

Il bullismo nella scuola e il cyber bullismo in rete

Il bullismo nella scuola

Il termine “bullismo”, estrapolato dall’inglese “*bullying*”, significa letteralmente “*intimorire*”.

Viene definito come un'azione intenzionale, fisica o psicologica, attuata in modo ripetuto nel tempo e caratterizzata da uno squilibrio di potere tra chi compie l'azione e chi la subisce, al fine di arrecare danno alla vittima.

Il bullismo dunque non è né uno scherzo né un litigio.

Dagli studi sul fenomeno e secondo la definizione fornita da Olweus si evince che “*un individuo è oggetto di azioni di bullismo, quando è prevaricato o vittimizzato o esposto ripetutamente nel corso del tempo, alle azioni offensive messe in atto da uno o più compagni*”.

Il bullismo è un fenomeno che riguarda indistintamente ragazzi e ragazze.

Il bullismo al femminile - detto anche bullismo “rosa” - sembra essere sempre più in espansione: le ragazze tuttavia agiscono attraverso un canale che spesso non coinvolge il corpo, ma si attua attraverso una violenza “psicologica”, che colpisce quindi l’area emozionale, interiore, toccando i punti deboli della vittima, ridicolizzandoli e deridendoli.

Le ragazze, specie in età adolescenziale, sembrano più evolute e mature soprattutto a livello emotivo e quindi più a conoscenza delle implicazioni psichiche e delle fragilità su cui si può far perno. Tali modalità sono meno visibili e pertanto più subdole e meno facili da individuare.

Differenza tra aggressività e bullismo

L’aggressività è diretta, impulsiva, spesso viene attuata come reazione a provocazioni o frustrazioni che non si riescono a tollerare; è una risposta che non contempla il gruppo, ma riguarda il singolo.

Il leader, invece, nell’atto aggressivo di bullismo, rappresenta colui che agisce in una dinamica collettiva in cui si evidenzia un comportamento finale di un processo di gruppo. Il leader ha bisogno del gruppo mentre, nel caso di aggressività “patologica”, il gruppo tende ad isolare il soggetto.

Differenza tra scherzo e prepotenza.

La differenza è essenzialmente nel clima.

Durante uno **scherzo** il soggetto non viene umiliato ma l’azione che viene messa in atto non ha il fine di per deridere una vittima, ma ridere, momentaneamente, *di e con* qualcuno che può ben sopportare lo scherzo stesso, tanto da non viverlo come un’umiliazione, ma da ridervi esso stesso.

Nella **prepotenza** invece il fine è quello di imporre la propria volontà sull’altro, utilizzando la forza.

Si tratta dunque di un’imposizione forzata della propria volontà a danno di un altro soggetto attraverso l’uso di strumenti costrittivi.

Spesso le interazioni nelle quali accadono tali situazioni e che avvengono nella vita reale si intrecciano con quelle che si verificano nella rete virtuale.

Grazie ai nuovi media digitali e alle reti telematiche possiamo condividere in rete le nostre emozioni, le nostre esperienze e questo comporta anche un cambiamento che può incidere sulla organizzazione complessiva della nostra vita individuale e sociale.

Navigando in rete, si esprimono i propri pensieri e la propria conoscenza, si spezza il filo del privatismo, si riuniscono realtà diverse, vi è un confronto-scontro tra infiniti pensieri.

Internet è un *luogo*, anzi un insieme di luoghi in cui ci si muove senza incidenti, solo però se si conosce bene la geografia della rete.

Non rappresenta dunque solo una sbiadita copia della realtà ma un ampliamento operativo, esperienziale del vivere quotidiano.

In una visuale prettamente psicologica, il virtuale interessa sia l’ambito della identità, sia quello del corporeo, sia della relazione. In internet avviene un’amplificazione delle emozioni, delle sensazioni, delle percezioni.

Il corpo, protetto dal dispositivo, non si vede, l’identità diventa duplice, le relazioni molteplici.

Lo spazio vissuto online si modifica in luogo real-virtuale.

In rete manca la presenza fisica, i pensieri comunicati sono disinibiti e quindi più intensi che nella relazione reale.

Ma tutto questo comporta anche risvolti negativi e pericolosi.

E' necessario dunque avere un'accurata conoscenza della rete ed attuare un uso corretto e consapevole del Web al fine di evitare di incorrere in problemi di grave entità come ad esempio contrabbando, contraffazione, pirateria, cyber bullismo.

Il cyber bullismo nella rete

Il termine cyber bullismo venne coniato dal **canadese Bill Belsey nel 2005** che lo definì un *«uso di informazioni e comunicazioni tecnologiche a sostegno di un comportamento intenzionalmente ripetitivo ed ostile di un individuo o di un gruppo di individui che intende danneggiare uno o più soggetti.»*

Il cyber bullismo consiste, effettivamente, in un atto aggressivo, intenzionale, condotto da un individuo o un gruppo di individui attraverso varie forme di contatto elettronico, ripetuto nel tempo contro una vittima che non può difendersi.

Si esplica attraverso atti di vessazione, umiliazione, molestia, diffamazione, azioni aggressive indirette effettuate tramite mezzi elettronici come l'e-mail, la messaggistica istantanea, i social network, i blog, i telefoni cellulari, i cercapersone e/o i siti web.

Il cyber bullo può agire, ad esempio, pubblicando foto, video o informazioni private della vittima, spargendo maldicenze attraverso sms/MMS con il cellulare o con la posta elettronica, oppure mettendo in atto minacce ripetute (dirette alla vittima) tramite il cellulare o gli strumenti elettronici.

