



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio

	Istituto Comprensivo "Via F. Laparelli, 60"	00176 ROMA- Via Laparelli 60 XIV Distretto tel. 0624419571, 0624402590 fax 0624411119 codice meccanografico: <i>rmic8ck00b</i> e-mail: <i>rmic8ck00b@istruzione.it</i>	
--	--	---	---

LA SCUOLA CONTRO IL BULLISMO E IL CYBER-BULLISMO

VADEMECUM

PER STUDENTI, PERSONALE SCOLASTICO E FAMIGLIE
PER LA PREVENZIONE AI FENOMENI DEL BULLISMO E
DEL CYBER-BULLISMO

Sommario

DEFINIZIONE DI BULLISMO	3
PERCHÉ È IMPORTANTE CONTRASTARE IL BULLISMO	3
DEFINIZIONE DI CYBERBULLISMO	4
VADEMECUM per una scuola libera da bullismo e cyber-bullismo	5
BULLISMO E CYBER-BULLISMO:	6
AZIONI EFFICACI E RESPONSABILITÀ GIURIDICHE ED EDUCATIVE	6
Docente come promotore di responsabilità	6
Promuovere responsabilità nel gruppo classe.....	7
RESPONSABILITÀ GIURIDICA.....	7
Responsabilità dei docenti.....	8
Quali responsabilità dei docenti in caso di cyber bullismo?.....	8
PROMUOVERE RESPONSABILITÀ: IL RUOLO DEL DOCENTE	9
BULLISMO E CONFLITTO: IMPARIAMO A GESTIRE IL CONFLITTO.....	11
IMPARARE GESTIRE IL CONFLITTO	13
STRATEGIE DI INTERVENTO ANTIBULLISMO	14
MANUALE PER RAGAZZI E RAGAZZE VITTIME DI BULLISMO	15
DEFINIZIONE DI UNA SCUOLA CHE CONTRASTA BULLISMO E CYBER-BULLISMO.....	17
Quali regole contro il bullismo e cyber-bullismo? Alcuni esempi per definire azioni condivise con il gruppo classe	18
DEFINIZIONE DI UN PROGETTO DI INTERVENTO ANTI BULLISMO	20
ALTRI STRUMENTI PER LAVORARE CON LA CLASSE: ROLE PLAY	24
INFINE ALCUNI CONSIGLI UTILI.....	25
PER I RAGAZZI:.....	25
PER I GENITORI :	26
A COSA PRESTARE ATTENZIONE.....	26
PER IL PERSONALE SCOLASTICO	27

DEFINIZIONE DI BULLISMO

Il bullismo è un **atto aggressivo** condotto da un individuo o da un gruppo **ripetutamente** e nel tempo contro una vittima che **non** riesce a difendersi.

I connotati tipici del fenomeno si possono così riassumere:

1. Comportamenti di prevaricazione diretta o indiretta;
2. Azioni reiterate nel tempo;
3. Coinvolgimento sempre degli stessi soggetti, di cui uno/alcuni sempre in posizione dominante (bulli) ed uno/alcuni più deboli e incapaci di difendersi (vittime).

Il bullismo può essere di tipo:

- **FISICO** (colpi, pugni, calci, furti, danneggiamenti di oggetti personali della vittima)
- **VERBALE** (offese, minacce, soprannomi denigratori e prese i giro)
- **INDIRETTO** (esclusione sociale, pettegolezzi, diffusione di calunnie, mettere in giro cattive voci)

PERCHÉ È IMPORTANTE CONTRASTARE IL BULLISMO

Perché il bullismo fa male a coloro che lo subiscono in quanto:

- hanno paura, si sentono soli, sbagliati, umiliati, indifesi;
- se sono adolescenti, si vergognano a chiedere aiuto;
- in loro la sofferenza aumenta sempre più ed aiutarli diventa molto difficile. In età adulta, possono sentirsi a disagio nelle relazioni con gli altri, soffrire di depressione e sentirsi sempre potenzialmente “vittime”.

Perché il bullismo fa male a quelli che lo compiono in quanto:

- si illudono di risolvere con la prepotenza tutti i problemi che incontrano e non si mostrano agli altri come sono realmente, con capacità e debolezze;
- scambiano la paura suscitata nelle vittime per rispetto ed approvazione.
- si costringono a reggere il personaggio del “duro” anche quando non ne hanno voglia, perché non possono perdere la faccia;
- da grandi rischiano più degli altri di avere problemi con la giustizia.

Perché il bullismo fa male a coloro che assistono senza far niente in quanto:

- alcuni diventano amici del prepotente per non avere problemi, altri hanno paura di essere presi di mira in futuro;
- tutti insieme imparano a “farsi i fatti propri”, pensando che non si può contare sull’aiuto di nessuno perché vince sempre il più forte;
- con la legge della giungla tutti possono essere vittime, perché ognuno ha dei punti deboli e può essere preso di mira dagli altri.

RICORDIAMOCI SEMPRE CHE LA VIOLENZA CREA VIOLENZA

Se il bullismo dura a lungo può succedere che, presto o tardi, la vittima esploda con una reazione estrema e apparentemente eccessiva. Molti “bulli” sono state “vittime” in passato. Soprattutto se, quando erano in difficoltà, non si sono sentiti ascoltati e sostenuti da nessuno.

DEFINIZIONE DI CYBERBULLISMO

Il cyberbullismo (ossia "bullismo" online) è il termine che indica atti di bullismo e di molestia effettuati tramite mezzi elettronici come l'e-mail, sms, i blog, i telefoni cellulari e/o i siti web. Il cyber-bullismo presenta sia **elementi di continuità** sia **elementi di novità** rispetto al bullismo che caratterizzano in maniera specifica il fenomeno, connessi alle modalità interattive mediate dalle nuove tecnologie.

