



# IL BULLISMO CI RIGUARDA?

Conoscere per prevenire e intervenire

Denise De Stefani

Psicologa – Psicoterapeuta ATP/FSP

**SWI** swissinfo.ch

«La scuola dichiara guerra al bullismo»

(3 giugno 2021)

**CORRIERE**  
**DEL TICINO**

«Basta fingere che l'odio sul web non sia un problema serio»

Violenza virtuale: il fenomeno è in aumento. E ora si chiedono risposte concrete al Consiglio federale.

(23 febbraio 2022)

**tio**

«Contro i bulli online già alle elementari» (21 febbraio 2022)

**RSI NEWS**

«Di cyberbullismo si muore» (8 febbraio 2021)

## ALCUNE CIFRE

- 22% dei giovani in Svizzera sono stati vittime di bullismo più volte.
- Rispetto al 2015, i casi di bullismo nella Confederazione sono più che raddoppiati.
- In Svizzera, un bambino su dieci è vittima di bullismo durante la scuola.
- Circa il 13% dei giovani di 15 anni interpellati dichiara di subire regolarmente delle prese in giro, l'11% ha detto che sono stati fatti circolare pettegolezzi sul loro conto e il 7% che è stato vittima di aggressioni fisiche.

(Fonte: Programma per la valutazione internazionale dell'allievo - PISA, dicembre 2018)

# BULLISMO È

un ATTO  
AGGRESSIVO  
condotto da un  
individuo o da un  
gruppo, RIPETUTO nel  
tempo, contro una  
vittima che NON  
RIESCE a difendersi

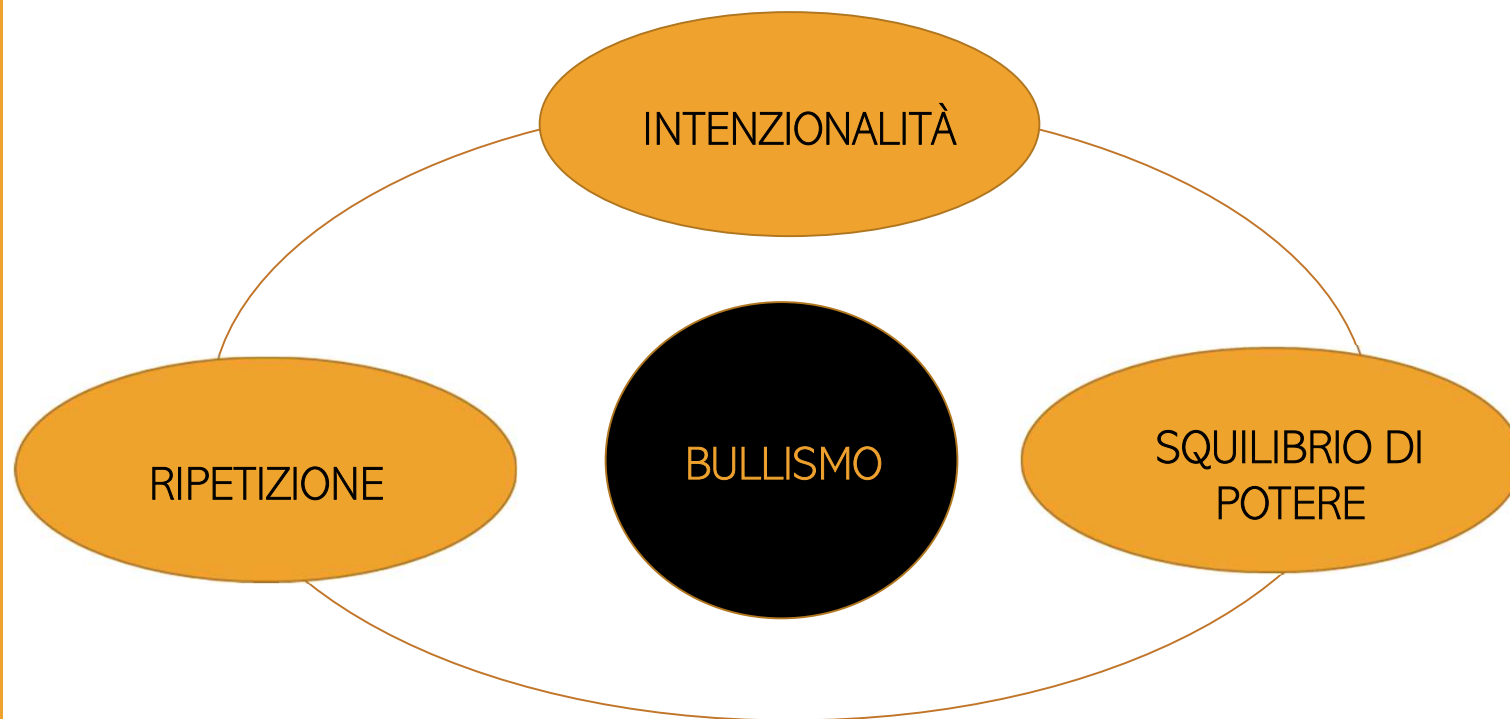
(Olweus 2017)



