

# **Bullismo e cyberbullismo: oltre la maschera... aspetti clinici**

***Dott.ssa Laura Bedin***

***Psicologa e Psicoterapeuta***

**presso**

**Studi Medici via Don Cesare Pellizzari, 150 Meolo (VE)**

**Docente di scuola primaria presso I.C. Ponti di Trebaseleghe (PD)**

**Serata di approfondimento 24.02.2021**

# L'aggressività...



Numerosi studi, tra i quali quelli dell'etologo Konrad Lorenz, hanno evidenziato che l'aggressività ha una funzione di sopravvivenza e di conservazione sia nel mondo animale che in quello umano.

A seconda delle diverse età vi sono differenti modalità di manifestarla:



età	tipologia
12-36 m	Segnali di collera o protesta indifferenziata. I comportamenti aggressivi sono diretti verso coetanei, non verso l'adulto. Sono di tipo strumentale, ossia riguardano il possesso di oggetti o il raggiungimento di privilegi
2 - 4 a	Aumenta l'aggressività verbale e diminuisce quella fisica.
6 - 7 a	Diminuisce l'aggressività strumentale e aumenta l'aggressività affettiva e quella vendicativa.
adolesc	Diminuisce globalmente l'aggressività. Si mantiene più elevata l'aggressività nascosta. Compare l'aggressività legata alla dominanza nel gruppo.

# Alcune “forme aggressive” in età evolutiva



## La lotta come gioco

1. *Mimica emotiva felice*
2. *Colpi frenati o simulati*
3. *Il soggetto ‘dominante’ non arriva mai ad un controllo fisico totale dell’altro*
4. *Il bambino accetta dei limiti*
5. *Al termine del gioco di lotta, i bambini continuano a giocare insieme*



Dunque...quando si può parlare di bullismo (dall'inglese bullying)?



**Deviazione dai trend evolutivi e dalle caratteristiche dei comportamenti di “LOTTA COME GIOCO”**



**può rappresentare un fattore di rischio per lo sviluppo di comportamenti da bullo o di disturbi della condotta**



# Infatti si parla di bullismo quando:

- Vi è la predominanza di un soggetto potente su di un altro privo di potere o iniziativa (**disequilibrio**).
- Vi sono una serie di atti di prepotenza, prevaricazione e maldicenza perpetrati con continuità da alcune persone sempre verso la stessa vittima (**persistenza**).
- La vittima mostra segni evidenti di malessere e disagio.
- Umiliazione della vittima.



**Intenzionalità** di ferire fisicamente o moralmente la vittima



# Tipologie di bullismo:

Secondo Olweus

Cyberbullismo

*Bullismo diretto*

- fisico: violenza fisica sulla vittima  
(colpire la persona con sberle, calci, sputarle addosso, costringerla a stare ferma da qualche parte, swirling...)
- verbale: offendere e denigrare verbalmente la vittima (esprimere minacce o intimidazioni, insultare, umiliare, dare nomignoli...)

A PREVALENZA MASCHILE

*Bullismo indiretto  
(o relazionale)*

- il bullo non affronta direttamente la vittima ma la isola mettendola in difficoltà (scritte minacciose verso qualcuno, pettegolezzi verso qualcuno, manipolare le relazioni interpersonali...)

A PREVALENZA FEMMINILE

# Le figure coinvolte nel fenomeno del bullismo

Cerchio del bullismo





# Il bullo...



*Aggressivo:* forte ed impulsivo, sicuro di sé e poco incline all'empatia e al rispetto delle regole.

*Passivo:* insicuro, assenza di popolarità tra i coetanei (a differenza del primo), poca autostima, spesso con vita familiare infelice.

*Puro:* maltrattare gli altri è un divertimento di per sé.

# La vittima...



- *Passiva:* non risponde alle provocazioni del bullo, preferisce isolarsi dal gruppo. E' un soggetto pauroso con limitata prestanza fisica ed un basso livello di autostima.
- *Provocatrice:* ha atteggiamenti deliberatamente provocatori pertanto il bullo ne risulta particolarmente stimolato. Talvolta vi è un quadro di ADHD.
- *Collusa:* vuole essere accettata nel gruppo del bullo e per ottenere ciò è disposta volontariamente a sottostare a lui e ai suoi gregari.
- *Vittima-bullo:* ha il ruolo di vittima in un certo contesto e diventa bullo in contesti differenti. Spesso ha subito violenze da parte dei genitori (ruolo della vittima) e in seguito risulta bullo verso i coetanei.

