

FANNO I BULLI, CE L'HANNO CON ME!



Dott.ssa Di Natale Arianna
14-21 Aprile 2015

arianna.dinatale@email.it

Che cos'è il bullismo?

- Prevalentemente arroganza
- Atteggiamento aggressivo
- Prevaricazione
- Derisione
- Una mancanza di rispetto nei confronti degli altri
- Prepotenza
- Aggressività
- Potere
- Sbeffeggiare gli altri

Termini e definizioni

- **Aggressività:** una serie di comportamenti intenzionalmente diretti a produrre un danno a persone, cose, ecc.
- **Bullismo:** un atto di aggressione, consapevole e volontario, perpetrato in maniera persistente e organizzata da uno o più individui nei confronti di uno o più individui

Elementi fondamentali del bullismo

- E' finalizzato a provocare un danno
- E' intenzionale e volontario
- Esiste una differenza di potere tra il bullo e la vittima
- E' spesso organizzato e sistematico
- Il bullo si avvale spesso dell'appoggio di complici
- La vittima teme e/o non è in grado di difendersi, né di riferire ad altri l'accaduto, per timore di ritorsioni
- Eventuali spettatori temono di intervenire o di riferire ad altri l'accaduto

Parole chiavi

- Intenzione
- Danno
- Potere
- Pianificazione
- Complicità
- Impotenza
- Ripetitività
- Rigidità

Carattere di gruppo del bullismo

- Il bullo rappresenta un modello positivo che ottiene un vantaggio senza incorrere in sanzioni
- Nel gruppo si verifica un effetto di “diluizione” delle responsabilità
- La vittima viene deumanizzata per evitare sensi di colpa

L'INCIDENZA DEL BULLISMO

La violenza fisica

- Oltre il 40% degli allievi dichiara di aver subito atti di bullismo in ambiente extrascolastico
- Oltre il 20% dichiara di aver subito atti di bullismo in ambito scolastico

La violenza emotiva

- Il 70% dichiara di essere stato schernito o deriso
- Il 60% dichiara di essere stato minacciato
- Il 50% dichiara di essere stato isolato dagli altri

Tipologie di bullismo

- Fisico (calci, spinte, pugni ecc.)
- Verbale (schernire, umiliare, ecc.)
- Manipolativo (manipolazione dei rapporti, ecc.)



Il Bullismo elettronico **NEW**



- “ **bullismo** perpetrato tramite **e-mail**, **messaggistica istantanea**, in una **chat room** su un **sito internet** o su un **sito di giochi**, oppure attraverso **messaggi digitali** o **immagini** mandati ad un telefono cellulare
- le ragazze sono più portate sia a commettere che ad essere vittima di bullismo elettronico rispetto ai ragazzi.

Cosa fare con il bullismo elettronico

- I genitori devono discutere del bullismo elettronico con i loro bambini, come parte delle loro discussioni regolari riguardo alla **sicurezza di Internet** e l'uso appropriato delle tecnologie. I genitori devono chiarire che **utilizzare Internet o il telefono cellulare per mettere in imbarazzo o ferire i sentimenti degli altri non fa parte dei valori familiari.**

Bullismo e differenze di genere

- Il fenomeno sembra circa 4 volte più frequente tra i maschi
- Tra i maschi si verifica soprattutto bullismo fisico, mentre tra le femmine si verifica prevalentemente il bullismo indiretto (nascosto)
- Le **vittime femmine** reagiscono al bullismo con emozioni di tristezza e sono più disponibili a parlarne. I **maschi** reagiscono con rabbia e non riferiscono l'accaduto. I maschi spesso diventano spettatori complici, le femmine raramente diventano spettatori passivi

Luoghi di manifestazione del fenomeno

- Durante la ricreazione, spazi extraclasse
- Nei corridoi
- Nei bagni
- Nella mensa
- Nel tragitto tra scuola e casa
- In classe

I MITI SUL BULLISMO

- *I ragazzi devono imparare a difendere i propri diritti. Il bullismo può aiutare a formare il carattere* FALSO: nessuna ricerca ha mai dimostrato che l'aggressività migliora il carattere e il benessere dell'individuo
- *La vittima ha provocato la reazione degli altri. In fondo se l'è cercata* FALSO: la vittima spesso è solo un bambino timido o isolato socialmente
- *Si tratta di ragazzi. E' solo un gioco, non fa male a nessuno* FALSO: Il bullismo non è un gioco ma produce dei danni molti gravi e duraturi

Bullismo o giochi pesanti?

