

BULLISMO E CYBERBULLISMO: UN MANUALE SCRITTO DAGLI STUDENTI

*realizzato dalle ragazze e dai ragazzi della 1^M – 1^N – 2^M – 2^N
dell'Istituto Professionale per il Commercio e il Turismo "D. Marignoni – M. Polo, Milano"
nell'ambito del Progetto*

*"Generazione parità: un percorso partecipato di promozione delle pari opportunità nelle
scuole superiori"*



c/o Grande Ospedale Metropolitano Niguarda - P.zza Ospedale Maggiore 3 - 20162 Milano

Tel.: 02/64444006 - 02/64444008 - Fax: 02/64443042

E-mail: telefonodonnaonline@libero.it

www.telefonodonna.it

<https://www.facebook.com/telefono.donna.onlus/>

Indice

Premessa a cura di Telefono Donna:	5
Sezione 1: Definizione e ruoli	6
Sezione 2: Empatia, assertività e pregiudizi	9
Sezione 3: Sviluppare le competenze relazionali per prevenire e contrastare il fenomeno	11
Sezione 4: Strategie per difendersi	13
Sezione 5: Conclusioni	15

Premessa

Il progetto “*Generazione parità: un percorso partecipato di promozione delle pari opportunità nelle scuole superiori*”, promosso da Telefono Donna nell'ambito dell'iniziativa "Progettare la parità in Lombardia - 2016" con il contributo della Regione Lombardia, si è rivolto alle classi prime e seconde degli istituti d'istruzione secondaria (14-15 anni). Gli incontri svolti con le studentesse e con gli studenti hanno avuto lo scopo di **prevenire e contrastare il fenomeno del bullismo e cyberbullismo**, combattendo preconcetti e atteggiamenti discriminatori spesso causa di violenze e abusi.

Il presente manuale nasce alla fine del percorso con le classi 1^M – 1^N – 2^M – 2^N ed è stato realizzato interamente dalle ragazze e dai ragazzi, che hanno lavorato in piccoli gruppi al fine di ideare e completare le diverse sezioni, per dare una definizione del fenomeno, dei meccanismi e delle dinamiche psicologiche implicate oltre che per dare delle indicazioni su come difendersi.

Esistono ad oggi, infatti, diversi strumenti di questo tipo messi a disposizione per le studentesse e gli studenti dalle varie professioniste/i che a vario titolo si occupano della tematica (psicologhe/i, agenti della Polizia Postale ecc.), ma manca uno strumento creato dagli stessi ragazzi e ragazze, capace di parlare un linguaggio a loro noto e condiviso che possa venire diffuso, attraverso l'azione dei diversi partner coinvolti, anche al di fuori delle scuole in cui verranno svolti gli interventi.

Per questa ragione abbiamo deciso di trascrivere tutto quanto riportato senza cambiare nemmeno una parola, al fine di non alterare in nessun modo la comunicazione tra pari e il messaggio che si vuole veicolare attraverso quanto riportato nelle diverse sezioni.

❖ SEZIONE 1 – DEFINIZIONE E RUOLI

- **Che cos'è il bullismo?**

“Il bullismo è una forma di situazione che si crea quando ci sono complicazioni tra persone: ad esempio c'è un ragazzo che non si veste alla moda e per questo viene preso di mira”.

“Il bullismo è una forma di aggressività verso una persona indifesa, la vittima. È complice chi osserva il bullo senza aiutare la vittima”.

“Il bullismo è un'azione negativa rivolta ad una persona innocente”.

- **Che cos'è il cyberbullismo?**

“Il cyberbullismo è una forma di bullismo nei social network”.

“Il cyberbullismo è quando una persona viene insultata tramite internet”.

“Il cyberbullismo è una forma secondaria di bullismo nel quale un soggetto, chiamato vittima, subisce discriminazioni e minacce attraverso i social network, come Facebook”.

“Il cyberbullismo è quando una persona, in questo caso chiamata bullo, prende di mira delle persone tramite i social network”.

- **Identikit della vittima**

“La vittima è una persona che viene etichettata e presa di mira, violando il suo essere”.

“La vittima è una persona che viene presa di mira per certi aspetti sia fisici sia mentali, ad esempio per la bellezza fisica o problemi mentali”.

