

IL BULLISMO: natura e caratteristiche del fenomeno*

Appunti a cura di Elena Zambianchi - Sportello di Ascolto Bullismo UAT-CTS Venezia
sportellobullismo@ctsvenezia.it

1. GENERALITÀ

Oramai non passa giorno senza che la stampa non riporti casi di prevaricazioni, soprusi, prepotenze perpetrati da un ragazzo, o più spesso da un gruppo di ragazzi, nei confronti di un compagno di classe, di scuola o di quartiere, più o meno della stessa età. Il **bullismo** (dall'inglese "bullying" tiranneggiare, spadroneggiare, intimidire) può in generale essere definito come *un'azione che mira deliberatamente a fare del male, a danneggiare un altro individuo*. Il bullo, si tratti di un singolo o – come nella quasi totalità dei casi – di un gruppo, desidera sopraffare una persona per sentirsi più forte, più importante, per contare di più. Attualmente disponiamo di una definizione scientifica soddisfacente e consensuale di bullismo.

*Diciamo che un bambino/ragazzo **SUBISCE DELLE PREPOTENZE**, quando un altro bambino o un gruppo di bambini gli dicono cose cattive e spiacevoli. E' sempre prepotenza quando un bambino riceve colpi, pugni, calci e minacce, quando viene rinchiuso in una stanza, riceve bigliettini con offese e parolacce, quando nessuno gli rivolge mai la parola e altre cose di questo genere. Questi fatti capitano spesso e chi subisce non riesce a difendersi. Si tratta di prepotenze anche quando un bambino viene preso in giro ripetutamente e con cattiveria. **NON SI TRATTA DI PREPOTENZE** quando due bambini/ragazzi all'incirca della stessa forza, litigano tra loro o fanno la lotta.*

2. NATURA E CARATTERISTICHE DEL BULLISMO

Un'obiezione che spesso viene fatta dagli adulti quando si parla della gravità del fenomeno e dell'importanza di farvi fronte è la seguente: "Perché tanta enfasi nel parlare di bullismo? Queste cose ci sono sempre state, siamo cresciuti bene anche noi ed è il modo in cui i bambini imparano ad arrangiarsi nella vita". Questa opinione, in realtà alquanto diffusa, merita un tentativo di risposta articolata.

La prima causa di sottovalutazione del bullismo è che lo si confonde con gli sporadici episodi di violenza che possono accadere in una comunità o con la normale conflittualità fra coetanei. In realtà, in una situazione di *normale conflitto tra coetanei* le persone coinvolte, non insistono oltre un certo limite per imporre la propria volontà, spiegano il perché sono in disaccordo, manifestando le proprie ragioni, si scusano o cercano soluzioni di "pareggio", si accordano e negoziano per soddisfare i propri bisogni, sono in grado di cambiare argomento e allontanarsi. Nessuno di questi elementi connota il bullismo, per il quale sono state invece individuate alcune caratteristiche significative:

- a) la prima caratteristica riguarda l'**intenzionalità** → cioè il fatto che il "bullo", di solito mai solo, mette in atto *intenzionalmente* dei comportamenti aggressivi allo scopo di causare danno, offesa e disagio a un altro bambino/ragazzo (chiamato "vittima"),
- b) la seconda caratteristica riguarda la **persistenza** → l'interazione bullo-vittima è caratterizzata dalla *ripetitività* dei comportamenti di prevaricazione che si protraggono nel tempo,
- c) la terza caratteristica riguarda il **disequilibrio tra le parti** → nel senso che la relazione bullo-vittima è basata su un'asimmetria e un'ineguaglianza di forza e potere (di tipo fisico, psicologico o sociale) tra i due, cosicché il bullo agisce e la vittima non è in grado di difendersi,
- d) un'ulteriore caratteristica concerne le **modalità con cui il comportamento di attacco può essere agito**: si possono infatti distinguere due tipi di bullismo, cioè un *bullismo diretto*, costituito da attacchi aperti al bersaglio, fisici (botte, pugni calci) o verbali (offeso e minacce), agito soprattutto dai maschi, e un *bullismo indiretto*, di tipo psicologico, caratterizzato dall'emarginazione, dall'esclusione dal gruppo e dalla maldicenza o diffamazione, agito soprattutto dalle femmine.