- I giochi non sono perpetrati in modo collettivo contro un singolo *Il bullismo si!*
- I giochi non sono reiterati nel tempo e non prevedono dei ruoli rigidamente fissati *Il bullismo si!*
- I giochi non sono premeditati e organizzati *Il bullismo si!*
- I giochi non prevedono uno sbilanciamento di potere *Il bullismo si!*

I “confini” del bullismo

- Gioco, scherzo, gioco di lotta

BULLISMO

- Violenze gravi e atti di criminalità

La denuncia del bullismo: effetto “iceberg”

- Pressione dal gruppo dei coetanei
- Orgoglio e/o senso dell'onore
- Convinzione che non si possa fare nulla
- Paura di ritorsioni
- Segnali di non intervento da parte dell'adulto

Quali sono le possibili cause?

- Scarsa consapevolezza delle proprie e delle altrui emozioni
- Paura
- Scarse abilità verbali
- Ricerca dell'identità
- Imitazione dei modelli aggressivi
- Pressione del gruppo di coetanei
- Incoerenza educativa

Cause

- Studi genetici
- Studi neurofisiologici
- Caratteristiche temperamentali
- Deficit neurolinguistici

Il modello familiare coercitivo

- Ordine o regola da parte del genitore
- Risposta oppositiva del bambino
- Escalation dell'atteggiamento punitivo da parte del genitore
- Escalation del comportamento aggressivo da parte del bambino
- Abbandono dell'interazione da parte del genitore

Altri fattori socio-familiari

- Conflittualità coniugale
- Violenza e maltrattamenti domestici
- Isolamento sociale
- Psicopatologia dei genitori
- Bassi livelli socioeconomici
- Mobilità residenziale

I Protagonisti del bullismo

- Il bullo
- La vittima
- Gli spettatori

Tipologia di vittima

PASSIVA:

- 1) Ansiosa
- 2) Con bassa autostima
- 3) Fisicamente debole
- 4) Isolata socialmente
- 5) Non assume atteggiamento provocatorio nei confronti del bullo
- 6) Non si difende

PROVOCATRICE

- 1) Difficoltà di controllo e di concentrazione
- 2) Disturbante assume comportamenti irritanti
- 3) Isolata socialmente

Famiglie delle vittime

- Atteggiamento eccessivamente iperprotettivo
- Stress psicosociali molto intensi



Segnali di bullismo:vittima

- Il ragazzo trova scuse per non andare a scuola o compie strani percorsi per arrivarci
- Mostra segnali di paura e di ansia (incubi notturni, mal di pancia, emicrania) soprattutto la mattina prima di andare a scuola
- Torna a casa con oggetti rovinati o ferite
- Presenta disturbi nel sonno o nell'appetito

Segnali di bullismo:vittima

- Sembra perdere il denaro e /o ne chiede in continuazione senza giustificato motivo
- Dice di avere amici, ma non partecipa mai ad alcuna situazione sociale, né invita altri ragazzi a casa
- Presenta scoppi di rabbia nei confronti dei familiari senza giustificato motivo
- Mostra delle regressioni e il suo rendimento scolastico ha subito una flessione che non sapete spiegarvi

Segnali di bullismo:vittima

- Non riesce a concentrarsi sui compiti e il suo rendimento scolastico peggiora in maniera significativa
- Quando gli si chiede cosa stia succedendo, evita di rispondere o diviene aggressivo
- Compie atti inconsueti (piccoli furti)
- Torna a casa con vestiti stracciati

Bersagli

Alcuni bambini sono bersagli più facili rispetto agli altri: bambini timidi, minuti o fragili fisicamente, passivi (non assertivi)



TRAINING DELL'ASSERTIVITA'

Segnali di bullismo:vittima

- La lista non è esaustiva, potremmo in ogni caso dire che un cambiamento nel comportamento può essere un segnale che qualcosa non va
- Interessatevi a lui, domandate cosa succede nell'intervallo, nei corridoi prima di entrare in aula, o negli spostamenti per raggiungere scuola...