In generale diversi autori affermano che, rispetto al bullismo tradizionale, le ragazze sembrano essere maggiormente coinvolte, sia nel ruolo di vittima che di bullo. Tuttavia non esistono differenze significative rispetto alla variabile di genere, e i dati a disposizione sembrano inconsistenti, a causa di diverse scelte metodologiche adottate dai ricercatori, come definizioni teoriche di riferimento, e tipologie di cyber bullismo considerate, oltre ai cambiamenti relativi alle nuove tecnologie, come l'uso sempre più diffuso dei social network, specie da parte delle ragazze.

Da recenti studi si nota come alcune delle vittime di cyber bullismo abbiano iniziato a proteggersi dalle insidie del mondo tecnologico, attuando diversi metodi come quello di modificare la password d'accesso ai propri account, utilizzando codici alfanumerici e bloccando direttamente l'aggressore dopo aver contattato l'amministratore del sito e aver segnalato l'episodio, quando l'aggressione avviene sui social network.

Questo dimostra come l'evoluzione tecnologica contribuisca a modificare il fenomeno, sia nei suoi aspetti negativi che positivi.

Differenza tra bullismo e cyber bullismo

La tecnologia sta rivoluzionando comportamenti e pensieri, di giovani e meno giovani che la utilizzano come un'estensione della loro mente.

I nuovi mezzi tecnologici ci consentono di leggere, di studiare, di ascoltare musica, di conoscere nuove persone, di sperimentare diverse identità, di esprimere la nostra creatività, di provare emozioni, di esercitare nuove forme di partecipazione e libertà di espressione, ma anche di nasconderci e camuffarci nella relazione con l'altro.

I più giovani, i *“nativi digitali”* bambini e ragazzi in grado di interagire con gli strumenti digitali fin dai primi anni di vita, crescono in un mondo che offre loro continui stimoli, spesso differenti da quelli che i loro genitori hanno sperimentato nella propria vita, ed è per questo che talvolta hanno difficoltà a comprendere le implicazioni quotidiane legate alla virtualità e le interconnessioni tra vita off line ed on line.

La realtà della rete, sembra aver assorbito molto del loro tempo mentale e fisico: navigarla significa immergersi in relazioni e di comportamenti complessi, apparentemente privi di regole. In questo *“habitat”* possono verificarsi situazioni rischiose: ingenuamente si potrebbero condividere commenti e/o

foto sui social network e provare un successivo pentimento; si potrebbero incontrare persone indesiderate, vedere scene fastidiose o violente, subire il furto di identità virtuali o peggio ancora, essere perseguitati, da singoli o da un gruppo, come nel caso del bullismo on line (detto anche cyber bullismo). Tale fenomeno è in forte espansione e rappresenta uno dei maggiori pericoli virtuali.

Tra le vittime di cyber bullismo, circa la metà ha pensato di togliersi la vita, molti praticano autolesionismo cioè si tagliano con lamette, oggetti appuntiti, danno pugni al muro, si bruciano.

Molte di queste vittime dichiara di essere triste e depresso, molti sono vessati anche nella vita reale, cala il rendimento scolastico, diminuisce il desiderio di aggregarsi agli altri.

Spesso c'è continuità tra bullismo e cyber bullismo.

Tuttavia tra i due fenomeni esistono diverse sostanziali differenze.

BULLISMO

Le caratteristiche principali del bullismo sono rappresentate essenzialmente dall'**intenzionalità** attuata dal bullo, che mette in atto con consapevolezza e coscienza (appunto, intenzionalmente) dei comportamenti fisici, verbali o psicologici con lo scopo di offendere l'altro e di arrecargli danno o disagio. Altra caratteristica fondamentale è la **persistenza**: anche se un solo e singolo episodio può essere considerato una forma di bullismo, l'interazione tra bullo e vittima è caratterizzata dalla ripetitività dei comportamenti di prepotenza che vengono protratti nel tempo.

Anche l'**interazione asimmetrica** rappresenta un ulteriore fattore distintivo. Essa è fondata sul disequilibrio e sulla disuguaglianza di forza tra il bullo che agisce, e la vittima che spesso non è in grado di difendersi. Il bullo ha *maggior potere* della vittima a causa dell'*età*, della *forza*, della *grandezza*, del *genere*, o per la sua *popolarità* nel gruppo di coetanei ma anche perché spesso ci sono "osservatori passivi" o sostenitori che si alleano con lui per proteggere se stessi. In lui sussiste una totale assenza e mancanza di compassione.

Un'altra componente importante è la **vulnerabilità della vittima** ossia il grado di *sensibilità* alle prese in giro rispetto agli altri coetanei. In particolare la vittima *non sa o non può* difendersi *adeguatamente*: in genere ha delle caratteristiche *fisiche o psicologiche* che la rendono più *incline* alla vittimizzazione. La vittima si sente *isolata ed esposta*, spesso ha *molta paura*, *ha vergogna* di riferire gli episodi di bullismo perché teme rappresaglie e vendette, ma anche perché si ritiene "*in colpa*" per il non saper reagire. Si tratta di persone che nella maggior parte dei casi, *non riescono ad integrarsi* da un punto di vista sociale.

Tutto viene poi amplificato maggiormente dal fattore di **notorietà dell'atto** ossia la tendenza a far conoscere a quanti più compagni possibile l'accaduto, sia per ottenere "rispetto" sia per sostenere e instillare negli altri una sensazione di paura.

