WILD A.S.D.

CONTRO IL BULLISMO E PER LA TUTELA DEI BAMBINI

Per i genitori

Per definizione **"Uno studente è oggetto di azioni di bullismo, ovvero è prevaricato o vittimizzato, quando viene esposto, ripetutamente nel corso del tempo, alle azioni offensive messe in atto da parte di uno o più compagni"** (Olweus 1996).

Il Bullismo ha molte differenti varianti, ma tutte si condensano in uno stato d'animo di **profonda sofferenza** e in genere è caratterizzato da un insieme di fattori quali:

- il "persecutore" trova piacere nel cercare di "dominare" la vittima senza mostrare alcuna compassione per la sofferenza psichica o anche fisica del "perseguitato";
- il bullismo continua per un lungo periodo di tempo;
- la prepotenza del persecutore sul perseguitato è spesso legata alla superiorità dovuta all'età, alla forza fisica, o al sesso (ad es. maschio più forte della femmina);
- la vittima è più sensibile degli altri coetanei alle prese in giro, non sa o non può difendersi adeguatamente ed ha delle caratteristiche fisiche o psicologiche che la rendono più incline alla vittimizzazione;
- la vittima si sente isolata ed esposta, spesso ha molta paura di riferire gli episodi di bullismo perché teme rappresaglie e vendette.

Cosa fare?

Affinché vostro figlio non diventi vittima di questo fenomeno dovete:

- ❖ Aumentare la sua autostima
- ❖ Incoraggiarlo a sviluppare le sue caratteristiche positive e le sue abilità
- ❖ Stimolarlo a stabilire relazioni con i coetanei e a non isolarsi

Ma non solo, è importante sapere che per non diventare bullo dovete insegnare ai vostri ragazzi a:

- ❖ 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.

Questi alcuni dei 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, nervosi, 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

Affrontate il problema!

La cosa peggiore da fare è reagire in modo spropositato e andare a scuola con sentimenti di rabbia e perdendo le staffe; invece, è utile parlarne con gli insegnanti e spiegare loro le vostre preoccupazioni.

A volte nelle scuole secondarie gli insegnanti possono non essere coinvolti nelle attività extra-scolastiche dei ragazzi e pertanto possono non essere al corrente di eventuali situazioni di bullismo. Pertanto parlandone con loro si può agevolare il corpo scolastico nel capire eventuali problemi e generare possibili soluzioni.

Cosa fare se l'azione di bullismo continua?
Scrivete una lettera di preoccupazione al dirigente scolastico spiegando che il problema non si è risolto e chiedete che la vostra lettera sia registrata nei documenti della scuola. Suggerite un limitato contatto tra vostro figlio e colui o coloro che effettuano azioni di bullismo e chiedetene il continuo monitoraggio. Le scuole hanno il dovere di assistervi in questi casi e un loro disinteresse può causare seri problemi alla scuola stessa. Fatelo presente nei documenti ufficiali.

- **800 669696** numero verde antibullismo istituito dal Ministero della Pubblica Istruzione nell'ambito della campagna "Smonta il bullo"
- **114** Emergenza Infanzia
- **19696** Telefono Azzurro (linea gratuita fino ai 14 anni)
- **199 151515** Telefono Azzurro (linea istituzionale dai 14 anni in su e per gli adulti)

VIOLAZIONI DELLA LEGGE CIVILE
Se si subisce un danno ingiusto, volontario o anche non intenzionale, alla persona o alle cose (art. 2043 codice civile) si ha il diritto di chiedere il risarcimento del danno: bisogna rivolgersi ad un avvocato ed intraprendere una causa davanti al Tribunale civile.
Il danno può essere:
a) **MORALE**: patire sofferenze fisiche o morali, turbamento dello stato d'animo della vittima, lacrime, dolori, patemi d'animo;
b) **BIOLOGICO**: riguarda la salute, l' integrità fisica e psichica della persona tutelata dalla Costituzione Italiana (art. 32);
c) **ESISTENZIALE**: danno alla persona, alla sua esistenza, alla qualità della vita, alla vita di relazione, alla riservatezza, alla reputazione, all'immagine, all'autodeterminazione sessuale.