“La vittima è una persona debole, indifesa, con problemi sociali, mancanza di comunicazione ed affetto”.

“Un ragazzo o una ragazza presi di mira dalla società, perché seguono i canoni che la società richiede”.

- **Identikit del bullo o del cyberbullo**

“Il bullo è quella persona che ha bisogno di potere e di dominio sugli altri. Si può affermare in un gruppo con la forza. Trova divertimento nel mettere in atto comportamenti provocatori”.

“Il bullo viene etichettato come una persona prepotente e ignobile verso le persone indifese, con l’aiuto di persone che lo incoraggiano”.

“Il bullo è insicuro, arrogante, con mancanza di affetto, ma vuole avere un’autostima più alta. Il cyberbullo non è coraggioso perché non dice le cose in faccia”.

Le figure del bullo e della vittima sono state concettualizzate a partire da un lavoro in classe in cui sono stati utilizzati strumenti audiovisivi che hanno funzionato come stimolo emotivo per la successiva discussione in gruppo, dove particolarmente rilevante è risultata essere la capacità di discriminare tra scherzo e “bullismo”. Il confine è stato identificato nell’espressione riferita da un ragazzo in particolare e condivisa da compagne e compagni: “quando chi subisce gli scherzi, che vanno avanti per diverso tempo, non si diverte, ma anzi comincia a soffrirne”. Per i ragazzi e le ragazze è stato molto importante capire il meccanismo relazionale alla base del bullismo. In alcune classi è stata individuata la necessità di fornire aiuto anche al bullo attraverso una diversa esperienza relazionale basata sulla reciprocità anziché sulla paura e sulla violenza.

❖ SEZIONE 2 – EMPATIA, ASSERTIVITÀ E PREGIUDIZI

- **Che cos'è l'empatia?**

“L'empatia è la capacità di comprendere lo stato d'animo altrui, per capire come possa stare in quel momento la persona: è la capacità di mettersi nei panni dell'altro percependo le sue stesse emozioni”.

“L'empatia è un'emozione in cui un soggetto si mette nella posizione di un altro soggetto”.

“L'empatia è la capacità di leggere i linguaggi del corpo in base ai cambiamenti della fisionomia del volto e della posizione del corpo”.

“L'empatia è mettersi nei panni di qualcun altro, cercare di sentire le emozioni che prova l'altra persona: spesso è difficile mettersi nei panni degli altri perché ognuno ha i suoi modi di essere”.

- **Cos'è l'assertività?**

“L'assertività è la capacità di esprimere le proprie idee e sensazioni un modo trasparente ed efficace e di mostrare comportamenti non aggressivi verso gli altri”.

“L'assertività ci aiuta a diventare fiduciosi e ad esprimerci meglio, al contrario della remissività che è l'essere condizionati a fare ciò che non si vuole obbedendo, anche se questa cosa non ci piace proprio e la subiamo, tenendoci tutto dentro”.

“L'assertività è esprimere le proprie opinioni dal proprio punto di vista”.

“L’assertività è un modo di rispondere a una reazione in modo diretto, senza paura di come ci sentiamo”.

- **Cos’è uno stereotipo, un’etichetta o un pregiudizio?**

“Un pregiudizio è un’antipatia fondata su una generalizzazione falsa, è un’opinione preconcepita capace di assumere atteggiamenti ingiusti verso una vittima”.

“Un’etichetta è un comportamento o una caratteristica che viene data ad un soggetto da parte di altri”.

“Uno stereotipo è qualcosa che risalta molto, specialmente un difetto, che si dà a una persona”.

“Lo stereotipo è l’idea che ci facciamo di una persona, ponendoci degli standard. Un’etichetta è come ti definiscono, dandoti dei soprannomi, ed è sia positiva che negativa. Un pregiudizio è un giudizio che ti pongono precedentemente senza averti conosciuto veramente”.

L’empatia, cioè la capacità di comprendere lo stato d’animo altrui, è stata inserita in questo percorso poiché è nota la difficoltà da parte del “bullo” a immedesimarsi nell’altra persona (in questo caso la vittima delle aggressioni). L’empatia è stata esplorata prima dal punto di vista concettuale, dal momento che la maggior parte dei ragazzi e delle ragazze non conosceva il significato del termine. Sono state poi proposte delle vere e proprie “esercitazioni” al fine di “allenare” questa capacità, creando una dimensione giocosa e divertente ma allo stesso tempo molto proficua dal punto di vista dell’apprendimento.