CYBER BULLISMO

Si differenzia per particolari caratteristiche:

- **Anonimato del molestatore:** il potere del cyber bullo è accresciuto dall'invisibilità anche attraverso la creazione di una finta personalità virtuale: per questo motivo, il livello di disinibizione è alto (si fanno cose che nella vita reale sarebbero più contenute), in virtù del fatto che egli stesso non si rende conto degli effetti che le sue azioni hanno sugli altri. In realtà, questo anonimato è illusorio: ogni comunicazione elettronica lascia delle tracce. Però per la vittima è difficile risalire da sola al molestatore.
- **Assenza di relazione e conoscenza:** nel bullismo elettronico le persone possono anche essere sconosciute tra di loro e possono essere coinvolti soggetti che si trovano in tutto il mondo.
- **Facilità di accesso:** il materiale può circolare tranquillamente e incondizionatamente senza limiti di orari e permanere sui siti per lungo tempo.
- **Difficile reperibilità:** se il cyber bullismo avviene via SMS, messaggia istantanea o mail, o in un forum online privato, ad esempio, è più difficile reperirlo e rimediare.

- **Indebolimento delle remore etiche:** le due caratteristiche precedenti, abbinate con la possibilità di essere "un'altra persona" online, possono indebolire le remore etiche: spesso la gente fa e dice online cose che non farebbe o direbbe nella vita reale.
- **Assenza di limiti spaziotemporali:** mentre il bullismo tradizionale avviene di solito in luoghi e momenti specifici (ad esempio in contesto scolastico), il cyber bullismo investe la vittima ogni volta che si collega al mezzo elettronico utilizzato dal cyber bullo.

Varie tipologie di bullismo e cyber bullismo

Bullismo

Il bullismo può essere attuato a danno di una vittima in diversi modi. Può essere:

- **Fisico:** si attua attraverso una violenza fatta di pugni o calci, oppure attraverso la sottrazione di oggetti alla vittima che avviene in modo ripetuto, o quando intenzionalmente si vuole rovinare i suoi oggetti. Il bullismo fisico è il più semplice da individuare. Quando un bambino o un ragazzo schiaffeggia ogni giorno davanti a scuola gli stessi compagni più piccoli, siamo dinanzi a un fenomeno di bullismo fisico.
- **Verbale:** vuol dire insultare ripetutamente, deridere, schernire, sottolineare aspetti razziali, apostrofare soggetti con nomignoli umilianti, pretendendo che tale nomi vengano usati da tutti per riferirsi alle vittime. Come è facilmente intuibile, non solo l'aggressione fisica può provocare dolore: infatti il dover subire continue offese o prese in giro da parte dello stesso compagno comporta un progressivo e deleterio logoramento interiore. Il bullo dunque può essere anche piccolo, raffinato e molto intelligente, non solo grande, grosso e «grezzo».
- **Indiretto:** si verifica attraverso la divulgazione di maldicenze, la manipolazione o il danneggiamento dei rapporti di amicizia, o anche attraverso l'intenzionale isolamento sociale, l'esclusione dal gruppo, la diffusione di pettegolezzi fastidiosi o storie offensive. Dunque, è una forma di «aggressione» che non viene inviata direttamente dal presunto bullo alla presunta vittima, ma che avviene attraverso vari passaggi che si attuano al fine di raggiungere ugualmente il bersaglio. Pare che questa forma di bullismo sia più femminile che maschile e che si manifesti soprattutto sotto forma di «subdolo pettegolezzo».

Cyber bullismo

Esistono diversi modi attraverso i quali il cyber bullo può infliggere un danno psicologico immediato e a lungo termine alla propria vittima:

- **FLAMING:** battaglia verbale online. È una forma atipica perché i messaggi online violenti e volgari sono inviati tra due persone con la stessa modalità. Ha una durata limitata.
- **HARASSMENT:** molestie vere e proprie. Sono messaggi diffamatori ed ingiuriosi inviati ripetutamente nel tempo, via email, sms, MMS, blog.
- **CYBERSTALKING:** persecuzione telematica. Le molestie divengono insistenti ed intimidatorie, la vittima inizia a temere per la sua incolumità fisica.
- **PUT DOWN:** denigrazione ricevuta attraverso email, sms, post inviati su blog. La vittima viene attaccata, non per la persona che è realmente, ma per la sua reputazione agli occhi degli altri.
- **MASQUERADE o IMPERSONATION:** sostituzione di persona. Consiste nella violazione dell'account di una altra persona, il cyber bullo si identifica in quella persona ed invia messaggi ingiuriosi, che creano problemi o screditano la persona stessa.

- **EXCLUSION:** estromissione intenzionale di una persona da un gruppo online come un gruppo di «amici», da una chat, o da altre attività, solo al fine di ferirla.
- **CYBERBASHING:** ha inizio nella vita reale, la vittima è ripresa mentre viene aggredito, per proseguire su internet. Le immagini condivise sono commentate, votate o, addirittura consigliate. E' la forma più frequente
- **OUTING o il TRICKERY:** avviene quando una persona, dopo un periodo di apparente amicizia, pubblica e diffonde in rete informazioni personali sulla vittima. In genere cerca di convincere la vittima a confidarsi per lei con l'obiettivo di condividere poi le confessioni in rete. E' un vero e proprio tradimento affettivo.
- **EXPOSURE:** è la rivelazione di informazioni o particolari che riguardano la vita privata di qualcuno senza che questi abbia la possibilità di rimediare. Le informazioni possono essere veritiere o estorte ma non rivelate direttamente dalla vittima. Non sono delle confidenze.
- **SEXTING:** fenomeno più dilagante tra i giovani ed è l'invio di immagini o video a sfondo sessuale.

La diffusione del fenomeno del bullismo e del cyber bullismo

La diffusione del fenomeno del bullismo

Nel bullismo tradizionale in genere la vittima e il bullo sono persone che si conoscono, che si frequentano nella stessa scuola o compagnia.

Per questo motivo gli episodi di bullismo, solitamente, circolano all'interno di un territorio ristretto (classe, scuola, compagnia, gruppo sportivo) e i bulli compiono le loro azioni in tempi definiti: pausa pranzo, ricreazione, tragitto casa-scuola, cambio negli spogliatoi, etc.