## I seguaci...

Prendono parte attiva e diretta negli atti di bullismo ed individuano il bullo come loro leader e da imitare.

## I sostenitori...

Non prendono parte attiva e diretta negli atti del bullismo ma sostengono il bullo in modo indiretto.

## Gli spettatori...

Evitano di prendere posizione, assistono a ciò che avviene ma non intervengono.

## I difensori...

Si schierano contro il bullo, difendendo la vittima.

# Esiste una differenza tra sessi nella manifestazione del bullismo?

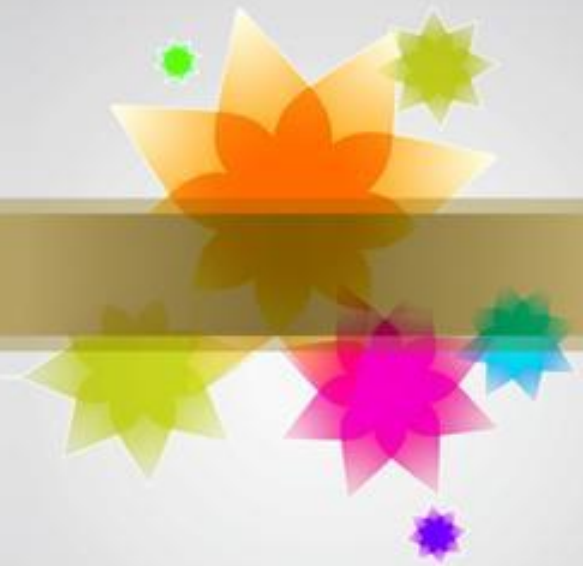


*Le ragazze che fanno le bulle:*

- si indirizzano più spesso verso altre ragazze;
- fanno bullismo di gruppo;
- provocano una maggiore sofferenza psicologica nelle loro vittime;
- spesso fanno commenti offensivi riguardo al comportamento sessuale delle vittime;
- hanno tra loro reti amicali molto coese.

*I ragazzi che fanno i bulli:*

- maggiore violenza fisica;
- aggreiscono individui più giovani o deboli;
- fanno maggiore ricorso a molestie sessuali;
- ricorrono maggiormente all'estorsione.



# Ma i ragazzi...ne parlano con i genitori?

I ragazzi faticano a confidarsi con i genitori riguardo ad un eventuale atto di bullismo....per vari motivi:

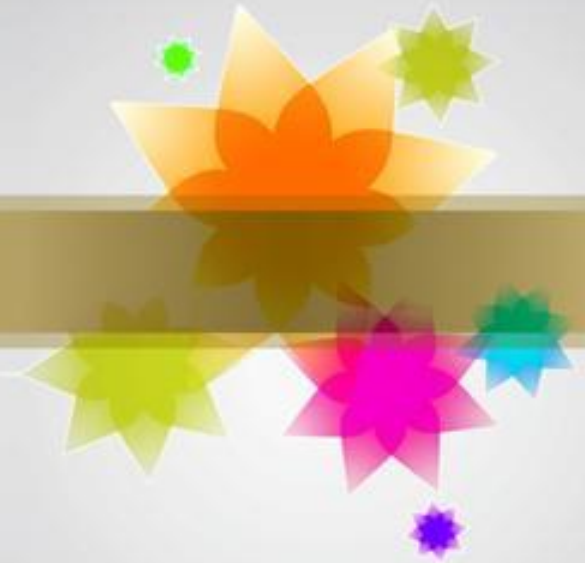
- pensano che riferire del male subito o fatto da/a qualcun altro sia sbagliato;
- pensano che serva a ben poco riferire del bullismo perché in passato lo hanno potuto constatare;
- temono che un coinvolgimento dei genitori peggiorerebbe solo le cose ;
- alcuni si colpevolizzano in quanto sono stati incapaci di fermare gli aggressori;
- non vogliono che i genitori si preoccupino troppo per loro.

