molto probabilmente sarà necessario un po' di tempo prima che il fenomeno (soprattutto se si verifica online) si chiuda, quindi verificate regolarmente le esperienze e i sentimenti dei vostri figli, sostenendoli continuamente.

Cos'è e come affrontare il bullismo online (cyberbullismo)

Il bullismo online o cyberbullismo comprende aggressioni, molestie, diffamazioni, manipolazioni, discriminazioni, furti d'identità che avvengono online attraverso i media digitali (social network, chat e altri servizi di messaggistica, piattaforme di gioco, ecc...).

Date a vostro/a figlio/a le seguenti informazioni per proteggersi dal cyberbullismo

- Utilizza delle password sicure e non riverarle a nessuno
- Gestisci le impostazioni della privacy dei vari account social in modo da permettere solo agli amici più fidati di visualizzare le informazioni più sensibili
- Proteggi la tua sfera privata. Non divulgare dati e informazioni sensibili.
- Sui social media accetta come amici soltanto le persone che conosci veramente.
- Pensa prima di postare e non condividere mai foto o video imbarazzati
- Vietato il sexting (scambio di testi e/o immagini sessualmente espliciti in rete)
- Cerca di conoscere meglio le modalità di utilizzo dei media digitali

Ecco alcuni segnali vi possono indicare che vostro/a figlio/a potrebbe essere un cyberbullo o una vittima di cyberbullismo.



- **Drastico cambiamento nell'uso dei dispositivi (improvviso aumento o diminuzione);**
- **Estrema tristezza, perdita di interesse e isolamento;**
- **Inizia a diventare riservato/a, nascondendo lo schermo del cellulare o del computer quando gli altri sono nelle vicinanze;**
- **Disattiva improvvisamente account di social media o ne crea dei nuovi;**
- **Presenta disturbi del sonno e/o dell'alimentazione**

Cosa fare se vostro figlio è vittima di cyberbullismo:

- Mettere al sicuro il materiale di prova: creare degli screenshot e salvare le immagini (attenzione ai contenuti illegali come p. es. la pornografia o le rappresentazioni di atti di violenza).
- Cancellare da soli i contenuti o farli cancellare dai gestori della piattaforma.

² Safer Internet Centers in Europe: <https://www.betterinternetforkids.eu/en/policy/insafe-inhope>

³ Germany...

⁴ Bulgaria...



- Bloccare e segnalare il molestatore nel social network corrispondente (segnalazione di abuso).
- Rivolgersi ad insegnanti o altre persone di fiducia e nei casi gravi presentare denuncia alle forze dell'ordine.

Le diverse forme di cyberbullismo sono:

- **Flaming:** un flame (termine inglese che significa "fiamma") è un messaggio deliberatamente ostile e provocatorio inviato da un utente alla comunità o a un singolo individuo
- **Harassment:** molestie, ossia azioni, parole o comportamenti, persistenti e ripetuti, di retti verso una persona specifica, che possono causare disagio emotivo e psichico.
- **Cyberstalking:** invio ripetuto di messaggi che includono esplicite minacce fisiche, al punto che la vittima arriva a temere per la propria incolumità.
- **Denigration:** messaggi falsi o dispregiativi con pettegolezzi e commenti crudeli, calunniosi, denigratori nei confronti della vittima, con lo scopo di danneggiarne la reputazione
- **Impersonation:** il persecutore si crea un'identità fittizia o utilizza l'identità di un'altra persona per lanciare attacchi in rete
- **Trickery e Outing:** l'obiettivo è ingannare la vittima: prima il cyberbullo entra in confidenza con la vittima, scambiando informazioni intime e/o private che poi diffonde in rete
- **Exclusion:** esclusione intenzionale un altro

utente dal gruppo di amici in chat e/o sui social media o da un gioco interattivo.

- **Sexting:** invio di messaggi on-line corredati da immagini a sfondo sessuale.