Trovandosi a faccia a faccia con la propria vittima e potendo vedere gli effetti delle sue azioni il bullo, a volte, ha un contenimento del livello di disinibizione, che dipende dalla dinamica di gruppo.

In questa situazione il bullo sente il bisogno di rendersi "visibile" e dunque forte agli occhi degli altri, anche se poi la sua vera identità si nasconde dietro una maschera.

La diffusione del cyber bullismo

A differenza del bullismo tradizionale che si consuma principalmente nelle ore scolastiche, il cyber bullismo è un fenomeno persistente in quanto le aggressioni continuano a divulgarsi in rete in ogni momento, senza pausa. Inoltre, ad esempio come accade nel caso di video offensivi divulgati su YouTube, la dimensione temporale dell'offesa si dilata pressoché all'infinito, poiché il video rimane disponibile agli spettatori per un lungo periodo di tempo, e prescinde dalle azioni che il bullo e il gruppo che lo supporta decidono di intraprendere.

Sul web, il tam-tam sociale, è reso ancora più rapido e gravoso, se diffamatorio, in quanto la platea che assiste alla vessazione è esponenzialmente numerosa.

Per tale motivo sovente la vittima sviluppa un pensiero di tipo paranoico: crede che in sua assenza il vociferare nella rete sia continuo ed incessante suo malgrado, ed impossibile da placare.

Colui o colei che emette azioni di cyber bullismo tenta, invece, di ottenere popolarità all'interno di un gruppo, per divertimento o semplicemente per noia.

La facilità nell'emissione di un comportamento persecutorio online è legata alla **difficile reperibilità** di chi molesta, all'**anonimato virtuale** (che laddove necessario è possibile anche rintracciare tramite denuncia alla polizia postale), all'**assenza di limiti di spazio e di tempo** per l'**insistenza della vessazione virtuale**, all'**indebolimento delle remore etiche**.

Dunque, il cyber bullismo potenzialmente si consuma ovunque e in ogni istante. Diventa quindi difficoltoso individuare luoghi e tempi in cui tali dinamiche relazionali avvengono, con la conseguenza che il fenomeno appare meno riconoscibile e di più difficile gestione (contrasto).

Un solo episodio, divulgato a migliaia di astanti o spettatori, che partecipino o meno (ad esempio la pubblicazione di un video su YouTube), può arrecare un potenziale danno alla vittima anche senza la sua ripetizione nel tempo; il video è sempre disponibile, può essere visto da migliaia di persone in tempi diversi. Lo stesso contenuto offensivo divulgato da un bullo può essere diffuso a cascata tra i riceventi, eventualmente anche non implicati nella relazione bullo-vittima.

Non è quindi necessario, che l'atto offensivo venga ripetuto dallo stesso aggressore nel tempo.

Una vasta platea di spettatori potrà comunque amplificare l'effetto dell'aggressione, con risultati devastanti per la vittima (aumento dell'incidenza di suicidi).

Sussiste quindi uno **squilibrio di potere tra le parti**: nel bullismo elettronico anche una sola persona, nel chiuso della propria stanza e senza particolari doti fisiche, può compiere atti di bullismo su un numero illimitato di vittime con poche operazioni telematiche.

La reale disparità di potere tra la vittima e il cyber-bullo deriva essenzialmente dall'anonimato dietro cui si cela l'aggressore e quindi dall'impotenza della vittima e dall'impossibilità di fermare le aggressioni.

Le cause del bullismo e del cyber bullismo

Le cause del bullismo

Esistono alcuni fattori di rischio che possono incidere sullo sviluppo di un comportamento aggressivo "da bullo", che sarebbero riconducibili a tre livelli: **individuale, familiare e sociale**.

Il temperamento, la diagnosi accertata o la tendenza verso un deficit di attenzione e di iperattività, la predisposizione verso giochi maneschi e le limitate competenze di problem solving costituiscono alcune caratteristiche rientranti nei fattori di rischio a **livello individuale**.

Sussiste infatti una maggiore probabilità di diventare dei bulli in quei bambini o ragazzi considerati tendenzialmente più «esplosivi», con «un carattere forte». Ovviamente questo non significa che tutti i bambini vivaci siano a rischio di sviluppare tendenze di bullismo, ma semplicemente che, a livello statistico, è più probabile che tali soggetti, perennemente attivi, pronti sempre ad intervenire in ogni situazione seppur ritenuta pericolosa, tendenzialmente poco timidi e amanti dei «giochi di contatto», possano un giorno, a seguito dell'interazione con altri, diventare dei «bulli».

Meno probabile è che la stessa sorte capiti invece a chi è da sempre definito un «tipo tranquillo», un po' timido, il classico «bravo ragazzo» che non ama il rischio e preferisce rimanere sempre in seconda fila.

Si tratta ovviamente di percentuali: è più o meno probabile, ma non «certo» o «da escludersi».

La tendenza verso, o la diagnosi accertata di, deficit di attenzione e iperattività (ADHD) si verifica invece quando il bambino o il ragazzo con ADHD (disturbo evolutivo dell'autocontrollo) ha una certa tendenza a ricercare una soddisfazione immediata dei propri desideri. A ciò si associa un'incapacità di ritardare la gratificazione e una scarsa abilità nel controllare le risposte impulsive. La scarsa capacità di comprendere correttamente gli altrui stati mentali, intesi come emozioni, desideri, intenzioni, pensieri, e di prevedere, sulla base di questi, il proprio e l'altrui comportamento, può portare, dunque, un ragazzo, magari frequentemente irruento, ad attribuire erroneamente agli altri intenzioni diverse dalle proprie, e pensare quindi che, così come lui è sempre «pronto allo scontro» verso gli altri, anche loro lo siano.