# BULLISMO NON È

- Litigare alla pari fra compagni
- Prendersi in giro a vicenda
- Lottare per gioco
- Fare semplici dispetti a vicenda

# IL BULLISMO LA DEFINIZIONE



# LE TIPOLOGIE

## BULLISMO DIRETTO

### FISICO

Colpi, calci, pugni, sottrazione di oggetti, impedire agli altri di andare dove vogliono...



# LE TIPOLOGIE

## BULLISMO DIRETTO

### VERBALE

Schernimento, minacce,  
offese, prese in giro, false  
dicerie..



# LE TIPOLOGIE

## BULLISMO INDIRETTO

### PSICOLOGICO

Lo scopo è l'isolamento della vittima ed esclusione dal gruppo attraverso pettegolezzi, storie offensive, distruzione delle amicizie, manipolazione..

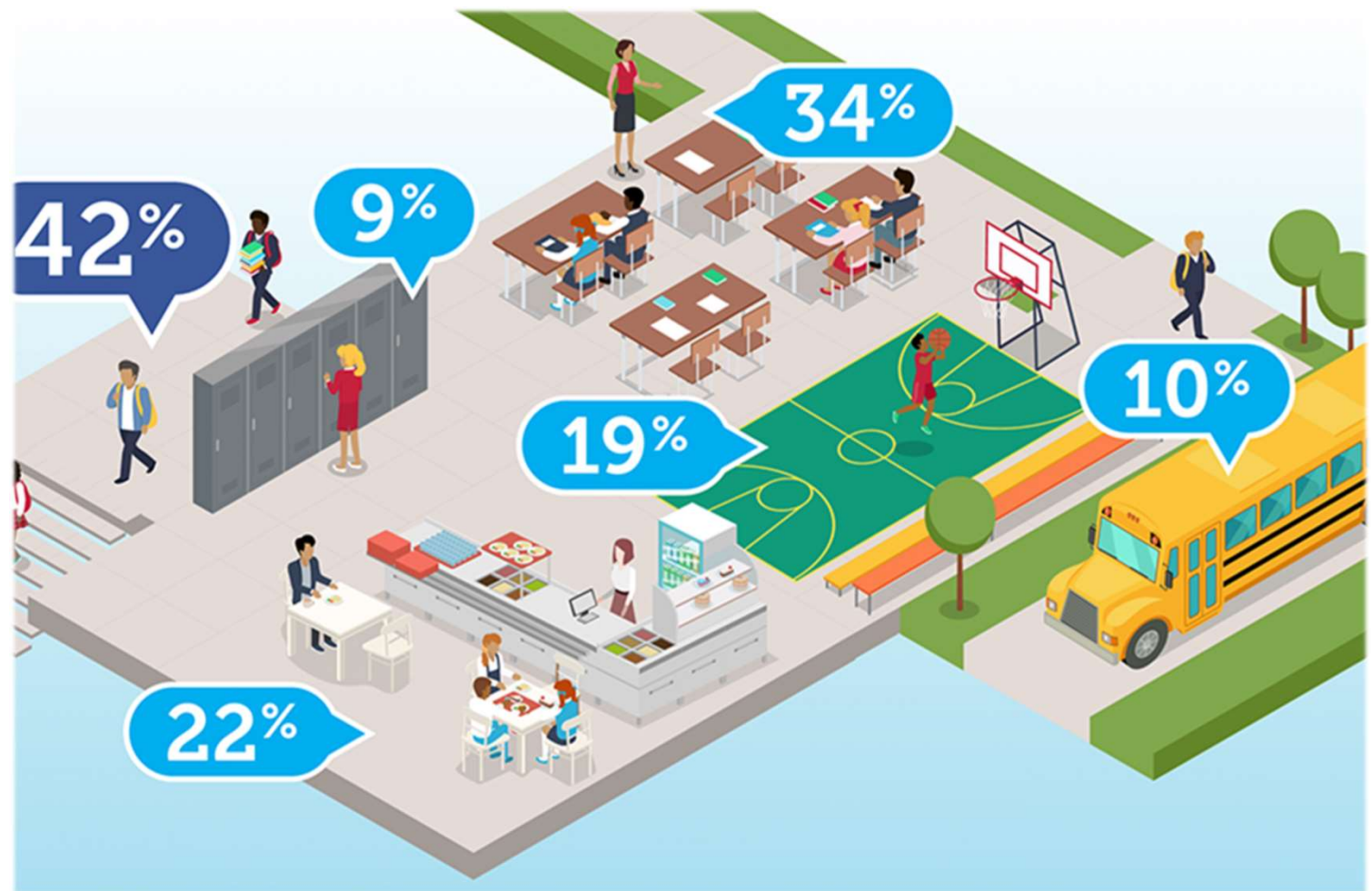


## LE CARATTERISTICHE NELLA SCUOLA DELL'INFANZIA

- Di solito 1:1
- L'atto aggressivo non è premeditato ma improvviso
- Non c'è consapevolezza del danno
- Si manifesta per lo più con atti di prepotenza ed emarginazione
- Non sempre il bullo prende di mira la stessa vittima.
- I maschi tendono più ad atti di prevaricazione.
- Le femminucce tendono soprattutto ad emarginare e a creare gruppetti.



# I LUOGHI DEL BULLISMO





# DISIMPEGNO MORALE DEL BULLO

«Non è così grave, lo fanno tutti»

«In fondo se lo merita»

«Sono solo scherzi»