È fondamentale capire che l'identità digitale che si costruisce online è perenne, che immagini, video, testi devono essere protetti il più possibile. La reputazione online è più difficile da ricostruire rispetto a una reputazione offline, perché il web non dimentica.

VADEMECUM per una scuola libera da bullismo e cyber-bullismo



Insieme ai docenti referenti bullismo e cyber-bullismo sono state definite alcune azioni concrete, riferendosi all'indice delle raccomandazioni del MIUR, di seguito elencate:

1. Raccomandazioni in materia di definizione del fenomeno
2. Raccomandazioni in materia di riconoscimento del fenomeno
3. Raccomandazioni in materia di organizzazione scolastica
4. Raccomandazioni in materia di protezione degli alunni e degli studenti
5. Raccomandazioni in materia di rapporti con le componenti interne
6. Raccomandazioni in materia di rapporti con l'esterno

BULLISMO E CYBER-BULLISMO:

AZIONI EFFICACI E RESPONSABILITÀ GIURIDICHE ED EDUCATIVE

Docente come promotore di responsabilità

Con i docenti referenti si è ragionato sull'importanza della responsabilità, sia educativa, sia giuridica, del docente stesso.

La scuola, infatti, è luogo di formazione, apprendimento e di esperienza sociale, e la relazione insegnante-studente è fondamentale per la promozione del senso di responsabilità e autonomia individuale, nonché sociale.

Responsabilità è una delle funzioni che presiedono ai processi di differenziazione sociale (De Leo 1996).

- Non chiedere responsabilità ad alcuni soggetti o richiederla in modo parziale o marginale può significare attribuire ad essi meno potere, meno rilevanza sociale, meno opportunità di socializzazione ed apprendimento.
- Formato di responsabilità non dipende dalla capacità ma dalla modalità di richiesta, tipo di responsabilità e condizioni di rapporto con le figure adulte.

Ricordiamo che senso morale e responsabilità sono educabili, infatti:

1. Ogni scuola ha un clima morale (school ethos): solo i comportamenti quotidiani e non solo le affermazioni di principio a connotarla. L'insegnante è il rappresentante dei principi morali della scuola ed è un modello di comportamento per i propri alunni.

Di fatto, riflettendo sui temi: che scuola voglio essere? Che docente voglio essere? il docente risponde con l'importanza della collaborazione, lavorare in gruppo e coesione.

2. L'importanza delle regole d'istituto, le quali devono essere condivise tra i docenti. Esse sono utili per:
 - Definire il limite consentito ad accettabile per tutti i comportamenti
 - Ad ogni regola corrisponde una conseguenza
 - La sanzione sancisce l'efficacia di una regola
 - Sanzioni congruenti: servono a non far passare inosservato quanto accaduto e facilitano la comprensione dei valori della regola
 - Non confondere sanzione con punizione.

Promuovere responsabilità nel gruppo classe

TUTTI INFORMATI CONTRO IL BULLISMO!

Per promuovere responsabilità in classe è importante ricordare di **PARLARE DI BULLISMO AGLI ALUNNI**. A livello di classe bisogna prevedere dei momenti di discussione in cui stimolare riflessioni e conoscenza su bullismo e cyber-bullismo, a partire dalla definizione di prepotenza.

RESPONSABILITÀ GIURIDICA

Per i **GENITORI** sono previste:

- la Culpa in EDUCANDO
- la Culpa in VIGILANDO

Con l'analisi di alcuni casi si è visto che “i genitori sono responsabili del fatto illecito cagionato dal figlio minore” (Art. 2048 – Codice Civile), tuttavia va precisato che: se il figlio minore è affidato alla custodia degli insegnanti:

- i genitori sono sollevati dalla culpa in vigilando, ma non da quella in educando;
- esiste un possibile concorso di colpa tra genitori ed insegnanti (responsabilità solidale)

Per il **DIRIGENTE SCOLASTICO** è prevista la:

- la Culpa in ORGANIZZANDO

Responsabilità del Dirigente Scolastico (Art. 25 D.Lgs N.165/2001)

Obblighi organizzativi di amministrazione e di controllo sull'attività del personale scolastico, con conseguenti responsabilità in caso di incidente per carenze a lui imputabili, allorché non abbia eliminato le fonti di pericolo, non abbia provveduto alla regolamentazione del flusso degli studenti, ovvero non abbia provveduto a far approvare il Regolamento d'Istituto al Consiglio d'Istituto.

Per il **DOCENTE** sono previste:

- la Culpa in EDUCANDO
- la Culpa in VIGILANDO

Responsabilità dei docenti

“I precettori e coloro che insegnano un mestiere o un’arte sono responsabili del danno cagionato dal fatto illecito dei loro allievi e apprendisti nel tempo in cui sono sotto la loro vigilanza” (Art.2048 del Codice Civile).

La responsabilità dell’insegnante è limitata da due fattori:

- ✓ limite di spazio: l’insegnante è responsabile dell’alunno solo dal momento in cui quest’ultimo fa il suo ingresso all’interno della scuola;
- ✓ limite di tempo: l’insegnante è responsabile dell’alunno solamente durante l’orario scolastico.

Attraverso alcuni esempi, come quello seguente, si è cercato di capire meglio il tema della sorveglianza a scuola: quale “colpa”?

Es: un alunno delle scuole medie, durante la lezione di educazione musicale, mentre teneva il flauto tra le labbra e si apprestava a suonarlo, è stato colpito casualmente da un compagno con una gomitata che gli aveva procurato la rottura di due incisivi. È stata ritenuta sussistente la responsabilità dell’insegnante per colpa in vigilando.