Altra caratteristica è l'apprezzamento e/o la propensione verso giochi e atteggiamenti maneschi.

Inoltre, una limitata competenza di problem solving, intesa come l'incapacità di trovare soluzioni più efficaci ed adeguate in risposta al gesto prepotente ricevuto, può essere considerata un fattore di rischio. Il bambino/ragazzo nel momento in cui minaccia un compagno o aggredisce un coetaneo o tormenta un bimbo più piccolo, attua tale comportamento poiché non possiede gli strumenti utili per relazionarsi in modo adeguato con gli altri.

Nel **livello familiare**, oltre allo stile educativo (permissivo, autorevole, distratto, autoritario), rientrano certamente caratteristiche con una chiara valenza negativa.

Tra questi possiamo citare:

Atteggiamenti aggressivi diffusi in famiglia: figli che osservano quotidianamente comportamenti violenti da parte dei genitori ricorrono più spesso alla violenza e hanno una maggiore probabilità di assorbire modelli comportamenti tipici dei bulli. Dunque, le famiglie nelle quali sono diffusi atteggiamenti al limite della legalità, o chiaramente delinquenti, sono ovviamente ambienti a più elevato rischio. Questo soprattutto in virtù del fatto che tutto ciò che i grandi fanno in famiglia, i piccoli, in particolar modo, li riproducono con gli altri.

Scarsa attenzione verso ciò che accade quotidianamente al bambino/ragazzo: i genitori non si pongono il problema di conoscere le abitudini, le passioni, gli interessi del figlio e attuano dunque una sorta di disinteresse o, di disimpegno educativo nei confronti dei figli. Sono totalmente impreparati e non sanno rispondere alle domande sulle attività svolte dal proprio figlio durante la giornata.

Poca coerenza nelle risposte alle azioni del bambino/ragazzo: costituisce un fattore di elevato rischio un ambiente familiare nel quale si verificano in modo alternato atteggiamenti di indifferenza e reazioni «esagerate», «minacce di sanzioni» che poi non fanno seguito ad un reale provvedimento, regole che vengono imposte ma poi non fatte rispettare. Quindi, anche se i genitori affermano l'esistenza di limiti all'aggressività espressa, in realtà non mettono in pratica provvedimenti effettivi che fissino dei paletti ai figli e non impongono punizioni a seguito di comportamenti scorretti. In questo modo il ragazzo non riesce realmente a comprendere la gravità del suo gesto «da bullo».

Nel **livello sociale** si includono: il gruppo di amici, l'ambiente scolastico e quello sociale più prossimo. Spesso i bulli tendono a circondarsi e vanno alla ricerca di **compagni** che, più o meno in modo esplicito, li ammirino e li sostengano. Dunque se il bambino/ragazzo mentre mette in atto un comportamento aggressivo e prevaricatore nei confronti di altri soggetti più deboli, riceve attenzione e approvazione da parte dei compagni e viene visto come un «eroe», vi è una elevata probabilità che, sentendosi gratificato dal contesto, ripeta in futuro le «cattive azioni» e le aggressioni. In un certo senso questo atteggiamento tende ad avallare le forme di bullismo, che può dunque anche essere contagioso: un ragazzo che frequenta un bullo potrebbe cioè diventare complice del bullo in base a un meccanismo di «**contagio sociale**», ossia potrebbe trovarsi coinvolto insieme a lui in un'azione di prevaricazione. Il genitore deve essere consapevole del fatto che il proprio figlio, che nell'ambiente familiare ha un comportamento corretto, potrebbe diventare alleato del bullo, o bullo egli stesso, in contesti che favoriscono tali meccanismi.

Anche l'**ambiente scolastico**, così come l'atteggiamento dei genitori attuato in casa, ha un'influenza sul comportamento dei figli. La differente gestione e reazione da parte degli insegnanti agli atti di prevaricazione, ha delle ricadute sul comportamento degli alunni. È di fondamentale importanza l'alleanza educativa tra scuola e famiglia: appare ovvio il fatto che un insegnante che non sanziona i comportamenti «da bullo» a cui assiste, mette in atto egli stesso una forma di bullismo nei confronti dei propri studenti e fornisce un terreno fertile per la produzione di ulteriori azioni prevaricatrici da parte di uno o più alunni.

L'**ambiente sociale** viene inteso come il contesto pubblico in cui il bambino/ragazzo vive e con il quale si relaziona quotidianamente. In alcuni ambienti sociali la prevaricazione non solo viene accettata, ma anche insegnata, promossa e sostenuta. Ad esempio, in alcune zone a elevato rischio di disagio, in cui si sviluppano fenomeni di sottocultura, lo stile di educazione genitoriale è indirizzato all'acquisizione da parte di bambini e ragazzi di un «comportamento da duri». Il bullo, infatti, in alcune culture, è quasi un mito, per cui l'obiettivo di molti ragazzi è acquisire un comportamento che gli consenta di guadagnarsi il rispetto «a tutti i costi».

In conclusione, il comportamento da bullo o da vittima non è una tendenza passeggera, e non può essere considerata solo come un qualcosa determinato da possibili condizioni ambientali sfavorevoli. In

manca di interventi intenzionali ed efficaci per porvi rimedio, tali comportamenti rimarranno stabili nel tempo, almeno nel periodo scolastico, e anche in diversi contesti sociali (soprattutto per le vittime). Risulta quindi fondamentale cercare di intervenire per arginare questi problemi sia a livello familiare che all'interno della scuola, cercando di creare un clima positivo di convivenza nella scuola, che promuova una sensibilizzazione verso la sofferenza dell'altro.

