

Bullismo che fare



IL FENOMENO DEL BULLISMO. CONOSCERLO E PREVENIRLO



[Bullismo, Fioroni: no a scuola struzzo, basta gogna mediatica](#)

Il bullismo.doc

Bullismo cosa fare?

Consigli:

[Per i ragazzi](#)

[Per i genitori](#)

[Per gli insegnanti](#)



Per i ragazzi

Difficile per il bullo prendersela con te se racconterai ad un amico, all'insegnante o alla mamma ciò che ti sta accadendo .

Il bullo si diverte quando reagisci, se ti arrabbi o piangi. Se ti provoca, cerca di mantenere la calma, non farti vedere spaventato o triste. Senza la tua reazione il bullo si annoierà e ti lascerà stare.

Quando il bullo ti provoca o ti fa del male, non reagire facendo a botte con lui. Se fai a pugni, potresti peggiorare la situazione, farti male o prenderti la colpa di aver cominciato per primo.

Se il bullo vuole le tue cose, non vale la pena bisticciare. Al momento lascialgli pure prendere ciò che vuole però poi raccontalo subito ad un adulto.

Fai capire al bullo che non hai paura di lui e che sei più intelligente e spiritoso. Così lo metterai in imbarazzo e ti lascerà stare.

Molte volte il bullo ti provoca quando sei da solo. Se stai vicino agli adulti e ai compagni che possono aiutarti, sarà difficile per lui avvicinarsi.

Per non incontrare il bullo puoi cambiare la strada che fai per andare a scuola; durante la ricreazione stai vicino agli altri compagni o agli adulti; utilizza i bagni quando ci sono altre persone.

Ogni volta che il bullo ti fa del male scrivilo sul tuo diario. Il diario ti aiuterà a ricordare meglio come sono andate le cose.

Subire il bullismo fa stare male. Parlane con un adulto di cui ti fidi, con i tuoi genitori, con gli insegnanti, con il tuo medico. Non puoi sempre affrontare le cose da solo!

Se sai che qualcuno subisce prepotenze, dillo subito ad un adulto. Questo non è fare la spia ma aiutare gli altri. Potresti essere tu al suo posto e saresti felice se qualcuno ti aiutasse!

Se incontri il poliziotto di quartiere, puoi chiedere aiuto anche a lui.



Per i genitori

Come individuare se vostro figlio è vittima di fenomeni di bullismo o se è egli stesso autore di azioni di prevaricazione?

Esistono dei segnali indicatori, essenzialmente comportamentali che possono aiutare.

Vittima

- ? torna da scuola con vestiti stracciati o sgualciti e con libri o oggetti rovinati
- ? ha lividi, ferite, tagli e graffi di cui non si può dare una spiegazione naturale
- ? non porta a casa compagni di classe o coetanei e raramente trascorre del tempo con loro
- ? non ha nessun amico per il tempo libero
- ? non viene invitato a feste
- ? è timoroso e riluttante nell'andare a scuola la mattina (ha scarso appetito, mal di stomaco, mal di testa)
- ? sceglie percorsi più lunghi per il tragitto casa-scuola
- ? dorme male e fa brutti sogni
- ? il rendimento scolastico e l'interesse per la scuola diminuiscono
- ? ha frequenti sbalzi d'umore: sembra infelice, triste e depresso e spesso manifesta irritazione e scatti d'ira
- ? chiede o ruba denaro alla famiglia (spesso per assecondare i bulli)



Bullo

- ? prende in giro ripetutamente e in modo pesante
- ? rimprovera
- ? intimidisce
- ? minaccia
- ? tira calci, pugni, spinge
- ? danneggia cose

I giovani vittime di questi comportamenti difficilmente parlano con gli adulti di quello che gli succede. Non si sfogano, si vergognano e hanno paura. Ma i bambini devono imparare che il bullismo è un comportamento sbagliato e che non fa parte del naturale processo di crescita. Perché non rimangano vittime di questo fenomeno bisogna:

- ? Aumentare la loro autostima.
- ? Incoraggiarli a sviluppare le loro caratteristiche positive e le loro abilità.
- ? Stimolarli a stabilire relazioni con i coetanei e a non isolarsi.

E' inoltre importante sapere che per non diventare bullo bisogna insegnare ai ragazzi a:

- ? Saper esprimere la propria rabbia in modo costruttivo e con maturità.
- ? Comunicare in modo sincero.

- ? Essere capace di identificarsi con gli altri e capire le conseguenze dei propri comportamenti.
- ? Prendere esempio da ciò che si vede a casa.

I genitori devono inoltre imparare a cogliere i segnali che i figli possono mandare o nascondere.

- ? Alcuni segnali di chi è vittima di bullismo:
- ? Trovare scuse per non andare a scuola o voler essere accompagnati.
- ? Fare frequenti richieste di denaro.
- ? Essere molto tesi, piagnucolosi e tristi dopo la scuola.
- ? Presentare lividi, tagli, graffi o strappi negli indumenti.
- ? Dormire male o bagnare il letto.
- ? Raccontare di non avere nessun amico.
- ? Rifiutarsi di raccontare ciò che avviene a scuola.



Per gli insegnanti

Può essere utile far compilare agli alunni un questionario e organizzare una giornata di dibattito e incontri fra genitori, fra insegnanti e fra genitori e insegnanti. Ciò è importante per capire le dimensioni del fenomeno.

Una migliore attività di controllo durante la ricreazione e la mensa metterebbe al sicuro le potenziali vittime. Sono questi i momenti in cui la maggior parte dei bulli agisce indisturbata.

In genere sono gli studenti più grandi a fare i bulli con quelli più piccoli. Si può valutare di dividere gli spazi e i tempi della ricreazione per gli uni e per gli altri.

Elogi, ricompense e sanzioni possono servire a modificare il comportamento degli studenti più aggressivi, ma non sono l'unico strumento per far cambiare atteggiamento al bullo.

Spesso si ha timore o vergogna di raccontare personalmente ciò che sta succedendo. Potrebbe essere di aiuto, per genitori e vittime, avere un numero di telefono al quale rivolgersi.

Si possono istituire "cassette delle prepotenze" dove lasciare dei biglietti con su scritto quello che succede; individuare degli studenti leader che aiutino le vittime; aprire uno sportello psico - pedagogico che sia di riferimento per bambini e adulti.