# COME ACCORGERSI?



## ATTENZIONE AI CAMPANELLI DI ALLARME:

- fatica a concentrarsi in classe
- vuole arrivare a scuola con un percorso diverso dal solito
- smette improvvisamente di interessarsi alle attività della scuola
- ha un improvviso calo di rendimento
- preferisce d'un tratto la compagnia degli adulti
- ha spesso incubi
- comincia improvvisamente a balbettare
- sembra eccessivamente preoccupato per la sua salute personale
- porta con sé strumenti per proteggersi (coltello, forchetta...)
- vi chiede più soldi del solito
- cambia comportamenti all'improvviso (pipì a letto...)
- manifesta una forte instabilità emotiva
- dice che vorrebbe smettere di andare a scuola
- diventa apertamente aggressivo e ribelle
- ha un improvviso interesse per film violenti
- parla di suicidio





# Le cause del bullismo



*1. Fattori genetici/temperamentali:* i comportamenti aggressivi si determinano in quelle famiglie dove vi è una storia pregressa di aggressività o comportamenti devianti.

## *2. Fattori familiari:*

- atteggiamento emotivo dei genitori caratterizzato da mancanza di calore e coinvolgimento
- stile educativo permissivo (il bambino non è educato al riconoscimento dei limiti)
- uso smodato di punizioni
- aggressione fisica vista come un comportamento socialmente accettabile (incitare i figli ad un modo violento per raggiungere obiettivi)
- relazione conflittuale tra i genitori (figlio coinvolto nel conflitto e oggetto di disputa per affermare i propri diritti)
- scarsa attenzione verso ciò che accade quotidianamente al bambino/ragazzo.



### *3. Fattori sociali:*

- il gruppo di amici: spesso i bulli si circondano di compagni che li ammirano e sostengono; più ha attenzione da parte dei compagni e più ripeterà le cattive azioni;
- l'ambiente scolastico: importante è un'alleanza educativa tra scuola e famiglia...un insegnante che non sanziona i comportamenti del bullo a cui assiste o che mette in atto egli stesso una qualche forma di bullismo verso gli alunni, fornisce terreno fertile per il prodursi di azioni prevaricatrici da parte di uno o più alunni;
- l'ambiente sociale prossimo: dove vive il ragazzo....gli ambienti ad elevato rischio di disagio spingono i ragazzi a "comportarsi da duri" per guadagnarsi il rispetto, confondendo spesso la paura con la stima. Qui il bullo è un modello da seguire.

# Come prevenire il bullismo in vostro figlio? Partire col piede giusto...

Di seguito alcune “regole per partire col piede giusto...”

- 1. Educare il proprio figlio a trattare gli altri nel modo in cui vorreste che trattassero voi*
- 2. Amare i figli in modo incondizionato*
- 3. Essere un buon modello*
- 4. Incoraggiare una buona comunicazione*
- 5. Fissare delle regole chiare e brevi*
- 6. Insegnare il rispetto*
- 7. Incoraggiare le amicizie di qualità*

8. *Incoraggiare il proprio figlio ad esprimere ciò che prova*

9. *Rafforzare la sua autostima*

10. *Affrontare i problemi di comportamento*

11. *Incoraggiare gli hobby e i talenti personali*

12. *Incoraggiare il lavoro di squadra*

13. *Evitare di esporre il proprio figlio alla violenza*

14. *Informarsi e partecipare ad incontri di INformazione e/o FOrmazione come questo*

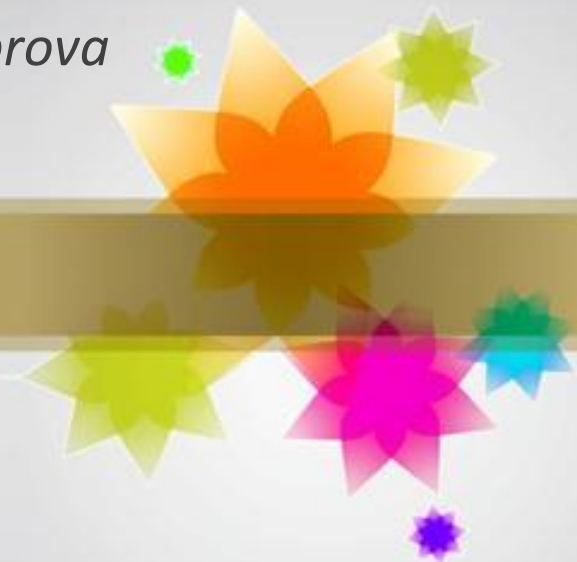
15. *Discutere del bullismo e del clima scolastico*

