

materiale  
per gli  
studenti

GIOVANI AMBASCIATORI

# CONTRO IL BULLISMO E IL CYBERBULLISMO

per un  
web  
sicuro

**moige**  
proteggiamo i nostri figli



Fondazione  
Vodafone  
Italia



**TREND  
MICRO**



Polizia di Stato

CHE NE DICI  
SE INIZIAMO  
CON UN TEST?

# BULLO O VITTIMA?

*Stai facendo una verifica importante. Un compagno di classe ti chiede di guardare le tue risposte. Cosa fai?*

- A)** lo lasci guardare
- B)** gli lasci dare solo una sbirciatina
- C)** ti rifiuti e lo fai sapere a tutta la classe
- D)** ti rifiuti
- E)** gli dai dello "stupido" o del "somaro"

*Il tuo migliore amico non vuole giocare a rugby perché ha paura di farsi male così gli altri cominciano a prenderlo in giro, tu cosa fai?*

- A)** anche tu non giochi dicendo agli altri che hai paura di farti male
- B)** non dici nulla, non stai né dalla sua parte, né contro di lui
- C)** gli dai della "femminuccia" ma poi gli dici che non deve preoccuparsi
- D)** dici agli altri di lasciarlo in pace se non vuole giocare
- E)** ridi di lui insieme a loro

*Tuo cugino più grande prende di mira i giochi della sorellina. Mentre lei piange, lui le smonta le bambole e lancia i pezzi in giro per casa, dicendole che deve rimettere tutto a posto. Che cosa fai?*

- A)** dici a tua cugina che invece di piangere deve ripulire se non vuole che i suoi genitori si arrabbino
- B)** osservi tua cugina piangere e raccogliere i pezzi delle sue bambole
- C)** dici a tuo cugino di smetterla e poi torni a farti gli affari tuoi
- D)** corri dagli zii a raccontare l'accaduto
- E)** ti unisci al divertimento

*Cosa pensi dei giochi molesti (come colpire gli altri, spingerli, fare lo sgambetto...)?*

- A)** odio la violenza perché io sono quello che le prende sempre!
- B)** non è rilevante, almeno fino a quando nessuno si fa male veramente
- C)** se vedo qualcuno fare male a qualcun altro, di solito cerco di fermarlo, a meno che non sia più grande di me...
- D)** la violenza è sempre inaccettabile e non va mai tollerata
- E)** un pugno non ha mai fatto male a nessuno, e io so sempre quando smettere!

*Cosa pensi dei pettegolezzi fatti per diletto?*

- A)** i pettegolezzi rovinano le amicizie e hanno compromesso la mia esperienza scolastica
- B)** tutti spettegolano, quindi perché non dovrei farlo anche io?
- C)** voglio bene ai miei amici ma ogni tanto mi capita di parlare alle loro spalle...
- D)** so tenere un segreto e non rivelo informazioni sui miei amici
- E)** non esistono segreti, tutti devono sapere

*Cosa puoi fare per fermare il bullismo?*

- A)** non molto, sono piccolo, magrolino e ho poca autorevolezza
- B)** quando vedo un atto di bullismo mi allontano sperando di non essere la prossima vittima
- C)** cerco di fermare il bullo, anche se non ho molte speranze
- D)** parlo al bullo, oppure chiamo un responsabile e cerco di dare l'esempio trattando gli altri come vorrei che loro trattassero me
- E)** non credo che il bullismo sia un problema

*Un compagno di squadra ti informa che un altro compagno è preoccupato per il suo peso. Cosa fai?*

- A)** provi a distrarre il tuo compagno ogni volta che qualcuno comincia a parlare dei suoi problemi di peso
- B)** eviti di parlare con il tuo compagno così non c'è problema di farlo sentire a disagio
- C)** fingi di provare empatia per il suo problema di peso, ma poi ne ridi con gli altri quando lui non è presente
- D)** rassicuri il tuo compagno che nessuno dà importanza all'apparenza, ciò che conta è essere belli dentro!
- E)** ti unisci al diletto

*Origli l'allenatore che sta alzando la voce con un tuo compagno di squadra, usando parole pesanti durante lo sfogo. Cosa fai?*

- A)** ti senti dispiaciuto per il compagno: tu ci sei già passato prima...
- B)** prosegui per la tua strada fingendo di non aver sentito nulla
- C)** vai dai dirigenti dell'associazione sportiva e riporti il comportamento offensivo del tuo allenatore
- D)** ti intrometti e dici con garbo all'allenatore che sta usando un linguaggio inappropriato
- E)** racconti ai tuoi compagni di squadra cosa sta accadendo e gli dici di spiccarsi per non perdersi il finale!

*Di cosa parlavi con i tuoi amici quando eri piccolo?*

- A)** di quanto fossi spaventato da Michele, il bullo del quartiere
- B)** di quanto ti gasava l'idea che il tuo migliore amico le suonasse a Michele
- C)** dei piani per farla pagare a Michele il lunedì a scuola
- D)** perché Michele doveva essere così prepotente? Qualcuno avrebbe dovuto fermarlo!
- E)** Michele era il tuo modello di vita, avresti dovuto imparare da lui

*In generale, come ti consideri?*

- A)** non ho molta autostima perché non saprei da dove cominciare a stimare me stesso...
- B)** sono un tipo accondiscendente: voglio solo che tutti siano felici
- C)** sono il buffone della classe: faccio di tutto per strappare una risata, anche a costo di ferire qualcun altro o me stesso...
- D)** sono un amico leale: proteggerò i miei amici perché so che loro farebbero lo stesso con me
- E)** sono semplicemente il migliore, per questo tutti mi devono rispettare