Le prime due caratteristiche sono a carico di colui che compie l'azione prevaricatrice, mentre le ultime riguardano la situazione nella sua globalità, dove gli attori del dramma occupano posizioni diverse nella scala del potere e del prestigio.

In secondo luogo, ritornando all'obiezione "perché tanta enfasi sul bullismo?", è vero che le prepotenze ci sono sempre state, ma questo non significa che non abbiano avuto e non abbiano conseguenze negative sulla vita delle persone coinvolte, sia per quanto riguarda le persone prepotenti che quelle che subiscono. L'interesse che in molti paesi viene dato a questi comportamenti e le misure messe in atto per ridurli sono conseguenza del riconoscimento di una loro maggiore pericolosità e del loro aumento. Indipendentemente dal significato che ciascuno di noi può dare ai comportamenti prepotenti (chi li considera negativi, chi positivi e

* Appunti tratti da: Maria Giovanna Lazzarin ed Elena Zambianchi (a cura di) "Pratiche didattiche per prevenire il bullismo a scuola", Franco Angeli Editore, Milano.

necessari), è importante sapere che le ricerche hanno dimostrato una netta correlazione da un lato tra bullismo persistente, comportamenti antisociali e criminalità, e dall'altro tra vittimismo e forti disagi personali e sociali.

Sugli atti di prevaricazione esercitati continuativamente nei confronti di una vittima pesa in maniera decisiva la mancanza di interventi da parte degli adulti, i quali il più delle volte ritengono non rilevanti detti atti. E' questa mancanza di risposte che facilita il formarsi ed il radicarsi di modelli e di comportamenti tra chi è vittima e chi è prevaricatore. Va comunque sottolineato che se il comportamento di un ragazzo aggressivo è un segnale che richiama maggiormente l'attenzione e può stimolare un intervento da parte degli adulti, **il comportamento di chi subisce l'aggressività è più a rischio**, perché è sottotono e rischia di scivolare via, passando inosservato. Con l'età si assiste ad una diminuzione quantitativa del bullismo, che però si accompagna ad un aggravamento qualitativo degli atti di bullismo; nelle scuole secondarie infatti spesso si verificano episodi gravissimi, vere e proprie anticamere per comportamenti delinquenziali. Così, quello che a prima vista potrebbe sembrare un gioco soprattutto quando si consuma in tenera età diventa un "gioco crudele" (Fonzi, 1999), in cui c'è qualcuno che soffre e qualcun altro che si adopera perché ciò accada, cieco o insensibile a queste sofferenze.

SEGNALI DELL'ESSERE OGGETTO DI BULLISMO (COME RICONOSCERE LA "VITTIMA")

I bambini che agiscono prepotenze qualche volta se la prendono con chiunque, mentre qualche volta scelgono altri bambini che sembrano essere più facili da colpire. Possono prendersela con bambini che:

- sembrano o sono diversi in qualcosa (ragazzi di etnie diverse, malattie croniche degenerative, malattie genetiche, sindromi allergiche gravi)
- sono stressati, a casa o a scuola
- hanno qualche disabilità (ritardi mentali, ritardi psicofisici, disabilità diverse)
- faticano con il lavoro scolastico
- non vanno bene nello sport
- mancano di fiducia sociale
- sono ansiosi
- non sono in grado di difendersi perché sono più piccoli, più deboli o più giovani

I bambini che hanno subito o subiscono prepotenze non sempre lo dicono agli adulti. Possono avere paura o vergognarsi. Alcuni segni dell'essere vittima di bullismo possono essere:

- rifiutarsi di andare a scuola
- trovare scuse per non andare a scuola, ad esempio sentendosi malato
- voler andare a scuola con modalità diverse dagli altri, per evitare di incontrare i bambini che gli fanno prepotenza
- essere molto teso, piagnucoloso ed infelice dopo la scuola
- parlare manifestando odio per la scuola
- lividi o graffi
- raccontare di non avere nessun amico
- rifiutarsi di dire ciò che avviene a scuola

In ogni caso, l'adulto potrebbe registrare ripetute lamentele o segnalazioni relativamente a:

- a) forme di bullismo diretto quali:
 - attacchi aperti nei confronti della vittima del tipo essere colpita con pugni o calci, vedersi sottrarre o rovinare oggetti di proprietà, ecc. (prevaricazione fisica)
 - essere oggetto di derisioni, insulti, esser presa ripetutamente in giro, vedersi sottolineati aspetti razziali, ecc. (prevaricazione verbale)
- b) forme di bullismo indiretto quali soprattutto un isolamento sociale e un'intenzionale esclusione della vittima dai gruppi di aggregazione con diffusione di pettegolezzi fastidiosi o storie offensive, ecc.

