

# **Tavolo sul Bullismo**

## **per la provincia di**

### **Lucca**

Testo adattato dalle ins. Giovanna Di Nardo e Roberta Tongiorgi  
Referenti delle Reti delle Scuole per il sottogruppo Tavolo Bullismo

**GUIDA PER GLI ALUNNI**

**FONTE**

**[www.edscuola.it](http://www.edscuola.it)**



### **COSA E' IL BULLISMO?**

Il termine bullismo descrive, in generale, un comportamento invadente, negativo e perpetuato nel tempo. Quella lunga catena di incidenti, anche piccoli e di per sé poco significativi, comprende la sottovalutazione e la critica triviale dell'individuo, o degli individui che ha a bersaglio. Caratteristica dei bersagli non è tanto il fatto di essere sottoposti o più giovani, quanto quello di essere, in qualche modo, più deboli.

## **Il bullismo:**

- **E' un comportamento deliberatamente dannoso (che vede uno o più attori-carnefici)**
- **Continuato nel tempo ;**
- **Nei confronti di un pari che non ha strumenti di difesa**

## **VARI TIPI DI BULLISMO :**

- **fisico: picchiare, derubare;**
- **verbale: insultare, usare nomignoli;**
- **psicologico: escludere dal gruppo, spettegolare, dilleggiare, fare scherzi “pesanti”, usare la “forza” del gruppo contro il singolo.**

Chi pratica bullismo vuole sollecitare una risposta dal suo bersaglio. Se incontra indifferenza la provocazione cresce di intensità. Ignorare, può significare ‘non rispondere alle provocazioni’, ma non significa non fare alcunché. Quando il bullismo ha inizio, bisogna riconoscerlo, prendere nota delle provocazioni, allertare insegnanti e genitori. Inoltre, bisogna essere persistenti nella resistenza all’attacco e ricordare che tutti noi abbiamo il diritto a non essere attaccati, offesi, abusati.

## **IL BULLO E LA VITTIMA**

### **Il Bullo**

Generalmente è: aggressivo, fisicamente forte, pronò a ricorrere alla violenza, povero nella comunicazione interpersonale, scolasticamente al di sotto della media, con un basso livello di autostima, insicuro. Ha bisogno di sentirsi rispettato, ma non sa distinguere tra rispetto e paura, può venire da un ambiente domestico disfunzionale, è emotivamente immaturo, non accetta responsabilità, pensa che sia divertente dare il tormento ai compagni fisicamente più deboli; ha bisogno di attrarre l’attenzione; stabilisce il suo potere sui membri più deboli del gruppo; pratica il bullismo sia perché crede di essere benvoluto e supportato dal gruppo, sia perché crede che sia eccitante;

Conosce come l’insegnante reagisce alle piccole trasgressioni ed agli attacchi minori alla vittima. Studia anche il comportamento

dell'insegnante davanti alle proteste della vittima. E' importante, per questo, che gli insegnanti siano consapevoli e coerenti nel loro atteggiamento; continua a comportarsi da bullo, se non ci sono conseguenze al suo comportamento, se il resto del gruppo è un silenzioso testimone, se la vittima è silenziosa.

I ragazzi che scelgono di fare i bulli esibiscono un livello di rabbia e di aggressività che sentono di dover scaricare su altri, scelti per la loro vulnerabilità — vera o apparente. Quando scoperti, i bulli negano e contrattaccano fingendo vittimismo, così provano ad evadere, spesso con successo, le proprie responsabilità.

Domande essenziali dovrebbero essere: perché questo ragazzo è così aggressivo?

Perché non ha imparato a stare con gli altri senza usare la violenza?

E' importante capire che genere di bullo abbiamo dinanzi per scegliere quale strategia utilizzare.

