

Bullismo e Cyberbullismo: Informare per Riconoscere e Prevenire

Dott.ssa Daniela Ciccarelli
Psicologa Psicoterapeuta
Associazione “Basta il cuore”

Il bullismo:

- ▶ Il bullismo è un insieme di atteggiamenti di intimidazione, sopraffazione, oppressione fisica o psicologica commesse da un soggetto che si percepisce “forte” (bullo) nei confronti di un soggetto percepito come “debole”.
- ▶ Il bullismo si configura come un **comportamento sistematico e ripetuto** in una situazione di disuguaglianza di forza e di potere.
- ▶ Il fenomeno riguarda sia i maschi che le femmine, dai 7–8 ai 14–18 anni e si manifesta soprattutto in ambito scolastico.

Esistono diversi tipi di bullismo solitamente catalogati come:

- bullismo verbale
- bullismo indiretto
- bullismo fisico
- cyberbullismo



Bullismo discriminatorio:

- ▶ Avviene quando il bersaglio è portatore di una differenza. (es. etnia, disabilità...) o che ad esempio vengano attribuite ad una vittima caratteristiche su cui il gruppo ritiene legittimo basare un comportamento discriminatorio (es. omosessualità o considerare una ragazza poco seria)

I mille volti del bullismo:

- ▶ Bullismo e immigrazione, bullismo e handicap, bullismo e consumo di sostanze legali e illegali tra gli adolescenti, bullismo e problemi con la legge, bullismo e omofobia, bullismo e persistenza dei ruoli (bullo o una vittima restano tali a lungo o smettono di essere tali), bullismo e resilienza (alcuni ragazzi vengono presi di mira ma non si sentono vittime...).....e altro ancora.

Le caratteristiche essenziali, secondo Olweus (1996), sono:

- intenzionalità**
- persistenza nel tempo**
- asimmetria di potere**

Attenzione :

- ▶ Un singolo episodio di angheria tra studenti non è bullismo. Deve instaurarsi una relazione tra vittima e autore.
- ▶ No litigi tra pari
- ▶ Non è bullismo se i destinatari delle prevaricazioni cambiano
- ▶ Il vandalismo non è bullismo

Se si vuole parlare di bullismo devono esserci almeno un bullo e la vittima, spesso anche gli spettatori.

Differenza tra stuzzicare e tormentare:

▶ Stuzzicare:

Dura poco, Avviene tra “uguali”, Spontaneo, spesso scherzoso, Spiacevole ma sopportabile, Uno contro uno, Può essere reciproco

▶ Tormentare:

È persistente e ripetitivo, È una lotta ineguale, Calcolato, deliberato, Si vuole ferire, annientare, Spesso vari contro uno, Tende a relazioni fisse: bullo e vittima

▶ Conseguenze possibili dello stuzzicare:

Fastidio, a volte scherzo, Si ritorna amici, Si resta integri nel gruppo, Il gruppo non ne soffre, ritrova la sua coesione

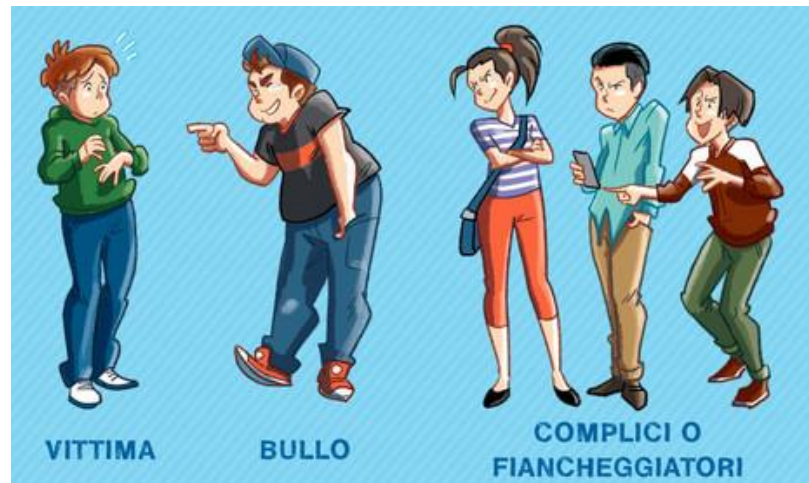
▶ Conseguenze possibili del tormentare:

Disagio che dura nel tempo, Più difficile tornare amici, Isolamento, solitudine

Nel gruppo c'è un clima di minaccia: scarsa fiducia, poca spontaneità e amicizia.