«E' tutta la classe che lo prende in giro!»



# CHI È IL BULLO?

Il bullo è colui che attua violenza nei confronti di alcuni suoi compagni in modo **intenzionale, persistente ed è più forte della vittima** (ha più “potere” oppure influenza, popolarità).

Esistono tre tipologie di bullo:



## BULLO AGGRESSIVO DOMINANTE

Spavaldo e impulsivo  
Scarsa empatia  
Non rispetta le regole  
Buona autostima  
Elevate capacità sociali  
Il rendimento scolastico  
può essere buono



## BULLO PASSIVO GREGARIO

Ansioso, insicuro  
Poco popolare  
Aiutante, sostenitore  
Si aggrega per non  
divenire una vittima



## TEMPORANEO

Il trauma come origine  
dell'aggressività: essa  
regredisce nel tempo e  
scompare del tutto solo  
al regredire delle  
emozioni che hanno  
scaturito il trauma

# FATTORI PREDISPONENTI PER IL BULLO



- Relazione negativa tra EMPATIA e PREPOTENZA
- Clima scolastico (poco dialogo insegnante – allievi)
- Stile educativo genitoriale (respingente/trascurante, punitivo, con regole familiari poco strutturate e/o caratterizzate da incoerenza)
- Scarsa presenza fisica ed emotiva degli adulti
- Cause socio – culturali («precocizzazione» adolescenziale, carente educazione emotiva, fretta, impazienza, sovraccarico di stimoli..)

