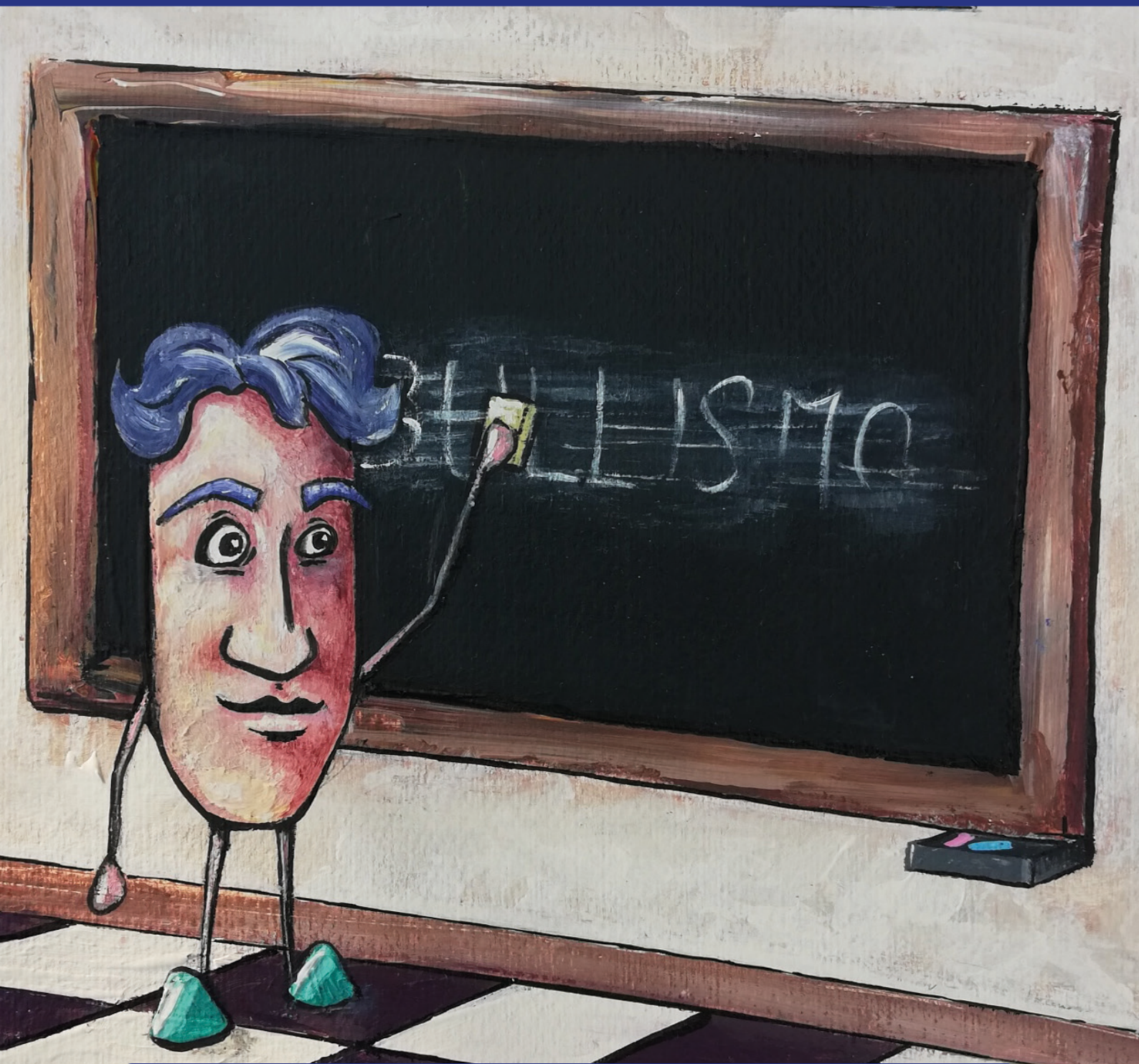


# DIAMO UNA LEZIONE AL BULLISMO

Guida pratica per insegnanti delle scuole secondarie



con il contributo di:

Fondazione di Comunità  
**MILANO**  
CITTÀ, SUD OVEST, SUD EST, MARTESANA

## Realizzazione a cura di

Maria Serena Maierna  
Martina Solbiati  
Antonio D'Ercole  
Debora La Pusata

## Coordinamento progetto

Antonio D'Ercole

## Supervisione testi e contenuti

Debora La Pusata  
Antonio D'Ercole

## Progetto grafico/impaginazione

Ilario Piatti

## Illustrazioni

Simone Guideri

## Progetto realizzato in partnership con

Liceo Scientifico Statale Elio Vittorini di Milano



Istituto d'Istruzione Superiore Italo Calvino di Rozzano



Istituto Italo Calvino  
Rozzano-Noverasco (Milano)



## NOTA SUL COPYRIGHT:

Tutti i diritti d'autore e connessi sulla presente opera appartengono a ALA Milano Onlus.

L'opera è rilasciata nei termini della licenza Creative Commons Attribuzione - il cui testo integrale è disponibile alla pagina web <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode.it>

## Uno speciale ringraziamento per il loro contributo indispensabile e prezioso a

Chiara De Falco, Giulia Adami, Andrea Paganotto, Viola Severgnini, Anna Audino, Giulia Milazzo, Mercedes Auteri (docente dell'Istituto "Italo Calvino"), Natale Borasi e Marco Baglio (docenti del Liceo Scientifico "Elio Vittorini")

## Si ringrazia inoltre

Lucia Villani (Fondazione di Comunità Milano), Albalisa Azzariti (Dirigente Scolastica del Liceo Scientifico "Elio Vittorini"), Maria Grazia Decarolis (Dirigente Scolastica dell'Istituto "Italo Calvino"), Vincenzo Cristiano (Presidente di ALA Milano), Simone Guideri, Martina Cecchetti, Marta Scolari, Chiara Repetto

**Sei forte quando conosci le tue debolezze, non quando calpesti quelle degli altri.**  
Studentessa scuola secondaria di secondo grado

**Da soli si cade. Insieme si cresce.**  
Studente scuola secondaria di secondo grado



# Sommario

Prefazione	pag. 7
Le scuole, la lotta al bullismo e la partecipazione al progetto	pag. 8
Introduzione	pag. 11
Come utilizzare questa guida	pag. 12

## STEP 1 RICONOSCIMENTO

A CACCIA DI BULLISMO	pag. 17
L'ARTICOLO DI GIORNALE	pag. 21
LA CLASSE ROVESCATA	pag. 22
BRAINSTORMING SULLA PAROLA "BULLISMO"	pag. 23
BRAINSTORMING A CONFRONTO	pag. 25
"BULLISMO" E "CYBERBULLISMO"	pag. 25
SCHERZO, AGGRESSIONE E BULLISMO	pag. 26
SCHIERIAMOCI CONTRO IL BULLISMO	pag. 30
SCHERZO o OFFESA ?	pag. 32
QUI SI SCHERZA SERIAMENTE	pag. 34
MONDO REALE vs MONDO VIRTUALE	pag. 44
A CIASCUNO LA PROPRIA ARTE	pag. 47

## STEP 2 ATTORI E ATTRICI

DIAMO UNA LEZIONE AL BULLISMO	pag. 51
IDENTIKIT	pag. 55
A CIASCUNO LA SUA RESPONSABILITÀ	pag. 57
TUTTI HANNO UNA PARTE	pag. 67
RIBALTA LA STORIA	pag. 69
AGGIUNGI UN PERSONAGGIO	pag. 76
LA CATENA UMANA	pag. 82

## STEP 3 CONTRASTO E DIFESA

SI PUO' FARE!	pag. 88
TU COSA FARESTI?	pag. 90
LA PAROLA ALLA DIFESA	pag. 97
COME IN PARLAMENTO	pag. 99
QUANDO IL PERICOLO CORRE SUL WEB	pag. 101
NON FARSI INTRAPPOLARE DALLA RETE	pag. 103
COME STA LA CLASSE?	pag. 108

SCOPRI IL TUO STILE COMUNICATIVO	pag. 110
COSA POSSO CONTROLLARE?	pag. 117
MAPPA DELLE RISORSE	pag. 123

## **STEP 4 PREVENZIONE**

SPEED INTERVIEWS	pag. 130
SE FOSSI...	pag. 133
SOMIGLIANZE E DIFFERENZE	pag. 134
IL QUADRATO DELLE COSE IN COMUNE	pag. 135
CIOTOLA DEI COLORI	pag. 137
CAMMINATE ESPRESSIVE	pag. 139
IL NODO	pag. 141
LA CONTA CIECA	pag. 143
LA SEDIA UMANA	pag. 144
IN FILA PER...	pag. 146
IL PASSAGGIO DELL'OGGETTO	pag. 147
GENTILISSIMO ME	pag. 148
IL GOMITOLO	pag. 149

## **APPENDICE**

L'apprendimento attraverso l'esperienza diretta	pag. 152
La normativa italiana	pag. 156
Sitografia	pag. 156
Bibliografia	pag. 157
Bibliografia consigliata	pag. 159
Narrativa	pag. 161
Filmografia	pag. 162
Destina il 5xMille ad ALA Milano	pag. 165

## Prefazione

Questo kit didattico vuole essere un **supporto pratico** per voi insegnanti che intendete promuovere, nell'ambito della quotidiana attività in classe, azioni di prevenzione e contrasto al bullismo e al cyberbullismo. Il testo nasce dalla lunga esperienza di ALA Milano che dal 1996 realizza, sul territorio lombardo, progetti e interventi di educazione alla salute, prevenzione, lotta alla violenza e alle discriminazioni in ambito scolastico.

Per la realizzazione di questo ambizioso progetto è stato fondamentale il supporto della Fondazione di Comunità Milano che ha fortemente sostenuto l'idea di realizzare uno strumento didattico nato dalle scuole per le scuole, unico nel suo genere perché costruito partendo dalle **esperienze concrete vissute da ragazze e ragazzi** e dal loro punto di vista su un fenomeno che molti/e vivono quotidianamente.

Preziosissima è stata la collaborazione con il Liceo Scientifico Statale Elio Vittorini di Milano e l'Istituto d'Istruzione Superiore Italo Calvino di Rozzano che ci ha permesso di intercettare oltre 2000 studenti e studentesse e confrontarci con molti insegnanti che ogni giorno gestiscono gruppi classe, trovandosi ad affrontare sempre più spesso dinamiche e relazioni non sempre rispettose.

Questa **guida pratica** ha un carattere fortemente sperimentale; il nostro più grande desiderio è che venga utilizzata e provata in classe per testarne al meglio l'efficacia. Ci auguriamo di ricevere i vostri feedback e suggerimenti per poterla integrare e migliorare.

Buon lavoro!

**Antonio D'Ercole**

Responsabile Area Scuole, Associazione ALA Milano



### Liceo Scientifico Statale Elio Vittorini di Milano

Il fenomeno irreversibile della rivoluzione digitale caratterizza e caratterizzerà sempre più il mondo moderno. Non c'è più scissione tra virtuale e reale, poiché virtuale è reale. Competenze informatiche, utilizzo critico della rete, adeguata fruizione dei social, cittadinanza digitale risultano pertanto aspetti imprescindibili della vita e dell'educazione dei nostri ragazzi.

Per questo motivo come Istituto abbiamo accolto con favore la proposta da parte di Ala Milano di collaborare a un questionario e alla successiva realizzazione di un kit didattico per insegnanti volto a contrastare e prevenire il bullismo e il cyberbullismo. Il Liceo scientifico "Elio Vittorini" promuove un utilizzo versatile e articolato delle nuove tecnologie come risorse per l'insegnamento e l'apprendimento, grazie alla ricca dotazione informatica e a sussidi e strumenti nel campo del digitale, a tre laboratori informatici, alla presenza di LIM e connessione internet in ogni classe, al potenziamento della banda di rete.

Nel contempo, ci sono ben chiari i limiti e i pericoli di un utilizzo scorretto delle moderne tecnologie, per cui prestiamo attenzione all'informazione e alla formazione rivolte a studenti, docenti e genitori sulla privacy e sul cyberbullismo, nell'ambito delle lezioni di Educazione civica, di Diritto (classi terze) o attraverso altre modalità, anche in collaborazione con la Polizia postale e le associazioni che si occupano in maniera specifica dell'argomento. In particolare, le classi prime vengono invitate a riflettere su tali questioni in uno specifico progetto di Educazione tra pari.

La referente per il bullismo e cyberbullismo, prof. Mortellaro, e il referente per le Nuove tecnologie, prof. Dognini, agiscono in sinergia nell'organizzazione di corsi di prevenzione e nell'intervento mirato in presenza di eventuali episodi di comportamenti persecutori. In questi casi la prassi comprende il coinvolgimento della Dirigente scolastica, dei consigli di classe, dei genitori, delle autorità preposte. Riteniamo importante contrastare bullismo e cyberbullismo in un'ottica di rete e, altresì, conoscere e ricorrere alle risorse proposte dal Miur, come la nuova piattaforma Elisa.

prof.ssa **Azzariti Albalisa**

prof. **Borasi Natale**

prof. **Scalco Luca**





L'Istituto Calvino lavora da tempo su tre assi portanti della linea educativa espressa dall'Area Benessere e rischio in adolescenza, preposta per il contrasto del bullismo e cyberbullismo: - Informazione e prevenzione, con il sostegno di esperti esterni e interni; - Arte e patrimonio, come strumento di rottura dello stereotipo e comune denominatore tra gli individui e la comunità; - Empatia, solidarietà, problem solving di gruppo, come strumenti di educazione alla cittadinanza e alla vita.

Il confronto costante con le riflessioni degli alunni è stato importante per comprendere che il Bullismo è un tema antico che ha bisogno di essere sempre guardato con occhi e metodi di approccio nuovi. A volte i ragazzi ci rimproverano la "ripetitività" di certi interventi, non tanto nei contenuti che secondo molti possono essere sempre interessanti a secondo del periodo che stanno vivendo, quanto nelle modalità. Per questo ci siamo subito dichiarati favorevoli alla collaborazione con il progetto del kit didattico, al fine di tessere relazioni con il territorio e trovare strumenti nuovi ed efficaci insieme agli esperti di Ala Milano e al confronto con l'Istituto Vittorini di Milano. Durante gli incontri a scuola per sviluppare i temi connessi al Questionario, inseriti nelle ore di "Educazione alla cittadinanza consapevole", pensati all'interno dei percorsi obbligatori da quest'anno in seno all'insegnamento di Educazione civica per le scuole secondarie, si è parlato moltissimo del ruolo degli adulti e della scuola, oltre che di tutti gli attori coinvolti con un rilievo speciale nei confronti dei "testimoni". Nonostante l'insofferenza da parte di alcuni all'importanza data al macro tema del Bullismo, altri confermano che non se ne parla abbastanza (per esempio dell'aspetto legale e di come denunciare), che il bullismo è tutt'altro che diminuito e che il cyberbullismo, durante questo periodo di distanziamento sociale a causa del Covid, avanza in maniera inquietante. Insieme si è giunti alla necessità di lavorare sulla "decostruzione" di modelli sociali di "aggressività", "successo", "sfiga" - che vengono diffusi proprio a mezzo social, tv, videogames - e contrastare la violenza con l'empatia, l'ignoranza con l'educazione, la superficialità con l'attenzione.

Per fare questo, il nostro Istituto in entrambe le sedi di Noverasco e Rozzano ogni anno invita esperti esterni per cicli di incontri con le classi Prime, per lavorare sull'informazione (IO CLICCO POSITIVO) e sulla prevenzione (CHI BEN COMINCIA...). Per tutte le altre classi si programmano laboratori e per i docenti e genitori vengono realizzati incontri di formazione. Abbiamo costituito una PICCOLA BIBLIOTECA CONTRO IL CYBERBULLISMO, incrementando libri, dvd, fumetti della Biblioteca scolastica con la creazione di uno scaffale dedicato al Cyberbullismo, inaugurata lo scorso anno scolastico dall'avvocato Marisa Marraffino che ha presentato il suo libro "Il Bullismo spiegato a genitori e insegnanti", anticipata dalla richiesta nelle classi di domande degli studenti, dei docenti e dei genitori di entrambe le sedi pubblicate poi sul sito in forma di intervista all'autrice. Durante il lockdown abbiamo bandito il CONCORSO STORIE DALLA QUARANTENA, produzione di un ebook con gli elaborati migliori (testi letterari, canzoni, video, foto, disegni) degli studenti prodotti durante i mesi di chiusura forzata della scuola a causa del Covid19, per valorizzazione dell'uso positivo dei dispositivi multimediali, premio finale in buoni libro per i vincitori. Ogni anno la scuola partecipa alla formazione di studenti in PCTO (Percorsi Competenze Trasversali Orientamento) con Università Cattolica su WEB REPUTATION e al SAFER INTERNET DAY MILANO promosso dalla Regione Lombardia. In quell'occasione si è avviata una collaborazione con MOIGE (MOVIMENTO Italiano GENITORI) per la formazione di GIOVANI AMBASCIATORI contro Bullismo e Cyberbullismo per interventi in peer education nelle altre classi e per la presentazione delle attività dell'Area durante gli Open Day della scuola. Ogni anno vengono avviati laboratori nei musei o sul patrimonio culturale dal titolo L'ARTE CONTRO OGNI STEREOTIPO E COME MOTORE DI INCLUSIONE SOCIALE che nel tempo hanno coinvolto diverse classi in collaborazione con il

Museo Archeologico di Milano, la Pinacoteca di Brera, le Gallerie d'Italia, il Museo della Shoa, il Giardino dei Giusti, il PAC e, quest'anno, l'Hangar Bicocca con un focus su Patrimonio e Intercultura. Questi sono anche i temi che riguardano il progetto ERASMUS che abbiamo vinto lo scorso anno e durerà per due, dal titolo BUILDING REAL AND VIRTUAL BRIDGES (acronimo: B.ELIEVE in R.EAL I.NCLUSION by D.ISPLAYING G.ESTURES of E.MPATHY and S.UPPORT) e si fonda sull'idea che sempre di più si debba educare al viaggio e all'incontro, a costruire ponti e ad abbattere muri e barriere, anche attraverso un uso corretto e migliore del virtuale, del digitale, dei dispositivi che ogni giorno pervadono le nostre quotidianità, oggi più che mai.

Tutti questi ed altri progetti si possono trovare raccontati da studenti ed insegnati nella nostra pagina dedicata all'Area Benessere sul SITO d'Istituto, cliccando sulla foto STOP BULLYING. In aggiornamento continuo con strumenti per studenti, genitori e famiglie (<https://www.istitutocalvino.edu.it/home/area-benessere-e-rischio-in-adolescenza-prevenzione-del-bullismo-e-cyberbullismo/>).

Il consiglio per i referenti delle altre scuole è certamente quello di lavorare in rete per creare progetti di comunità, come questo, fuori e dentro la scuola. Soprattutto: con la Dirigenza (condividere priorità, documenti istituzionali, regolamenti, sanzioni disciplinari educativi e non solo punitive), con i colleghi (approfittare del recente obbligo di concordare in maniera interdisciplinare i percorsi di educazione civica per creare degli obiettivi condivisi sull'educazione alla cittadinanza consapevole, contro la violenza, a favore del rispetto ed empatia), con i ragazzi (sentirli spesso per capirli meglio e intervenire sui temi in accordo con loro e facendo tesoro delle loro esperienze e suggerimenti).

Prof.ssa **Mercedes Auteri**

## Introduzione

I fenomeni del bullismo e del cyberbullismo allarmano da decenni insegnanti, educatori, famiglie, giovani, ragazzi e ragazze. Non arretrano e sono in continua evoluzione, complice anche la rapida diffusione dei dispositivi tecnologici e la presenza sul mercato di un ventaglio sempre più ampio di App e piattaforme social che raggiungono in maniera ancor più capillare i giovani.

Le statistiche, purtroppo, ci dicono che oltre la metà dei giovani dichiara di aver subito bullismo o cyberbullismo. Un dato ancora peggiore se pensiamo che, come per molti altri tipi di violenza, anche qui c'è molto sommerso; chi subisce può non voler far sapere di quali oltraggi è bersaglio, può temere ripercussioni, può sentire un forte senso di vergogna e può non avere fiducia nella possibilità di ricevere aiuti risolutivi e, malauguratamente, può succedere anche che famiglia e scuola non riescano a intercettare i segnali dietro cui possono celarsi storie nefaste e di sofferenza. Il bullismo, in ogni accezione e forma, ci porta ad interrogarci sull'aggressività e sulla violenza le cui trame ordite dai più giovani possono sfuggire ed essere ignorate a lungo dal mondo adulto; perciò occorre ampliare lo sguardo e vigilare su ogni possibile prepotenza e litigio, sulle dinamiche relazionali del gruppo classe, sugli stili di comunicazione e sulla coesione del gruppo. Non va mai sottovalutato nulla, qualsiasi forma di bullismo potrebbe annidarsi anche tra i nostri banchi.

Nonostante non sia sempre facile, è necessario essere, ancor prima di un/una insegnante, un adulto in ascolto ed essere presente per chiunque abbia bisogno di chiedere soccorso. Sentitevi fieri/e quando qualcuno/a dei vostri alunni/e vi sceglierà per confidare a voi quel segreto troppo pesante per essere custodito.

Offrire un supporto psicologico specialistico può essere prezioso per ricucire la ferita che chi subisce soprusi e vessazioni, a volte anche per anni, porta con sé. Anche a chi compie atti di violenza dovrebbero rivolgersi interventi di sostegno per apprendere strumenti, sia personali che relazionali, volti a gestire la propria aggressività e a definire un'identità che non si basi sulla prevaricazione dell'altro.

Possono essere utili, laddove possibile, anche interventi di mediazione e riconciliazione, ben strutturati e gestiti, in cui si possa ripristinare un clima socio-emotivo di gruppo che agevoli la buona convivenza scolastica e prevenga la cristallizzazione di stili relazionali disfunzionali.

L'insegnante può occuparsi del benessere della propria classe facilitando e allenando relazioni paritarie e collaborative, usando il gruppo stesso come risorsa. La trasmissione di valori prosociali e di cittadinanza attiva sono utili a impoverire spinte di omertà e indifferenza che conducono gli spettatori a collocarsi in una posizione esterna di fronte a episodi di bullismo e cyberbullismo, non agendo, ma di fatto sostenendo e contribuendo più o meno attivamente al perdurare dell'aggressione.

Se vi state chiedendo perché "sacrificare" ore di didattica per trattare il tema del bullismo, la risposta è perché vi riguarda. Ci riguarda. Come comunità educante, come adulti che accompagnano i giovani ad *adolescere*, a diventare adulti, a strutturarsi non solo come studenti ma come persone che col nostro sostegno formano la propria personalità e acquisiscono specifici strumenti sociali, relazionali e affettivi. Se, infatti, non ci è dato sapere cosa saranno da grandi i bambini/e e i ragazzi/e che guardiamo oggi negli occhi, sappiamo per certo che abbiamo davanti futuri uomini e donne e il modo migliore per assicurare che siano cittadini e cittadine responsabili, maturi/e e il più sereni/e possibili, è prenderci cura della loro infanzia e giovinezza adesso.

Nei capitoli seguenti, approfondirete questi aspetti e troverete delle schede pratiche per trattare gli argomenti con le vostre classi.

**Debora La Pusata**

Psicologa, Associazione ALA Milano

## Come utilizzare questa guida

Il testo si compone di quattro capitoli, riguardanti varie aree tematiche relative al fenomeno del bullismo: Riconoscimento, Attori e attrici, Contrasto e Difesa, Prevenzione. L'approccio è prevalentemente di tipo pratico attraverso la proposta di **attività didattico-educative** da svolgere in classe. Ciascun capitolo presenta una piccola **introduzione teorica** utile ad acquisire quelle informazioni di base necessarie per poter gestire in maniera efficace le diverse attività proposte. È presente una sezione Appendici per chi volesse approfondire alcuni aspetti.

Noterete come in tutto il libro abbiamo preferito non utilizzare i termini "bullo" o "bulla" e "vittima" ma identificare tali attori attraverso la descrizione del loro comportamento (ad esempio: "*colui/colei che compie/subisce un atto di bullismo*" o "*un atto prevaricatorio*"). Riteniamo che, in primo luogo i termini tradizionalmente utilizzati guidino verso un'interpretazione stereotipata della persona che mette in atto tali comportamenti, spesso influenzata da film e media. Ciò accade tanto per il "bullo" o la "bulla" quanto per chi è definito/a "vittima", parola che riporta un'implicita impossibilità di azione o di difesa.

In secondo luogo, ci preme promuovere uno sguardo che si focalizzi principalmente sui comportamenti messi in atto da coloro che concorrono all'attuazione di dinamiche di bullismo, su come riconoscerli, affrontarli e prevenirli.

Per quanto riguarda i primi tre capitoli, vi consigliamo di procedere con le attività in **ordine progressivo**. Ciò non significa che vadano realizzate tutte le attività componenti un capitolo prima di passare a quello seguente, ma che sia preferibile che la classe svolga una o più attività di ogni capitolo prima di passare al successivo. Ciò permetterà di acquisire gli **apprendimenti** necessari per costruire passo passo una maggiore consapevolezza rispetto alle molteplici caratteristiche del fenomeno del bullismo.

Il quarto capitolo propone attività dedicate alla **prevenzione** attraverso il potenziamento delle **Life Skills** (secondo la definizione dell'OMS: consapevolezza di sé, gestione delle emozioni e dello stress, comunicazione efficace, empatia, pensiero critico e creativo, decision making e problem solving). Tali attività possono essere proposte sia all'interno di un percorso specifico di prevenzione al bullismo, sia in maniera estemporanea, in quanto contribuiscono al miglioramento del clima all'interno della classe e al crearsi di dinamiche di collaborazione e aiuto reciproco.

Ciascuna scheda riporta il tema affrontato, gli obiettivi dell'attività, le istruzioni per lo svolgimento e una serie di suggerimenti metodologici. Per alcune attività sono state predisposte **schede aggiuntive** pronte per essere stampate e distribuite agli studenti e alle studentesse. Il formato grafico è idoneo a una comoda stampa su qualsiasi fotocopiatrice.

Tutti gli esempi pratici e le **storie** con le quali sono state costruite le **attività sono reali**, grazie al contributo degli studenti/esse e degli insegnanti degli Istituti Vittorini e Italo Calvino. Attraverso un **questionario online** e alcuni brevi **video tutorial** realizzati ad hoc, è stato possibile far riflettere gli/le adolescenti frequentanti questi due Istituti, su aspetti del bullismo e raccogliere il loro pensiero e la loro esperienza. Crediamo che ciò contribuirà a rendere i testi utilizzati "vicini" ai loro coetanei e coetanee aumentando quindi l'efficacia del lavoro svolto.

Gli esercizi proposti sono pensati per ragazzi e ragazze della scuola secondaria di primo e secondo grado. Non troverete alcuna indicazione rispetto all'età o alla classe specifica di riferimento. In base alla nostra esperienza sappiamo infatti che ogni gruppo classe è **unico** rispetto alla sua storia, maturità, competenze, dinamiche relazionali e bisogni. Lasciamo quindi al **vostro sguardo** la scelta di quale schede siano più indicate per il vostro gruppo classe.

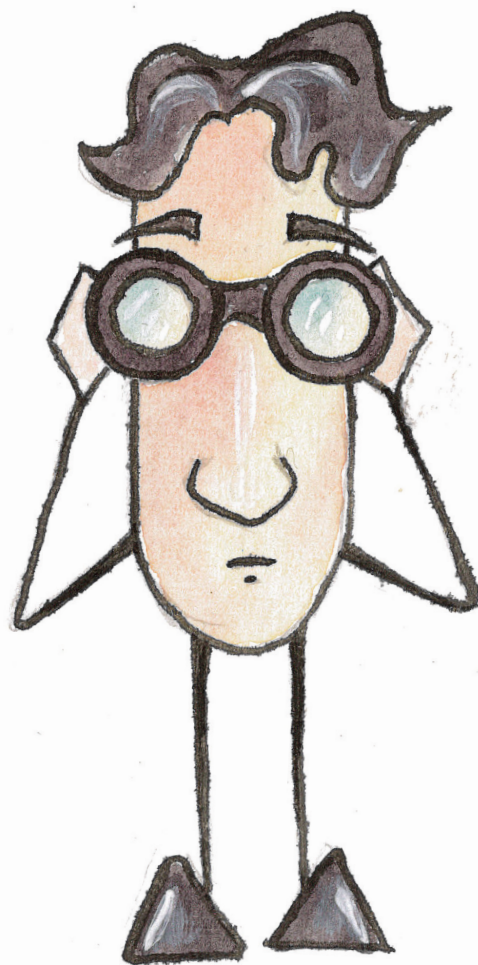
Infine, una riflessione legata al periodo di emergenza sanitaria che stiamo vivendo nel momento in cui questa guida è pubblicata e che interessa in maniera diretta la quotidianità scolastica. Nello scrivere alcune attività non abbiamo potuto fare a meno di pensare che molte di esse possano essere adattabili ad una **didattica a distanza**. Abbiamo deciso, tuttavia, di non riportare proposte o varianti specifiche, in quanto crediamo fortemente nell'importanza di una **scuola in presenza**, che trova nel confronto diretto e nella partecipazione della persona nella sua interezza, la sua bellezza ed efficacia.

**Maria Serena Maierna**

Psicologa, Associazione ALA Milano

# STEP 1

# RICONOSCIMENTO



**Diamo una lezione al bullismo**  
**Guida pratica per insegnanti**

# Prima di cominciare, occorre sapere che...

*"La violenza non è forza ma debolezza, né mai può essere creatrice di cosa alcuna ma soltanto distruggitrice." Benedetto Croce*

Il bullismo può essere definito come:

*"un'oppressione, psicologica o fisica, ripetuta e continuata nel tempo, perpetuata da una persona più 'potente' nei confronti di un'altra percepita come più 'debole'" (Farrington, 1993).*

Emergono subito delle caratteristiche fondamentali che contraddistinguono il bullismo da altre forme di prevaricazione:

- 1. Intenzionalità:** vi è volontarietà e consapevolezza nell'atto aggressivo.
- 2. Sistematicità:** l'aggressione, in forme anche diverse, è ripetuta nel tempo.
- 3. Asimmetria di potere:** tra chi agisce e chi subisce vi è una differenza di potere. La prima detiene il controllo nella relazione. Chi subisce sperimenta sentimenti di impotenza. La differenza, accompagnata dalla componente aggressiva, può essere data dall'età, dalla forza fisica, dalla popolarità, dal numero delle persone che agiscono la prepotenza.

Il bullismo può considerarsi:

- **Diretto:** gli attacchi sono espliciti e riguardano tutti quei comportamenti fisici come picchiare, spintonare (violenza fisica). Attacchi verbali come offendere, insultare, deridere, umiliare attraverso le parole in maniera reiterata ed esplicita sono anch'essi comportamenti diretti (violenza verbale).
- **Indiretto:** mira a danneggiare le relazioni sociali di chi è preso/a di mira attraverso la diffusione di calunnie, pettegolezzi, segreti, falsità con l'effetto voluto di isolare chi è oggetto del comportamento indiretto. Anche la voluta e perpetrata esclusione da un gruppo di pari può rientrare in questa categoria.
- **Cyber:** il luogo di espressione è il web attraverso social network, servizi di messaggistica online, siti, blog. Si configura mediante azioni come diffondere foto o qualsiasi materiale senza consenso, di modo che risulti offensivo o non rispettoso della riservatezza e della dignità altrui; inviare ripetutamente sms, e-mail, messaggi in chat, commentare post e contenuti pubblicati su piattaforme social in pubblico o in direct (privatamente) rivolgendo parole sgradite, minacce, insulti.

Il **bullismo indiretto** è più difficile da smascherare. Uno sguardo attento sulla rete di relazioni, sui flussi comunicativi spontanei della classe, sulle abitudini e routine che si creano nei momenti informali come intervalli, cambi ore, gite, ecc ... possono fornire utili indizi per valutare la coesione del gruppo e l'eventuale esclusione di qualcuno/a che potrebbe essere indice di comportamenti bullizzanti.

# Cyberbullismo

Possiamo definire il Cyberbullismo come *"un atto aggressivo ed intenzionale, condotto da un individuo o da un gruppo di individui, usando varie forme di contatto elettronico, ripetuto nel corso del tempo, contro una vittima che ha difficoltà a difendersi"* (Smith et al, 2008).

Il cyberbullismo è il bullismo che si sposta dal mondo reale a quello virtuale. Ad eccezione dell'aggressione fisica che naturalmente non può avvenire, si possono agire atti di violenza verbale, umiliazioni, offese e qualsiasi tentativo finalizzato a rovinare le relazioni sociali di chi si è preso di mira. L'obiettivo è sempre lo stesso: denigrare, danneggiare la reputazione di qualcuno/a e rovinare la sua identità.

Come per il bullismo, si possono distinguere forme dirette e indirette:

- **Diretto**: gli attacchi sotto forma di messaggi, chat, email, commenti sono direttamente rivolti alla persona presa di mira.
- **Indiretto**: chi colpisce non si rivolge direttamente al bersaglio scelto, ma condivide materiale privato o lesivo della privacy, dell'intimità e della dignità della persona scelta, utilizzando la rete, dove i contenuti possono essere pubblici e condivisibili da tutti.

Tipologie di Cyberbullismo:

**Flaming**: messaggi online violenti e volgari mirati a suscitare battaglie verbali in un forum.

**Molestie/harassment**: spedizione ripetuta di messaggi insultanti mirati a ferire qualcuno/a.

**Denigrazione**: parlare di qualcuno/a per danneggiare la sua reputazione, via e-mail, messaggistica istantanea, ecc.

**Impersonation**: farsi passare per un'altra persona per spedire messaggi o pubblicare testi offensivi.

**Exposure (rivelazioni)**: pubblicare informazioni private e/o imbarazzanti che riguardano un'altra persona.

**Cyberstalking**: molestie insistenti e intimidatorie che provocano timore per la propria incolumità fisica.

**Outing e trickery**: diffusione di confidenze ottenute spesso con l'inganno, compresa la diffusione di immagini riservate o intime.

**Revenge Porn**: diffusione senza consenso di immagini o video che riprendono l'intimità spesso avuta con la persona stessa presa di mira con l'obiettivo di violarne la privacy e danneggiarla.

**Esclusione**: emarginazione da un gruppo online.

**Cyberbashing o happy slapping**: pubblicazione di video o screenshot riguardanti pestaggi, atti vessatori a carico di una persona. In questi video si nota un pubblico che assiste, incita, sostiene e uno o più persone che riprendono la scena.

Gli effetti del cyberbullismo possono essere devastanti e ricadono sia nel virtuale sia nel reale. L'azione che si compie nel mondo virtuale assume la potenza di un'eco che non si esaurisce mai, poiché lo sbeffeggio, il sopruso può non essere cancellato, rimane dove è e anzi può diffondersi in maniera virale fino a raggiungere quote di spettatori e spettatrici enormi.

Le conseguenze per chi subisce queste situazioni possono essere molto gravi: ansia, depressione, aggressività, perdita della fiducia in sé, isolamento sociale, fino al suicidio.

## Quando non è bullismo

Succede che a volte alcuni comportamenti vengono tacciati per bullismo, senza però esserlo. Ricordate che il bullismo ha tre peculiarità: *intenzionalità*, *sistematicità*, *asimmetria di potere*. Senza queste caratteristiche non possiamo parlare di bullismo.

Alcuni comportamenti di grande gravità si configurano come veri e propri **reati** e difatti si affrontano nei Tribunali per i Minori. Aggressioni gravi anche con utilizzo di armi o oggetti contundenti, furti organizzati, forme di molestia o abuso sessuale sono espressioni di una possibile aggressività giovanile che può assumere tratti devianti e criminali.

Un'altra possibilità di fraintendimento col bullismo è rappresentata dall'aggressione sporadica dovuta all'exasperazione di un conflitto mal gestito e irrisolto o da incapacità comunicativa o da mancanza di autocontrollo e gestione dell'emozione in alcune situazioni. La **prevaricazione** potrebbe essere uno stile relazionale agito e che va corretto, ma non sempre l'espressione di bullismo.

Un altro caso è quello dei comportamenti cosiddetti "quasi aggressivi" in cui ragazzi/e si cimentano in giochi fisici, vivaci, turbolenti, di lotta, ma con un'intenzione ludica, anche se a volte il gioco può degenerare e possono arrivare anche a farsi male.

Infine, è consuetudine che nelle classi si attivino delle dinamiche relazionali particolari, in cui battute e **scherzi** possono essere fatti senza saper leggere e interpretare l'effetto emotivo del proprio agito sugli altri. Così capita che compagni/e si divertano e prendano in giro altri compagni/e con cui non hanno instaurato una relazione di amicizia e magari, la dinamica interpersonale si snoccioli unicamente in queste poche battute.

È possibile in questi casi che vi sia una scarsità di empatia che porta a non riconoscere e considerare le conseguenze delle proprie azioni sugli altri o a minimizzarle.

Di altra natura è lo **scherzo** che avviene tra persone che godono di una buona relazione in cui vi è simmetria di potere e in cui lo scherzo è ben compreso e accolto, anzi diventa segno di vicinanza e confidenza, e il divertimento è condiviso.

Studenti e studentesse dovrebbero essere guidati/e nel comprendere cosa possa essere un "buono scherzo" e cosa no, sottolineando il diritto per tutti/e di manifestare il proprio dissenso se non si gradisce un tipo di battuta e, dall'altra parte, il dovere di interrompersi quando il proprio gioco non è più gradito all'altro/a.

In tutte le circostanze, spetterà all'insegnante, caso per caso, valutare se si è davanti a bullismo o ad altri atti e fenomeni di varia natura e decidere come intervenire.




# A CACCIA DI BULLISMO

## TEMA

DEFINIZIONE DEL FENOMENO DEL BULLISMO E IDENTIFICAZIONE DELLE DIVERSE FORME CON CUI SI PUÒ MANIFESTARE.

 INDIVIDUALE/GRANDE GRUPPO

 MATERIALE DA STAMPARE

 DURATA circa 50 minuti

## OBIETTIVI

- Fare emergere l'immaginario del gruppo classe relativo al fenomeno del bullismo e alle dimensioni ad esso connesse.
- Potenziare la consapevolezza circa le diverse forme di bullismo e di cyberbullismo.
- Stimolare il pensiero critico.