Chi paga?
Se il Bullo è maggiorenne la responsabilità è solo sua.
Se il Bullo è minorenne la colpa è sua, degli insegnanti (che hanno il dovere di vigilare sui ragazzi), dell'amministrazione scolastica (che ha il dovere di controllare che ci sia una vigilanza) e dei genitori (che hanno il dovere di educare il ragazzo).
Consegue che anche il minore, se ritenuto capace di intendere e di volere, deve rispondere degli atti di bullismo, insieme ai genitori ed alla scuola.

REATO PENALE
Nei casi più gravi l'atto di bullismo può configurare un reato penale:
- **percosse** (art.581 codice penale) o **lesioni**, se lasciano tracce-conseguenze più o meno gravi (artt. 582 e ss cod. pen.);
- **danni alle cose**, danneggiamento (art. 635 cod. Pen.);
- **offese** = ingiuria, se a tu per tu, o **diffamazione**, se di fronte ad altri (artt. 594 e 595 cod. pen.);
- **minacce** (art. 612 cod. Pen.);
- **prese in giro** = molestia o disturbo alle persone (art. 660 cod. pen.)

Coloro che attuano un'azione di Bullismo sono persone, siano essi bambini, ragazzi o adulti che spesso hanno a loro volta problemi e sofferenze importanti. I bulli hanno spesso problemi all'interno della famiglia o di tipo relazionale all'interno della scuola e spesso si portano appresso tutto un mondo di problemi irrisolti .
Può darsi che talvolta siano stati o siano essi stessi le vittime, oppure hanno paura di diventare vittime e si mettono al riparo compiendo atti di bullismo.

Nonostante i quotidiani fatti di cronaca, il bullismo rimane ancora un fenomeno sconosciuto a molte famiglie. Ciò che la maggior parte dei genitori ignora non è tanto l'esistenza del problema sociale in sé, quanto il fatto che il disagio potrebbe riguardare da vicino il proprio figlio o la propria figlia.
I bambini vittime del bullismo si vergognano della propria debolezza, di non saper reagire, di essere il bersaglio preferito di quei ragazzi che tutti considerano dei leader e di essere "quel che sono": bambini cicciottelli o occhialuti finiscono il più delle volte per attribuire alla propria condizione fisica la responsabilità di ciò che avviene, rivolgendo per questo verso se stessi la propria rabbia.
Come dire: "sono diverso dagli altri ed è per questo che finisco vittima del bullo della scuola". Ciò che invece i ragazzi devono imparare è che non c'è nulla che non va in loro: il bullismo è un comportamento sbagliato "a prescindere".
Ecco allora che l'intervento della famiglia diviene determinante. Mamme e papà devono imparare a comprendere il proprio figlio più di quanto egli sappia fare da solo, per riconoscere i segnali di un eventuale disagio, per evitare che rimanga vittima del fenomeno, ma anche per impedire che a trasformarsi in "bullo" possa essere un giorno proprio il loro bambino.

Per approfondire
http://www.informagiovani-italia.com/bullismo.htm
http://www.istruzionepadova.it/studenti/bullismo/Bullismo_Manuale-Genitori.pdf

Libri sul bullismo per genitori e insegnanti
http://www.informagiovani-italia.com/libri_per_adulti_sul_bulliismo.htm

Per i bambini

Il Bullismo ferisce, ti fa sentire **impaurito e fragile**, ti fa preoccupare a tal punto da non riuscire a fare i tuoi compiti quotidiani siano essi scolastici o lavorativi, ti fa pensare di non avere nessuna capacità, che c'è sempre qualcosa di sbagliato in te, ti fa sentire sempre **in colpa per tutto.**

Cosa fare?