# CHI È LA VITTIMA?



**VITTIMA PROVOCATRICE:** Dà fastidio, sottrae oggetti ai compagni, interrompe, usa un linguaggio troppo brusco o piagnucoloso, irrita gli altri compagni pur di attrarre l'attenzione su di sé, mettendosi anche in ridicolo. Spesso iperattiva, inquieta e offensiva.

**VITTIMA PASSIVA:** ansiosa ed insicura, spesso sensibile e calma, timida, a volte con scarsa autostima. Spesso a scuola vive una condizione di solitudine e di abbandono. Vive un maggior rischio di depressione.

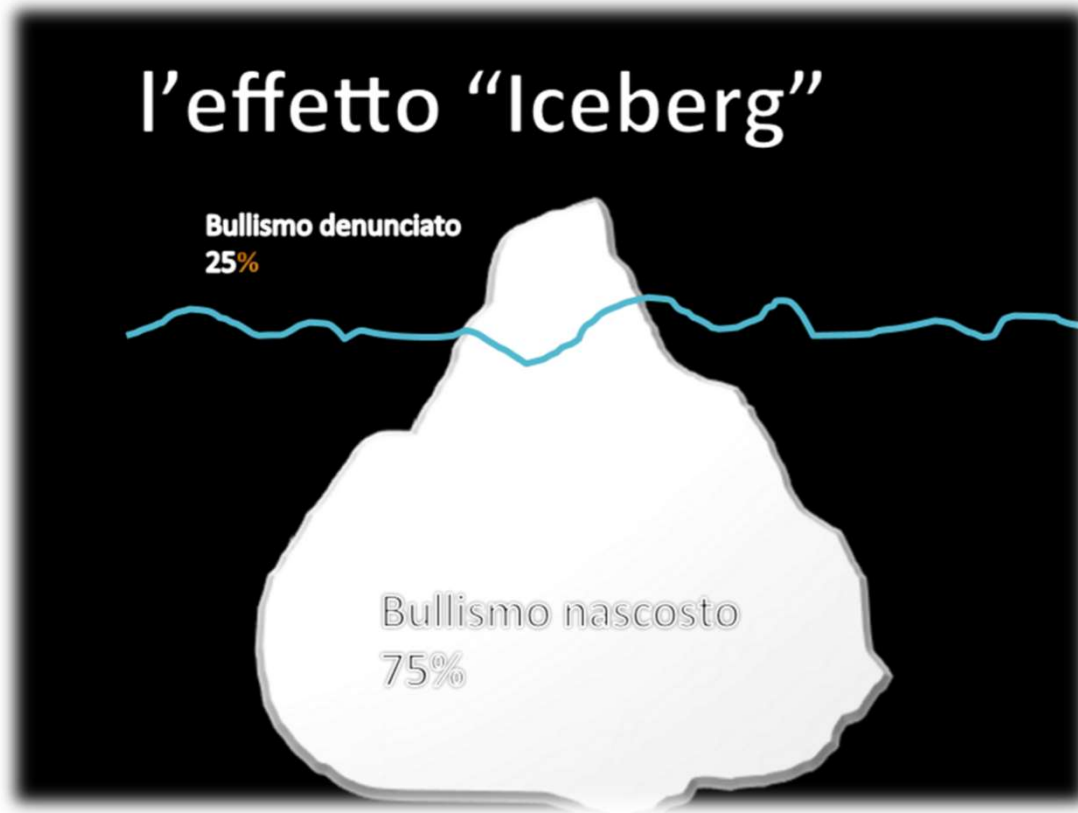


# FATTORI PREDISPONENTI PER LA VITTIMA



- Disabilità fisiche e/o psichiche
- Sindromi di iperattività
- Difficoltà nelle abilità motorie
- Diversità di genere, etnia, provenienza
- Problematiche legate al comportamento
- Autostima bassa
- Isolamento, scarsa vita sociale
- Rete amicale povera o assente
- Percezione negativa del clima scolastico
- Contesto familiare disgregato/a rischio
- Famiglie molto coese, iperprotettive (isolate)

# ESSERE VITTIMA: PERCHE' NON PARLA?



# ESSERE VITTIMA: PERCHE' NON PARLA?



La vittima «passiva» ha difficoltà a confidare a qualcuno i suoi problemi:

- Paura delle reazioni dei prepotenti
- Paura dell'indifferenza dei compagni
- I maschi (soprattutto) temono di essere messi in ridicolo e perdere la loro reputazione nel gruppo