**RISPONDI ALLE DOMANDE  
POI VAI A PAGINA 9 E GIRA IL  
FOGLIO PER SCOPRIRE A CHE  
PROFILO CORRISPONDI!**

# IL BULLISMO NELLA SCUOLA

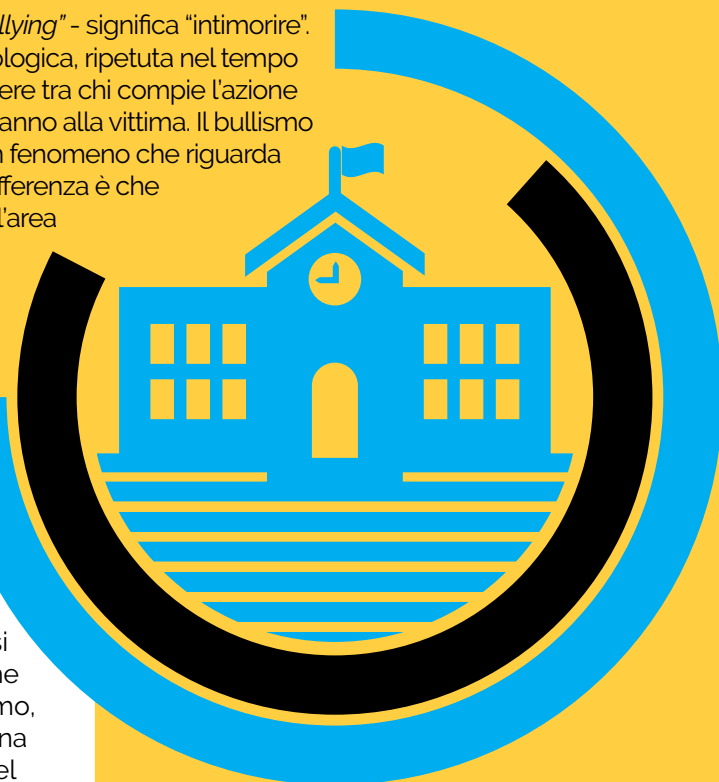
Il termine "**bullismo**" - dall'inglese "*bullying*" - significa "intimorire". È un'azione intenzionale, fisica o psicologica, ripetuta nel tempo e caratterizzata da uno squilibrio di potere tra chi compie l'azione e chi la subisce e finisce per arrecare danno alla vittima. Il bullismo non è né uno scherzo né un litigio: è un fenomeno che riguarda indistintamente ragazzi e ragazze; la differenza è che le ragazze spesso agiscono colpendo l'area emozionale interiore toccando i punti deboli della vittima, ridicolizzandoli e deridendoli: è una violenza di tipo psicologico piuttosto che fisico.

## TRA AGGRESSIVITÀ E BULLISMO

L'aggressività è diretta, impulsiva, spesso è una reazione a provocazioni o frustrazioni che non si riescono a tollerare - una risposta che riguarda il singolo. Nell'atto di bullismo, invece, c'è un leader che agisce in una dinamica collettiva: lui ha bisogno del gruppo mentre nel caso di aggressività "patologica" il gruppo tende a isolare il soggetto.

## QUANDO UNO SCHERZO DIVENTA PREPOTENZA

La differenza è essenzialmente nel clima: durante uno **scherzo** la vittima non viene umiliata e l'azione non ha il fine di deridere ma di ridere, momentaneamente, di e con qualcuno in grado di sopportare lo scherzo, ridendone esso stesso. Nella prepotenza, invece, il fine è quello di imporre la propria volontà sull'altro usando la forza. Si tratta dell'imposizione forzata della propria volontà a danno di un altro soggetto tramite l'uso di strumenti costrittivi.



Spesso le interazioni nella vita reale che portano a tali situazioni di prevaricazione si intrecciano con quelle che si verificano nella sfera virtuale. Grazie ai nuovi media digitali e alle reti telematiche possiamo condividere con gli altri le nostre emozioni e le nostre esperienze andando a spezzare il filo della nostra privacy. Internet è un insieme di luoghi in cui ci si può muovere senza incidenti, a patto di conoscere bene la geografia della rete. Rappresenta un ampliamento funzionale ed esperienziale della nostra quotidianità e della nostra socialità. Tuttavia in rete manca la presenza fisica, i pensieri comunicati sono disinibiti e quindi più intensi che nella relazione reale. Il corpo, protetto dal dispositivo, non si vede, l'identità diventa duplice, le relazioni molteplici. Questo comporta anche risvolti potenzialmente pericolosi. È necessario, quindi, avere una conoscenza accorta della rete e usare in modo consapevole e corretto le risorse del Web per evitare di incorrere in problemi come contrabbando, contraffazione, pirateria e cyberbullismo.

# DIFFERENZA TRA BULLISMO & CYBERBULLISMO

TU CONOSCI  
GIÀ TUTTE LE  
DIFFERENZE?

I nuovi nuovi mezzi tecnologici ci consentono di leggere, di studiare, di ascoltare musica, di conoscere nuove persone, di sperimentare diverse identità, di esprimere la nostra creatività, di provare emozioni, di esercitare nuove forme di partecipazione e libertà di espressione, ma anche di nasconderci e camuffarci nella relazione con l'altro.

I più giovani, i "**nativi digitali**" - bambini e ragazzi in grado di interagire con gli strumenti digitali fin dai primi anni di vita, crescono in un mondo che offre loro continui stimoli, spesso differenti da quelli che i loro genitori hanno sperimentato nella propria vita; per questo talvolta hanno difficoltà a comprendere le implicazioni quotidiane legate alla virtualità e le interconnessioni tra vita offline e online.