I protagonisti: la vittima

- ▶ Vittima passiva
- ▶ Vittima provocatrice
- ▶ Vittima – bullo

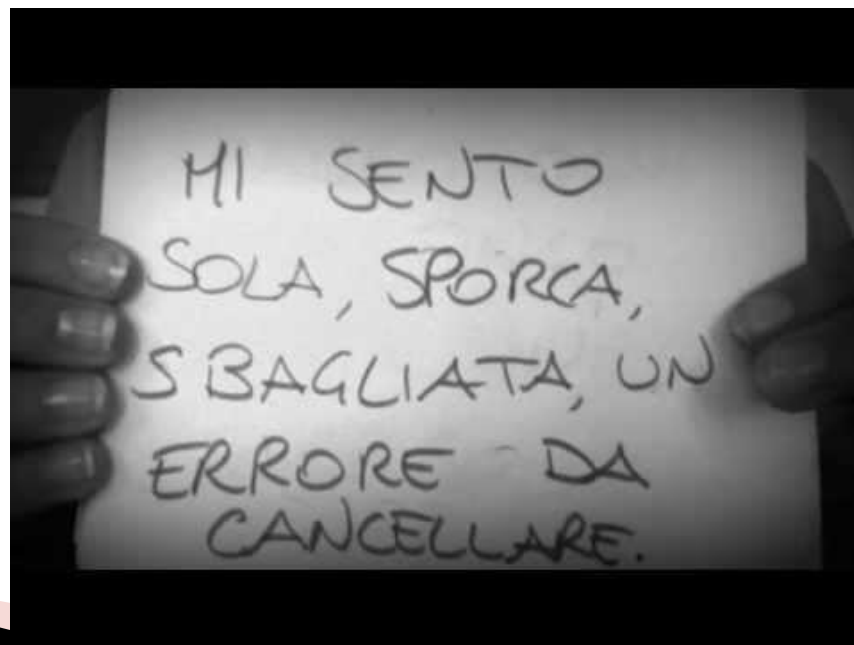


Il punto di vista della Vittima. Disagi psicologici e fisici a causa del bullismo:

- ▶ Il bullismo ferisce, ti fa sentire impaurito e fragile
- ▶ Ti fa preoccupare al punto da non riuscire più a studiare, a uscire o andare a scuola
- ▶ Svalutazione di sé, insicurezza
- ▶ Fanno pensare di te “Io non ho nessuna capacità”, “Sono sbagliato/a”, “E’ colpa mia se sono così”
- ▶ Mal di pancia, mal di stomaco
- ▶ Ansia, stress, attacchi di panico, depressione

- ▶ **Gli episodi di bullismo possono generare nelle vittime effetti negativi anche sulla concentrazione e sull'apprendimento, o indurre tentativi di allontanamento dalla scuola, paura della scuola e/o di uscire di casa.**
- ▶ **Talvolta le vittime possono sviluppare fobie specifiche e comportamenti di evitamento. Inoltre, una volta divenute adulte le vittime possono sviluppare disturbi emotivi quali la depressione o l'ansia.**

- ▶ In un numero ristretto di casi la vittima può avere comportamenti autolesionistici o può mettere in serio pericolo la sua vita (suicidio)



Lei è un disastro.

Lei è ignorata.

Lei è giudicata.

Lei è stressata.

Lei è confusa.

Lei è stanca.

