

S.O.S. BULLISMO:

“Sconfitto O Sconfitta?”

Bullismo Sconfitto o una Sconfitta per noi?

-VADEMECUM PER LO STUDENTE –



Ti senti vittima di prepotenze da parte di alcuni tuoi compagni, magari più forti di te?

Durante l'intervallo gli altri ti isolano dal gruppo e pretendono che tu dia loro qualcosa di tuo?

Ti dice qualcosa la parola “Bullismo”?

Questo piccolo vademecum può fare al caso tuo: troverai tutto ciò che è importante sapere sul bullismo e soprattutto qualche suggerimento utile su come affrontarlo.

BULLISMO: una definizione

Una persona è vittima di azioni di bullismo quando **ripetutamente** viene fatta oggetto di azioni offensive da parte di una o più persone.

Il bullismo si manifesta in ambienti quali: il quartiere, la strada, i luoghi di aggregazione, la scuola (in entrata, durante gli intervalli, in uscita), ecc.



CARATTERISTICHE SPECIFICHE:

- **INTENZIONE DI FARE DEL MALE E MANCANZA DI COMPASSIONE:** il bullo prova piacere nel fare del male e continua anche quando la vittima sta molto male;
- **INTENSITA' E DURATA:** le prepotenze durano per un lungo periodo di tempo e la loro intensità aumenta gradualmente;
- **POTERE DEL 'BULLO':** il bullo solitamente ha maggior potere per via dell'età, della forza fisica, della grandezza o del genere; il suo potere spesso deriva dall'avere altri compagni come alleati;
- **VULNERABILITA' DELLA VITTIMA:** la vittima ha meno forza fisica ed è più sensibile; c'è uno squilibrio di potere tra la vittima e il bullo;

- **ASSENZA DI SOSTEGNO:** la vittima si sente isolata e continuamente esposta alle prepotenze, non riferisce gli episodi di cui è vittima per paura di vendette e rappresaglie.

TIPI DI PREPOTENZE:

AZIONI INDIVIDUALI: prepotenze da parte di un soggetto nei confronti di un'altra persona, con la consapevolezza che quest'ultima non è in grado di reagire e difendersi;



AZIONI COLLETTIVE: prepotenze da parte di più soggetti nei confronti di una o più persone, con la consapevolezza che queste non sono in grado di reagire e difendersi;



PREPOTENZE DIRETTE di tipo fisico: prendere a calci e pugni, dare schiaffi, spintonare, sottrarre oggetti personali allo scopo di distruggerli o impadronirsene (merenda, cellulare, soldi, vestiti, libri, ecc.);



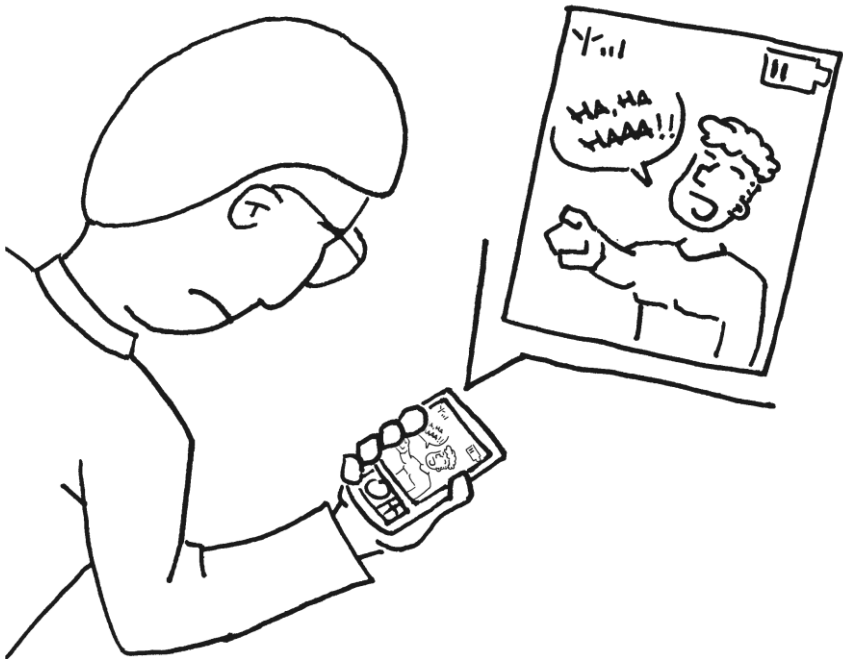
PREPOTENZE DIRETTE di tipo verbale: minacciare, prendere in giro, dare soprannomi offensivi, offendere, insultare, dare il tormento, ecc.;



PREPOTENZE INDIRETTE: fare pettegolezzi, diffondere voci maligne, isolare dal gruppo, sentire gli altri che parlano in codice in tua presenza, mettere in atto comportamenti in grado di mettere in cattiva luce il soggetto;



CYBERBULLING: molestie messe in atto attraverso strumentazioni tecnologiche (pubblicazione di filmati in internet, telefonate offensive, utilizzo di chat line, diffusione di sms o e-mail, ecc.).



COSA NON E' BULLISMO?

- Azioni particolarmente gravi: REATI (aggressioni fisiche violente, presenza di armi o oggetti pericolosi, minacce gravi, molestie o abusi sessuali, ecc.);
- SCHERZI/GIOCHI: sono tali se non provocano disagio nella vittima;
- LITIGI: quando due soggetti, di uguale forza, litigano e lottano tra loro, ma non è sempre la stessa persona a vincere.

