

IL BULLISMO A SCUOLA

LINEE GUIDA PER GLI STUDENTI

Indice

Introduzione

1. [Capire la complessità del fenomeno del bullismo](#)
2. [Cosa posso fare se i miei compagni di classe fanno i bulli con me](#)
3. [Perchè devo chiedere aiuto](#)
4. [Cosa posso fare se qualcuno fa il bullo con uno dei miei compagni di classe](#)
5. [I modi più efficaci per aiutare gli altri](#)
6. [Perchè devo smettere di importunare un compagno di classe](#)
7. [Quali rischi posso incontrare usando le nuove tecnologie](#)
8. [Cosa posso fare se sono vittima di cyberbullismo](#)
9. [Cosa posso fare se uno dei miei compagni di classe è vittima di cyberbullismo](#)
10. [Netiquette: come essere corretti usando le nuove tecnologie](#)

Introduzione

Le linee guida riguardano tutte quelle azioni che possono essere messe in pratica quando si cerchi di affrontare il problema del bullismo in tutti i suoi aspetti e nelle sue diverse sfumature. Gli studenti devono essere consapevoli dei rischi e delle conseguenze del fenomeno, non solo nel contesto scolastico ma anche nella loro rete di relazioni quotidiane. La guida proposta, che include non solo suggerimenti e possibili azioni di intervento, ma anche esperienze pratiche, cerca di inquadrare questo complesso fenomeno nel contesto europeo non tralasciando la diversità degli scenari esistenti.

Capire la Complessità del Fenomeno del Bullismo

Come possono gli studenti capire il significato e i risultati principali delle ricerche sul tema del bullismo? Sono in grado di capire e riconoscere i diversi tipi di bullismo - violenza fisica ed emotiva, provocazioni costanti, molestie sessuali, cyberbullismo - e di comprendere la complessità del fenomeno? La lingua di pubblicazione dei risultati delle ricerche è accessibile e di facile comprensione? La risposta a queste domande non è semplice e probabilmente non c'è una sola risposta. Sicuramente i laboratori didattici organizzati nella scuola primaria possono essere di grande aiuto, avvalendosi di strumenti multimediali, della lettura diretta di testimonianze e storie e di altri interventi simili. La sola teoria non è sufficiente a catturare l'attenzione e l'interesse degli studenti e a fare acquisire loro la consapevolezza necessaria del problema e del comportamento giusto per affrontarlo.

Risorse dal Portale I Am Not Scared

- [I Am Not Scared](#)
Il progetto "I Am Not Scared" ambisce all'identificazione delle strategie migliori in ambito europeo per prevenire e combattere il fenomeno del bullismo.
- [Emotions of aggressors and victims of cyberbullying](#)
Questo articolo presenta uno studio sul cyberbullismo in Internet condotto con studenti di scuola secondaria nel sud della Spagna (Andalusia).
- [A portal to report school violence](#)
Le scuole possono riferire su questo portale episodi di violenza.

Cosa Posso Fare se i miei Compagni di Classe Fanno i Bulli con Me

Ci sono diverse strategie e progetti di ricerca che prendono in esame situazioni di bullismo. Le strategie, tuttavia, potrebbero non sempre essere efficaci. Cercheremo di evidenziare alcuni comportamenti tipici che potrebbero rivelarsi preziosi in determinate situazioni.

Non rispondete mai alle provocazioni del bullo e non piegatevi alle sue richieste o alle sue prevaricazioni. La cosa che più desidera è vedere la sua vittima umiliata, arrabbiata e / o in lacrime. La cosa migliore da fare è quindi di rimanere in silenzio, non rispondere e andare via.

Se non si vuole assumere un atteggiamento così passivo, la cosa da fare è guardare dritto negli occhi la persona che vi sta provocando; non usate mai le mani, la violenza o atti di bullismo. Invitatelo, piuttosto, a smetterla immediatamente con le sue provocazioni contro di voi, dicendogli che, se la cosa va avanti, andrete a riferire tutto al preside della vostra scuola - sebbene questa soluzione possa non rivelarsi appropriata in una situazione di emergenza. Controllate, inoltre, con l'insegnante responsabile dell'educazione alla salute, che la scuola disponga di una procedura di intervento per episodi di bullismo.