Conseguenze psicologiche vittima

- **Problemi intrapersonali:** tende a sviluppare scarsa fiducia in se stessi e ad avere umore depresso. Si isola perché prova vergogna e reazioni di ansia che lo paralizzano (insonnia, scarso appetito, eccesso di nervosismo, tic ecc)
- **Problemi interpersonali:** la vittima si ritrova degli appellativi che lo espongono a insicurezza, aumentano la timidezza e da adulti hanno difficoltà a costruire rapporti di amicizia

Conseguenze psicologiche vittima

- **Difficoltà di studio:** dover pensare assiduamente alla prossima aggressione rende difficile concentrarsi
- * La vittima è spesso un bambino che va bene a scuola

“Mara è una bambina di IV elementare timida e intelligente, ama tutte le materie ma i suoi voti ultimamente sono meno brillanti di un tempo. Ha difficoltà a concentrarsi perché pensa a un bambino di V elementare che l’ha presa di mira e sull’autobus fa apprezzamenti sul suo seno. Mara ha paura di parlarne con i genitori perché questo ragazzo ha la fama di essere violento e le ripercussioni potrebbero essere peggiori. I suoi voti continuano a scendere...”

Tipologie bullo: il reattivo

- Presenza di intense emozioni negative: rabbia, paura, frustrazioni



- Ipersensibilità a stimoli avvertiti come minaccio o pericolo



- Reazione aggressiva, impulsiva, non pianificata e disorganizzata



- Isolamento dai compagni e possibili ritorsioni dalla vittima

Tipologia di bullo: il proattivo

- Stato emozionale tranquilli e controllato



- Individuazioni di obiettivi strumentali o predatori



- Comportamento aggressivo pianificato e organizzato



- Leadership ed evitamento di ritorsioni o punizioni

Famiglie dei bulli

- Ricorso a sistemi disciplinari rigidi ma al contempo confusi e incoerenti
- Assenza completa di sistemi di regole
- Disturbi psicopatologici



Conseguenze per il bullo

- **Problemi intrapersonali:** interiormente ha molta inquietudine, ha un profondo vuoto e senso di inadeguatezza che potrebbe portare a stati depressivi che passano inosservati perché intorno si è tutti focalizzati sugli atti aggressivi. Ha paura di chiedere aiuto per il proprio disagio e prova molta rabbia
- **Problemi interpersonali:** tende a vedere negli altri atteggiamenti ostili anche quando non ci sono, non riesce a contenere le proprie emozioni; manca di empatia che non gli permette di sviluppare una normale vita relazionale. Nonostante l'apparente fiducia in se stesso il bullo ha una scarsa autostima

La componente emotiva: Il problema dell'empatia

- Alcuni studi (Björkqvist et al., 2000; Endresen e Olweus, 2001; Gini, Albiero, Benelli, Altoé, 2007) indicano che:



- 1) esiste una relazione negativa tra empatia e bullismo agito
- 2) I bulli farebbero più fatica a cogliere la sofferenza della vittima e a considerare le conseguenze negative del proprio comportamento

Conseguenze per il bullo

- **Problemi nello studio, esistenziali e legali:**
atteggiamento negativo nei confronti dello studio con standard bassi e cresce la probabilità di abbandono o insuccesso scolastico; il bullo rischia di ritrovarsi coinvolto in atti vandalici, risse, furti, di usare sostanze alcoliche

I primi passi da compiere

- Incoraggiare il ragazzo a parlare apertamente dell'accaduto senza vergogna e sensi di colpa
- Ascoltare in maniera aperta senza assumere atteggiamenti inquisitori
- Rimanere obiettivi e ricordare che si sta ascoltando solo una parte della storia
- Coinvolgere il ragazzo nelle decisioni e nelle azioni da intraprendere

COME PARLARE CON VOSTRO FIGLIO DI BULLISMO

“ VOI DOVETE ASCOLTARLO NON DOVETE RISOLVERLI IL PROBLEMA” ALTRIMENTI



Rischia di far passare il messaggio negativo secondo cui il bambino non è in grado di affrontare la situazione con le proprie forze. Un atteggiamento iperprotettivo per quanto nutrito delle migliori intenzioni porta il bambino a sentirsi insicuro, debole, ansioso

Cosa fare?