La realtà della rete sembra aver assorbito molto del loro tempo mentale e fisico: navigarla significa immergersi in relazioni molteplici e comportamenti complessi, apparentemente privi di regole. In questo habitat possono però verificarsi situazioni rischiose: ingenuamente si potrebbero condividere commenti e foto sui social network e poi provare successivo pentimento, si potrebbero incontrare persone indesiderate, vedere scene fastidiose o violente, subire il furto di identità virtuali o, peggio ancora, essere perseguitati, da singoli o da un gruppo, come nel caso del bullismo online (detto anche cyberbullismo). Tale fenomeno è in forte espansione e rappresenta uno dei maggiori pericoli virtuali.

## IL CYBERBULLISMO NELLA RETE

Il cyberbullismo (termine coniato dal canadese Bill Belsey nel 2005) consiste in un atto aggressivo e intenzionale condotto da un individuo o da un gruppo di individui attraverso varie forme di contatto elettronico, ripetuto nel tempo contro una vittima che non può difendersi. Anche in questo caso si manifesta con forme di vessazione, umiliazione, molestia, diffamazione, azioni aggressive indirette effettuate però tramite mezzi elettronici, come l'e-mail, la messaggistica istantanea, i social network, i blog, i telefoni cellulari, i cercapersone e/o i siti web. Il cyberbullo può agire pubblicando foto, video o informazioni private della vittima, spargendo maldicenze attraverso SMS/MMS con il cellulare o con la posta elettronica, oppure mettendo in atto minacce ripetute (dirette alla vittima) tramite il cellulare o gli strumenti elettronici.

Rispetto al bullismo tradizionale, sembrano essere più coinvolte le ragazze, sia nel ruolo di vittima che di bullo. Tuttavia non esistono differenze significative rispetto alla variabile di genere e i dati a disposizione sembrano inconsistenti a causa soprattutto dei repentini cambiamenti relativi alle nuove tecnologie e all'impiego di nuove piattaforme social. Fortunatamente, da recenti studi si nota come alcune delle vittime di cyberbullismo abbiano iniziato a proteggersi dalle insidie del mondo tecnologico, attuando metodi come la modifica della password d'accesso ai propri account (usando codici alfanumerici) e bloccando direttamente l'aggressore dopo aver contattato l'amministratore del sito e aver segnalato l'episodio. Questo dimostra come l'evoluzione tecnologica contribuisca a modificare il fenomeno, sia nei suoi aspetti negativi, sia in quelli positivi.

SPESSE C'È CONTINUITÀ  
TRA BULLISMO E  
CYBERBULLISMO.  
TUTTAVIA TRA I DUE  
FENOMENI ESISTONO  
DIVERSE SOSTANZIALI  
DIFFERENZE



## IL BULLISMO

### 01. INTENZIONALITÀ:

il bullo, mette in atto con consapevolezza e coscienza comportamenti fisici, verbali o psicologici con lo scopo di offendere l'altro e di arrecargli danno o disagio.

### 02. PERSISTENZA:

anche se un solo e singolo episodio può essere considerato una forma di bullismo, l'interazione tra bullo e vittima è caratterizzata dalla ripetitività dei comportamenti di prepotenza protratti nel tempo.

### 03. INTERAZIONE ASIMMETRICA:

disequilibrio e disuguaglianza di forza tra il bullo che agisce e la vittima che spesso non è in grado di difendersi. Il bullo ha maggior potere della vittima a causa dell'età, della forza, della grandezza, del genere, o per la sua popolarità nel gruppo di coetanei ma anche perché spesso ci sono "osservatori passivi" o sostenitori che si alleano con lui per proteggere se stessi. In lui sussiste una totale assenza e mancanza di compassione.

### 04. VULNERABILITÀ DELLA VITTIMA:

la vittima non sa o non può difendersi adeguatamente, in genere ha delle caratteristiche fisiche o psicologiche che la rendono più incline alla vittimizzazione. La vittima si sente isolata ed esposta, spesso ha molta paura, ha vergogna di riferire gli episodi di bullismo perché teme rappresaglie e vendette, ma anche perché si ritiene "in colpa" per il non saper reagire. Si tratta di persone che nella maggior parte dei casi, non riescono ad integrarsi da un punto di vista sociale.

### 05. NOTORIETÀ DELL'ATTO:

la tendenza a far conoscere a quanti più compagni possibile l'accaduto, sia per ottenere "rispetto" sia per sostenere e instillare negli altri una sensazione di paura.



## IL CYBERBULLISMO

### 01. ANONIMATO DEL MOLESTATTORE:

il potere del cyberbullo è accresciuto dall'invisibilità anche attraverso la creazione di una finta personalità virtuale: per questo motivo, il livello di disinibizione è alto, egli stesso non si rende conto degli effetti che le sue azioni hanno sugli altri. In realtà, questo anonimato è illusorio: ogni comunicazione elettronica lascia delle tracce. Però per la vittima è difficile risalire da sola al molestatore.



### 02. ASSENZA DI RELAZIONE E CONOSCENZA:

nel bullismo elettronico le persone possono anche essere sconosciute tra loro e possono essere coinvolti soggetti che si trovano in tutto il mondo.

### 03. FACILITÀ DI ACCESSO:

il materiale può circolare tranquillamente e incondizionatamente senza limiti di orari e permanere sui siti per lungo tempo.

### 04. DIFFICILE REPERIBILITÀ:

se il cyberbullismo avviene via SMS, messaggia istantanea o mail, o in un forum online privato, ad esempio, è più difficile reperirlo e rimediare.