N.B. Questi segni non significano necessariamente che il bambino/ragazzo sia vittima di prepotenze, ma è necessario scoprire che cosa lo sta preoccupando.

RICONOSCERE IL POSSIBILE BULLO

- Apparente spavalderia e arroganza insolente
- Apparente elevata autostima
- Mancanza di empatia per la vittima
- Atteggiamento favorevole alla violenza
- Forte bisogno di dominare e di affermarsi nel gruppo
- Rendimento scolastico basso (ma non sempre)
- Emotività, irritabilità
- Difficoltà di controllo e regolazione delle emozioni
- Difficoltà di attenzione
- Comportamenti provocatori e conflittuali

N.B. Questi segni non significano necessariamente che il bambino/ragazzo sia effettivamente un bullo, ma è necessario tempestivamente analizzare ed occuparsi di tali comportamenti disadattivi.

Che cosa rende un bambino/ragazzo incline ad adottare un comportamento bullistico?

Dato che un comportamento bullistico può avere gravi conseguenze sia su chi lo adotta sia su chi lo subisce, è importante comprendere perché alcuni bambini sono inclini al bullismo mentre altri non lo sono. In particolare, vi sono alcuni fattori, nel bambino e nella sua famiglia, che possono predisporlo al comportamento bullistico. La tabella che segue può aiutare ad approfondire la conoscenza di questi fattori. Un bambino è più incline ad assumere comportamenti bullistici nei confronti di altri bambini quando...

Comportamento	Presenza
Pensa che essere temuto ed essere rispettato siano la stessa cosa.	
Pensa che rifiutare di fare a botte sia una cosa da codardi.	
Pensa di essere migliore degli altri.	
Uno dei genitori o entrambi i genitori hanno problemi di alcolismo o di droga.	
I genitori sono separati e i rapporti tra loro sono particolarmente aggressivi.	
Si sono verificati episodi di violenza tra le mura domestiche.	
I genitori svalutano il matrimonio e i rapporti umani in genere.	
I genitori non hanno un rapporto di fiducia e di alleanza reciproca.	
Uno dei genitori o entrambi i genitori sono coinvolti in qualche attività illecita.	
I genitori litigano e si accapigliano "mettendo in mezzo" il bambino.	
I genitori litigano spesso tra loro.	
Viene lasciato solo per lunghi periodi, in assenza di supervisione da parte di altri adulti.	
Ha la sensazione che gli adulti non si prendano cura di lui.	
Uno dei genitori o entrambi lo puniscono in modo più severo quando sono di cattivo umore.	
Uno dei genitori o entrambi i genitori ritengono che lo scontro fisico sia un modo corretto di affrontare un conflitto.	
Uno o entrambi i genitori ritengono che l'umiliazione e l'insulto siano un modo corretto di affrontare un conflitto.	
Uno dei genitori o entrambi i genitori hanno atteggiamenti intolleranti, razzisti o sessisti.	
Viene insultato o umiliato dai genitori.	
Uno dei genitori o entrambi hanno manifestato comportamenti bullistici durante l'infanzia.	
I genitori sono troppo severi.	
I genitori sono troppo permissivi.	

Tratto da: Voors W., *Il libro per i genitori sul bullismo*, Feltrinelli, Milano.

Ciascuna delle situazioni sopra descritte costituisce un fattore che può predisporre un bambino/ragazzo al bullismo. Se vengono contrassegnate molte di quelle situazioni, è probabile che la famiglia o il bambino/ragazzo in questione presentino numerosi fattori critici e in questo caso può essere utile intervenire per modificare il modo di comportarsi del bambino o del ragazzo. **NATURALMENTE** si tratta semplicemente di linee guida, che non esauriscono in alcun modo la complessità delle situazioni familiari possibili. Vi sono famiglie che funzionano in modo efficiente e felice, e che possono trovarsi ciononostante a dover aiutare un figlio a disinnescare un modello di comportamento di tipo bullistico.