Lei è incompresa.

Lei è stanca ma ancora in vita.

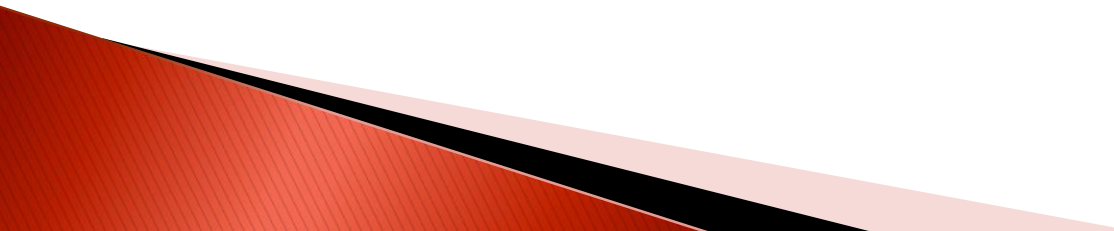
Lei è ferita ma non lo dà a vedere.

Lei urla ma lo fa in silenzio.

Lei soffre ma continua a sorridere.

Lei sono io.

Secondo Olweus le vittime sono:

- ▶ Sono ripetutamente prese in giro, denigrate, umiliate..
 - ▶ Oggetto di derisioni in modo non amichevole
 - ▶ Aggredite fisicamente, picchiate, spinte..
 - ▶ Coinvolte in litigi o scontri nell'ambito dei quali dimostrano indifese e di fronte ai quali tendono a ritirarsi
 - ▶ Le loro cose vengono danneggiate
 - ▶ Presentano lividi, ferite, graffi a cui non si riesce a dare una spiegazione
- 

Campanelli d'allarme per riconoscere una vittima:

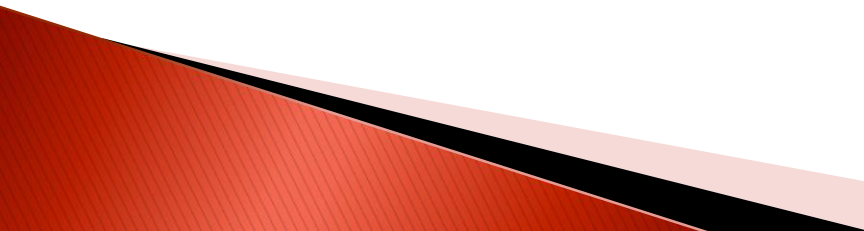
- ▶ Sono spesso escluse dal gruppo durante l'intervallo e la mensa
- ▶ Vengono scelte per ultime nei giochi di squadra
- ▶ Tendono a stare vicine l'insegnante nell'intervallo
- ▶ Hanno difficoltà a parlare in classe e appaiono ansiosi e insicure
- ▶ Appaiono abbattute, depresse e piagnucolose
- ▶ Mostrano un improvviso graduale peggioramento nel rendimento scolastico

I bulli si distinguono in:

- ▶ **Il leader:** ideatore delle prepotenze
- ▶ **I gregari:** partecipano alle prepotenze sotto la sua guida
- ▶ **I sostenitori:** coloro che assistono senza prendere parte all'azione, ma sostenendola attivamente con incitamenti, risolini, ecc.

Il bullo:

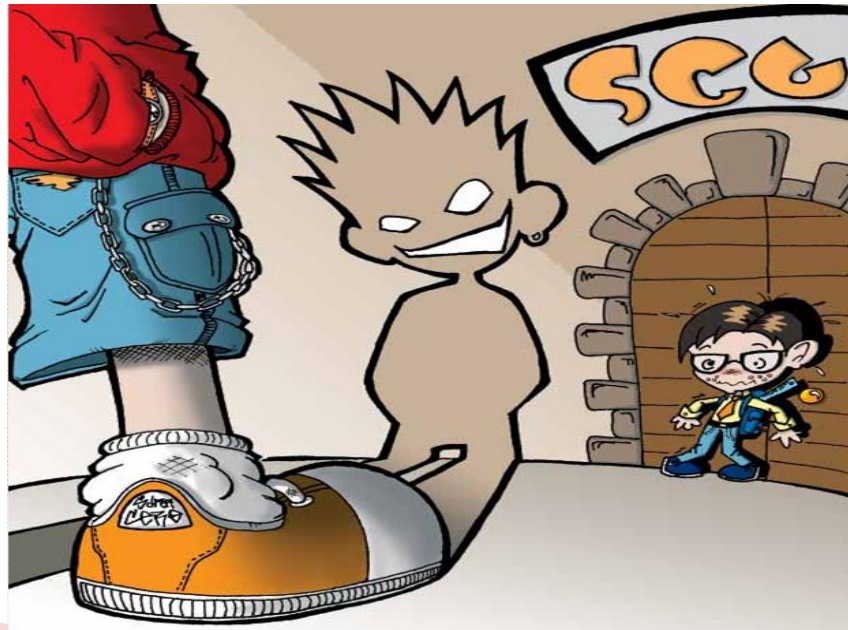
- ▶ ragazzo **apparentemente sicuro di sé**, con un forte bisogno di dominare, aggressivo verso i compagni più deboli ma anche verso i genitori e gli insegnanti. Manifesta grosse difficoltà nel rispettare le regole e una bassa tolleranza alle contrarietà e alla frustrazione.
- ▶ Già in età abbastanza precoce possono manifestare comportamenti asociali come il furto, il vandalismo, comportamenti antisociali.

- ▶ Difficoltà nel rispettare le regole.
 - ▶ Possiede un temperamento impulsivo che tende a manifestarsi facilmente sotto la pressione di diverse frustrazioni.
 - ▶ I bulli prendono in giro le loro vittime rimproverandole e intimidendole; le minacciano, ingiuriano, beffeggiano, spingono e prendono a pugni, e si circondano di seguaci al fine di avere maggiore protezione.
- 

Il bullismo è un insieme di comportamenti inadeguati, ma efficaci.



- ▶ Il bullo non è motivato al cambiamento, non si percepisce come una persona che ha bisogno di aiuto. I suoi comportamenti sono un problema solo per gli altri e a lui consentono di ottenere vantaggi immediati.



Gli spettatori

- ▶ Spettatori attivi
- ▶ Spettatori attivi che difendono la vittima
- ▶ Spettatori passivi



Michael Meister

Gli spettatori hanno un ruolo molto importante, poiché, a seconda del loro atteggiamento, possono favorire o frenare il dilagare delle prepotenze.

Il non parlare può diventare un trauma. Trascini per sempre quel ricordo associato ai sensi di colpa di non aver agito e difeso la vittima.

Conseguenze sociali ed emotive degli spettatori:

- ▶ Paure e stati d'ansia generalizzati
- ▶ Ridotte abilità pro sociali
- ▶ Adozione di comportamenti aggressivi

Conseguenze scolastiche:

- ▶ Difficoltà scolastiche
- ▶ Il bullismo influisce sui testimoni. I bambini che assistono ad episodi rimangono angosciati dalle scene, si sentono in colpa per non essere intervenuti e spaventati dall'idea di essere le prossime vittime.
- ▶ Imparano che il più forte avrà sempre la meglio sul più debole, che i ragazzi devono cavarsela da soli e che girarsi dall'altra parte è meglio.

