



Senza bulli stiamo bene

Guida informativa per le famiglie

Cari genitori, avete mai sentito parlare di bullismo? Grazie a questa breve guida informativa, nata all'interno del progetto di prevenzione del bullismo "Senza bulli stiamo bene", a cui i vostri figli hanno partecipato a scuola, ne saprete qualcosa in più ...

L'idea di una guida rivolta alle famiglie nasce perché, secondo il nostro parere, il miglior modo per iniziare ad affrontare un fenomeno così complesso e diffuso come il bullismo, è proprio l'informazione, indirizzata non solo ai bam-

bini ed alle loro maestre, ma anche alle loro famiglie. Questo perché, è vero che ogni giorno i vostri figli passano molto tempo insieme ai compagni di classe ed alle loro insegnanti, ma sono e restano pur sempre i propri genitori il loro principale punto di riferimento educativo.



Cari papà e mamme siete voi, infatti, che crescete i vostri figli, che insegnate loro come affrontare la vita, che li proteggete e ve ne prendete cura accompagnandoli nel loro percorso di crescita ... ed è proprio per questo che, essere informati su alcuni fenomeni che potrebbero veder coinvolti i vostri figli, come ad esempio il bullismo, non può che essere un valido aiuto ad un compito così complesso con il quale quotidianamente vi confrontate!

A voi una buona lettura!

A cura di:

*Dott.ssa Maria Culcasi
Psicologo e Responsabile
del progetto*

*Dott.ssa Daniela Ribaudò
Psicologo e Responsabile
del progetto*



Tv e luoghi comuni: un mito da sfatare!

Negli ultimi tempi, in tv, al centro di diverse trasmissioni, si sente parlare spesso di bullismo, ma se ne parla come singolo ed eclatante fatto di cronaca del momento. Cosa succede passati i giorni e spenti i riflettori? Se i media non ne parlano più ... il fenome-

no ha smesso di esistere? Le famiglie non devono più preoccuparsi? La scuola può abbassare la guardia?

Oppure è, invece, proprio quello il momento di soffermarsi a riflettere ... ?

Il bullismo non è solo "una ragazzata", non è un fenomeno che fa parte della

sana crescita, né è proprio delle zone più povere e degradate ed è innocuo per la salute psicofisica dei bambini ...

Bisogna sfatare luoghi comuni errati come questi ... e per farlo bisogna essere innanzitutto correttamente informati.



“ SENZA BULLI STIAMO BENE”: il progetto

“*SENZA BULLI STIAMO BENE*” è un progetto di sensibilizzazione e prevenzione del bullismo, pensato e realizzato per i vostri figli, a cui l'Istituto Comprensivo “Collodi Sturzo” ha voluto aderire riconoscendo l'importanza di interventi educativi del genere.

Da diversi studi condotti sull'argomento, emerge che gli episodi di bullismo si verificano già nel 45% nelle scuole primarie e nel 25% nelle secondarie di primo grado.

Il bullismo è un fenomeno sociale,

infatti, che per sua natura, si manifesta e si sviluppa prevalentemente all'interno dei processi interattivi dinamici della classe. La scuola, dunque, è certamente l'ambiente dove può essere contrastato e prevenuto.

Scopo del progetto è stato quello non solo di informare e sensibilizzare i bambini sul fenomeno, ma soprattutto quello di coinvolgerli in attività di educazione socio-affettiva per promuovere relazioni positive basate sul rispetto, la comprensione e la cooperazione.



Sul bullismo ... per saperne di più!



Il termine **bullismo** deriva dall'inglese “bullying” (fare il

prepotente/intimidire) e si riferisce ad un fenomeno sociale caratterizzato da intenzionali atti di prevaricazione o vittimizzazione, messi in atto e reiterati nel tempo da uno o più bambini (il/i bullo/i), nei confronti di compagni “più deboli” (le vittime).