Ecco alcuni semplici consigli:

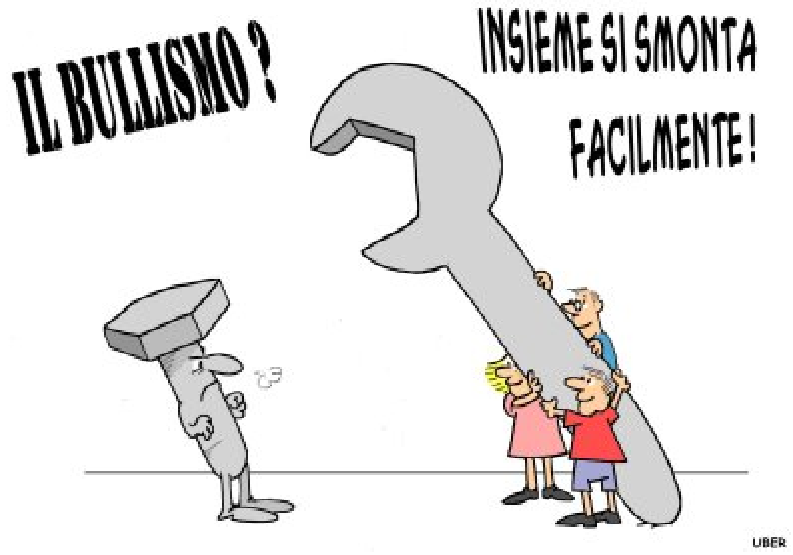
- esprimi sempre il tuo stato d'animo;

- tieni un diario su cosa sta accadendo;

- parlane con i tuoi genitori, con gli amici, con un insegnante o con chiunque ti dia fiducia;

Ricorda: non c'è niente che non va in te.

Chiedi aiuto: tu hai il diritto di essere sereno e felice!



Parlane, parlane, parlane!

Nel momento in cui sei vittima di Bullismo:

Difficile per il bullo prendersela con te se racconterai ad un amico ciò che ti sta succedendo

Quando il bullo vuole provocarti fai finta di niente e allontanati. Se vuole costringerti a fare ciò che non vuoi, rispondi con un "NO" deciso

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, non reagire attaccandolo fisicamente: potresti peggiorare la situazione, farti male o prenderti la colpa di aver cominciato per primo

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. Stai vicino ad adulti e a compagni che possono aiutarti, non si avvicinerà

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 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 invece che qualcun'altro 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!

Dopo che sei stato vittima di Bullismo:
Parlane con i tuoi insegnanti o altri adulti, se hai paura chiedi a un amico di accompagnarti
Parlane con la tua famiglia
Parlane sempre e sempre, non isolarti e ricordati che coloro che esercitano prepotenza nei tuoi confronti lo fanno perché a loro volta sono degli insicuri e delle persone problematiche ed hanno bisogno di attirare l'attenzione su di sé in modo squilibrato.
Non ti devi vergognare di ciò che ti accade, anzi devi reagire e magari cercare di aiutare coloro che sono vittime come te di atti di bullismo cercando di capire come risolvere il problema insieme.
Non sei tu ad essere sbagliato, sono i prepotenti che sbagliano.

Qualche considerazione importante per prevenire i problemi
Il rapporto tra bullo e vittima segue la dinamica preda – predatore.
Il bullo, infatti, come i predatori animali, va a caccia di prede facili da molestare, non di qualcuno che possa tenergli testa o contro il quale non sia sicuro di vincere.
Questo perché **il bullo in realtà è una persona molto più debole ed insicura di quello che vuole apparire. Le sue vittorie gli servono per essere riconosciuto come capo dal suo branco e quindi, anche se potrebbe sembrare strano, in un'aggressione ha molto più da perdere lui che l'aggredito.** Il bullo può perdere la sua leadership ed essere sminuito, ecco perchè cerca sempre una vittima facile da poter controllare, qualcuno che non gli darà troppi problemi, per essere sicuro di vincere, così da rafforzare la sua immagine o confermare il suo ruolo. Il bullo è sostanzialmente un vigliacco: se ha puntato un ragazzo è perché pensa, o ha la certezza, di poterlo sopraffare senza troppe difficoltà.
E' importante quindi prevenire il problema diventando una preda difficile, una persona che il bullo non è così certo di poter gestire. Ma come?
Per prima cosa facendo attenzione alla **postura** e allo **sguardo**: sono i primi elementi che il bullo osserva per scegliere e testare le sue prede.
Una postura non del tutto eretta, chiusa e timida, con le spalle un po' curve e lo sguardo basso va corretta progressivamente e cambiata con un atteggiamento caratterizzato da testa alta, sguardo dritto in avanti, passo deciso e spalle larghe. Un comportamento forte e sicuro, ma calmo e senza spavalderia, permetterà così di evitare o contenere situazioni pericolose.
Ecco perchè è importante infondere fiducia e sicurezza in se stessi ai nostri figli, senza critiche e rimproveri, ma valorizzando le loro caratteristiche uniche, ed