## ISTRUZIONI

Consegnate agli alunni e alle alunne una delle storie riportate nella scheda.

Potete decidere se far lavorare ogni studente/essa sulla stessa scheda o se consegnare schede differenti. In questo secondo caso la discussione finale sarà più ricca e interessante.

Chiedete di leggere il testo e di sottolineare i comportamenti riferibili ad atti di bullismo o di cyberbullismo.

Terminata l'attività, invitate a condividere il lavoro svolto e avviate una discussione di gruppo. Stimolate ragazzi e ragazze a definire il motivo per cui considerano una certa azione un atto di bullismo/cyberbullismo, ad identificare le varie tipologie (diretto, indiretto, fisico, verbale, cyber. *Vedi introduzione al capitolo*) e ad ipotizzare come si sentono e che emozioni provano i personaggi delle storie.

Annotate i pensieri emersi alla lavagna o su un cartellone, che potete suddividere in tre parti:

- comportamento (diretto, indiretto, fisico, verbale, cyber).
- motivazioni (ragioni per cui il comportamento è considerato un atto di bullismo/cyberbullismo).
- emozioni (emozioni e sentimenti provati dai personaggi).

## SUGGERIMENTI

Le storie sono state scritte omettendo volontariamente l'età dei personaggi per facilitare l'identificazione dei ragazzi e delle ragazze; all'inizio dell'attività vi suggeriamo di comunicare loro che i personaggi sono coetanei/coetanee.

Per la discussione finale potete invitare alunni e alunne a disporsi in circle time (*vedi Appendice*) in modo che sia facilitato il confronto e la collaborazione. Durante la discussione cercate di stimolare il confronto tra pari rispetto ai temi affrontati, chiedendo se tutti e tutte concordano con la lettura data alla situazione, se vorrebbero aggiungere qualche pensiero o considerazione e se quanto letto è vicino alle loro esperienze quotidiane.

Per aiutare la classe a definire il motivo per cui i comportamenti identificati corrispondono ad atti di bullismo o cyberbullismo è importante far emergere dalla discussione **le principali caratteristiche che definiscono tali comportamenti** (intenzionalità, persistenza nel tempo, squilibrio di potere. *Vedi capitolo introduttivo*). Inoltre, è utile stimolare ragazzi e ragazze a distinguere tra le diverse forme di bullismo in quanto molto

spesso si ha la convinzione che solo l'aggressione fisica o verbale sia un atto di bullismo. Favorite la **consapevolezza** anche rispetto alle forme più nascoste e difficili da riconoscere come, ad esempio, la diffusione di pettegolezzi o la insistente esclusione da un gruppo di pari. Infine, è importante porre l'accento sulla gravità del cyberbullismo e sull'importanza di chiedersi sempre quale può essere l'effetto di un'azione agita sui social network. Molti ragazzi/e tendono a condividere e commentare video, immagini o post con molta leggerezza, complice il fatto che la relazione virtuale crea un abbassamento delle remore morali ed etiche.

Riportiamo per ogni storia la tipologia di atto di bullismo o cyberbullismo:

**Storia 1:** Giacomino agisce un atto di bullismo diretto nei confronti di Luana prendendola in giro quotidianamente per le sue caratteristiche fisiche e personali (capigliatura, abbigliamento, capacità scolastiche). Agisce anche un atto di bullismo indiretto diffondendo pettegolezzi su di lei e rovinando la sua reputazione. In entrambi i casi si tratta di azioni di bullismo verbale.

**Storia 2:** Goffredo, Tobias e Oreste agiscono un atto di bullismo diretto nei confronti di Kevin: prendono a calci la sua cartella, gli tirano dei pugni, rovinano il suo materiale scolastico (astuccio e libri nella spazzatura) e rubano i suoi oggetti personali (compiti e vestiti). Sono tutti esempi di atti di bullismo fisico.

**Storia 3:** Giosuè e Mirella agiscono un atto di cyberbullismo nei confronti di Rita: le mandano ripetutamente sms di insulto e scortesi, prima all'interno di un gruppo whatsapp e poi in chat privata. Effettuano anche delle chiamate notturne sgradite in cui comunicano messaggi aggressivi. Stefania non agisce direttamente alcun atto di bullismo o cyberbullismo ma con il suo comportamento passivo rafforza indirettamente le azioni di Giosuè e Mirella.

**Storia 4:** Natalia, Katia e Alicia agiscono un atto di bullismo diretto, in questo caso verbale, nei confronti di Miriana, prendendola in giro per le sue caratteristiche fisiche e personali (colore della pelle, etnia, aspetto fisico ed abbigliamento). Agiscono anche un atto di bullismo indiretto nei confronti di Miriam escludendola dalla vita sociale del gruppo classe, isolandola e non rivolgendole la parola.

**Storia 5:** Filomena agisce un atto di cyberbullismo nei confronti di Giancarlo: senza il suo consenso diffonde dei video che lo ritraggono durante le interrogazioni e l'ora di educazione fisica. Anche il comportamento adottato da una parte del gruppo classe può essere considerato un atto di bullismo, in quanto inviano ripetutamente dei bigliettini con scritte alcune prese in giro (si tratta di bullismo diretto verbale, anche se mediato dalla scrittura).



## STORIA 1

Giacomino è un ragazzo a cui piace molto stuzzicare le persone e a volte lo fa senza rendersene conto. Quando scherza con i suoi amici spesso fa battute poco piacevoli che potrebbero offendere. I suoi amici ormai conoscono il suo carattere e, anche se in un primo momento si offendono per ciò che dice, alla fine lo perdonano sempre. I problemi iniziano quando Giacomino si infatua di Luana, una compagna di classe. Giacomino si dichiara, ma purtroppo la risposta che riceve non è quella desiderata. Comincia così a prendere in giro Luana tutti i giorni: per come è vestita, per il suo taglio di capelli e per il fatto che, avendo difficoltà nella lettura, durante le verifiche può utilizzare strumenti compensativi. Per questo motivo Luana smette di utilizzarli, ma così il suo rendimento scolastico inizia a calare drasticamente, insieme alla sua autostima. Non soddisfatto, Giacomino continua a diffondere numerosi pettegolezzi su di lei a cui la maggior parte della scuola crede. Per Luana la situazione è insostenibile: a scuola si sente sotto i riflettori, tutti la guardano bisbigliando qualcosa quando passa per i corridoi.

## STORIA 2

Kevin ha spesso paura di prendere l'autobus, tranne il giovedì perché fortunatamente quel giorno non ci sono Goffredo, Tobias e Oreste, un gruppo di ragazzi che frequentano la sua stessa scuola. Da un po' di tempo lo prendono di mira sia fuori sia dentro scuola; sull'autobus si divertono a prendere a calci la sua cartella e a dargli dei pugni sulla spalla. Una volta l'hanno spinto fuori dall'autobus, costringendolo a tornare a casa a piedi. A scuola si divertono a buttare il suo astuccio e i libri nel cestino della spazzatura, a rubargli i compiti e a nascondere i suoi vestiti durante l'ora di educazione fisica, costringendolo a rimanere in tuta per il resto della giornata scolastica. Una volta Kevin ha ritrovato i suoi vestiti nel lavandino tutti bagnati.

## STORIA 3

Rita è alle prime prese con il telefono e con Whatsapp. Viene aggiunta ad un gruppo dove ci sono molti dei compagni di classe. Due di questi, Giosuè e Mirella, iniziano a scrivere sul gruppo parole molto offensive nei suoi confronti. Seppur spaventata, Rita risponde sempre ai messaggi ma questo la porta a ricevere ancora più insulti. Così decide di chiedere aiuto a Stefania, un'amica presente nel gruppo insieme a lei, ma Stefania le risponde che Mirella è la sua migliore amica e non vuole mettersi contro di lei, quindi non la può aiutare. Alla fine Rita ne parla con i genitori che le consigliano di abbandonare il gruppo. Rita segue il consiglio, ma i due compagni di classe si spostano in chat privata e continuano a mandarle messaggi di insulto. Riceve anche alcune chiamate notturne sgradite, con comunicazioni scortesie e aggressive.



## STORIA 4

Un giorno arriva in classe una nuova compagna di nome Miriana. Nonostante la sua timidezza, cerca fin da subito di stringere delle amicizie con il resto della classe. Inizialmente riesce a legarsi a Natalia e a Katia: condivide con loro la passione per il disegno e i fumetti. Da un giorno all'altro però la situazione cambia: Natalia e Katia iniziano a non rivolgerle più la parola, così come il resto delle ragazze della classe. Iniziano a prenderla in giro per il suo colore della pelle, la sua provenienza, il suo aspetto fisico e per il fatto che non si veste con capi di marca. Nessuno vuole sedersi vicino a lei o collaborare per un lavoro di gruppo. Viene scelta sempre per ultima durante le ore di educazione fisica, con lamentele da parte della squadra di cui entra a far parte. Miriana sospetta che dietro a questo comportamento ci sia Alicia, la ragazza leader della classe, che l'ha sempre guardata con disprezzo fin dal primo giorno.

## STORIA 5

Un lunedì mattina, Giancarlo entra in classe e nota che un suo compagno lo guarda e poi scoppia a ridere. Al momento non capisce cosa stia succedendo, così decide di non dare peso all'accaduto. Nei giorni seguenti, la situazione si ripete identica, così chiede alla sua compagna di banco il motivo di quelle risatine, ma lei conferma che è tutto a posto e che Giancarlo non ha fatto nulla di strano. Le risate a scuola però continuano a crescere; sempre più compagni/e ridono fino a che, un giorno, Giancarlo riceve anche dei bigliettini con alcune prese in giro. Passando tra i corridoi della scuola, sente due ragazzi di un'altra classe parlare di lui e di alcuni suoi video su TikTok. Insospettito guarda i profili di tutti i suoi compagni di classe e scopre che Filomena pubblica spesso video che lo ritraggono durante le interrogazioni e l'ora di educazione fisica. Giancarlo si accorge che i video sono pieni di commenti e battute poco simpatiche nei suoi confronti.

# L'ARTICOLO DI GIORNALE

## TEMA

DEFINIZIONE DEL FENOMENO DEL BULLISMO E IDENTIFICAZIONE DELLE DIVERSE FORME CON CUI SI PUÒ MANIFESTARE.

 INDIVIDUALE/GRANDE GRUPPO

 DURATA circa 50 minuti

## OBIETTIVI

- Fare emergere l'immaginario del gruppo classe relativo al fenomeno del bullismo e alle dimensioni ad esso connesse.
- Potenziare la consapevolezza circa le diverse forme di bullismo e cyberbullismo.
- Stimolare il pensiero critico.

## ISTRUZIONI

Consegnate a ciascun studente/essa un articolo di giornale o una storia relativi a un fatto di cronaca legato al bullismo/cyberbullismo. Procuratevi due o tre articoli diversi in modo da rendere l'attività più completa e interessante. Leggeteli insieme alla classe e successivamente chiedete ai ragazzi e alle ragazze di sottolineare le frasi del testo che descrivono gli atti aggressivi e prevaricatori. Date circa 20 minuti per la consegna. Mentre la classe lavora preparate un cartellone disegnando una semplice griglia con i riquadri nominati con le diverse tipologie di bullismo (diretto o indiretto – fisico, verbale, cyber. *Vedi introduzione al capitolo*). Al termine del tempo prestabilito, condividete il lavoro svolto da ciascuno/a con il gruppo utilizzando il setting frontale oppure creando un cerchio di sedie in mezzo all'aula (*vedi Appendice*). Stimolate una discussione sulle diverse tipologie di comportamenti trovati aiutando la classe ad inquadrarli nella giusta categoria. Compilate la griglia riportata sul cartellone fornendo anche una definizione di ciò che si intende per atto di bullismo (un atto di prevaricazione caratterizzato da intenzionalità, persistenza nel tempo ed asimmetria di potere tra chi agisce l'atto di prevaricazione e chi lo subisce).

## SUGGERIMENTI


Nel nominare i vari comportamenti citati negli articoli potete approfondire il discorso con alcune domande stimolo che facciano riflettere i ragazzi/e rispetto al loro vissuto quotidiano (es. *"secondo voi i fatti descritti nell'articolo potrebbero accadere anche a voi?"*, *"vi è mai capitato di assistere o venire a conoscenza di fatti simili a quelli descritti nell'articolo?"*). Ricordate agli alunni e alle alunne che non c'è una risposta giusta o sbagliata, dunque invitateli/e a sentirsi liberi/e di esprimersi liberamente. **Sospendete il giudizio** e cercate di essere accoglienti verso ciò che ognuno/a vorrà tirare fuori. Lasciate, se possibile, il cartellone appeso in classe anche dopo il termine dell'attività. Per i ragazzi e le ragazze potrebbe essere utile avere costantemente un riferimento preciso per **riconoscere il bullismo e il cyberbullismo** che possa farli riflettere sui propri agiti e sulle proprie relazioni nella vita scolastica e non solo.

# LA CLASSE ROVESCIAIA

## TEMA

DEFINIZIONE DEL FENOMENO DEL BULLISMO E IDENTIFICAZIONE DELLE DIVERSE FORME CON CUI SI PUÒ MANIFESTARE.

 PICCOLI GRUPPI

 DURATA circa 100 minuti

## OBIETTIVI

- Fare emergere l'immaginario del gruppo classe relativo al fenomeno del bullismo e alle dimensioni ad esso connesse.
- Potenziare la consapevolezza circa le diverse forme di bullismo.
- Stimolare il pensiero critico.

## ISTRUZIONI

Formate dei sottogruppi di 4/5 studenti/esse e date la consegna di preparare una piccola lezione sul bullismo per la classe o per altre classi della scuola. Invitate a costruire delle slides che dovranno riportare la definizione di bullismo e le diverse tipologie, citando alcuni esempi (*vedi introduzione al capitolo*). Parte del lavoro potrà essere svolto a casa, momento in cui studenti e studentesse avranno il compito di ricercare informazioni e materiali che saranno messi in comune nel lavoro in sottogruppo svolto in classe. Per aiutarli potete consegnare loro del materiale informativo (brochure, dispense, ecc) e/o fornire indicazioni su possibili fonti (es. siti internet, testi da consultare in biblioteca, piccole interviste a amici/genitori/parenti). Ultimate le slides, stimolate il piccolo gruppo a preparare una breve performance di presentazione del lavoro a cui potrebbero partecipare anche altre classi della scuola come pubblico. Per rendere l'attività più accattivante potete chiedere a ciascun sottogruppo di realizzare anche una breve clip video.

## SUGGERIMENTI

Costruite sottogruppi di lavoro il più possibile eterogenei per conoscenze/competenze e genere (maschi/femmine) onde evitare il più possibile gruppi molto efficienti e altri in grande difficoltà. Il lavoro di gruppo è già di per sé un'attività di prevenzione al bullismo in quanto sviluppa nei ragazzi e nelle ragazze **competenze collaborative e aggregative**. Per aumentarne l'efficacia assegnate ruoli ai/alle partecipanti (coordinatore/trice, guardiano/a del tempo, grafico, scriba, revisore/a del testo, ricercatore/trice informazioni, ecc.). Oltre a queste **interdipendenze di ruolo**, potete instaurare anche **interdipendenze di materiale** (consegnate materiale diverso a ciascuno/a che poi dovrà essere messo in comune con gli altri/e). Chiedete a ciascun sottogruppo di trovare un nome del team, ciò aiuta a creare lo spirito di squadra. Durante il lavoro in piccolo gruppo è consigliabile girare tra i banchi per incoraggiare ragazzi e ragazze e offrire supporto. Sarebbe utile monitorare il processo in itinere, in modo tale che si possano accompagnare i piccoli gruppi nella direzione desiderata senza che problemi, conflitti o incomprensioni possano minare il successo.

# BRAINSTORMING SULLA PAROLA "BULLISMO"

## TEMA

DEFINIZIONE DEL FENOMENO DEL BULLISMO E IDENTIFICAZIONE DELLE DIVERSE FORME CON CUI SI PUÒ MANIFESTARE.

 GRANDE GRUPPO

 DURATA circa 30 minuti

## OBIETTIVI

- Aumentare la consapevolezza rispetto al fenomeno del bullismo e alle dimensioni ad esso connesse.
- Aumentare la consapevolezza circa le diverse forme di bullismo.
- Stimolare il pensiero critico.

## ISTRUZIONI

Scrivete al centro della lavagna o di un cartellone la parola-stimolo "bullismo" e invitate studenti e studentesse a dire tutte le parole che lo stimolo suggerisce loro. Appuntate fedelmente quanto emerge senza seguire un ordine specifico. Rileggete insieme quanto scritto; create poi delle categorie in cui far rientrare tutto ciò che è stato nominato (es. comportamenti, cause, stati d'animo, effetti sulla vittima, ecc.) ed evidenziate le parole che compaiono con maggiore frequenza, concentrandovi in particolare sui comportamenti. Aiutate ragazzi e ragazze a distinguere tra le varie tipologie di bullismo (diretto, indiretto, fisico, verbale, cyber) e riflettere insieme sulle caratteristiche di ogni tipologia e sulle conseguenze, visibili e non visibili, che producono. Infine, chiedete di formulare una definizione di bullismo da confrontare con quella accademica che potrete rivelare voi (*vedi introduzione al capitolo*).

## SUGGERIMENTI

Ricordate alla classe che non c'è una risposta giusta o sbagliata, dunque spronatele a esprimersi, ricordando che si tratta di un gioco creativo in cui bisogna lasciar le idee libere di fluire.

Per suddividere le parole emerse in categorie potete associare a ognuna un colore diverso con cui sottolineare le parole appartenenti all'area, mentre per mettere in evidenza le parole maggiormente nominate potete cerchiarle o evidenziarle.

Potrebbe non essere sempre semplice e immediato inserire una parola in una categoria piuttosto che in un'altra oppure potrebbe accadere che si compiano scelte che seguono il proprio istinto e la propria logica che però potrebbero non combaciare con il pensiero di chi quella parola l'ha detta. E' preferibile, quindi, che anche il lavoro di categorizzazione sia fatto in **collaborazione con la classe**, chiedendo quale potrebbe essere la categoria meglio rappresentativa e accogliendo anche eventuali interpretazioni divergenti. Ciò che dovrebbe essere chiaro e condiviso è il **riconoscimento dei comportamenti** riferiti al bullismo.

I ragazzi e le ragazze potrebbero dimostrare una notevole competenza e consapevolezza rispetto al tema nelle sue sfaccettature o potrebbero mostrare difficoltà a indagare una dimensione, ad esempio quella emotiva, oppure potrebbero essere restii/e a sviluppare un pensiero più profondo o a mantenere la concentrazione. In questi casi è utile stimolare la discussione attraverso domande guida: "quali comportamenti ritenete essere





# BRAINSTORMING A CONFRONTO "BULLISMO" E "CYBERBULLISMO"

## TEMA

DEFINIZIONE DEL FENOMENO DEL BULLISMO E DEL CYBERBULLISMO E IDENTIFICAZIONE DELLE DIVERSE FORME ATTRAVERSO CUI SI POSSONO MANIFESTARE.

 GRANDE GRUPPO

 DURATA circa 50 minuti

## OBIETTIVI

- Fare emergere l'immaginario del gruppo classe relativo alle somiglianze e differenze tra un atto di bullismo e un atto di cyberbullismo.
- Potenziare la consapevolezza circa le diverse forme di bullismo e di cyberbullismo.
- Stimolare il pensiero critico.

## ISTRUZIONI

Dividete la lavagna o un cartellone a metà: da un lato scrivete la parola-stimolo "bullismo" e dall'altra la parola-stimolo "cyberbullismo", entrambe al centro dello spazio a disposizione.

Partendo dal termine "bullismo", invitate i ragazzi e le ragazze a dire tutte le parole che saltano in mente. Scrivete le parole e i pensieri emersi senza seguire un ordine specifico. Questa prima fase richiede circa 15 minuti.

Trascorso questo tempo, rileggete insieme alla classe le parole emerse, categorizzatele suddividendole per aree (emozioni, comportamenti, suggerimenti, ecc.) e mettete in evidenza le parole più frequentemente emerse. Successivamente, sollecitate ragazzi e ragazze a identificare le caratteristiche che definiscono un atto di bullismo. Ripetete tutta l'attività con la parola-stimolo "cyberbullismo".

Infine, invitate la classe a confrontare ciò che è emerso in corrispondenza delle due diverse parole-stimolo e ad elencare somiglianze e differenze.

## SUGGERIMENTI

Ricordate alla classe che non c'è una risposta giusta o sbagliata, dunque spronatele a esprimersi, ricordando che si tratta di un gioco creativo in cui bisogna lasciar libere le idee di fluire.


Per suddividere le parole emerse in categorie, potete associare a ognuna un colore con cui sottolineare le parole appartenenti all'area, mentre per mettere in evidenza le parole maggiormente nominate potete cerchiarle o evidenziarle.

I ragazzi e le ragazze potrebbero dimostrare una notevole competenza e consapevolezza rispetto al tema nelle sue sfaccettature o potrebbero mostrare difficoltà a indagare una dimensione, ad esempio quella emotiva, oppure potrebbero essere restii/e a sviluppare un pensiero più profondo o a mantenere la concentrazione. In questi casi è utile stimolare la discussione attraverso domande guida: "cosa vi viene in mente se pensate al termine bullismo/cyberbullismo?", "cosa accomuna bullismo e cyberbullismo?", "cosa li differenzia?", "quali sono le diverse forme con cui si possono manifestare?". Nella discussione è importante porre l'accento sulla gravità del cyberbullismo spesso sotto percepita (vedi introduzione al capitolo) e sull'importanza di chiedersi sempre quale può essere l'effetto di un'azione sui social network. Molti ragazzi e ragazze tendono a condividere e/o commentare immagini e post con molta leggerezza, complice lo schermo di mezzo che può favorire l'abbassamento delle remore etiche e morali.


# SCHERZO, AGGRESSIONE E BULLISMO

## TEMA

RICONOSCERE LA DIFFERENZA TRA SCHERZO, AGGRESSIONE, BULLISMO E CYBERBULLISMO.

 INDIVIDUALE/COPPIE/PICCOLI GRUPPI

 MATERIALE DA STAMPARE

 DURATA circa 50 minuti

## OBIETTIVI

- Potenziare la capacità di riconoscimento delle diverse forme di bullismo.
- Stimolare il pensiero critico e l'empatia.
- Aumentare la consapevolezza dei propri agiti nella vita quotidiana.

## ISTRUZIONI

Consegnate a ciascun studente/essa la *scheda* predisposta che riporta una serie di comportamenti che ragazzi e ragazze dovranno provare a distinguere tra: scherzo, aggressione, bullismo o cyberbullismo. Potete decidere se far svolgere l'attività individualmente, a coppie o se suddividere la classe in sottogruppi. In quest'ultimo caso è importante costituire sottogruppi di massimo 4/5 componenti, preferibilmente bilanciati tra maschi e femmine. Una volta terminata la compilazione della scheda, riprendete ogni frase stimolo e chiedete di confrontare e motivare le risposte date, lasciando la possibilità di cambiare idea nel corso del dibattito.

## SUGGERIMENTI

Potrebbe esserci incertezza o confusione rispetto alle situazioni analizzate.

È consigliabile stimolare chi ha dubbi a compiere comunque una scelta, senza lasciare spazi in bianco. La giusta collocazione degli agiti sotto le corrispondenti categorie sarà frutto della seconda fase dell'attività, attraverso il dibattito e la guida dell'insegnante.

Suggeriamo che venga posta attenzione sullo scherzo. Infatti, spesso capita che siano agiti comportamenti discriminatori, denigranti e umilianti nascondendoli dietro la facciata dello **scherzo**, di un'azione bonaria o di goliardia. È opportuno che ci si soffermi su questo punto, allenando la **capacità di mettersi nei panni degli altri** e l'empatia tra persone per porre confini tra ciò che può considerarsi un reale scherzo (nessuno ne esce danneggiato, vi è una relazione paritaria, tutte le parti in causa provano divertimento autentico) e le situazioni in cui non vi è reciprocità, l'immagine di uno risulta impoverita od offesa.

Stimolate la riflessione rispetto al fatto che, talvolta, una persona potrebbe sorridere a una presa in giro, nascondendo però il suo reale stato d'animo. Alcuni ragazzi/e fanno fatica a mostrare le proprie reali emozioni mentre altri le nascondono volutamente per paura che non siano accettate dal gruppo o per timore di ritorsioni. Sollecitate i ragazzi e le ragazze a porsi nei panni altrui per **comprendere meglio lo stato d'animo dell'altro/a**. Se un alunno/a fa affermazioni discutibili, cogliete l'occasione per chiedere ai compagni e alle compagne se concordano o meno e stimolate il confronto diretto tra pari.



Per ogni situazione descritta indica con una crocetta se, secondo te, si tratta di uno scherzo, di un'aggressione/atto prevaricatorio, di un atto di bullismo o di cyberbullismo.

	<b>SCHERZO</b>	<b>AGGRESSIONE, ATTO PREVARICATORIO</b>	<b>BULLISMO</b>	<b>CYBER BULLISMO</b>
Dare dei soprannomi/nomignoli che piacciono a chi li riceve				
Su Instagram condividere spesso immagini/foto di una persona in una situazione imbarazzante o che fa ridere senza il suo permesso				
Minacciare un compagno/a perché si rifiuta di far copiare la verifica di matematica				
Per un certo periodo raccontare qualcosa di falso o di cui non si ha certezza o di imbarazzante o che fa ridere su una persona, con lo scopo di umiliarla				
Un giorno, dimenticare a casa il compasso e prendere quello di un compagno/a senza chiedere il suo permesso				
Escludere ripetutamente una persona da un gruppo WhatsApp per farla sentire rifiutata				
Convincere la classe a non mettersi in banco con un compagno/a				
Durante l'ora di educazione fisica un compagno/a non passa la palla. Reagire tirando un pugno				
Un giorno, nascondere un astuccio ad un amico/a. Se non lo trova ridarglielo subito e ridere insieme				
Insultare ripetutamente la stessa persona via messaggio o su un social network				
Prendere in giro un amico/a che a sua volta risponde con un'altra presa in giro. Ridere insieme				
Spintonare una persona ogni volta che la si incontra a scuola, senza che questa lo apprezzi				



## SOLUZIONI SCHEDA (PER INSEGNANTE)

	SCHERZO	AGGRESSIONE, ATTO PREVARICATORIO	BULLISMO	CYBER BULLISMO
Dare dei soprannomi/nomignoli che piacciono a chi li riceve	X			
<b>Spiegazione: la persona a cui è rivolta l'azione apprezza stando al gioco.</b>				
Su Instagram condividere spesso immagini/foto di una persona in una situazione imbarazzante o che fa ridere senza il suo permesso				X
<b>Spiegazione: azione che avviene online in maniera ripetuta nel tempo.</b>				
Minacciare un compagno/a perché si rifiuta di far copiare la verifica di matematica		X		
<b>Spiegazione: atto aggressivo che si esaurisce in una sola azione. Non c'è ripetitività nel tempo.</b>				
Per un certo periodo raccontare qualcosa di falso o di cui non si ha certezza o di imbarazzante o che fa ridere su una persona, con lo scopo di umiliarla			X	
<b>Spiegazione: azione ripetuta nel tempo che agisce in maniera indiretta sulla persona (bullismo indiretto).</b>				
Un giorno, dimenticare a casa il compasso e prendere quello di un compagno/a senza chiedere il suo permesso		X		
<b>Spiegazione: atto aggressivo che si esaurisce in una sola azione. Non c'è ripetitività nel tempo.</b>				
Escludere ripetutamente una persona da un gruppo WhatsApp per farla sentire rifiutata				X
<b>Spiegazione: azione che avviene online in maniera indiretta sulla persona e ripetuta nel tempo.</b>				
Convincere la classe a non mettersi in banco con un compagno/a			X	
<b>Spiegazione: azione ripetuta nel tempo che agisce in maniera indiretta sulla persona.</b>				
Durante l'ora di educazione fisica un compagno/a non passa la palla. Reagire tirando un pugno		X		
<b>Spiegazione: atto aggressivo che si esaurisce in una sola azione. Non c'è ripetitività nel tempo.</b>				
Un giorno, nascondere un astuccio ad un amico/a. Se non lo trova ridarglielo subito e ridere insieme	X			
<b>Spiegazione: la persona a cui è rivolta l'azione apprezza stando al gioco.</b>				
Insultare ripetutamente la stessa persona via messaggio o su un social network				X
<b>Spiegazione: azione che avviene online in maniera diretta sulla persona e ripetuta nel tempo.</b>				



	SCHERZO	AGGRESSIONE, ATTO PREVARICATORIO	BULLISMO	CYBER BULLISMO
Prendere in giro un amico/a che a sua volta risponde con un'altra presa in giro. Ridere insieme.	<b>X</b>			
<b>Spiegazione: la persona a cui è rivolta l'azione apprezza stando al gioco.</b>				
Spintonare una persona ogni volta che la si incontra a scuola, senza che questa lo apprezzi.			<b>X</b>	
<b>Spiegazione: azione ripetuta nel tempo che agisce in maniera diretta sulla persona.</b>				

# SCHIERIAMOCI CONTRO IL BULLISMO

## TEMA

RICONOSCERE LA DIFFERENZA TRA SCHERZO, AGGRESSIONE, BULLISMO E CYBERBULLISMO.



GRANDE GRUPPO



MATERIALE DA STAMPARE



DURATA circa 50 minuti

## OBIETTIVI

- Favorire la consapevolezza circa le diverse forme di bullismo.
- Stimolare il pensiero critico e l'empatia.
- Aumentare la consapevolezza dei propri agiti nella vita quotidiana.

## ISTRUZIONI

Liberate l'aula dai banchi e appendete su tre pareti diverse dei cartelli riportanti le scritte "scherzo", "aggressione" e "bullismo/cyberbullismo". Sotto ciascun cartello sistemate due file di sedie creando, così, una sorta di tribuna. Chiedete alla classe di comporre una fila al centro dell'aula. Leggete uno dei comportamenti riportati nella scheda e chiedete a ragazzi e ragazze di posizionarsi sedendosi sotto il cartello per loro più adatto a descrivere quanto letto. Successivamente, a turno, chiedete ad ogni gruppetto formatosi di esprimere e argomentare la propria opinione, provando a convincere gli altri gruppi a modificare la propria posizione: ogni membro della classe può scegliere di spostarsi in qualunque momento della discussione se cambia opinione. Esaurito il dibattito chiedete alla classe di ricomporre la fila iniziale, leggete un secondo comportamento chiedendo di schierarsi nuovamente.

Al termine di ciascun schieramento spiegate se il comportamento letto si configura come scherzo, aggressione, bullismo o cyberbullismo. La scheda allegata riporta la soluzione corretta.

## SUGGERIMENTI

Molto spesso, ragazzi e ragazze agiscono comportamenti poco rispettosi, aggressivi o di bullismo con **bassa consapevolezza** di arrecare una sofferenza, dichiarando con naturalezza che il loro agito è un semplice scherzo. Questa attività è funzionale alla riflessione rispetto alle modalità di relazione con i compagni/e e favorisce il **riconoscimento di atteggiamenti aggressivi**.

Nelle discussioni che nasceranno dopo ogni schieramento, focalizzate molto l'attenzione su questo aspetto provando a stimolare il gruppo a confrontarsi su ciò che avviene in classe o nel gruppo di amici/che. L'attività permette, inoltre, di far emergere alcune forme di aggressione e bullismo indiretto solitamente poco riconoscibili (*vedi introduzione al capitolo*).

L'attività prevede numerosi spostamenti, ragione per cui potrebbe rivelarsi caotica per quei gruppi classe che faticano a gestire un setting non frontale. Al fine di favorire una più efficace gestione dei turni di parola, può essere utilizzato un oggetto simbolico che rappresenti un microfono (meglio se ne avete uno vero) simulando una sorta di trasmissione radiofonica. Se preferite, potete gestire l'attività mantenendo studenti e studentesse al proprio banco. Basta far preparare loro delle palette colorate (simili a quelle del capostazione) che riportino le diverse tipologie (scherzo, aggressione, bullismo, cyberbullismo). A questo punto potete leggere i diversi comportamenti chiedendo loro di alzare la palette corrispondente.



Frase da leggere	Soluzione	Spiegazione
Dare dei soprannomi/nomignoli che piacciono a chi li riceve.	Scherzo	La persona a cui è rivolta l'azione apprezza stando al gioco.
Su Instagram condividere spesso immagini/foto di una persona in una situazione imbarazzante o che fa ridere senza il suo permesso.	Cyberbullismo	Azione che avviene online in maniera ripetuta nel tempo.
Minacciare un compagno/a perché si rifiuta di far copiare la verifica di matematica.	Aggressione	Atto aggressivo che si esaurisce in una sola azione. Non c'è ripetitività nel tempo.
Per un certo periodo, raccontare qualcosa di falso o di cui non si ha certezza o di imbarazzante o che fa ridere su una persona, con lo scopo di umiliarla.	Bullismo	Azione ripetuta nel tempo che agisce in maniera indiretta sulla persona (bullismo indiretto).
Un giorno, dimenticare a casa il compasso e prendere quello di un compagno/a senza chiedere il suo permesso.	Aggressione	Atto aggressivo che si esaurisce in una sola azione. Non c'è ripetitività nel tempo.
Escludere ripetutamente una persona da un gruppo WhatsApp per farla sentire rifiutata.	Cyberbullismo	Azione che avviene online in maniera indiretta sulla persona e ripetuta nel tempo.
Convincere la classe a non mettersi in banco con un compagno/a.	Bullismo	Azione ripetuta nel tempo che agisce in maniera indiretta sulla persona.
Durante l'ora di educazione fisica un compagno/a non passa la palla. Reagire tirando un pugno.	Aggressione	Atto aggressivo che si esaurisce in una sola azione. Non c'è ripetitività nel tempo.
Un giorno, nascondere un astuccio ad un amico/a. Se non lo trova ridarglielo subito e ridere insieme.	Scherzo	La persona a cui è rivolta l'azione apprezza stando al gioco.
Insultare ripetutamente la stessa persona via messaggio o su un social network.	Cyberbullismo	Azione che avviene online in maniera diretta sulla persona e ripetuta nel tempo.
Prendere in giro un amico/a che a sua volta risponde con un'altra presa in giro. Ridere insieme.	Scherzo	La persona a cui è rivolta l'azione apprezza stando al gioco.
Spintonare una persona ogni volta che la si incontra a scuola, senza che questa lo apprezzi.	Bullismo	Azione ripetuta nel tempo che agisce in maniera diretta sulla persona.

# SCHERZO o OFFESA ?

## TEMA

DIFFERENZA TRA UNO SCHERZO E UN'AZIONE CHE RECA UN'OFFESA.

 GRANDE GRUPPO

 DURATA circa 50 minuti

## OBIETTIVI

- Potenziare la consapevolezza circa le diverse forme aggressive.
- Stimolare il pensiero critico e l'empatia.
- Aumentare la consapevolezza dei propri agiti nella vita quotidiana.

## ISTRUZIONI

Dividete la lavagna o un cartellone a metà: da un lato scrivete la parola-stimolo "scherzo" e dall'altra la parola-stimolo "offesa", entrambe al centro dello spazio a disposizione.

Partendo dal termine "scherzo", invitate i ragazzi e le ragazze a dire tutte le parole che saltano in mente. Scrivete le parole e i pensieri emersi intorno alla parola-stimolo, senza seguire un ordine specifico. Questa prima fase richiede circa 10/15 minuti.

Trascorso questo tempo, rileggete insieme alla classe le parole emerse, categorizzatele suddividendole per aree (emozioni, comportamenti, ecc) e mettete in evidenza le parole più frequentemente emerse. Successivamente, sollecitate ragazzi e ragazze a identificare le caratteristiche che definiscono uno *scherzo*. Ripetete tutta l'attività con la parola-stimolo "offesa".

Infine, invitate il gruppo a confrontare ciò che è emerso in corrispondenza delle due diverse parole-stimolo e a identificare i segnali da cui si può capire quando uno scherzo è andato troppo oltre, diventando un'offesa o quando l'intenzione alla base non è la condivisione di un momento in simpatia.

## SUGGERIMENTI

Molto spesso ragazzi e ragazze agiscono comportamenti poco rispettosi e aggressivi con **bassa consapevolezza** di arrecare una sofferenza, dichiarando con naturalezza che il comportamento adottato è un semplice scherzo. Questa attività è funzionale per riflettere rispetto sulle soggettive modalità di relazione con i compagni/e facilitando il riconoscimento di agiti aggressivi, prevaricatori o umilianti.

Riflettete insieme alla classe rispetto alla possibilità che a volte le persone cercano di nascondere le proprie emozioni. A volte vi è una fatica ad esprimere i propri stati emotivi, vi è una difficoltà a riconoscerli, a nominarli e a mediarli nella relazione con gli altri. In alcuni casi, piuttosto che manifestare il proprio malessere o disaccordo, alcuni/e preferiscono **subire passivamente** certe situazioni, credendo così di non mostrarsi fragili o di non ricevere un rifiuto o allontanamento dal gruppo. Stimolate i ragazzi e le ragazze a **porsi nei panni altrui** e a considerare l'altro e le sue emozioni mediante la sintonizzazione empatica ("come ti sentiresti se...", "cosa penseresti se...", "come reagiresti se...", "al suo posto faresti..."). Allenare l'empatia permette di comprendere meglio i punti di vista altrui e costituisce una fondamentale capacità relazionale. Astenetevi dal commentare, suggerire, correggere o indirizzare durante la fase di brainstorming. Ogni precisazione e approfondimento avviene successivamente. In questa prima fase è utile accogliere ogni parola senza trasmettere nessun segno di approvazione o dissenso.