❖ **SEZIONE 3 – SVILUPPARE LE COMPETENZE RELAZIONALI PER PREVENIRE E CONTRASTARE IL FENOMENO**

- **A cosa serve sviluppare l'empatia?**

“Sviluppare l'empatia serve a capire le emozioni delle persone, al punto di riuscire ad aiutarle nel caso in cui avessero bisogno”.

“Sviluppare l'empatia serve a capire come si sentono gli altri e ci aiuta a comprenderne i sentimenti”.

“Sviluppare l'empatia serve a capire come ci si sente”.

“Sviluppare l'empatia serve a conoscere meglio come amare l'altro”.

- **A cosa serve sviluppare l'assertività?**

“Sviluppare l'assertività serve a migliorare i rapporti e a evitare scontri e litigi inutili”.

“Sviluppare l'assertività serve a rispettare gli altri e ci aiuta ad aver maggior coraggio nel parlare di noi stessi”.

- **Perché i pregiudizi e le etichette favoriscono il fenomeno del bullismo e del cyberbullismo?**

“I pregiudizi e le etichette favoriscono il fenomeno del bullismo e del cyberbullismo perché aiutano la conoscenza dei punti deboli di una persona, rendendola vulnerabile”.

“I pregiudizi e le etichette favoriscono il fenomeno del bullismo e del cyberbullismo perché siamo in una società che vive nell’apparenza e quindi se una persona dà un’etichetta ad una persona, allora tutte le altre persone la penseranno allo stesso modo”.

“I pregiudizi e le etichette favoriscono il fenomeno del bullismo e cyberbullismo perché quando abbiamo giudicato una persona in base al suo comportamento, allora con quello inizia il bullismo. Può diventare peggio se tutto ciò accade in rete”.

“I pregiudizi e le etichette favoriscono il fenomeno del bullismo e cyberbullismo perché nella nostra generazione ci sono molti adolescenti che sono vittime di bullismo: si sentono rigettati e sono depressi, quando invece ci si dovrebbe aiutare a vicenda per non provare sentimenti negativi”.

Il tema dell’assertività, cioè la capacità di sentire i propri bisogni, trasformarli in obiettivi e utilizzare le proprie risorse personali per realizzarli, è stato inserito in questo progetto poiché si tratta di una competenza importante per uscire da un’eventuale situazione di bullismo o cyberbullismo. Le etichette, gli stereotipi e i pregiudizi sono stati oggetto di discussione e di attività formative interattive in quanto hanno permesso agli studenti e alle studentesse di comprendere come alcuni atteggiamenti discriminatori e violenti possano avere origine proprio da qui. Come si evince da quanto riportano le studentesse e gli studenti non è sempre facile identificare il nesso tra il sorgere di un pregiudizio (magari fondato su uno stereotipo), l’etichettare una persona e il discriminarla. Tuttavia è stato interessante notare come questi temi abbiano suscitato grande partecipazione attiva tra le ragazze e i ragazzi.

SEZIONE 4 – STRATEGIE PER DIFENDERSI

- **Cosa può fare la vittima?**

“La vittima non deve farsi influenzare dalle azioni del bullo: quando la situazione diventa complicata, allora la vittima deve parlare con persone più grandi, ovvero i suoi genitori, per poi parlare con il preside della scuola”.

“La vittima può denunciare il bullo e il gruppo, difendersi in qualche modo”.

“La vittima può denunciare i fatti o assumere una posizione assertiva nei confronti del bullo”.

“La vittima dovrebbe far capire al bullo che quello che sta facendo non ha senso. La vittima può denunciare o chiedere aiuto alle persone più strette e far capire alla classe di non essere solo una vittima, ma anche una persona che ha bisogno di non stare da sola”.

- **Cosa può fare il gruppo classe?**

“Il gruppo classe può: non supportare il bullo, far capire al bullo che non c'è bisogno di comportarsi in quel modo per attirare l'attenzione e farsi degli amici, accogliere la vittima aiutandola a integrarsi nel gruppo classe o denunciare al personale scolastico il fatto”.