### 05. INDEBOLIMENTO DELLE REMORE ETICHE:

le due caratteristiche precedenti, abbinate con la possibilità di essere "un'altra persona" online, possono indebolire le remore etiche: spesso la gente fa e dice online cose che non farebbe o direbbe nella vita reale.

### 06. ASSENZA DI LIMITI SPAZIO-TEMPORALI:

mentre il bullismo tradizionale avviene di solito in luoghi e momenti specifici (ad esempio in contesto scolastico), il cyberbullismo investe la vittima ogni volta che si collega al mezzo elettronico utilizzato dal cyberbullo.



# LA DIFFUSIONE DEL FENOMENO

SCOPRI IN  
QUANTE FORME  
SI PRESENTA IL  
FENOMENO



Nel bullismo tradizionale in genere la vittima e il bullo sono persone che si conoscono, che si frequentano nella stessa scuola o compagnia. Per questo motivo gli episodi di bullismo solitamente circolano all'interno di un territorio ristretto (classe, scuola, compagnia, gruppo sportivo) e i bulli compiono le loro azioni in tempi definiti: pausa pranzo, ricreazione, tragitto casa-scuola, cambio negli spogliatoi, etc. Trovandosi faccia a faccia con la propria vittima, e potendo vedere gli effetti delle sue azioni, il bullo, a volte, ha un contenimento del livello di disinibizione che dipende dalla dinamica di gruppo. In questa situazione il bullo sente il bisogno di rendersi "visibile" e dunque forte agli occhi degli altri, anche se poi la sua vera identità si nasconde dietro una maschera.



A differenza del bullismo tradizionale, il cyberbullismo è un fenomeno persistente in quanto le aggressioni continuano a divulgarsi in rete in ogni momento, senza pausa. Inoltre, come accade nel caso di video offensivi divulgati su **YouTube**, la dimensione temporale dell'offesa si dilata pressoché all'infinito poiché il video rimane disponibile agli spettatori per un lungo periodo di tempo, e prescinde dalle azioni che il bullo e il gruppo che lo supporta decidono di intraprendere.



Sul web, il tam-tam sociale è reso ancora più rapido e gravoso, se diffamatorio, in quanto la platea che assiste alla vessazione è esponenzialmente numerosa. Per tale motivo spesso la vittima sviluppa un pensiero di tipo paranoico: crede che in sua assenza il vociferare nella rete sia incessante e impossibile da placare. Chi compie azioni di cyberbullismo tenta di ottenere popolarità all'interno di un gruppo, per divertimento o semplicemente per noia. La facilità nell'emissione di un comportamento persecutorio online è legata alla **difficile reperibilità** di chi molesta, all'**anonimato virtuale** (laddove necessario è possibile in ogni caso rintracciare tramite denuncia alla polizia postale), all'**assenza di limiti di spazio e di tempo per l'insistenza della vessazione virtuale**, all'**indebolimento delle remore etiche**.

**Il cyberbullismo potenzialmente si consuma ovunque e in ogni istante**, pertanto è più difficile individuare luoghi e tempi in cui tali dinamiche relazionali avvengano, con la conseguenza che il fenomeno appare meno riconoscibile e meno facile da contrastare.

Sussiste quindi uno **squilibrio di potere tra le parti**: nel bullismo elettronico anche una sola persona, nel chiuso della propria stanza e senza particolari doti fisiche, può compiere atti di bullismo su un numero illimitato di vittime con poche operazioni telematiche.

**LA REALE DISPARITÀ DI POTERE TRA LA VITTIMA E IL CYBERBULLO DERIVA ESSENZIALMENTE DALL'ANONIMATO DIETRO CUI SI CELA L'AGGRESSORE E QUINDI DALL'IMPOTENZA DELLA VITTIMA E DALL'IMPOSSIBILITÀ DI FERMARE LE AGGRESSIONI**



# TIPOLOGIE

## IL BULLISMO

**FISICO:** una violenza fatta di pugni o calci, oppure la sottrazione di oggetti alla vittima che avviene in modo ripetuto. Il bullismo fisico è il più semplice da individuare.

**VERBALE:** insultare ripetutamente, deridere, schernire, sottolineare aspetti razziali, apostrofare con nomignoli umilianti, pretendendo che tale nomi vengano usati da tutti per riferirsi alle vittime. Il dover subire continue offese o prese in giro da parte dello stesso compagno comporta un progressivo e deleterio logoramento interiore. Il bullo dunque può essere anche piccolo, raffinato e molto intelligente, non solo grande, grosso e «grezzo».

**INDIRETTO:** si verifica attraverso la divulgazione di maldicenze, la manipolazione o il danneggiamento dei rapporti di amicizia, o anche attraverso l'intenzionale isolamento sociale, l'esclusione dal gruppo, la diffusione di pettegolezzi fastidiosi o storie offensive. È una forma di «aggressione» che non viene inviata direttamente dal presunto bullo alla presunta vittima, ma che avviene attraverso vari passaggi, che raggiungono ugualmente il bersaglio. Pare che questa forma di bullismo sia più femminile che maschile e che si manifesti soprattutto sotto forma di «subdolo pettegolezzo».



## IL CYBERBULLISMO

ESISTONO DIVERSI MODI ATTRAVERSO I QUALI IL CYBERBULLO PUÒ INFLIGGERE UN DANNO PSICOLOGICO IMMEDIATO E A LUNGO TERMINE ALLA PROPRIA VITTIMA:

**FLAMING:** battaglia verbale online. È una forma atipica perché i messaggi online violenti e volgari sono inviati tra due persone con la stessa modalità. Ha una durata limitata.