Per suddividere le parole emerse in categorie potete associare ad ogni categoria un colore con cui sottolineare le parole appartenenti all'area, mentre per mettere in evidenza le parole maggiormente nominate, potete cerchiarle o evidenziarle. I ragazzi e le ragazze potrebbero dimostrare una notevole competenza e consapevolezza rispetto al tema o potrebbero mostrare difficoltà a indagare una dimensione, ad esempio quella emotiva, oppure potrebbero essere restii/e a sviluppare un pensiero più profondo o a mantenere la concentrazione. In questi casi è utile stimolare la discussione attraverso domande guida: *"cosa prova chi subisce uno scherzo?"*, *"cosa prova chi subisce un'offesa?"*, *"come reagisce una persona ad uno scherzo?"*, *"come reagisce ad un'offesa?"*.

# QUI SI SCHERZA SERIAMENTE

## TEMA

DIFFERENZA TRA SCHERZO, AGGRESSIONE, BULLISMO E CYBERBULLISMO.

## OBIETTIVI

- Potenziare la consapevolezza circa le diverse forme di bullismo.
- Stimolare il pensiero critico e l'empatia.
- Aumentare la consapevolezza dei propri agiti nella vita quotidiana.

## ISTRUZIONI

Dividete la classe in sottogruppi di massimo 4/5 componenti; ogni sottogruppo si può sedere intorno a una piccola isola di banchi in modo che sia facilitato il confronto e la collaborazione. Consegnate ad ogni gruppo una delle *schede* predisposte chiedendo loro di completarla in 15/20 minuti. Ciascuna scheda contiene una storia in cui sono rappresentate diversi esempi di scherzo, aggressione, bullismo e cyberbullismo. Chiedete a ciascun gruppo di leggere e condividere la storia identificando i comportamenti presenti.

Successivamente, se possibile, liberate l'aula dai banchi creando uno spazio al centro. Chiedete alla classe di disporsi in cerchio con le sedie, mantenendo i sottogruppi vicini tra loro. A turno ogni gruppo condivide la storia letta e le risposte date. In cerchio cercate di stimolare il confronto tra ragazzi e ragazze rispetto ai temi affrontati, chiedendo se tutti/e concordano con la lettura data dallo specifico gruppo alla situazione, se vorrebbero aggiungere qualche pensiero o considerazione e se quanto letto è vicino alle loro esperienze quotidiane.

Un possibile sviluppo o variante dell'attività (a seconda del tempo a disposizione) è chiedere ad ogni sottogruppo di interpretare la storia e il finale scelto allestendo una piccola scenetta teatrale. Sollecitate una discussione successiva ponendo domande rispetto al vissuto emotivo, alle motivazioni del comportamento messo in atto e alle sue conseguenze, sia a chi ha interpretato i vari personaggi che al pubblico. Successivamente, secondo la tecnica del role-playing (*vedi Appendice*), potete invitare altri/altre componenti della classe ad assumere uno dei ruoli della scena e aggiungere nuove osservazioni o mettere in atto reazioni diverse alla stessa situazione.

## SUGGERIMENTI

Molto spesso ragazzi e ragazze agiscono comportamenti poco rispettosi, aggressivi o di bullismo con **bassa consapevolezza** di arrecare una sofferenza, dichiarando con naturalezza che il comportamento da loro adottato è un semplice scherzo. Questa attività è funzionale a riflettere sulle personali modalità di relazione con i compagni/e facilitando il riconoscimento di agiti aggressivi, prevaricatori o umilianti. Nella discussione finale focalizzate molto l'attenzione su questo aspetto provando a stimolare il gruppo a confrontarsi su ciò che avviene in classe o nel gruppo di amici/che.



PICCOLI GRUPPI



MATERIALE DA STAMPARE



DURATA 50/100 minuti  
a seconda del numero  
di sottogruppi e di storie proposte

Per aiutare a distinguere tra scherzo, aggressione e bullismo è importante far emergere dalla discussione le principali **caratteristiche** che distinguono il bullismo dagli altri comportamenti (intenzionalità, persistenza nel tempo, squilibrio di potere) e far emergere chiaramente le possibili emozioni dei/delle protagonisti/e della storia.

Al fine di riflettere sulla differenza tra uno scherzo e un atto aggressivo o di bullismo e aiutare ragazzi e ragazze a pensare ai loro agiti quotidiani, potete chiedere loro quali sono le emozioni esperite dai protagonisti nelle diverse vicende. Uscire dal proprio **egocentrismo emotivo** per avvicinarsi all'emotività degli altri, può migliorare l'interazione sociale e abbassare la conflittualità.

Costruite sottogruppi di lavoro il più possibile eterogenei per conoscenze/competenze e genere (maschi/femmine) onde evitare il più possibile gruppi molto efficienti e altri in grande difficoltà. Il lavoro di gruppo è già di per sé un'attività di prevenzione al bullismo in quanto sviluppa competenze collaborative e aggregative. Durante il lavoro in piccolo gruppo può essere utile girare tra i banchi per incoraggiare ragazzi e ragazze a una lettura attenta della storia e supportare il lavoro di gruppo.

Di seguito, in allegato, troverete 8 schede che riportano situazioni di aggressione, bullismo, cyberbullismo e scherzo, suddivise in questo modo:

- SCHEDE 1, 2 - Aggressione
- SCHEDE 3, 4 - Bullismo
- SCHEDE 5, 6 - Cyberbullismo
- SCHEDE 7, 8 - Scherzo



# SCHEDA 1

Come tutte le mattine, Lucrezio sta prendendo l'autobus per andare a scuola; non ci va molto volentieri perché oggi ha una verifica di matematica di cui farebbe a meno. È talmente sovrappensiero che entrando in classe urta per sbaglio Goffredo, facendogli cadere il telefono dalle mani. Lucrezio si scusa subito, ma Goffredo è ancora arrabbiato e lo spintona facendolo inciampare e cadere. Lucrezio si rialza e va al suo banco a ripassare matematica, Goffredo rimane dov'è e continua a giocare col cellulare.

**Come si sente Lucrezio?**

---

---

---

---

**Come si sente Goffredo?**

---

---

---

---

**Si tratta di scherzo, aggressione, bullismo o cyberbullismo?**

---

---

**Perché?**

---

---

---

---

---

---



Manfredi, durante l'ora di educazione fisica, sbaglia un passaggio facendo perdere la squadra. I suoi compagni si arrabbiano molto con lui, in particolare Piergiorgio che nello spogliatoio lo spintono e gli tira un calcio. Gli altri compagni però, dopo questo gesto, prendono da parte Piergiorgio e gli dicono di calmarsi. Il giorno successivo Piergiorgio chiede scusa a Manfredi e i due ragazzi tornano amici come prima.

## Come si sente Manfredi?

---

---

---

---

## Come si sente Piergiorgio?

---

---

---

---

## Si tratta di scherzo, aggressione, bullismo o cyberbullismo?

---

---

## Perché?

---

---

---

---

---

---



## SCHEDA 3

Un giorno Remo, Fabiano e Pierpaolo vedono Amalia, una loro compagna arrivata da poco, camminare nel corridoio con lo zaino aperto. Remo si avvicina, sotto lo sguardo attento e curioso dei suoi amici, e le gira lo zaino facendone cadere tutto il contenuto. Amalia, colta di sorpresa, non dice niente e si mette a raccogliere tutto per andare in classe e iniziare le lezioni. Al momento dell'intervallo, Amalia va in corridoio con una sua amica e, quando torna in classe trova tutti i suoi libri e quaderni buttati per terra e il diario tutto pasticciato. Davanti a tutta la classe che ride, Amalia raccoglie le sue cose. Nei giorni successivi, l'episodio si ripete, tanto che Amalia ormai, quando esce dalla classe per l'intervallo, si porta sempre dietro lo zaino.

### Come si sente Amalia?

---

---

---

---

### Come si sente Remo?

---

---

---

---

### Si tratta di scherzo, aggressione, bullismo o cyberbullismo?

---

---

### Perché?

---

---

---

---

---

---



Oreste ama molto disegnare, è un ragazzo molto creativo, tanto che si è appena iscritto a un corso di fumetto. Ha però qualche difficoltà a scuola: è molto lento a leggere, soprattutto ad alta voce, e quando scrive spesso confonde le lettere delle parole: per questo ha il permesso di utilizzare il computer per prendere appunti e scrivere i temi. Essere interrogato davanti a tutta la classe è per lui ancora più difficile da quando Pia, una sua compagna, ha iniziato a prenderlo in giro con nomignoli e a ridere ad alta voce ogni volta che commette degli errori. Alle risate di Pia spesso si aggiungono quelle dei compagni e delle compagne, che inoltre si lamentano e lo insultano perché Oreste può utilizzare degli schemi quando viene interrogato, dicendo che è un privilegiato. Questa situazione va ormai avanti da qualche mese e Oreste ormai riesce a concentrarsi sempre meno nello studio e durante le interrogazioni non vuole più usare il computer e gli schemi, sebbene ne abbia davvero bisogno e il suo rendimento scolastico ne risenta.

## Come si sente Oreste?

---

---

---

---

## Come si sente Pia?

---

---

---

---

## Si tratta di scherzo, aggressione, bullismo o cyberbullismo?

---

---

## Perché?

---

---

---

---

---

---



## SCHEDA 5

Arturo è appassionato di manga e anime e sul suo profilo pubblica spesso tiktok in cui imita i suoi personaggi preferiti. Un giorno Orlando trova il suo profilo, condivide sul gruppo della classe uno dei video di Arturo e molti compagni e compagne rispondono con risate e battutine. Sono in tanti a cercare il suo profilo e a invadere i suoi video di commenti e insulti, tanto che Arturo, per quanto ami fare tiktok e condividere la sua passione, pensa di cancellarsi dall'app.

### Come si sente Arturo?

---

---

---

---

### Come si sente Orlando?

---

---

---

---

### Si tratta di scherzo, aggressione, bullismo o cyberbullismo?

---

---

### Perché?

---

---

---

---

---

---





Olimpia è una ragazza che ha appena cambiato scuola. Dopo un po' di tempo diventa amica di Artemide ed è molto felice. Man mano che frequenta la scuola, Olimpia inizia a conoscere anche altri compagni e compagne e a uscire anche con loro. Un giorno va infatti con Edvige a fare un giro in centro ed entrambe pubblicano qualche foto sulle loro storie di Instagram. Artemide si arrabbia molto per questo, fa uno screenshot della storia di Olimpia e la condivide con vari compagni e compagne facendo circolare delle brutte e diffamatorie voci. Il risultato è che Olimpia si ritrova a dover subire da parte di tutta la scuola sguardi cattivi, risatine e bisbigli al suo passare, oltre a essere esclusa da qualsiasi uscita o festa che viene organizzata da compagni e compagne.

## Come si sente Olimpia?

---

---

---

---

## Come si sente Artemide?

---

---

---

---

## Si tratta di scherzo, aggressione, bullismo o cyberbullismo?

---

---

## Perché?

---

---

---

---

---

---



## SCHEDA 7

Lisetta, dopo l'intervallo, torna in classe e non trova più il suo astuccio. Prova a cercarlo sugli altri banchi, l'ora prima c'era stato un lavoro di gruppo e pensa di averlo dimenticato da qualche parte, ma non lo trova. A un certo punto vede che Rosario è in un angolino della classe a ridacchiare. Lisetta scoppia a ridere: "Quanti tentativi mi dai stavolta?" "Dai oggi sono buono, facciamo 3!". Al terzo tentativo Lisetta non ha trovato l'astuccio, Rosario esulta "Rosario due, Lisetta uno!" e tira fuori l'astuccio di Lisetta da dietro l'armadio. "Prima o poi finirai i nascondigli!" ride Lisetta, tornando al banco mentre arriva il professore.

### Come si sente Lisetta?

---

---

---

---

### Come si sente Rosario?

---

---

---

---

### Si tratta di scherzo, aggressione, bullismo o cyberbullismo?

---

---

### Perché?

---

---

---

---

---

---



Mercurio e Oreste sono nella stessa classe e nell'ultimo anno sono diventati molto amici, si vedono anche spesso fuori con lo stesso gruppo. Mercurio non è particolarmente bravo a calcio, ma questo non gli impedisce di fare qualche partita il sabato pomeriggio con Oreste e gli altri amici. Una sera, dopo una partita in cui Mercurio è stato particolarmente scarso, Oreste gli invia qualche vocale in cui lo prende in giro per gli sbagli in campo, Mercurio gli risponde a tono con battute e meme e dopo qualche ora si chiamano per ridere ancora insieme di quanto accaduto nel pomeriggio.

## Come si sente Mercurio?

---

---

---

---

## Come si sente Oreste?

---

---

---

---

## Si tratta di scherzo, aggressione, bullismo o cyberbullismo?

---

---

## Perché?

---

---

---

---

---

---

# MONDO REALE vs MONDO VIRTUALE

## TEMA

DEFINIZIONE DELLE DINAMICHE (RELAZIONALI, AFFETTIVE, ESPERIENZIALI, IDENTITARIE, COMPORTAMENTALI) CHE CARATTERIZZANO IL MONDO REALE E IL MONDO VIRTUALE; INDIVIDUAZIONE DI VARIE FORME DI BULLISMO E CYBERBULLISMO.

 PICCOLI GRUPPI

 MATERIALE DA STAMPARE

 DURATA circa 50 minuti

## OBIETTIVI

- Aumentare la consapevolezza sulle dinamiche che caratterizzano la rete.
- Stimolare il pensiero critico sui diversi modi di fare e di essere che possono qualificare l'esperienza "reale" e "virtuale".
- Aumentare la consapevolezza circa le diverse forme di bullismo.

## ISTRUZIONI

Dividete gli alunni e le alunne in 4 sottogruppi: 2 lavoreranno sui luoghi online e 2 sui luoghi offline. Ogni sottogruppo dovrebbe essere composto da un massimo di 4/5 componenti; in caso di classi molto numerose prevedete uno o due sottogruppi in più.

Invitate ogni sottogruppo a sedersi intorno a una piccola isola di banchi in modo che sia facilitato il confronto e la collaborazione. Consegnate a ogni sottogruppo una sola delle *schede* predisposte aventi alcune domande stimolo volte a orientare la riflessione su specifici aspetti e chiedete loro di completarla in 15/20 minuti.

Dopo aver risposto alle domande, invitate ciascun sottogruppo a esporre in plenaria il proprio pensiero e avviate un confronto coinvolgendo l'intera classe.

## SUGGERIMENTI

Durante il lavoro in piccolo gruppo può essere utile girare tra i banchi per monitorare l'attività. È di fondamentale importanza che le risposte riportate sulla scheda siano condivise da tutti i membri del sottogruppo. In caso contrario stimolate un **confronto positivo e rispettoso**.

Potete raccogliere su un cartellone gli aspetti apprezzati e non apprezzati dei due diversi luoghi.

Durante la discussione, preferibilmente in cerchio (vedi *Appendice*), sollecitate nei ragazzi e nelle ragazze lo sviluppo di un pensiero profondo rispetto alla relazione tra questi due mondi e le esperienze di bullismo e cyberbullismo.

Attraverso domande come: "quali forme può assumere un atto di bullismo?", "quali forme può assumere un atto di cyberbullismo?", "secondo voi, quale ha più impatto?", "cosa li accomuna?", "cosa li differenzia?", orientate la discussione affinché emergano le diverse tipologie di bullismo (diretto, indiretto, fisico, verbale, cyber) e le differenze tra i due fenomeni.



## LUOGHI ONLINE

**Cosa mi piace di questi luoghi?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cosa non mi piace di questi luoghi?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Chi sono io all'interno di questi luoghi e che cosa faccio?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Che cosa vedo accadere in questi luoghi?**

---

---

---

---

---

---

---

---



## LUOGHI OFFLINE

**Cosa mi piace di questi luoghi?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cosa non mi piace di questi luoghi?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Chi sono io all'interno di questi luoghi e che cosa faccio?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Che cosa vedo accadere in questi luoghi?**

---

---

---

---

---

---

---

---

# A CIASCUNO LA PROPRIA ARTE

## TEMA

ESPLORAZIONE DELL'IMMAGINARIO DI RAGAZZI E RAGAZZE RISPETTO AL FENOMENO DEL BULLISMO E CYBERBULLISMO.



INDIVIDUALE/COPPIE/  
PICCOLI GRUPPI

## OBIETTIVI

- Esplorare l'immaginario della classe relativo al fenomeno del bullismo e cyberbullismo.
- Sviluppare il pensiero creativo attraverso l'uso di linguaggi diversi (arte visiva, musica, danza, poesia).
- Affrontare il tema del bullismo attraverso modalità che sollecitino direttamente il mondo emotivo di ragazzi e ragazze.

## DURATA

Molto variabile in base al linguaggio scelto. Prevedete anche di chiedere a studenti e studentesse di dedicare del tempo a casa da soli/e o in piccolo gruppo.

## ISTRUZIONI

Di seguito sono riportate le istruzioni separate per ogni tipo di linguaggio artistico/performativo scelto. Potete proporre alla classe di utilizzare solo una di queste tipologie oppure dividere la classe in piccoli gruppi in modo che ciascuno si occupi di una proposta. Un'altra alternativa è lasciare che ciascun ragazzo/a decida liberamente la forma con cui vuole esplorare il tema del bullismo.

### COLLAGE

Consegnate ad ogni componente della classe un foglio A3 (se decidete di svolgere l'attività in coppia o in piccolo gruppo prevedete dei fogli di un formato più grande). Mettete a disposizione alcune riviste e giornali di vario formato e argomenti. Va bene qualsiasi tipo di pubblicazione purché contenga un buon numero di immagini. Aggiungete materiali di vario tipo e consistenza, che siano incollabili sul foglio come cartoncini colorati, carta velina, carta crespata, stoffa, bottoni, materiale di riciclo ecc...

Chiedete a ragazzi e ragazze di creare un collage che esprima ciò che viene loro in mente con le parole *bullismo* e *cyberbullismo*. Potete chiedere loro di creare un unico collage per le due parole, oppure due separati. Precisate che possono utilizzare tutto il materiale a loro disposizione come anche integrare con pennarelli, matite, tempere, ecc...

### COMPONIMENTO MUSICALE

A seconda della dimestichezza della classe con l'utilizzo di strumenti musicali, potete proporre di creare un vero e proprio componimento, ritmo o insieme di suoni che per i ragazzi e le ragazze possa esprimere il concetto del bullismo. Oppure chiedete loro di scegliere una canzone legata a tale tema o di scriverne una, magari utilizzando come base la parte strumentale di un'altra canzone nota.

## COREOGRAFIA

Chiedete a ragazzi e ragazze di pensare a una piccola coreografia o sequenza di movimenti che parli del bullismo e del cyberbullismo. Come base musicale in sottofondo potrebbe essere utilizzato il componimento creato nell'attività spiegata precedentemente. Questa proposta risulta probabilmente di più semplice esecuzione in scuole a indirizzo coreutico o musicale, o in classi in cui qualche componente studia danza nel tempo libero.

## POESIA

Chiedete alla classe di comporre un piccolo testo poetico relativo al tema del bullismo e cyberbullismo. I ragazzi e le ragazze possono trarre ispirazione leggendo qualche articolo di giornale o visionando contenuti video. Potete anche chiedere a ogni ragazzo o ragazza di scrivere una sola riga di quella che poi sarà una poesia di gruppo, ottenuta unendo tutte le frasi scritte dalla classe.

Prevedete momenti di condivisione di quanto prodotto all'interno della classe al fine di valorizzare il lavoro svolto da ragazzi e ragazze e raccogliere impressioni, riflessioni ed emozioni suscitate sia dalla creazione del proprio lavoro sia dalla visione di quello altrui.

## SUGGERIMENTI

L'idea alla base di questa attività è poter proporre una riflessione sulla tematica del bullismo e del cyberbullismo all'interno del programma di varie discipline scolastiche, coinvolgendo ragazzi e ragazze anche da un **punto di vista artistico**, andando maggiormente a toccare una dimensione emotiva e immaginativa.

Ogni classe può essere più o meno facilmente avvicinata da ognuno dei linguaggi proposti, lasciamo a voi la scelta di quale sia il più coinvolgente. In questa scheda abbiamo presentato solo alcuni dei linguaggi possibili, ma la scelta può essere ben più ampia: teatro, fumetto, scultura, ecc. I prodotti realizzati possono essere oggetto di performance, mostre, presentazioni ad altre classi o ai genitori, articoli per il giornalino della scuola, ecc...

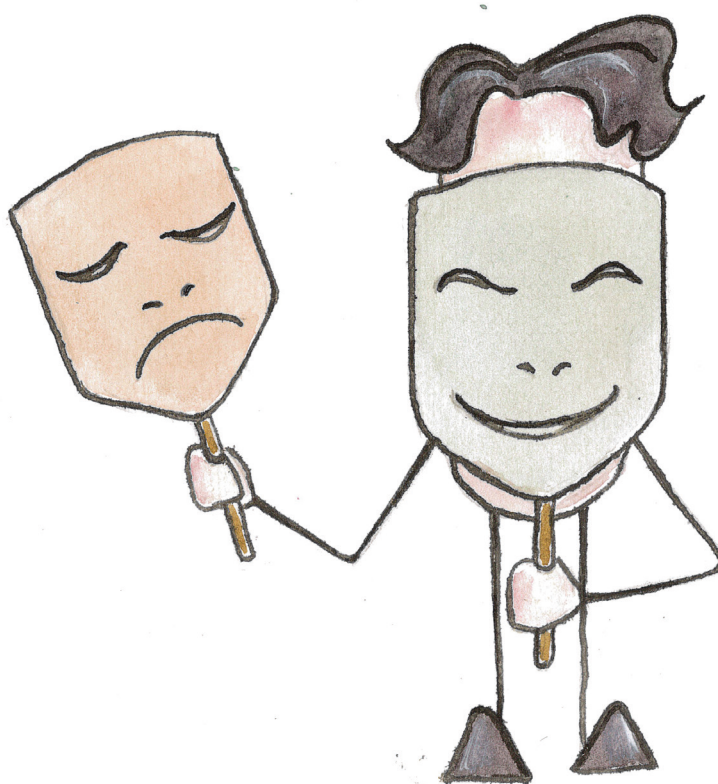
Ad ogni performance deve seguire una fase di **metariflessione**, necessaria per la sedimentazione degli apprendimenti. In questa fase, assume notevole importanza la vostra funzione di guida nel riformulare quanto emerge, chiarirlo, definirlo aiutando ragazzi e ragazze in questo compito. E' importante aver cura anche del **clima della classe**, soprattutto in situazioni come queste; più si avrà la percezione di un clima non giudicante e accogliente, più l'espressione sarà fluida. Prendetevi cura dell'atmosfera, incoraggiate, date supporto nel trovare soluzioni a possibili conflitti. E' necessario che anche la parte di classe che assume il ruolo di pubblico sia sempre coinvolta nel dibattito post-performance.

Quando disponete la classe in cerchio per favorire la discussione plenaria, potete attingere alcune indicazioni dalla tecnica del circle time (*vedi Appendice*).



# STEP 2

## ATTORI E ATTRICI



**Diamo una lezione al bullismo**  
**Guida pratica per insegnanti**

# Prima di cominciare, occorre sapere che...

*"I nomi collettivi servono a fare confusione. 'Popolo, pubblico...' Un bel giorno ti accorgi che siamo noi; invece credevi che fossero gli altri." (Ennio Flaiano).*

Un fraintendimento che si verifica spesso, quando si parla di bullismo, è considerare solo due parti in gioco: chi agisce la sopraffazione (un soggetto o un gruppo) e chi la subisce (solitamente un solo individuo).

Immaginate di essere a teatro ad assistere a un'opera da una balconata utilizzando un binocolo attraverso cui visualizzate il palco. In realtà, ciò che state osservando è più di quello che vedete, la scena è complessa e voi ne fate parte. Sta succedendo qualcosa anche al di là del palcoscenico su cui puntate la vostra attenzione ed è questo qualcosa che rende possibile alla scena di venire alla ribalta.

Se allargate la visuale, vi accorgete che ci sono altri, meno evidenti, attori e attrici. Siete voi, sono i vostri vicini, il **pubblico** che incita, ride, si diverte, apprezza o rimane in silenzio a guardare.

Sono i/le **gregari/ie** che sostengono, incitano l'azione di chi aggredisce, conferendo non solo potere, ma anche motivo e ragione per la sussistenza dell'azione stessa. È il "**pubblico sostenitore**", senza il quale nessuno spettacolo va in scena.

Che sia virtuale (**cyberbullismo**) o reale (**bullismo**), il copione non cambia e possiamo quindi sintetizzare i seguenti ruoli:

- chi agisce l'aggressione.
- chi aiuta nell'aggressione.
- chi la sostiene ridendo, incitando.
- chi guarda passivamente.
- chi la subisce.
- chi prende le difese dell'aggredito/a.

Considerando che la ricerca nazionale e internazionale è concorde nel rilevare che la maggioranza degli episodi di bullismo si verificano in classe e alla presenza di pubblico, deve essere una conseguenza obbligatoria spostare l'attenzione sul **gruppo** sia quando si affrontano casi conclamati sia quando si attua un programma di *prevenzione* (come vedremo nello Step 4).

Tenete presente che all'interno di un gruppo, si possono facilmente attuare dinamiche di "*contagio sociale*" (Olweus, 1996) per cui anche ragazzi/e tendenzialmente non aggressivi/e potrebbero imitare o schierarsi dalla parte del/della prepotente per vantaggi secondari che ne possono derivare (popolarità, accettazione, sentimenti di appartenenza o comunanza con chi è reputato influente nel gruppo).

Chi agisce e chi, in vario modo, legittima l'azione condivide la **responsabilità** di quanto succede.

Nel cyberbullismo la responsabilità può essere estesa anche a chi guarda un video o una foto ridendo, commentando o condividendo verso altri/e perché di fatto partecipa allo "*spettacolo*" rendendolo più noto e garantendo un pubblico sempre più vasto. Anche se gli spettatori/trici possono non conoscere la persona attaccata, diventano attori e attrici nel cyberbullismo ricoprendo un ruolo di **responsabilità**.

Per neutralizzare il bullismo e il cyberbullismo è necessario che chi assiste e guarda adotti comportamenti volti a **depotenziare l'azione offensiva**. Comportamenti positivi possono essere: evitare di supportare e incitare in nessun modo gli atti offensivi, evitare di commentare e condividere post offensivi sui social network, chiedere aiuto a un adulto, parlarne, se si riesce e si può redarguire chi agisce, ed è fondamentale **empatizzare** con chi subisce.

Infine, vi è un'altra ragione per focalizzarsi sul pubblico. Chi assiste o osserva (di solito più passivamente) episodi di bullismo può sperimentare un grande malessere e mostrare successivamente segnali di disagio emotivo e sociale che si possono manifestare con ansia sociale, sintomi depressivi, disturbi del sonno e dell'alimentazione, in maniera del tutto analoga a chi ha subito.

Tutte queste ragioni giustificano la necessità di considerare sempre bullismo e cyberbullismo come fenomeni complessi che riguardano tutto il sistema in cui si esplicano.

# DIAMO UNA LEZIONE AL BULLISMO

## TEMA

INQUADRAMENTO DEL BULLISMO E DEL CYBERBULLISMO COME FENOMENI DI GRUPPO; IDENTIFICAZIONE E RICONOSCIMENTO DELLE PARTI COINVOLTE E DEL RUOLO AGITO.



INDIVIDUALE / COPPIE /  
PICCOLI GRUPPI



MATERIALE DA STAMPARE



DURATA circa 50 minuti

## OBIETTIVI

- Aumentare la consapevolezza sul potere del gruppo per contrastare episodi di bullismo e cyberbullismo.
- Riconoscere le parti coinvolte negli episodi di bullismo e cyberbullismo.
- Aumentare la consapevolezza circa i propri agiti nella relazione con gli altri/e.
- Stimolare il pensiero critico e l'empatia.

## ISTRUZIONI

Consegnate a ciascun studente/essa la *scheda* predisposta che riporta una serie di comportamenti che ragazzi e ragazze devono riconoscere e attribuire a: chi commette atti aggressivi e di bullismo/cyberbullismo, chi sostiene l'azione prevaricatoria, chi assiste, chi difende la persona vessata. Potete decidere se far svolgere l'attività individualmente, a coppie o in sottogruppi. In quest'ultimo caso è importante costituire gruppetti da massimo 4/5 componenti, bilanciati tra maschi e femmine se possibile. Una volta terminata la compilazione della scheda, riprendete ogni frase stimolo chiedendo agli studenti e alle studentesse di confrontare e motivare le loro risposte, concedendo la possibilità di cambiare idea nel corso del dibattito. Per favorire la comunicazione in classe potete predisporre un cerchio di sedie e utilizzare la tecnica del Circle Time (vedi *Appendice*).

## SUGGERIMENTI

Questa attività è funzionale a sostenere la classe nel prendere coscienza che il bullismo non è mai una questione relativa solo a chi lo commette e a chi lo subisce, ma riguarda sempre un sistema più ampio (reale o virtuale) su cui tutti i ruoli agiti hanno influenza.

Nella discussione plenaria è fondamentale porre l'accento sul ruolo dei cosiddetti **spettatori**, ovvero chi assiste incitando o assistendo più o meno passivamente. È necessario che i ragazzi e le ragazze capiscano che fungere da "*pubblico*" rafforza il potere di chi aggredisce. Incitare, ridere, filmare o anche stare a guardare sono comportamenti che non difendono chi subisce, ma anzi espongono la persona a maggiori rischi e non servono a **depotenziare l'azione aggressiva**.

Al contrario, **mostrare disaccordo per quanto in atto, indebolisce l'autore/autrice dell'aggressione**.

È probabile che questa attività faccia emergere gli **stereotipi** tipicamente associati ai ruoli di chi agisce il bullismo e chi lo subisce. È possibile che la classe delinea chi commette atti di bullismo come una persona che proviene da una famiglia disagiata e che indossa una maschera da "duro/a", ma che in realtà ha una bassa autostima e un vuoto affettivo. In verità, i dati a disposizione riguardanti il livello di autostima sono controversi e le analisi più accurate puntano a isolare ambiti di vita specifici più che a tratteggiare in generale

l'autopercezione di chi commette bullismo, che potrebbe avere un atteggiamento positivo verso la violenza e una propensione ad utilizzarla per affermarsi, anche dirigendola verso gli adulti.

Inoltre, alcuni stereotipi potrebbero emergere rispetto a chi subisce, immaginato spesso come una persona debole, esteticamente non piacevole, che non segue i dettami delle mode del momento, incapace di difendersi. Effettivamente, ci sono dei tratti strettamente psicologici che possono delineare dei profili potenzialmente più a rischio in caso di bullismo, che hanno a che fare con bassa autostima, insicurezza, vulnerabilità, impotenza, locus of control esterno. È altrettanto vero che subire bullismo può provocare impotenza appresa, sintomi depressivi e d'ansia, senso di insicurezza, anche in chi tendenzialmente avrebbe caratteristiche differenti.

In ogni caso sarà bene non cristallizzare le proprie opinioni plasmandole sulle basi di stereotipi sempre troppo riduttivi della realtà e sottolineare che è sempre possibile apprendere nuove modalità di essere, di reagire e di regolare le proprie relazioni interpersonali, sia che si agisca contro qualcuno/a, che si subisca o che si stia a guardare. Ricordiamoci che stiamo parlando di ragazzi/e che necessitano di sostegno e non di un dito puntato contro.



Indica con una crocetta a chi è associato, a tuo giudizio, il comportamento descritto.

	<b>CHI COMMITTE BULLISMO/ CYBERBULLISMO</b>	<b>CHI SOSTIENE L'AGGRESSIONE</b>	<b>CHI ASSISTE</b>	<b>CHI NON SOSTIENE L'AGGRESSIONE</b>
Tutti i giorni postare immagini/foto di una persona in una situazione imbarazzante o che fa ridere senza il suo permesso				
Condividere un post pieno di insulti rivolti a un compagno/a				
Tutte le mattine a scuola salutare un compagno/a tirandogli/le uno schiaffo e ridendo di gusto				
Abbandonare un gruppo WhatsApp dove si continua a prendere in giro un compagno/a				
Osservare spesso che il proprio compagno di banco viene minacciato se non fa copiare i compiti				
Ridere ogni qualvolta si sente in classe una battuta di spirito su un compagno/a				
Insultare ripetutamente la stessa persona via messaggio o su un social network				
Mettersi d'accordo con alcuni compagni/e per impedire che in classe venga sempre presa in giro una persona				
Osservare tutti i giorni su Instagram che un compagno/a di classe viene insultato e deriso				
Spintonare una persona ogni volta che la si incontra a scuola, senza che questa lo apprezzi				
Avvisare l'insegnante che un compagno/a di classe viene preso di mira sia in classe sia su WhatsApp				



## SOLUZIONE PER INSEGNANTE

	<b>CHI COMMITTE BULLISMO/ CYBERBULLISMO</b>	<b>CHI SOSTIENE L'AGGRESSIONE</b>	<b>CHI ASSISTE</b>	<b>CHI NON SOSTIENE L'AGGRESSIONE</b>
Tutti i giorni postare immagini/foto di una persona in una situazione imbarazzante o che fa ridere senza il suo permesso	<b>X</b>			
Condividere un post pieno di insulti rivolti a un compagno/a		<b>X</b>		
Tutte le mattine a scuola salutare un compagno/a tirandogli/le uno schiaffo e ridendo di gusto	<b>X</b>			
Abbandonare un gruppo WhatsApp dove si continua a prendere in giro un compagno/a				<b>X</b>
Osservare spesso che il proprio compagno di banco viene minacciato se non fa copiare i compiti			<b>X</b>	
Ridere ogni qualvolta si sente in classe una battuta di spirito su un compagno/a		<b>X</b>		
Insultare ripetutamente la stessa persona via messaggio o su un social network	<b>X</b>			
Metttersi d'accordo con alcuni compagni/e per impedire che in classe venga sempre presa in giro una persona				<b>X</b>
Osservare tutti i giorni su Instagram che un compagno/a di classe viene insultato e deriso			<b>X</b>	
Spintonare una persona ogni volta che la si incontra a scuola, senza che questa lo apprezzi.	<b>X</b>			
Avvisare l'insegnante che un compagno/a di classe viene preso di mira sia in classe sia su WhatsApp				<b>X</b>

# IDENTIKIT

## TEMA

INQUADRAMENTO DEL BULLISMO E DEL CYBERBULLISMO COME FENOMENI DI GRUPPO; IDENTIFICAZIONE E RICONOSCIMENTO DELLE PARTI COINVOLTE E DEL RUOLO AGITO.

 PICCOLI GRUPPI

 DURATA 50/75 minuti

## OBIETTIVI

- Aumentare la consapevolezza sul potere del gruppo per contrastare episodi di bullismo e cyberbullismo.
- Riconoscere le parti coinvolte negli episodi di bullismo e cyberbullismo.
- Aumentare la consapevolezza circa i propri agiti nella relazione con gli altri/e.
- Stimolare il pensiero critico e l'empatia.

## ISTRUZIONI

Dividete la classe in sottogruppi a ciascuno dei quali assegnate il compito di disegnare secondo la loro immaginazione "chi compie un atto di bullismo", "chi subisce un atto di bullismo", "chi aiuta la persona vessata" e "chi osserva".

È sufficiente che ogni sottogruppo abbia un solo disegno da realizzare. Spronate affinché i disegni siano ricchi di dettagli; si possono aggiungere fumetti, parole, che possano esprimere al meglio l'immaginario di ogni piccolo gruppo.

Utilizzate le figure prodotte come input per dar via a un confronto sui ruoli agiti. Evidenziate le caratteristiche che si possono cogliere facilmente e provate a interpretare ciò che vi pare sia più sotteso, ma che potrebbe essere comunque rilevante. Chiedete sempre alla classe se l'interpretazione che date sia corretta e invitate ragazzi e ragazze a chiarire e spiegare. Alcune domande stimolo potranno facilitare la riflessione: *ci sono personaggi primari e secondari nell'opinione dei vostri alunni/e? Chi detiene la maggiore responsabilità? Chi ha più potere? Quali dinamiche intercorrono tra le parti? Che relazioni hanno tra loro? Si possono influenzare a vicenda? Se sì, come?*

Indagate anche se i gruppi riscontrano differenze nei personaggi in casi di bullismo o di cyberbullismo.

## SUGGERIMENTI

Questa attività è funzionale a sostenere la classe nel prendere coscienza che il bullismo non è mai una questione relativa solo a chi lo commette e a chi lo subisce, ma riguarda sempre un sistema più ampio (reale o virtuale) su cui tutti i ruoli agiti hanno influenza.

Nella discussione plenaria è fondamentale porre l'accento sul ruolo dei cosiddetti **spettatori**, ovvero chi assiste incitando o assistendo più o meno passivamente. È necessario che i ragazzi e le ragazze capiscano che fungere da "pubblico" rafforza il potere di chi aggredisce. Incitare, ridere, filmare o anche stare a guardare sono comportamenti che non difendono chi subisce, ma anzi espongono la persona a maggiori rischi e non servono a **depotenziare l'azione aggressiva**.

Al contrario, **mostrare disaccordo per quanto in atto, indebolisce l'autore/autrice dell'aggressione.**

Chiedete sempre quali sono le emozioni e gli stati d'animo che muovono le azioni dei vari attori favorendo la sintonia e l'empatia con chi subisce l'azione aggressiva e persecutoria.

È probabile che questa attività faccia emergere gli **stereotipi** tipicamente associati ai ruoli di chi agisce il bullismo e chi lo subisce. La classe potrebbe delineare chi commette atti di bullismo proveniente da una famiglia disagiata e come una persona che indossa una maschera da "duro/a", ma che in realtà ha una bassa autostima e un vuoto affettivo.

In verità, i dati a disposizione riguardanti il livello di autostima sono controversi e le analisi più accurate puntano a isolare ambiti di vita specifici più che a tratteggiare in generale l'autopercezione di chi commette bullismo, che potrebbe avere un atteggiamento positivo verso la violenza e una propensione ad utilizzarla per affermarsi, anche dirigendola verso gli adulti.

Inoltre, alcuni stereotipi potrebbero emergere rispetto a chi subisce, immaginato spesso come una persona debole, esteticamente non piacevole, che non segue i dettami delle mode del momento, incapace di difendersi. Effettivamente, ci sono dei tratti strettamente psicologici che possono tracciare dei profili potenzialmente più a rischio in caso di bullismo, che hanno a che fare con bassa autostima, insicurezza, vulnerabilità, impotenza, locus of control esterno. È altrettanto vero che subire bullismo può provocare impotenza appresa, sintomi depressivi e d'ansia, senso di insicurezza, anche in chi tendenzialmente avrebbe caratteristiche differenti.