Le cause del cyber bullismo

Tra le cause del cyber bullismo certamente possiamo citare **un utilizzo eccessivo di Internet**: in particolare la vittima, utilizza il Web più frequentemente rispetto ai coetanei e questa cosa la espone dunque ad un maggiore attacco virtuale.

Un altro aspetto da non sottovalutare è l'**accesso alla rete senza controllo da parte degli adulti**, effettuato indistintamente sia dal bullo che dalla vittima. Per questa motivazione è sempre consigliabile posizionare il pc in un punto centrale della casa al fine di poter supervisionare la navigazione in rete da parte dei ragazzi.

Gli stessi spesso, effettuano iscrizioni a **gruppi online** e partecipano senza controllo in contesti caratterizzati da esplicite incitazioni alla violenza.

Un'altra componente pericolosa, che può essere considerata la maggiore causa della diffusione del cyber bullismo è la **manca di consapevolezza** da parte dei ragazzi relativamente alla diffusione di immagini, video e informazioni personali. Spesso viene utilizzata una **webcam** e il materiale viene diffuso sui **social network** con una conseguente visibilità e accessibilità da parte di tutti.

In ultimo, ma non in ordine di importanza possiamo citare l'**utilizzo molto frequente di videogiochi violenti** che rafforzano nel cyber bullo l'idea che minacce o insulti sul Web siano solo virtuali e possono essere considerati solo come un gioco.

Il clima di ostilità, la scarsa accettazione del figlio da parte dei genitori e il ruolo dei modelli educativi autoritari e violenti nel controllo del comportamento dei figli, sono tipici delle famiglie dei bulli e dei cyber bulli.

Spesso i genitori dei ragazzi bulli e cyber bulli sono eccessivamente permissivi, tendono a trascurare i bisogni educativi dei ragazzi, le esigenze di controllo e di delimitazione del comportamento in contesti interpersonali. Ciò può portare alcuni di loro ad assumere atteggiamenti e comportamenti di soverchieria senza una chiara consapevolezza degli effetti che questi possono avere sugli altri.

Una caratteristica dello stile parentale, frequentemente associata a difficoltà di tipo aggressivo nei bambini, è quella relativa all'incoerenza tra azioni e comportamenti educativi. Quando lo stile educativo parentale risulta incoerente, il bambino è incapace di prevedere le reazioni dei suoi genitori, per questo motivo egli impara a guardare le azioni degli altri con gli occhi del paranoide: atteggiamenti o parole innocenti vengono scambiate per offese rivolte alla propria persona e, quindi, meritevoli di una punizione. Ciò spiega i numerosi attacchi ingiustificati dei bulli contro uno o più coetanei e il loro senso di ostilità verso l'esterno.

E' importante comprendere tuttavia che anche la famiglia del bullo è una famiglia in difficoltà; in genere la realtà familiare di un ragazzo del bullo e del cyber bullo, così oppositivo e provocatorio alle regole sociali, si presenta essa stessa priva regole definite. Il giovane viene spesso lasciato in una sorta di autonomia estrema, di autosufficienza senza accudimento.

I soggetti protagonisti del bullismo e del cyberbullismo

I soggetti protagonisti del bullismo

Il bullismo è un fenomeno di natura relazionale che implica la partecipazione almeno di due coprotagonisti.

Tra i vari protagonisti possiamo distinguere:

- Il **bullo**: chi prende l'iniziativa e attua le prepotenze nei confronti degli altri
- L'**aiutante**: agisce in modo prepotente, ma con una posizione di seguace del bullo
- Il **sostenitore**: agisce in modo da rinforzare il comportamento del bullo ad esempio ridendo, incitando o semplicemente osservando
- La **vittima**: chi subisce le prepotenze
- Il **difensore**: la persona che prende le difese della vittima consolandola o cercando di far cessare le prepotenze nei suoi confronti
- L'**esterno**: spettatore passivo, che non fa niente, e cerca di rimanere fuori dalle situazioni di prepotenza

Il bullo

Va specificato tuttavia che non esiste un bullo, ma **tante tipologie di bullo**.

In linea generale, possiamo affermare che il bullo, indipendentemente dal suo modo di presentarsi, è spesso un bambino o ragazzo che sente la necessità di **controllare** in qualche maniera gli altri. Può cercare di arrivare al suo scopo attraverso l'uso della propria forza fisica (spesso infatti ha una taglia che gli consente di farlo), o servendosi della propria popolarità tra compagni (spesso è appoggiato da un gruppetto più o meno folto di presunti sostenitori) o della propria sfrontatezza (spesso ha un senso dell'autostima molto elevato). Il bullo tuttavia non è un leader positivo, capace di guidare gli altri, ma piuttosto è un bambino che tende a tutti i costi ad affermare la sua volontà con prepotenza e arroganza. Si tratta di ragazzi che possiedono una personalità piuttosto forte e dominante (rispetto agli altri), ai quali piace farsi "valere"; in genere hanno un temperamento impulsivo che tende a manifestarsi facilmente quando si sentono sotto pressione; i loro atteggiamenti sono spesso propensi alla violenza verso altri individui; hanno difficoltà a seguire le regole; hanno una scarsa empatia e compassione verso la vittima. Le interazioni con gli adulti sono spesso attuate in maniera aggressiva perché la violenza, anche verbale, è l'unico modo che conoscono e che utilizzano per esprimere e comunicare il loro pensiero.

Molti bambini o adolescenti inclini al bullismo mostrano una totale mancanza di empatia, che non consente loro di sviluppare una normale vita relazionale. Un soggetto che compie un atto di bullismo infatti non è in grado di avvertire lo stesso senso di rimorso che la maggior parte delle persone avvertirebbe dopo aver ferito un'altra persona. D'altra parte, crescendo, un soggetto che si comporta da bullo incontra sempre maggiori difficoltà a sviluppare vere amicizie.