**HARASSMENT:** molestie vere e proprie. Sono messaggi diffamatori ed ingiuriosi inviati ripetutamente nel tempo, via email, SMS, MMS, blog.

**CYBERSTALKING:** persecuzione telematica. Le molestie divengono insistenti ed intimidatorie, la vittima inizia a temere per la propria incolumità fisica.

**PUT DOWN:** denigrazione ricevuta attraverso email, SMS, post inviati su blog. La vittima viene attaccata, non per la persona che è realmente, ma per la sua reputazione agli occhi degli altri.

**MASQUERADE O IMPERSONATION:** sostituzione di persona. Consiste nella violazione dell'account di un'altra persona; il cyberbullo si identifica in quella persona e invia messaggi ingiuriosi che creano problemi o screditano la persona stessa.

**EXCLUSION:** estromissione intenzionale di una persona da un gruppo online, da una chat, o da altre attività, al solo fine di ferirla.

**CYBERBASHING:** ha inizio nella vita reale, la vittima è ripresa mentre viene aggredita, per proseguire su Internet. Le immagini condivise sono commentate, votate o addirittura consigliate. È la forma più frequente di cyberbullismo.

**OUTING O IL TRICKERY:** avviene quando una persona, dopo un periodo di apparente amicizia, pubblica e diffonde in rete informazioni personali sulla vittima. In genere cerca di convincere la vittima a confidarsi con l'obiettivo di condividere poi le confessioni in rete. È un vero e proprio tradimento affettivo.

**EXPOSURE:** è la rivelazione di informazioni o particolari che riguardano la vita privata di qualcuno senza che questi abbia la possibilità di rimediare. Le informazioni possono essere veritiere o estorte ma non rivelate direttamente dalla vittima.

**SEXTING:** fenomeno dilagante tra i giovani, riguarda l'invio di immagini o video a sfondo sessuale.

# IL CAST DEI PERSONAGGI

TI CAPITA  
DI ASSISTERE  
AD ATTI DI  
BULLISMO?

## I SOGGETTI PROTAGONISTI DEL BULLISMO

Il bullismo è un fenomeno di natura relazionale che implica la partecipazione di almeno due co-protagonisti.

### TRA I VARI PERSONAGGI POSSIAMO DISTINGUERE:

**IL BULLO:** chi prende l'iniziativa e attua le prepotenze nei confronti degli altri.

**L'AIUTANTE:** agisce in modo prepotente, ma con una posizione di seguace del bullo.

**IL SOSTENITORE:** agisce in modo da rinforzare il comportamento del bullo ridendo, incitando o semplicemente osservando.

**LA VITTIMA:** chi subisce le prepotenze.

**IL DIFENSORE:** la persona che prende le difese della vittima consolandola o cercando di far cessare le prepotenze nei suoi confronti.

**L'ESTERNO:** spettatore passivo che cerca di rimanere fuori dalle situazioni di prepotenza.

### IL BULLO

Esistono **tante tipologie di bullo**.

In linea generale, possiamo affermare che il bullo, indipendentemente dal suo modo di presentarsi, sente la necessità di **controllare** in qualche maniera gli altri. Può cercare di arrivare al suo scopo attraverso l'uso della forza fisica (spesso infatti ha una taglia che gli consente di farlo), o servendosi della propria popolarità tra compagni (spesso è appoggiato da un gruppetto più o meno folto di presunti sostenitori) o della propria sfrontatezza (spesso ha un senso dell'autostima molto elevato).

Il bullo tuttavia non è un leader positivo, capace di guidare gli altri, ma tende ad affermare la propria volontà con prepotenza e arroganza. Molti bambini o adolescenti inclini al bullismo mostrano una totale mancanza di empatia, che non consente loro di sviluppare una normale vita relazionale. Un soggetto che compie un atto di bullismo, infatti, non è in grado di avvertire lo stesso senso di rimorso che la maggior parte delle persone avvertirebbe dopo aver ferito un'altra persona.



### BULLO DOMINANTE

È molto spesso un ragazzo di sesso maschile, in genere più forte fisicamente o psicologicamente rispetto agli altri compagni. Ha un atteggiamento favorevole verso la violenza e in genere presenta un'autostima abbastanza elevata. Ritiene l'aggressività un fattore positivo poiché gli permette di ottenere ciò che desidera. Tende sempre a giustificare il suo comportamento, nel quale si evidenzia una scarsa empatia verso la vittima. La sua aggressività è rivolta sia verso i suoi compagni che verso gli adulti. Può attuare la sua violenza non solo aggredendo fisicamente la persona, ma anche istigando qualcun altro a farlo. Presenta elevate abilità sociali e notevoli doti nella comprensione della mente dell'altro che usa per manipolare la situazione a proprio vantaggio.

### BULLO GREGARIO

Spesso presenta difficoltà a livello di rendimento scolastico, è tendenzialmente più ansioso del bullo dominante; nel gruppo è poco popolare e viene visto dagli altri come una persona estremamente insicura. Molto spesso, al fine di ottenere una propria dimensione e un'opportunità di affermazione all'interno del gruppo, tende a farsi trasportare dagli altri fino ad assumere il ruolo di aiutante o sostenitore del bullo.

### BULLO-VITTIMA

In genere utilizza uno stile di interazione aggressivo, con atteggiamenti provocatori di fronte agli attacchi dei compagni: per questo viene definita anche vittima aggressiva o provocatrice. Non riesce a gestire in modo appropriato le proprie emozioni, è spesso irritabile ed emotivamente instabile. Il suo comportamento è accompagnato da difficoltà sul piano cognitivo e dell'attenzione. Questa sua modalità provocatoria verso gli altri favorisce l'insorgenza e l'innescio di un circolo vizioso nel quale prevale un'alta conflittualità. È molto impopolare tra i compagni.