Il nostro bullo potrebbe, tra le tante ragioni del suo agire, essere:

- Frustrato: una difficoltà che non è stata identificata potrebbe essere alla base di questa frustrazione. Una qualche difficoltà di apprendimento, che non gli consente né di vivere la scuola, né di rendere scolasticamente, come vorrebbe, potrebbe, o gli sia richiesto. Potrebbe combattere la frustrazione con il senso di potere che gli dà l'essere bullo. Oppure noia esistenziale, mancanza di valori e di interessi.
- Essere a sua volta una vittima di bullismo. Anche essere bulli è cosa che si impara. In un ambiente in cui gli adulti falliscono in modo continuativo nel loro ruolo, potrebbe essere un modo di sopravvivere.
- Essere a corto di modelli comportamentali familiari da seguire, perché poveri o inesistenti. E' difficile imparare le regole del comportamento o maturare un'intelligenza emotiva da autodidatti.
- Abusato in famiglia, ed esprimere la sua rabbia nel bullismo.
- Trascurato, o deprivato, tanto che il suo sviluppo comportamentale ed emotivo ha subito un ritardo.
- Influenzato negativamente: perché, ad esempio ha frequentato, o frequenta, cattive compagnie di pari.
- Affetto da un disordine di comportamento che può essere precursore di comportamenti antisociali, o disordini della personalità.

**Tranne che nell'ultimo caso in cui la professionalità richiesta è diversa, ogni scuola ha il dovere di intervenire, e deve avere gli strumenti per farlo, con una strategia educativa adeguata.**

## **La vittima**

Generalmente ha una bassa propensione alla violenza e cercherà di fare il possibile per evitarla. Fisicamente meno forte del bullo, spesso scolasticamente al di sopra della norma, differente (sebbene il termine sia altamente relativo), sensibile, spesso indipendente, con buona capacità di comunicazione con gli adulti, la vittima non riveste posizioni di potere ed è schivo alle politiche di classe.

Ma capita anche che:

- sia carente nella capacità di chiedere aiuto;
- non abbia il supporto dei compagni o dell'insegnante, perché non è attraente;
- attribuisca la responsabilità di ciò che accade a se stessa;
- proviene da un ambiente familiare che rinforza tale responsabilità;
- ha un grande bisogno di integrarsi.

Sebbene sia la vittima ad essere spesso etichettata come debole e inadeguata, è il bullo ad essere tale. Se non lo fosse, non avrebbe bisogno di essere un bullo.

La maggior parte degli studenti non è attivamente coinvolta nel bullismo, né come bulli, né come vittime. Sanno che è sbagliato, ma, a meno che non gli si chieda esplicitamente aiuto, o non li si convinca che hanno il dovere di agire, finiscono con

l'essere testimoni nei silenzi oscuri e, in questo modo, complici del fenomeno.

### **Come si diventa vittima?**

Perché si è grassi, o magri, o alti, o bassi, o per il colore di capelli, o per quello della pelle, perché si è silenziosi, per via degli occhiali, delle orecchie grandi o piccole o a sventola, per i denti sporgenti, per essere di un'altra cultura, per indossare i vestiti 'sbagliati', per non voler usare violenza per difendersi, o per qualsiasi altra scusa. Tutte le scuse hanno in comune un unico fattore: essere irrilevanti.

Il bersaglio è semplicemente un oggetto utile contro il quale scaricare la propria aggressività. Facciamo un esempio, se la scusa è quella di essere grassi, dimagrire non farà alcuna differenza.

**“Ogni studente ha il diritto di frequentare una scuola sicura e la responsabilità di fermare il bullismo”**

**Il bullismo è sempre sbagliato, ed i 'bulli' devono cambiare**

- Il bullismo non è mai accettabile. Le circostanze non hanno importanza, non ci sono scuse.
- Nessuno ha il diritto di abusare di un'altra persona, ed i 'bulli' devono prendere la responsabilità del male che fanno agli altri.
- Se sei stato bersaglio di bullismo non è colpa tua. Anche se ti senti in colpa.
- Il bullo ha un problema e deve cambiare il suo comportamento sbagliato.
- Qualsiasi cosa tu decida di fare, non tenere segreto quello che ti sta succedendo. Può sembrarti difficile, ma devi continuare a parlare, anche molte volte, e raccontare quello che ti accade finché il bullo non viene fermato.