16. *Discutere dei condizionamenti del gruppo dei pari*

17. *Evitare pregiudizi e discriminazioni verso coetanei*

18. *Godere della presenza del proprio figlio ritagliandosi un «tempo privilegiato»*

19. *Per qualsiasi sospetto.....ASSESSMENT ED INTERVENTO INTEGRATO.*



# L'intervento integrato

## Piano d'intervento

### **Intervento psicoterapeutico individuale:**

*Ristrutturazione cognitiva  
(distorsioni cognitive)*

*Problem solving (deficit  
cognitivi)*

### Intervento sui genitori:

*Terapia di coppia*

*Parent training*

### Intervento in ambito scolastico

*Strategie preventive*


*Strategie d'intervento  
sulla crisi*

# Come aiutare vostro figlio, bullo?

E' fondamentale, innanzitutto, cogliere i primi segnali di un'eventuale adozione di convinzioni, idee ed atteggiamenti che inducono a comportamenti offensivi o distruttivi come il bullismo. Eccone alcuni:

- ama sentirsi potente ed affermare la propria autorità sugli altri;
- è impulsivo ed irascibile;
- si dimostra poco o per nulla incline all'empatia e alla compassione per gli altri;
- sembra ricavare piacere dalla sofferenza degli altri;
- sembra disposto ad approfittare delle persone per ottenere quel che vuole;
- si esalta di fronte a conflitti accesi;
- dà sempre la colpa a qualcun altro dei suoi problemi;
- mente abitualmente;
- mette alla prova l'autorità;
- snobba le regole più semplici della vita scolastica;
- cerca sempre di essere al centro dell'attenzione sia positiva che negativa;
- ha una rete di amici "fedeli" che lo seguono ovunque e lo sostengono qualsiasi cosa faccia;
- tende ad avere un atteggiamento di sfida verso gli adulti

...



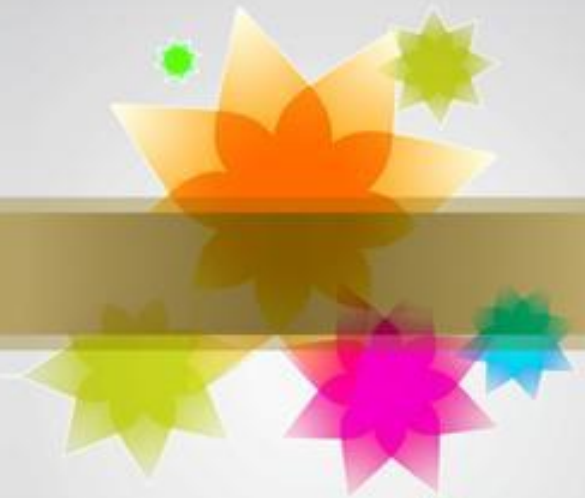
Gli elementi sui quali i genitori possono intervenire sono:

- l'ambiente familiare ;
- le competenze sociali;
- l'etica.



# L'ambiente familiare

- Evitare di sostenere gli stereotipi
- Proporre attività rilassanti
- Scegliere adeguatamente lo sport
- Fargli frequentare “ambienti regolati”: ossia ambienti con poche, chiare e semplici regole.



# Le competenze sociali

- *Abituare il proprio figlio a tollerare ritardi nella gratificazione*
- *Insegnare al proprio figlio a riconoscere le proprie ed altrui emozioni*
- *Insegnare a sentire la rabbia, gestirla ed esprimerla in modo socialmente accettabile*
- *Insegnare a stare nel conflitto*

# L'etica

E' definita la capacità dell'essere umano di porsi domande sul proprio modo di agire, sulla correttezza delle proprie azioni, sulle possibili conseguenze dei propri comportamenti e, sulla base di ciò, fare delle scelte. E' necessario:

- far sperimentare al proprio figlio cosa significhi relazionarsi con gli altri*
- condividere una scala di valori*

# Come aiutare vostro figlio, vittima di bullismo?



Appena si scopre che vostro figlio è vittima di bullismo è necessario mettere in atto diverse cose:

- parlare apertamente con lui di quello che gli sta succedendo*
- ricostruire quello che è accaduto*
- tenere un diario*
- discutere del perché avviene il bullismo*
- analizzare i fattori che potrebbero aver portato al bullismo*
- lavorare insieme con la scuola*
- cogliere le intenzioni del proprio figlio dopo un atto di bullismo*

# Cosa fare se vostro figlio fa da spettatore?

E' importante far capire al bambino/ragazzo che se non interviene, agli occhi del bullo, significa che approva ed incoraggia affinché continui a maltrattare i suoi coetanei.