## LA VITTIMA

Le vittime generalmente hanno una scarsa autostima e un'opinione negativa di sé e della propria situazione: si considerano fallite, stupide, timide e poco attraenti. Si presentano come persone più ansiose e insicure rispetto alle altre. Hanno un atteggiamento di rifiuto verso la violenza, quando ricevono attacchi spesso reagiscono chiudendosi in se stesse. Spesso vivono una condizione di solitudine e di abbandono. Se le vittime sono di sesso maschile, probabilmente sono fisicamente più deboli della media. L'attacco ripetuto provoca in loro un aumento dell'insicurezza, dello stato di ansia e della valutazione negativa riguardo se stessi.



## LA VITTIMA PASSIVA

È un ragazzo/a tendenzialmente passivo che non sembra provocare in alcun modo le prepotenze subite: nella maggior parte dei casi si fa riferimento a persone caute, sensibili e calme. Il loro comportamento denota una forte insicurezza, un'incapacità e un'impossibilità di reagire di fronte agli insulti ricevuti. In altre parole è possibile descriverle come caratterizzate da un modello sottomesso, associato (nel caso dei maschi) alla debolezza fisica.

## LA VITTIMA PROVOCATRICE

È un ragazzo/a che provoca gli attacchi e spesso contrattacca le azioni dell'altro con il suo comportamento irrequieto e irritante. Questa categoria di vittime viene associata a quella dei "bulli-vittima", ossia a quei soggetti che, oltre a effettuare le prepotenze, le subiscono.

## IL GRUPPO

Quando si verifica un episodio di prepotenza è facile restringere l'attenzione e l'intervento alla coppia bullo-vittima, spesso, invece, il gruppo concorre a creare vittime al suo interno, proteggendo i bulli, a cui va la loro simpatia e tollerando male la sofferenza e la fragilità delle vittime che irritano perché evocano personali insicurezze.



Si può stabilire un clima di omertà in cui gli episodi di prepotenza sono tenuti nascosti perché né la vittima né i compagni si sentono in grado di affrontare il bullo. In queste dinamiche, un ruolo importante per modificare la situazione è giocato da chi sostiene o aiuta il bullo, da chi difende la vittima, da chi resta indifferente o sta a guardare.

Può succedere che alcuni soggetti, che in linea generale, hanno comportamenti corretti e non aggressivi, partecipino a episodi di bullismo a seguito di una riduzione del senso di responsabilità individuale che si manifesta quando diverse persone prendono parte all'episodio.

Questo comporta una diminuzione del senso di colpa. Inoltre, col passare del tempo, può verificarsi un cambiamento nella considerazione della vittima che può essere gradualmente percepita come una persona incapace, che "merita" di essere molestata. È quindi utile allargare l'osservazione al gruppo e progettare attività che aiutino a comprendere le situazioni di fragilità, aumentare l'autostima, e creare un clima meno aggressivo e più cooperativo.

## CONSEGUENZE SOCIALI

Le conseguenze sono diverse a seconda del soggetto:

- **NELLA VITTIMA** si presenta un forte desiderio di fuggire dalla realtà (rifiuto di andare a scuola), un calo dell'autostima, una somatizzazione fisica, una sensazione di depressione e tristezza che a volte sfocia in tentativi di suicidio.
- **NEL BULLO** possono manifestarsi comportamenti antisociali, disturbi della condotta e problemi legali.
- **NELL'AIUTANTE, NEL SOSTENITORE E NEL SOGGETTO ESTERNO** si instaura un senso profondo di sfiducia nei confronti degli altri: tutti imparano a "farsi i fatti propri" perché pensano che non si può contare sull'aiuto di nessuno dato che a vincere è sempre il più forte.

**Prevalenza di B**  
Anche se stai dalla parte delle vittime, non sei disposto a sacrificarti per proteggerle. Probabilmente senti troppa pressione nelle situazioni sociali di disagio oppure ti senti inferiore nei confronti del bullo. La prossima volta che assisti a un atto di bullismo, cerca di far sentire la tua voce!

**Prevalenza di C**  
Non ti piace restare passivo di fronte ai soprusi, tuttavia, puoi captare che ti lasci prendere la mano quando reagisci. A volte sei tu il primo a provocare per evitare di essere preso di mira. Quando riesci a controllarti sei d'aiuto agli altri.

**Prevalenza di D**  
Hai una personalità estroversa, non tolleri il bullismo, difendi le vittime e ti assicuri che ci sia la giustizia nel mondo. Continua così!

**Prevalenza di E**  
Ehi, smettila di fare il bullo! Prima di sentirti arrabbiato o frustrato, fai un bel respiro e pensa: "è questo il modo in cui vorrei essere trattato dagli altri?"

**Prevalenza di A**  
Ah, finisci spesso per essere vittima dei bulli. Hai una personalità gentile e tranquilla e mal sopporti l'aggressività. Non preoccuparti a chiedere aiuto, vedrai che non sei solo!

RISULTATI DEL TEST DI PAGINA 2

# PREVENIRE E GESTIRE BULLISMO E CYBERBULLISMO

CON IL  
TUO AIUTO  
FERMIAMO IL  
BULLISMO!

Le vittime del bullismo hanno la caratteristica di non voler parlare della loro situazione: hanno paura e vergogna a condividere le loro emozioni con qualcun altro e spesso sperano che, facendo finta di nulla e ignorando le proprie difficoltà, prima o poi queste scompaiano da sole. Anche i ragazzi che assistono a episodi di prepotenza rivolti ad altri compagni spesso non osano intervenire, nemmeno riferendo ad adulti ciò che sta succedendo.