In ogni caso, sarà bene non cristallizzare le proprie opinioni plasmandole sulle basi di stereotipi sempre troppo riduttivi della realtà e sottolineare che è sempre possibile apprendere nuove modalità di essere, di reagire e di regolare le proprie relazioni interpersonali, sia che si agisca contro qualcuno/a, che si subisca o che si stia a guardare. Ricordiamoci che stiamo parlando di ragazzi/e che necessitano sostegno e non di un dito puntato contro.




# A CIASCUNO LA SUA RESPONSABILITÀ

## TEMA

INQUADRAMENTO DEL BULLISMO E DEL CYBERBULLISMO COME FENOMENI DI GRUPPO; IDENTIFICAZIONE E RICONOSCIMENTO DELLE PARTI COINVOLTE E DEL RUOLO AGITO.

 PICCOLI GRUPPI

 MATERIALE DA STAMPARE

 DURATA 50/100 minuti a seconda di sottogruppi e di storie proposte

## OBIETTIVI

- Aumentare la consapevolezza sul potere del gruppo per contrastare episodi di bullismo e cyberbullismo.
- Riconoscere le parti coinvolte negli episodi di bullismo e cyberbullismo.
- Aumentare la consapevolezza circa i propri agiti nella relazione con gli altri/e.
- Stimolare il pensiero critico e l'empatia.

## ISTRUZIONI

Dividete la classe in sottogruppi da massimo 4/5 componenti, bilanciando la presenza di maschi e femmine se possibile; ogni sottogruppo si può sedere intorno a una piccola isola di banchi in modo che siano facilitati confronto e collaborazione. Consegnate a ogni gruppo una scheda differente tra quelle predisposte. Chiedete di completarla in 15/20 minuti, condividendo le risposte nel proprio sottogruppo.

Ogni scheda descrive una situazione di bullismo/cyberbullismo: studenti e studentesse si esercitano nel riconoscere le parti in gioco a ognuna delle quali deve essere attribuito un livello di responsabilità per quel che succede.

Successivamente, se possibile, disponetevi in cerchio con le sedie, mantenendo i sottogruppi vicini tra loro (*vedi Appendice*). A turno, ogni gruppo legge la storia su cui ha lavorato e le risposte date. Stimolate il confronto rispetto ai temi affrontati, chiedendo se anche il resto della classe concorda o meno, se ci sono altri pensieri o considerazioni e se quanto detto è vicino alle loro esperienze quotidiane.

Un possibile sviluppo o variante dell'attività (a seconda del tempo a disposizione) è chiedere a ogni gruppo di interpretare la storia e il finale scelto allestendo una piccola "scenetta". Al termine di ogni performance fate seguire una discussione ponendo domande sia a chi ha interpretato i vari personaggi sia al pubblico; indagate il vissuto emotivo, le motivazioni del comportamento messo in atto e le sue conseguenze. Successivamente, secondo la tecnica del Role Playing (*vedi Appendice*), potete invitare altri componenti della classe a interpretare uno dei ruoli della scena e aggiungere nuove osservazioni o inscenare nuovi finali.

## SUGGERIMENTI

Questa attività è funzionale nel far prendere coscienza che il bullismo non è mai una questione relativa solo a chi lo commette e a chi lo subisce, **ma riguarda sempre tutto il gruppo** (reale o virtuale).

La scheda pone l'accento sul tema della **responsabilità** dei diversi attori. È altamente probabile che studenti e studentesse attribuiscono un livello basso o nullo ai cosiddetti spettatori, ovvero chi assiste incitando o osservando passivamente.

È necessario che i ragazzi e le ragazze capiscano che fungere da “*pubblico*” rafforza il potere di chi aggredisce. Incitare, ridere, filmare o anche stare a guardare sono comportamenti che non difendono chi subisce, ma anzi espongono la persona a maggiori rischi e non servono a **depotenziare l’azione aggressiva**.

Al contrario, **mostrare disaccordo per quanto in atto, indebolisce l’autore/autrice dell’aggressione**.

Chiedete sempre quali sono le emozioni e gli stati d’animo dei vari attori e attrici, favorendo la **sintonia** e l’**empatia** con chi subisce l’azione aggressiva e persecutoria. Prestate particolare attenzione all’emergere di posizioni in cui chi subisce l’aggressione è ritenuto in difetto, e quindi responsabile in parte di quanto gli accade, per caratteristiche legate al suo carattere o al suo aspetto fisico (esempio: “*è anche un po’ colpa sua perché potrebbe dimagrire così non verrebbe più preso in giro*”). Sottolineate come la violenza, fisica e verbale, non può essere giustificata in nessun modo e per nessuna ragione.

Durante il lavoro in piccolo gruppo può essere utile incoraggiare ragazzi e ragazze a lavorare insieme confrontando i diversi punti di vista e le proprie esperienze. Il lavoro in team rappresenta di per sé un’azione preventiva verso il fenomeno del bullismo, in quanto permette di allenare **competenze di collaborazione, partecipazione e comunicazione**. È altresì importante che sollecitate il gruppo a trovare possibili soluzioni pratiche e realizzabili da chi subisce l’atto di prevaricazione e da tutto il gruppo classe, per affrontare episodi simili a quanto letto nelle storie. Indirizzate la conversazione con domande stimolo, ad esempio: “*a chi potrebbe chiedere aiuto la/il protagonista?*” “*cosa potrebbero fare il/la protagonista e i suoi compagni/compagne?*”.

A titolo di esempio riportiamo la riflessione di uno studente di scuola secondaria di secondo grado che ha donato la propria storia, inserita nella Scheda 1.

*“Secondo me, i compagni dovrebbero provare a immedesimarsi in Dante e vedere come ci si sente a essere trattati in quel modo e presi in giro e, quindi, a non considerare Rodolfo più forte di Dante, ma come una persona insicura che prende di mira il compagno per nascondere i suoi difetti. Infine, non bisogna giudicare una persona solo per le cose negative, ma anche per tutte le cose positive e per le qualità che ha questa persona (per es. Dante è molto bravo a scuola)”.*



**Dante** è sempre preso in giro dal suo compagno di classe **Rodolfo** a causa della sua corporatura; infatti Rodolfo considera Dante basso e grasso e non molto sportivo. Ogni giorno, a scuola, Rodolfo lo sbeffeggia facendone una caricatura negativa e durante l'ora di educazione fisica corre lentamente al passo di Dante e fa finta di avere il fiatone. Durante gli esercizi fisici che Dante fa fatica a fare, Rodolfo lo copia e tutti **i compagni** si mettono a ridere. Dante, che è un ragazzo molto sensibile, si mette spesso a piangere. Purtroppo, dei suoi compagni, nessuno si rende conto che quello che fa Rodolfo è sbagliato, quindi tutti lo appoggiano ridendo, o a volte, aiutandolo a imitare Dante. Solo **Mirella**, un giorno, vedendo Dante che per l'ennesima volta scoppia a piangere va a raccontare a una professoressa la situazione.

### Secondo voi Dante è:

- Chi compie l'aggressione
- Chi subisce l'aggressione
- Chi osserva senza far nulla
- Chi aiuta colui/colei che subisce l'aggressione
- Chi aiuta o sostiene chi commette l'aggressione

Secondo voi, Dante quanta responsabilità ha in ciò che accade?

Nessuna				Tanta	
1	2	3	4	5	

### Secondo voi, Rodolfo è:

- Chi compie l'aggressione
- Chi subisce l'aggressione
- Chi osserva senza far nulla
- Chi aiuta colui/colei che subisce l'aggressione
- Chi aiuta o sostiene chi commette l'aggressione

Secondo voi, Rodolfo quanta responsabilità ha in ciò che accade?

Nessuna				Tanta	
1	2	3	4	5	

### Secondo voi, Mirella è:

- Chi compie l'aggressione
- Chi subisce l'aggressione
- Chi osserva senza far nulla
- Chi aiuta colui/colei che subisce l'aggressione
- Chi aiuta o sostiene chi commette l'aggressione

Secondo voi, Mirella quanta responsabilità ha in ciò che accade?

Nessuna				Tanta	
1	2	3	4	5	





Un anno fa nella mia classe c'era **Gianfranco**, un ragazzo molto basso che veniva preso in giro da tutti. Anche quelli che si definivano suoi "amici" spesso gli rubavano la merenda o scherzavano sulla sua statura, anche se però il ragazzo non rideva mai. Mi è capitato di intervenire qualche volta quando la situazione diventava più preoccupante, quando un insulto come "gnomo" si trasformava in una spinta, perché a livello fisico quel mio compagno non avrebbe potuto difendersi. Anche se non è mai successo nulla di particolarmente grave, ammetto di aver affrontato con superficialità questa situazione anche se non ero direttamente coinvolta. Mi è dispiaciuto quando al termine dell'ultimo anno delle medie, Gianfranco ha detto che era contento di lasciare la classe; mi sono sentita complice di quel malessere che l'intera classe gli aveva causato.

### Secondo voi Gianfranco è:

- Chi compie l'aggressione
- Chi subisce l'aggressione
- Chi osserva senza far nulla
- Chi aiuta colui/colei che subisce l'aggressione
- Chi aiuta o sostiene chi commette l'aggressione

Secondo voi, Gianfranco quanta responsabilità ha in ciò che accade?

Nessuna				Tanta	
1	2	3	4	5	

### Secondo voi, chi narra è:

- Chi compie l'aggressione
- Chi subisce l'aggressione
- Chi osserva senza far nulla
- Chi aiuta colui/colei che subisce l'aggressione
- Chi aiuta o sostiene chi commette l'aggressione

Secondo voi, chi narra quanta responsabilità ha in ciò che accade?

Nessuna				Tanta	
1	2	3	4	5	

### Secondo voi, gli "amici" di Gianfranco sono:

- Coloro che compiono l'aggressione
- Coloro che subiscono l'aggressione
- Coloro che osservano senza far nulla
- Coloro che aiutano colui/colei che subisce l'aggressione
- Coloro che aiutano o sostengono chi commette l'aggressione

Secondo voi, gli "amici" di Gianfranco quanta responsabilità hanno in ciò che accade?

Nessuna				Tanta	
1	2	3	4	5	





**Kira** è una ragazza arrivata in Italia da poco tempo e non sa l'italiano. Anche per questo sta spesso in disparte e non parla quasi con nessuno. Molti dei suoi compagni di classe la deridono, ma c'è un ragazzo, **Ludovico**, che la difende sempre e spesso la aiuta a capire le parole che non conosce. **Miriam** un giorno, durante l'intervallo, le dice una parola molto offensiva relativa alla sua cultura. Kira scoppia a piangere e tutti tranne Ludovico ridono. Dopo qualche minuto Ludovico si avvicina a Kira per consolarla e l'accompagna alle macchinette per offrirle un caffè.

### Secondo voi, Kira è:

- Chi compie l'aggressione
- Chi subisce l'aggressione
- Chi osserva senza far nulla
- Chi aiuta colui/colei che subisce l'aggressione
- Chi aiuta o sostiene chi commette l'aggressione

Secondo voi, Kira quanta responsabilità ha in ciò che accade?

Nessuna					Tanta	
1	2	3	4	5		

### Secondo voi, Ludovico è:

- Chi compie l'aggressione
- Chi subisce l'aggressione
- Chi osserva senza far nulla
- Chi aiuta colui/colei che subisce l'aggressione
- Chi aiuta o sostiene chi commette l'aggressione

Secondo voi, Ludovico quanta responsabilità ha in ciò che accade?

Nessuna					Tanta	
1	2	3	4	5		

### Secondo voi, Miriam è:

- Chi compie l'aggressione
- Chi subisce l'aggressione
- Chi osserva senza far nulla
- Chi aiuta colui/colei che subisce l'aggressione
- Chi aiuta o sostiene chi commette l'aggressione

Secondo voi, Miriam quanta responsabilità ha in ciò che accade?

Nessuna					Tanta	
1	2	3	4	5		







**Giosuè** tutte le settimane partecipa alle lezioni di pallanuoto e ogni volta prende di mira **Marinella**. La prende in giro per il suo aspetto fisico, in particolare per la sua mancanza, a detta sua, di "forme femminili"; le rivolge nomignoli come "tavola da surf" o "asse da stiro". Marinella diventa sempre più insicura del proprio corpo, al punto da cambiarsi chiusa in bagno e non nello spogliatoio con le altre ragazze. **Desiré** se ne accorge e si fa raccontare tutto da Marinella, poi decide di parlare con Giosuè chiedendogli di smetterla. Giosuè però continua, allora Desiré decide di parlare con il loro istruttore, il quale comunica a Giosuè che è pronto a espellerlo dalla squadra se non si scusa con Marinella e smette di trattarla male.

### Secondo voi Giosuè è:

- Chi compie l'aggressione
- Chi subisce l'aggressione
- Chi osserva senza far nulla
- Chi aiuta colui/colei che subisce l'aggressione
- Chi aiuta o sostiene chi commette l'aggressione

Secondo voi, Giosuè quanta responsabilità ha in ciò che accade?

Nessuna					Tanta
1	2	3	4	5	

### Secondo voi, Marinella è:

- Chi compie l'aggressione
- Chi subisce l'aggressione
- Chi osserva senza far nulla
- Chi aiuta colui/colei che subisce l'aggressione
- Chi aiuta o sostiene chi commette l'aggressione

Secondo voi, Marinella quanta responsabilità ha in ciò che accade?

Nessuna					Tanta
1	2	3	4	5	

### Secondo voi, Desiré è:

- Chi compie l'aggressione
- Chi subisce l'aggressione
- Chi osserva senza far nulla
- Chi aiuta colui/colei che subisce l'aggressione
- Chi aiuta o sostiene chi commette l'aggressione

Secondo voi, Desiré quanta responsabilità ha in ciò che accade?

Nessuna					Tanta
1	2	3	4	5	




# TUTTI HANNO UNA PARTE

## TEMA

INQUADRAMENTO DEL BULLISMO E DEL CYBERBULLISMO COME FENOMENI DI GRUPPO; IDENTIFICAZIONE E RICONOSCIMENTO DELLE PARTI COINVOLTE E DEL RUOLO AGITO.

 PICCOLI GRUPPI

 DURATA circa 100 minuti

## OBIETTIVI

- Aumentare la consapevolezza sul potere del gruppo per contrastare episodi di bullismo e cyberbullismo.
- Riconoscere le parti coinvolte negli episodi di bullismo e cyberbullismo.
- Aumentare la consapevolezza circa i propri agiti nella relazione con gli altri/e.
- Stimolare il pensiero critico e l'empatia.

## ISTRUZIONI

Dividete la classe in sottogruppi da massimo 4/5 componenti; ogni sottogruppo si può sedere intorno a una piccola isola di banchi in modo che siano facilitati il confronto e la collaborazione. Ogni sottogruppo deve pensare a un episodio di bullismo o cyberbullismo che possa realisticamente accadere a scuola o in ambiti extra-scolastici. Non deve essere necessariamente un fatto verificatosi realmente, l'importante è che nel racconto siano presenti i seguenti personaggi: *chi commette l'atto di bullismo/cyberbullismo, chi sostiene l'azione, chi assiste, chi si oppone all'azione, chi difende la persona colpita*. Può essere utile predisporre una scheda su cui i gruppi possano riportare la scena assegnando i ruoli dei diversi personaggi. Prevedete circa 25 minuti per questa prima fase.

Successivamente, se possibile, create uno spazio in cui disporsi in semicerchio con le sedie o seduti per terra, mantenendo i sottogruppi vicini tra loro. A turno, ogni sottogruppo deve interpretare la propria storia come se stesse recitando in una piccola rappresentazione teatrale. Al termine di ogni performance, il resto della classe ha il compito di individuare la tipologia di bullismo messa in scena (*vedi introduzione allo Step 1*) e i diversi ruoli interpretati. Sarà vostro compito stimolare delle piccole discussioni sui diversi ruoli agiti ponendo l'attenzione del gruppo su chi assiste (spettatori, spettatrici), essendo questo un ruolo chiave per il contrasto al bullismo. Potete eventualmente stimolare il pubblico a trovare finali alternativi alle scene utilizzando la tecnica del Role Playing (*vedi Appendice*).

## SUGGERIMENTI

Questa attività è funzionale nel far prendere coscienza che il bullismo non è mai una questione relativa solo a chi lo commette e a chi lo subisce, ma **riguarda sempre tutto il gruppo** (reale o virtuale). È fondamentale porre l'accento sul ruolo dei cosiddetti **spettatori**, ovvero chi assiste incitando o osservando passivamente.

È necessario che i ragazzi e le ragazze capiscano che fungere da "pubblico" rafforza il potere di chi aggredisce. Incitare, ridere, filmare o anche stare a guardare sono comportamenti che non difendono chi subisce, ma anzi espongono la persona a maggiori rischi e non servono a **depotenziare l'azione aggressiva**.

Al contrario, **mostrare disaccordo per quanto in atto, indebolisce l'autore/autrice dell'aggressione.** Alcune domande-stimolo potranno facilitare la riflessione: *"secondo voi perché ognuno/a doveva avere un ruolo nella scena?"; "cosa sarebbe successo se (nome personaggio) si fosse comportato diversamente?"; "cosa avrebbe potuto fare (nome personaggio) per aiutare chi ha subito l'aggressione?"*

Durante il lavoro in piccolo gruppo può essere utile girare tra i banchi per incoraggiare ragazzi e ragazze a lavorare insieme confrontando i diversi punti di vista e le proprie esperienze. Il lavoro in team rappresenta di per sé un'azione preventiva verso il fenomeno del bullismo, in quanto permette di allenare competenze di **collaborazione, partecipazione e comunicazione.** La performance potrebbe inibire o mettere in agitazione ragazzi e ragazze, ricordate loro che si tratta di una breve scenetta, che possono prendere ispirazione dalla propria esperienza quotidiana e che l'importante è ben definire il ruolo di ognuno/a.

Nelle discussioni che seguiranno è importante stimolare il **confronto** e l'**espressione di opinioni personali**, dando risalto alle emozioni provate dai protagonisti/e della storia e da chi ha svolto la funzione di pubblico.


# RIBALTA LA STORIA

## TEMA

INQUADRAMENTO DEL BULLISMO E DEL CYBERBULLISMO COME FENOMENI DI GRUPPO; IDENTIFICAZIONE E RICONOSCIMENTO DELLE PARTI COINVOLTE E DEL RUOLO AGITO.

 COPPIE/PICCOLI GRUPPI

 MATERIALE DA STAMPARE

 DURATA 75/100 minuti

## OBIETTIVI

- Riconoscere le parti implicate negli episodi di bullismo e cyberbullismo.
- Aumentare la consapevolezza circa i propri agiti nella relazione con gli altri/e.
- Favorire l'assunzione di un punto di vista differente di fronte ad atti di bullismo e cyberbullismo.
- Stimolare l'empatia.

## ISTRUZIONI

Consegnate una delle schede predisposte. Chiedete di riscrivere la storia riportata da un altro punto di vista. Date circa 30/40 minuti di tempo.

Potete decidere se far svolgere l'attività individualmente, a coppie o in sottogruppi da massimo 3/4 persone, preferibilmente bilanciati tra maschi e femmine.

Successivamente invitate la classe a leggere la storia di partenza e la versione inventata; chiedete se ci sono state delle difficoltà, se è stato semplice o difficile porsi nei panni del personaggio scelto per il racconto e quali sono state le emozioni provate durante l'assunzione del nuovo punto di vista. È importante stimolare il gruppo a condividere le emozioni e i pensieri suscitati dall'ascolto della stessa storia raccontata da diversi punti di vista.

## SUGGERIMENTI

Qualora sceglieste di svolgere l'attività in sottogruppo, radunate i membri intorno a una piccola isola di banchi in modo che siano facilitati il confronto e la collaborazione. Questa attività è funzionale a favorire lo sviluppo dell'**empatia**, intesa come la capacità di "mettersi nei panni dell'altro/a" per entrare in sintonia e comprenderne maggiormente pensieri ed emozioni, evitando di adottare una posizione rigida e giudicante.

Vi suggeriamo di far lavorare più coppie/sottogruppi sulla stessa traccia, chiedendo però di assumere il punto di vista di personaggi diversi.

Consigliate di procedere secondo i seguenti passi: 1. lettura della storia, 2. identificazione del personaggio di cui assumere il punto di vista (chi commette l'azione di bullismo, chi ne è colpito, chi aiuta/sostiene l'aggressione, chi si schiera dalla parte di chi è offeso/a, chi osserva passivamente), 3. riconoscimento delle emozioni provate dal personaggio e delle motivazioni alla base del comportamento adottato, 4. riscrittura della storia dal nuovo punto di vista.

Durante la discussione in plenaria, facilitate le riflessioni del gruppo attraverso domande stimolo come: "è stato semplice o difficile porsi dal punto di vista di X?", "ci sono dei personaggi con cui siete entrati più facilmente in empatia?", "è stato semplice o difficile ipotizzare le emozioni di X?", "l'ascolto della storia raccontata dal punto

*di vista di X piuttosto che di Y che pensieri vi ha suscitato?"*.

È probabile che questa attività faccia emergere gli **stereotipi** tipicamente associati ai ruoli di chi agisce il bullismo e chi lo subisce. È possibile che la classe delinea chi commette atti di bullismo come una persona che proviene da una famiglia disagiata e che indossa una maschera da "duro/a", ma che in realtà ha una bassa autostima e un vuoto affettivo.

In verità, i dati a disposizione riguardanti il livello di autostima sono controversi e le analisi più accurate puntano a isolare ambiti di vita specifici più che a tratteggiare in generale l'autopercezione di chi commette bullismo, che potrebbe avere un atteggiamento positivo verso la violenza e una propensione ad utilizzarla per affermarsi, anche dirigendola verso gli adulti.

Inoltre, alcuni stereotipi potrebbero emergere rispetto a chi subisce, immaginato spesso come una persona debole, esteticamente non piacevole, che non segue i dettami delle mode del momento, incapace di difendersi. Effettivamente, ci sono dei tratti strettamente psicologici che possono delineare dei profili potenzialmente più a rischio in caso di bullismo, che hanno a che fare con bassa autostima, insicurezza, vulnerabilità, impotenza, locus of control esterno. È altrettanto vero che subire bullismo può provocare impotenza appresa, sintomi depressivi e d'ansia, senso di insicurezza, anche in chi tendenzialmente avrebbe caratteristiche differenti.

In ogni caso sarà bene non cristallizzare le proprie opinioni plasmandole sulle basi di stereotipi sempre troppo riduttivi della realtà e sottolineare che è sempre possibile apprendere nuove modalità di essere, di reagire e di regolare le proprie relazioni interpersonali, sia che si agisca contro qualcuno/a, che si subisca o che si stia a guardare.

Ricordiamoci che stiamo parlando di ragazzi/e che necessitano sostegno e non di un dito puntato contro.

Prima dello svolgimento dell'attività potete leggere l'esempio riportato di seguito in cui una storia in terza persona viene raccontata sia dal punto di vista di chi agisce l'atto di bullismo, sia dal punto di vista di chi lo subisce.

## ESEMPIO

**Mark** ha appena iniziato il nuovo anno scolastico. Va d'accordo con quasi tutti i compagni e le compagne di classe tranne con **Andrès**: un ragazzo robusto, dall'aria minacciosa e negligente: non si cura dei doveri scolastici e trascorre il tempo delle lezioni a disturbare la classe e a fare battute. Mark, al contrario, è un ragazzo esile, introverso e molto studioso. Un giorno, durante la verifica di matematica, Andrès obbliga Mark a farlo copiare. Non è la prima volta che succede, ma questa volta la professoressa si accorge delle chiacchiere tra i due compagni e ritira a entrambi la verifica. **I compagni e le compagne di classe** fanno il retroscena ma nessuno interviene in difesa di Mark, così entrambi prendono 4 sul registro. Durante l'intervallo, Andrès accusa Mark di essere stato poco furbo ritenendolo il responsabile del brutto voto.

### Storia raccontata dal punto di vista di Andrès.

Come tutte le mattine mio padre mi sveglia dicendomi che sono in ritardo; ieri sera ho giocato fino all'1 di notte a Fortnite e non ho ripassato per la verifica di oggi. Mentre cammino verso la fermata dell'autobus mi arriva un messaggio da mia madre che dice: "Vedi di non prendere un'altra insufficienza nella verifica di matematica". Non sono per niente pronto per il compito in classe, non ho studiato nulla perché non sono riuscito a concentrarmi.

Entro in classe e decido di sedermi all'ultimo banco di fianco a Mark, il più seccione della classe. Durante la verifica lo obbligo a farmi copiare, non voglio deludere ancora i miei genitori. Non è la prima volta che lo faccio, Mark non mi ha mai detto nulla quindi non penso gli dia fastidio. Questa volta però Mark è poco furbo e si fa beccare, così la professoressa ci ritira le verifiche e ci mette 4 sul registro. All'intervallo mi arrabbio con Mark, gli dico che la prossima volta deve fare più attenzione a non farsi beccare. Lui non ribatte, secondo me ha capito la lezione.

### **Storia raccontata dal punto di vista di Mark.**

Oggi c'è la verifica di matematica, mi sento pronto quindi vado a scuola abbastanza tranquillo. Spero solo che Andrè non si sieda come al solito di fianco a me per copiare. Mi agito quando c'è lui, mi mette soggezione, ma non ho mai trovato il coraggio per dirglielo. Purtroppo come previsto Mark si siede al banco accanto al mio. Durante la verifica mi chiama diverse volte chiedendomi le soluzioni degli esercizi, mi distrae e non riesco a concentrarmi a sufficienza. Cerco di dirglielo ma la professoressa ci vede parlare e così ci ritira la verifica. Sono arrabbiato! I miei compagni e le mie compagne di classe sanno che è colpa di Mark, ma nessuno dice nulla. Mi sento impotente e solo. All'intervallo Andrè inizia a insultarmi davanti a tutti, mi dice che devo imparare a farmi più furbo e che sono uno "sfigato". Evito di ribattere, tanto non servirebbe a nulla.











# AGGIUNGI UN PERSONAGGIO

## TEMA

INQUADRAMENTO DEL BULLISMO E DEL CYBERBULLISMO COME FENOMENI DI GRUPPO; IDENTIFICAZIONE E RICONOSCIMENTO DELLE PARTI COINVOLTE E DEL RUOLO AGITO.



INDIVIDUALE/COPPIE  
PICCOLI GRUPPI



MATERIALE DA STAMPARE



DURATA 50/75 minuti

## OBIETTIVI

- Riflettere sul bullismo e sul cyberbullismo in quanto fenomeni di gruppo.
- Riconoscere le parti implicate negli episodi di bullismo e cyberbullismo.
- Aumentare la consapevolezza circa i propri agiti nella relazione con gli/le altri/e.
- Aumentare la consapevolezza sul potere del gruppo nel contrastare episodi di bullismo e di cyberbullismo.

## ISTRUZIONI

Consegnate una delle schede predisposte. Chiedete alla classe di riscrivere la storia aggiungendo un nuovo personaggio, senza specificare nient'altro. Date per questo compito circa 30 minuti.

Potete decidere se far svolgere l'attività individualmente, a coppie o in sottogruppi da massimo 3/4 persone, preferibilmente bilanciati tra maschi e femmine. Invitate ciascun sottogruppo a sedersi intorno a una piccola isola di banchi in modo che siano facilitati il confronto e la collaborazione. Terminato il compito, invitate ogni coppia/sottogruppo a condividere la storia scritta specificando il personaggio aggiunto e il suo ruolo. Per facilitare la comunicazione potete predisporre un cerchio di sedie e utilizzare la tecnica del Circle Time (*vedi Appendice*). Chiedete quali sono state le difficoltà incontrate, se è stato semplice o difficile scegliere quale personaggio aggiungere e se quanto scritto si avvicina a qualche esperienza diretta.

## SUGGERIMENTI

Questa attività è funzionale a favorire la consapevolezza circa il fatto che il fenomeno del bullismo non coinvolge solo chi subisce l'azione e chi l'agisce, ma è un **fenomeno di gruppo**.

Durante la condivisione del lavoro svolto osservate la tipologia di personaggi inseriti. Fate notare che gli atti di bullismo/cyberbullismo si perpetrano perché sostenuti dall'ambiente e dal contesto. Anche l'atteggiamento di silenzio da parte di compagni/e, i cosiddetti "*osservatori passivi*", rinforza l'azione di bullismo/cyberbullismo, in quanto il silenzio viene interpretato come un tacito segnale che ciò che si sta facendo può continuare.

Diversamente, atteggiamenti proattivi come la denuncia dei comportamenti, la richiesta di aiuto rivolta a genitori, insegnanti o altri adulti di riferimento, il sostegno a chi subisce e non dare importanza a chi compie atti di bullismo, risulterebbero efficaci nel **contrasto** del fenomeno.













# LA CATENA UMANA

## TEMA

RICONOSCIMENTO DELLA FORZA DEL GRUPPO NEL CONTRASTARE (O PERPETUARE) EPISODI DI BULLISMO.

 GRANDE GRUPPO

 DURATA circa 20 minuti

## OBIETTIVI

- Riflettere sulle dinamiche di bullismo in quanto fenomeno di gruppo.
- Sperimentare la forza del gruppo.
- Allenare l'empatia: immedesimarsi in chi subisce, in chi difende, in chi aggredisce, in chi assiste passivamente.

## ISTRUZIONI

Liberate l'aula da banchi e sedie, oppure utilizzate uno spazio libero come un atrio, una palestra o il giardino.

Senza spiegare alla classe che l'attività che state proponendo riguarda il tema del bullismo, scegliete due ragazzi/e della classe separandoli dal gruppo. Chiedete al resto della classe di formare un cerchio posizionandosi spalla contro spalla con lo sguardo rivolto verso l'esterno. Chiedete a uno dei due ragazzi/e selezionati precedentemente di posizionarsi all'interno del cerchio; l'altro/a rimane all'esterno.

Regole del gioco:

- Il compagno o la compagna posizionato/a all'esterno deve provare a far entrare una palla (o un oggetto) all'interno del cerchio.
- Il compagno o la compagna posizionato/a all'interno deve evitare che la palla entri.
- I componenti del cerchio decidono se aiutare chi è all'esterno del cerchio, chi è all'interno oppure rimanere indifferenti.
- È vietato lanciare la palla in alto per farla entrare nel cerchio, usare la forza per dividere o spostare i compagni e le compagne.

Alla fine dell'attività create un cerchio con le sedie, utilizzate la tecnica del Circle Time (*vedi Appendice*) per discutere dell'esperienza vissuta.

## SUGGERIMENTI

Se chi ha il compito di introdurre la palla (o l'oggetto scelto) all'interno del cerchio non dovesse trovare strategie, chiedete al gruppo di suggerirne o invitate qualcun'altro/a a cimentarsi nell'attività. Alcune strategie potrebbero essere ad esempio: provare a passare la palla tramite le fessure che si creano tra i compagni/e, tentare di convincere verbalmente i/le componenti del cerchio a far passare la palla oppure pensare a un diversivo per distrarre il gruppo e coglierlo di sorpresa.

Ripetete più volte l'esercizio facendo sperimentare a diverse persone i compiti di stare fuori e dentro il cerchio al fine di osservare le **differenti dinamiche** agite dalla classe. Potrebbe succedere che chi ha un ruolo di potere nel gruppo (**leadership**) possa essere favorito nella sua azione, mentre, viceversa, chi non gode di

molta popolarità potrebbe trovare diversi ostacoli. È importante che questi meccanismi vengano osservati da chi conduce l'attività in quanto funzionali alla discussione finale.

L'attività proposta è un'utile esperienza, sotto forma di gioco, per riconoscere la **forza del gruppo** nel far accadere qualcosa o impedirlo.

L'attività si presta a un approfondimento sul potere degli *spettatori* nell'ostacolare o facilitare atti di bullismo. Terminato il gioco potete svelare la **metafora**: chi è posizionato all'esterno del cerchio rappresenta chi compie l'aggressione, chi sta all'interno ricopre il ruolo di chi la subisce, mentre il resto della classe rappresenta il gruppo che può osservare senza fare nulla, aiutare chi subisce l'aggressione o sostenere chi la commette. Soffermatevi molto sul ruolo del gruppo: è necessario che i ragazzi e le ragazze acquisiscano consapevolezza circa il fatto che **vi sono atteggiamenti che possono rafforzare l'azione di chi compie atti di bullismo e altri che possono, al contrario, depotenziarla**.

Chiedete a tutti/e come si sono sentiti/e nell'interpretare le varie parti, riflettendo sulle emozioni sentite. Potete creare un cartellone con i ruoli agiti e le emozioni che li hanno accompagnati chiedendo al gruppo se pensa che gli stessi sentimenti potrebbero essere provati in un episodio di bullismo.

Un ulteriore esercizio che potete proporre è far sperimentare alla classe la **difesa del compagno/a** che sta all'interno del cerchio. Riproponete il gioco chiedendo a tutto il gruppo di agire in maniera compatta per fare in modo che chi sta fuori dal cerchio non abbia successo nel suo compito. Per far in modo che proprio tutta la classe viva questa esperienza di **autoefficacia collettiva**, potete ricoprire voi il ruolo di aggressore mettendo un sedia nel centro del cerchio a simboleggiare la persona presa di mira.



# STEP 3

## CONTRASTO E DIFESA



**Diamo una lezione al bullismo**  
**Guida pratica per insegnanti**

# Prima di cominciare, occorre sapere che...

"Libero/a è chi non deve né subire né dominare per essere qualcuno/a". Fedor Dostoevskij

Abbiamo visto fino ad ora come il **bullismo** sia un fenomeno complesso, **sistemico** e **relazionale** in cui ha poca rilevanza focalizzarsi unicamente su chi subisce e su chi agisce. Le **influenze relazionali**, i **rapporti interpersonali**, il **clima scolastico** sono tutti elementi da considerare e sui quali dirigersi.

Adoperarsi per un **clima scolastico sereno, collaborante, accogliente, inclusivo e democratico** è la prima azione da mettere in campo contro il bullismo, poiché un microcosmo con tali caratteristiche scoraggia atteggiamenti prevaricatori e ragazzi e ragazze possono acquisire e praticare importanti riferimenti valoriali. Per raggiungere questo obiettivo occorre prendersi cura delle relazioni nel contesto classe, nel rapporto tra studenti/esse e corpo docente, includendo tutto il personale scolastico e le famiglie, a cui si possono rivolgere programmi formativi specifici.

Nonostante sia impegnativo lavorare sugli aspetti personali che possono contraddistinguere chi diventa bersaglio di azioni violente e chi le commette (e spesso si rendono necessari interventi personalizzati di sostegno psicologico attuati da esperti), possiamo delineare alcuni accorgimenti anche a questo livello, in un'ottica soprattutto di **prevenzione**, centrali anche per chi funge da "pubblico".

Ormai, c'è concordanza nel ritenere che l'**empatia** sia il primo fattore predittivo di **comportamenti prosociali** capaci di innescare, a loro volta, un circuito positivo di reciprocità che favorisce relazioni interpersonali solidali, le quali rinvigoriscono la **coesione** all'interno di un gruppo. Per sviluppare l'empatia e allenarla, occorre riferirsi alla componente emotiva, al lessico delle **emozioni**, per trovare le *parole per dire* dopo che si è trovato il modo di sentire. Per questo è importante dedicare dei momenti di *feeling* in cui la classe possa esprimere quanto ha vissuto a livello emotivo durante le varie esperienze di apprendimento.

Saper riconoscere le proprie emozioni è propedeutico a poter riconoscere quelle altrui e imparare a regolare la propria vita affettiva imparando a sostituire risposte emotive istintive ad altre più mediate e ragionate.

Arriviamo così, a considerare la **capacità comunicativa-verbale** come un altro elemento fondamentale. Ognuno/a di noi può tendere a uno stile comunicativo principale, ma imparare a rapportarsi agli altri comunicando in maniera assertiva (come indicato nelle schede di questo step) è un obiettivo da porsi.

L'**assertività** (dal latino asserere – *affermare*) fa riferimento alla capacità di esprimere i propri pensieri, le proprie emozioni e contemporaneamente di risolvere in maniera positiva situazioni complesse. Riguarda il saper salvaguardare i propri diritti, rispettando quelli degli altri, utilizzando una comunicazione diretta, chiara, completa, sia sul piano verbale che non.

Notate come capacità emotiva (alfabetizzazione emotiva) -empatia- linguaggio/capacità verbale- assertività sono come i frammenti di vetro in un caleidoscopio.

Concentrarsi su questi aspetti ha una valenza su più piani:

- possono essere elementi che abbassano le possibilità per una persona di diventare (o rimanere) sia bersaglio di bullismo che fautrice;
- possono rendere più probabile che gli spettatori si trasformino in difensori.

La ricerca focalizzata su autori/autrici di bullismo evidenzia che i comportamenti aggressivi si associano a dinamiche di *disimpegno morale* (Bandura, 1999), ossia a quei meccanismi cognitivi per cui si eludono sentimenti come la vergogna e il senso di colpa che potrebbero scaturire per le azioni commesse.

Una minore abilità empatica e sensibilità morale, l'adozione di uno stile comunicativo improntato all'aggressività e all'impulsività, la tendenza all'*acting* possono essere fattori predittivi di un agire ostile e bullizzante.

Da notare è che le dinamiche di bullismo possono condurre a un consolidamento dei ruoli (di chi agisce e di chi subisce) per cui è fondamentale spezzarle e offrire ruoli alternativi, lavorando sulla cristallizzazione di immagini positive del Sé di tutti gli attori coinvolti.

Occorre dismettere i panni del *leader negativo*, che può diventare l'unica pericolosa immagine attraverso cui chi commette bullismo può farsi riconoscere e riconoscersi. Dall'altra parte, chi patisce, può convincersi di meritare le angherie subite, di avere qualcosa che non va (*autocolpevolizzazione e disistima*), di non avere il potere o la forza di cambiare la propria condizione (*sensò di non autoefficacia, locus of control esterno*). Chi riveste il ruolo di spettatore/trice può coltivare indifferenza o senso di impotenza e frustrazione.