L’obbligo della sorveglianza si protrae per tutto il tempo dell’affidamento dell’alunno all’istituzione scolastica (Cassazione Civile, sez. I, 30 marzo 1999, n. 3074):

- dal momento dell’ingresso nei locali della scuola fino a quello dell’uscita
- compreso anche il trasporto degli alunni da casa a scuola e viceversa, se organizzato dall’Istituto;
- l’esercizio del dovere di vigilanza è “inversamente proporzionale all’età e al normale grado di maturazione” degli alunni.

È inoltre emersa la possibilità di approvare programmi peer-education e di “peer-vigilanza”

Quali responsabilità dei docenti in caso di cyber bullismo?

Partendo dall’Aggiornamento delle LINEE DI ORIENTAMENTO per la prevenzione e il contrasto del cyber-bullismo (MIUR) è stata ribadita l’importanza della CONOSCENZA.

Ricordiamo le MANIFESTAZIONI DEL CYBER-BULLISMO

- **Harassment**: la “molestia”: invio ripetuto di messaggi offensivi, scortesi ed insultanti.
- **Impersonation** o furto d’identità: violare l’account di qualcuno, farsi passare per questa persona ed inviare messaggi per dare una cattiva immagine della

stessa, crearle problemi o pericoli e danneggiarne la reputazione o le amicizie.

- **Denigration:** messaggi falsi o dispregiativi; parlare di qualcuno online. Inviare o pubblicare pettegolezzi, dicerie crudeli o foto compromettenti per danneggiare la reputazione della vittima o le amicizie.
- **Flaming:** messaggi violenti e volgari mirati a suscitare una lite online.
- **Outing and trickery** (rivelazioni e inganno): condividere online segreti o informazioni imbarazzanti su un'altra persona. Spingere con l'inganno qualcuno a rivelare segreti o informazioni imbarazzanti e poi condividerle online.
- **Exclusion:** escludere (bannare) deliberatamente una persona da un gruppo online (come una lista di amici) per ferirla.
- **Happy slapping:** registrazione vide durante la quale la vittima è ripresa mentre subisce diverse forme di violenza, sia psichica che fisica. Le registrazioni vengono effettuate all'insaputa della vittima e le immagini vengono poi pubblicate su internet e visualizzate da altri utenti.
- **Sexting:** si definisce sexting l'invio e/o la ricezione e/o la condivisione di testi, video o immagini inerenti la sessualità. Inviare ad una stretta cerchia di persone, possono diffondersi in modo incontrollabile, generando seri problemi, sia personali che legali, alla persona ritratta, o ai diffondenti. È frequente che non si consideri queste condivisioni come scambio di materiale pedopornografico se si tratta di immagini riferite a minorenni.

PROMUOVERE RESPONSABILITÀ: IL RUOLO DEL DOCENTE

Risulta fondamentale il ruolo del docente come promotore di responsabilità, per il quale sono stati forniti alcuni punti di riflessione:

- 1) Consapevolezza del proprio ruolo (che docente sono? che insegnante voglio essere?)
- 2) Importanza dell'esempio
- 3) Conosco le mie reazioni?
- 4) Conseguenza comunicativa
- 5) Stile educativo e bullismo: il modo in cui intervengo nelle situazioni di bullismo dipende dal mio stile educativo

L' insegnante è fondamentale nella lotta contro il bullismo



Sono state analizzate alcune modalità che possono assumere i docenti ad affrontare il bullismo e il cyber-bullismo:

- modalità **DELEGANTE**: “Ci devono pensare i genitori – è colpa della famiglia se il ragazzo si comporta così” => ritenere che non sia una propria responsabilità;
- modalità **PASSIVA**: “Sono solo ragazzate!” => non intervenire, lasciar correre
- modalità **NON ATTENTA ALLE RELAZIONI**: “Non è compito mio interessarmi anche di questo. Ho un programma da seguire!” => ritenere che la scuola sia solo un luogo di apprendimento e non di crescita relazionale;
- modalità **INTERVENTISTA**: “Adesso ci penso io a sistemare la situazione” => intervenire direttamente con alunni, famiglie, colleghi e dirigente. Fa una sfuriata relativa alla situazione, minaccia, poi si calma e torna tutto come prima;
- modalità **PROTETTIVA**: “Poverino, se l’è presa con te! Vieni a chiamarmi quando ricapita” => difendere apertamente la vittima e occuparsi solo di ei;
- modalità **AUTORTARIA PUNITIVA**: “Non sta mai fermo, abbiamo già avuto anche fin troppa pazienza!” => colpevolizzare/svalutare l’alunno per la sua inadeguatezza o incapacità.

Tramite il **QUESTIONARIO PER GLI INSEGNANTI: COME MI CONPORTO DI FRONTE AL BULLISMO?** si è riflettuto sulle diverse modalità di intervento davanti ad una segnalazione di bullismo.

Di fatto è emersa la necessità di mostrare empatia verso la vittima e incoraggiare il

dialogo con essa e con la famiglia (ad esempio ci si rivolge alla vittima dicendo: “immagino non sia stato piacevole, hai fatto bene a dirmelo così ne parliamo in classe e cerchiamo di approfondire la situazione sperando che non riaccada”).

È opportuno mostrare un sincero dispiacere e non sminuire o delegare, anche se la situazione richiede un confronto con i colleghi e con il Dirigente Scolastico.

BULLISMO E CONFLITTO: IMPARIAMO A GESTIRE IL CONFLITTO

Il concetto di **bullismo** è strettamente legato a quello di **conflitto**.

Alcune ricerche hanno mostrato come le VITTIME abbiano un atteggiamento poco assertivo, tendono quindi a subire o a scappare da ogni forma di conflitto, mentre i BULLI abbiano un deficit socio-relazionale, pertanto facciano fatica a riconoscere e gestire le proprie ed altrui emozioni, abbiano reazioni impulsive, attaccando le persone invece che il problema e facendo spesso ricorso all'uso della violenza.

Abbiamo quindi concluso che sia vittime, sia bulli “non sanno litigare” ovvero faticano a gestire situazioni conflittuali.