- **Mantenere la calma:** non andare direttamente dai genitori dell'altro bambino e non andare direttamente dal bambino. La RABBIA è comprensibile ma dovete contenerla, comunicate a vostro figlio che avete fiducia in lui. Quando gli parlate non usare la parola “bullo” ma utilizzare il nome del bambino: “nessuno ha il diritto di maltrattare un'altra persona, aggiungete che il bambino in questione ha sbagliato” ma evitate di offrire voi stesso un modello di comportamento aggressivo.

Come esprimersi?

“Sono molto arrabbiato con Luigi per il fatto che ti abbia colpito e mi rattrista che tu sia stato maltrattato. Vediamo cosa possiamo fare per imparare a gestire il problema”

ACCOGLIETE QUALUNQUE
SENTIMENTO EGLI STA PROVANDO

La rabbia è ok

- I genitori devono dare al bambino un modello di come vadano gestiti i propri sentimenti

Atteggiamento non accogliente

Carlo: “Vorrei dargli un pugno a Marco. Continua a insultarmi”

Papà: “Non parlare così. Se non hai niente di buono da dire, non dirlo”

Atteggiamento accogliente

Carlo: “Vorrei dargli un pugno a Marco. Continua a insultarmi”

Papà: Carlo capisco che tu sia arrabbiato è giusto. Proviamo però a capire che cosa puoi fare quando sei arrabbiato”

La tristezza è ok

- E' un modo per comunicare che qualcosa è andato perduto

Atteggiamento non accogliente

Carlo: “Nessuno mi vuole a scuola”

Mamma: “Oh non ci credo esageri sempre”

Atteggiamento accogliente

Carlo: “Nessuno mi vuole a scuola”

Mamma: “Mi sembri davvero triste. Non dev'essere piacevole avere la sensazione che nessuno ti voglia. Ti andrebbe di parlarne?”

La paura è ok

- E' una reazione giusta quella di aver paura di chi ci minaccia verbalmente o fisicamente

Atteggiamento non accogliente

Carlo: “Ho paura di andare a scuola, non voglio essere di nuovo picchiato

Mamma: “Non c'è motivo di avere paura. Ignora quei bambini e non ti daranno fastidio”

Atteggiamento accogliente

Carlo: “Ho paura di andare a scuola, non voglio essere di nuovo picchiato

Mamma: “Posso capire che tu abbia paura. Non piace a nessuno essere picchiato. Perché non cerchiamo un modo per affrontare situazione?”

Ascoltate attivamente

- Evitate qualsiasi giudizio e prestate attenzione ai sentimenti del bambino

Ascolto non attivo

Maria: “Sara è così cattiva. Mi ha detto che sono grassona e non mi ha fatto giocare a palla e le altre ridono di me

Mamma: Lo sai com'è Sara. Ignorala. Quante volte dobbiamo parlarne?

Ascolto attivo

Mamma: “Capisco ti senti tagliata fuori dal gruppo. E' brutto sentirsi chiamare così ed è brutto che gli altri ridano. Ti andrebbe parlarne un po'?”

E' un problema di vostro figlio

- Immaginare le possibili soluzioni (annotare ogni proposta e congratularsi con ogni proposta)
- Analizzate ogni opzione
- Potete introdurre qualcuna voi e valutarla (vedere slide successiva)
- Aiutatelo a scartare le opzioni peggiori

Possibili soluzioni

- In presenza del bambino che lo minaccia, rivolgersi a qualcun altro nei dintorni, come se il bullo non ci fosse
- Non fermarsi mai da solo in posti pericolosi: spogliatoi, aule vuote. Stare sempre con altri bambini
- Se il bullo vuole dei soldi o qualsiasi altro oggetto è meglio dargli quanto chiede, e più tardi riferirsi

Possibili soluzioni

- Incoraggiarsi tra sé e sé. “So che le cose che mi stai dicendo non sono vere. Io mi piaccio così come sono”
- Fare a pugni non è una soluzione. I bambini che fanno i bulli sono spesso scorretti
- Chiedere aiuto ad un adulto quando si trova fisicamente in pericolo

Esempi possibili soluzioni

- “Andava così male che piangevo tutte le notti, stavo malissimo e avevo paura. Non volevo più andare a scuola perché non ne potevo più di essere presa in giro e di sentirmi chiamare rospo. Un giorno in corridoio stavo piangendo e la bidella è venuta a parlare con me, le ho raccontato tutto e mi ha aiutato a parlare con la maestra. Ora va molto meglio, mi lasciano stare e non mi offendono più”.