Tutti/e, infatti, devono poter apprendere **strategie di coping** adattive e funzionali che possano sostituire l'indifferenza o la mancanza di solidarietà, l'aggressività e la violenza, la passività e la rassegnazione. È importante trovare un sano equilibrio tra ciò che può essere controllato, su cui si può ottenere un margine di miglioramento e ciò che invece è fuori dal proprio potere di azione. L'armonia tra questi due poli consente di non autocommiserarsi o colpevolizzarsi sminuendo la propria immagine e di non addossare ogni responsabilità agli altri, al fato o al destino.

Tra le strategie di coping si deve includere la possibilità di rivolgersi ad adulti significativi per **chiedere aiuto**. A tal fine è fondamentale acquisire consapevolezza circa la **rete relazionale** a disposizione. Mappare le persone presenti è utile per esplicitare chi può concretamente assumere una funzione di supporto, investendo di questo ruolo anche figure alle quali non si ricorrerebbe, ma che devono poter essere viste come risorse appellabili.

# SI PUO' FARE!

## TEMA

STRATEGIE PER LA DIFESA DA BULLISMO E CYBERBULLISMO.

## OBIETTIVI

- Aumentare la consapevolezza rispetto alle possibili figure di riferimento a cui chiedere aiuto.
- Aumentare il senso di responsabilità della classe sensibilizzando spettatori e spettatrici ad assumere atteggiamenti a difesa di chi subisce episodi di aggressione e bullismo.
- Stimolare pensiero critico, problem solving ed empatia.

## ISTRUZIONI

Consegnate la *scheda* preposta. Partendo da una situazione verosimile di bullismo, la classe ha il compito di proporre strategie efficaci per contrastare l'atto di bullismo, esplicitando chi può metterle in atto.

Potete decidere di far svolgere l'attività individualmente, a coppie o in sottogruppi da massimo 4/5 componenti, bilanciati tra maschi e femmine. Potete eventualmente cambiare la storia utilizzandone un'altra tra quelle presenti nella guida, oppure potete servirvi di un articolo di giornale. Una volta compilate tutte le schede predisponete un momento in cui il gruppo condivide il lavoro svolto e insieme alla classe delineate (per ogni attore/trice individuati) le strategie più concretamente attuabili ed efficaci.

Per favorire la comunicazione in classe potete predisporre un cerchio di sedie e utilizzare la tecnica del Circle Time (*vedi Appendice*). Riportate quanto emerso su un cartellone costruendo una sorta di *vedemecum di buoni comportamenti contro il bullismo* che potete appendere in classe.

## SUGGERIMENTI




Questa attività aiuta a sviluppare consapevolezza circa il fatto che il bullismo può essere contrastato.

Nella discussione plenaria è fondamentale porre l'accento sul ruolo degli spettatori e delle spettatrici, ovvero chi assiste incitando o osservando passivamente. È necessario che i ragazzi e le ragazze capiscano che è possibile mettere in atto comportamenti efficaci nel **depotenziare l'azione aggressiva** e sostenere chi ne è bersaglio.

Chiedete sempre quali sono le emozioni e gli stati d'animo che muovono l'azione dei vari attori/trici favorendo la sintonia e l'empatia con chi subisce.

Nella fase di condivisione delle proposte tenete un buon livello di approfondimento concentrandovi su quelle realmente applicabili al contesto della classe e della scuola; a volte, infatti, gli/le adolescenti propongono soluzioni poco applicabili.

Capita anche che alcuni ragazzi/e suggeriscano comportamenti e strategie che non credono realmente perseguibili, ma coincidono con ciò che pensano che noi adulti vogliamo sentirci dire (desiderabilità sociale). Alcune domande stimolo potrebbero aiutare ad aggirare questo rischio: "quello che proponi potrebbe essere applicato in questa classe?", "metteresti in pratica da subito la tua proposta? Come?".

-  INDIVIDUALE/COPPIE/  
PICCOLI GRUPPI
-  MATERIALE DA STAMPARE
-  DURATA circa 50 minuti





Immagina una situazione in cui un compagno/a viene ripetutamente preso in giro e insultato sul gruppo WhatsApp della classe. Rifletti su come può essere contrastata questa situazione di cyberbullismo compilando la seguente scheda e rispondendo alla domanda in fondo.

COSA POTREI FARE IO	COSA POTREBBE FARE LA CLASSE	COSA POTREBBERO FARE GLI/LE INSEGNANTI	COSA POTREBBERO FARE I GENITORI

**A tuo giudizio esistono altre persone che potrebbero dare il loro contributo? In che modo?**

---

---

---

---

---

# TU COSA FARESTI?

## TEMA

STRATEGIE PER LA DIFESA DA BULLISMO E CYBERBULLISMO.

 INDIVIDUALE/COPPIE

 MATERIALE DA STAMPARE

 DURATA 50/75 minuti

## OBIETTIVI

- Stimolare problem solving e strategie di coping.
- Favorire l'empatia verso chi subisce un atto di bullismo e cyberbullismo.

## ISTRUZIONI

Consegnate la *scheda* predisposta chiedendo alla classe di completarla in circa 30 minuti. Potete decidere se far svolgere l'attività a coppie o individualmente.

Successivamente, stimolate una discussione di gruppo, chiedendo se qualcuno/a avrebbe risposto diversamente, ricordando che non c'è una risposta giusta o sbagliata in quanto si tratta di pensieri ed emozioni personali.

Prendete nota delle risposte date su tre diversi cartelloni: sul primo (titolo: pensieri ed emozioni) riportate tutti gli stati d'animo emersi in risposta alla prima domanda, sul secondo (titolo: cosa fare per stare meglio?) scrivete le azioni emerse in risposta al secondo quesito, sul terzo (titolo: a chi chiedere aiuto) trascrivete le persone a cui ragazzi/e si rivolgerebbero per chiedere aiuto. Potete appendere in classe i cartelloni prodotti in modo che siano sempre consultabili.

## SUGGERIMENTI

Vi suggeriamo di far lavorare più individui/coppie sulla stessa storia: questo renderà più interessante e ricca la discussione finale in quanto si potranno confrontare le risposte date da persone diverse.

Quest'attività, in particolare la prima domanda della scheda, è funzionale ad allenare l'**empatia**, intesa come la capacità di "mettersi nei panni dell'altro", in questo caso in quelli di chi subisce bullismo o cyberbullismo, al fine di comprenderne maggiormente pensieri ed emozioni. Spiegate che spesso si agisce con superficialità, senza soffermarsi a riflettere sulle conseguenze che le azioni possono provocare negli altri. Dunque, prima di mettere in atto un qualsiasi comportamento, è importante porsi sempre nei panni altrui e chiedersi cosa proveremmo noi se ci trovassimo dall'altra parte.

Inoltre, l'attività ha lo scopo di stimolare la **capacità di coping**, intesa come l'insieme di strategie mentali e comportamentali messe in atto per fronteggiare situazioni critiche. Capita spesso che chi subisce bullismo o cyberbullismo si chiuda in sé stesso/a, non parli con nessuno di quanto accade per timore di destare preoccupazione (ad esempio nei genitori), per vergogna o per timore di subire ulteriori aggressioni. Spiegate che è importante adottare un atteggiamento attivo, affrontare e porre fine alle vessazioni.

Sollecitate la classe a trovare possibili **soluzioni pratiche e realizzabili**. Prestate attenzione al fatto che, a volte, gli/le adolescenti possono avanzare proposte ideali e poco fattibili, o proporre strategie a cui non credono fino in fondo, ma che considerano ciò che noi adulti vogliamo sentirci dire (desiderabilità sociale). In questo caso, approfondite maggiormente le soluzioni esposte con domande stimolo quali: "quello che proponi potrebbe essere applicato in questa classe?", "metteresti in pratica da subito la tua proposta? Come?".



È una giornata come tutte le altre, come al solito mi vesto per andare a scuola. Esco di casa in anticipo per incontrarmi con il mio amico davanti alle macchinette per fare colazione insieme e comprare la merenda a Ettore, un mio compagno di classe che da quando mi sono trasferito continua sempre a prendermi in giro. Ogni volta pretende che gli compri la merenda e se non gliela porto mi picchia insieme ai suoi amici. Ormai ci sono abituato. Anche il mio amico a volte torna a casa con qualche livido perché cerca di difendermi. Lui è l'unico che sa di queste cose, non ne ho mai parlato con nessun'altro...

**Immagina di essere il protagonista della storia.**

**Come ti sentiresti? Che emozioni proveresti?**

---

---

---

---

**Cosa potresti fare per stare meglio?**

---

---

---

---

---

**A chi ti rivolgeresti per chiedere aiuto?**

---

---

---

---

---

---

**Inventa il finale della storia.**

---

---

---

---

---

---



## SCHEDA 2

Sono appena tornata in Italia dalla Colombia e devo iniziare la terza media. So già cosa vuol dire cambiare scuola e so che non sarà facile. Sono preoccupata, quasi spaventata, soprattutto perchè non mi sento sicura del mio italiano, ho paura di non sapere come esprimermi. Entro in classe e vedo Fabiana, una vecchia compagna delle elementari. Subito tiro un sospiro di sollievo; sono felice di ritrovarla in classe, andavo d'accordo con lei. La saluto, ma lei mi guarda appena. Poi mi siedo al banco in prima fila, ma sento le altre ragazze della mia classe ridere. Mi giro verso di loro e una mi dice di smetterla di guardarle male perchè non stanno facendo niente. Da quel giorno ci sono state diverse prese in giro da parte delle mie compagne, inclusa Fabiana, per il colore della mia pelle, per i miei capelli, per il mio "stile". Ho perso l'entusiasmo per lo studio, sono diventata più timida, insicura...

**Immagina di essere la protagonista della storia.**

**Come ti sentiresti? Che emozioni proveresti?**

---

---

---

---

**Cosa potresti fare per stare meglio?**

---

---

---

---

---

**A chi ti rivolgeresti per chiedere aiuto?**

---

---

---

---

---

---

**Inventa il finale della storia.**

---

---

---

---

---

---



Tutto è iniziato da quando alcuni miei compagni di classe hanno creato un gruppo Whatsapp per parlare della passione che hanno in comune ovvero i Manga. All'inizio dell'anno mi hanno chiesto se volevo essere inserito, ma a me non piace quel tipo di fumetti e quindi ho detto di no, senza pensare che da lì in poi mi avrebbero escluso completamente. Non mi scelgono mai per fare i lavori di gruppo o per creare le squadre ad educazione fisica, si organizzano per vedersi al pomeriggio a mia insaputa e anche quando durante gli intervalli sento che stanno parlando di altro non riesco mai a inserirmi nella conversazione...

**Immagina di essere il protagonista della storia.**

**Come ti sentiresti? Che emozioni proveresti?**

---

---

---

---

**Cosa potresti fare per stare meglio?**

---

---

---

---

---

**A chi ti rivolgeresti per chiedere aiuto?**

---

---

---

---

---

---

**Inventa il finale della storia.**

---

---

---

---

---

---



## SCHEDA 4

Sono un ragazzo di origine cinese. Fin dall'inizio della scuola circolano commenti poco carini su di me e sulle mie origini. Mi danno parecchio fastidio perchè sono battute sulla mia tradizione. Io penso che ogni Paese abbia le proprie abitudini e non ha senso considerarle strane solo perché diverse dalle proprie. I miei compagni di classe credono di essere simpatici, ma non sanno che le loro parole e mezze discriminazioni mi fanno sentire sbagliato e diverso.

**Immagina di essere il protagonista della storia.**

**Come ti sentiresti? Che emozioni proveresti?**

---

---

---

---

**Cosa potresti fare per stare meglio?**

---

---

---

---

---

**A chi ti rivolgeresti per chiedere aiuto?**

---

---

---

---

---

---

**Inventa il finale della storia.**

---

---

---

---

---

---



Appena finite le lezioni esco da scuola e passando per i corridoi sento delle risate: sono i miei compagni di classe. Vado da loro e chiedo perchè stanno ridendo, mi dicono di guardare su Instagram. A primo impatto penso sia qualcosa di divertente come un video o un meme, e invece no. Apro Instagram e vedo che sono piena di notifiche tra cui alcuni tag. Vado a guardare e trovo una mia foto mentre sono seduta in una strana posa intenta ad allacciare le stringhe delle scarpe durante l'ora di educazione fisica. La foto è piena di commenti, battute e insulti.

**Immagina di essere la protagonista della storia.**

**Come ti sentiresti? Che emozioni proveresti?**

---

---

---

---

**Cosa potresti fare per stare meglio?**

---

---

---

---

---

**A chi ti rivolgeresti per chiedere aiuto?**

---

---

---

---

---

---

**Inventa il finale della storia.**

---

---

---

---

---

---



## SCHEDA 6

Qualche anno fa avevo un fidanzato che mi aveva chiesto insistentemente delle mie foto. Senza pensarci troppo gliel'ho mandate. Mi fidavo di lui. Il giorno dopo scoprii che le avevo mandate a tutti i suoi amici che a scuola continuavano a tirarmi battute poco carine. Anche i miei compagni di classe iniziarono a prendermi in giro, mi tiravano dei bigliettini di carta durante le lezioni con scritti degli insulti pesanti...

**Immagina di essere la protagonista della storia.**

**Come ti sentiresti? Che emozioni proveresti?**

---

---

---

---

**Cosa potresti fare per stare meglio?**

---

---

---

---

---

**A chi ti rivolgeresti per chiedere aiuto?**

---

---

---

---

---

---

**Inventa il finale della storia.**

---

---

---

---

---

---



# LA PAROLA ALLA DIFESA

## TEMA

STRATEGIE PER LA DIFESA DA BULLISMO E CYBERBULLISMO.

 GRANDE GRUPPO

 DURATA circa 50 minuti

## OBIETTIVI

- Stimolare le abilità di problem-solving.
- Sviluppare consapevolezza circa le persone a cui potersi rivolgere in caso di bisogno.
- Favorire la riflessione sui comportamenti da adottare per evitare di subire o agire atti di bullismo e di cyberbullismo.

## ISTRUZIONI

Utilizzate la tecnica del brainstorming. Scrivete al centro della lavagna o di un cartellone la frase-stimolo *“come difendersi dal bullismo e dal cyberbullismo”*. Invitate la classe a dire tutto ciò che viene in mente. Scrivete quanto emerso intorno alla frase-stimolo, senza seguire un ordine specifico. Questa prima fase richiede circa 15 minuti.

Rileggete tutto e sollecitate studenti e studentesse a identificare le diverse possibilità d'azione che potete mettere in evidenza sottolineando o cerchiando le parole. Animate la discussione attraverso domande stimolo come *“a chi vi rivolgereste per chiedere aiuto?”*, *“cosa potreste fare per evitare che ricapiti?”*, *“come vi potreste difendere?”*.

Infine, insieme alla classe stilate una sorta di vademecum degli atti che si possono compiere per difendersi dal bullismo e dal cyberbullismo. Potete appendere i cartelloni in classe in modo tale che siano sempre consultabili.

È possibile che ragazzi e ragazze esprimano le opinioni che considerano socialmente più accettabili o che ritengano possano soddisfare le aspettative dell'adulto. Una possibile variante dell'attività che permette di contenere tale rischio consiste nel chiedere di scrivere ciò che viene in mente su dei bigliettini anonimi.

## SUGGERIMENTI

Ricordate agli alunni e alle alunne che non c'è una risposta giusta o sbagliata, dunque invitateli/e a sentirsi liberi/e di dire qualsiasi cosa venga loro in mente e incoraggiateli/le a trovare possibili **soluzioni pratiche e realizzabili**.

È possibile che emergano pochi aspetti legati al mondo virtuale. In tal caso, esortate i ragazzi e le ragazze a riflettere sui comportamenti che permettono di proteggersi dal fenomeno del cyberbullismo (alcuni esempi: non rivelare le proprie password personali, modificare le password regolarmente, non aprire messaggi email provenienti da fonti che non si riconoscono, non rispondere a messaggi di minaccia o diffamatori ed evitare il botta e risposta, non rispondere a messaggi di sconosciuti, non inviare foto o video personali e cercare di difendere la propria sfera privata, non condividere in rete le proprie informazioni personali, rendere i propri account privati, non lasciare lo smartphone sbloccato ed incustodito ecc).

Ricordatevi che è importante non focalizzarsi solo sui comportamenti da adottare per denunciare l'atto di bullismo/cyberbullismo o difendersi da esso ma è altresì fondamentale rinforzare anche i comportamenti da adottare nel caso in cui un ragazzo o una ragazza si rendesse conto di aver agito degli atti di bullismo/cyberbullismo.

Infine, cogliete l'occasione per presentare agli alunni e alle alunne il/la docente referente antibullismo del vostro Istituto e, qualora fosse previsto, spiegate la modalità per accedere allo sportello psicologico d'ascolto.

## ESEMPIO



Riportiamo un brainstorming effettuato in una classe di scuola secondaria di secondo grado.

### Vademecum per difendersi dal bullismo

- Denunciare
- Chiedere aiuto
- Andare dalla psicologa
- Non vedersi con gli sconosciuti
- Non fidarsi
- Dirlo ai genitori
- Non fare da soli
- Confidarsi

### Vademecum per difendersi dal cyberbullismo:


- Denunciare
- Chiedere aiuto
- Andare dalla psicologa
- Non condividere foto
- Non dare il proprio numero in giro
- Non fidarsi
- Dirlo ai genitori
- Confidarsi
- Non dare le password
- Profilo privato

# COME IN PARLAMENTO

## TEMA

STRATEGIE PER LA DIFESA DA BULLISMO E CYBERBULLISMO.

 GRANDE GRUPPO

 DURATA circa 100 minuti

## OBIETTIVI

- Aumentare il senso di responsabilità della classe nel contrasto al bullismo.
- Stimolare il pensiero critico e l'empatia.
- Favorire un clima di classe sereno e collaborativo.

## ISTRUZIONI

Attraverso un'attività di role playing (*vedi Appendice*) "trasformate" la classe in una commissione parlamentare che ha il compito di trovare soluzioni concrete per contrastare bullismo e cyberbullismo nelle scuole. Assegnate ad alcuni studenti/esse i ruoli di:

- Presidente/essa di Commissione (amministra la discussione).
- Vice Presidente/essa (raccolge spunti e riflessioni che emergono dalla discussione restituendoli al gruppo).
- Segretario/a (verbalizza ciò che viene deciso).
- Cancelliere/a (registra il risultato dei provvedimenti votati).
- Guardia (mantiene la discussione su toni civili e pacati).
- Garante della democrazia (si assicura che le opinioni di tutti/e siano ascoltate e prese in considerazione).

In una prima fase, della durata di circa 15 minuti, chiedete a ciascun studente/essa (parlamentari) di pensare individualmente ad almeno tre provvedimenti/soluzioni che a loro giudizio siano efficaci per combattere il bullismo a scuola. Successivamente, predisponete in classe un cerchio di sedie chiedendo al Presidente/essa di avviare i lavori della commissione. A turno ciascun parlamentare porta una proposta che deve essere discussa dalla commissione e votata. Il Presidente/essa indaga preliminarmente se ci sono proposte simili in modo da accorpare le discussioni evitando ripetitività. Per l'approvazione occorrerà che il 50%+1 dei/delle partecipanti voti favorevolmente. Al termine dell'attività, il/la Cancelliere/a riassume le proposte votate. Come ultimo step proponete alla classe di applicare la legge emanata che viene pubblicamente esposta su un cartellone realizzato dal/dalla Cancelliere/a e dal/dalla Segretario/a.

## SUGGERIMENTI

È consigliabile proporre questa attività dopo aver affrontato il tema del bullismo e delle sue caratteristiche (*vedi Step 1 e 2*). Solitamente è un esercizio che ingaggia molto gli/le adolescenti e, in maniera dinamica e divertente, contribuisce ad accrescere il **livello di responsabilità** del gruppo nel contrasto ai fenomeni di aggressività e bullismo.

Assegnare dei ruoli contribuisce a creare una simulazione di qualità rendendo la simulazione più "vera" e stimolante. Tuttavia, il ruolo assegnato può essere di difficile applicazione per alcuni/e, sarà quindi vostro compito sostenerli.

Durante l'attività potete cambiare l'attribuzione dei ruoli dando la possibilità a tutti/e di sperimentarsi; potete inoltre inventarne di nuovi.

La fase finale è la più importante in quanto si passa dal gioco alla realtà. L'attività sarà influente nel momento in cui il gruppo stipula un **patto** impegnandosi nel rispettare le regole/leggi stabilite. Per questo motivo è importante che la legge sia trascritta e conservata in modo ben visibile in classe e condivisa con gli/le altri/e insegnanti. Tutto il consiglio di classe sarà chiamato a monitorare, nelle rispettive ore di lezione, la qualità delle relazioni in classe e il rispetto del regolamento.

A titolo di esempio riportiamo un **decalogo** approvato da una classe di scuola secondaria di secondo grado:


- 1.** Non ridere davanti a un atto di bullismo e non stare in silenzio.
- 2.** Evita la giustizia privata: se vedi un post che ritieni offensivo, il miglior modo per fare qualcosa è segnalarlo.
- 3.** Non lasciare da solo la persona attaccata.
- 4.** Può capitare che chi subisce bullismo si senta sballato, inferiore, o pensi che ci sia qualcosa che non va in lui o in lei. Tutto ciò non è vero e comunicarlo può aiutare molto.
- 5.** Non sempre le situazioni si possono gestire da soli. Chiedere aiuto a un adulto non significa fare la spia, ma voler aiutare sia chi subisce che chi aggredisce.
- 6.** Se ritieni qualcuno "diverso" da te conosilo prima di giudicarlo.
- 7.** Non isolare nessuno; anche questo è bullismo. Lasciati incuriosire dagli altri.
- 8.** Non difendere attraverso commenti online perché questi danno solo visibilità al contenuto che vuoi bloccare.
- 9.** Non avere paura del giudizio altrui ma mostrati sempre per ciò che sei. Difenditi in modo assertivo da chi ti offende.
- 10.** Non nasconderti dietro uno schermo. Chiediti cosa proveresti se capitasse a te o a una persona a te cara.

# QUANDO IL PERICOLO CORRE SUL WEB

## TEMA

STRATEGIE PER LA DIFESA DAL CYBERBULLISMO.

 GRANDE GRUPPO

 DURATA circa 30 minuti

## OBIETTIVI

- Aumentare la consapevolezza sui fattori rischio del mondo virtuale.
- Aumentare la consapevolezza dei propri agiti nella vita online.
- Stimolare il pensiero critico e il problem solving.

## ISTRUZIONI

Liberate l'aula dai banchi e appendete su tre pareti diverse dei cartelli riportanti le scritte "pericolo", "non pericolo" e "non lo so". Sotto ciascun cartello sistemate due file di sedie creando, così, una sorta di tribuna. Chiedete alla classe di comporre una fila al centro dell'aula. Leggete uno dei comportamenti riportati nella scheda predisposta e chiedete a ragazzi e ragazze di posizionarsi sedendosi sotto il cartello secondo loro più adatto a descrivere quanto letto. Successivamente, a turno, chiedete a ogni gruppetto formatosi di esprimere e argomentare la propria opinione, provando a convincere gli altri gruppi a modificare la propria posizione: ogni membro della classe può scegliere di spostarsi in qualunque momento della discussione se cambia opinione. Esaurito il dibattito chiedete alla classe di ricomporre la fila iniziale, leggete un secondo comportamento chiedendo di schierarsi nuovamente.

Al termine di ciascun turno leggete la norma corrispondente dal decalogo della Polizia Postale da cui questo esercizio è tratto.

## SUGGERIMENTI

Questa attività mira a far **salire il livello di allerta**; molti/e adolescenti navigano in rete con una consapevolezza bassissima di quello che può accadere a seguito delle proprie scelte e azioni.

L'esercizio potrebbe essere un po' faticoso perché molti/e agiscono normalmente alcuni dei comportamenti descritti nella scheda, come avere profili social pubblici, pubblicare regolarmente immagini riguardanti la propria persona, postare i propri dati sensibili o rivelare la propria password al migliore amico/a perché si ha massima fiducia. Nel momento in cui tali condotte sono messe in discussione, la classe potrebbe mostrarsi poco ricettiva. Durante l'età adolescenziale è tipico essere convinti/e che i pericoli non riguardino se stessi, ragione per cui è necessario insistere un po' attraverso la discussione frase dopo frase. Leggete loro il **decalogo** della Polizia Postale, portate esempi concreti, stimolate il gruppo a ragionare rispetto alle esperienze vissute ("vi è mai capitata una cosa simile?", "conoscete qualcuno/a a cui è capitato? cosa è successo?","potrebbe succedere anche a voi?").

Al fine di favorire una più efficace gestione dei turni di parola, può essere utilizzato un oggetto simbolico che rappresenti un microfono (meglio se ne avete uno vero) simulando una sorta di trasmissione radiofonica. Se preferite, potete gestire l'attività mantenendo studenti e studentesse al proprio banco. Basta far preparare loro delle palette colorate che riportino le parole chiave (pericolo, non pericolo, non lo so). A questo punto potete leggere i diversi comportamenti chiedendo loro di alzare la palette corrispondente. In questo modo

però è più difficile per il gruppo interagire e osservarsi, motivo per cui vi consigliamo di preferire la versione con le tribune e gli spostamenti.

Il decalogo della Polizia Postale potrebbe essere appeso in classe.

### **Decalogo della Polizia Postale per non finire nella trappola del cyberbullismo e dei predatori online (<https://www.commissariatodips.it/>)**

- 1.** Ricorda che un'immagine condivisa in un social entra definitivamente nel Web e che non sarà possibile controllarne mai più la diffusione. Potrebbe essere utilizzata in siti che non conosci o che non ti piacciono. Anche se tu non vuoi.
- 2.** Ricorda che molte delle informazioni che posti nella bacheca del tuo profilo consentono di ricostruire la tua identità, le tue abitudini, i tuoi gusti: sei sicuro di volere che così tante persone (magari anche i tuoi insegnanti o i tuoi futuri datori di lavoro) sappiano così tante cose di te?
- 3.** Creare profili con nomi equivoci o postare messaggi allusivi a una disponibilità sentimentale potrebbe richiamare l'attenzione dei malintenzionati della Rete. Evita di proporti in un ruolo non adatto alla tua età o ai tuoi reali desideri per non essere contattato da sconosciuti con proposte imbarazzanti o richieste oscene.
- 4.** Il comportamento in Rete è disciplinato da regole, la cosiddetta "netiquette", ma soprattutto da leggi che definiscono chiaramente cosa costituisce reato e cosa no. Evita di creare gruppi o di postare immagini che inneggiano a comportamenti indesiderabili e che danneggiano l'immagine e la credibilità delle persone.
- 5.** Tieni segreta le password di accesso ai tuoi profili sui social: compagni di classe e conoscenti potrebbero utilizzarla per sostituirsi a te e commettere azioni scorrette a tuo nome o per diffondere informazioni riservate. Non cercare di ottenere la password di altri utenti, seppur animato dalle più innocenti intenzioni, poiché questo costituisce reato e ti espone al rischio di accuse molto serie.
- 6.** Imposta il tuo profilo in modo da consentirne la visibilità solo agli amici che avrai autorizzato: in questo modo selezionerai direttamente chi accede alla tua pagina e ti garantirai di essere contattato solo da persone conosciute e affidabili.
- 7.** Non aprire gli allegati delle e-mail provenienti da sconosciuti e verificate prima il nome dei mittenti e l'oggetto. Possono essere stati spediti da una macchina infettata senza che l'utilizzatore ne sia a conoscenza.
- 8.** Nelle chat con sconosciuti, nei forum, nei blog o nei giochi di ruolo non dare mai senza il permesso dei genitori informazioni personali come cognome, età, indirizzo, numero di telefono del cellulare o di casa, scuola frequentata. Prima di inserire i tuoi dati personali su Internet controlla che siano presenti i segni che indicano la sicurezza della pagina: la scritta "http" nell'indirizzo e il simbolo del lucchetto.
- 9.** Non incontrare mai persone conosciute su Internet senza avvertire i tuoi genitori. Se proprio vuoi farlo, prendi appuntamento in luoghi affollati e porta con te almeno due amici.
- 10.** Se leggi o vedi qualcosa su Internet che ti fa sentire a disagio o ti spaventa, parlane subito con i tuoi genitori o con gli insegnanti. Se qualcuno che ti sembrava simpatico comincia a scrivere cose strane in chat o manda e-mail che non ti piacciono, bloccalo e parlane subito con i tuoi genitori.



- 1.** Condividere la propria immagine sui social network.
- 2.** Pubblicare post in cui scrivi le tue abitudini e i tuoi gusti.
- 3.** Creare un falso profilo dichiarandoti più grande per postare messaggi dove fai intendere che sei disponibile sentimentalmente.
- 4.** Creare un gruppo e postare immagini per offendere un altro ragazzo o ragazza.
- 5.** Rivelare la password di accesso al tuo social preferito a un amico/a.
- 6.** Sui social avere un profilo "pubblico".
- 7.** Aprire gli allegati di una mail proveniente da una persona sconosciuta.
- 8.** Nelle chat con sconosciuti, nei forum, nei blog o nei giochi di ruolo dare informazioni personali come cognome, età, indirizzo, numero di telefono del cellulare o di casa, scuola frequentata.
- 9.** Incontrare nel mondo reale persone conosciute in internet.
- 10.** Qualcuno che ti sembrava simpatico comincia a scrivere cose strane in chat che non ti piacciono.

# NON FARSI INTRAPPOLARE DALLA RETE

## TEMA

STRATEGIE PER LA DIFESA DAL CYBERBULLISMO.

## OBIETTIVI

- Aumentare la consapevolezza sui fattori rischio del mondo virtuale.
- Aumentare la consapevolezza dei propri agiti nella vita online.
- Stimolare il pensiero critico e il problem solving.

## ISTRUZIONI

Chiedete alla classe di compilare la *scheda* predisposta che riporta una serie di comportamenti attuabili nel mondo virtuale di cui si chiede di riconoscerne la pericolosità. Potete decidere se far svolgere l'attività individualmente, a coppie o se suddividere la classe in sottogruppi da massimo 4/5 componenti, preferibilmente bilanciati tra maschi e femmine. Una volta terminata la compilazione della scheda, leggete il primo comportamento contando quanti hanno risposto *si* e quanti hanno risposto *no* (segnandolo alla lavagna). Favorite la discussione partendo dal dato emerso, sottolineando in quali casi quel comportamento può diventare pericoloso. Potete aiutarvi facendo riferimento al decalogo per la sicurezza online della Polizia Postale da cui questo esercizio è tratto.

## SUGGERIMENTI

Questa attività mira a far **salire il livello di allerta**; molti/e adolescenti navigano in rete con una consapevolezza bassissima di quello che può accadere a seguito delle proprie scelte e azioni.

L'esercizio potrebbe essere un po' faticoso in quanto molti/e agiscono nella quotidianità alcuni dei comportamenti descritti nella scheda, come avere profili social pubblici, pubblicare regolarmente immagini riguardanti la propria persona, postare i propri dati sensibili o rivelare la propria password al migliore amico/a perché si ha massima fiducia. Nel momento in cui tali condotte sono messe in discussione, la classe potrebbe mostrarsi poco ricettiva. Durante l'età adolescenziale è tipico essere convinti/e che i pericoli non riguardino se stessi, ragione per cui è necessario insistere un po' attraverso la **discussione** frase dopo frase. Leggete il decalogo della Polizia Postale, portate esempi concreti, stimolate la classe a ragionare rispetto alle esperienze vissute ("vi è mai capitata una cosa simile?", "conoscete qualcuno/a a cui è capitato? cosa è successo?"/"potrebbe succedere anche a voi?"). Per la discussione potete invitare alunni e alunne a disporsi in cerchio (vedi Appendice) in modo che sia facilitato il confronto.

Il decalogo della Polizia Postale potrebbe essere appeso in classe.



INDIVIDUALE/COPPIE/PICCOLI GRUPPI



MATERIALE DA STAMPARE



DURATA circa 50 minuti





**I comportamenti descritti di seguito possono essere pericolosi per te? Descrivi brevemente il perché.**

**1. Condividere la propria immagine sui social network.**

Sì  No

**Perché?**

---



---



---

**2. Pubblicare post in cui scrivi le tue abitudini e i tuoi gusti.**

Sì  No

**Perché?**

---



---



---

**3. Creare un falso profilo dichiarandoti più grande per postare messaggi dove fai intendere che sei disponibile sentimentalmente.**

Sì  No

**Perché?**

---



---



---

**4. Creare un gruppo e postare immagini per offendere un altro ragazzo o ragazza.**

Sì  No

**Perché?**

---



---



---

**5. Rivelare la password di accesso al tuo social preferito a un amico/a.**

Sì  No

**Perché?**

---



---



---



**6. Sui social avere un profilo "pubblico".**

- Sì  No

**Perché?**

---

---

---

**7. Aprire gli allegati di una mail proveniente da una persona sconosciuta.**

- Sì  No

**Perché?**

---

---

---

**8. Nelle chat con sconosciuti, nei forum, nei blog o nei giochi di ruolo dare informazioni personali come cognome, età, indirizzo, numero di telefono del cellulare o di casa, scuola frequentata.**

- Sì  No

**Perché?**

---

---

---

**9. Incontrare nel mondo reale persone conosciute in internet.**

- Sì  No

**Perché?**

---

---

---

**10. Qualcuno che ti sembrava simpatico comincia a scrivere cose strane in chat che non ti piacciono.**

- Sì  No

**Perché?**

---

---

---



## Decalogo della Polizia Postale per non finire nella trappola del cyberbullismo e dei predatori online (<https://www.commissariatodips.it/>)

- 1.** Ricorda che un'immagine condivisa in un social entra definitivamente nel Web e che non sarà possibile controllarne mai più la diffusione. Potrebbe essere utilizzata in siti che non conosci o che non ti piacciono. Anche se tu non vuoi.
- 2.** Ricorda che molte delle informazioni che posti nella bacheca del tuo profilo consentono di ricostruire la tua identità, le tue abitudini, i tuoi gusti: sei sicuro di volere che così tante persone (magari anche i tuoi insegnanti o i tuoi futuri datori di lavoro) sappiano così tante cose di te?
- 3.** Creare profili con nomi equivoci o postare messaggi allusivi a una disponibilità sentimentale potrebbe richiamare l'attenzione dei malintenzionati della Rete. Evita di proporti in un ruolo non adatto alla tua età o ai tuoi reali desideri per non essere contattato da sconosciuti con proposte imbarazzanti o richieste oscene.
- 4.** Il comportamento in Rete è disciplinato da regole, la cosiddetta "netiquette", ma soprattutto da leggi che definiscono chiaramente cosa costituisce reato e cosa no. Evita di creare gruppi o di postare immagini che inneggiano a comportamenti indesiderabili e che danneggiano l'immagine e la credibilità delle persone.
- 5.** Tieni segreta le password di accesso ai tuoi profili sui social: compagni di classe e conoscenti potrebbero utilizzarla per sostituirsi a te e commettere azioni scorrette a tuo nome o per diffondere informazioni riservate. Non cercare di ottenere la password di altri utenti, seppur animato dalle più innocenti intenzioni, poiché questo costituisce reato e ti espone al rischio di accuse molto serie.
- 6.** Imposta il tuo profilo in modo da consentirne la visibilità solo agli amici che avrai autorizzato: in questo modo selezionerai direttamente chi accede alla tua pagina e ti garantirai di essere contattato solo da persone conosciute e affidabili.
- 7.** Non aprire gli allegati delle e-mail provenienti da sconosciuti e verificate prima il nome dei mittenti e l'oggetto. Possono essere stati spediti da una macchina infettata senza che l'utilizzatore ne sia a conoscenza.
- 8.** Nelle chat con sconosciuti, nei forum, nei blog o nei giochi di ruolo non dare mai senza il permesso dei genitori informazioni personali come cognome, età, indirizzo, numero di telefono del cellulare o di casa, scuola frequentata. Prima di inserire i tuoi dati personali su Internet controlla che siano presenti i segni che indicano la sicurezza della pagina: la scritta "http" nell'indirizzo e il simbolo del lucchetto.
- 9.** Non incontrare mai persone conosciute su Internet senza avvertire i tuoi genitori. Se proprio vuoi farlo, prendi appuntamento in luoghi affollati e porta con te almeno due amici.
- 10.** Se leggi o vedi qualcosa su Internet che ti fa sentire a disagio o ti spaventa, parlane subito con i tuoi genitori o con gli insegnanti. Se qualcuno che ti sembrava simpatico comincia a scrivere cose strane in chat o manda e-mail che non ti piacciono, bloccalo e parlane subito con i tuoi genitori.

# COME STA LA CLASSE?

## TEMA

STRATEGIE PER LA DIFESA DAL BULLISMO.

## OBIETTIVI

- Aumentare il senso di responsabilità della classe nel contrasto al bullismo.
- Stimolare il pensiero critico, l'empatia e il problem solving collettivo.
- Favorire un clima di classe sereno e collaborativo.

## ISTRUZIONI

Chiedete a ciascun alunno/a di prendere un foglio, dividerlo a metà e scrivere in cima alla prima colonna ottenuta: "in classe sto bene quando..." e nell'altra: "in classe sto male quando...". Chiedete di pensare alla vita quotidiana in classe e di riflettere sulle situazioni positive e negative che si verificano relazionandosi con i compagni e le compagne. Sottolineate che la scheda è anonima e che possono sentirsi liberi di esprimersi. Assegnate un tempo di circa 20 minuti.

Raccogliete le schede in una scatola e dichiarate conclusa la prima fase dell'esercizio.

A casa analizzate e sistematizzate il materiale raccolto individuando le situazioni di malessere e le situazioni che fanno stare bene.

In una seconda fase tornate in classe e predisponete 4/5 sottogruppi di lavoro. Potete creare delle isole di banchi, setting funzionale alla collaborazione e alla comunicazione. A ciascun sottogruppo consegnate una situazione di malessere in classe chiedendo di individuare almeno 3 soluzioni concrete per migliorarla. Date un tempo di circa 20 minuti al termine del quale predisponete un cerchio di sedie in mezzo all'aula e con la tecnica del Circle Time (vedi Appendice) favorite una discussione e un confronto sulle diverse situazioni.