Un altro metodo efficace per gestire la relazione col bullo è coglierlo impreparato dicendo: "Sono disposto a discutere con te, ma non ho intenzione di fare a botte. Quindi cerca di calmarti e parliamone". Questo tipo di approccio è spesso in grado di frenare l'impulso alla violenza del bullo che andrà così alla ricerca di un'altra vittima.

Circondatevi di buoni amici e chiedete loro aiuto se un bullo vuole prendervi in giro o farvi del male. La vera forza del bullo è nella totale assenza di sostegno per la vittima.

L'ultima cosa da ricordare è la seguente: l'unione e la solidarietà del gruppo che circonda la vittima e l'avversione verso il bullo lo faranno sentire solo e isolato e lo costringeranno a cambiare il suo modo di farsi notare tra gli amici.

Risorse On-line

- [COST Action 0801](#)
Un'ottima risorsa a cui fare riferimento per strategie d'azione contro il cyberbullismo.
- [Palo Alto Medical Foundation](#)
Fondazione medica che offre risorse online sul bullismo.

Perchè Chiedere Aiuto

Come in altri aspetti della vita quotidiana - e in particolare durante l'adolescenza - il bisogno di chiedere aiuto è percepito come un segno di debolezza. "Devo riuscirci da solo". Questo è ciò che ciascuno si ripete di fronte a un problema. Nel caso del bullismo, poi, questo atteggiamento si sovrappone alla difficoltà generale di identificare la persona - o le persone a cui rivolgersi. Chiedere aiuto in questo caso significa non solo uscire da una situazione personale spiacevole, ma, allo stesso tempo, offrire aiuto ai bulli stessi. Chiedere aiuto vuol dire aiutare il bullo e ridimensionare la sua condotta. Gli studenti devono rendersi conto che non è necessario affrontare da soli episodi di bullismo. È opportuno avvisarli, inoltre, che ignorare il bullismo non risolverà la situazione, ma potrebbe portare, piuttosto, a conseguenze più gravi e prolungate. È importante che scuola e famiglia facciano il possibile per appoggiare le richieste d'aiuto degli studenti facendo capire loro che ciò non vuol dire essere deboli ma che rappresenta piuttosto una reazione positiva e di crescita. È opportuno, pertanto, cercare diverse strategie da mettere in atto al fine di accrescere e migliorare la comunicazione tra studenti e per aiutare gli adulti - genitori, insegnanti e altri attori coinvolti nel processo educativo. Uno sportello d'ascolto è la prima vera risposta per coloro che subiscono questo tipo di azioni o comportamenti, o per chiunque abbia bisogno di informazioni per gestire al meglio tali situazioni.

Risorse On-line



[How to Stop Thinking that Accepting Help is a Sign of Weakness](#)

Un articolo interessante sul bullismo.

Cosa Posso Fare se Qualcuno Fa il Bullo con uno dei miei Compagni di Classe

Se siete testimoni di episodi di bullismo non schieratevi dalla parte dei più forti.

Provate, invece, a parlare con la vittima e a suggerirgli come raccontare questi episodi.

Il leader del gruppo crea un clima di soggezione per gli altri membri del gruppo i quali, per non diventare loro stessi vittime di bullismo, partecipano alla violenza fisica, verbale o psicologica o, semplicemente, non intervengono, diventando in questo modo complici. Il comportamento corretto è ribellarsi a questa legge della "banda".

Se vi accorgete che qualcuno è umiliato o denigrato per il suo aspetto o la sua presunta inferiorità o diversità (colore della pelle, diversa nazionalità, orientamento sessuale), è vostro dovere aiutare e guidare l'intero gruppo dei vostri amici.

Infine, imparate a parlare con quegli adulti che hanno un ruolo influente all'interno della vostra scuola o della comunità. Loro possono creare un clima di ordine e regole al quale i più sceglieranno di adattarsi e di ispirarsi per il bene comune - bulli compresi.