FORME DI COMPORTAMENTO NON AGGRESSIVO (di sviluppo), PREPOTENTE (bullismo) E VIOLENTO

Comportamenti non aggressivi	Comportamenti di bullismo	Azioni antisociali e criminali
<ul style="list-style-type: none"> - Presa in giro - Finta zuffa - Lotta per gioco - Giochi quasi aggressivi ritualizzati e con reciprocità di ruoli 	<p>Fisico: punzecchiare, tirare i capelli, picchiare, dare calci, pugni, rinchiodare in una stanza, dare pizzicotti, spingere, graffiare, danneggiare le proprietà dell'altro e altre forme fisiche di attacco</p> <p>Verbale: linguaggio offensivo, telefonate offensive, estorsione di denaro o beni materiali con minacce, intimidazioni e minacce, offese, prese in giro e offese per la razza, linguaggio molesto e allusivo, dicerie e bugie sul conto di qualcuno</p> <p>Non verbale: fare brutte facce o gesti rudi, manipolare o danneggiare i rapporti di amicizia, escludere sistematicamente e isolare socialmente, inviare lettere scritte o frasi offensive</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Attacchi con armi - Ferite fisiche gravi - Minacce gravi con armi - Furti seri - Abusi sessuali
Questi comportamenti possono essere affrontati dalla scuola quando necessario	Questi comportamenti devono essere affrontati dalla scuola	Questi comportamenti devono essere affrontati dalla polizia o dall'autorità giudiziaria

TIPOLOGIE DI “BULLO” E DI “VITTIMA”

Alcuni autori distinguono tre tipologie di “bulli”:

1. **IL BULLO DOMINANTE.** Questi sono ragazzi per lo più maschi, più forti fisicamente o psicologicamente rispetto ai compagni. Presentano una elevata autostima, e sono caratterizzati da un atteggiamento favorevole verso la violenza. Dal punto di vista delle credenze e della rappresentazione del problema, ritengono che l'aggressività possa essere positiva poiché aiuta ad ottenere ciò che si vuole e sono sempre pronti a giustificare il proprio comportamento assumendo atteggiamenti di indifferenza e scarsa empatia verso la vittima. Si caratterizzano per comportamenti aggressivi sia verso i compagni che verso gli adulti. Oltre a prendere l'iniziativa nell'aggreddire la vittima sono anche capaci di istigare altri compagni a farlo. Alcuni autori ritengono che i bulli abbiano un'elevata conoscenza sociale e notevoli abilità nella comprensione della mente dell'altro, che utilizzano però al fine di manipolare la situazione a proprio vantaggio.
2. **IL BULLO GREGARIO.** Sono ragazzi più ansiosi dei primi, spesso con difficoltà a livello di rendimento scolastico, sono poco popolari nel gruppo ed insicuri. In genere tendono a farsi trascinare nel ruolo di aiutante o sostenitore del bullo poiché questo comportamento può dar loro un'identità ed un'opportunità di affermazione all'interno del gruppo.
3. **IL BULLO-VITTIMA.** Sono definiti anche vittime aggressive o provocatrici, i quali pur subendo le prepotenze dei compagni mostrano uno stile di interazione di tipo reattivo e aggressivo. Spesso sono bambini emotivi, irritabili e con difficoltà di controllo delle emozioni; hanno atteggiamenti provocatori e iper-reattivi di fronte agli attacchi dei compagni. Il loro comportamento agitato, accompagnato sovente da difficoltà sul piano cognitivo e dell'attenzione e da modalità provocatorie verso gli altri, innesca facilmente un circolo vizioso di elevata conflittualità. Sono molto impopolari tra i compagni e provengono da contesti familiari altamente conflittuali e coercitivi.

La letteratura distingue due tipologie di “vittime”:

1. **LA VITTIMA PASSIVA.** Sono ragazzi tendenzialmente passivi che non sembrano provocare in alcun modo le prepotenze subite: sono soggetti calmi, sensibili e contrari all'uso della violenza e, se maschi, più deboli fisicamente rispetto alla media dei compagni. Sono caratterizzati da un “modello reattivo ansioso o sottomesso” che segnala ai bulli la loro insicurezza, la passività e la difficoltà a reagire di fronte alle prepotenze subite.
2. **LA VITTIMA PROVOCATRICE.** Sono ragazzi che col loro comportamento irrequieto, iper-reattivo ed irritante provocano gli attacchi subiti e spesso contrattaccano le azioni dell'altro. Questa categoria di vittime è sovrapponibile a quella dei “bulli-vittima”, ossia di quei soggetti che ottengono punteggi sopra la norma sia di vittimizzazione che di bullismo, in quanto, oltre ad agire le prepotenze, le subiscono pure.