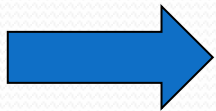
Eleonora -II scuola primaria

COME INSEGNARE A VOSTRO FIGLIO AD AFFRONTARE IL BULLISMO?

- **ASSERTIVITA'** = comunicare agli altri in modo diretto, rispettoso, onesto ciò che voi desiderate davvero



POSTURA: esercitarsi a camminare eretto, stando con le spalle ben distese (sicurezza)



CONTATTO VISIVO: esercitarsi a tenere alto lo sguardo e ad incrociarlo a quello degli altri

I mattoni dell'assertività

1) *Esprimersi in modo diretto, rispettoso e onesto*

Passivo-----Assertivo-----Aggressivo

Es. Passivo: “tieni pure la palla farò un altro gioco”

Assertivo: “restituiscimi la palla per favore”

Aggressivo: “Ridammi quella maledetta palla”

2) *Mantenere la distanza di sicurezza:* distanza di un metro e mezzo

I mattoni dell'assertività

3) *Evitare ogni contatto fisico*

4) *Usare messaggi in prima persona*: quando i bambini si arrabbiano utilizzano la seconda persona (“sei una nullità” “sei uno stupido” “Puzzi”) far in modo che vostro figlio parli in prima persona:

Es. “Non mi piace che tu mi dica che sono grasso, e voglio che tu la smetta”

Es. “Non mi piace che tu tiri calci al mio zaino e voglio che tu la smetta”

* Role playing

Alcuni consigli

- Valorizzare i successi in modo specifico “hai fatto proprio un buon lavoro nel compito in classe di matematica” (NO “sei un ottimo studente!”)
- Insegnate l’ottimismo
- Usate l’umorismo
- Aiutatelo a farsi degli amici
- Saper stare al gioco

Gli errori da non compiere

- Arrabbiarsi o agitarsi
- Svalutare l'importanza dell'evento
- Provare colpa o vergogna
- Dare la colpa alla scuola
- Precipitarsi a scuola ad accusare gli insegnanti

Cosa fare se vostro figlio si comporta da bullo

- Si diverte a umiliare gli altri
- E' disattento ai sentimenti degli altri
- Dimostra scarso rispetto
- E' affascinato da ideologie razziste
- Scherza su temi come la violenza
- Ama lo scontro fisico
- Mente spesso
- Pensa che le regole siano cose stupide
- Fa del male agli animali in maniera deliberata
- Cerca di ottenere ciò che vuole con forza

Cosa fare se vostro figlio si comporta da bullo

- Insegnare **l'empatia** che è la capacità di mettersi nei panni degli altri. E'una forma di sensibilità che nasce dall'abitudine a prendersi cura delle altre persone in maniera autentica
- Chiedete a vostro figlio come si sente
- Offrite a vostro figlio amore incondizionato
- Comportatevi con gentilezza
- Siate attenti e affettuosi nei confronti degli animali
- Promuovere la pace nei rapporti con gli altri

Cosa fare se vostro figlio si comporta da bullo

- Usare metodi educativi rispettosi
- Responsabilità
- Onestà
- Parole che sappiano curare “Grazie” “Ho molto apprezzato che tu...”, “Mi spiace” “Ti perdono”
- Regola d’oro “Trattate gli altri nel modo in cui vorreste che gli altri trattassero voi”

Cosa si può fare?

Presentazione di
modelli positivi

Insegnamento di abilità

BULLISMO

Sviluppo di reti
d'amicizia

Disciplina coerente e
induttiva

Quando rivolgersi a uno psicoterapeuta

Se nonostante questi suggerimenti il problema di bullismo non si risolve bisogna rivolgersi a uno specialista. Un bambino vittima di bullismo può soffrire di depressione, di ansia, stress post traumatico. Ma anche un “bullo” avendo seri problemi comportamentali dev'essere aiutato.