

f. ravaasio

**Bullismo e Cyberbullismo:
il ruolo dei genitori
e della scuola**



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



Il bullismo non è un gioco

1. I giochi **non** sono perpetrati in modo collettivo contro un singolo.

2. I giochi **non** sono reiterati nel tempo e non prevedono ruoli rigidamente fissati.

3. I giochi **non** sono premeditati e organizzati.

4. I giochi **non** prevedono uno sbilanciamento di potere.



I miti sul bullismo

I ragazzi devono imparare a difendere i propri diritti.

Il bullismo può aiutare a formare il carattere

La vittima ha provocato la reazione degli altri, in fondo se l'è cercata

Si tratta di ragazzi. E' solo un gioco, non fa male a nessuno

Falso.

Nessuna ricerca ha mai dimostrato che l'aggressività migliora il carattere e il benessere dell'individuo

Falso.

La vittima spesso è soltanto un ragazzo troppo timido o isolato socialmente

Falso.

Il bullismo non è un gioco, ma produce danno molto gravi e duraturi



La denuncia “impossibile” del bullismo

Perché le vittime non ne parlano:

- Pressione del gruppo dei coetanei
- Orgoglio e/o senso dell'onore
- Convinzione che non si possa fare nulla
- Paura di ritorsioni
- Segnali di non intervento degli adulti
- Profonda vergogna



Differenze tra bullismo e cyberbullismo

Bullismo	Cyberbullismo
Le prepotenze avvengono a scuola o fuori dalla scuola	Le prepotenze online possono avvenire in qualsiasi momento e luogo (anche all'insaputa della vittima)
I bulli sono di solito studenti o compagni di classe	I cyberbulli sono noti o apparentemente sconosciuti
I testimoni delle aggressioni sono amici compagni di scuola (o altri luoghi) della vittima e del bullo	Il "materiale" usato dal cyberbullo può essere diffuso in tutto il mondo e può essere potenzialmente in uso a milioni di persone
La presenza degli altri facilita e a volte incoraggia la prevaricazione	Il cyberbullo tende a fare ciò che nella vita reale non avrebbe il "coraggio" di fare (protezione dello strumento informatico)
Il bullo per dominare ed esprimere il proprio potere tende a cercare e ottenere visibilità e riconoscimento da parte del gruppo	Il cyberbullo approfitta della sua presunta invisibilità per dominare ed esprimere il proprio potere



Differenze tra bullismo e cyberbullismo

Bullismo

Il bullo percepisce e vede le conseguenze del suo comportamento (consapevolezza cognitiva e non emotiva) e ne trae piacere

Il bullo si deresponsabilizza minimizzando e attribuendo la colpa alla vittima

In genere sono i bulli ad aggredire. La vittima non reagisce; se lo fa, se la prende con altri più deboli di lei

In genere i testimoni sono passivi o incoraggiano; raramente chiamano un adulto

Cyberbullismo

Il cyberbullo non vede le conseguenze delle sue azioni; questo ostacola la comprensione sia cognitiva sia emotiva

Il cyberbullo si deresponsabilizza "depersonalizzandosi" dietro l'identità virtuale

Nel bullismo virtuale anche la vittima (che nella vita reale gode di scarsa popolarità o è vittima) può diventare cyberbullo verso un bullo "reale"

Nel bullismo virtuale gli spettatori possono essere passivi o attivi (prendere parte alle prepotenze). La vittima non ne parla con gli adulti per vergogna o per non essere privata del mezzo informatico



Due diversi tipi di “bullo”

Bullo: **Re-attivo** / **Pro-attivo**

- Scarsa consapevolezza delle emozioni **proprie** e **altrui**
- **Errata attribuzione di significato**
- **Alta soglia della Paura**
- **Scarse abilità verbali**
- **Ricerca di identità** / **Ricerca di accettazione e riconoscimento**
- **Imitazione di modelli aggressivi**
- **Pressione del gruppo**
- **Incoerenza educativa**