Se da un lato il bullo (o i bulli), ripetutamente nel tempo, sfrutta

una posizione di superiorità per aggredire, insultare, isolare, derubare o deridere un compagno, dall'altro la vittima, non essendo in grado di reagire e ribellarsi, sperimenta una condizione di profonda sofferenza, di svalutazione della propria identità, di emarginazione dal gruppo e perdita di autostima.

Come si può manifestare?

Il **bullismo** è un fenomeno che riguarda sia i maschi che le femmine e può manifestarsi attraverso 3 forme diverse, qui di seguito riportate:

1. Diretta fisica: consiste in atti di ag-



gressione come ad esempio picchiare, tirare i capelli, spingere, prendere a calci o pugni, rovinare le cose degli altri;

2. Diretta verbale: consiste nel minaccia-

re, offendere, prendere in giro, insultare, deridere;

3. Indiretta psicologica: consiste nel causare un danno psicologico attraverso la diffusione di maldicenze e pettegolezzi, l'esclusione dal gruppo dei coetanei, l'isolamento e la manipolazione dei rapporti di amicizia.

Il bullo, la vittima e gli altri: chi, dove, quando?

Il bullismo è un fenomeno sociale che riguarda bambini ed adolescenti di età compresa fra i 7-8 e i 14-16 anni; si manifesta, con maggiore frequenza, negli ambienti scolastici: nei corridoi, nel cortile, nelle aule, nei bagni, ma anche in luoghi isolati o nel tragitto tra la scuola e la propria abitazione.

Gli atti di bullismo sono intenzionali e ripetuti nel tempo con una certa frequenza, laddove uno (o anche più) prevarica su un altro o (anche più) che subisce sotto lo sguardo di altri.

I protagonisti sono, dunque:

- I bulli
- Le vittime
- Gli spettatori

I **bulli** agiscono le prepotenze, facendo del male agli altri con le parole e con le azioni, e scelgono di farlo, per motivi diversi, esibendo un livello di rabbia e di aggressività che sentono di dover scaricare su altri, scelti per la loro vulnerabilità vera o apparente; le **vittime** sono invece coloro i quali subiscono le angherie, le cattiverie, le mal-

dicenze e le aggressioni dei coetanei.



Gli **spettatori** sono coloro che, assistendo, fanno la differenza: possono, infatti, favorire, incitare e rafforzare il comportamento del bullo, come possono, invece, prendere le parti della vittima aiutandola, consolandola, difendendola ... ma possono anche, davanti alle prepotenze, assistere silenziosi senza intervenire o denunciare il fenomeno, prendendone le distanze e rimanendone fuori.

Campanelli di allarme: mio figlio è un bullo o una vittima?

Cosa può fare un genitore per capire se il proprio figlio è un possibile bullo o una possibile vittima del bullismo?



Beh ... può fare attenzione a tutta una serie di campanelli di allarme osservando il comportamento del proprio figlio nei confronti della

scuola e dei compagni!

Mio figlio è un bullo? Prende in giro i suoi compagni? E' aggressivo? Tende a reagire con calci e pugni? E' sempre arrabbiato o nervoso? Ha molti amici? Va volentieri e bene a scuola? ...

Mio figlio è una vittima? Torna da scuola con vestiti stracciati, con libri

o oggetti rovinati? Ha spesso lividi, graffi o ferite? Non è invitato a casa dai compagni? E' inappetente, soffre di disturbi allo stomaco o di mal di testa? Fa spesso brutti sogni e dorme male? Sembra infelice? Chiede o ruba denaro a casa? Ha paura di andare a scuola?... Potrebbero non essere solo dei capricci ... ma segnali!

Cosa può fare un genitore? Consigli possibili ...

E se il proprio figlio o la propria figlia fosse un bullo o una vittima del bullismo, un genitore che può fare?

Può, innanzitutto, parlarne con le maestre, farsi consigliare valutando insieme cosa è più opportuno fare, sia a scuola che a casa, per affrontare al meglio la situazione specifica, ricordando che ogni caso è unico!