Il bullismo online è diverso dal bullismo "faccia a faccia" per i seguenti aspetti:

- **DIFFUSIONE DELL'AZIONE,** che non è circoscritta solo al gruppo di amici o alla classe, ma ha come riferimento un numero molto elevato di persone che frequentano la rete
- **ANONIMATO DEL BULLO** che, potendo agire segretamente, riduce il suo senso di responsabilità e di colpa nei confronti della vittima.
- **LA RETE NON DIMENTICA:** una volta caricati, i contenuti possono essere cancellati ma raramente possono essere completamente rimossi data la grande velocità di diffusione
- **INTRUSIVITÀ DELL'ATTACCO,** che pervade anche spazi e tempi privati e non si riferisce ad un unico luogo

Alcune ricerche indicano che molti degli studenti che sono vittime di bullismo online lo sono anche di persona. Se un/a bambino/a o adolescente riferisce di atti di bullismo online, è importante compiere ulteriori verifiche per avere a disposizione un quadro completo.



Ma alla fine, qual è il mio ruolo di genitore?

Il principale ruolo è rappresentare l'adulto di cui i vostri/e figli/e si fidano. Il genitore dovrebbe essere "il luogo sicuro" a cui i ragazzi/e possono rivolgersi quando le cose vanno male sia offline che online; eppure sono proprio i genitori che tendono ad essere evitati in queste situazioni, perché si teme che la loro reazione possa non essere adeguata. Infatti, la maggior parte dei bambini/e o adolescenti evita di raccontare ai genitori episodi di (cyber)bullismo subiti, magari per la paura che i provvedimenti che prenderanno possano solo peggiorare le cose, ad esempio intervenendo senza prima concordarlo con il figlio/a, o contattando gli altri genitori, la scuola, vietando l'uso di Internet. Purtroppo, a volte è proprio difficile fare la cosa giusta. Alcuni suggerimenti finali possono essere i seguenti:

Sostenete, ma siate giusti:

Fate sapere a vostro/a figlio/a che avete intenzione di affrontare la questione e chiedetegli/ chiedetele di lavorare insieme. Siate aperti ad ascoltare ciò che la scuola ha da dire, perché all'interno della classe potrebbero essersi verificati problemi comportamentali di cui non eravate a conoscenza. Sarà fondamentale per voi raccogliere il maggior numero di informazioni possibili da entrambe le parti.

Prendete sul serio la situazione e monitoratela:

Informate la scuola e, se la situazione si protrae, non esitate a chiedere aiuto a professionisti (psicologi, consulenti familiari...). E' importante che facciate sentire vostro figlio/a al sicuro.

Assicuratevi di non comportarvi mai in modo aggressivo con vostro/a figlio/a quando siete arrabbiati con lui/lei. L'uso dell'aggressività come stile genitoriale provoca spesso la risoluzione del problema solo a breve termine, senza escludere eventuali ripercussioni. Fate sapere a vostro/a figlio/a che avete intenzione di affrontare la situazione insieme a lui/lei.

⁵ In some countries like Bulgaria, Cyprus, Italy... there is a special mechanism for preventing bullying and abuse at school which provides preventive and interventive measures in such cases.



Possibili scenari per mettere alla prova ciò che ho imparato

Gli scenari seguenti sono stati ideati per rappresentare situazioni realistiche che potreste vivere, con lo scopo di aiutarvi a riflettere su come reagire.

Dopo aver letto ogni scenario, rispondete alle domande che seguono e, magari, discutete delle possibili soluzioni con altri genitori, o insegnanti o membri della comunità in cui vivete.

- **Cosa chiedereste/direste?**
- **Cosa fareste?**
- **Quale sarebbe la vostra reazione emotiva?**
- **Quali misure adottereste?**
- **Come potreste contribuire a risolvere la situazione?**
- **Che il ruolo avrebbe la comunità per aiutarvi a risolvere la situazione?**



Scenario 1 – “Andrea”

Andrea ha raccontato che negli ultimi tre mesi altri ragazzi lo chiamano con nomi offensivi come “frocio” o “checca” e che lo hanno addirittura minacciato di picchiarlo. È così ansioso che si rifiuta persino di andare in bagno a scuola. Il suo allenatore vi ha chiamato per dirvi che Andrea arriva sempre tardi al campo da calcio, ma lui dice di essere in ritardo perché i compagni di squadra gli prendono i vestiti e li

nascondono in giro per lo spogliatoio.

- Cosa chiedereste/direste ad Andrea?
- Cosa fareste?
- Quale sarebbe la vostra reazione emotiva?
- Quali misure adottereste?
- Come potreste contribuire a risolvere la situazione?
- Che ruolo avrebbe la comunità nell'aiutarvi a risolvere la situazione?