CHI E' IL BULLO?

- Il bullo è una persona aggressiva in più contesti (anche verso l'adulto);
- ha un'alta considerazione di se stesso (superiorità fisica, si crede molto intelligente e furbo, ecc.);
- il bullo può avere un ottimo rendimento scolastico;
- ha un comportamento di tipo impulsivo/attivo: agisce senza pensare e in modo attivo;
- il bullo è spesso vittima di un tipo di educazione autoritaria e intollerante o, al contrario, troppo permissiva e tollerante.

CHI E' LA VITTIMA?

- La vittima è fisicamente più debole o si trova in una situazione di svantaggio;
- assume atteggiamenti sulla difensiva;
- ha un elevato livello di ansia e insicurezza;
- ha una scarsa considerazione di sé.



ALTRI SOGGETTI

AIUTANTI DEL BULLO: partecipano attivamente alla messa in atto delle prepotenze;
SOSTENITORI DEL BULLO: non partecipano attivamente, ma manifestano approvazione;
OSSERVATORI: non intervengono, ma la loro presenza rinforza le prepotenze;
DIFENSORI DELLE VITTIME: aiutano attivamente la vittima (cercando aiuto negli adulti), la consolano e le danno conforto.



CONSEGUENZE..

.. per la **VITTIMA:** scarsa considerazione di sé, disinvestimento nella scuola, scarsa socializzazione, situazione generalizzata di disagio (accessi di rabbia, attacchi d'ansia, crisi di pianto, umore depresso, ecc.);

.. per il **BULLO:** competenze sociali poco sviluppate, scarse abilità di gestione dei conflitti, rischio di problematiche antisociali e devianti.

COSA FARE?

- Chiedere aiuto e raccontare ciò che sta accadendo o è successo a qualcuno di fiducia (genitori, insegnanti, medico, ecc.);



- stare vicino agli adulti e ai compagni durante l'intervallo e lungo i tragitti: se non sei da solo difficilmente il bullo ti provocherà;



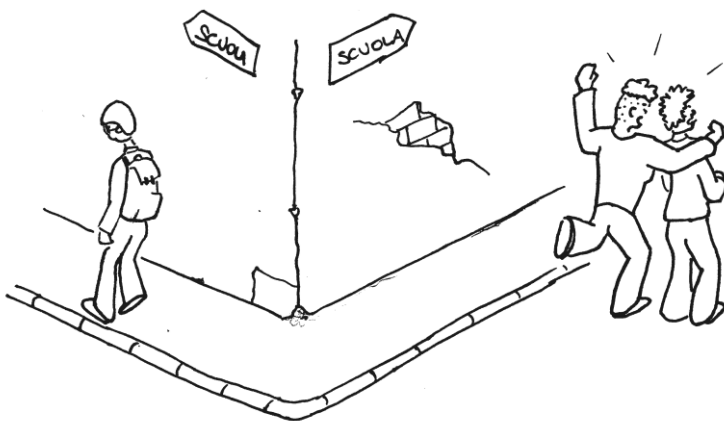
- ignorare il bullo e allontanarsi: se gli altri pensano che stai scappando non preoccuparti; se il bullo non vede reazioni, si annoierà e ti lascerà stare;



- rispondere con decisione alle provocazioni cercando di non manifestare paura e rabbia: dare risposte pronte e intelligenti può scoraggiare il bullo;



- evitare di incontrare il bullo, magari cambiando qualche abitudine (non utilizzare gli stessi spazi, cambiare strade, ecc.);



- prendere nota degli episodi (per esempio sul diario);
- non reagire alle prepotenze mettendo in atto comportamenti violenti: rischi di avere la peggio e addirittura potresti prenderti la colpa per aver cominciato per primo;



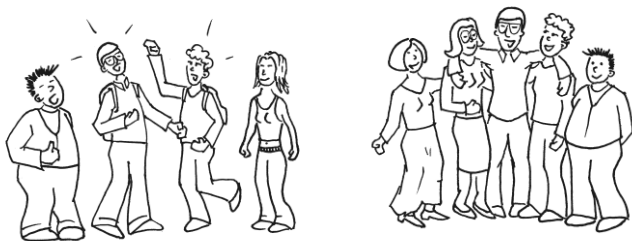
- se ti vengono sottratti prepotentemente degli oggetti personali, non rischiare di litigare per impedirlo: racconta subito l'episodio a un adulto;



- se sei testimone di una situazione di bullismo, cerca di fare il possibile per modificare la situazione aiutando chi subisce a trovare la forza di chiedere aiuto a qualche persona adulta di fiducia; altrimenti vai subito tu stesso a raccontare la situazione a una persona adulta: non stai facendo la spia, ma stai aiutando un'altra persona. E se un giorno fossi tu questa persona?



- cerca di fare nuove amicizie: contro i bulli, l'unione fa la forza;



..E RICORDA CHE:

LE COSE NON CAMBIERANNO FINCHE' NON VERRANNO RACCONTATE: è difficile uscire dal bullismo per conto proprio o anche solo con l'aiuto degli amici.



PER CHIEDERE AIUTO:

Vademecum realizzato da:
dott.ssa Noemi Colombo
dott.ssa Stefania Giuliani
immagini di Carlo Scotti