**È DI FONDAMENTALE IMPORTANZA INFORMARE UN ADULTO DELL'ACCADUTO: QUESTO NON SIGNIFICA FARE LA SPIA MA AIUTARE GLI ALTRI!**

## IL BULLISMO SI CONTRASTA

Soprattutto creando un gruppo dove c'è posto e rispetto per tutti. Nel gruppo bisogna cercare di essere amici e disponibili con gli altri. Questo non significa essere deboli ma usare le proprie energie e qualità per stare bene con gli altri. Il bullo (o la bulla) non ha veri amici. Ha persone che stanno con lui solo perché sono dei deboli. La vera amicizia è un rapporto tra pari che si rispettano e collaborano.

**ANCHE IL BULLO NON VA ISOLATO, MA È IMPORTANTE AIUTARLO ED EDUCARLO ALLO SVILUPPO DI UNA MAGGIORE ACCETTAZIONE DELL'ALTRO. INFATTI EGLI STESSO È UNA PERSONA IN DIFFICOLTÀ CHE ATTUA DEI COMPORTAMENTI SENZA AVERE DEL TUTTO LA CONSAPEVOLEZZA DELLA SOFFERENZA CHE PROVOCA. È IMPORTANTE CHE VENGA INDIRIZZATO VERSO LA COMPrensIONE DELLE CONSEGUENZE DEI SUOI GESTI NEI CONFRONTI DELLA VITTIMA MEDIANTE LA CONDIVISIONE DEL DOLORE, AD ESEMPIO COINVOLGENDOLO IN ESERCIZI PRATICI DA SVOLGERE IN LABORATORI TEATRALI IN CUI FAVORIRE LA SIMULAZIONE DEL CONFLITTO FRA PARI O ATTRAVERSO ESERCIZI DI DRAMMATIZZAZIONE, UTILI A TRASFORMARE IN IMMAGINI LE DINAMICHE CHE SI VENGONO A CREARE DURANTE GLI EPISODI DI VIOLENZA.**



## CONSIGLI PER LE "VITTIME" DI BULLISMO

- **Chiedi aiuto e supporto ai tuoi genitori o a un adulto di cui ti fidi.** Ti aiuteranno ad affrontare la situazione nel migliore dei modi
- **Quando vieni infastidito, non rispondere alle provocazioni, allontanati.** Cerca di mantenere la calma perché senza la tua reazione decadrà il divertimento e il gusto di farti del male da parte di chi ti infastidisce, e ti lascerà in pace. Anche fare a pugni non è una soluzione!
- **Non mostrare rabbia, timore o tristezza.** Fai valere i tuoi diritti e fai capire di non aver paura. Ricordati che non sei tu ad essere sbagliato!
- **Abituati a registrare su un diario gli abusi subito** per non dimenticare i dettagli in caso di denuncia
- **Se il bullo vuole le tue cose, non vale la pena bisticciare.** Al momento lascialgli pure prendere ciò che vuole, poi però racconta subito tutto ad un adulto
- **Dai ragione al bullo.** Puoi dirgli: "Hai ragione", e poi allontanati da lui
- **Evita il bullo:** se necessario prendi un'altra strada per tornare a casa, evita i luoghi in cui è solito andare e appostarsi
- **Evita l'isolamento.** Il bullo provoca chi è solo: non fermarti mai da solo in posti potenzialmente "pericolosi" (spogliatoi, sale di ricreazione, aule vuote); cerca di stare sempre con gli altri, anche se non sono "amici"

# USO CONSAPEVOLE E CORRETTO DEL WEB

**È** IMPORTANTE SEGUIRE ALCUNE REGOLE FONDAMENTALI PER NAVIGARE SICURI IN RETE E PER NON INCAPPARE IN BRUTTE SORPRESE, O IN UN CYBERBULLO...

**01.** Non dare mai informazioni personali (nome, indirizzo, telefono, età, scuola o nome degli amici) a chi non conosci personalmente o a chi incontri sul web.

**02.** Non dare amicizia online a persone che non conosci realmente.

**03.** Non accettare incontri di persona con soggetti conosciuti online.

**04.** Cambia la password periodicamente e non condividerla neanche con gli amici. Comunicala solo ai tuoi genitori o agli adulti di riferimento.

**05.** Cerca di creare delle password originali, sempre diverse con caratteri numerici e lettere intervallati tra loro.

**06.** Non rispondere a chi ti insulta o ti prende in giro, ti offende nelle chat o esclude te e altri da una chat.

**07.** Non rispondere a messaggi che possano destare confusione o disagio (meglio ignorare il mittente, terminare la comunicazione e riferire quanto accaduto a un adulto).

**08.** Non usare un linguaggio offensivo, non inviare messaggi volgari online.

**09.** Se qualcuno usa un linguaggio offensivo con te, parlane con un adulto.

**10.** Se ricevi materiale offensivo non pubblicarlo, conservalo e avvisa un adulto.

**11.** Quando usi i social pensa prima di taggare qualcuno e controlla i post in cui sei taggato prima di renderli pubblici al fine di evitare spiacevoli contenuti online sul tuo profilo. I social network ti aiutano, attraverso le impostazioni sulla privacy, a controllare chi può vedere i tuoi contenuti e come ti connetti con le altre persone.

**12.** Ogni volta che usi il cellulare o navighi in Internet lasci impronte che possono essere sempre rintracciate dalle forze dell'ordine: dunque sii consapevole e pensa bene a ciò che inserisci e condividi nella rete.