## **Cosa è il bullismo?**

- Quando qualcuno pensa che farti piangere, o arrabbiare, sia una cosa buffa;
- Quando non smettono anche dopo che tu hai detto: “BASTA!”;
- Quando qualcuno dice delle brutte cose su di te;
- Quando qualcuno impedisce agli altri di parlarti;
- Quando qualcuno ti porta via tutti gli amici e ti lascia da solo;
- Quando ti picchiano, o ti fanno male, di proposito..
- **Quello è bullismo**

### **Perché certi ragazzi fanno i bulli?**

- Forse il bullo è geloso di te;
- Forse si sente male dentro e vuole che tu ti senta nello stesso modo;
- Forse ha paura che, se non fa così, non piace a nessuno;
- Forse fa del male agli altri così gli altri hanno paura di lui e non gli fanno male;
- Forse a casa fanno del male a lui e lui pensa che sia normale fare del male agli altri;
- Forse pensa che sia un modo di essere intelligente;
- Forse è solo uno stupido viziato.
- Perché fanno del male a te?
- I bulli si comportano così perché hanno un problema.
- A volte il bullo ammette di comportarsi così scegliendo :
  - Bambini che sono impauriti
  - Bambini che reagiscono piangendo
  - Bambini che sanno che non parleranno

## **Dillo in famiglia ... agli insegnanti ...**

Ai bulli non piace che gli adulti sappiano quello che sta succedendo.

### **Cosa dovresti fare?**

Iniziamo con il fare alcune considerazioni. Ognuno di noi ha:

1. il diritto di essere trattato con rispetto
2. il diritto di sbagliare e di essere responsabile dei propri sbagli
3. il diritto di dire di NO senza sentirsi in colpa
4. il diritto di chiedere (sapendo che l'altro ha il diritto di rifiutare)
5. il diritto di essere ascoltato e di essere preso seriamente
6. il diritto di dire "non capisco"
7. il diritto di chiedere informazioni

Ci sono tre modi di reagire, indipendentemente dal fatto di essere timidi, introversi, o estroversi

- 1. passivo (quando si crede che i diritti degli altri siano superiori ai nostri)**
- 2. aggressivo (quando si crede che i propri diritti siano superiori a quelli degli altri)**
- 3. assertivo (quando si rispettano gli altri quanto si rispetta se stessi).**

### **Impara ad essere assertivo!**

- Affronta il bullo stando ben dritto in piedi;
- Guarda il bullo dritto negli occhi;
- Voltati e vai via senza dire una parola;

- Il bullo potrebbe annoiarsi del fatto che tu non reagisci.
- Se continua, prova questo – allenati, anche per diversi giorni, davanti ad uno specchio
- Stai ben dritto in piedi, di fronte allo specchio;
- Guarda la tua immagine nello specchio e concentrati sullo sguardo, dritto e fermo;
- Prova ad essere deciso con tutto il tuo corpo, non sorridere e continua a guardarti allo specchio come se guardassi il bullo negli occhi.
- Ricorda, quando dici di no a qualcuno, stai solo rifiutando di fare quello che chiede, non stai rifiutando lui come persona.
- Respira profondamente e grida “NO!” molto forte;
- Fai lo stesso con “ALLONTANATI!”;
- Fai lo stesso con “LASCIAMI STARE!”;
- Fai lo stesso con “NON MI DARE FASTIDIO!”
- Decidi quello che vuoi dire e non cambiare.

Per esempio: se qualcuno ti prende in giro, prova a dire:

**“Mi dispiace, non ti sento”**

Oppure, se qualcuno ha preso un tuo oggetto personale:

**“Quella è la mia matita e la rivoglio”.**

A questa frase può anche seguire una più gentile:

**“So che non hai matite, e mi dispiace, ma quella matita è mia e la rivoglio”, poi riprendi**

**“Quella matita è mia e la rivoglio”**

**Sfumati!**

Se rispondiamo ad un insulto con altri insulti non facciamo che peggiorare le cose.

Possiamo, invece, provare a “sfumarci”



Il fumo, come la nebbia, assorbe tutto, suoni, forme.. anche gli insulti. Se ci trasformiamo in fumo possiamo assorbire gli insulti, invece di discutere o deprimerci.