Il bullismo può essere una conseguenza di diversi fattori:

- ▶ Attaccamento disorganizzato(relazione figlio – coppia- madre – padre)
- ▶ Clima familiare (mancanza di empatia, freddezza, indifferenza, forte conflittualità/ eccesso di protezione)
- ▶ Atteggiamento emotivo dei genitori(indifferenza, mancanza di calore e affetto, scarso coinvolgimento emotivo)- aggressività, rabbia, livore, gelosia, dolore, insoddisfazione, depressione
- ▶ Stili educativi adottati (educazione eccessivamente permissiva, atteggiamento troppo rigido e punitivo)

BULLO E VITTIMA :DUE FACCE DELLA STESSA MEDAGLIA

- ▶ GRAVE SVALUTAZIONE DELLA PROPRIA IDENTITA' (SENSO DI VUOTO)
- ▶ DIFFICOLTA' NEL RICONOSCERE E GESTIRE LE EMOZIONI
- ▶ MANCANZA DI EMPATIA(NON SONO STATO VISTO NON POSSO VEDERE GLI ALTRI)
- ▶ DEFICIT NARCISISTICO (NEL BULLO NELL'ESIBIZIONE, NELLA VITTIMA NELLA PASSIVITA')
- ▶ CARENZA DI AUTOSTIMA
- ▶ *PROFONDA SOFFERENZA (ANGOSCE DEPRESSIVE)*

Cyber bullismo:

L'uso della rete e delle tecnologie di comunicazione per offendere e aggredire si definisce **cyberbullismo**: il termine indica atti di bullismo effettuati tramite mezzi elettronici come l'e-mail, la messaggiera istantanea, i blog, i telefoni cellulari, i cercapersone e/o i siti web.



Definizione:

- ▶ Il termine cyber bullismo è stato coniato da Belsey (2005), secondo il quale *“Il cyberbullismo implica l’uso di informazioni e comunicazioni tecnologiche a sostegno di un comportamento intenzionalmente ripetitivo e ostile di un individuo o un gruppo di individui che intende danneggiare uno o più soggetti”*.

Cyberbullismo vs bullismo

- ▶ Anonimato
- ▶ Indebolimento delle remore etiche
- ▶ Effetto moltiplicatore



"Il web è come un acquario,
dove il bullo e la vittima sono una coppia complementare"

Federico Tonioni



“Volontari e ripetuti danni inflitti attraverso l’uso del computer e di altri dispositivi elettronici”.

Volontari: comportamento deliberato, non accidentale;

Ripetuti: comportamento non isolato;

Danni: la vittima deve percepire che il danno è stato inflitto;

Dispositivi elettronici: pc, telefonino, giochi.
(Hinduja – Patchin ,2009)

- ▶ Prima di agire con i genitori e gli insegnanti, occorre capire i nuovi scenari in cui i ragazzi sono inseriti, come vivono l'utilizzo delle tecnologie, e come gli stessi adulti si confrontano con questa tematica.
- ▶ Con l'utilizzo della tecnologia il modo di relazionarsi è cambiato, le chat sono utilissime per parlare con amici o parenti, come whatsApp che è tra le più utilizzate. Ma vi elenco alcune di quelle alternative che ogni adulto dovrebbe conoscere, per monitorare i ragazzi sull'utilizzo di queste applicazioni.

conseguenze del cyber bullismo

- ▶ Le conseguenze del cyber bullismo sono maggiormente gravose a causa dell'elevato numero di persone coinvolte e della forza mediatica di messaggi, foto, video trasmessi online o sul telefonino.
- ▶ La pericolosità di tali effetti è da mettere in relazione non solo alla natura stessa degli attacchi, bensì anche alla loro frequenza – essi possono verificarsi 24 ore al giorno, sette giorni su sette – e permanenza nel web, a volte infatti risulta molto difficile riuscire a rimuovere completamente i contenuti offensivi, denigranti, minacciosi di testi e immagini.

L'interazione tra l'umore dei genitori e le modalità aggressive dei figli

Numerosi studi sottolineano l'interazione tra l'umore dei genitori e le modalità aggressive dei figli.

Le condizioni familiari e gli stili educativi che generano tali comportamenti sono spesso inadeguate e caratterizzate dalla presenza di uno o più fattori: mancanza di rispetto delle regole, mancanza di calore e coinvolgimento emotivo della figura materna, uso coercitivo del potere da parte dei genitori sotto forma di punizioni fisiche o di esplosioni emotive violente.