**13.** Chiedi il permesso alla persona interessata, prima di pubblicare un'immagine o video su un blog, sui social o in generale prima di diffonderla in Internet.

## CONSIGLI PER LE "VITTIME" DI CYBERBULLISMO

- **Ignora le provocazioni** cercando di mantenere la calma: senza la tua reazione il cyberbullo si annoierà e ti lascerà stare
- **Non avere paura di chiedere aiuto** a qualcuno (genitori, insegnanti, amici)
- **Cambia il tuo nickname** Cambia il numero di cellulare e comunicalo solo agli amici
- **È bene salvare i messaggi offensivi ricevuti** (SMS, MMS, e-mail), prendendo nota del giorno e dell'ora in cui il messaggio è arrivato
- **Non rispondere a chi insulta o prende in giro**, o ti offende nelle chat o esclude te o un'altra persona da una chat
- **Evita di rispondere a e-mail o SMS molesti e offensivi**
- **Utilizza i filtri** per bloccare le e-mail moleste e arginare chi ti infastidisce sui social network
- Spesso i social network ti offrono anche una possibilità in più: se qualcuno ti infastidisce o viola le regole del social, **puoi inviare una segnalazione direttamente al Centro assistenza**
- **Contatta la Polizia** nei casi di minacce fisiche o sessuali

**INTERNET E I SOCIAL NETWORK SONO POTENTI MEZZI DI COMUNICAZIONE CON CUI È PIACEVOLE DIVERTIRSI, RESTARE IN CONTATTO CON GLI ALTRI E STRINGERE NUOVE AMICIZIE, MA È NECESSARIO MANTENERE PARALLELAMENTE RELAZIONI OFFLINE! INCONTRARSI A TU PER TU COMPORTA UNO SFORZO MAGGIORE E IL RISCHIO DI NON PIACERE ALL'ALTRO, MA È UN PERICOLO CHE VALE LA PENA CORRERE!**

Bauman Z., *Il buio del postmoderno*, Reggio Emilia, Aliberti Editore, 2011

Barone L., *Bullismo e cyberbullismo: riflessioni, percorsi di intervento, prospettive*, Editore Key, Cantelmi T., *Tecnoliquidità - La psicologia ai tempi di internet: la mente tecno liquida*, Roma, San Paolo Edizioni, 2013

Centorrino M., *Bulli, pupe e videofonini*, Roma, Bonanno Editore, 2009

Daffi G., Prandolini C., *Mio figlio è un bullo?*, Ed. Erikson, 2012

Fonzi A., Fonzi C., *Abbasso i bulli*, Ponte alle Grazie, 2012

Formella Z., Ricci A., *Il disagio adolescenziale. Tra aggressività, bullismo e cyberbullismo*, Roma, Las Editore, 2010

Genta M.L., Brighi A., Guarini A., *Bullying and Cyberbullying in Adolescence*, Roma, Carocci Editore, 2009

Grillone C., *Dalla violenza sui minori alla violenza dei minori: bullismo, omofobia, devianza*, Armando Editore, 2016

Iannaccone N., *Stop al cyberbullismo*, Bari, La Meridiana Edizioni, 2009

Menesini E. (a cura), *Bullismo: le azioni efficaci a scuola*, Ed. Erikson, 2006

Olweus D., *Bullismo a scuola*, Ed. Giunti, 2007

Pensavalli M., Cantelmi T., *Scusa se non ti chiamo più amore. Come scegliere il partner e vivere felici*, Roma, San Paolo Edizioni, 2010

Petrone L., Troiano M., *Dalla violenza virtuale alle nuove forme di bullismo. Strategie di prevenzione per genitori, insegnanti e operatori*, Messina, Ma.Gi. Editore, 2008

Sharp S., Smith P. K., *Bulli e prepotenti nella scuola*, Ed. Erikson, 2008

Voors W., *Il libro per i genitori sul bullismo*, Ed. Feltrinelli, 2009

[www.unich.it/~sasso/bullismo1.ppt](http://www.unich.it/~sasso/bullismo1.ppt)

<http://www.opsonline.it/psicologia-37546-bullismo-un-modello-per-gli-insegnanti-e-alcuni-dati-sulla-situazione-italiana.html>

<http://www.psychomedia.it/pm/telecomm/massmedia/chiapasco-cario.pdf>

# ESERCITAZIONI IN AULA

## EDUCARE ALL'EMPATIA

Munisciti di un foglio bianco e componi un disegno che risponda alla domanda: "cosa mi rende triste?".

Cerca di rappresentare il tuo problema e l'emozione che suscita.

Quando tutti avranno terminato il disegno, passa il tuo foglio al compagno che hai a fianco che, sul retro, dovrà disegnare una possibile soluzione al tuo problema.

Commentata in classe la soluzione al problema del tuo compagno.

## CONDIVIDERE LE PAURE

Hai 30 minuti di tempo per scrivere su un foglio, in maniera anonima, una cattiveria, una prepotenza o un atteggiamento aggressivo che hai vissuto in prima persona.

I racconti scritti da te e dai tuoi compagni verranno raccolti e poi letti e commentati in classe.

Ne sarà scelto uno che verrà trasformato in copione da interpretare, in cui dovranno essere presenti i ruoli della vittima, del bullo, dei sostenitori e degli astanti.

Al termine della rappresentazione esprimi liberamente i tuoi sentimenti.

Poi provate a interpretare nuovamente la scena scambiando i ruoli.

L'obiettivo della drammatizzazione è quello di vivere i contenuti emotivi: ciò che esperisce il bullo, la vittima e i partecipanti.

PROVA  
CON I TUOI  
COMPAGNI