- Per non preoccupare i genitori
- Evitare che intervengano aggravando la situazione
- Non vogliono essere compatiti
- Si vergognano
- Pensano che passi
- I maschi tendono a parlare meno delle loro emozioni («prendo a pugni il cuscino di notte»)
- Le femmine si fidano di più ma attuano comportamenti più evitanti («mi chiudevo nella mia stanza»)

La vittima «provocatrice», spesso **NON SI RENDE CONTO** di esserlo!

# CYBERBULLISMO

<https://www.youtube.com/watch?v=RX2waGQITOs>

Il bullismo elettronico comprende **tutte le forme di prevaricazione, prepotenze, molestie e manipolazione** tra coetanei messe in atto attraverso e-mail, messaggi con i cellulari, chat, blog, siti internet, immagini o video diffusi sulla rete.



# TRATTI DISTINTIVI DEL CYBERBULLISMO



Assenza di limiti spazio temporali (facilità di accesso)

Assenza di relazione tra vittima e bullo

Anonimato del molestatore

Permanenza nel tempo (24/24h)

Rapida diffusione



AUMENTA IL DISTACCO TRA  
GESTO E SIGNIFICATO  
(DERESPONSABILIZZAZIONE)

## CYBERBULLISMO

L'83% dei ragazzi afferma che gli episodi di cyberbullismo sono molto più dolorosi di quelli reali.

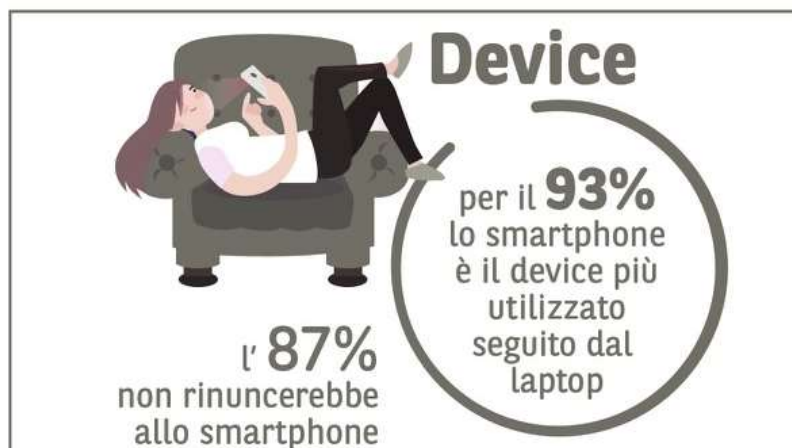
Di norma i genitori sono esclusi dalla vita digitale dei figli, e molto spesso non ne comprendono affatto le logiche.