Risulta importante insegnare agli alunni a non temere il conflitto e a gestirlo nel modo più efficace.

Gestire il conflitto significa:

- affrontare adeguatamente le tensioni perché risultino costruttive per le relazioni
- non soffocare i contrasti ma affrontarli
- lasciare qualche spazio perché possano emergere malintesi, equivoci, fraintendimenti, cioè tutto quel materiale che, se trascurato, porta ad un conflitto
- comprendere il conflitto ci consente di prendere tempo, prendere le distanze e quindi leggere il conflitto, anziché cercare di risolverlo, quindi: comprenderlo, decodificarlo, orientarsi nel conflitto.

Attraverso un'attività di brainstorming “**COSA PENSO DEL CONFLITTO?**” è emerso come spesso il conflitto sia vissuto in termini negativi, come un qualcosa che fa paura o costa fatica e provoca disagio poiché richiede di mettersi in costante confronto con gli altri, richiede cambiamenti e favorisce aggressività se non gestito adeguatamente.

Tuttavia negare ed evitare il conflitto senza riconoscerlo ha delle conseguenze importanti nelle relazioni quali ad esempio malcontento, rabbia, accuse, rancori, rimproveri e conflitti silenziosi.

IL CONFLITTO A SCUOLA

Il conflitto a scuola può avere diverse forme:

- il conflitto tra docenti
- il conflitto tra docenti e studenti
- il conflitto tra docenti e Dirigenti
- il conflitto tra docenti e personale non docente
- il conflitto tra famiglia e scuola
- il conflitto tra alunni
- il conflitto tra genitori e figli

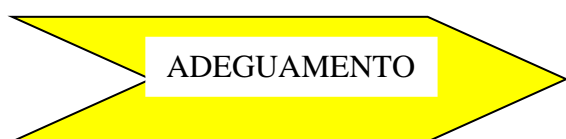
COME NASCE E SI EVOLVE IL COFLITTO?

ESCALATION DEL CONFLITTO

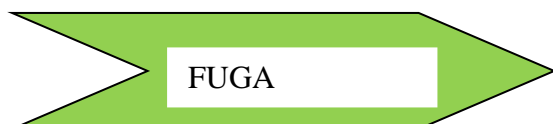
Può iniziare con un preciso disaccordo
Irrigidimento reciproco
Non si litiga più per il disaccordo iniziale...ma per criticare l'altro
Percepisco un aumento della differenza e distanza reciproca
Interruzione dell'ascolto...e quindi sfiducia!
Ricerca di alleati...insieme sono più forte!
"Tutti dentro o fuori"; non ci sono più spazi in comune
Aumento ricatti e minacce
Fase distruttiva: "Perché stanno litigando?"...solo GUERRA!

COME MI COMPORTO DAVANTI AL CONFLITTO?

Esistono diversi **stili di comportamento** in situazioni conflittuali



La classe che sostiene il bullo e non interviene nel conflitto (accetta confronto ma rinunciatario)



La **VITTIMA** che evita e ha paura del conflitto



Il **BULLO** che prevarica sulla vittima



Il **DOCENTE** che interviene e favorisce il chiarimento, cerca un chiarimento e una collaborazione tra gli alunni

Esistono inoltre modalità favorevoli e sfavorevoli nella **gestione del conflitto**

IMPARARE GESTIRE IL CONFLITTO



Cosa ostacola la risoluzione di un conflitto?

- ✓ Pensare al conflitto come a una **guerra da combattere** e non ad un problema da affrontare
- ✓ **Disprezzo** verso cosa dice o fa l'altro (sarcasmo, derisione, scherno; “Ma cosa vuoi saperne tu?...”)
- ✓ **Muro contro muro**: rimanere fissi sulla propria idea (“Io la penso così, non voglio discuterne!”)
- ✓ **Muro di gomma**: fingere indifferenza alle obiezioni e restare in silenzio
- ✓ **Pregiudizi verso i nostri interlocutori**

La modalità più efficace di “stare nel conflitto” è relativa ad un **ATEGGIAMENTO ASSERTIVO**: si accettano le proprie difficoltà e si esprimono chiaramente i propri sentimenti (“Mi capita di non sentirmi completamente a mio agio con certe persone, ma ciò non influenza la mia personalità e la mia autonomia d'azione”)

Cosa facilita la risoluzione di un conflitto?

Di seguito alcuni punti essenziali per una più efficace gestione di un conflitto:

- 1) Prestare attenzione ai termini che si utilizzano:
 - usare parole con bassa valenza emotiva;
 - non usare termini estremi (“mai”, “sempre”).
- 2) Creare nuove modalità che favoriscano l'espressione sincera di sé e l'ascolto dell'altro:

- dall'IO al NOI: l'importante non è che uno vinca sull'altro ma che si possa cambiare insieme;
- parlarsi in forma non accusatoria: si deve rinunciare alla convinzione che l'altro sia "cattivo" per scoprire che ha delle ragioni e dei bisogni;
- dall'espressione di posizioni all'espressione di interessi/bisogni.

STRATEGIE DI INTERVENTO ANTIBULLISMO

RICORDIAMO che le strategie di intervento possono integrare diversi approcci:

APPROCCIO MORALE: scuola con etica scolastica contro le prepotenze, che porta a interiorizzare le regole; scuola che ritiene centrale rendere consapevoli i ragazzi della gravità degli atti compiuti.

APPROCCIO LEGALE: scuola che ha come obiettivo applicare la legge e la sanzione (lieve, media o severa) e per la quale è necessario che tutti conoscano le regole. Scuola che invia messaggi chiari agli studenti per definire i comportamenti accettabili, dà "potere" agli alunni contro i bulli e aiuta a riflettere sulla gravità degli atti.