## SUGGERIMENTI

Questa attività permette di indagare il benessere e il malessere percepiti in classe e di favorire un processo di **risoluzione dei conflitti**, siano essi configurati come atti aggressivi o vere e proprie situazioni di bullismo.

La discussione finale è la fase più delicata e importante in quanto il gruppo dovrà affrontare a viso aperto e **risolvere concretamente le proprie problematicità**. Nella condivisione delle diverse situazioni aiutate i ragazzi e le ragazze a capire quali tipologie di comportamenti la classe mette in atto: scherzo, aggressione, bullismo, cyberbullismo. Sostenete la classe a prendere coscienza che atti aggressivi e di bullismo non sono mai una questione relativa solo a chi li commette e a chi li subisce, ma riguardano sempre tutto il gruppo.

Partendo dal presupposto che **è responsabilità di tutti/e il miglioramento della vita in classe**, concentratevi sulle strategie proposte dagli studenti/esse, individuando e decidendo con loro quali possono essere applicabili. Potete aiutarli/e utilizzando la lista delle situazioni e dei comportamenti che loro stessi/e hanno già individuato come positivi. L'attività potrà essere ancora più efficace nel momento in cui il gruppo stipula un **patto** impegnandosi nel rispettare regole e indicazioni stabilite insieme.

 INDIVIDUALE/PICCOLI GRUPPI

 DURATA circa 20 minuti per la prima fase e 50 minuti per la seconda

Leggendo le schede "sto bene/male quando" potreste intercettare delle situazioni più o meno preoccupanti da cui potrebbero emergere **richieste di aiuto**.

Potete rivolgervi al/alla Dirigente Scolastico/a, al consiglio di classe, al servizio di psicologia scolastica della scuola (se presente) per confrontarvi e raccogliere ulteriori informazioni. In base a quanto rilevato, potete scegliere se agire in modo diretto (tutelando la privacy di chi sta chiedendo aiuto) o affrontando indirettamente il caso condividendolo con la classe. Innanzitutto potreste rassicurare dicendo che chiunque senta il bisogno di parlare e confidare un malessere, può trovare nell'insegnante ascolto e protezione, spronando a non tenersi tutto dentro. Può essere utile trattare la situazione col gruppo, con delicatezza e tatto, domandando se la classe si è già accorta che un compagno/a sta sperimentando una simile condizione, senza fare una caccia tesa a scoprire il soggetto in questione o attivando un processo. Ciò metterebbe sulla difensiva e non produrrebbe un confronto costruttivo e volto al cambiamento. Potreste anche invitare la classe a delle riflessioni individuali in cui ognuno possa riflettere se, ed eventualmente come, possa aver contribuito a sostenere la condizione di malessere descritta. È importante che il gruppo senta nell'insegnante una **guida** che offre un'occasione di miglioramento e non un agente persecutorio. Se necessario, potete interpellare anche esperti/e della relazione d'aiuto per farvi supportare direttamente o indirettamente.

# SCOPRI IL TUO STILE COMUNICATIVO

## TEMA

LA COMUNICAZIONE EFFICACE PER LA DIFESA DAL BULLISMO.



INDIVIDUALE



MATERIALE DA STAMPARE



DURATA circa 50 minuti

## OBIETTIVI

- Comprendere la differenza tra i diversi stili comunicativi: aggressivo, passivo, assertivo.
- Riconoscere il proprio stile comunicativo prevalente.
- Allenare la comunicazione assertiva.

## ISTRUZIONI

Decidete se utilizzare la scheda 1, la scheda 2 o entrambe in momenti diversi.

Consegnate una copia a testa della sezione A della scheda scelta. Date successivamente la sezione B che contiene l'attribuzione dei tre stili per ogni item.

Le sezioni A delle schede possono essere autosomministrate.

Ogni scheda può essere completata in circa 15 minuti.

Fornite poi una spiegazione sui tre stili comunicativi presi in esame: passivo, assertivo e aggressivo e degli effetti che possono avere su se stessi e sulle relazioni interpersonali. Potete poi invitare la classe a trovare degli esempi per ogni stile, anche attraverso la tecnica del Role Playing (*vedi Appendice*).

## SUGGERIMENTI

Precisate che i questionari proposti possono essere uno strumento utile per un'auto-riflessione sulla propria **modalità comunicativa prevalente** e riferita al presente, un pretesto per riflettere sulle possibilità di auto-miglioramento che ognuno/a può cogliere. Qualunque sia l'esito, non è da considerarsi come un'etichetta perenne che non ci si può scuire da dosso.

Ciascuno di noi può tendere a un determinato stile relazionale o adottarne uno in particolari situazioni. Rassicurate sul fatto che nessuno/a sarà tenuto/a a condividere le proprie risposte con la classe.

Sottolineate che lo stile aggressivo può innescare altra aggressività e sfociare in un vortice di violenza, e ostacolare la costruzione di relazioni positive e cooperative.

Favorite la riflessione anche sull'inefficacia dello stile passivo. Chi lo adotta difficilmente riesce a soddisfare i propri bisogni, a far valere i propri diritti, a esprimere le proprie emozioni e i propri desideri. Le persone con questo stile prevalente possono sperimentare un senso di solitudine, godere di poca autostima e avere un senso di autoefficacia scarso.

A fronte dei precedenti ragionamenti, stimolate ragazzi e ragazze a pensare a delle **strategie alternative** all'aggressività e alla passività, evidenziando gli effetti positivi, per se stessi e per il gruppo, dello stile assertivo.

Per comodità di apprendimento e necessità di semplificazione, trattiamo i tre stili come dei cluster ben distinti e alternativi. Nella realtà non vi è una risposta assertiva definitiva. Occorre considerare le circostanze,

valutare le variabili emozionali e cognitive che possono cambiare a seconda appunto della situazione, degli obiettivi perseguiti. La persona con buone abilità sociali sa valutare il contesto e adattare la sua risposta, senza applicare in maniera stereotipata lo stile assertivo. In generale, possiamo affermare che la persona assertiva *sceglie*, quella *passiva* subisce e la persona aggressiva *reagisce*.

Fatta questa premessa, distinguiamo:

### **Stile comunicativo passivo:**

Caratteristiche: una persona con uno stile comunicativo passivo tende a mettere le proprie esigenze e i propri bisogni in secondo piano rispetto a quelli delle altre persone, evita di esprimere le proprie idee o sentirsi incapace nel dire ciò che pensa. Crede che le altre persone siano migliori e ne teme il giudizio. Tende a parlare con un tono di voce basso, tenendo lo sguardo rivolto verso terra. Inibisce le proprie emozioni a causa di momenti di imbarazzo o di tensione. Si sente spesso 'oppressa' e intimorita dalle altre persone e si considera responsabile di tutto ciò che non va. Non riesce a dire di 'no' e tende a sottomettersi alla volontà delle altre persone.

Conseguenze: una persona con uno stile comunicativo passivo difficilmente riesce a soddisfare un suo bisogno e/o desiderio, ad accettare un complimento senza sminuirlo e a instaurare rapporti soddisfacenti per sé. Può arrivare a svalutarsi, la sua autostima e il suo senso di autoefficacia possono abbassarsi sempre più. Rischia maggiormente di isolarsi, di avere scoppi di ira o sviluppare sintomi psicosomatici.

### **Stile comunicativo assertivo:**

Caratteristiche: una persona con uno stile comunicativo assertivo riesce a esprimere i propri sentimenti, bisogni, preferenze, opinioni, pensieri e critiche, senza prevaricare le altre persone. È aperta al dialogo e al confronto, guarda negli occhi il suo interlocutore/trice e mantiene un tono di voce tranquillo e pacato. Conserva una buona opinione di sé, non si svaluta e non mette in discussione il proprio valore, anche quando non riesce a raggiungere il proprio obiettivo. Comunica in modo chiaro, diretto e rispettoso. Riesce a mettere le altre persone a loro agio. È capace di mediare nei conflitti.

Conseguenze: una persona con uno stile comunicativo assertivo riesce a far rispettare i propri diritti e a ottenere ciò che desidera, pur rispettando i diritti altrui e mantiene delle buone relazioni sociali.

### **Stile comunicativo aggressivo:**

Caratteristiche: una persona con uno stile comunicativo aggressivo crede che i propri diritti, le proprie esigenze e i propri desideri siano più importanti di quelli delle altre persone; impone le sue convinzioni senza possibilità di contrattazione mostrando disinteresse per l'interlocutore/trice.

Spesso esprime le sue richieste con arroganza, sfida con lo sguardo, mantiene una postura rigida e un atteggiamento di prevaricazione. Tende a risolvere le situazioni problematiche con prepotenza (verbale o fisica), mettendo a disagio gli altri o offendendoli. Non ammette quasi mai di avere torto e attribuisce agli altri la responsabilità anche degli errori propri.

Conseguenze: una persona con uno stile comunicativo aggressivo può riuscire a realizzare i propri desideri, ma a spese degli/delle altri/e, rovinando così il rapporto con loro, provando senso di colpa o vergogna. Può allontanare le altre persone che vedono in lui/lei qualcuno di imprevedibile, sempre pronto/a ad attaccare. Può instaurare relazioni in cui si avvertono forti tensioni che portano alla rottura dei rapporti e a un progressivo isolamento sociale. Assumere un atteggiamento improntato all'attacco può costare molta fatica e favorire la comparsa di sintomi di natura psicosomatica.



# SCHEDA 1

## QUESTIONARIO SUGLI STILI COMUNICATIVI

### SEZIONE A

Per ogni affermazione data, indica se è alquanto vera o alquanto falsa per te.

Accertati di valutare accuratamente ogni affermazione. Nel caso in cui avessi dei dubbi riguardo la risposta da dare, scegli quella che ritieni più rappresentativa per te.

	<b>ALQUANTO VERO</b>	<b>ALQUANTO FALSO</b>
Riesco a esprimere le mie opinioni davanti ad altre persone.		
Assegno giudizi sugli altri con rapidità.		
Se sono in fila e qualcuno mi supera, lo/a affronto con tono polemico.		
Quando sbaglio lo ammetto.		
Faccio fatica a esprimere le mie opinioni se capisco di pensarla diversamente dalle altre persone.		
Riesco ad esprimere le mie emozioni.		
Mi danno fastidio le critiche.		
Non sempre riesco a dire cosa provo.		
Spesso, quando una persona mi parla, tendo a interromperla.		
Se sono accusato/a per qualcosa che non ho fatto, faccio finta di niente.		
Riesco a mettermi nei panni degli altri.		
Non sempre riesco a dire quello che penso.		
Mi capita di alzare la voce con le persone.		
Non sempre dico di sì quando gli amici mi chiedono un favore.		
Quando voglio stare da solo/a lo dico.		
Se so che qualcuno/a parla male di me, faccio finta di niente.		
Se vengo accusato/a per qualcosa che non ho fatto, chiedo spiegazioni.		
Se qualcuno/a ha un problema, so ascoltare.		
Quando sono in gruppo, preferisco che siano gli altri/e a decidere cosa fare.		
Se sono in fila e qualcuno/a mi supera, faccio notare che deve mettersi dietro di me.		
Se un amico/a si rifiuta di farmi un favore, mi arrabbio.		
Quando un amico/a mi chiede di uscire, accetto anche se non ho voglia.		
Faccio vedere alle altre persone quanto sono forte per guadagnarli il rispetto.		





## QUESTIONARIO SUGLI STILI COMUNICATIVI

### SEZIONE B

Confronta ora le risposte che hai dato con la tabella che indica a quale stile appartiene ogni affermazione.

*Legenda: P=passivo AG=aggressivo AS=assertivo*

Riesco a esprimere le mie opinioni davanti ad altre persone.	AS
Assegno giudizi sugli altri con rapidità.	AG
Se sono in fila e qualcuno mi supera, lo/a affronto con tono polemico.	AG
Quando sbaglio lo ammetto.	AS
Faccio fatica a esprimere le mie opinioni se capisco di pensarla diversamente dalle altre persone.	P
Riesco ad esprimere le mie emozioni.	AS
Mi danno fastidio le critiche.	AG
Non sempre riesco a dire cosa provo.	P
Spesso, quando una persona mi parla, tendo a interromperla.	AG
Se sono accusato/a per qualcosa che non ho fatto, faccio finta di niente.	P
Riesco a mettermi nei panni degli altri.	AS
Non sempre riesco a dire quello che penso.	AG
Mi capita di alzare la voce con le persone.	AG
Non sempre dico di sì quando gli amici mi chiedono un favore.	AS
Quando voglio stare da solo/a lo dico.	AS
Se so che qualcuno/a parla male di me, faccio finta di niente.	P
Se vengo accusato/a per qualcosa che non ho fatto, chiedo spiegazioni.	AS
Se qualcuno/a ha un problema, so ascoltare.	AS
Quando sono in gruppo, preferisco che siano gli altri/e a decidere cosa fare.	P
Se sono in fila e qualcuno/a mi supera, faccio notare che deve mettersi dietro di me.	AS
Se un amico/a si rifiuta di farmi un favore, mi arrabbio.	AG
Quando un amico/a mi chiede di uscire, accetto anche se non ho voglia.	P
Faccio vedere alle altre persone quanto sono forte per guadagnarli il rispetto.	AG



## SCHEDA 2

### SEZIONE A

**Leggi le seguenti situazioni e scegli l'alternativa che più ti rappresenta tra le tre proposte.**

- 1. Sono in gruppo e si sta parlando di un argomento che conosco abbastanza. Mi accorgo che ciò che penso io è diverso da quello che pensano gli altri/e.**
  - a. Ascolto e dopo esprimo con calma cosa penso.
  - b. Interrompo chi sta parlando perché sta dicendo secondo me delle assurdità ed espongo il mio pensiero.
  - c. Evito di dire cosa penso io perché magari hanno ragione loro o comunque non ha importanza quale sia la mia opinione.
  
- 2. Arriva in compagnia una nuova ragazza.**
  - a. Ho già capito che tipo è e lo dico agli altri/e del gruppo.
  - b. Mi presento e le faccio qualche domanda per conoscerla meglio cercando di metterla a suo agio.
  - c. La saluto quando mi saluta.
  
- 3. Sto facendo la fila alle macchinette automatiche per prendere una merenda. Arriva una persona e mi passa davanti.**
  - a. Le faccio notare pacatamente che c'ero prima io e che deve mettersi dietro di me.
  - b. Faccio finta di nulla.
  - c. Mi dà molto fastidio, mi arrabbio e le dico "ma chi ti credi di essere" alzando la voce.
  
- 4. Il mio amico mi chiede in prestito la moto per la sera. Io ho un appuntamento e ci devo andare in moto, altrimenti salta.**
  - a. Gli dico di arrangiarsi perché non intendo rinunciare al mio appuntamento per far comodo a lui.
  - b. Gli dico che anche io ho bisogno della moto e mi informo sul suo appuntamento per capire quanto sia importante e se ci possono essere altre soluzioni oltre ad usare la mia moto.
  - c. Mi lascio convincere che il suo appuntamento valga più del mio.
  
- 5. La mia compagna di classe mi chiede di permetterle di copiare durante la verifica. Io ho paura che l'insegnante si accorga e di prendere per questo un brutto voto.**
  - a. Rispondo che temo per le possibili conseguenze e quindi preferirei evitare, ma che se vuole la aiuto a studiare.
  - b. Le dico che se non studia non è un problema mio.
  - c. Non riesco a dirle di no e rispondo che farò il possibile.
  
- 6. Sono al fast food e ho appena pagato la mia ordinazione. Quando esco mi accorgo che mi hanno dato 5 euro di resto in meno.**
  - a. Penso che la prossima volta farò più attenzione al resto che mi danno.
  - b. Torno indietro e con gentilezza e scontrino alla mano spiego la situazione.
  - c. Torno indietro a farmi dare i miei soldi, se pensano di potermi prendere in giro, si sbagliano di grosso.



**7. Una persona mi sta dando fastidio.**

- a. Cerco di farle capire che mi sta dando fastidio.
- b. Reagisco bruscamente.
- c. Faccio finta di niente

**8. È la prima volta che vado a scuola con gli occhiali da vista. In classe, un compagno mi prende in giro per questo.**

- a. Lo affronto dicendogli che se si permette ancora di dire qualcosa sui miei occhiali glieli faccio mangiare.
- b. Fingo che le battute non mi diano fastidio e ci rido su.
- c. Gli dico che mi stupisce tanta attenzione per i mie occhiali e che se anche lui non ci vede posso prestarglieli qualche volta.

**9. Un'amica mi chiede di fare una cosa irragionevole e che potrebbe metterci nei guai.**

- a. Le dico di sì, non si può dire di no a un'amica.
- b. Le dico che se ci scoprono, dirò che è tutta colpa sua.
- c. Le dico che ciò che mi chiede è irragionevole e che non voglio farlo.

**10. Il mio migliore amico all'improvviso non mi considera più. Passa il suo tempo libero con altre persone e non mi invita a uscire.**

- a. Non capisco il motivo del comportamento. Provo a pensare se ho fatto qualcosa che possa averlo ferito. Gli chiedo un appuntamento per dirgli che ciò mi fa soffrire e che vorrei tornassimo amici.
- b. Non capisco il motivo del comportamento. Provo a pensare se ho fatto qualcosa che possa averlo ferito. Probabilmente ho sbagliato qualcosa o i nuovi amici sono più simpatici di me. Comunque preferisco non dir nulla.
- c. Provo molta rabbia. La prima volta che lo vedo gli farò fare una brutta figura davanti alla sua nuova compagnia.



## SOLUZIONI SCHEDA 2

### SEZIONE B

**Confronta ora le risposte che hai dato con le soluzioni che indicano a quale stile appartiene ogni affermazione.**

*Legenda: P=passivo AG=aggressivo AS=assertivo*

- 1. Sono in gruppo e si sta parlando di un argomento che conosco abbastanza. Mi accorgo che ciò che penso io è diverso da quello che pensano gli altri/e.**

a=AS      b=AG      c= P

- 2. Arriva in compagnia una nuova ragazza.**

a=AG      b=AS      c= P

- 3. Sto facendo la fila alle macchinette automatiche per prendere una merenda. Arriva una persona e mi passa davanti.**

a=AS      b=P      c= AG

- 4. Il mio amico mi chiede in prestito la moto per la sera. Io ho un appuntamento e ci devo andare in moto, altrimenti salta.**

a=AG      b=AS      c= P

- 5. La mia compagna di classe mi chiede di permetterle di copiare durante la verifica. Io ho paura che l'insegnante si accorga e di prendere per questo un brutto voto.**

a=AS      b=AG      c= P

- 6. Sono al fast food e ho appena pagato la mia ordinazione. Quando esco mi accorgo che mi hanno dato 5 euro di resto in meno.**

a=P      b=AS      c= AG

- 7. Una persona ti sta dando fastidio.**

a=AS      b=AG      c= P

- 8. È la prima volta che vado a scuola con gli occhiali da vista. In classe, un compagno mi prende in giro per questo.**

a=AG      b=P      c= AS

- 9. Un'amica mi chiede di fare una cosa irragionevole e che potrebbe metterci nei guai.**

a=P      b=AG      c= AS

- 10. Il mio migliore amico all'improvviso non mi considera più. Passa il suo tempo libero con altre persone e non mi invita a uscire.**

a=AS      b=P      c= AG


# COSA POSSO CONTROLLARE?

## TEMA

RIFLESSIONE SULLE AREE DI CONTROLLO RISPETTO A SE STESSI/E E ALLA RELAZIONE CON LE ALTRE PERSONE.

 INDIVIDUALE/GRANDE GRUPPO

 MATERIALE DA STAMPARE

 DURATA circa 50 minuti

## OBIETTIVI

- Riflettere su quali elementi della propria vita e delle relazioni con le altre persone si possono/non si possono controllare.
- Prevenire atteggiamenti di colpevolizzazione, vittimismo o totale attribuzione di responsabilità all'altro/a nelle dinamiche relazionali.
- Accrescere la consapevolezza rispetto al proprio mondo interno e al proprio comportamento relazionale.

## ISTRUZIONI

Distribuite a ciascun studente/essa la scheda 1. Per ogni item date la consegna di indicare se si pensa di avere il controllo di quanto descritto o no. Una volta terminata la compilazione della scheda, riprendete ogni evento e chiedete ai ragazzi e alle ragazze di confrontare e motivare le risposte, lasciando la possibilità di cambiare idea nel corso del dibattito. Alla fine dell'attività distribuite a ogni ragazzo/a la scheda 2, che riassume quanto emerso dall'attività, in modo che ognuno/a possa tenere con sé un piccolo memorandum di ciò che può/non può controllare.

## SUGGERIMENTI

Prima di consegnare la scheda da compilare, vi consigliamo di chiarire con ragazzi e ragazze che la scheda rimarrà a loro. Sottolineate anche come sia importante che ognuno/a compili la scheda in autonomia, senza confrontarsi con compagni e compagne, in vista di un momento di condivisione successivo.

Una volta compilate le schede potete creare un cerchio di sedie in mezzo all'aula, in modo da rendere più semplice il dibattito.

È fondamentale stimolare alunni ed alunne a riflettere circa il fatto che vi sono alcuni aspetti della vita su cui si può esercitare un controllo, ma ve ne sono altrettanti che si verificano indipendentemente dalla propria volontà e azione. Durante la discussione cercate di guidare ragazzi e ragazze a riflettere su come ciò sia valido sia su questioni personali (es. *posso controllare quanto mangio, non posso controllare la mia altezza*) sia nelle relazioni interpersonali (es. *posso controllare ciò che dico, non posso controllare le reazioni altrui*).

Può essere utile chiarire il significato del termine **controllare**: dirigere le proprie azioni per influenzare gli esiti di un determinato accadimento.

Può essere utile spiegare che vi sono persone che pensano di poter controllare qualsiasi cosa e che qualsiasi cosa succeda è merito o colpa loro. Altre, invece, sono convinte di non poter influire su nulla e subiscono gli eventi e le decisioni altrui.

Spiegate che un buon equilibrio tra queste due dimensioni contribuisce ad accrescere il benessere personale e relazionale. Esplicitate che questa attività può servire ad aumentare la consapevolezza su quale sia la tendenza personale adottata e per comprendere meglio gli aspetti della propria vita che si possono controllare.

L'esercizio si presta anche a essere realizzato utilizzando il modello dell'attività SCHIERAMENTI (vedi *Step 1, scheda "Schieriamoci contro il bullismo" pag. 30*), variante che richiede il coinvolgimento di tutto il gruppo nello schierarsi in una posizione o nell'altra e facilita il confronto diretto tra pari.



		<b>LO POSSO CONTROLLARE</b>	<b>NON LO POSSO CONTROLLARE</b>
<b>1</b>	Ciò che dico alle altre persone		
<b>2</b>	Come le altre persone si comportano con me		
<b>3</b>	Chi sono i/le miei/mie professori/professoressa		
<b>4</b>	Ciò che faccio		
<b>5</b>	Come reagisco al comportamento delle altre persone		
<b>6</b>	Di che colore è la mia pelle		
<b>7</b>	Ciò che gli/le altri/e seguono sui social: profili, hashtag e canali Youtube		
<b>8</b>	Ciò di cui gli/le altri/e parlano		
<b>9</b>	Ciò che penso		
<b>10</b>	Come reagisco ai miei errori		
<b>11</b>	Ciò in cui gli/le altri/e credono		
<b>12</b>	Come reagisco agli errori degli/delle altri/e		
<b>13</b>	Quanto impegno metto in ciò che faccio		
<b>14</b>	Quanto tempo dedico allo studio		
<b>15</b>	Ciò che gli/le altri/e decidono di postare e condividere sui social		
<b>16</b>	Come utilizzo i social network		
<b>17</b>	Ciò che gli/le altri/e pensano di me		
<b>18</b>	Dove nascere		
<b>19</b>	Quanto tempo utilizzo il cellulare		
<b>20</b>	Con chi decido di passare il mio tempo		
<b>21</b>	Ciò che mangio		
<b>22</b>	Come gli/le altri/e si comportano con le altre persone		
<b>23</b>	Ciò che faccio per prendermi cura di me stesso/a		



# SCHEDA 1

		<b>LO POSSO CONTROLLARE</b>	<b>NON LO POSSO CONTROLLARE</b>
<b>24</b>	Come gli/le altri/e reagiscono al mio comportamento		
<b>25</b>	Ciò che faccio nel tempo libero		
<b>26</b>	Quanto sono alto/a		
<b>27</b>	A che ora decido di andare a dormire		
<b>28</b>	Le conseguenze di ciò che gli/le altri/e fanno		
<b>29</b>	I sentimenti e le emozioni che provano gli/le altri/e		
<b>30</b>	Come tratto le mie cose		
<b>31</b>	Ciò che faccio per prendermi cura del mio corpo		
<b>32</b>	Chi sono i/le miei/mie compagni/e di classe		
<b>33</b>	Ciò che gli/le altri/e fanno		
<b>34</b>	Come mi prendo cura degli spazi in cui vivo: la mia casa, la mia classe, luoghi in cui faccio sport		
<b>35</b>	Come gli/le altri/e reagiscono ai miei errori		
<b>36</b>	Ciò che seguo sui social: profili, hashtag e canali Youtube		
<b>37</b>	Ciò che gli/le altri/e mi dicono		
<b>38</b>	Ciò che bevo		
<b>39</b>	Quando gli/le altri/e sbagliano		
<b>40</b>	A chi chiedere aiuto		
<b>41</b>	Ciò che decido di postare e condividere sui social		





Ciò che posso controllare: 1 - 4 - 5 - 9 - 10 - 12 - 13 - 14 - 16 - 19 - 20 - 21 - 23 - 25 - 27 - 30 - 31 - 34 - 36 - 38 - 40 - 41

Ciò che non posso controllare: 2 - 3 - 6 - 7 - 8 - 11 - 15 - 17 - 18 - 22 - 24 - 26 - 28 - 29 - 32 - 33 - 35 - 37 - 39



## SCHEDA 2

### COSE CHE SONO FUORI DAL MIO CONTROLLO

Quello che gli altri postano

I comportamenti degli altri

Le scelte degli altri

Colore della mia pelle

Le parole degli altri

Cosa faccio nel tempo libero

Quando dormo

Le azioni degli altri

Cosa mangio

Come mi prendo cura di me

Le mie scelte

Le persone di cui mi cirondo

Le idee degli altri

Il mio sforzo

Cosa bevo

Quanto utilizzo il cellulare

La mia altezza

Le mie azioni

I miei errori

L'uso dei social

Le mie reazioni

Le mie idee

Come curo il mio materiale ed i miei spazi

Gli errori degli altri

I sentimenti degli altri

Le mie parole

Chi seguo sui social

A chi chiedere aiuto

Chi sono i miei professori

Le conseguenze delle azioni degli altri




Chi sono i miei compagni di classe

### COSE CHE POSSO CONTROLLARE

# MAPPA DELLE RISORSE

## TEMA

INDIVIDUAZIONE DELLE PROPRIE RISORSE RELAZIONALI A CUI CHIEDERE AIUTO.

-  INDIVIDUALE
-  MATERIALE DA STAMPARE
-  DURATA circa 30 minuti

## OBIETTIVI

- Prendere coscienza della rete relazionale in cui si è inseriti/e.
- Individuare risorse relazionali a cui chiedere aiuto.
- Aumentare la possibilità che alunni e alunne denuncino atti di prevaricazione e bullismo che subiscono o di cui sono testimoni.

## ISTRUZIONI

Consegnate la scheda raffigurante una mappa del tesoro con strade di lunghezza diversa che portano a vari tesori disseminati nel foglio. Spiegate che lo scopo dell'attività è individuare le **persone a cui potersi rivolgere per aiuto e supporto** nel caso di eventi e vissuti spiacevoli come subire o assistere a episodi di bullismo. Ogni persona inserita è una **risorsa**: un possibile aiuto per far fronte ai momenti difficili della vita.

Prima che i ragazzi e le ragazze inizino la personalizzazione della scheda, osservate con loro come ogni strada abbia una lunghezza diversa. Spiegate loro che la lunghezza delle strade rappresenta la vicinanza o la facilità con cui sentono di potersi confidare con le persone che decidono di inserire in quella strada. Più la strada è breve, più le persone inserite sono percepite come raggiungibili e disponibili.

Si possono inserire più persone all'interno di ogni strada. Chiedete che venga inserita **almeno una persona maggiorenne**.

Al termine della compilazione chiedete a ragazzi e ragazze di concedersi qualche minuto per osservare il proprio foglio e, se desiderano, di condividere qualche osservazione rispetto all'attività.

## SUGGERIMENTI

Per aiutare la classe a prendere in considerazione persone appartenenti a più ambiti di vita possibili, potete chiedere loro e scrivere sulla lavagna quali siano gli ambienti e i vari gruppi sociali che frequentano: famiglia, scuola, gruppo di amici/che, sport, attività extrascolastiche...

In questa fase vi consigliamo di scrivere unicamente ciò che emerge dalla classe, senza integrare con ciò che, secondo voi, potrebbe non essere stato calcolato. Osservare la produzione spontanea della classe, infatti, è un ottimo modo per comprendere qual è la rete relazione ritenuta significativa.

È interessante notare se i nomi scritti si riferiscano unicamente a persone della stessa età o se spontaneamente inseriscono degli adulti, familiari o non. Ci sarà modo, poi, di suggerire la possibilità di contattare eventuali altre figure (es: psicologo/a scolastico, professori/esse, allenatori/trici...).

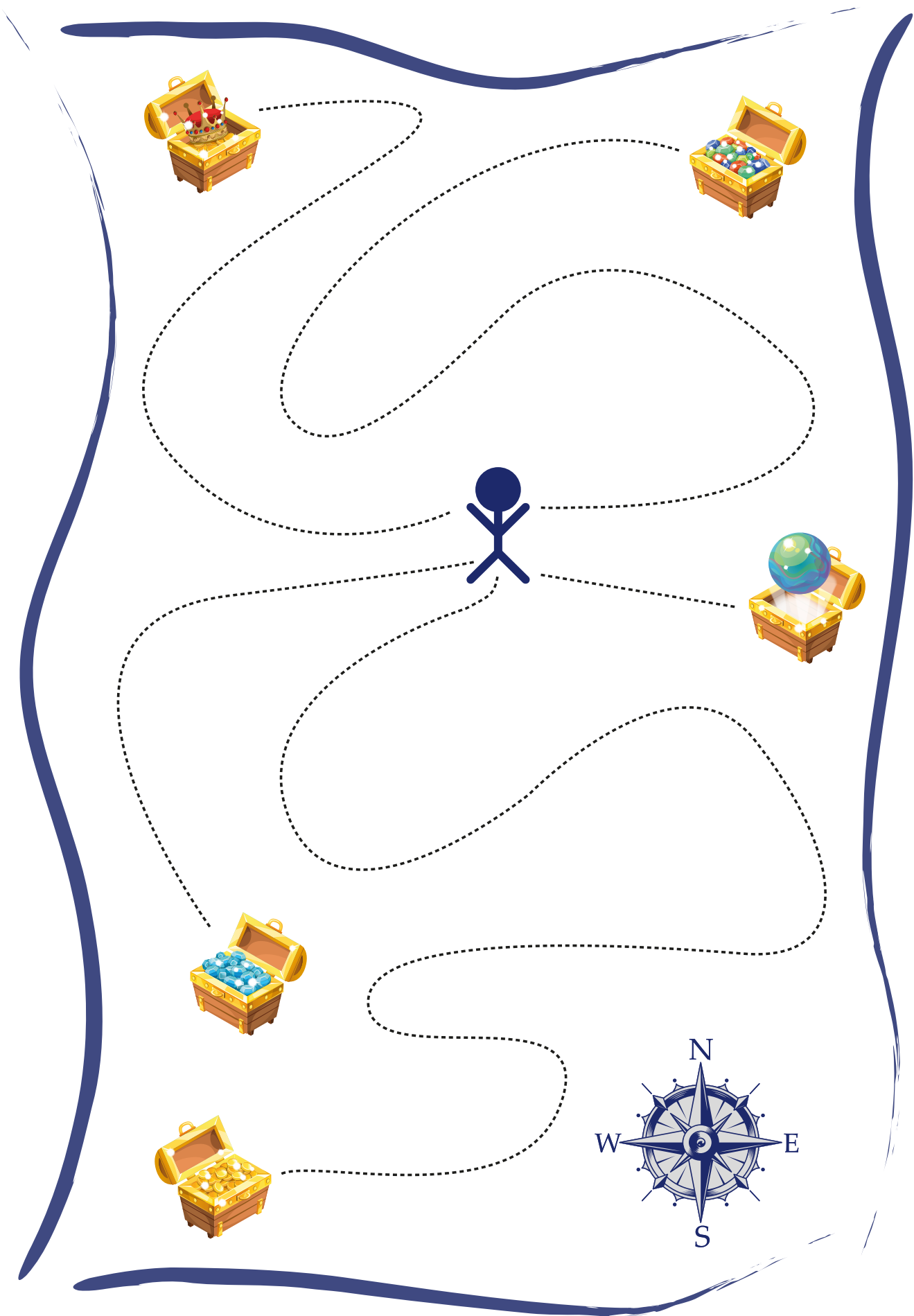
Vi consigliamo, inoltre, di permettere a ragazzi e ragazze di compilare la scheda in autonomia, intervenendo solo in caso di evidenti difficoltà. Il fatto che un/a alunno/a non riesca a trovare persone a cui sentirsi libero/a di chiedere aiuto, è un fatto da attenzionare. Potrebbe infatti rappresentare un **segnale di allarme**

relativo al benessere (nell'ambito scolastico e non) dell'alunno/a stesso/a. In tal caso si potrebbe garantire al ragazzo o la ragazza in questione tutto il tempo necessario per riflettere, durante la settimana, su chi inserire nella mappa, oltre che rendersi disponibili per un piccolo momento di dialogo individuale.

Date la possibilità di **scegliere se condividere** quanto scritto; la mappa infatti ha un contenuto molto personale e non tutti/e potrebbero volerla esporre di fronte alla classe. Ciò non toglie a voi la possibilità di suggerire a tutta la classe, genericamente, altre eventuali figure che potrebbero prendere in considerazione.

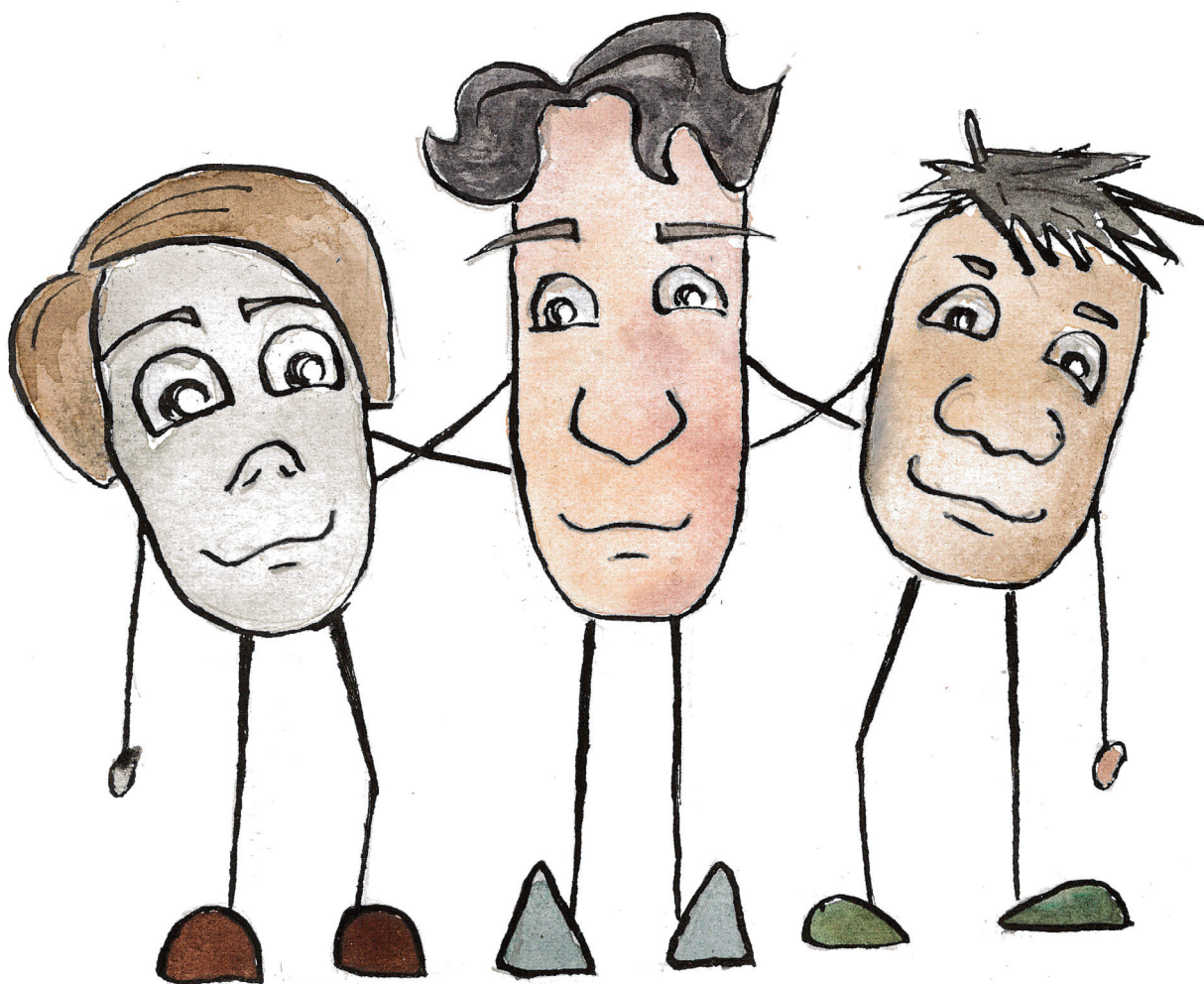
Un ulteriore approfondimento riguarda la **valutazione del rischio e del pericolo**: riflettete su quali siano le situazioni che si possono risolvere chiedendo aiuto ad amici e amiche della propria età e quali, invece, per la loro pericolosità o complessità, richiedano l'intervento di un adulto.