Scenario 2 – “Maria”

Maria è una ragazza popolare fin dalla prima elementare e considera le sue amicizie molto importanti nella propria vita. Le sue amiche sono brave studentesse e partecipano a molte attività extra scolastiche e sportive. Tuttavia, avete notato che quando Maria si incontra con loro non permette ad altre ragazze di far parte del gruppo, anche se alcune sono vostre vicine di casa. Inoltre, vi è capitato di ascoltare una telefonata in cui Maria ha fatto commenti scortesi sul loro modo di vestire e i loro capelli, prendendole in giro. In particolare ha parlato di una bambina che si chiama Amanda e voi siete amici dei suoi genitori.

- Cosa chiedereste/direste a Maria?
- Cosa fareste?
- Quale sarebbe la vostra reazione emotiva?
- Quali misure adottereste?
- Come potreste contribuire a risolvere la situazione?
- Che ruolo avrebbe la comunità nell'aiutarvi

a risolvere la situazione?



Scenario 3 – “Anna”

Anna è una ragazza sensibile e cerca di andare d'accordo con tutti. Vi ha raccontato che nelle ultime settimane alcune sue compagne di classe prendono sempre in giro un'altra ragazza, Catia: la trattano sempre male (anche davanti a lei), si sussurrano all'orecchio e non la fanno sedere a pranzo insieme a loro. Anna dice che le dispiace per Catia, ma non sa cosa fare e vi fa leggere anche alcuni messaggi che ha ricevuto su di lei: si tratta di messaggi offensivi che mirano a farle terra bruciata intorno. Anna si lascia andare alle lacrime e vi dice che teme che le ragazze farebbero la stessa cosa a lei se aiutasse Catia.

- Cosa chiedereste/direste ad Anna
- Cosa fareste?
- Quale sarebbe la vostra reazione emotiva?
- Quali misure adottereste?
- Come potreste contribuire a risolvere la situazione?
- Che ruolo avrebbe la comunità nell'aiutarvi a risolvere la situazione?



Scenario 4 – “Paolo”

Paolo frequenta la quinta elementare. Un giorno vi racconta che un gruppo di compagni

di classe ha diffuso voci offensive sul suo conto tramite Instagram e WhatsApp e che quasi tutti i giorni viene preso in giro perché è bravissimo a scuola, ed è costretto anche a fare i compiti per gli altri.

- Cosa chiedereste/direste a Paolo?
- Cosa fareste?
- Quale sarebbe la vostra reazione emotiva?
- Quali misure adottereste?
- Come potreste contribuire a risolvere la situazione?
- Che ruolo avrebbe la comunità nell'aiutarvi a risolvere la situazione?



Scenario 5 – “Pietro”

Pietro è un ragazzo di 12 anni che frequenta la prima media. Un giorno vi racconta che uno dei suoi compagni di classe gli ha scattato delle foto senza il suo permesso e le ha pubblicate su Instagram con didascalie offensive. A quanto pare, si tratta dello stesso ragazzo che da tempo compie atti di bullismo offline nei confronti di altri compagni di classe, ma sembra che questa sia la prima volta che lo fa online.

- Cosa chiedereste/direste a Pietro?
- Cosa fareste?
- Quale sarebbe la vostra reazione emotiva?
- Quali misure adottereste?
- Come potreste contribuire a risolvere la situazione?
- Che ruolo avrebbe la comunità nell'aiutarvi a risolvere la situazione?



Scenario 6 – “Luisa”

Vostra figlia Luisa sta crescendo e sta cambiando. Per questo motivo Samuele, un suo compagno di classe, la prende in giro ripetutamente chiamandola “strana”, anche se lei è semplicemente sé stessa: le piace indossare gonne più corte, truccarsi e indossare i suoi stivali a pois preferiti. Inizialmente Luisa reagisce a questi atti di bullismo ritirandosi, nascondendo la sua nuova natura colorata e cercando di tornare quella che era prima. Voi genitori ve ne accorgete e sentite il bisogno di farle capire che crescere significa sia accettare che far accettare agli altri i cambiamenti che ci riguardano.