APPROCCIO UMANISTICO: capacità di ascoltare e comunicare con i bulli affinché sviluppino capacità empatica attraverso un'esperienza di empatia su di sé (promuovere empatia), condividere le responsabilità, ridurre meccanismi di difesa, non condannare la persona ma focalizzarsi sulle ragioni dei comportamenti.

APPROCCIO CURRICOLARE: attività didattiche che lavorano attraverso temi storici e culturali per evidenziare il bullismo o le sue possibili cause. Questo tipo di lavoro favorisce consapevolezza ed essendo indiretto sul problema, provoca meno resistenze, inoltre non "ruba" ore alla didattica. Il docente potenzia il suo ruolo educativo.

RICORDIAMO che le STRATEGIE DI INTERVENTO devono essere a diversi livelli:

- LIVELLO ISTITUZIONALE

- gruppi di studio/condivisione insegnanti- sostegno docente referente
- somministrazione questionario
- diffondere la cultura del contrasto alle prepotenze (giornata di dibattito/studio sul problema del bullismo...)
- supervisione/vigilanza per tutto l'orario scolastico

- predisposizione di modalità per la segnalazione
 - regolamento condiviso
 - coinvolgimento famiglie
- LIVELLO INDIVIDUALE
- colloqui approfonditi con i bulli e con le vittime
 - training sull'assertività
 - coinvolgimento degli alunni neutrali nei comportamenti pro sociali
 - coinvolgimento dei ragazzi alla creazione di una soluzione attraverso un approccio partecipativo e non punitivo
 - colloqui con i genitori degli studenti direttamente coinvolti nel bullismo

MANUALE PER RAGAZZI E RAGAZZE VITTIME DI BULLISMO

Sono state condivise alcune linee guida e attenzioni da tenere nei confronti dei ragazzi vittime di bullismo e cyber bullismo.

È stata ribadita l'importanza di validare l'esperienza emotiva vissuta dai ragazzi ("Quando subisci delle prepotenze ricordati che non c'è un modo giusto o sbagliato di sentirti; tutti siamo diversi e probabilmente proviamo emozioni diverse, chi è più arrabbiato, chi più triste, chi più spaventato...), rafforzare il senso di autoefficacia e promuovere l'assertività ("Hai il diritto di dire ciò che pensi e provi, quando fai una richiesta, fallo in modo chiaro e fermo)

Di seguito alcuni consigli che possono essere forniti a ragazzi:

1. parlane con qualcuno
2. mantieniti al sicuro
3. creati una rete di sostenitori
4. trova delle strategie

Se un bullo o un gruppo di bulli ti prende in giro

- cerca di controllare le tue emozioni di rabbia e di tristezza, se il bullo ti vede piangere o urlare, sarà ancora più soddisfatto perché ha fatto centro
- preparati in anticipo delle risposte spiritose o divertente per disinnescare il potere del bullo, vedendoti così brillante non ti prenderà più di mira

Se un bullo o un gruppo di bulli ti provoca

- cerca di ignorare il bullo o impara a dire "NO" con tono deciso quando vuole costringerti a fare quello che vuole lui. Mettiti poi al sicuro in un luogo dove ci siano degli adulti

Se un bullo o un gruppo di bulli ti picchia

- evita i luoghi meno controllati
- non reagire anche tu picchiando
- evita lo scontro, lascialgli le tue cose (soldi, compiti,...) ma denuncia subito agli adulti

Se un gruppo o un gruppo di bulli ti isola o mette in giro voci false su di te

- cerca di farti degli amici e delle amiche che condividano i tuoi interessi e i tuoi divertimenti, è più difficile introdursi i gruppi da soli
- coinvolgi i tuoi amici affinché blocchino questa rete di maldicenze a tuo danno
- parlane con l'insegnante in modo che possa intervenire, per l'adulto è più difficile vedere questo tipo di prepotenze

Scrivi un diario in cui annoti quello che ti sta succedendo, in questo modo potrai essere più preciso e per te sarà più facile raccontare a qualcuno le prepotenze subite.

A livello di classe:

- conoscenza e consapevolezza del fenomeno
- osservare orientamento classe e ruoli
- regole chiare e specifiche
- educazione e supporto tra pari
- attività per promuovere cooperazione
- attività per promuovere comportamenti pro sociali e comunicativi
- la gestione del conflitto

Il docente può trovarsi spettator di conflitti che non lo riguardano personalmente ma che intercorrono tra altri all'interno della scuola. In questo caso è chiamato a **MEDIARE** il conflitto del quale è spettatore, favorendo la comunicazione tra le parti avendo il ruolo di facilitatore della relazione.

Altre volte docente può essere in conflitto con se stesso (per esempio è in dubbio se mantenere o levare un'insufficienza) o direttamente coinvolto nel conflitto con altri (siano essi colleghi, ragazzi, genitori, Dirigente Scolastico, collaboratori). In questo caso quando abbiamo a che fare con le nostre emozioni e obiettivi siamo chiamati a **NEGOZIARE** il conflitto.

LE FASI DI NEGOZIAZIONE DEL CONFLITTO

Descrizione del conflitto: qual è il problema? Quali i bisogni messi in gioco?

Importante è osservare i bisogni e non solo le posizioni di chi è in conflitto.

Ricerca delle cause: quali cause impediscono la soluzione?

È stata ribadita l'importanza di trovare una sinergia tra insegnanti sia nella definizione delle problematiche che nell'identificare le modalità e prassi di intervento.

Proiezione nel futuro: cosa succede se non si risolve il conflitto? Bilancio dei possibili costi derivanti dalla prosecuzione del conflitto.

La questione può essere “archiviata” aumentando però il senso di inefficacia/perdita di tempo e creando rottura interne; si può mettere in atto un intervento non “pensato” e quindi non efficace. In ogni caso non risolvere il conflitto può portare e a trascurare altri problemi a livello di classe e impedisce di affrontare le situazioni critiche che riguardano i propri alunni: la classe risente del conflitto.