Se quello che ci dicono è vero, rispondiamo: **“E’ vero”**

Se quello che ci dicono è falso, rispondiamo: **“For se hai ragione”**, o **“E’ possibile”**

Rispondi in maniera **bre ve e senza tono**. Può sembrarti molto strano all’inizio, ma trasformarsi in fumo pu à essere un’alternativa valida, quando sei in una situazione molto **stre ss an te**.

Rilassati. Allenati a rilassarti: irrigidisci muscoli differenti e poi rilassali. Sdraiati sul pavimento e irrigidisci tutti i muscoli, poi rilassali ad **unoad un o**, a partire dalle dita dei piedi per finire al collo e la faccia. Oppure: immagina di essere una candela e respira con molta calma, **pro fondamentale e per qualche minuto**, l’aria calda e luminosa che tu stesso emani.

### **Non fare lo struzzo!**

- Impara a riconoscere il bullismo dalle sue prime provocazioni.
- Rifiutati consapevolmente di contrattare fisicamente o verbalmente alle provocazioni.
- Riconosci il tuo diritto a non essere abusato.
- Comprendi che le offese, le critiche che il bullo ti rivolge sono tutte false.
- Comprendi anche che, se c’è un grano di verità in quello che ti viene detto, quel grano è lì per farti credere che tutta l’accusa abbia un senso... Non è vero!

### **Attenzione ai luoghi comuni sul bullismo, attento a non cadere nella loro trappola!**

La trappola consiste nel darti l’impressione che sia tu nel torto.

- Tieni un diario di tutto ciò che accade.
- Conservalo in un posto sicuro.

- Non credere di poter affrontare il bullismo da solo. Non ce la puoi fare. Nessuno può farcela da solo, neanche gli adulti.
- Puoi provare vergogna, imbarazzo, senso di colpa e paura. E' normale. Il bullo stimola questi sentimenti per controllarti.
- Riprendi il controllo di te stesso. Impara a controllare i tuoi sentimenti e ad essere assertivo.
- Parla con un adulto di cui ti fidi e formulate insieme un piano.
- Raccogli informazioni e capisci le regole di questo gioco. E' un gioco crudele e stupido, ma è sempre un gioco.

### **A volte faccio il bullo, cosa posso fare?**

- Se sei un bullo devi cambiare comportamento, e puoi farcela, anche se fare il bullo ti piace!
- A tutti capita di fare il bullo nella vita. E' normale, come è normale e giusto che, per questo, ci si senta in colpa e si prometta di non farlo di nuovo.
- Ma se ti capita di farlo frequentemente e non provi dispiacere per il dolore che causi alla tua vittima, allora hai un problema.

### **Se il bullo fossi io?**

- Prima di tutto tenta di capire perché lo fai:
- Ti accorgi da solo di essere un bullo, o sono le reazioni degli altri a farti rendere conto che c'è qualcosa che non va?
- C'è qualcosa che ti opprime? Un problema casa o a scuola?
- Ti piace far sentire la persona con cui parli piccola ed insignificante?
- Ti senti escluso o solo?
- C'è qualcuno che si sfoga su di te? Un insegnante, qualcuno in famiglia, altri studenti? Come ti fa sentire? Hai bisogno di sfogarti su qualcun altro? Hai bisogno di aiuto?
- C'è una persona particolare che scegli come vittima? Ne sei geloso?

- C'è qualcosa che ti innervosisce, tanto da doverti sfogare sugli altri? Saresti in grado di individuare cos'è? Hai mai provato ad evitare la situazione che ti innervosisce, o a
- controllare la tua rabbia?
- Credi di deludere qualcuno, per non essere abbastanza intelligente, o bravo a scuola, o educato?
- A volte capita che insegnanti, o adulti, si aspettino cose da te che non sei in grado, in quel momento di dare o di fare.
- Questo può essere demoralizzante.
- Prova ad affrontare la situazione, magari parlandone con le persone coinvolte.