“Il gruppo può fare presente questa situazione a un adulto che potrà risolvere la situazione”.

“Il gruppo può sostenere la vittima e chi ha bisogno di aiuto. Il gruppo potrebbe diventare più forte”.

“Ci sono diversi tipi di azioni che gli spettatori dovrebbero attuare: fare un video per avere le prove del bullismo (ma poi non pubblicarlo sui social) e fermare il bullo, per far capire che è lui quello che ha sbagliato ”.

È molto interessante notare come gli stessi ragazzi e ragazze che hanno trovato queste soluzioni e che hanno scritto questa sezione del Manuale nel corso del primo incontro svolto insieme avessero invece espresso l'idea che non ci fosse nulla da fare di fronte al bullismo e al cyberbullismo (se non rispondere con altra violenza).

❖ SEZIONE 5 - CONCLUSIONI

• I consigli della classe

“Nonostante la difficoltà, bisognerebbe affrontare le proprie paure verso il bullo e, nel caso che ci siano dei problemi a riguardo, riuscire a denunciare gli atti di violenza psicofisica”.

“Bisognerebbe denunciare gli atti di bullismo e la vittima stessa dovrebbe chiedere aiuto a qualcuno”.

“Bisognerebbe smettere di prendersela con qualcuno, e difendere chi vediamo essere preso di mira”.

“Consigliamo di non aver paura e di essere sé stessi, perché ognuno di noi è diverso ed è speciale nella sua unicità”.

• Cosa dite alla vittima?

“Alla vittima vorremmo dire di reagire fin dall’inizio, senza lasciar correre, senza far finta di niente. Se però così non fosse, allora deve trovare se stessa, perché è il primo passo per trovare una via di uscita”.

“La vittima non dovrebbe rimanere in silenzio, ma dovrebbe farsi aiutare dagli altri”.

“Suggeriamo alla vittima di difendersi e di comunicarlo a un adulto responsabile”.

“Alla vittima diciamo di non aver paura di esprimersi e di confidarsi con qualcuno che possa aiutarla. A volte stare da soli sembra la soluzione migliore, ma la verità è che ognuno ha bisogno di qualcuno che gli stia accanto”.

- **Cosa dite al bullo?**

“Al bullo vorremmo dire di non scaricare la rabbia relativa ai suoi problemi personali su persone innocenti, ma anzi, dovrebbe provare un briciolo di empatia”.

“Dovremmo far capire al bullo che sta facendo qualcosa di sbagliato e che il suo comportamento non ha alcun senso”.

“Dovremmo dire al bullo di smetterla, perché quello che fa non è bello né divertente da vedere. Inoltre, chi se la prende con i deboli è un imbecille”.

“Al bullo diciamo di smetterla e di cercare di mettersi nei panni della vittima, perché sicuramente anche a lui non piacerebbe trovarsi nella situazione inversa”.

- **Cosa dite al gruppo?**

“Al gruppo vorremmo dire di smettere di fare finta di niente, deve cercare di aiutare la vittima. Basta omertà!”.

“Il gruppo non deve stare zitto davanti a questi fatti, perché altrimenti diventano uguali al bullo”.

“Il gruppo non deve farsi trascinare dai brutti soggetti”.

“Al gruppo diciamo di non seguire la massa e, nel momento del bisogno, intromettersi e intervenire, pensando come un gruppo e non solo a sé stessi”.

Speriamo che questo Manuale possa diventare uno strumento utile per altri ragazzi e ragazze che dovessero trovarsi a fronteggiare situazioni analoghe e

che possa diventare un valido aiuto scritto e pensato dalle studentesse e dagli studenti per altri studenti e studentesse.



Progetto realizzato nell'ambito dell'iniziativa regionale "Progettare la parità in Lombardia - 2016" da:

Telefono Donna



Associazione Blimunde



C.I.R.A.H. Onlus



Comune Di Magenta



Istituto Superiore Caterina Da Siena



Istituto Superiore D. Marignoni- M.Polo



Liceo Classico Salvatore Quasimodo



Liceo Scientifico Bramante



Liceo Scientifico Vittorio Veneto