Messa a fuoco delle possibili strategie: quali obiettivi e soluzioni? Quali più efficaci e realizzabili? Delegare le decisioni ad altri? Ascoltare il parere di ciascuno e scegliere un'alternativa che metta d'accordo entrambi? Discutere della questione in un altro momento e lasciar perdere?

Articolazione della strategia in passi intermedi: cosa posso fare subito? Come le metto in pratica? Che cosa può essere fatto da subito?

Esistono alcuni comportamenti che ostacolano la risoluzione, come per esempio la tendenza a fissarsi sul passato, mentre esistono anche alcuni comportamenti che permettono una più efficace risoluzione, come il mantenere l'attenzione al futuro.

DEFINIZIONE DI UNA SCUOLA CHE CONTRASTA BULLISMO E CYBER-BULLISMO

Una scuola che contrasta efficacemente il fenomeno del bullismo e del cyber-bullismo dovrebbe:

- 1) **potenziare le competenze socio-affettive** e promuovere responsabilità in tutti gli alunni
- 2) **definire regole adeguate:** il bullismo prolifera infatti dove non ci sono regole ma anche dove è possibile infrangerle. Da questo abbiamo riflettuto sull'importanza di definire non solo regole ma anche **sanzioni efficaci**.

Come suggerisce l'etimologia della parola “regola”, essa è un' unità di misura, un limite del nostro agire che permette agli alunni di acquisire autonomia e responsabilità.

Porre regole chiare all'interno della classe è necessario per regolare le interazioni fra pari e con gli adulti e ha l'obiettivo di:

- favorire negli alunni l'assunzione di impegni reali
- promuovere la negoziazione di regole e sanzioni
- realizzare assemblee in cui gli alunni discutono dei problemi di classe il suo comportamento
- dare responsabilità per l'individuazione di nuove regole e impegni.

Una regola è efficace quando è:

- **condivisa e approvata** dai ragazzi e rispettata da tutti
- **adeguata** per quella classe in quel momento. Dobbiamo tenere conto del **formato di responsabilità** ovvero del fatto che “una regola educativa è buona quando tiene conto della persona a cui si chiede il rispetto di tale regola”
- **elastica**: una regola deve garantire la sicurezza, ma lasciare comunque un margine di libera scelta e rimuovere gradualmente limiti

È importante anche non dare subito la punizione e non dare regole nel mezzo di una discussione accesa, specialmente se il ragazzo ha sbagliato; la regola deve contenere **preposizioni positive**.

Regole efficaci sono **concrete** e in **numero contenuto** (4/5); possono essere ad esempio: regole sociali (abbigliamento, attenzione, rispetto, mutuo aiuto), regole di comportamento (avere cura e rispetto dell'ambiente, avere un comportamento corretto, frequentare le lezioni...) e regole di apprendimento (serietà, partecipazione, silenzio e precisione).

Quali regole contro il bullismo e cyber-bullismo? Alcuni esempi per definire azioni condivise con il gruppo classe

REGOLE CONTRO BULLISMO

DENUNCIARE ATTI DI PREPOTENZA SE NE SIAMO TESTIMONI	
CERCARE DI DIFENDERE, SE NE ABBIAMO LA POSSIBILITÀ, I RAGAZZI A CUI VIENE FATTA UNA PREPOTENZA	
TRATTARE I COMPAGNI NELLO STESSO MODO	

REGOLE CONTRO CYBERBULLISMO

SE VEDI VIDEO O FOTO IN CUI E' PRESENTE UNA CASO DI CYBERBULLISMO, NON CONDIVIDERLI , ANCHE SE PER COMMENTARLI NEGATIVAMENTE: ALIMENTERESTI IL FENOMENO	
SEGNALA IL VIDEO O LE FOTO E RICHIEDINE LA RIMOZIONE	
SE CONOSCI LA VITTIMA, MANDALE UN MESSAGGIO DI SOSTEGNO	
INVITA I TUOI AMICI A NON DIFFONDERE IL CONTENUTO E A SEGNARLO , PROPRIO COME HAI FATTO TU	
ANCHE SOLO FARE UNO SCREENSHOT A UN VIDEO O A DELLE FOTO PER COMMENTARLE . E' UN MODO PER DIFFONDERLE	

Le regole, per funzionare, devono essere spiegate e condivise: è buona prassi **discutere con gli alunni** le regole da ratificare, dando loro la possibilità di **approvarle o modificarle**. È importante coinvolgere la classe nella revisione del regolamento esistente (quali regole tenere, quali buttare e quali aggiungere), nel valutare la reale applicazione della regola e di come rispettare la regola e quali sono le sanzioni per chi non la rispetta.

3) Promuovere **regolamenti e linee guida anti bullismo e cyber-bullismo**: attraverso il regolamento è possibile promuovere una politica scolastica antibullismo. Partendo dalle raccomandazioni del MIUR sono stati ricordati alcuni punti chiave essenziali per un regolamento efficace.

Esso deve essere:

- ✓ costruito e condiviso da tutte le componenti scolastiche
- ✓ collegato all'offerta formativa al patto di corresponsabilità e al codice disciplina del personale
- ✓ annuale e pertanto deve essere aggiornato e non solo riscritto
- ✓ deve contenere un documento antibullismo
- ✓ contenere e valorizzare occasioni di recupero graduate rispetto alle gravità più che sanzioni punitive.

DEFINIZIONE DI UN PROGETTO DI INTERVENTO ANTI BULLISMO

Sono state infine sistematizzate le tappe di un progetto antibullismo, ricordando che ogni scuola dovrebbe avere un protocollo di azione per affrontare le emergenze di atti di bullismo che arrivano all'attenzione della scuola.