Bullo dominante. È molto spesso un ragazzo di sesso maschile, in genere più forte fisicamente o psicologicamente rispetto agli altri compagni. Ha un atteggiamento favorevole verso la violenza e in genere presenta un'autostima abbastanza elevata. Ritiene l'aggressività un fattore positivo poiché è attraverso questa che riesce ad ottenere ciò che desidera. Tende sempre a giustificare il suo comportamento, nel quale si evidenzia una scarsa empatia verso la vittima. La sua aggressività è rivolta sia verso i suoi compagni che verso gli adulti. Può attuare la sua violenza non solo aggredendo fisicamente la persona, ma anche istigando qualcun altro a farlo. Presenta elevate abilità sociali e notevoli doti nella comprensione della mente dell'altro, che utilizza però al fine di manipolare la situazione a proprio vantaggio.

Bullo gregario. Spesso presenta difficoltà a livello di rendimento scolastico, è tendenzialmente più ansioso del bullo dominante; nel gruppo è poco popolare e viene visto dagli altri come una persona estremamente insicura. Molto spesso, al fine di ottenere una propria dimensione e un'opportunità di affermazione all'interno del gruppo, tende a farsi trasportare dagli altri fino ad assumere il ruolo di aiutante o sostenitore del bullo.

Bullo-vittima. In genere utilizza uno stile di interazione aggressivo, con atteggiamenti provocatori di fronte agli attacchi dei compagni: per questo viene definita anche vittima aggressiva o provocatrice.

Spesso è un bambino che non riesce a gestire in modo appropriato le proprie emozioni, è spesso irritabile ed emotivamente instabile. Il suo comportamento è accompagnato frequentemente da difficoltà sul piano cognitivo e dell'attenzione. Questa sua modalità provocatoria verso gli altri, favorisce l'insorgenza e l'innescò di un circolo vizioso nel quale prevale un'alta conflittualità. È molto impopolare tra i compagni.

La vittima

Le **vittime** generalmente hanno una scarsa autostima e un'opinione negativa di sé stesse e della propria situazione: si considerano fallite, si sentono stupide, timide e poco attraenti. Si presentano come persone più ansiose e insicure rispetto alle altre. Hanno un atteggiamento di rifiuto verso la violenza e verso l'uso di mezzi violenti. Quando ricevono attacchi da parte di altri studenti, spesso reagiscono piangendo e/o chiudendosi in se stesse. Di regola, a scuola non hanno buoni amici con cui confidarsi, per questo solitamente, vivono una condizione di solitudine e di abbandono. Se le vittime sono di sesso maschile, probabilmente sono fisicamente più deboli della media.

Come è facilmente intuibile, l'attacco ripetuto da parte dei coetanei provoca in loro un aumento dell'insicurezza, dello stato di ansia e della valutazione negativa riguardo se stessi.

La vittima passiva. È un ragazzo/a tendenzialmente passivo che non sembra provocare in alcun modo le prepotenze subite: nella maggior parte dei casi si fa riferimento a persone caute, sensibili e calme. Il loro comportamento denota una forte insicurezza, un'incapacità e un'impossibilità di reagire di fronte agli insulti ricevuti. In altre parole è possibile descriverle come caratterizzate da un modello sottomesso, associato (nel caso dei maschi) alla debolezza fisica.

La vittima provocatrice. È un ragazzo/a che provoca gli attacchi e spesso contrattacca le azioni dell'altro con il suo comportamento irrequieto e irritante. Questa categoria di vittime viene associata spesso a quella dei "bulli-vittima", ossia a quei soggetti che oltre ad agire le prepotenze, le subiscono.

Quando si verifica un episodio di prepotenza, è facile restringere l'attenzione e l'intervento alla coppia bullo-vittima, senza approfondire le dinamiche interne al gruppo che hanno favorito l'insorgere del problema. Spesso invece il gruppo concorre a creare vittime al suo interno, proteggendo i bulli, a cui va la loro simpatia, e tollerando male la sofferenza e la fragilità delle vittime, che irritano il gruppo perché evocano personali insicurezze. Si può stabilire addirittura un **clima di omertà**, in cui gli episodi di prepotenza si svolgono su un piano non facilmente percepibile dall'insegnante e sono tenuti nascosti perché né la vittima né i compagni si sentono in grado di affrontare il bullo. In queste dinamiche un ruolo importante per modificare la situazione in un modo o nell'altro è giocato da chi sostiene o aiuta il bullo, da chi difende la vittima, da chi resta indifferente o sta a guardare. È quindi utile allargare l'osservazione al gruppo e progettare attività che aiutino a comprendere le situazioni di fragilità, ad aumentare l'autostima, ad attivare le forze positive presenti in classe e a creare un clima meno aggressivo e più cooperativo.

Molto spesso i ragazzi (ma in parte anche alcuni adulti) modulano i propri comportamenti agendo in maniera più aggressiva a seguito dell'osservazione di un atto violento da parte di un altro soggetto. Con molta probabilità l'effetto verrà amplificato se l'osservatore avrà una valutazione positiva rispetto al modello osservato, considerandolo, ad esempio, coraggioso e forte. I ragazzi insicuri e dipendenti (i bulli passivi, i gregari) saranno quelli che si lasceranno influenzare con più probabilità dall'azione del modello: sono gli stessi che non godono di alcuna considerazione all'interno del gruppo dei coetanei e che desidererebbero affermarsi. Questo tipo di effetto che si viene a creare viene denominato **contagio sociale**.