- Cosa chiedereste/direste a Luisa?
- Cosa fareste?
- Quale sarebbe la vostra reazione emotiva?
- Quali misure adattereste?
- Come potreste contribuire a risolvere la situazione?
- Che ruolo avrebbe la comunità nell’aiutarvi a risolvere la situazione?



Scenario 7 – “Malik”

Per la maggior parte del semestre, Malik ha fatto parte di quello che sembrava essere un gruppo di studenti piuttosto affiatato. Nelle ultime settimane, quando Stefano si siede con il gruppo, ha notato gli altri membri lo ignorano, comportandosi come se non ci fosse, e per questo ha iniziato a sedersi dall’altra parte dell’aula, lontano da loro. Sua madre ha chiamato a scuola per esprimere la sua preoccupazione sul fatto che il figlio stia diventando sempre più chiuso e introverso a casa e parla addirittura di volergli far cambiare scuola. La sera precedente, entrando nella sua stanza, ha trovato dei messaggi con delle minacce indirizzati a lui sul suo Whatsapp lasciato aperto: i messaggi provengono dallo stesso gruppo di studenti con cui Malik è stato amico. Non appena la madre decide di parlare con Malik della situazione lui scoppia a piangere, dicendo che è da qualche settimana che riceve questi messaggi orribili ogni sera.

- Cosa chiedereste/direste a Stefano?
- Cosa fareste?
- Quale sarebbe la vostra reazione emotiva?
- Quali misure adattereste?
- Come potreste contribuire a risolvere la situazione?
- Che ruolo avrebbe la comunità nell’aiutarvi a risolvere la situazione?



Scenario 8 – “Riccardo”

Riccardo, che di solito è uno studente amichevole e brillante, ha iniziato a sedersi in fondo all’aula e a non partecipare alle discussioni in classe. Un giorno vi recate a scuola per andarlo a prendere e notate che, mentre esce dalla classe, altri due studenti proprio dietro di lui si sussurrano qualcosa all’orecchio e ridacchiano.

- Cosa chiedereste/direste a Riccardo?
- Cosa fareste?
- Quale sarebbe la vostra reazione emotiva?
- Quali misure adottereste?
- Come potreste contribuire a risolvere la situazione?
- Che ruolo avrebbe la comunità nell’aiutarvi a risolvere la situazione?



Be the HERO
for reducing bullying to ZERO!

Suggerimenti e consigli conclusivi per genitori e membri della comunità

Prima di tutto, gestite i vostri sentimenti. Spesso ci dimentichiamo di farlo. Mantenete la calma e fate capire al/la bambino/a o adolescente che la sua protezione e sicurezza vengono prima di tutto: soprattutto se è vittima o testimone del bullismo. Assicurategli/assicuratele che non è colpa sua!

Parlate con il/la bambino/a o adolescente, cercando di far emergere la sua storia con delicatezza.

Quando parlate per la prima volta con vostro/a figlio/a di bullismo, siate pronti ad ascoltare senza giudicare. Fategli/le sentire di trovarsi al sicuro e garantite tutto il vostro sostegno. Date quel supporto che possa permettere al bambino/a o adolescente di poter elaborare i propri sentimenti. I bambini/adolescenti potrebbero non essere pronti ad aprirsi subito e potrebbero sentirsi spaventati, vulnerabili, arrabbiati o tristi.

Quando inizierà a raccontare la sua storia, ascoltatelo/a ed evitate di fare commenti. È importante conoscere a fondo la situazione e avere a disposizione quante più informazioni possibili, ad esempio da quanto tempo si verifica il fenomeno, chi è stato coinvolto e quali misure sono state adottate.

Incoraggiate il/la bambino/a o adolescente a parlare e fategli/fatele capire che non è solo/a e che voi ci sarete sempre per aiutarlo/a.

Potete aiutare il/la bambino/a o adolescente a provare ad agire senza il vostro coinvolgimento diretto? A volte il problema può essere risolto in questo modo, ma più spesso capita che il/la bambino/a o adolescente non sia in grado di agire senza il vostro coinvolgimento diretto.

Cercate di riconoscere i segnali del bullismo

Abbiamo appena detto che i bambini/adolescenti hanno molte ragioni per non raccontare agli adulti le situazioni di bullismo.

- Si vergognano di essere vittime di bullismo;
- Hanno paura di ritorsioni;
- Pensano che nessuno possa o voglia aiutarli;
- Ritengono che essere vittima di bullismo faccia parte della propria crescita.