Alcuni suggerimenti per gli spettatori sono:

- \*parlare con un adulto di ciò che si pensa e di come ci si sente rispetto al bullismo;
- \*annotarsi tutti i particolari se si vede qualcuno che viene maltrattato e riferirli ad un adulto di fiducia;
- \*andare dai bulli con gli amici ed invitarli(senza maltrattarli) a smettere di maltrattare gli altri;
- \*è proprio degli spettatori che i bulli hanno bisogno! Per cui non stare a guardare le sue cattive azioni;
- \*incoraggiare la vittima a raccontare l'accaduto ed incoraggiarla a parlare con un adulto;
- \*rimanere fedeli ai propri valori, non permettendo ai bulli di interferire nel modo in cui si trattano gli altri;

...

# Il cyberbullismo



Viene definito come un particolare tipo di aggressività intenzionale agita attraverso forme elettroniche (sms, mms, mail, web....diffonde contenuti denigratori e/o immagini/messaggi offensivi o lesivi di una persona o un gruppo di persone).

Con il cyberbullismo stanno emergendo altri fenomeni:

- cyberstalking: insieme di comportamenti insistenti commessi verso una vittima che si manifesta direttamente attraverso continue telefonate, sms, mail dal contenuto minaccioso o, indirettamente, mediante diffusione online di immagini della persona perseguitata, violando l'account privato di posta o sui social;
- sexting: moda diffusa tra gli adolescenti di inviare sms via smartphone ed internet correlati da immagini a sfondo sessuale.
- revenge porn

Il cyberbullismo è considerato più aggressivo del bullismo tradizionale perché:

- si ha una riduzione nell'attenzione agli standard normativi e dunque è più facile mettere in atto comportamenti che non si adeguano alle norme del gruppo sociale;
- l'aggressione virtuale è deumanizzata ossia non osserviamo il nostro interlocutore nelle espressioni del volto il che implica un maggiore distanziamento tra vittima ed aggressore...viene meno il controllo morale e la competenza autoregolatoria;
- il cyberbullismo non ha confini: l'audience è a livello mondiale, la persecuzione può essere ovunque ed in qualsiasi momento.



# Quali sono i campanelli di allarme per riconoscere se il proprio figlio è una cybervittima?

Riceve sempre lunghe telefonate dallo stesso numero

Trascorre molte ore al computer chattando

Visita siti web che fanno circolare pettegolezzi sgradevoli

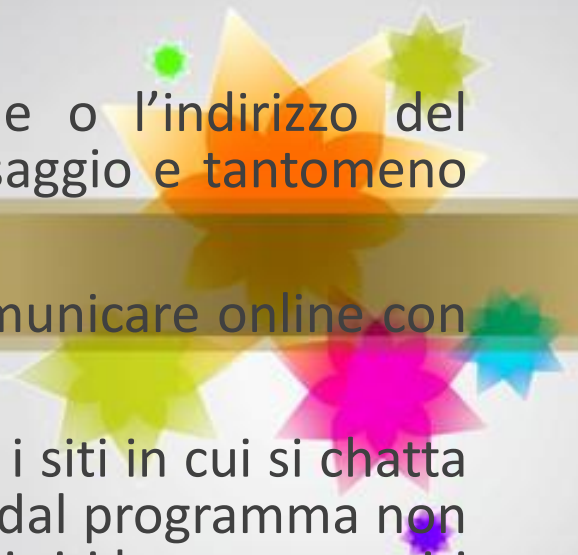
È irritabile dopo essere stato un po' al computer

Dice che qualcuno ha messo online alcune sue foto senza permesso

Manda o riceve mail in cui compaiono codici particolari.