Modelli relazionali del bullo/cyberbullo

Il bullo si caratterizza per un modello di azione/reazione aggressiva associato al prevaricare l'altro che si manifesta nei seguenti modi:

- prende in giro in maniera pesante, minaccia, aggredisce verbalmente, cerca di sottomettere, ripetutamente
- è facilmente irritabile, impulsivo/pianificatore e tollera male la frustrazione
- tende a non rispettare le regole ed è manipolativo – ha il bisogno di dominare l'altro con la prepotenza
- è poco empatico e manca di compassione – con gli adulti è spesso oppositivo
- ha un'opinione di sé positiva e la sua autostima è nella media
- precocemente prende parte ad atti di vandalismo, furto e comportamenti antisociali – ricerca l'aggregazione in "cattive compagnie"
- il rendimento scolastico è nella media alle elementari ma tende a peggiorare alle medie – non raro il rifiuto della scuola
- la rabbia e l'aggressività sono il modo in cui generalmente risolve tutte le situazioni



La vittima (caratteristiche)

La vittima si caratterizza per un modello di reazione ansioso o sottomesso associato alla debolezza fisica.

Le vittime presentano spesso facilità al pianto, sono timide ed introversive, insicure e passive, sono spesso in ansia e non hanno una buona stima di sé.

- è spesso preso in giro, minacciato, oggetto di beffe e derisioni, sottomesso, isolato dal resto della classe
- appare indifeso e non in grado di reagire in maniera efficace
- è ansioso, insicuro, timoroso di parlare di fronte ai compagni
- il rendimento scolastico può peggiorare nel tempo



Segnali di bullismo sulla vittima

- Trova scuse per non andare a scuola o compie strani percorsi per arrivarci
- Mostra segni di paura e di ansia (es. frequenti incubi notturni)
- Mostra sintomi fisici (es. mal di pancia, emicrania, ecc.)
- Torna a casa con oggetti rovinati o ferite
- Presenta disturbi del sonno o nell'appetito



Segnali di bullismo sulla vittima

- Sembra perdere il denaro e/o ne chiede in continuazione senza giustificato motivo
- Dice di avere amici, ma non partecipa a situazioni sociali, né invita altri ragazzi a casa
- Mostra scoppi di rabbia nei confronti dei familiari (es. verso i fratelli più piccoli) senza motivi apparenti
- Mostra delle regressioni (es. se è un bambino torna ad avere incubi, bagnare il letto, ecc.)



Segnali di bullismo sulla 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 (es. non andare a scuola o compiere piccoli furti, ecc.)



Fattori di rischio per il gruppo

Il **cronicizzarsi di certe dinamiche** all'interno del gruppo, dove alcuni ricoprono sempre il ruolo di vittime e altri sempre il ruolo di bulli.

Gli altri **compagni raramente prendono le difese** della vittima, sia per paura di ritorsioni da parte del bullo, sia perché la vittima è spesso impopolare; altre volte perché "non ci si immischia in faccende che non ci riguardano".

Il silenzio-assenso e il mancato intervento da parte del gruppo legittima i bulli a continuare con i maltrattamenti e spinge altri ad **imitarli e a sviluppare** atteggiamenti simili o a sostenere i bulli.



Caratteristiche degli spettatori

Funzione passiva:

si limitano a rilevare nei propri mezzi elettronici atti di cyberbullismo diretti ad altri.

Funzione attiva:

se scaricano il materiale postato dal cyberbullo, lo segnalano ad altri e contribuiscono alla diffusione sul web. Il contributo attivo può arrivare tramite sollecitazione del cyberbullo oppure su spinta autonoma.