- ▶ Il bullismo **può essere frutto di** comportamenti appresi o rinforzati dagli altri individui, ovvero dagli adulti (come sostenevano Akers, Bandura e Skinner) (Brequet, 2007, 20).



- ▶ Facciamo un esempio. Un ragazzo che viene invitato tramite un gruppo wp alle feste, a queste feste lui viene sempre deriso e messo nell'angolino. Lui continua ad andare a queste feste, dove ha imparato questo tipo di atteggiamento?
- ▶ Se accetta questa forma d'amore dobbiamo chiederci che tipo di attaccamento familiare ha?

Perché non si racconta tutto agli adulti?

Vergogna, paura di non essere compresi, paura di deludere le aspettative degli altri

In genere bambini e adolescenti sono riluttanti a fidarsi con i genitori e gli insegnanti rispetto agli episodi di bullismo di cui sono vittime; ciò avviene per il timore, sia di una reazione eccessiva da parte degli adulti che li induca ad adottare delle regole restrittive nell'utilizzo di Internet, sia di una vendetta da parte dei bulli.

(estratto da il telefono azzurro <http://www.azzurro.it/site/render4d0e.html>)

Prevenzione:

Il bullismo rappresenta un problema sociale che non riguarda solo i diretti interessati, ma chiunque voglia promuovere il rispetto per gli altri e l'educazione alla legalità.

Creazione di una cultura anti bullismo:

- In famiglia: attraverso la condivisione di esperienze ed emozioni con gli adulti.
- A scuola: luogo privilegiato in cui si verificano episodi di bullismo, che iniziano o proseguono online. **La scuola è il luogo ideale per interventi di prevenzione e contrasto.**
- Supervisione durante l'intervallo e nell'orario di mensa.
- Collaborazione istituzioni locali

L'intervento con il bullo e la vittima:

Percorso sociale educativo e psicologico individuale:

- Il minore deve essere coinvolto nel percorso educativo perché rifletta su se stesso e capisca quello che lo interessa.
- Individuarne i limiti individuali e pertanto offrire ai ragazzi la possibilità di sperimentarsi in compiti adeguati alle loro risorse.
- Essenziale è capire le origini del disagio e intervenire sulle cause.
- Attivare sportelli ascolto nelle scuole
- Percorso psicoterapia individuale e familiare per i bulli e le vittime

- ▶ Attivare programmi di prevenzione con le famiglie poichè è proprio all'interno della famiglia che il bambino apprende le prime modalità di relazioni affettive e la gestione dell'aggressività e della rabbia.
- ▶ Oltre che intervenire sul bullo, è importante intervenire sulle tendenze al vittimismo e alla passività attraverso percorsi di consapevolezza, autostima...

- ▶ È importante sottolineare che per colludere non è necessario condividere: l'insegnante che non vede, il genitore che non dice, il compagno che non soccorre, tutti in vario modo, colludono con la ridicolizzazione, la prevaricazione, l'emarginazione ai danni di chi ha più difficoltà degli altri a farsi accettare, di chi non sa come difendersi

AREA DEDICATA

**Bullismo
&
CyberBullismo**

“Contro il bullismo... lavoriamo insieme”

- ▶ Le nostre classi hanno uno scambio di docenti, il che rende difficile capire se stiamo assistendo a bullismo o altro. Un docente che ha poche ore in classe e che assiste ad un episodio di presa in giro tra studenti, può non avere gli strumenti per distinguere tra uno scherzo o una umiliazione. Lo scambio di informazione degli adulti che lavorano con quei ragazzi potrebbe essere la migliore risorsa per collocare quello che avviene nella giusta prospettiva.
- ▶ È importante che gli insegnanti drizzino le antenne di fronte alle prese in giro in classe, non per criminalizzarle ma per monitorarle

Alcuni dati statistici

- ▶ Nel 2016 il sito www.skuela.net e l'Osservatorio Nazionale dell'adolescenza hanno condotto uno studio durante la campagna "Una vita da social", promossa dalla Polizia di Stato per un corretto e consapevole uso di internet.