Il 42% ha avuto esperienza di Cyberbullismo

### GENERAZIONE Z

(1995 – 2012)

NATIVA DIGITALE



### GENERAZIONE ALPHA

IPERCONNESSI

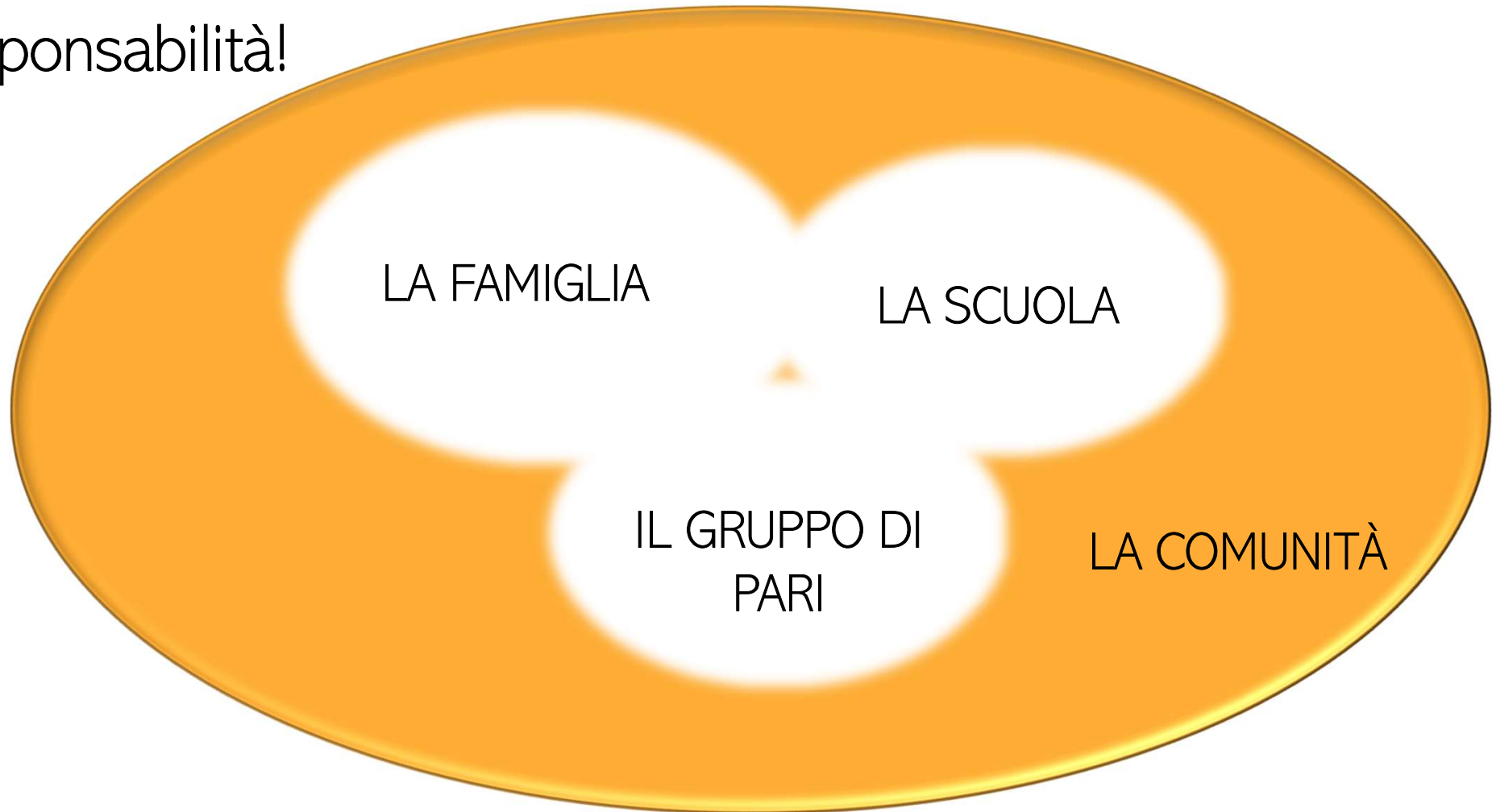
(NATI DOPO IL 2012)





COME PREVENIRE?

