



## **Bullismo: cosa possono fare i genitori?**

*Dott.ssa Pernice Ileana Psicologa-psicoterapeuta cognitivo-comportamentale*

*ileana.pernice@gmail.com*

# Cos'è il bullismo?

È un comportamento invadente, negativo e perpetuato nel tempo.

Possiamo distinguere tre tipi di bullismo:

- a) Fisico: picchiare, derubare...
- b) Verbale: insultare, usare nomignoli...
- c) Indiretto: escludere dal gruppo, spettegolare...

# Mai ignorare il bullismo!!!

Chi pratica il bullismo vuole sollecitare una risposta dal suo bersaglio.

Quando il bullismo ha inizio bisogna riconoscerlo, prendere nota delle provocazioni, allertare insegnanti e genitori.

# Il profilo del bullo

Il bullo, generalmente, è aggressivo, fisicamente forte, pronto a ricorrere alla violenza, povero nella comunicazione interpersonale, scolasticamente ha un rendimento al di sotto della media, ha un basso livello di autostima, è insicuro, ha bisogno di sentirsi rispettato, può provenire da un ambiente familiare disfunzionale, è emotivamente immaturo.

# Potrebbero esserci tante ragioni del suo agire:

- 1) Frustrazione: una difficoltà non identificata potrebbe essere alla base del suo comportamento, che non gli consentono di vivere la scuola in modo sereno, né di rendere scolasticamente come vorrebbe, potrebbe o gli sia richiesto.
- 2) Può essere, a sua volta, vittima di comportamenti prepotenti e/o aggressivi, di un bullo.
- 3) Modelli comportamentali familiari disfunzionali e/o inesistenti.
- 4) In situazioni estreme, vittima di abusi sia nel contesto familiare che extra familiare.
- 5) Problematica comportamentale, che può essere precursore di comportamenti antisociali, o disordini della personalità.

# La vittima

Generalmente ha una bassa propensione alla violenza e cercherà di fare il possibile per evitarla. Fisicamente meno forte del bullo, spesso scolasticamente al di sopra della norma, sensibile, spesso indipendente, con buona capacità di comunicazione con gli adulti.

Non ha il supporto dei compagni perché considerato poco «attraente»; spesso, attribuisce la responsabilità di ciò che accade a se stesso.

Proviene da un ambiente familiare che rinforza tale responsabilità.

Ha un forte bisogno di integrarsi.

# Come si diventa vittima?

Perché si è grassi? Alti? Magri? Per il colore della pelle? Per essere di un'altra cultura?

Tutte scuse che hanno in comune un unico fattore, essere irrilevanti.

Il bersaglio è semplicemente un oggetto utile, contro il quale scaricare la propria aggressività.

A volte, è importante la reazione del bambino o del ragazzo a tali provocazioni che possono influenzare il «prendere di mira».

# Come si può contrastare il bullismo?

Non esiste in nessuna scuola un singolo metodo.

Considerare il problema seriamente è un buon inizio.

Fare in modo di scoraggiare sul nascere comportamenti prevaricatori.

Promuovere il rispetto per tutti e il rispetto delle regole.

Incoraggiare gli studenti a parlare.

Fare attenzione ad alcuni segnali, come disturbi psicosomatici, isolamento, depressione, calo del rendimento scolastico, il non voler più andare a scuola.

Occorre fare prevenzione già dalla scuola dell'Infanzia e scuola Primaria, come primi luoghi di socializzazione, dopo il distacco dalla famiglia.



# Cosa può fare la famiglia?

La famiglia è il primo posto in cui si impara il rispetto per le persone. Occorre stare attenti ai messaggi che, inconsapevolmente, si inviano ai propri figli, in quanto, impareranno questa modalità di rapportarsi all'altro.

**Inviare ai propri figli messaggi di inclusione.**

**Sanzionare i comportamenti sbagliati dei figli.**

**Dare il giusto esempio.**

**Ascoltare.**

**Non giudicare.**

**Lasciare aperta la porta al dialogo.**

Se avete capito che vostro figlio è realmente vittima di bullismo:

- Incoraggiatelo a condividere le sue preoccupazioni.
- Prendete informazioni concrete sulla situazione.
- Non promuovere ritorsioni o vendette contro il bullo.
- Chiedete l'immediato intervento della scuola.
- Parlate con vostro figlio di tecnologia, di come utilizza internet e/o il telefono.
- Inserire un family control nel dispositivo, in accordo con vostro figlio/a.
- Non è da escludersi la necessità di rivolgersi ai Carabinieri.