Alcuni autori hanno fornito elementi di integrazione alla definizione originaria, sottolineando in modo particolare la **natura di gruppo del fenomeno**. Debora Pepler (1996), ad esempio, ha dimostrato che l'85% degli episodi di bullismo avvengono alla presenza dei coetanei e che gli altri componenti del gruppo possono assumere una varietà di ruoli diversi: possono agire in parallelo al bullo, essere sostenitori del bullo, osservatori, e più raramente intervenire per fermare gli episodi di prepotenza. Il gruppo finlandese di Salmivalli et coll. (1996) ha proposto di distinguere cinque ruoli:

1. il bullo e la vittima,
2. l'aiutante del bullo,
3. il sostenitore del bullo,
4. il difensore della vittima,
5. l'indifferente o *outsider*.

In sostanza, si è visto che la dominanza del bullo sembra essere rafforzata dall'attenzione e dal supporto dei sostenitori, dall'allineamento degli aiutanti, dalla deferenza di coloro che hanno paura e dalla mancanza di opposizione della **maggioranza silenziosa**.

Quanto abbiamo detto finora implica che il concetto di “bullismo” non vada usato nel caso di un singolo atto di aggressività e non includa occasionali azioni negative fatte per scherzo, ma che debba essere usato come una specie di *script*, cioè come una sequenza, tutto sommato abbastanza stereotipata, nella quale gli attori svolgono ruoli stabiliti (bullo, vittima, osservatori, supporter, ecc). Si tratta perciò di una gamma di episodi assai variegata, che va dalla canzonatura alla presa in giro, dall'epiteto oltraggioso all'intimidazione, dal ricatto al taglieggiamento per arrivare, infine, alla violenza fisica vera e propria. Ma, nonostante la loro diversificazione, questi episodi hanno tutti una base comune: con il termine bullismo non ci si riferisce a una situazione statica, in cui c'è qualcuno che aggreddisce e qualcun altro che subisce, ma a un **processo dinamico** in cui persecutori e vittime sono entrambi coinvolti. Naturalmente il fenomeno, proprio perché si tratta di un processo dinamico, subisce continue modificazioni e ampliamenti del suo terreno di applicazione, in concomitanza con i cambiamenti della società e delle agenzie educative. È oramai un dato assodato che il bullismo – pur rimanendo significativamente un fenomeno ancora appannaggio dei maschi – riguarda un numero sempre più crescente di femmine nel ruolo di prevaricatrici, mettendo in crisi l'immagine tradizionale della donna, disposta e abituata a ricevere prepotenze piuttosto che a farle.

3. QUALCHE NOTA PER I GENITORI♦

Cosa possono fare i genitori

- Ascoltate vostro figlio e prendete seriamente in considerazione i suoi sentimenti e le sue paure.
- Cercate di non gestire e prendere sempre tutto nelle vostre mani (a meno che non sia assolutamente necessario) perché questo può far sentire vostro figlio meno adeguato.
- Aiutate vostro figlio ad esprimere le proprie idee in merito alla possibilità di cavarsela nelle situazioni problematiche. Potete invitarlo a scrivere le sue idee in merito, includendo anche alcuni vostri suggerimenti, se questo è utile per iniziare. Discutete poi con lui rispetto a chi lo può aiutare e chi non può essergli di aiuto e perché. Scegliete un'idea o una proposta che a lui piacerebbe provare e verificate come si può procedere per realizzarla.
- Non chiamate i vostri figli con nomi svalutativi o umilianti e non permettete a nessun altro di farlo.
- Se la prepotenza è una presa in giro verbale voi potete aiutare vostro figlio ad imparare ad ignorarla, così che il bambino che sta facendo il bullo non ottenga nessuna soddisfazione dal suo comportamento. Potete fare delle specie di esercizi a casa, per aiutare vostro figlio a prendere confidenza per es. con il modo di camminare passando davanti a testa alta, ecc.
- Aiutate vostro figlio a pensare come può evitare la situazione, per es. tornando a casa seguendo strade diverse, o stando sempre in gruppo.
- Alcuni bambini vengono aiutati dall'immaginare di avere un muro speciale intorno a loro che li protegge, come se le parole offensive potessero rimbalzare via.
- Lavorate per costruire la fiducia del vostro bambino (o bambina) nelle cose che sa fare bene.