Forniamo un suggerimento delle azioni utili, tramite schema per sintetizzare e fornire un'ipotesi di divisione di ruoli



FASE 1: OSSERVAZIONE

Durante la prima fase, quella dell'**OSSERVAZIONE**, il docente referente coordina le attività con indicazioni, materiali, supervisione e consulenza:

per osservare la classe (attività come la nomina dei pari, piramidi della classe, questionario “come stai nella tua classe”):

- questionario
- orientamento
- gerarchia
- leadership

per osservare gli alunni:

- identificare e descrivere **leader**
- identificare e descrivere **esclusi**
- identificare e descrivere **gregari**

Inoltre il docente referente promuove:

- condivisione con il consiglio di classe
- vigilanza con identificazione di tempi/luoghi con:
 - ✓ colleghi
 - ✓ personale ATA

Se dall'osservazione emerge che non si tratta di un caso di bullismo

NON È BULLISMO

Il **docente referente** collabora e coordina il monitoraggio con il docente di classe per valutare e comprendere l'origine e la motivazione del sospetto bullismo

- Condividere in gruppo dei dati emersi dall'osservazione
- Sensibilizzare **gruppo docenti** per una definizione condivisa di bullismo (migliore identificazione)
- Informa **segnalante** di quanto fatto e perché
- Lavoro con la classe
 - Attività socio-affettive
 - Conflitto
 - Lavoro su comunicazione



NON È BULLISMO

Il **docente referente** collabora e coordina il monitoraggio con il docente di classe per valutare e comprendere l'origine e la motivazione del sospetto bullismo

- Monitoraggio costante con il gruppo docenti
- Possibile ri-somministrazione del questionario



Se dall'osservazione emerge che si tratta di un caso di bullismo

È BULLISMO

Il docente referente coordina le attività di intervento e mantiene una comunicazione tra docenti di classe e dirigente

- Si informa il dirigente scolastico (che valuterà se coinvolgere le forze dell'ordine in base alla gravità)
- CONVOCARE:
 - Genitori bullo e vittima
 - Bullo e vittima
- CONSIGLIO DI CLASSE:
 - Attivazione **sanzioni** (come da regolamento)
 - Definizione di un **intervento educativo**



È BULLISMO

Il docente referente coordina e aiuta il docente nelle attività di monitoraggio

- Si mantiene attivo un processo di monitoraggio continuo:
 - Questionario
 - Osservazione
 - Tenere un diario
- Colloqui con genitori, bullo e vittima
- Consiglio di classe



ALTRI STRUMENTI PER LAVORARE CON LA CLASSE: ROLE PLAY

La vittima:

- 1) alcuni ragazzi escludono un compagno di classe. Quando lui parla tutti guardano altrove e al momento dell'attività in gruppi nessuno lo coinvolge. Improvvisa la scena
- 2) pensa ad un'occasione in cui si è stato umiliato, offeso o escluso da qualcuno
- 3) Immagina di aver subito prepotenze da qualcuno a scuola
- 4) scrivi alcune annotazioni sul diario (pensieri ed emozioni) immedesimandoti

Il prepotente:

- 1) Descrivi un episodio in cui ti sei comportato da prepotente
- 2) Pensa a cosa hai fatto che ti ha indotto a comportarti in quel modo
- 3) scrivi una storia sul capo di una banda di prepotenti

Gli spettatori

- 1) raccontare alcune esperienze in cui avete assistito senza intervenire quando qualcuno subiva delle prepotenze.

Come si sente la famiglia:

- 1) immagina di essere stato sorpreso mentre facevi il prepotente con altri ragazzi e i tuoi genitori sono stati avvisati. Stai per entrare in casa dove ti aspetta la tua famiglia. Improvvisa la scena e le reazioni dei familiari
- 2) immagina di essere uno dei genitori di un ragazzo spesso vittima di prepotenza. Da alcuni giorni tuo figlio si comporta in modo strano (cattivo umore, lividi, non vuole tornare a scuola), decidi di parlargli. Improvvisa la scena

INFINE ALCUNI CONSIGLI UTILI...

PER I RAGAZZI:

Parlare degli episodi di bullismo non significa "essere pettegoli" o "fare la spia"; significa semplicemente affrontare un problema. Ricorda sempre che hai il diritto di essere al sicuro dalle aggressioni e dalle molestie (sia quelle online che quelle offline) e non dovresti startene zitto/a quando vieni tormentato/a e ti si fa del male. Parlane con un amico/a, con un insegnante o con i tuoi genitori. Ricorda che le cose non cambieranno fino a che tu non racconterai ciò che succede. Di solito è difficile uscire dal bullismo per conto proprio e a volte anche con l'aiuto degli amici. Se dopo averne parlato con gli amici le cose non dovessero cambiare, pensa seriamente di parlarne con un adulto: è l'unico modo per ottenere che il bullismo venga fermato. Se hai bisogno di aiuto, non vergognarti a chiederlo. Tutti noi abbiamo bisogno di aiuto qualche volta e chiedere aiuto per fermare il bullismo non significa essere dei deboli o dei falliti, anzi, significa saper affrontare le difficoltà della vita. Spesso le persone non raccontano del bullismo perché hanno paura che il bullo li prenda fuori da scuola e che le cose possano peggiorare. Questa è una paura naturale, ma gli adulti possono intervenire e fermare il bullismo anche senza che il ragazzo/a che si comporta da bullo sappia chi ha parlato. Quando racconti a qualcuno di tua fiducia ciò che succede, fai presenti anche le tue paure. Perfino se il bullo scopre che sei stato (o stata) tu a parlare, è sempre meglio che le cose vengano alla luce; in ogni caso gli adulti ti possono proteggere e tu devi pretendere che lo facciano, discutendo e concordando con loro il modo migliore. Se dovesse capitare che le prepotenze non finiscono neppure dopo che ne hai parlato con gli insegnanti (e ne hanno parlato anche i tuoi genitori), puoi chiedere aiuto a qualcuno esterno alla scuola che possa aiutare te ed i tuoi genitori a trovare una soluzione (ad esempio lo psicologo a disposizione dei ragazzi e dei giovani, un assistente sociale, un educatore, ecc.). Nei casi peggiori, quando la situazione non migliora nonostante gli insegnanti e il dirigente scolastico siano stati informati, considera seriamente la possibilità di parlarne con le forze dell'ordine o con la polizia postale.