offrendo il nostro esempio, mostrando loro l'importanza di mettere passione, energia e coraggio nella vita di ogni giorno in tutto ciò che si fa.

Favorire la formazione di una forte autostima nei propri figli dovrebbe essere tra le principali aspirazioni di un genitore.

Bullismo verbale

L'aggressione del bullo può anche consistere in un **attacco verbale** (o iniziare in questo modo e trasformarsi in violenza fisica in seguito). Ecco allora che possiamo avere:

- **insulti;**
- **provocazioni e ordini;**
- **minacce.**

Con questo approccio **il bullo vuole testare come reagisce la potenziale vittima**, **per valutare se si tratta di una preda facile, che fa al caso suo.**
Il ragazzo insultato verbalmente dovrebbe capire di non aver paura: un insulto non mette a rischio la sua incolumità e, usando in modo intelligente un contrattacco verbale, può uscire senza problemi da questa situazione.
Una risposta spiritosa, spiazzante e intelligente, guardando il bullo negli occhi, è la soluzione migliore. Se il bullo insulta con uno "Str....!" si può rispondere sorridendo "Hai proprio ragione! Vedi che abbiamo qualcosa in comune?"
Le provocazioni sono strategie indirette: si tratta di sfide lanciate dal bullo, che non vanno mai accettate, molto meglio ignorarle. Si tratta di tranelli che permettono al bullo di passare a successive fasi di attacco.
La **minaccia** è l'attacco verbale più pesante, che può magari degenerare in **pochi istanti in violenza fisica.**
In questo caso è fondamentale:

- curare **sguardo, postura e voce**, che devono dare l'impressione di **forza e sicurezza di sè: non abbassare lo sguardo, mantenere la voce ferma e decisa, e le spalle dritte e larghe;**
- curare la **posizione delle mani**, in "**guardia nascosta**": devono stare sempre pronte (ad esempio mano sinistra sul fianco e mano destra appoggiata a spalla/petto a sinistra), gesticolare, grattarsi, sfregarle; tenendo le braccia stese lungo i fianchi si è invece troppo esposti a potenziali attacchi;

- se la situazione sta per degenerare e si sta per passare alla lite fisica è importante mettersi in **guardia a mani aperte**, pronte all'azione senza dare l'impressione di aggressività, con la possibilità comunque di proteggersi e attaccare velocemente.

Bullismo femminile

Il bullismo femminile si serve della **violenza psicologica** più che di quella fisica per danneggiare chi ne è vittima. Le ragazze usano **il pettegolezzo, la critica e l'isolamento sociale**, prendendo di mira ciò che per una ragazza è di primaria importanza in questa fase della vita: le relazioni con le sue coetanee. Quali sono le conseguenze di questa violenza che raramente è fisica? Quali sono le cause? E come è possibile per un genitore accorgersene?
Subire la violenza psicologica racchiusa nel bullismo femminile ha conseguenze atroci. La vittima **sente di essere sola al mondo**, ha l'impressione che tutti ce l'abbiano con lei, non solo la bulla, e che se lo merita: è colpa sua se le cose stanno così.
A lungo andare, le vittime perdono **autostima**, soffrono d'**ansia** e di problemi somatici o sono **depresse**, sviluppano un'avversione per la scuola e si inventano mille motivi per non andarci ed evitare così la vittimizzazione.
E' essenziale **rompere il muro del silenzio** su questo argomento. Considerata la difficoltà nel parlarne, **è inutile se non controproducente fare delle domande dirette che vadano dritte al punto. Meglio fare domande più generali su cosa si fa a scuola, come sono i compagni, etc.**
E' fondamentale che la vittima si senta sostenuta e, ad esempio, non venga criticata perché debole o incapace di difendersi o di crearsi amicizie. Spesso è già lei stessa a tormentarsi con questi rimproveri.
E' importante quindi che i genitori:

- **ascoltino la bambina;**
- **coinvolgano la scuola;**
- **non pensino di poter risolvere il problema da soli.**

Il problema è complesso, risolverlo è difficile e per questo serve l'appoggio e la solidarietà della comunità scolastica.
Vale quanto detto in precedenza parlando più in generale del problema bullismo: facciamo in modo che la bambina sviluppi l'autostima, valorizziamola, stimoliamola a svolgere attività che le infondano fiducia.

Dal sito web della Polizia di Stato
Per i genitori

Difenderli è un nostro dovere

Impariamo a proteggerli ed amarli

Dedica del tempo a parlare con i tuoi figli: scoprirai qualcosa che non ti aspetti e potrai mantenere aperto un dialogo privilegiato per le loro difficoltà.

Conosce se stesso?

Insegna al tuo bambino non solo il suo nome e il cognome, ma fagli conoscere il resto della famiglia: aumenterà il suo senso di identità e saprà a chi rivolgersi al momento del bisogno.

Difendi la tua e la sua privacy

Scegli bene a chi dare informazioni personali o familiari: insegna ai tuoi figli ad avere fiducia negli altri, ma mettili in guardia sulle possibili insidie.

Dai fiducia ai tuoi figli

Permetti ai tuoi figli di fare le loro esperienze di autonomia, ma preservali dai cattivi incontri chiedendo apertamente informazioni sulle loro amicizie e sui loro spostamenti.

Controlla le informazioni

Senza fare il "poliziotto", fa in modo di sapere sempre dove sono i tuoi figli e come sono rintracciabili anche se hanno avuto impegni non programmati: partita di calcetto, festicciola, incontro amoroso, sciopero a scuola, etc.

Accompagnamenti

Se non puoi accompagnare i tuoi figli a scuola, mandali con qualcuno di cui ti fidi o in gruppo.

La merenda

Insegnagli che è sempre meglio non accettare nulla dagli estranei (dolci e bevande, passaggi in moto, biglietti gratis etc.) e che le cose preparate in casa o in proprio, sono sempre le migliori.

Ha il diritto di dire NO!

Dire di no è un suo diritto e sintomo di una crescita sana: permettigli di esprimerlo anche nei tuoi confronti e chiedigli il motivo; la discussione è senz'altro più produttiva delle cose non espresse.

I NO sono il SALE della vita

Se i tuoi figli desiderano qualcosa che tu non puoi o non vuoi concedere loro, mantieni la posizione e cerca di spiegar loro i motivi e le tue necessità. Anche i SI' vanno motivati.

In caso di viaggio improvviso

Se sei separata/o o divorziata/o e i tuoi figli sono con l'altro genitore, accertati di essere informata/o sempre, prima di un viaggio, anche improvviso, che li interessi. Essere informati non vuol dire opporsi ad un progetto di viaggio che i tuoi figli faranno con il tuo/a ex.

Drastiche soluzioni

Pensa bene prima di punire i tuoi figli quando ammettono con te qualcosa di spiacevole. Educali al confronto su qualsiasi argomento e cerca di essere coerente.

Non tutti sono cattivi

Non coltivare il seme della sfiducia (i tuoi figli potrebbero crescere pieni di paure) ma quello del dubbio sì: proteggerli non vuol dire insegnar loro a fuggire di fronte a chiunque solo perché potrebbe essere un "cattivo".