NB - Fate molta attenzione affinché vostro figlio o figlia non si senta in qualche modo colpevole per il fatto di essere oggetto di prepotenze.

Parlare con la scuola

Il bullismo avviene spesso a scuola ed è molto importante che voi ne parliate con i referenti scolastici. Alcune scuole inoltre attuano interventi specifici per affrontare il bullismo.

- Fate una lista delle cose che sono accadute a vostro figlio. Siate chiari e decisi nel riportare la sua sofferenza. Siate preparati a fare i nomi dei bambini che fanno i prepotenti. Se il bullismo persiste, scrivete CHI, CHE COSA, DOVE e QUANDO.
- Parlate con l'insegnante per valutare cosa può essere fatto, sia da parte vostra che da parte della scuola, per aiutare il vostro bambino. Tenetevi in contatto fino a che il problema è completamente superato.
- Parlate anche con il dirigente scolastico per conoscere le modalità con cui la scuola affronta il bullismo e quali passi intendono compiere per prevenirlo e proteggere i vostri bambini da queste manifestazioni.
- Se trovate difficile andare a scuola e chiedere queste cose, può esservi di aiuto farvi accompagnare da un amico.

Nota Bene:

È importante cercare un supporto professionale se:

- per vostro figlio questo è un problema continuativo piuttosto che occasionale
- a vostro figlio accade spesso di essere coinvolto in episodi di prepotenza e bullismo, in situazioni differenti e con bambini diversi.

Promemoria

- Fate sì che vostro figlio o figlia sappia che il bullismo è un comportamento sbagliato.
- Prendete molto seriamente le paure ed i sentimenti di vostro figlio.
- Rassicurate il vostro bambino che subire prepotenze non è una sua colpa, e che si può fare qualcosa per affrontare il problema.
- Fate sapere a vostro figlio che non è il solo a subire prepotenze e che capita a molti bambini.
- Aiutate i vostri figli per quanto possibile a trovare da soli il proprio modo di affrontare il problema.
- Non permettete che gli episodi di bullismo continuino.
- Proteggete vostro figlio - coinvolgete la scuola o il gruppo o qualsiasi situazione in cui gli episodi si manifestano.
- Aiutate vostro figlio a sentirsi bene nelle altre cose della sua vita.

♦ Appunti tratti da:

www.edscuola.it/archivio/parliamone/bullismo/index.htm (Le varie sezioni contengono molte indicazioni pratiche per affrontare il bullismo da parte di Scuola e Famiglia e preziose indicazioni per rinforzare l'assertività)
www.facchinetti.net/bullismo (guida curata da O. Facchinetti "Bulli! Guida operativa per genitori, insegnanti e ragazzi per prevenire e combattere il bullismo", tradotta dalle *Parent Easy Guide*).

CHI PUÒ ATTIVARSI CONTRO IL BULLISMO

Considerata l'importante funzione educativa e di socializzazione che la **scuola** nei suoi diversi gradi riveste, in particolare nella costruzione dell'autostima e nello sperimentare ed acquisire abilità sociali, diventa il **luogo privilegiato per interventi a carattere preventivo e di promozione del benessere**.

Non tutti gli episodi di bullismo avvengono nella scuola, ma *la scuola è certamente l'ambiente dove più facilmente si possono contrastare e prevenire*.

Tutti gli adulti di riferimento di bambini e ragazzi **hanno la responsabilità di attivarsi**, ognuno nel proprio ruolo e compito educativo.

COSA SI PUÒ FARE

Dirigenti scolastici

- stimolare e sostenere una **politica scolastica** che favorisca il riconoscimento e la riduzione del bullismo
- valorizzare le **iniziative** di singoli docenti o di gruppi di alunni interessati ad affrontare il fenomeno
- attivare opportunità di **ascolto** rivolte ad alunni e genitori in cui sia possibile riferire di situazioni di disagio legate al bullismo in un clima di comprensione e sicurezza
- attivare momenti di **mediazione** dei conflitti che spesso insorgono tra famiglia e scuola