Siti di Riferimento

- [Face Bullying With Confidence](#)
Un articolo tratto dal libro "Bullying - What Adults Need to Know and Do to Keep Kids Safe" che propone soluzioni contro il bullismo.
- [How to Help a Friend Who Is Being Bullied in School](#)
Guida su come comportarsi per aiutare un amico vittima di bullismo senza però voler prendere parte al conflitto.

I Modi più Efficaci per Aiutare gli Altri

Coloro che notano atteggiamenti particolari di prevaricazione o episodi di bullismo devono immediatamente informare un adulto (genitori, insegnanti, tutori, educatori, ecc.) in modo che tali episodi possano essere segnalati e risolti.

Si deve creare, intorno al bullo, un clima di disapprovazione, facendo appello al senso di responsabilità degli studenti e alla loro potenziale complicità in caso di disinteresse.

Sostenete le vittime, facendo capire loro che non sono sole, mostrando sensibilità e comprensione e cercando insieme le soluzioni possibili. Sarebbe opportuno avviare attività di supporto tra pari.

Risorse On-line

- [How to Deal With Bullies](#)
Un metodo che funziona anche con gli adulti non solo nelle scuole, ma anche sul posto di lavoro, al militare, al parco e anche in case di cura.
- [Storie di successo](#)
Una storia di successo in Belgio.

Cosa Posso Fare se uno dei miei Compagni di Classe è Vittima di Ciberbullismo

È fondamentale ricordare agli studenti che il bullismo non è divertimento e far comprendere loro che va preso seriamente perchè potrebbe portare alla depressione o al suicidio.

Infastidire un compagno di classe non può accrescere l'autostima e tantomeno generarne tra gruppi di adolescenti.

Quando uno studente importuna o biasima qualcuno, dovrebbe riflettere sulle ragioni che lo spingono a farlo. È probabile che egli abbia bisogno d'aiuto per affrontare problemi che non vuole o non riesce superare.

Se non smette di essere oppressivo nei confronti di compagni più deboli, il gruppo stesso, nel lungo periodo, lo giudicherà per il suo comportamento e cercherà di isolarlo.

Il bullo rischia una denuncia, una punizione esemplare, una sospensione o espulsione dalla scuola che segnerebbero la sua carriera scolastica e forse anche la sua vita futura.

Blog

- [What should you do if your child is being bullied at school?](#)
Una buona ragione per cui molte mamme corrono a farsi ascoltare da qualcuno.
- [Am I being a bully?](#)
Alcune domande da porre a se stessi.

Quali Rischi Posso Incontrare Usando le Nuove Tecnologie

Uno dei rischi è il cyberbullismo, un nuovo modo di insidiare la tranquillità degli altri attraverso la pubblicazione sui social network di fotografie o video offensivi e osceni non autorizzati.

L'offesa o l'insulto nei confronti di un compagno più debole diventa spesso motivo di scherno e l'intero gruppo si trasforma così in una gang.

Il rischio più grave è quello di incontrare persone senza scrupoli o dalle cattive intenzioni che potrebbero coinvolgerci in situazioni spiacevoli e / o pericolose.

Consigli per prevenire il cyberbullismo:

- Fare attenzione a quello che viene pubblicato sulla propria pagina web
- Modificare e controllare più volte le impostazioni di privacy (non lasciare il proprio profilo accessibile a tutti)
- Evitare di pubblicare informazioni troppo personali
- Rifiutare richieste di amicizia da sconosciuti

Siti di Riferimento

- [Eurobarometer: Are Europe's children too confident in tackling online risks?](#)
L'uso di internet e dei telefoni cellulari è ormai naturale per le giovani generazioni europee, ma di fronte a un problema online un minore si rivolgerà a un adulto solo come ultima spiaggia.
- [Self-regulation for a Better Internet for Kids](#)
Uno degli strumenti parte della Strategia europea per garantire ai ragazzi un uso migliore di internet.
- [Clicksafe](#)
Note sull'uso corretto delle nuove tecnologie.
- [Web Ethique](#)
Web-e-tic è una società di servizi correlati alle TIC (Tecnologie dell'Informazione e della Comunicazione).
- [Risorse per la formazione](#)
Altri link interessanti sono presenti nella sezione Risorse per la Formazione del portale School Safety Net.