Mantieniti al sicuro! A scuola durante gli intervalli, quando siete in tanti nello stesso spazio, cerca di stare in una zona tranquilla e sicura ad esempio nei pressi di qualche adulto, vicino a compagni che ti proteggono, lontano da chi agisce prepotenze, ecc.). Sull'autobus scolastico cerca di sederti vicino all'autista o, se usi un autobus di linea, siediti vicino a qualche adulto. Se qualcuno ti provoca prova a spostarti in un'altra zona del bus. Nel tragitto da casa a scuola cerca di non restare solo/a, ma di essere sempre in compagnia di qualche amico o amica.

PER I GENITORI:

i genitori devono essere consapevoli che il loro compito è guidare e sostenere i propri figli, incoraggiandoli ad affrontare le difficoltà del percorso di crescita.

La cosa sicuramente più importante che possono fare è interessarsi a come si comportano i figli in classe; si verifica spesso, infatti, che il comportamento del figlio a scuola sia differente da quello a casa dove, talvolta, è più calmo e tranquillo. Quando il genitore viene a conoscenza che il proprio figlio subisce prepotenze o è un bullo è importante che:

- Si rivolga alla scuola, al dirigente scolastico e agli insegnanti, affinché si possa intervenire;
- Sappia che ci sono dei numeri verdi, associazioni, professionisti con competenze specifiche a cui potersi rivolgere.

L'intervento dei genitori è fondamentale perché:

- Migliora le condizioni di vita nella scuola;
- Migliora le condizioni negli ambienti di relazione;
- Interrompe il circolo vizioso delle violenze subite che lasciano tracce indelebili sulla vittima;
- Fa emergere le difficoltà relazionali sia dei bulli sia delle vittime al fine di attivare percorsi di sostegno e aiuto;
- Combatte un terreno fertile alla produzione di comportamenti devianti e delinquenti;
- Si diffonda la cultura della collaborazione che sostituisca quella della prevaricazione;
- Si diffondano i valori del rispetto e della tolleranza verso la diversità.

A COSA PRESTARE ATTENZIONE

I genitori, conoscendo il proprio figlio, dovrebbero prestare attenzione all'insorgere di indicatori quali:

- È triste e scontento quando torna a casa;
- Manifesta disagi ricorrenti prima di andare a scuola (mal di testa, mal di pancia);
- Si ammala con facilità;
- Ha scarso appetito;
- Ha spesso lividi, ferite o vestiti strappati;
- È spesso solo e non invita amici a casa;
- Non partecipa alle feste perché nessuno lo invita;
- Ha spesso libri rovinati o "perde" matite, penne, colori e oggetti vari che gli appartengono;
- Ha un sonno agitato da incubi ricorrenti;
- Perde interesse nelle attività scolastiche ed extrascolastiche con conseguente calo del rendimento;
- Chiede denaro a casa con una motivazione dubbia (celando magari richieste di denaro da parte dei bulli).

In generale, è opportuno monitorare ogni cambiamento d'umore del ragazzo, che lo porti ad essere più isolato, agitato o depresso, o che manifesti una mancanza di autostima, senza motivo.

PER IL PERSONALE SCOLASTICO

È proprio nel mondo della scuola che il bullismo, il più delle volte, si genera e si manifesta: il bullo attua le sue prepotenze e la vittima vive il suo dramma, facendo sì che l'esperienza scolastica acquisisca una connotazione negativa che va ad influire sul normale sviluppo dei soggetti coinvolti. I giovani, siano essi bulli o vittime, difficilmente parlano o si sfogano con gli adulti di quello che loro succede, gli uni per non essere scoperti e gli altri, per paura di peggiorare la loro situazione. Ecco perché la scuola rappresenta il luogo migliore in cui poter iniziare a far prevenzione e in cui promuovere sia una cultura pro-sociale che veda, nell'altro diverso da sé, solo un altro modo di essere, né migliore, né peggiore, che una cultura del confronto e del dialogo aperto, dove apprendere che il bullismo è un comportamento sbagliato e che solo parlandone lo si può riconoscere e sconfiggere. La scuola, così come i genitori, ha il compito di guidare il ragazzo ad acquisire una buona sicurezza, valorizzandolo ed apprezzando le sue qualità positive personali. Esprimere se stessi e le proprie capacità in un contesto relazionale, contribuisce a rafforzare la propria sicurezza. Per contro, un'educazione autoritaria, frustrante e punitiva, limita il ragazzo nel raggiungimento degli obiettivi e nella realizzazione di sé, favorendo l'acquisizione di atteggiamenti di risposta di tipo aggressivo. Ciò non significa che la scuola così come la famiglia, non debbano porre dei limiti ma che il modello educativo che suscita comportamenti meno aggressivi è di tipo "autorevole", in quanto non esclude divieti e punizioni ma lo fa in un clima di affetto e valorizzazione per la crescita del ragazzo. È dimostrato che il modo migliore per affrontare il problema del bullismo è quello di adottare una politica scolastica integrata, cioè un insieme coordinato di azioni che interessino tutte le componenti scolastiche ed in cui gli adulti della scuola, dai dirigenti scolastici agli insegnanti, dal personale non docente ai genitori, ognuno in funzione del proprio ruolo, si assumano la responsabilità della relazione con gli alunni/studenti.