Anche se non ce lo dicono apertamente, involontariamente ci danno degli indizi.

Ad esempio, è probabile che un/a bambino/a o adolescente sia vittima di bullismo se:

- È riluttante o si rifiuta di andare a scuola
- Si trova in difficoltà quando viene invitato/a a parlare in classe dall'insegnante;
- Vi chiede di non prendere più l'autobus per andare a scuola o modifica la routine alla quale siete sempre stati abituati;
- Si rifiuta di partecipare alle attività del doposcuola o di giocare con gli amici di sempre;
- Sembra più affamato/a del solito oppure perde l'appetito,
- Mostra segni di malessere fisico, come mal di testa, mal di stomaco o nausea;
- Cerca di trovare scuse per non rimanere in classe;
- Il rendimento scolastico (voti, compiti, presenze) diminuisce improvvisamente;
- Si comporta in modo scontroso, arrabbiato e spesso vuole essere lasciato/a solo/a;
- Usa un linguaggio scurrile in maniera inusuale;

- Cambia il proprio comportamento in maniera evidente dopo essere stato/a al computer o aver parlato al telefono con qualcuno;
- Presenta lividi o ferite inspiegabili.

Assicuratevi che i bambini/ragazzi sappiano che:

- NON è colpa loro.
- Non sono soli: ci siete voi per aiutarli.
- Il bullismo non va mai bene e hanno il diritto di sentirsi al sicuro.
- Nessuno merita di essere vittima di bullismo.

Fornite sostegno

Dopo aver ascoltato la storia del/della bambino/a o adolescente, mettetelo/a in condizione di creare un piano d'azione per porre fine al bullismo. Parlate con lui/lei dei modi in cui potete sostenerlo e delle strategie di intervento che si possono utilizzare, come ad esempio collaborare con la scuola. Assicuratevi di condividere le strategie che concorderete con le persone coinvolte nella sua vita, come gli insegnanti, gli allenatori e i membri della comunità che interagiscono quotidianamente con lui/lei.

Considerate la possibilità di contattare i genitori degli altri ragazzi coinvolti

Anche se ogni situazione è diversa, condividere le riflessioni con gli altri genitori in maniera costruttiva può costituire una strategia efficace. In caso di bullismo scolastico, è probabile che il/la bambino/a o adolescente non sia l'unico/a ad esserne colpito/a: in questo caso, potreste non solo parlare con gli altri genitori i cui figli sono coinvolti, ma anche rivolgervi alla scuola insieme a loro.

Coinvolgere la scuola

Se deciderete di coinvolgere la scuola, cercate di mettere in atto un approccio collaborativo e risolutivo allo stesso tempo e che possa trasformarsi in una strategia vincente per migliorare il clima scolastico per tutti.

Pensate a chi coinvolgere all'interno della comunità

Sarebbe opportuno creare una strategia che veda protagoniste anche le altre persone che possono aiutare il/la bambino/a o adolescente: per esempio allenatori sportivi, altri membri della comunità con cui vostro/a figlio/a ha relazioni stabili, professionisti, ecc. per eventuali consigli. Se la situazione non cambia e persiste nella sua gravità, valutate la possibilità di contattare le forze dell'ordine locali o un consulente legale. Sarebbe una buona idea contribuire alla sensibilizzazione attraverso eventi comunitari, partecipando a seminari o corsi di formazione nella vostra comunità o condividendo informazioni con altri.

Reazioni da evitare

- Dire al/alla bambino/a o adolescente di affrontare il bullo: così facendo, penserà che sia responsabilità sua gestire la situazione. Sebbene questa affermazione abbia un fondo di verità (mostrarsi determinati è spesso una buona risposta), lasciare il controllo della situazione al/alla bambino/a o adolescente senza ulteriori forme di supporto potrebbe addirittura far peggiorare la situazione. Una risposta più efficace è senz'altro quella di definire una strategia condivisa, come si fa in una squadra.
- Dire al/alla bambino/a o adolescente di ignorare il bullo. Probabilmente avrà già provato a ignorare la situazione, visto che è un meccanismo di difesa tipico dei bambini e degli adolescenti. Se questo

metodo fosse risultato efficace, tuttavia, lui/ lei non avrebbe avuto bisogno di chiedere il vostro aiuto. Tenete bene a mente che quando i bambini(e) o adolescenti parlano di bullismo a un genitore o a un adulto di cui si fidano è perché stanno cercando una guida per trovare una soluzione che da soli non riescono a trovare



Glossario

Bullismo - forma di comportamento aggressivo che si verifica in modo intenzionale e ripetuto, provocando la sofferenza di un altro bambino/a o adolescente.