Tutti abbiamo una  
Responsabilità!



# Come Prevenire?



1. FAMIGLIA ATTENTA
2. FARE RETE CON LA SCUOLA
3. INTERVENTI SPECIFICI DELLA SCUOLA SULL'INDIVIDUO E SUL GRUPPO

# 1. FAMIGLIA ATTENTA



L'attenzione da parte della famiglia a come sta il bambino e a come vive la scuola è fondamentale.

Mettersi in ascolto del proprio figlio con interesse  
(non solo con le orecchie)

Evitare di colpevolizzare sé stessi, chiedendosi dove ho sbagliato ma chiedersi: quali valori, principi, comportamenti e modalità di relazione ho trasmesso?

Lavorare sulla fiducia del figlio

Saper informarsi e chiedere aiuto:  
non minimizzare, non incolpare, non scusare (il bullo)

# 1. FAMIGLIA ATTENTA - Cyberbullismo



- Limitare l'accesso alla rete senza controllo da parte degli adulti (a seconda dell'età)
- Insegnare l'importanza di non rivelare in rete informazioni personali come password, foto, video.
- Insegnare a non accettare mai di incontrarsi di persona, magari di nascosto, con chi hanno conosciuto in rete.
- Insegnare a non usare un linguaggio offensivo o inappropriato e a comportarsi correttamente in rete.
- Evitare l'uso di video giochi violenti.
- Fare attenzione ai cambiamenti di abitudine e comportamenti dei propri figli.

# 1. Riconoscere per tempo i segnali



- Ha difficoltà ad alzarsi dal letto
- Non vuole andare a scuola
- Manifesta difficoltà di concentrazione, si annoia subito, i voti a scuola peggiorano
- Cambia strada per andare e tornare da scuola
- Dorme male e fa brutti sogni
- Cambia modo di mangiare (di più, di meno, in modo disordinato)
- Ha frequenti crisi di pianto o di rabbia, è molto silenzioso e depresso
- Ha sul corpo segni, graffi, lividi
- Ha i vestiti sporchi e strappati
- Accusa di frequente mal di testa, mal di stomaco, mal di pancia
- Smette di uscire, ha meno amici o nessun amico
- “Perde” spesso oggetti personali o del corredo scolastico
- Chiede più soldi o più del solito
- Scatta se qualcuno si avvicina al suo cellulare o lo tiene nascosto

# 1. Bullismo: alcuni consigli per i ragazzi



- **CONTROPIEDE:** sconcerta e confondi il bullo. Stai eretto, guarda in viso, tono assertivo ma non aggressivo.
- **LINGUAGGIO DEL CORPO:** espressione neutra con braccia rilassate lungo i fianchi e mani in tasca.
- **DISINNESCO:** a chi minaccia e urla rispondi con tono di voce basso e lento.
- Rilassarsi
- Dire NO!
- Parlare parlare parlare (con adulti fidati o con un amico)

# 1. Cyberbullismo: alcuni consigli per i ragazzi



- Non interagire con chi ti sta offendendo online o sul cellulare
- Blocca subito le persone che ti inviano e-mail, messaggi, con contenuto inappropriato, materiale offensivo o diffamatorio.
- Non fornire mai le password dei tuoi profili ad amici o ad altre persone che non siano i tuoi genitori.
- Cambia indirizzo e-mail e profilo social in modo da non essere più infastidito o da rendere più difficile rintracciarti.
- Se necessario, cambia il numero di cellulare e comunicalo solo a poche persone di cui ti fidi.
- Informa i tuoi genitori, un adulto di riferimento, un insegnante, sulla situazione che stai vivendo.
- Tieni traccia delle conversazioni che ti hanno infastidito. Potrebbero servirti come “prove” del suo comportamento aggressivo nei tuoi confronti.