Campione statistico:
7mila studenti di 18 regioni italiane (14 e 18 anni)

Cyber bullismo:
Il 6,5% degli adolescenti ne è vittima

Risultati principali:
Le vittime di bullismo sono salite al 28% (nel 2015 erano il 20% quindi un aumento del 40% di vittime)

Sexting:
Il 6,4% dichiara di fare sesso attraverso l'invio di messaggi o di whatsapp

Il 12,5% gioca d'azzardo online

Tra le vittime sistematiche delle prevaricazioni digitali, a volte anche quotidiane, il 59% ha pensato almeno una volta al suicidio nel momento di sofferenza maggiore.

La continua violenza e i comportamenti offensivi in rete possono generare un tale dolore tra i giovani coinvolti che più della metà di loro, il 52%, confessa di provocarsi del male fisico intenzionalmente

Tra i ragazzi più piccoli, appartenenti alla fascia tra gli 11 e i 13 anni, la percentuale di vittime di bullismo e cyberbullismo sale rispettivamente al 30% e al 10%

Indagine” il tempo del web. Adolescenti e genitori online” realizzata da sos il telefono azzurro 2016.
Campione : risposte date da 600 ragazzi dai 12 ai 18 anni e 600 genitori dai 25 ai 64 anni.

Frequenza con cui si collegano ai social:

45% tutti i giorni, più volte al giorno

25% sono sempre connesso

13% tutti i giorni una volta al giorno

11% meno spesso

7% 4-5 volte la settimana

Dove ti è capitato di essere stato vittima di bullismo?

80% a scuola

15 % in strada

12 % su internet

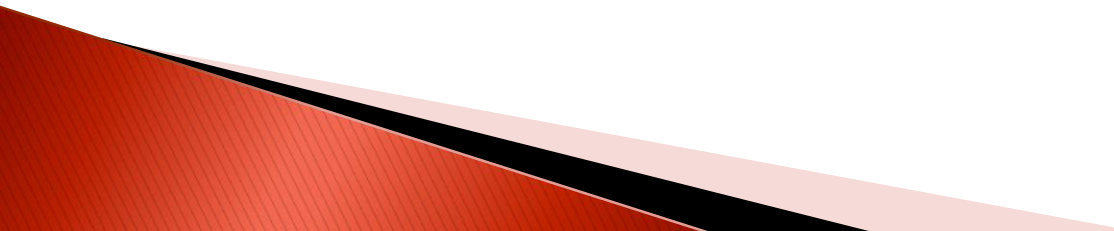
10% oratorio

9% mezzi pubblici- ambienti sportivi

5% centri di aggregazione

2% vari

Conclusioni:

- ▶ Il bullismo determina un serie di distorsioni nello sviluppo emotivo, cognitivo e comportamentale di un ragazzo.
 - ▶ Attendere che passi il tempo senza intervenire è una strategia del tutto inefficace.
 - ▶ Ogni protagonista paga un conto, sia esso vittima, bullo o spettatore.
- 

- ▶ È chiaro che questo fenomeno affonda le sue radici nel'insieme di relazioni che caratterizzano un contesto e come tale può essere prevenuto e contrastato solo attraverso un coinvolgimento ampio quantomeno di tutti gli attori della scuola.
- ▶ È dunque necessario elaborare una progettazione capace di favorire l'integrazione delle diverse esigenze e potenzialità presenti in una comunità.

**“Quando hai pronunciato una parola, essa regna su di te; ma fintanto che non l’hai pronunciata, sei tu a regnare su di essa”
proverbio arabo**

Grazie per l’attenzione

- ▶ **Dott.ssa Daniela Ciccarelli**
Psicologa Psicoterapeuta
- ▶ **Associazione “Basta il Cuore”**