Una possibile variante all'attività è proporre che ogni studente/ssa disegni liberamente la propria mappa, magari dopo aver visto come spunto la scheda.





# STEP 4 PREVENZIONE



**Diamo una lezione al bullismo  
Guida pratica per insegnanti**

# Prima di cominciare, occorre sapere che...

*"Ciò che dobbiamo imparare a fare, lo impariamo facendo" Aristotele*

La strategia migliore per affrontare il bullismo è la **prevenzione**.

Non dovete occuparvi di bullismo solo in situazioni emergenziali, ma programmare politiche di contrasto a lungo termine, continue e sistemiche. Iniziative legate all'urgenza si limitano ad assumere un carattere "punitivo" o di riduzione e contenimento del danno e spesso, erroneamente, coinvolgono solo chi ha subito e chi ha agito. Avete visto, invece, che il fenomeno è sostenuto e alimentato anche da altre parti (spettatori/e, gregari, aiutanti) che vanno coinvolte sia quando trattate un caso specifico che si è manifestato sia quando fate prevenzione dove agirete su tutto il gruppo.

Essendo il bullismo un'espressione sistemica, necessita di un approccio più ampio che coinvolga anche la scuola nel suo complesso, le famiglie e sarebbe ottimale, tutti i livelli extrascolastici.

Esso non è un problema di singoli/e studenti/sse, ma il prodotto di dinamiche in cui adulti e spettatori svolgono un ruolo essenziale. Possono far parte della strategia antibullismo interventi condotti da esperti/e ed esperienze extracurricolari, ma ciò non deve fare intendere che questi progetti esauriscano il tema. Si devono infatti attuare programmi educativi duraturi e a lungo termine. Esperti come psicologi/ghe, educatori/trici, pedagogisti/e possono senz'altro affiancarvi e intervenire in casi gravi, già conclamati o per esperienze particolari extra, ma siete voi insegnanti ad avere la possibilità quotidiana di **fare prevenzione**.

Il primo passo riguarda proprio voi. Innanzitutto, pensate al vostro stile educativo personale. Siete aperti/e al dialogo? Riuscite a dare regole chiare e condivise? Siete disposti/e a dare sostegno? In secondo luogo, pensate al modello con il quale vi proponete alla classe. Date attenzione ai comportamenti prosociali, solidaristici, cooperativi? Disapprovate chiaramente agiti aggressivi e prevaricatori prendendo posizione?

Infine, programmate tempi e spazi per attività come quelle illustrate in questa **guida** che mirano a trattare la classe come un micromondo di cui prendersi cura, sostenendo la sua genesi ed evoluzione in una direzione positiva?

Considerando la scuola il primo luogo in cui si sviluppano relazioni sociali fuori dal contesto familiare, il primo in cui si fa esperienza della vita *di* gruppo e *in* gruppo, essa diventa un luogo privilegiato per promuovere una **convivenza civile, democratica**, favorire la **partecipazione** e il **rispetto**. La scuola gode del privilegio di poter fare molto nel contrasto al bullismo promuovendo un *clima di classe* e *di scuola* che scoraggi l'espressione di comportamenti aggressivi e prevaricatori e favorisca i valori e la abilità che possono contrastare l'insorgere del bullismo.

Favorire un buon clima di classe e scuola rappresenta un **fattore di protezione** dal bullismo e da altri fenomeni legati al malessere scolastico.

È fondamentale curare la formazione dei gruppi neonati e monitorare la coesione nel tempo.

Le attività di conoscenza, di problem solving collettivo, di collaborazione che troverete nelle schede di questo capitolo, hanno la finalità di contribuire l'instaurarsi di un **clima positivo** che abbassi la probabilità che in un simile contesto si attuino dinamiche prevaricatorie o vero e proprio bullismo.

Tali attività allenano alcune le life skills essenziali per la crescita armoniosa di bambini/e e ragazzi/e.

**Life Skills** sono *"...le competenze che portano a comportamenti positivi e di adattamento che rendono l'individuo capace di far fronte efficacemente alle richieste e alle sfide della vita di tutti i giorni..."* (Organizzazione Mondiale della Sanità, 1994).

L'apprendimento (e l'esercizio) delle Life Skills pone le basi per imparare a regolare i propri stili relazionali e le proprie dinamiche di comportamento in maniera sana, stabilendo relazioni interpersonali positive.



Tali abilità devono essere insegnate fin dalla più tenera età e poi allenate e praticate durante il corso della crescita (e vita). La loro pratica può **prevenire atteggiamenti antisociali** e **promuovere autoefficacia** (personale e collettiva) e **collaborazione tra pari**.

Le Life Skills che potrete esercitare utilizzando le schede di questo capitolo sono:

- Pensiero critico.
- Pensiero creativo.
- Problem solving (anche collettivo).
- Comunicazione efficace.
- Empatia.
- Consapevolezza di sé.
- Gestione delle emozioni.
- Gestione dello stress.
- Skills per le relazioni interpersonali.

Sono ormai innumerevoli le ricerche che provano che l'apprendimento delle Life Skills a scuola permetta di migliorare le relazioni (compresa quella allievi/e-insegnanti) contenere i conflitti tra studenti/sse, migliorare le performance scolastiche e registrare minori atti di bullismo.

Ciò è dovuto al conseguente rafforzamento di fattori protettivi individuali che porta a una maggiore **resistenza** all'influenza negativa dei pari, a una maggiore tendenza all'autoprotezione e a una migliore capacità di gestione della comunicazione e della capacità di instaurare relazioni sane.

Se come scuola (insieme alla famiglia), quindi, avete il compito educativo di temprare l'approccio morale (giusto-sbagliato) e l'approccio legale (permesso-vietato), la pratica delle Life Skills vi permette di perseguire con le classi un approccio umanistico che punti al potenziamento individuale e collettivo con la promozione della **cooperazione**, **collaborazione** e la **solidarietà**. Se lavorate affinché il vostro gruppo classe si possa percepire con sentimenti di **coesione**, **appartenenza** e **soddisfazione**, abbassate automaticamente la probabilità che in un simile contesto, dove si respira un siffatto clima, si possano commettere atti vessatori o bullizzanti ai danni di qualcuno/a; abbassate anche la possibilità che si possano assumere atteggiamenti di indifferenza, diminuendo quindi i quattro tipi di violenza che possiamo delineare nel fenomeno del bullismo: violenza agita (chi compie), violenza subita (chi subisce), violenza assistita (chi guarda), violenza partecipata (chi sostiene chi compie) (Abruzzese, 2008).\*

\*Bullismo e percezione della legalità, S. Abruzzese, Franco Angeli 2008.

# SPEED INTERVIEWS

## TEMA

CONOSCENZA E COESIONE DELLA CLASSE.

 GRANDE GRUPPO

 MATERIALE DA STAMPARE

 DURATA circa 50 minuti

## OBIETTIVI

- Favorire una conoscenza più profonda di compagni e compagne.
- Favorire il confronto e la comunicazione.
- Sviluppare la coesione di classe.

## ISTRUZIONI

Chiedete a ogni componente della classe di disegnare su un foglio il contorno della propria mano e di scrivere il proprio nome. La mano è una figura che abbiamo scelto perché può rappresentare l'impronta distintiva di ognuno di noi e le mani, figurativamente, ci rimandano immagini di prosocialità come aiutarsi, darsi la mano, tenersi per mano, ecc... Sentitevi liberi/e di sceglierne pure altre figure se preferite.

Successivamente allestite una fila di banchi chiedendo al gruppo di disporsi metà da una parte e metà dall'altra, in modo che si creino delle coppie formate dalle persone allineate una di fronte all'altra (una della fila A e una della fila B).

Ogni coppia deve intervistarsi a vicenda seguendo una traccia che avrete già preparato (un esempio è fornito nella *scheda*), per un tempo di circa 3 minuti.

Al termine di ogni intervista, ognuno/a scrive sul foglio con l'impronta della mano, preparato precedentemente, i punti in comune con il/la compagno/a appena intervistato/a.

Poi, solo chi è seduto/a nella fila A, scorre spostandosi al posto adiacente; la nuova coppia così formata ripete l'intervista.

Man mano, se si osserva una certa fluidità negli scambi, si può decidere che siano gli /le intervistatori/trici a proporre delle domande da rivolgere ai/alle compagni/e, lasciandoli/e liberi di confrontarsi su contenuti di loro interesse.

Al termine del primo giro, potete proseguire cambiando le postazioni in modo da far incontrare tra loro anche coloro che nel primo giro non si sono confrontati/e.

## SUGGERIMENTI

L'attività intende favorire la conoscenza e far emergere i **punti in comune** fra compagni e compagne, sottolineando somiglianze anche fra coloro che abitualmente non si confrontano. Creare occasioni di questo tipo è un'efficace forma di prevenzione al fenomeno del bullismo, in quanto permette di ridimensionare preconcetti che si possono nutrire gli uni verso gli altri ed allenare **l'empatia** e la **simpatia**, tramite l'individuazione di similitudini e interessi comuni. La coesione di un gruppo è inizialmente sostenuta dalla ricerca di similitudini e solo successivamente si potranno integrare e valorizzare le differenze come valore aggiunto.

Non è importante rispondere a tutte le domande dell'intervista, ma trovare qualche aspetto di affinità tra compagni/e.

Infine, concedete qualche minuto per osservare il foglio con gli appunti sulle similitudini. Per rendere l'attività ancora più efficace potreste, al termine delle interviste, predisporre un circle time (vedi *Appendice*) per condividere impressioni e riflessioni. Alcune domande stimolo possono essere: *"secondo voi qual'era lo scopo di questa attività?" "avete scoperto qualcosa di nuovo su compagni e compagne?" "oltre alle domande della scheda, avete parlato di altri argomenti?" "per stare bene in gruppo è necessario avere interessi comuni e pensarla allo stesso modo?"*.

Fate attenzione alle coppie più inibite, potrebbero aver bisogno di essere sostenute.



## SCHEDA - SPEED INTERVIEW

**Cibo preferito?**

**Stile musicale preferito/cantante/canzone?**

**Film/serie tv preferita?**

**Cosa fai per rilassarti?**

**Cosa fai per divertirti?**

**Cosa ti fa ridere?**

**Cosa ti fa commuovere?**

**Qual è la scena più bizzarra a cui hai assistito? La cosa più strana che hai visto?**

**Una cosa che devi fare, ma che proprio non ti piace è?**

**In cosa sei bravo/a?**

**Cosa ti provoca disgusto?**

**Qual è il tuo sogno ricorrente?**


**Hai paura di qualcosa?**

# SE FOSSI...

## TEMA

CONOSCENZA E COESIONE DELLA CLASSE.

 GRANDE GRUPPO

 DURATA circa 30 minuti

## OBIETTIVI

- Favorire la conoscenza tra componenti del gruppo classe.
- Allenare l'ascolto e l'attenzione verso l'altro/a.

## ISTRUZIONI

Chiedete di scrivere su un bigliettino le risposte alle seguenti domande: *"se fossi uno strumento musicale o una canzone/un animale/un hobby, che cosa saresti?"* o altre di vostra scelta (tre/quattro saranno sufficienti). Ogni bigliettino va firmato e custodito senza che il suo contenuto sia svelato. Raccogliete i biglietti in una scatola e, pescandoli in ordine casuale, leggete le risposte date omettendo l'autore/autrice. La classe ha il compito di indovinare a quale compagno/a si riferisce. Una volta palesata la firma, si può concedere un momento di protagonismo e sana curiosità verso autori/autrici, in cui porre ulteriori domande, cercare somiglianze con altri/e compagni/e.

## SUGGERIMENTI

Per creare maggiore coinvolgimento, potete presentare l'attività come una sfida per testare la loro **conoscenza reciproca**.

Insistete sull'importanza di mantenere un **ascolto attento e partecipato** anche nella fase successiva, quando verranno approfondite le risposte, sottolineando come l'attività possa essere occasione per scoprire qualcosa di nuovo su compagni e compagne. Per mantenere viva la partecipazione, potete invitare ragazzi/e a gestire a turno la fase dell'indovinare e dell'approfondimento.

Domande stimolo possono essere: *"come mai hai dato questa risposta?"* *"cosa senti di avere in comune con lo strumento/l'animale... che hai scritto?"*. Tenete conto che non sempre si potrebbe avere desiderio di aggiungere elementi alle proprie risposte, soprattutto se le domande poste riguardano parti della propria vita che si preferisce mantenere private; lasciate quindi liberi/e ragazzi e ragazze anche di non dire.

Durante l'attività, potete inserire senza farvi notare anche il vostro bigliettino. Spesso questa variante diverte e incuriosisce molto. Una maggiore conoscenza anche con gli/le insegnanti sicuramente rafforzerà la relazione e il feeling che avete con loro.

# SOMIGLIANZE E DIFFERENZE

## TEMA

CONOSCENZA E COESIONE DELLA CLASSE.

 COPPIE

 DURATA circa 20 minuti

## OBIETTIVI

- Creare un clima di gruppo positivo.
- Valorizzare le differenze individuali.
- Aumentare la conoscenza reciproca.

## ISTRUZIONI

Suddividete la classe in coppie, favorendo l'abbinamento tra chi usualmente si frequenta di meno. Invitate ogni coppia a scrivere su un biglietto almeno due elementi di somiglianza e di differenza reciproca che non riguardino caratteristiche fisiche (es: entrambi abbiamo gli occhi azzurri) ma piuttosto gusti, hobbies, attività preferite, ecc... Ogni coppia si dovrà poi raccontare alla classe (uno potrà nominare le somiglianze e l'altro/a le differenze).

## SUGGERIMENTI

Supervisionate l'attività delle coppie e supportate quelle in difficoltà. Spesso può accadere che ragazzi e ragazze faticino a trovare punti in comune, può essere utile suggerire domande stimolo riguardanti **interessi** (musica, sport, attività artistiche, film e serie tv, ecc), **tratti caratteriali** (timidezza, socievolezza, curiosità, precisione, ecc), **desideri e prospettive per il futuro** (studio, lavoro, viaggi, ecc).

Nella fase di condivisione delle somiglianze e differenze, è importante che la classe mantenga **un ascolto attento e partecipato**. Date la possibilità di interagire tramite ulteriori domande o fatele voi stessi chiedendo anche alle varie coppie come si sono sentite a svolgere il compito.

Una strategia utile a mantenere viva l'attenzione può essere tener traccia di ogni novità scoperta da compagni e compagne.

Un cartellone su cui attaccare un post-it, apporre un timbro o tracciare un segno con un pennarello o una scatola in cui raccogliere palline di carta, possono essere semplici stratagemmi per mantenere attenzione e coinvolgimento. Se la fase conclusiva dell'attività è svolta in cerchio, si possono posizionare nel centro un cartellone o una scatola; ogni studente/ssa può lasciare il proprio segno sul cartellone (disegnando un simbolo/firma o facendo un pallino colorato) o inserire una pallina di carta nella scatola. Se si utilizza una scatola, potete essere voi eventualmente a raggiungere chi vuole metterci dentro la pallina o quello che avete deciso di usare (anche se permettere di alzarsi può contribuire a scaricare un po' di energia e conservare maggiormente la concentrazione). Nel caso in cui ognuno/a scelga un colore o un simbolo differenziato, sarà evidente poi notare chi avrà scoperto più cose sui propri compagni/e.

Al termine di tutte le presentazioni vi consigliamo di riflettere con la classe sullo scopo di tale attività. Considerazioni che facilmente possono emergere sono: "conoscersi", "imparare a stare insieme", "trovare elementi comuni". Valorizzate i commenti in tal senso e soffermatevi (se la classe non lo fa già autonomamente) sugli aspetti che riguardano le differenze, sottolineando come una molteplicità di capacità e interessi possa **arricchire il gruppo** e dargli forza nel raggiungere obiettivi comuni.

# IL QUADRATO DELLE COSE IN COMUNE

## TEMA

CONOSCENZA E COESIONE DELLA CLASSE.

## OBIETTIVI

- Stimolare il confronto e la comunicazione.
- Favorire una conoscenza più profonda di compagni e compagne.
- Sviluppare la coesione di classe.

## ISTRUZIONI

Liberate, se possibile, l'aula da banchi e sedie, oppure utilizzate uno spazio libero all'interno della scuola, come un atrio, una palestra o il giardino. Create (utilizzando dello scotch, un gomitolino o dei gessetti) un quadrato per terra e chiedete alla classe di disporsi tutt'intorno, in piedi. Leggete, una per volta, alcune delle affermazioni nella lista della scheda e chiedete a chi si riconosce nell'affermazione di fare un passo dentro al quadrato. Chiedete a ragazzi e ragazze di osservare chi è entrato con loro, per poi passare all'affermazione successiva. Dopo che l'attività è avviata potete chiedere al gruppo di formulare qualche affermazione da sottoporre a tutta la classe.

## SUGGERIMENTI

Questa attività è indicata soprattutto per i gruppi di nuova formazione, come le classi prime, con la finalità di favorire la conoscenza, scoprire punti in comune e creare un'atmosfera di dialogo e rispetto funzionale alla costituzione di un **gruppo coeso**.

Per questo motivo concedete alla classe qualche minuto, dopo ogni affermazione, per scambiarsi osservazioni e considerazioni. Se il gruppo fatica a dialogare, potete essere di aiuto con domande stimolo sia per chi è entrato/a nel quadrato sia per chi è rimasto/a fuori. Vi consigliamo di sfruttare i momenti in cui tutti/e entrano nel quadrato per sottolineare ciò che unisce tutto il gruppo. Se lo ritenete opportuno potete partecipare attivamente all'esercizio, entrando con loro nel quadrato quando vi riconoscete nelle frasi lette.

Nella *scheda* sono presenti diverse tipologie di frasi:

- *Fraasi "rompighiaccio" utili per iniziare l'attività o per "alleggerire il clima" a seguito di affermazioni riguardanti sfere più personali (es: area emotiva).*
- *Fraasi relative ad attività preferite e all'area del "saper fare", utili per permettere la condivisione di passioni e capacità.*
- *Fraasi relative alle emozioni, relazioni e tratti caratteriali, utili per riflettere su aspetti comuni a tutte le persone (es: provare emozioni) e sulle proprie modalità di approccio al mondo e agli altri/e.*

 GRANDE GRUPPO

 MATERIALE DA STAMPARE

 DURATA circa 30 minuti



# SCHEDA

## FRASI "ROMPIGHIACCIO"

Ho sempre sonno al mattino	Sono innamorato/a
Ho mangiato un gelato nell'ultima settimana	Mangio tutte le verdure
Amo pane e Nutella	Ho un bel sorriso
Ho letto almeno un libro quest'anno	A volte litigo coi miei genitori
Negli ultimi mesi ho scoperto nuove cose su di me	Vado in ansia prima di una verifica
Ho un animale domestico	Arrivo sempre in ritardo
Uso instagram	Uso tik tok
Sono serie-tv addicted	Sarei capace di stare senza cellulare per una settimana

## FRASI RELATIVE AL "SAPER FARE"

So disegnare	So cucire
Sono bravo/a in uno o più sport	Suono uno strumento
Sono bravo/a in laboratorio	Sono bravo/a a concentrarmi a lungo
Riesco bene nel parlare lingue straniere	Sono bravo/a a pormi obiettivi a lungo termine
Sono bravo/a nelle materie scientifiche/artistiche/letterarie/di studio	

## FRASI RELATIVE AD ATTIVITÀ PREFERITE

Mi piace cucinare	Mi piace uscire con gli/le amici/amiche
Mi piace immergermi nella lettura	Mi piace danzare
Mi piace camminare	Mi piace conoscere nuove persone
Mi piace studiare	Mi piace stare da solo/a
Amo fare giochi logici	Mi piace scrivere racconti, poesie...
Amo le attività manuali	Mi piace fare fatica
Mi piace recitare/fare teatro	Mi piace informarmi su fatti di attualità
Mi piace imparare cose nuove	Mi piace giocare con chi è più piccolo/a
Mi piace andare a teatro	

## FRASI RELATIVE A EMOZIONI, RELAZIONI E TRATTI CARATTERIALI

Sono spesso allegro/triste/arrabbiato/in ansia	Sono una persona curiosa
Sono una persona precisa/metodica	Sto spesso in mezzo a molte persone
So organizzarmi molto bene tra tanti impegni	So ammettere di avere torto
Ascolto spesso la musica	Sono bravo/a ad ascoltare gli altri
Sono bravo/a a far la pace dopo aver litigato	Mi piace confrontarmi con le opinioni altrui
Sono una persona diplomatica	Ho tanta immaginazione
Amo stare nella natura	Sono autoironico/a
Per rilassarmi ho bisogno di muovermi	



# CIOTOLA DEI COLORI

## TEMA

CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE DEL PROPRIO MONDO EMOTIVO.

 GRANDE GRUPPO

 DURATA circa 20 minuti

## OBIETTIVI

- Sviluppare la consapevolezza rispetto ai propri stati d'animo.
- Sviluppare la capacità di esprimere il proprio sentire all'interno del gruppo.
- Creare un clima di ascolto nella classe.

## ISTRUZIONI

Liberate, se possibile, l'aula da banchi e sedie, e chiedete alla classe di disporsi in cerchio (va bene anche seduti per terra). Chiedete di mantenere, per qualche secondo, gli occhi chiusi in silenzio e invitate ragazzi e ragazze a prestare attenzione a come si sentono in quel momento.

Fate loro qualche esempio di nomi di emozioni semplici e complesse (*vedi elenco predisposto*) in modo che sia più semplice riconoscere e nominare ciò che si sente.

Successivamente fate passare una ciotola spiegando che essa è piena di colori immaginari (possono andare bene una ciotola di legno, un cesto di vimini, un sacco di stoffa, o anche una ciotola immaginaria) e chiedete a ognuno/a, in senso orario, di scegliere un colore che rappresenti il proprio stato d'animo. Sempre in modo figurato, invitate ciascuno/a a "*cospargersi di colore*" una parte del corpo esprimendo l'emozione corrispondente (es: *prendo il colore verde e lo metto sul viso, perchè oggi sono molto felice*).

Una possibile variante dell'esercizio, consiste nel chiedere al gruppo di immaginare una grande vasca piena di colori al centro del cerchio. A turno, ogni componente della classe entra nel cerchio, prende un colore dalla vasca e svolge l'attività come descritto precedentemente. Questa variante è più divertente e dinamica ma leggermente più difficile. Richiede, infatti, che i ragazzi e le ragazze compiano attivamente dei gesti in stile "teatrale" stando in mezzo al cerchio osservati da tutto il gruppo; ciò potrebbe creare imbarazzo rendendo l'esercizio meno efficace, ma potrebbe essere un'inibizione iniziale superabile.

## SUGGERIMENTI

Dapprima la classe potrebbe reagire alla proposta con imbarazzo, come spesso succede in attività che richiedono un ascolto delle proprie emozioni e la loro espressione. Per aiutare ragazzi e ragazze può essere utile che siate voi a dare il via all'esercizio, esprimendo sinceramente l'emozione che provate in quel momento e compiendo chiaramente il gesto di prendere il colore dalla ciotola e di spalmarlo sulla parte del corpo che preferite. Prendetevi del tempo per **ascoltare** ciò che viene espresso man mano da ognuno e, se lo ritenete necessario o se avete l'impressione che ci sia troppa fretta nel rispondere, fate qualche domanda affinché approfondiscano o chiarifichino quanto detto.

Può capitare che ragazzi e ragazze faticino a dare un nome a ciò che sentono, in tal caso rassicuratevi/e, non insistete troppo, semplificate l'esercizio chiedendo loro di scegliere solo il colore. Se necessario, sottolineate come non ci siano colori predefiniti per ogni emozione (es: la rabbia non è per forza rossa), in modo che

ognuno/a si senta libero/a di scegliere il colore che sente più affine in quel momento.

Potrebbe essere utile fare un primo turno in cui dopo aver osservato qualche istante di silenzio, ci si concentri sulle sensazioni fisiche (ho fame, avverto un dolore alla spalla, ho caldo, sono scomodo/a, ho un fastidio al gomito, mi prude il naso). Questo passaggio, più facile sia a livello di riconoscimento sia di nomina, può essere propedeutico all'esercizio sulle emozioni, in quanto prepara all'ascolto di sé stessi su un piano di più semplice gestione.

Fornire un accurato elenco delle possibili emozioni e stati d'animo è fondamentale per favorire l'alfabetizzazione emotiva, spesso scarsa e a cui si presta troppa poca attenzione.

<b>ELENCO STATI EMOTIVI</b>					
Abbandono	Adorazione	Affetto	Aggressività	Agitazione	Allegria
Amicizia	Ammirazione	Amore	Amore a prima vista	Amore platonico	Angoscia
Angustia	Ansia	Antipatia	Appagamento	Apprensione	Attenzione
Autostima	Avversione	Avvilimento	Benevolenza	Calma	Certezza
Clemenza	Collera	Commozione	Compassione	Confusione	Coraggio
Delirio	Delusione	Devozione	Dignità (o rispetto di sé)	Diffidenza	Disgusto
Disperazione	Dispiacere	Disprezzo	Dissenso	Divertimento	Dolore
Eccitazione	Entusiasmo	Estasi	Euforia	Felicità	Fiducia
Fierezza	Fobia	Fraternità	Frustrazione	Furia	Gelosia
Gioia	Gradimento	Gratificazione	Ilarità	Imbarazzo	Incertezza
Indifferenza	Indignazione	Ingiustizia	Ingratitudine	Insensibilità	Insicurezza
Inquietudine	Invidia	Ira	Irrequietezza	Ispirazione	Lutto
Malinconia	Malevolenza	Meraviglia	Misericordia	Nervosismo	Noia
Nostalgia	Odio	Offesa	Onore	Orgoglio	Orrore
Ossessione	Ostilità	Parità	Passione	Passività	Paura
Pentimento	Perdono	Piacere	Pietà	Preoccupazione	Prostrazione
Quiete	Rabbia	Rancore	Rammarico	Repulsione	Riconoscenza
Rimorso	Rimpianto	Risentimento	Rispetto	Sconforto	Senso di colpa
Serenità	Sfiducia	Sfrontatezza	Simpatia	Soddisfazione	Sofferenza
Soggezione	Solidarietà	Solitudine	Sollievo	Spensieratezza	Sorpresa
Speranza	Stima	Stupore	Tensione	Terrore	Timidezza
Timore	Tranquillità	Tristezza	Umiliazione	Vendetta	Vergogna

# CAMMINATE ESPRESSIVE

## TEMA

COMPETENZA EMOTIVA ED EMPATICA: ESPRIMERE E RICONOSCERE LE EMOZIONI DI BASE.

 GRANDE GRUPPO

 DURATA circa 30 minuti

## OBIETTIVI

- Esercitare e sviluppare l'empatia.
- Riconoscere la soggettività nell'espressione delle emozioni.
- Sviluppare consapevolezza rispetto al proprio modo di esprimere alcune emozioni di base.

## ISTRUZIONI

Liberate, se possibile, l'aula da banchi e sedie, oppure utilizzate uno spazio libero all'interno della scuola, come un atrio o una palestra. Chiedete alla classe di disporsi in modo sparpagliato nello spazio e di camminare seguendo alcune vostre istruzioni. Durante l'esercizio è vietato parlare e ci si può esprimere soltanto attraverso il linguaggio non verbale. Inizialmente, proponete delle modalità di camminata per riscaldare il gruppo e sciogliere eventuali imbarazzi. Alcuni esempi sono: camminate come se il pavimento fosse appiccicoso, come se il soffitto si stesse abbassando, come se piovesse. Successivamente, date indicazioni in modo tale che il modo di camminare esprima un'emozione (gioia, tristezza, rabbia, disgusto, paura, sorpresa) o sensazioni fisiche (stanchezza, caldo, freddo, sete).

Tra una emozione e l'altra potete dare uno "stop" in cui fermarsi e osservare la propria postura, il proprio respiro e quelli altrui, riflettere su come si è percepita e manifestata l'emozione o la sensazione. Concludete discutendo in cerchio sull'esperienza fatta.

Nel caso in cui la classe sia particolarmente agitata o non abbiate a disposizione una stanza abbastanza spaziosa, potete invitare ragazzi e ragazze, sempre sparsi nello spazio, ad assumere una posizione fissa, come una statua. Chiedete loro di utilizzare il mimo per esprimere le emozioni che avete scelto di far loro interpretare. Un'ulteriore variante prevede che, a turno, solo 4/5 membri della classe mimino l'emozione scelta e che gli altri/e provino a indovinarla e a evidenziarne i tratti caratteristici.

## SUGGERIMENTI

Questa attività è molto vantaggiosa per sviluppare **consapevolezza emotiva ed empatia**, skills fondamentali per la prevenzione e il contrasto al bullismo. L'attività, come spiegato nelle istruzioni, prevede varie fasi. In ognuna di esse è possibile riflettere con la classe - attraverso la sperimentazione in prima persona - circa la differenza tra stati fisici e stati emotivi, le caratteristiche corporee e di manifestazione delle emozioni di base e la comunanza di tali espressioni tra tutti gli esseri umani. Ponete quindi molta attenzione nel chiedere di verbalizzare cosa sentono a livello corporeo (postura, andatura del passo, tensione dei muscoli, espressione facciale, qualità del respiro, temperatura del corpo) e cosa osservano nei compagni e nelle compagne.

Come altre attività proposte in questo capitolo, che si svolgono in un contesto più destrutturato rispetto al solito setting, ragazzi e ragazze potrebbero mostrare un po' di agitazione e faticare a rimanere concentrati/e.

In questo caso potete optare per la variante che prevede i mimi o creare dei piccoli gruppi che interpretino, muovendosi nello spazio, l'emozione scelta, mentre il resto della classe osserva. Può inoltre capitare che il gruppo faticino a immedesimarsi nell'emozione richiesta. Potete aiutarli/le proponendo loro esempi concreti, vicini alla loro esperienza, in cui può capitare di provare tale emozione (ad esempio: paura -> quando non avete studiato e il professore o la professoressa sta decidendo chi interrogare).


Al termine dell'attività componete un cerchio con le sedie e stimolate una riflessione su come sia andato l'esercizio e su quale fosse il suo scopo. Vi consigliamo di utilizzare la tecnica del Circle Time (*vedi Appendice*). Guidate ragazzi e ragazze verso la consapevolezza dell'**universalità delle emozioni** di base concentrandovi sull'importante definizione di **empatia** (capacità di "mettersi nei panni dell'altro/a", di capire lo stato d'animo altrui) funzionale per l'istituzione di relazioni sane e positive.

# IL NODO

## TEMA

COLLABORAZIONE E PROBLEM SOLVING DI GRUPPO.

 GRANDE GRUPPO

 DURATA circa 15 minuti

## OBIETTIVI

- Allenare problem solving collettivo e comunicazione efficace.
- Allenare la collaborazione nella classe.
- Sperimentare situazioni di autoefficacia collettiva.

## ISTRUZIONI

Liberate l'aula da banchi e sedie, oppure utilizzate uno spazio libero all'interno della scuola, come un atrio, una palestra o il giardino. Chiedete agli studenti e alle studentesse di formare un cerchio tenendosi per mano. Spezzate il cerchio in un punto, creando così un "serpentone umano" con una testa e una coda; prendete per mano la testa e "annodate" il serpentone guidando la fila composta da ragazzi e ragazze nell'incrociarsi tra loro. Infine ricongiungete la testa con la coda. Ottenuto il nodo, date consegna di provare a tornare nella posizione iniziale di cerchio senza mai staccare le mani. Durante l'esecuzione presidiate il gioco incoraggiando e dando eventualmente qualche suggerimento; fermatelo in caso di eccessiva confusione, "congelando" le posizioni acquisite fino a quel momento. Se il gioco si protrae per troppo tempo potete offrire al gruppo un piccolo aiuto: un ragazzo/a, sempre mantenendo la sua posizione all'interno del serpente annodato, può salire su una sedia e visionare dall'alto la situazione per poi dare consigli su come proseguire. In alternativa, può staccarsi un/a componente del cerchio per assumere il ruolo di direzione dall'esterno. In questo caso, il nodo si ricongiungerà nel punto in cui la persona è uscita dal cerchio. Il gioco termina quando il problema viene risolto (si torna al cerchio iniziale).

Una possibile variante è chiedere alla classe di svolgere il compito in assoluto silenzio, comunicando solo attraverso il linguaggio non verbale. Ciò è utile sia per quei gruppi che hanno già un buon livello di collaborazione e necessitano di un compito più sfidante, sia per le classi che presentano uno stile di comunicazione prevalentemente aggressivo e/o caotico. La variante è quindi utile a rallentare il ritmo del gioco per favorire una maggiore concentrazione sul compito.

## SUGGERIMENTI

Al termine dell'attività, riflettete sull'esperienza. Per favorire la condivisione dell'esperienza e la comunicazione in classe potete utilizzare la tecnica del Circle Time (*vedi Appendice*). Può essere utile riflettere sullo stile comunicativo adottato (passivo, aggressivo, assertivo), sulla presenza di **leader** e sul loro stile di **leadership** (autoritario, democratico, autorevole, aperto/chiuso alle proposte del gruppo).

È importante anche soffermarsi sulle **emozioni** legate all'attività proposta, esplorando quelle provate da ragazzi/e, cercando di far emergere possibili difficoltà ad esempio legate all'imbarazzo del contatto fisico o all'essere stati/e condotti/e dall'eventuale leader. Un utile spunto per la discussione, dopo che la classe si è espressa, è sicuramente il vostro occhio esterno. Attraverso uno **stile espressivo non giudicante**

condividete le vostre considerazioni rispetto al livello di collaborazione e comunicazione dimostrati. Valorizzate i punti di forza e gli aspetti su cui il gruppo deve ancora lavorare per raggiungere un efficace livello di coesione.

Questa attività può generare un normale senso di eccitazione nella classe: studenti e studentesse comunicano con un tono di voce più alto del solito, discutono o si stratonano nella fretta di sciogliere il nodo. Se ciò accade potete richiamare l'attenzione della classe verso il compito e l'importanza non tanto di risolverlo nel minor tempo possibile, quanto di riuscire a collaborare e comunicare in maniera efficace e rispettosa.

# LA CONTA CIECA

## TEMA

EMPATIA, ASCOLTO E COLLABORAZIONE DI GRUPPO.

 GRANDE GRUPPO

 DURATA circa 20 minuti

## OBIETTIVI

- Stimolare l'empatia, l'ascolto e la collaborazione.
- Sperimentare situazioni di autoefficacia collettiva.
- Allenare problem solving collettivo e comunicazione efficace.

## ISTRUZIONI

Spiegate al gruppo l'obiettivo dell'attività: contare progressivamente da uno al numero dei presenti in classe tenendo gli occhi chiusi. Ciascun ragazzo/a può dire un solo numero, la conta si esegue in ordine sparso. Chiedete a studenti/sse di chiudere gli occhi; quando sentite che è stato raggiunto un buon livello di silenzio e concentrazione, date il via alla conta. Se due o più persone sovrappongono le voci, si ricomincia da capo. Il gioco può essere svolto sia mantenendo le proprie posizioni ai banchi, sia disponendosi in cerchio.

## SUGGERIMENTI

Questa attività è utile per favorire lo sviluppo di **empatia**, skill determinante nella prevenzione al bullismo. I/le partecipanti si allenano, infatti, a percepire i/le compagni/e e a trovare quella particolare **sintonia di gruppo** che contribuisce al successo dell'esercizio. L'attività è indicativa anche per osservare le dinamiche di classe: come ragazzi e ragazze collaborano tra loro, come affrontano gli eventuali insuccessi e che livello di fiducia hanno gli uni negli altri/e.

Con alcune accortezze, l'attività si può ben adattare alle particolarità di ciascun gruppo: non essendo previsto uno scambio verbale anche coloro con poca padronanza nella lingua italiana possono partecipare facilmente ed è possibile prevedere varianti per alunni/e DVA (ad esempio concordare con educatore/trice o insegnante di sostegno in modo che l'alunno/a dica sempre il numero 1 o faccia un gesto in corrispondenza del quale l'adulto dica il numero).

Per la buona riuscita dell'esercizio è necessario un **buon clima di ascolto** e il mantenimento del silenzio. Soprattutto nelle prime fasi, può capitare che la classe non riesca a restare in silenzio con gli occhi chiusi a lungo, che ci sia imbarazzo smorzato magari da risate e battute. In questo caso riportate con calma il gruppo alla tranquillità, ricordando loro che è necessario il giusto ascolto per "sintonizzarsi" con compagni/e e riuscire "telepaticamente" a capire il momento giusto per dire il numero.

L'attività proposta, soprattutto se la classe è molto numerosa, è abbastanza difficile e richiede pratica. Sebbene alcune classi riescano dopo qualche tentativo, è possibile che altre non abbiano successo. In questo caso, si può prevedere di allenarsi in altri momenti o di pensare ad alcune strategie di facilitazione. Stimolate una discussione funzionale a trovare soluzioni e strategie diverse (ad esempio: seguire un ordine, tenere gli occhi aperti, ecc.) promuovendo così competenze di problem solving collettivo che creano aggregazione e efficacia di gruppo. Sperimentando il successo in una modalità facilitata il gruppo si ingaggerà maggiormente nella risoluzione del gioco nella versione originale, ovvero con gli occhi chiusi e in ordine sparso.

Qualunque siano gli stratagemmi proposti, sarebbe utile sperimentarli prima di giudicarli efficaci o meno.

Tenete a mente che i tentativi effettuati in cerchio agevolano sia il successo sia la condivisione di strategie facilitanti.

# LA SEDIA UMANA

## TEMA

COOPERAZIONE E COESIONE DEL GRUPPO.

 GRANDE GRUPPO

 DURATA circa 20 minuti

## OBIETTIVI

- Allenare la collaborazione nella classe.
- Sviluppare maggiore fiducia all'interno del gruppo.
- Allenare la comunicazione efficace.