### **Appartieni ad un gruppo in cui si pratica il bullismo?**

- Perché scegli di stare in un simile gruppo?
- Sei sicuro che vuoi davvero farlo?
- Ti diverte o ti eccita il fatto di fare del male, rubare, infastidire altre persone?
- Ti fa sentire potente perché sei più grande o più forte degli altri bambini della tua età?
- Usi la tua forza o la tua taglia per intimidire gli altri?
- Credi di essere violento o crudele? Perché?
- C'è qualcuno che è violento con te?
- Se c'è, cerca di interrompere questa esperienza spiacevole. Far soffrire agli altri quello che soffri tu non diminuisce il tuo disagio, lo moltiplica.
- C'è qualcuno di cui ti fidi, a cui potresti parlare dei tuoi dubbi o problemi?

### **Puoi fermarti? Certo!**

- Scusati con le tue vittime, se possibile. Fallo privatamente, e non arrabbiarti se non accatteranno subito o se saranno sospettosi delle tue intenzioni.
- Continua a farlo sinché lo reputi necessario.

- Cerca di aiutare i nuovi compagni, quelli del primo anno, difendili contro i bulli.
- Fai dello sport, in modo da impiegare proficuamente le tue tante energie.
- Impara a controllare la tua aggressività, e la tua rabbia (impara a riconoscere i sintomi che ci sono prima che ti saltino i nervi..; prova a distrarti, fatti una corsa, allontanati..; impara a rilassarti..).
- Datti degli obiettivi: tipo non voglio dare fastidio a Valerio oggi, proverà ad essere gentile con Dario... può sembrarti un po' scemo, ma funziona!
- Chiedi a qualche amico caro di controllarti. Forse potrebbe anche avvisarti quando superi la soglia e portarti via
- Parla a qualche adulto di cui ti fidi dei tuoi dubbi problemi.
- NON TI SCORAGGIARE SE TI RISCOPRI A FARE IL BULLO MALGRADO I TUOI SFORZI E BUONE
- INTENZIONI. CI VUOLE TEMPO. NON TI STANCARE DI RIPROVARCI, NE VALE LA PENA.

Molti adulti, che da piccoli erano dei bulli, e che non hanno fatto nulla per cambiare, sono cresciuti credendo che essere aggressivi e spiacevoli sia l'unico modo di agire, così hanno continuato a rovinare la vita di altri — anche quella delle loro mogli, dei loro mariti, dei loro figli, dei loro nuovi amici...- così facendo, hanno rovinato la loro stessa vita.

### **Pensaci bene:**

- Nessuno vuole essere davvero amico di un bullo;
- I compagni che ti dimostrano amicizia lo fanno perché hanno paura, non perché tu gli piaccia;
- Pensa a come si sente triste la persona a cui stai dando fastidio;
- Pensa a come è bello avere amici sinceri;
- Parlane con la tua mamma o con il tuo insegnante: di loro che ti piacerebbe smettere di essere un bullo e che gradisci il loro aiuto

### **Come si fa ad avere amici sinceri?**

- Non giocare con quei compagni a cui piace fare soffrire gli altri;
- Scegli amici che siano gentili, a cui piace condividere le cose con te, e che ti ascoltano;

- Sii gentile, condividi le tue cose con loro ed ascolta;
- Se i tuoi amici sono tristi, prova ad aiutarli;
- Se vedi che qualcuno è vittima di bullismo, cerca aiuto, dillo ad un adulto.

**Quando:**

- Sei gentile;
- Ascolti;
- Cerchi di far ridere e mai piangere ;

**SEI UN BUON AMICO...ma non solo:**

- Sarai simpatico;
- Ti sentirai bene; Sarai orgoglioso di te stesso.

**Ricorda: siamo tutti diversi!**

- alcuni sono alti, altri bassi;
- alcuni vengono da paesi diversi si vestono in maniera diversa;
- alcuni hanno i capelli rossi, altri neri, non ne hanno;
- alcuni hanno le lentiggini, o indossano occhiali, o hanno belle orecchie, o nasi grandi

**NESSUNO MERITA DI ESSERE VITTIMA DI BULLISMO !!**