Bullismo online o cyberbullismo - bullismo che si verifica su Internet, spesso attraverso i social media.

Bullo - colui che fa il prepotente con gli altri per sentirsi importante, ottenere rispetto e riconoscimento, o per il bisogno di essere popolare e apprezzato dai suoi coetanei.

Vittima di bullismo - colui che viene insultato, deriso e maltrattato in maniera ripetuta e continuativa.

Seguace (assistente) - colui che non dà inizio all'episodio, ma prende parte attiva all'atto di bullismo.

Sostenitore - colui che sostiene il bullo e rinforza il bullismo indirettamente.

Difensore - colui che sostiene la vittima del bullismo in modi diversi.

Estranei - coloro che stanno lontani, non si schierano con nessuno e non vengono coinvolti attivamente, ma facilitano il protrarsi del bullismo con la loro "approvazione silenziosa".

Spettatore - chi assiste ad atti di bullismo. Può assumere ruoli diversi, come difensore, estraneo, sostenitore.

Safer Internet Centers (SICs) - ONG in tutta Europa a sostegno di bambini, genitori e professionisti dell'istruzione che in genere comprendono un centro di sensibilizzazione, una linea di assistenza, una linea diretta e un gruppo di giovani. Puoi trovare il tuo SIC su:
<https://www.betterinternetforkids.eu/en/policy/insafe-inhope>

Bibliografía

Ahmed, E., & Braithwaite, V. (2004). Bullying and victimization: Cause for concern for both families and schools.

Social Psychology of Education, 7, 35 – 54.

Blueprints for healthy youth development (2015). Olweus Bullying Prevention Program.

Online: <http://www.blueprintsprograms.com/factsheet/olweus-bullying-prevention-program>, accessed: July 13, 2015

Bullying-Free NZ Media Kit from the Bullying-Free NZ website, 2018

Englander, E. K. (2013). Bullying and cyberbullying: What every educator needs to know. *Harvard Education Press*.

Farrington, D. P. (1993). Understanding and preventing bullying. *Crime and justice*, 17, 381-458.

Flowers N. et al (2007). *Compassio: Manual on human rights education for children*. Budapest: Directorate of Youth and Sport, *Council of Europe Publishing*

García-Vázquez, F. I., Valdés-Cuervo, A. A., Martínez-Ferrer, B., & Parra-Pérez, L. G. (2020). Forgiveness, gratitude, happiness, and prosocial bystander behavior in bullying. *Frontiers in psychology*, 10, 2827.

Gollob R., Krapf P., Weidinger W. (Ed.) (2010). Growing up in democracy: Lesson plans for primary level on democratic citizenship and human rights. *Council of Europe Publishing*

Greene, M. B. (2006) Bullying in Schools: A Plea for Measure of Human Rights. *Journal of Social Issues*, 62(1), 2006, 63-79.

Kokkinos, C. M. & Kipirisi, E. (2012). The relationship bullying, victimization, trait emotional intelligence, self-efficacy and empathy among pre-adolescents. *Social Psychology of Education*, 15, 41-58.

Olweus, D. (2003). A profile of bullying at school. *Educational leadership*, 60(6), 12-17.

Smith, P. K., Cowie, H., Olafsson, R. F., & Liefoghe,

A. P. (2002). Definitions of bullying: A comparison of terms used, and age and gender differences, in a Fourteen-Country international comparison. *Child development*, 73(4), 1119-1133.

Teaching children's rights: key questions to guide the choice of teaching methods. (2022, May). Living Democracy (Teaching children's rights: key questions to guide the choice of teaching methods - Living Democracy (living-democracy.com)

Volk, A., Dane, A. V., and Marini, Z. A. (2014). What is bullying? A theoretical redefinition. *Dev. Rev.* 34, 327–343. doi: 10.1016/j.dr.2014.09.001.



safer



safer