# Cosa possono fare i genitori?

- Discutere col proprio figlio su cosa sia il cyberbullismo
- Tenere sempre d'occhio cosa fa con il computer o cellulare, non far usare il computer in camera sua e metterlo in un angolo della casa facile da monitorare
- Tenersi al passo con l'uso delle nuove tecnologie, rivisitando magari percorsi seguiti da vostro figlio su internet
- Valutare se è opportuno contattare i genitori del cyberbullo
- Dare regole (non dare ad estranei informazioni di sé, no dare la propria password a nessuno, denunciare subito qualsiasi commento offensivo e non comunicare più con quella persona, non partecipare a pettegolezzi, max di tempo su internet...)
- Vostro diritto impedire l'accesso di vostro figlio a certi siti, farne una lista spiegandone la motivazione. Può essere utile comprare quei programmi (Cybersitter, Cyber Patrol...) che bloccano da subito i siti con contenuti legati al sesso, alla violenza.

- 
- Trasmettere prudenza a vostro figlio: se il nome o l'indirizzo del mittente non sono familiari, non deve aprire il messaggio e tantomeno rispondere
  - Restringere il campo delle persone che possono comunicare online con vostro figlio consultando la voce "privacy"
  - Alcuni genitori sono drastici: vietare l'accesso a tutti i siti in cui si chatta ma se invece gli permettete la chat, ditegli di uscire dal programma non appena si imbatte in qualcuno che lo maltratta. Molti siti hanno appositi link per segnalare eventuali molestie, abusi...
  - Dite a vostro figlio di non organizzare mai alcun incontro a tu per tu con una persona conosciuta online
  - Segnalare sempre agli insegnanti se vostro figlio è vittima di cyberbullismo, anche se ciò avviene fuori dalla scuola perché spesso esso è il prolungamento di ciò che già avviene tra i banchi di scuola
  - Stampare e salvare tutti i documenti che possono provare l'esposizione di vostro figlio al cyberbullismo per poi decidere di denunciare alla polizia ed eventualmente intraprendere vie legali.

# E la scuola?



Olweus ha messo a punto un programma per prevenire e contrastare il fenomeno del bullismo che prevede una serie di azioni e misure pratiche da adottare nell'istituzione scolastica a 3 livelli:

1. Livello scolastico
2. Livello di singola classe
3. Livello di singolo alunno.

Il programma coinvolge il Dirigente scolastico, i docenti e il personale ATA. Le famiglie vanno informate riguardo al programma.

## 1. Livello scolastico:

- somministrare un questionario in forma anonima rivolto a studenti e volto ad individuare profili da bullo o vittima
- costituire un comitato di coordinamento sulla prevenzione del bullismo, formato da esperti che possano indirizzare le azioni di prevenzione del fenomeno
- formare lo staff della scuola sul fenomeno
- presenza dello psicologo che permetta un primo intervento sugli alunni in difficoltà
- vigilanza efficace durante l'intervallo o la pausa pranzo
- Patto Educativo di Corresponsabilità come accordo tra alunno, scuola e famiglia nel prendere parte alla vita della comunità scolastica in modo civile, rispettando il Regolamento d'Istituto
- incontri di prevenzione
- ...

## 2. Livello di singola classe:

- instaurare in ogni classe delle regole che proibiscono comportamenti aggressivi di qualsiasi genere
- importanza del curriculum scolastico, deve essere costituito da attività significative e coinvolgenti per gli alunni, role playing
- organizzare incontri di classe con esperti
- organizzare incontri con i genitori degli studenti della classe per individuare eventuali campanelli di allarme...

### 3. Livello di singolo alunno:

- incontri personali con gli alunni individuati come bulli o vittime
- incontri con i familiari dei bulli e vittime
- sviluppo di un piano personalizzato di intervento
- ...





# In sintesi...

**Il bullismo si  
annienta lavorando  
sulla cerchia che  
circonda vittima-  
bullo**

**Nessun programma  
anti-bullismo avrà  
successo senza la  
stretta  
collaborazione tra  
genitori e scuola!**

**Se vi sono segnali per  
difficoltà  
comportamentali...far  
effettuare una valutazione  
psicodiagnostica da  
psicologo psicoterapeuta  
e/o neuropsichiatra che  
aiuti ad inquadrare il  
problema**



*Grazie per l'attenzione*