## 2. FARE RETE CON LA SCUOLA



### DIALOGO & FIDUCIA TRA INSEGNANTE E GENITORE

Contattate la scuola e parlate con gli insegnanti e Dirigenti se avete il dubbio che vostro figlio sia vittima di atti di bullismo a scuola!

Può essere utile farsi accompagnare (dal coniuge/amico).

Scrivere i fatti avvenuti in modo da essere chiari nel descrivere l'accaduto anche se sul momento possiamo essere ansiosi o arrabbiati.

**SCUOLA E GENITORI: UN'ALLEANZA NECESSARIA!**

### 3. INTERVENTI SPECIFICI



#### Coinvolgere i genitori

Informare e sensibilizzare

Sportelli di ascolto

(accogliere difficoltà, paure, aspettative)

Gruppi di ascolto – confronto sul problema

#### Formazione e supervisione agli insegnanti

(Presentazione e supervisione di un caso, discussione, confronto, giochi di ruolo)

Progetti mirati al coinvolgimento degli alunni, meglio se con modelli esperienziali al fine di facilitare le loro capacità empatiche, proponendo condotte responsabili lontane dall'indifferenza.

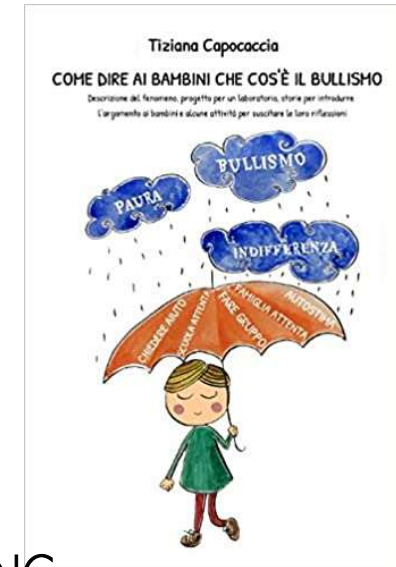
### 3. INTERVENTI SPECIFICI (Alcuni esempi)

MODELLI  
ESPERIENZIALI



CALENDARIO EMOTIVO

FIABE



ROLE PLAYING



STIMOLI AUDIO VISIVI



### 3. INTERVENTI SPECIFICI (Alcuni esempi)

# ROLE PLAYING

IL BULLISMO E'  
UN  
FENOMENO DI  
GRUPPO: 85%  
EPISODI  
BULLISMO  
AVVIENE IN  
PRESENZA DEL  
GRUPPO



Per questo motivo è FONDAMENTALE  
lavorare sulla COMUNITÀ SILENZIOSA:  
RINFORZARE il RUOLO DI «DIFENSORE»!

## Ad un BULLO va ricordato...



- Esiste un modo differente per affermarsi
- La prepotenza non è indice di forza
- Non sei “condannato” a restare un bullo
- Puoi farti aiutare dagli adulti vicini a te

## Ad una VITTIMA di bullismo va ricordato...



- Non sei tu ad essere sbagliato
- Non ti devi vergognare
- Parlane con la famiglia o con gli insegnanti
- **NON SEI SOLO**

# LINK UTILI PER PREVENIRE & INTEVENIRE

## Prevenzione Svizzera della criminalità

<https://www.skppsc.ch/it/temi/internet/cybermobbing-cyberbullismo/>

## Protezione dell'infanzia Svizzera

<https://www.kinderschutz.ch/it/offerte/scaricare-ordinare/infografico-bullismo>

**#MAI PIÙ  
BULLISMO**

Denise De Stefani

Psicologa Psicoterapeuta FSP

078 746 68 43

[denisedeestefani@hotmail.com](mailto:denisedeestefani@hotmail.com)

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!