A volte, Internet può essere pericoloso...

Tieni il computer in un posto centrale della casa e cerca di imparare ad usarlo (non è difficile). Aiuta i tuoi bambini ad usarlo in maniera equilibrata e stabilisci delle regole ben precise, senza dimenticare che la rete è come il mondo reale: ci sono le cose belle e le cose brutte e adottando un minimo di precauzioni si può esplorare il virtuale in tutta tranquillità.

Noi ti ascoltiamo

Per qualsiasi problema legato a molestie sessuali nei confronti dei tuoi figli, chiama tranquillamente **l'Ufficio minori – 113**. Ci sono persone in grado di ascoltarti e proporre soluzioni.

Dal sito web della Polizia di Stato
Per il bambino

Lo sai chi sei?

Oltre a ricordare il tuo nome e cognome, impara l'indirizzo, il numero di telefono di casa o il cellulare di uno dei tuoi genitori: potrà sempre esserti utile!

Difendi la tua privacy

Sei infastidito o imbarazzato quando qualcuno ti rivolge tante domande su di te, le tue abitudini, o la tua famiglia? Puoi chiedergli di smettere.

Avvisa sempre

Di quello che fai e organizzi, con amici o estranei, informa i tuoi genitori o la persona a cui sei affidato in quel momento.

Un impegno improvviso?

Avvisa sempre i tuoi genitori o chi per loro, se devi fare una cosa di cui non avevi parlato o che non avevi pensato di fare.

In compagnia ci si diverte di più

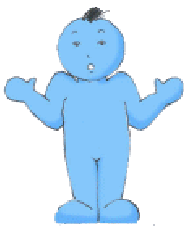
L'unione fa la forza e insieme ci si diverte di più: se devi andare in qualche posto che non conosci bene, o anche solo a scuola, è meglio andare insieme con i tuoi amici o con i tuoi familiari.

Non tutti sono dei veri amici

E' sempre bene non accettare cose dagli estranei (dolci e bevande, passaggi in moto, biglietti gratis, offerte speciali).

Hai il diritto di dire NO!

Se qualcuno è troppo appiccicoso nei tuoi confronti oppure ti afferra e ti abbraccia in un modo che non ti piace e ti fa sentire a disagio, allontanalo e digli di smettere.



In caso di viaggio improvviso
Se all'improvviso devi andare in viaggio con uno solo dei tuoi genitori, ricordati di avvisare sempre l'altro su quando e dove andrai.

Confidarsi in famiglia
Quando succede qualcosa che non ti fa stare bene, anche con gli zii, i nonni, mamma o papà o i loro amici, ne puoi parlare sempre con gli altri componenti della famiglia.

Non sei in vendita
Non sentirti costretto a fare nulla che non vuoi fare, anche se in cambio di quello che più ti piace. C'è sempre un altro modo per averlo.

Internet è bello!
E' come il mondo reale: ci sono le cose belle e le cose brutte. Basta seguire queste regole e fare un po' di attenzione per divertirsi e imparare tante cose interessanti senza rischiare brutte sorprese.

...ma a volte può essere pericoloso
Quando navighi su Internet non dare mai a nessuno il tuo indirizzo di casa, il tuo numero di telefono o il nome della tua scuola.
Non prendere appuntamenti con persone conosciute sulla rete, anche se dicono di essere tuoi coetanei. Se frequenti una *chat room* e qualcuno ti dice qualcosa di strano o preoccupante, parlane appena possibile con i tuoi genitori o con gli insegnanti.

Chiedi aiuto e sarai protetto!
Nessuno ha il diritto di essere cattivo con te: se accade, dillo a più persone possibile iniziando dai tuoi genitori, senza farti intimorire da nessuna minaccia.

Noi ti ascoltiamo volentieri
Se i grandi intorno a te non credono che ci sia qualcuno di loro conoscenza che ti dà fastidio telefonaci:
113 Ufficio Minori