Insegnanti

- favorire un **clima di classe** in cui si possa parlare delle prepotenze senza timore di ripercussioni
- approcciare il fenomeno e gli episodi di cui si viene a conoscenza privilegiando il più possibile la **comprensione**, limitando il giudizio accusatorio, mantenendo comunque decisione e fermezza nel fermare le prepotenze in atto
- aumentare il **controllo** nei momenti ricreativi o di attività poco strutturate
- **collaborare** con alunni e genitori per rendere visibili le situazioni di prepotenza e per ricercare soluzioni ai conflitti sociali sottostanti

Personale non docente

- considerare i propri compiti di **sorveglianza** come educativamente importanti
- **informare** i docenti ed il dirigente di eventuali momenti o luoghi in cui sono assenti figure adulte che sorvegliano
- far conoscere con tempestività gli **episodi** di bullismo che osservano o di cui vengono a conoscenza
- **avvicinare** con sensibilità bambini o ragazzi che si isolano, sono particolarmente tristi o si aggirano preoccupati nei cortili e nei corridoi

Genitori

- **ascoltare** i figli dando loro fiducia quando raccontano episodi sgradevoli, senza minimizzare o enfatizzare
- prestare attenzione ai loro rapidi **cambiamenti** di umore o di comportamento (che spesso sono segnali di disagio)
- **parlare** apertamente con gli insegnanti, con i dirigenti scolastici, con gli altri genitori senza farsi bloccare dalla paura di ripercussioni o "vendette"
- insegnare ai figli a **difendersi** dalle aggressioni ed a chiedere aiuto
- aiutarli favorendo la loro **socializzazione** con i coetanei
- se vengono riferiti comportamenti di bullismo compiuti dal proprio figlio/a, **non negare**, ma cercare di capire cosa è successo ed affrontare il problema

Alunni

- **chi subisce prepotenze** - cercare **aiuto** sia nel momento in cui si verifica l'episodio, sia successivamente, raccontando ciò che è successo a qualche compagno o a qualche adulto (l'aiuto degli adulti permette di ottenere maggiori risultati)
- **chi mette in atto comportamenti di prepotenza** - provare ad immaginare di essere al posto della "vittima" dei propri comportamenti e pensare che le persone veramente amate dai compagni e realmente popolari non sono mai le persone prepotenti, ma quelle disponibili, anche se spesso i compagni sembrano divertirsi di fronte alle prepotenze
- **chi sta a guardare** - aiutare chi subisce a trovare la forza di chiedere aiuto a qualche persona adulta di fiducia, oppure parlarne direttamente con gli adulti; fingere di non vedere o comportarsi come se si stesse assistendo ad uno spettacolo divertente sono atteggiamenti che indirettamente alimentano il bullismo.

BULLISMO E CYBERBULLISMO: Bibliografia essenziale per genitori (in blu i consigliati)

- Berti M., Valorzi S., Facci M. (2017). "Cyberbullismo. Guida completa per genitori, ragazzi e insegnanti" - Reverdito Editore.
- [Costantini M., Gianandrea A. \(a cura di\), \(2017\). Bulli e cyberbulli ora basta! Informare e prevenire. Una guida per genitori, insegnanti e studenti. EPC Editore](#)
- [Dacomo M., Di Pietro M., Fanno i bulli, ce l'hanno con me...Manuale di autodifesa positiva per gli alunni, Erickson, Trento](#)
- Facchinetti O. (2007). Bulli! Guida operativa per genitori, insegnanti e ragazzi per prevenire e combattere il bullismo, Eurilink Editore, Roma.
- Laporte D., L'autostima dei bambini. Da 0 a 6 anni, San Paolo Edizioni.
- [Laporte D., Sévigny L., L'autostima dei ragazzi. Da 6 a 12 anni, San Paolo Edizioni.](#)
- [Duclos G., Laporte D., Ross J., L'autostima degli adolescenti, San Paolo Edizioni.](#)
- Mazzi don A., Stop ai bulli. La violenza giovanile e le responsabilità dei genitori, Mondadori Editore
- Oliverio Ferraris A., Piccoli bulli crescono. Come impedire che la violenza rovini la vita ai nostri figli, Rizzoli Editore.
- Sunderland M., Aiutare i bambini... che fanno i bulli. Attività psicoeducative con il supporto di una favola, Erickson, Trento
- [Voors W., Il libro per i genitori sul bullismo, Feltrinelli, Milano.](#)