## ISTRUZIONI

Liberate, se possibile, l'aula da banchi e sedie, oppure utilizzate uno spazio libero all'interno della scuola, come un atrio, una palestra o il giardino. Chiedete al gruppo di formare un cerchio avvicinandosi spalla contro spalla. Tenendo la posizione, fate ruotare ciascuno/a di 90° verso destra, creando così una sorta di "domino umano". Ogni componente della classe posiziona le mani sulle spalle di chi ha davanti, mantenendo le punte dei piedi attaccate ai suoi talloni. A questo punto l'attività può iniziare: al vostro "via", tutti/e si devono sedere contemporaneamente sulle ginocchia del compagno o della compagna che sta dietro senza cadere. Una volta che "la sedia umana" è stabile potete proporre vari esercizi: alzare una mano, alzare due mani, salutare, camminare in avanti, camminare indietro, alzarsi tutti/e contemporaneamente, cambiare direzione e sedersi nuovamente per riformare la sedia e camminare ancora tutti/e insieme. Il gioco termina quando il problema viene risolto (si esauriscono le consegne) oppure su vostra scelta.

## SUGGERIMENTI

Al termine dell'attività, chiedete alla classe impressioni e commenti sull'esperienza, cercando di sottolineare i punti di forza del gruppo e le fragilità sulle quali potersi migliorare. Per favorire la condivisione dell'esperienza e la comunicazione potete utilizzare la tecnica del Circle Time (*vedi Appendice*). È importante soffermarsi sulle emozioni, esplorando quelle provate da ragazzi e ragazze, favorendo anche l'espressione delle possibili difficoltà, come ad esempio quelle legate all'imbarazzo del contatto fisico e della vicinanza.

L'esercizio richiama fortemente il tema della **fiducia** (necessaria per sedersi sul compagno/a alle spalle che non si vede) che vi consigliamo di indagare accuratamente. Ascoltate le opinioni del gruppo, stimolate una riflessione sul livello di fiducia presente in classe, sottolineate la bellezza di far parte di un gruppo dove ci si sostiene a vicenda.

Questa attività può generare un normale senso di eccitazione e imbarazzo nella classe. Ragazzi e ragazze parlano con un tono di voce più alto del solito, ridono molto, discutono e si stratttonano, soprattutto se la sedia umana non è stabile (qualcuno/a cade per terra). Se ciò accade potete richiamare l'attenzione del gruppo verso il compito condividendo l'importanza di riuscire a **collaborare in maniera efficace e rispettosa** per potersi posizionare correttamente nella sedia e non cadere. Sottolineate il valore dell'ascolto reciproco per capire il momento giusto per sedersi contemporaneamente a tutti gli altri/e.




Altro aspetto molto sollecitato da questo esercizio è la reazione del gruppo all'errore e all'insuccesso. Durante l'attività osservate cosa accade quando la classe sbaglia: ragazzi e ragazze reagiscono positivamente (ridono, scherzano, vogliono superare la sfida) o negativamente (si incolpano tra di loro, mostrano sfiducia e rinunciano)? Utilizzate queste vostre osservazioni nella discussione post esperienza. Attraverso uno **stile espressivo non giudicante** condividete le vostre considerazioni rispetto al livello di collaborazione e comunicazione dimostrati. Valorizzate i punti di forza e suggerite gli aspetti su cui il gruppo può ancora lavorare per raggiungere un efficace livello di coesione.

# IN FILA PER...

## TEMA

COLLABORAZIONE E PROBLEM SOLVING DI GRUPPO.

 GRANDE GRUPPO

 DURATA 20/30 minuti a seconda del numero di consegne date

## OBIETTIVI

- Allenare il *problem solving* e la comunicazione efficace.
- Allenare la collaborazione nella classe.
- Sperimentare situazioni di autoefficacia collettiva.

## ISTRUZIONI

Liberate, se possibile, l'aula da banchi e sedie, oppure utilizzate uno spazio libero all'interno della scuola, come un atrio, una palestra o il giardino. Successivamente chiedete a ragazzi e ragazze di disporsi in una fila ordinata in base alle vostre istruzioni. Ad esempio potete chiedere che la fila sia composta dal più giovane al meno giovane, da chi ha i capelli più lunghi a chi li ha più corti, da chi indossa gli abiti più scuri ai più chiari, da chi ha il numero di scarpe più alto a quello minore, ecc... Cronometrate il tempo impiegato per ciascuna sfida e verificate che l'ordine sia stato rispettato.

Se la classe ha uno stile di comunicazione caotico è possibile proporre una variante svolgendo l'attività in completo silenzio, comunicando solo attraverso gesti e segnali non verbali. Un'ulteriore variante, da svolgersi sempre nel completo silenzio, consiste nell'applicare sulla schiena di ogni ragazzo/a un cartellino con un numero (partendo da 1 fino al numero di ragazzi/e presenti in aula). Al via, ragazzi e ragazze, senza avere la possibilità di guardare il proprio cartellino ma solo quelli di compagni e compagne, devono mettersi in ordine, aiutandosi tra di loro senza mai parlare.

## SUGGERIMENTI

Questa attività è utile per rinforzare la capacità di **collaborazione** del gruppo, allenare la **comunicazione efficace** e osservare le dinamiche esistenti nella classe.

Potreste osservare la presenza di uno/a o più leader, come anche la frammentazione della classe in piccoli gruppetti o notare che alcuni/e ragazzi/e si distaccano dal compito rimanendo inermi.


Alla fine dell'attività, riflettete con gli studenti e le studentesse rispetto a quali strategie hanno scelto per completare l'esercizio, con quali modalità si sono accordati e in che modo hanno comunicato (passivamente, in maniera aggressiva o assertiva). Date una vostra restituzione sul livello di collaborazione osservato, rinforzate in merito agli aspetti positivi riscontrati e sottolineate le aree da migliorare.

# IL PASSAGGIO DELL'OGGETTO

## TEMA

COLLABORAZIONE E PROBLEM SOLVING DI GRUPPO.

 GRANDE GRUPPO

 DURATA 20/30 minuti

## OBIETTIVI

- Allenare il *problem solving* e il pensiero creativo.
- Allenare la collaborazione.
- Sperimentare situazioni di autoefficacia collettiva.

## ISTRUZIONI

Date al gruppo la seguente consegna: ciascun componente della classe deve toccare una sola volta e per un solo istante un oggetto messo a disposizione (una palla, un peluche, un astuccio, ecc.) nel minor tempo possibile. Registrare il tempo con un cronometro. Date alla classe qualche minuto per elaborare una strategia e la possibilità, dopo ogni tentativo, di rimetterla in discussione al fine di raggiungere via via un tempo sempre minore.

Al termine dell'attività, riflettete con la classe sull'esperienza svolta.

## SUGGERIMENTI

Questa attività è molto utile per lavorare sui processi di **problem solving collettivo** e **comunicazione efficace**, abilità il cui potenziamento rappresenta un efficace strumento di prevenzione e contrasto al bullismo.

Essenziale è osservare le modalità comunicative della classe e come essa si organizza per far fronte al problema da risolvere. Osservate e rimandate al gruppo lo stile comunicativo prevalentemente adottato (passivo, aggressivo, assertivo), l'eventuale intervento di leader, lo stile di leadership (autoritario, democratico, autorevole, aperto/chiuso alle proposte del gruppo) e la presenza di alunni e alunne che vengono esclusi/e o si escludono dal processo decisionale. Tutte queste informazioni saranno utili per far emergere punti di forza del gruppo e fragilità da arginare. Nella discussione cercate sempre di far riferimento alla classe nella sua interezza. Focalizzarsi troppo sui singoli potrebbe essere controproducente.

Se la classe fatica a trovare una strategia efficace o non riesce a migliorare di molto il proprio tempo, potete decidere di facilitarla dando qualche suggerimento o del tempo aggiuntivo per riflettere sul compito durante la settimana e ritentare successivamente.

Tenete conto che la strategia migliore è disporsi intorno all'oggetto posizionato al centro, in terra o su un banco in modo tale da avere già posizionate le mani (o anche un solo dito) prossime all'oggetto e pronti/e a toccarlo a turno appena viene dato il via.

# GENTILISSIMO ME

## TEMA

CAPACITÀ EMPATICA E MIGLIORAMENTO DEL CLIMA DI CLASSE.

## OBIETTIVI

- Allenare problem solving e la comunicazione efficace.
- Allenare la collaborazione nella classe.
- Sperimentare situazioni di autoefficacia collettiva.

## ISTRUZIONI

Chiedete a ogni componente della classe di scrivere il proprio nome su un bigliettino. Raccogliete tutti i biglietti in un sacchetto. Girando tra i banchi fate in modo che ciascuno/a peschi un biglietto dal sacchetto avendo cura di tenere segreto il nome del compagno o della compagna indicato. A questo punto date alla classe la seguente consegna: per una settimana ciascuno/a ha il compito di pensare e mettere in atto uno o più comportamenti gentili nei confronti del compagno/a di cui si è pescato il nome. Nella settimana successiva, svelate gli abbinamenti e riflettete insieme alla classe sull'esperienza vissuta.

## SUGGERIMENTI

È importante spiegare quanto sia fondamentale mantenere segreto il nominativo del compagno/a assegnato/a. È conveniente prima spiegare tutta l'attività e poi procedere ad ogni fase, piuttosto che accompagnare la spiegazione man mano.

Potrebbe succedere che si esternino emozioni di gioia o delusione alla lettura del nominativo verso cui si dovranno rivolgere le proprie azioni gentili. Invitate la classe ad astenersi da tali manifestazioni, ma nel caso in cui dovesse manifestarsi comunque scontentezza per un abbinamento, invitate a riflettere su come potrebbe sentirsi chi scopre di non essere un destinatario gradito.


Man mano che ciascuno/a pesca i biglietti coi nomi, prendete nota delle combinazioni risultanti, in modo da avere voi stessi uno strumento in più per osservare se ci siano cambiamenti nel comportamento e nel clima della classe durante la settimana. Potete anche chiedere che venga compilato, un diario in cui annotare brevemente i gesti gentili compiuti e magari anche l'emozione provata.

Alla fine della settimana strutturate un momento finalizzato a raccogliere i risultati dell'attività. Per favorire la condivisione dell'esperienza e la comunicazione in classe potete utilizzare la tecnica del Circle Time (vedi *Appendice*). Ancor prima di svelare le coppie, chiedete ai ragazzi e alle ragazze di dire se pensano di aver ricevuto delle cortesie e lasciate che siano loro a svelare chi pensano che sia il "Gentilissimo Me" a loro dedicato.

Potete segnare man mano sulla lavagna o su un cartellone ciò che emerge e chiedere alla classe di completare aggiungendo altri gesti e azioni gentili possibili. Stimolate una riflessione su come tali comportamenti possano essere estesi anche ad altre figure all'interno del contesto scolastico (professori, personale ata, ecc.).

Soffermatevi molto sulle **azioni** che nascono dal compiere o ricevere agiti di questo tipo e sulle eventuali difficoltà vissute. E' infine molto importante ragionare con la classe su come può essere adottata una **condotta gentile nel mondo virtuale**, nelle comunicazioni che avvengono tramite social network (Facebook, Instagram, TikTok, Twitter...), piattaforme di condivisione (Youtube, Twitch, ...) e sistemi di messaggistica istantanea (WhatsApp, Telegram, ...).

 COPPIE

 DURATA 15 minuti per la 1ª fase, 50 minuti per la riflessione finale

# IL GOMITOLO

## TEMA

COOPERAZIONE E CLIMA DI GRUPPO POSITIVO.

 GRANDE GRUPPO

 DURATA circa 20 minuti

## OBIETTIVI

- Stimolare la cooperazione.
- Simbolizzare l'importanza di una rete relazionale all'interno di un gruppo.
- Stimolare il problem solving collettivo.

## ISTRUZIONI

Liberate l'aula da banchi e sedie, oppure utilizzate uno spazio libero all'interno della scuola, come un atrio, una palestra o il giardino. Chiedete alla classe di creare un cerchio stando in piedi o seduti per terra. Il gruppo ha il compito di passarsi un gomitolo di lana, avendo cura in ogni passaggio, di trattenerne saldamente una parte. Esortate a lanciare il gomitolo in ogni direzione senza limitarsi a effettuare passaggi alla persona adiacente. Ogni componente del cerchio riceve, e lancia, il gomitolo una sola volta.

In questo modo verrà a formarsi una sorta di "ragnatela" sostenuta da tutta la classe.

Una volta che tutti/e hanno ricevuto una volta il gomitolo, chiedete alla classe di osservare la ragnatela prodotta. Successivamente chiedete di percorrere coi lanci il percorso inverso: lanciare il gomitolo alla persona da cui prima lo si è ricevuto. Ad ogni passaggio, il gomitolo viene riavvolto e passato al prossimo compagno/a. L'ultimo/a avrà quindi il gomitolo tutto arrotolato.

## SUGGERIMENTI

Quest'attività permette di visualizzare in maniera chiara e tangibile la **rete di relazioni** all'interno di un gruppo. Può essere ripetuto nel tempo per osservare le variazioni che emergono tra una ripetizione e l'altra.

Il gioco permette, inoltre, di sperimentare un processo di **problem-solving collettivo** (riavvolgimento del gomitolo).

Nel momento in cui la "ragnatela" è costruita, invitate il gruppo a esprimere i propri commenti su quanto possono osservare.

Se l'esercizio si è svolto da seduti, si può chiedere di alzarsi o di sedersi se si è partiti in piedi. Si può far muovere leggermente il filo, alzarlo, abbassarlo, per vedere che effetti ha sull'intera rete se a muoverlo è uno o se a muoverlo sono tutti/e. Potete anche porre alcune domande stimolo: "secondo voi cosa rappresenta questa rete?", "vi sembra equilibrata o alcune parti sono più fitte di altre?", "cosa potete dedurre da questo?" "cosa si sarebbe potuto fare per avere una rete più equilibrata?", per aiutare il gruppo a collegare metaforicamente la "ragnatela" prodotta col gomitolo con la rete relazionale della classe.

Giochi cooperativi come questo possono favorire il senso di responsabilità e di cooperazione e quindi di socialità. Non essendo un'attività competitiva, ognuno/a può delinearne il proprio ruolo sociale all'interno del gruppo che diventa essenziale per il raggiungimento dell'obiettivo.

Per rendere questa attività anche un gioco di conoscenza, potete chiedere che a ogni passaggio si risponda a un quesito proposto da voi o deciso da ogni persona che lancia il gomito.

Una possibile variante è chiedere alla classe di svolgere il compito in assoluto silenzio, comunicando solo attraverso il linguaggio non verbale. Questo è utile sia per quelle classi che hanno già un buon livello di collaborazione e necessitano di un compito più sfidante, sia nelle classi con una comunicazione prevalentemente aggressiva e/o caotica.

L'ultima fase dell'esercizio, quando bisogna riavvolgere il gomito, può portare la classe ad agitarsi leggermente. Ragazzi e ragazze parlano con un tono di voce più alto del solito, discutono o si stratttonano nella fretta di riavvolgere il gomito. Se ciò accade potete richiamare l'attenzione della classe verso il compito e l'importanza non tanto di risolverlo nel minor tempo possibile, quanto di riuscire a **collaborare e comunicare in maniera efficace e rispettosa**.

# APPENDICE



**Diamo una lezione al bullismo**  
**Guida pratica per insegnanti**

# L'apprendimento attraverso l'esperienza diretta

## Il Circle Time e il Role Playing

Molte delle attività proposte in questa guida pratica prevedono che studenti e studentesse si mettano in gioco e si confrontino apertamente sui temi legati al bullismo. Partecipare a un'esperienza diretta di interazione, collaborazione, comunicazione e confronto con il gruppo rappresenta una vera e propria forma di apprendimento e di crescita. "Collaborare e partecipare" e "comunicare" sono, infatti, tra le otto competenze chiave di cittadinanza istituite dal Miur (D.M n.139 del 22 agosto 2007) che ciascuna scuola deve promuovere al termine di ogni ciclo di istruzione. Gruppi che allenano in continuità queste competenze risultano maggiormente coesi e acquisiscono maggiori fattori di protezione sociale rispetto al manifestarsi di dinamiche aggressive, prevaricatorie e discriminatorie.

Gli strumenti metodologici di apprendimento diretto proposti nel testo sono il Circle time e Il Role Playing.

Il **Circle Time** è una strategia di intervento psicoemotivo. Deve essere immaginato come una struttura a bassa gerarchia in cui l'insegnante svolge il ruolo di chi facilita la comunicazione, non ha una funzione autoritaria o decisionale, ma persegue l'obiettivo di assicurare un clima collaborativo, partecipativo, uno scambio democratico, in cui vengano soddisfatti contemporaneamente i bisogni di appartenenza al gruppo e di individualità. È importante che gli alunni e le alunne non si sentano giudicati/e, ma vivano un'esperienza di partecipazione in un contesto protetto. Il circle time consegna all'insegnante una fotografia naturale dello stato della classe. È infatti possibile avere indicazioni circa le dinamiche relazionali già osservando come alunni/e si dispongono nel cerchio, chi interviene, quante volte, verso chi dirige la comunicazione. È facile che inizialmente il dibattito consista in un botta e risposta tra insegnante e singoli alunni/e; sarà cura del/della docente riportare sempre la "palla al centro" per stimolare l'intervento e la partecipazione di tutto il gruppo. L'insegnante in questo spazio non deve "risolvere" il problema che si sta discutendo; deve fare in modo che siano gli alunni/e a farlo, collaborando e dibattendo. Deve ascoltare in modo attivo, con attenzione ed empatia.

Vivendo una situazione un po' meno strutturata, si possono osservare anche comportamenti non verbali che possono indicare se e quanto ogni componente sia a proprio agio. Questi ed altri indicatori, uniti alla conoscenza degli stili personali di ognuno/a, possono fornire utili informazioni sui rapporti esistenti nel gruppo, soprattutto se la tecnica è ripetuta, ci si allena in un certo qual modo (utilizzandola anche per l'attività didattica curricolare laddove possibile). Il circle time è uno strumento che può allenare la **comunicazione assertiva, il rispetto reciproco, la gestione delle emozioni** e quindi può essere assolutamente consigliabile farne pratica in un'ottica di **prevenzione**.

Per quelle classi in cui le competenze comunicative sono ancora poco allenate (es. discussioni confusionarie, poco ascolto, ecc.) può essere utile gestire i turni di parola tramite un oggetto simbolico (palla, microfono, bastone, ecc.) che viene consegnato di volta in volta dall'insegnante a chi intende intervenire nella discussione; gli altri/e dovranno mantenere il silenzio e l'ascolto se non in possesso dell'oggetto.

Il **Role Playing** formativo, o gioco di ruolo, è una tecnica simulativa che richiede ai/alle partecipanti di svolgere, per un tempo limitato, il ruolo di "attori/attrici", di rappresentare cioè alcuni ruoli in interazione tra loro, mentre altri partecipanti fungono da "osservatori" (pubblico) dei contenuti e dei processi che la rappresentazione manifesta. Il Role Playing è uno strumento prezioso della formazione, basato sulla simulazione di qualcosa che ha o potrebbe avere attinenza con una situazione reale (bullismo) ed è strutturato in modo tale da essere coinvolgente dal punto di vista emotivo.

Durante l'attività i/le partecipanti, che sono al centro dell'azione, vengono suddivisi in attori/attrici e pubblico: i primi devono recitare spontaneamente secondo l'ispirazione del momento; il pubblico, che osserva, assume particolare importanza poiché cerca di esaminare e capire quanto avviene sulla scena.



I ruoli potranno successivamente essere invertiti. Il Role Play può diventare ancora più dinamico se al termine della rappresentazione viene chiesto ai ragazzi/e del pubblico di trovare un finale diverso o proporre una soluzione alternativa al problema rappresentato. Tale alternativa proposta potrà essere inscenata in una seconda performance, ciò renderà l'attività sicuramente più accattivante. Il Role Play è di per sé molto formativo per il gruppo tuttavia al termine di una o più performance può essere predisposto un Circle Time per un confronto e una meta-riflessione più approfondita.

# La normativa italiana

## Strumenti di tutela contro il bullismo

Ad oggi, l'Ordinamento italiano non prevede una definizione normativa di Bullismo; nonostante ciò esiste, comunque, una tutela sia dal punto di vista penale che civile.

### Tutela penale

Le diverse condotte che portano alla nascita del fenomeno del Bullismo sono riconducibili a diverse fattispecie di reato previste dal codice penale.

Il Bullismo può rientrare in reati quali:

1. Percosse (art.581)
2. Lesioni (art.582)
3. Minaccia (art. 612)
4. Diffamazione (art.592)
5. Atti persecutori (art.612 bis, meglio conosciuti con la definizione di stalking).

Nei casi più gravi può configurarsi anche il reato di:

6. Istigazione al suicidio (art.580)

Quando le condotte vanno a toccare anche i beni di chi subisce gli atti aggressivi/persecutori si può parlare di:

7. Danneggiamento (art.635)
8. Rapina (art.628)
9. Estorsione (art.629)

### Tutela sul piano civile

Gli/le autori/trici di Bullismo, solitamente, sono soggetti minori quindi saranno i genitori a rispondere degli eventuali danni cagionati dal figlio/a.

Possiamo distinguere due casi di responsabilità dei genitori:

1. Quando si tratta di un soggetto incapace di intendere e volere, la responsabilità dei genitori è fondata sull'insufficiente sorveglianza.
2. Nel caso di danno compiuto da un/una minore capace di intendere e volere, i genitori saranno responsabili per non avergli/le dato un'educazione adeguata e necessaria funzionale a non recare danni ad altri soggetti.

## Strumenti di tutela contro il Cyberbullismo

A differenza del Bullismo, per il Cyberbullismo esiste una legge specifica all'interno del nostro ordinamento, introdotta nel 2017: "disposizioni a tutela dei minori per la prevenzione ed il contrasto del fenomeno del Cyberbullismo".

Il testo di legge ha l'obiettivo di contrastare il Cyberbullismo seguendo i piani di prevenzione, informazione ed educazione rivolti sia a chi subisce che a chi commette atti di Cyberbullismo.

## Parliamo della legge sul Cyberbullismo che riguarda le scuole

1. L'istituto scolastico deve individuare tra i/le docenti un referente che ha il compito di coordinare le iniziative di prevenzione e contrasto del fenomeno.
2. Il docente scolastico che sarà a conoscenza di atti di Cyberbullismo dovrà informare tempestivamente i genitori di chi subisce tali atti (omessa denuncia art.328).
3. Le istituzioni scolastiche devono promuovere l'educazione e l'uso consapevole della rete ed i diritti e i doveri ad esso connessi.

Inoltre è importante sapere che i genitori di chi commette atti di Cyberbullismo sono imputabili per non averlo educato/a.

### Rimozione contenuti

Ciascun minore ultraquattordicenne (o i suoi genitori) che sia stato/a vittima di Cyberbullismo, può inoltrare al titolare del trattamento o al gestore del sito internet o del social media un'istanza per l'oscuramento, la rimozione o il blocco dei contenuti diffusi nella rete. Se entro 24 ore dalla segnalazione il gestore non avrà provveduto, chi è stato/a vittima di Cyberbullismo al Garante per la protezione dei dati personali, che rimuoverà i contenuti entro 48 ore.

### Provvedimento di carattere amministrativo

Il provvedimento di carattere amministrativo prevede che, se non c'è stata querela o denuncia, è applicabile ex art.7 ovvero la procedura di ammonimento da parte del questore, il quale convoca il/la minore insieme ad almeno un genitore. Gli effetti dell'ammonimento terminano al compimento della maggiore età.

### Tutela penale

In caso di querela è previsto il ricorso all'autorità per una tutela penale. Le pene sono varie e vanno dai 6 mesi di reclusione fino ai 5 anni per un/una maggiorenne mentre per un/una minorenni si tratta di 6 mesi o 516,00 euro di ammenda.

Con atti di cyberbullismo si possono configurare diverse fattispecie di reato che troviamo all'interno del codice penale:

1. diffamazione (art. 595)
2. atti persecutori (art.612 bis)
3. ritorsioni ex art.581 codice penale
4. lesioni (art. 582)
5. omicidio preterintenzionale (art.584)

### Responsabilità penale

È importante soffermarsi sulla "responsabilità penale" del soggetto che compie atti di Bullismo o Cyberbullismo.

L'art.58 del nostro codice penale ci spiega che "nessuno può essere punito per un fatto previsto dalla legge come reato, se al momento in cui lo ha commesso non era imputabile"

Ma cosa significa imputabile? Imputabile viene definita quella persona che è capace di intendere e volere. All'interno del nostro ordinamento si diventa capaci di intendere e volere al compimento della maggiore età.

L'ordinamento ci spiega che si è perseguibili penalmente anche a 14 anni, mentre l'art.97 dichiara che non è imputabile un soggetto minore dei 14 anni, questo perché nei confronti di questo soggetto sussiste una presunzione assoluta di non imputabilità, ma se ritenuto pericoloso, il/la giudice potrà disporre una misura di sicurezza.

# Sitografia

<https://www.generazioniconnesse.it/site/it/home-page> - **MIUR Generazioni connesse**

<https://www.commissariatodips.it/> - **Polizia postale**

<https://www.cyberbullismolombardia.it/> - **Regione Lombardia Bullout**

<http://www.stopalbullismo.it/> - **Portale Stop al bullismo**

<https://www.unicef.it/diritti-bambini-italia/bullismo-cyberbullismo/> - **Unicef**

<https://www.asst-fbf-sacco.it/news/info/bullismo-e-cyberbullismo/> - **Casa Pediatrica Fatebenefratelli-Sacco di Milano**

# Bibliografia

- AA.VV., 1999, *Il cooperative Learning*, Ed. Gruppo Abele, Torino
- Abruzzese S. (2008), "Violenza, regole e affetti", in Abruzzese S., *Bullismo e percezione della legalità*, FrancoAngeli, Milano
- Baldry A. C.(1998), *Il bullismo. Un approccio psicosociale*, Carlo Amore, Roma
- Bandura a., 2000, *Autoefficacia*, Ed. Erikson, Trento
- Banzato M., Minello R., 2003, *Imparare insieme*, Armando, Roma
- Bettinelli S., 2006, *Insegnare è/e coinvolgere, tecniche per l'apprendimento attivo*, I.T.C.G.P.A.C.L.E. Luca Pacioli, Crema
- Begotti T., Bonino S. (2008), "La prosocialità", in Abruzzese S. cit.
- Boda G., LandiS. (2005) *Life Skills: Comunicazione efficace*, Ed. Carrocci Faber, Roma
- Boulton, M.J., 2005, *School violence in context*, Oxford & New York, Oxford University Press
- Buccoliero E., Maggi, M. (a cura di), 2005 *Bullismo, bullismi*, Milano, Franco Angeli
- Caravita S., Gini G., 2010, *L'(Im)moralità del bullismo*, Edizioni Unicolpi, Milano
- Cuzzocrea V. (2010), *(Al di là del) bullismo. Analisi, traiettorie evolutive e spazi d'azione*, Alpes,Roma
- De Giorgio C., Chiappinelli L. (2010), "L'adolescente antisociale e il sistema della giustizia", in Sabatello U. (a cura di), *Lo sviluppo antisociale: dal bambino al giovane adulto. Una prospettiva evolutiva e psichiatrico-forense*, Cortina, Milano
- De Leo G. (1996), *Psicologia della responsabilità*, Laterza, Roma-Bari
- De Leo G., Patrizi P. (2002), *Psicologia della devianza*, Carocci
- DM n. 16 del 5 febbraio 2007 - *Linee di indirizzo generali ed azioni a livello nazionale per la prevenzione e la lotta al bullismo.*
- Nota MIUR n. 949 dell'1 febbraio 2011 della Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione - *Consulte Provinciali Studentesche e Coordinamenti regionali. Nota informativa per le scuole: Ruolo istituzionale delle Consulte Provinciali degli studenti nella promozione della partecipazione attiva e consapevole*
- Ercoli L. (a cura di), *Kit Bussola, Teorie, metodologie, strumenti didattici ed educativi, al servizio della didattica, al servizio della salute*, Pubblicazione non commerciale di ALA Milano Onlus
- Farrington DP (1993). *Comprensione e prevenzione del bullismo*. In M. Tonny e N. Morris (a cura di), *Crimine e giustizia*, 17. Chicago: University of Chicago Press.
- Fonzi, A., Ciucci, E., Berti, C., Brighi, A., 1996 *Riconoscimento delle emozioni, stili educativi e familiari e posizioni nel gruppo in bambini che fanno e subiscono violenze*, in «Età evolutiva», n. 53
- Fonzi A., 1997 *Il bullismo in Italia*, Firenze, Giunti
- Fonzi, A. 1999 *Il gioco crudele*, Firenze, Giunti
- Genta, M.L. (a cura di), 2003, *Il bullismo*, Roma, Carocci
- Genta M., 2017, *Bullismo e Cyberbullismo. Comprenderli per combatterli. Strategie operative per psicologi, educatori ed insegnanti*, Milano, Franco Angeli

**Giannantonio M., Boldorini A.L., 2002, *Autostima, assertività e atteggiamento oppositivo. I fondamenti e la pratica dello sviluppo personale*, Edizioni Ecomind**

**Gini G., 2005 *Il bullismo. Le regole della prepotenza tra caratteristiche individuali e potere nel gruppo*, Roma, Carlo Amore**

**Guarino A., Lancellotti R., Serantoni G. (2011), *Bullismo. Aspetti giuridici, teorie psicologiche e tecniche di intervento*, Milano, Franco Angeli**

**Iannaccone (2005) *Stop al bullismo. Strategie per ridurre i comportamenti aggressivi e passivi a scuola*, La Meridiana**

**Lazzarin, M.G., Zambianchi, E., 2004, *Pratiche didattiche per prevenire il bullismo a scuola*, Milano, Franco Angeli**

**Lown J., 2001, *Circle Time: the perceptions of teachers and pupils, in Educational Psychology in Practice***

**Martin G., Pear J., 2000, *Strategie e tecniche per il cambiamento. La vita comportamentale*, Milano, McGraw-Hill**

**Meazzini P., 2000, *L'insegnante di qualità*, Firenze, Giunti**

**Menesini, E., 2007, *Sono prepotente perciò valgo*, in Social News**

**Menesini, E., 2007, *Strategie antibullismo*, in «Psicologia contemporanea»**

**Menesini, E. ( a cura di) 2003, *Il bullismo: le azioni efficaci della scuola*, Trento, Erickson**

**Menesini, E. 2000, *Bullismo: che fare? Prevenzione e strategie di intervento nella scuola*, Firenze, Giunti**

**Menesini, E., Codecasa, E., 2001, *Una rete di solidarietà contro il bullismo. Valutazione di una esperienza italiana basata sul modello della peer education*, in «Psicologia e scuola»**

**Olweus D., 1996, *Bullismo a scuola. Ragazzi oppressi, ragazzi che opprimono*, Giunti, Firenze**

**Sharp, S., Smith P., 1995, *Bulli e prepotenti nella scuola. Prevenzione e tecniche educative*, Trento, Erickson**

**Smith et al, 2008, *Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils*, The Journal of Child Psychology and Psychiatry, vol.49-4**

**WHO, 1997, *Life skills education for children and adolescents in schools*, Geneva, World Health Organization**

**Wooley B., 1993, *Mondi virtuali*, Torino, Bollati Boringhieri**

# Bibliografia Consigliata

Burgio, G. (2017). *Comprendere il bullismo femminile. Genere, dinamiche relazionali, rappresentazioni*. Milano: Franco Angeli.

Cannapele, S., Mezzanotte, L. & Savona, E. U. (2010). *Bullismo. Tra realtà e rappresentazione*. Milano: Vita e Pensiero.

Collovati, R. (2010). *Il bullismo sociale. Adulto e giovanile*. Roma: Armando Editore.

Cuzzocrea, V. (Al di là del) *Bullismo*. Roma: Alpes Italia.

Daffi, G. & Prandolini, C. (2012). *Mio figlio è un bullo? Soluzioni per genitori e insegnanti*. Trento: Erickson.

Genta, M. L. (2017). *Bullismo e cyberbullismo. Comprenderli per combatterli. Strategie operative per psicologi, educatori ed insegnanti*. Milano: Franco Angeli.

Genta, M. L., Brighi, A. & Guarini, A. (2016). *Cyberbullismo. Ricerche e strategie di intervento*. Milano: Franco Angeli.

Gini, G. & Pozzoli, T. (2011). *Gli interventi anti-bullismo*. Roma: Carocci Editore.

Gordon, Thomas.(1991). *Insegnanti efficaci: pratiche educative per insegnanti, genitori e studenti*. Giunti Editore.

Guerra, M. & Militello, R. (2012). *Tra scuola e teatro. Per una didattica dei laboratori teatrali a scuola*. Milano: Franco Angeli Editore.

Iannaccone, N. (2015). *Stop al cyberbullismo. Per un uso corretto e responsabile dei nuovi strumenti di comunicazione*. Bari: La Meridiana.

Menesini, E., Nocentini, A. & Palladino B. E. (2017). *Prevenire e contrastare il bullismo e il cyberbullismo: approcci universali, selettivi e indicati*. Bologna: Il Mulino.

Oliverio Ferraris, A. (2007). *Piccoli bulli crescono. Come impedire che la violenza rovini la vita ai nostri figli*. Milano: Rizzoli.

Pianta, R. (2001). *La relazione bambino-insegnante. Aspetti evolutivi e clinici*. Milano: Raffaello Cortina Editore.

**Sgalla, R. & Giannini, A. M. (2018). *La violenza in un clic. Itinerari di prevenzione del cyberbullismo fra adolescenti*. Firenze: Hogrefe.**

**Trincherò, R. (2013). *Io non ho paura. Capire e affrontare il bullismo (Vol 2)*. Milano: Franco Angeli.**

**Voors, W. (2009). *Il libro per i genitori sul bullismo*. Milano: Feltrinelli.**



# Narrativa

**Sepolto vivo! – J. Wilson (Salani, 2007)**

Età: 11+

**Ladre di regali – A. Chambers (Giunti, 2004)**

Età: 12+

**Viola nella rete – E. Belotti (Einaudi Ragazzi, 2020)**

Età: 11+

**Hoot – C. Hiaasen (Mondadori, 2005)**

Età: 12+

**Ragazze cattive – P. Varriale (Piemme, 2015)**

Età: 11+

**Camminare, correre, volare – S. Rondinelli (E. Elle, 2008)**

Età: 13+

**Non chiamatemi Ismaele – M.G. Bauer (Mondadori, 2008)**

Età: 11+

**La guerra dei like – A. Cruciani (Piemme, 2019)**

Età: 12+

**Wonder – R.J. Palacio (Giunti, 2018)**

Età: 11+

**Ben X – N. Balthazar (Giunti, 2009)**

Età: 12+

**Obbligo o verità? – A. Thor (Feltrinelli, 2007)**

Età: 12+

**I giorni della tartaruga – C. Elliott (Raffaello, 2009)**

Età: 12+

**Stargirl – J. Spinelli (Mondadori, 2007)**

Età: 12+

# Filmografia

## **Basta guardare il cielo**

Tematiche: Amicizia, Valorizzazione delle diversità

Anno: 1998

Genere: Drammatico

Durata: 100 minuti

Regia: Peter Chelsom

Tratto dal romanzo "Freak the Mighty" di Rodman Philbrick

## **Caterina va in città**

Tematiche: Adolescenza e cambiamenti, Bullismo nel contesto scolastico

Anno: 2003

Genere: Drammatico/Commedia

Durata: 103 minuti

Regia: Paolo Virzì

## **Cyberbully**

Tematiche: Adolescenza, Cyberbullismo, Suicidio

Anno: 2011

Genere: Drammatico

Durata: 87 minuti

Regia: Charles Binamé

## **Glee**

Tematiche: Adolescenza, Bullismo, Cyberbullismo, Omo-transfobia

Anno: 2009-2015

Genere: Musicale, Commedia Drammatica, Drama Adolescenziale - Serie TV (6 stagioni)

Regia: Ryan Murphy, Brad Falchuk, Ian Brennan

## **Il ragazzo invisibile**

Tematiche: Adolescenza, Bullismo nel contesto scolastico, Superpoteri

Anno: 2014

Genere: Fantasy

Durata: 100 minuti

Regia: Gabriele Salvatores

## **La forma della voce (A silent voice)**

Tematiche: Bullismo a scuola, Adolescenza, Suicidio

Anno: 2016

Genere: Animazione/Drammatico

Durata: 130 minuti

Regia: Naoko Yamada

Tratto dall'omonimo manga di Yoshitoki Ōima

### **Purl**

Tematiche: Valorizzazione delle diversità, Bullismo e discriminazioni sul lavoro

Anno: 2018

Genere: Animazione, Commedia - Cortometraggio

Durata: 9 minuti

Regia: Kristen Lester

### **The Social Dilemma**

Tematiche: Uso consapevole di internet e social network

Anno: 2020

Genere: Documentario, Drammatico

Durata: 94 minuti

Regia: Jeff Orlowski

### **Tredici: (13 reasons why)**

Tematiche: Bullismo e Cyberbullismo, Adolescenza, Violenza, Suicidio - VM 14 anni

Anno: 2017

Genere: Drammatico - Serie tv 4 stagioni

Tratto dal romanzo 13 dello scrittore Jay Asher

### **Wonder**

Tematiche: Amicizia, Bullismo a scuola, Valorizzazione delle diversità

Anno: 2017

Genere: Drammatico

Durata: 113 minuti

Regia: Stephen Chbosky

Tratto dall'omonimo romanzo *Wonder* di R. J. Palacio

### **Stargirl**

Tematiche: Anticonformismo, Amicizia, Valorizzazione delle diversità

Anno: 2020

Genere: Commedia, Drammatico, Sentimentale, Musicale

Durata: 107 minuti

Regia: Julia Hart

Tratto dall'omonimo romanzo *Stargirl* di J. Spinelli



# **Aiutaci a combattere il bullismo**

Destina il 5xMille ad ALA Milano

Con una semplice firma puoi fare molto!

Nella dichiarazione dei redditi scrivi il nostro Codice Fiscale

**97309950158**

**Se vuoi realizzare con noi un progetto per la tua scuola contattaci**

**ALA Milano**



**Educazione, Prevenzione, Inclusione Sociale e Cooperazione allo Sviluppo**

Via Boifava 60/A

20142 - Milano

02.89516464

info@alamilano.org

<https://www.alamilano.org/>