Happy slapping (schiaffo allegro)



Conseguenze nella vittima a breve termine

Sintomi psicologici

- Scarsa autostima e svalutazione della propria immagine
- Tristezza, frustrazione, rabbia (diverso tra infanzia e adolescenza)
- Atteggiamento introverso e problemi di integrazione
- Tendenza alla depressione
- Flashback, crisi d'ansia
- Disturbi del sonno, incubi
- Problemi di concentrazione e di apprendimento
- Calo del rendimento scolastico
- Evitamento della scuola e/o ritiro sociale



Conseguenze nella vittima a lungo termine

Sintomi psicologici

- Scarsa autostima, ansia, insicurezza
- Depressione
- Attacchi di panico
- Comportamenti autodistruttivi e autolesivi
- Dipendenza-abuso di sostanze
- Le donne possono avere relazioni complicate, gravidanze non volute, abuso di alcolici e stupefacenti fino a disturbi quali anoressia e bulimia



Conseguenze nella vittima a lungo termine

Sintomi psicologici

- **Difficoltà a raggiungere livelli di istruzione superiore e abbandono scolastico.**
- **Ritiro sociale**
- **Maggior rischio a fallimenti lavorativi e sentimentali**
- **Difficoltà nelle relazioni interpersonali**
- **Difficoltà a trovare lavoro**
- **Istinti suicidari**



Fattori di rischio nella relazione con gli adulti

La percezione di una **relazione con i genitori** **caratterizzata da solitudine** è un importante fattore di rischio sia del bullismo, sia del cyberbullismo; gli **adolescenti che percepiscono i genitori come distanti** sono più coinvolti nel fenomeno.

Una **relazione negativa con gli insegnanti** e una **bassa stima di sé rispetto alle abilità scolastiche** sono altri fattori di rischio nella perpetrazione del bullismo e del cyberbullismo.



Gli strumenti dei genitori

E' naturalmente alla famiglia che spetta il compito

più efficace visto che sono il tempo e la comunicazione gli alleati vincenti

nella relazione con i ragazzi ed è quindi importante:

- cercare di condividere almeno una parte delle attività svolte dai figli sul “computer”
- parlare delle attività online preferite dal ragazzo
- evitare, per quanto possibile, l’isolamento del ragazzo e del suo “computer”



Gli strumenti dei genitori

- Stabilire una **buona comunicazione** tra genitori e adolescenti, piuttosto che investire tempo e risorse su software di monitoraggio della navigazione online, è **uno dei più importanti fattori protettivi**.
- Come spesso accade in adolescenza, le **punizioni e i comportamenti di controllo** eccessivo da parte dei genitori, hanno un **effetto controproducente**.
- Dall'analisi dei dati fin qui esposti sul tema del cyberbullismo è emersa la necessità di **promuovere in primo luogo un utilizzo consapevole** dei nuovi media da parte dei giovani.
- **Trasmettere la cultura del rispetto** dell'altro anche quando si interagisce online.
- Promuovere un processo di responsabilizzazione che faccia comprendere ai nativi digitali le **conseguenze delle proprie azioni** anche quando sono commesse con la percezione di agire **nell'anonimato**.



Gli strumenti dei genitori

- Uno degli **aspetti più difficili per un ragazzo** coinvolto in un episodio di cyberbullismo, sia esso vittima o bullo, è quello di **non poterne parlare con nessuno**.
- La richiesta di aiuto sembra essere resa particolarmente difficoltosa dalla **percezione di un mondo adulto molto lontano dalle nuove tecnologie**, e quindi incapace di capirne i problemi.
- E' importante incentivare, in classe ma soprattutto all'interno del nucleo familiare, **uno stile parentale ispirato al dialogo** con i figli rispetto alle loro attività online. E' proprio attraverso la condivisione che i ragazzi imparano nuove strategie di *coping*.
- La prevenzione del cyberbullismo, non può prescindere dalla **competenza digitale che i genitori e tutte le altre figure di riferimento** devono avere in merito alle dinamiche online, all'interno delle quali gli adolescenti si muovono e costruiscono importanti aspetti della loro vita relazionale.



Primi passi da compiere

- Incoraggiare a parlare apertamente dell'accaduto, senza vergogna o sensi di colpa
- Ascoltare in maniera aperta, senza fare il “terzo grado” o forzare a dire tutto subito
- Rimanere obiettivi e ricordare che si sta ascoltando solo una parte della storia
- Coinvolgere il ragazzo nelle decisioni e nelle azioni da intraprendere



Errori da non compiere

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



Prevenire