Cosa Posso Fare se sono Vittima di Cyberbullismo

Il primo passo è quello di parlare con un adulto, magari affidandosi ad un amico prima, per trovare la forza necessaria a parlare e a chiarire i dettagli dell'episodio, fornendo anche delle prove.

È consigliabile, data l'esistenza di leggi specifiche di tutela della privacy sui social network, denunciare il cyberbullo. Un'azione frequente contro il cyberbullo è quella di bloccare e / o denunciare il suo profilo. In ogni Paese c'è un servizio di polizia postale o qualcosa di simile.

Risorse On-line

● [What To Do If You're Being Cyberbullied](#)

Cinque suggerimenti per opporsi al cyberbullismo, da Ross Ellis, fondatrice di "STOMP Out Bullying", programma nazionale contro il bullismo e il cyberbullismo nei confronti di bambini e adolescenti.

Cosa Posso Fare se uno dei miei Compagni di Classe è Vittima di Cyberbullismo

Il cyberbullismo può essere un'esperienza estremamente traumatica, soprattutto quando proviene da qualcuno che si conosce bene, come un compagno di classe. Come ci si comporta se qualcuno compie azioni di cyberbullismo nei confronti di un compagno di classe?

Provate a far riflettere il bullo sul suo comportamento e sulla possibilità di un dialogo costruttivo, così come sugli effetti che deriverebbero mutando in positivo il suo atteggiamento.

Mettete la vittima al corrente della situazione che sta vivendo, chiarendo che si tratta di un'ingiustizia - le vittime di bullismo spesso non riescono a reagire, immobili di fronte ai loro aguzzini non prendono nessuna iniziativa.

Parlate con un adulto e illustrate quanto accade tra il bullo e la sua vittima, interpellando altri testimoni.

Siti di Riferimento

● [How to Deal With Cyberbullying from a Classmate](#)

Il cyberbullismo può essere un'esperienza estremamente traumatica, soprattutto quando proviene da qualcuno che si conosce bene, come un compagno di classe. Questo sito suggerisce come comportarsi quando il cyberbullismo viene da un compagno di classe.

Essere Corretti Usando le Nuove Tecnologie

L'etichetta nell'uso delle tecnologie stabilisce quale condotta è socialmente accettabile in ambiente online o digitale. Sebbene profondamente radicato nella cultura in generale, quando si parla di tecnologia il concetto di etichetta è assolutamente nuovo. Le norme di comportamento da seguire nella comunicazione via internet, nei social network o attraverso altri dispositivi sono diverse da quelle che regolano la comunicazione in persona, la comunicazione audio (il telefono) o video (Skype). Si tratta di un codice sociale della comunicazione in rete. Comunicare con gli altri via internet senza creare malintesi può risultare difficile, soprattutto perchè l'espressione del viso e il linguaggio del corpo non possono essere interpretati attraverso il ciber spazio. Al fine di evitare tali malintesi si suggerisce, pertanto, di seguire alcuni accorgimenti. È necessario insegnare i giovani a usare le nuove tecnologie, in particolare la chat, i social network e i siti di incontri in generale.

Lasciare che comprendano il potenziale positivo dell'uso delle nuove tecnologie per la comunicazione, ma fare in modo che siano consapevoli di quanto dannosi possano essere la circolazione massiva e l'esagerazione di espressioni offensive in un social network, o un video in qualche modo lesivo dell'immagine di altre persone.

Cercate di creare una sorta di "etica della rete" rivolta agli studenti che dia l'avvio a un controllo "sociale" delle comunità di adolescenti.

Risorse On-line

- [Safer Internet Day](#)
Il Safer Internet Day (SID) è organizzato da Insafe nel mese di febbraio di ogni anno per promuovere un uso più sicuro e responsabile delle tecnologie online e dei telefoni cellulari, soprattutto tra i bambini e i giovani di tutto il mondo.
- [Netiquette](#)
Il codice sociale della comunicazione in rete.
- [Web Ethique](#)
Web-e-tic è una società di servizi correlati alle TIC (Tecnologie dell'Informazione e della Comunicazione).
- [Clicksafe](#)
Note sull'uso corretto delle nuove tecnologie.