Ma ciò che più conta è aiutare i propri figli! Stare loro vicino, metterli a proprio agio nel confidare i problemi, ascoltarli, rassicurarli, non svalutare ciò che per loro è importante, aiutarli a trovare delle soluzioni possibili, prendere in seria considerazione i loro sentimenti e le loro paure, dare



loro fiducia, consigli, farli sentire liberi di esprimersi, di chiedere e di dare aiuto, di rispettare e di essere rispettati e di non sentirsi soli di fronte alle difficoltà.

Affrontare insieme ai propri genitori un problema è un buon modo per crescere bene e non solo per i figli!



UN POSSIBILE ANTIDOTO

CONTRO IL BULLISMO?

L'AMICIZIA ...

*QUANDO SI INCONTRA DAVVERO
L'ALTRO!*

"AMICIZIA"

Non posso darti soluzioni per tutti i problemi della vita.

Non ho risposte per i tuoi dubbi o timori,
però posso ascoltarli e dividerli con te.

Non posso cambiare né il tuo passato né il tuo futuro
però, quando serve, starò vicino a te.

Non posso evitarti di precipitare,
solamente posso offrirti la mia mano perché ti sostenga e non cadi.
La tua allegria, il tuo successo e il tuo trionfo non sono i miei
però gioisco sinceramente quando ti vedo felice.

Non giudico le decisioni che prendi nella vita
mi limito ad appoggiarti, a stimolarti ed ad aiutarti se me lo chiedi.
Non posso tracciare limiti dentro i quali devi muoverti,
però posso offrirti lo spazio necessario per crescere.

Non posso evitare la tua sofferenza,
quando qualche pena ti tocca il cuore però posso piangere con te e
raccolgere i pezzi per rimmetterlo a nuovo.

Non posso dirti né cosa sei né cosa devi essere
solamente posso volerti come sei ed essere tua amica.
In questo giorno pensavo a qualcuno che mi fosse amico
e in quel momento sei apparso tu.

Non sei né sopra né sotto né in mezzo
Non sei né in testa né alla fine della lista
Non sei né il 1° né il finale,
ma ci sei..

e tanto meno ho la pretesa di essere il 1°, 2° o il 3° della tua lista..
basta che mi vuoi come amica
non sono una gran cosa,
però sono tutto quello che posso essere .

Jorges Luis Borges

Cari genitori non dimenticate che ...

Cari genitori ...

Non dimenticate che ... la scuola dei vostri figli non è solo un luogo dove li accompagnate per imparare a scrivere e a leggere, ma è un luogo di incontro, un piccolo mondo dove loro trascorrono molte ore insieme ad altri bambini, con i quali condividono emozioni ed eventi, un luogo in cui crescono fra insuccessi e successi ...

Non dimenticate ... che le maestre cercano di fare, ogni giorno, del loro meglio per i vostri figli, per trasmettere loro le conoscenze e le competenze adeguate a favorire il loro processo di crescita; loro possono essere delle ottime alleate nel difficile compito educativo che dovete



affrontare quotidianamente ...

Non dimenticate che ... il bullismo può avere delle conseguenze negative sulla salute psicofisica dei vostri figli e che esistono degli esperti a cui potete rivolgervi (psicologi, educatori, pedagogisti etc.) nel momento in cui vi rendete conto che vostro figlio sta attraversando un periodo particolarmente difficile o stressante a livello emotivo o sta vivendo una situazione di disagio a cui voi non riuscite, da soli, a far fronte ...

Non dimenticate che ... per una mamma o per un papà, sapere chiedere aiuto, o anche qualche consiglio, non è mai segno di debolezza ... ma un grande atto di coraggio, soprattutto

se a beneficiarne potrebbe esser vostro figlio e il suo bene: sareste così il miglior esempio da seguire per i vostri figli!

Un enorme in bocca al lupo ed un grazie va ad ognuno di voi che ha dedicato alcuni minuti della sua giornata alla lettura di questa nostra guida informativa, sperando di aver potuto contribuire , nel nostro piccolo, a darvi una mano!

La dott.ssa Maria Culcasi

www.psicologotrapani.it
Cell. 3474017181

La dott.ssa Daniela Ribaudò

Cell. 3383768635