Può succedere inoltre che alcuni soggetti, che in linea generale, hanno comportamenti corretti e non aggressivi, partecipino ad episodi di bullismo a seguito di una **riduzione del senso di responsabilità individuale**, che si riduce considerevolmente quando diverse persone prendono parte all'episodio. Questo comporta una conseguente diminuzione del loro senso di colpa. Inoltre, col passare del tempo

può verificarsi un cambiamento nella considerazione della vittima da parte dei compagni di scuola, che può essere gradualmente percepita come una persona incapace, che “merita” di essere picchiata e molestata.

I soggetti protagonisti del cyber bullismo

Il cyber bullo

Il profilo psicologico del **cyber bullo** mette in luce una mania del controllo, attraverso il quale egli tenta di mettersi in mostra: è uno sgrammaticato sociale, non conosce le regole del viver comune e dello stare in contatto con le persone. E' una persona immatura dal punto di vista affettivo, che presenta un'incapacità di gestione delle emozioni autocoscienti come il senso di colpa o la vergogna.

È facile attirare la sua attenzione se ci si veste in modo insolito, se si ha un colore della pelle diverso o finanche se si è la più graziosa della classe. Nei criteri di elezione della vittima infatti, la “diversità”, nelle sue varie declinazioni, gioca un ruolo non secondario, insieme all'orientamento politico o religioso.

In genere compie azioni di prepotenza per ottenere popolarità all'interno di un gruppo, per divertimento o semplicemente per noia.

Fra i meccanismi psicologici che spingono il cyber bullo a perseguitare qualcuno vi è il **disimpegno morale**, che vede nella deumanizzazione delle vittime (il fatto di non percepirle più come umani) un punto di forza per dissociarsi dal dispiacere che verrebbe loro procurato. In altre parole, non vedendo con i propri occhi l'effetto delle sue azioni, tende a sublimare la sofferenza, non si accorge del danno procurato, non lo contempla, non se ne rende conto, lo disconosce.

Questo appiattimento del vissuto dell'empatia frena il nascere e lo svilupparsi del senso di colpa di fronte alla sofferenza altrui.

Nel cyber bullismo, l'assenza di un contatto reale tra il bullo e la vittima (*face to face contact*) facilita e amplifica la deumanizzazione ed il disimpegno morale: anche guardare e leggere video o commenti offensivi e passare la voce ad altre persone dell'azione ridicolizzante a danno di qualcuno, comporta una responsabilità. Pertanto anche chi osserva, ovviamente in maniera diversa, si impegna a portare avanti l'azione del cyber bullo e viene ad avere una corresponsabilità.

La vittima

La **vittima** al contrario è un soggetto debole, con un carattere ansioso e insicuro. E' in genere una persona sensibile con una bassa autostima. Tende ad isolarsi perché incapace di difendersi ed è estremamente bisognoso di protezione. A livello scolastico ha un rendimento non brillante e risulta essere poco abile nello sport e nel gioco. Nelle relazioni con gli altri nega l'esistenza del problema, perché tende a colpevolizzarsi e per questo non riesce a confidarsi con nessuno.

Anche nel cyber bullismo la vittima può essere passiva o provocatrice.

In entrambi i casi le vittime hanno alle spalle famiglie molto coese, che coinvolgono i figli nella loro vita interna. Ciò favorisce l'instaurarsi di un legame di stretta dipendenza dalla famiglia, con conseguente difficoltà sul versante dei rapporti con i pari. Il risultato è che questi bambini/ragazzi hanno difficoltà nel gestire le relazioni sociali con gli altri e non riescono ad affrontare interazioni più complesse.

Inoltre, nel bullismo elettronico la responsabilità può essere estesa e condivisa anche a chi “semplicemente” visiona un video e decide di inoltrarlo ad altri, ride o rimane indifferente. In questo senso il ruolo del gruppo assume un'importanza ancora più evidente e delicata.

Avvengono due fenomeni di tipo parallelo: il primo consiste nell'attaccare la vittima direttamente, spesso sotto la maschera dell'anonimato; l'altro di verifica attraverso la diffusione di immagini, video, notizie, in rete o tramite sms, riguardanti la vittima, distribuendo tali immagini e informazioni a un

gruppo di astanti estesissimo: diventa quindi molto importante “il farlo sapere al mondo”, e il vasto pubblico di **astanti** (*bystanders*) è un elemento fondamentale nel mantenere o nel contrastare questo fenomeno legato alle nuove tecnologie. L’astante, che frequenta i siti e fruisce delle immagini, diventa uno “strumento” fondamentale per lo scopo del cyber bullo, e assume un ruolo di responsabilità attiva nei confronti delle vittime, anche se, paradossalmente non le conosce affatto.

Conseguenze sociali del bullismo e del cyberbullismo

Le conseguenze possono essere diverse a seconda del soggetto:

- **Nella vittima** si presenta un forte desiderio di fuggire dalla realtà (rifiuto di andare a scuola); un calo dell’autostima; una somatizzazione fisica; una sensazione di depressione e tristezza che a volte sfociano in tentativi di suicidio
- **Nel bullo** possono manifestarsi comportamenti antisociali; disturbi della condotta e possibili problemi legali
- **Nell’aiutante, nel sostenitore e nel soggetto esterno** si instaura un senso profondo di sfiducia nei confronti degli altri: tutti imparano a “farsi i fatti propri” perché pensano che non si può contare sull’aiuto di nessuno dato che a vincere è sempre il più forte

Per ciò che riguarda il **bullo**, si definiscono disturbi della condotta le modalità comportamentali attraverso le quali il soggetto attua violazioni ai diritti degli altri o alle regole che sono alla base delle interazioni nei diversi contesti sociali.

Le conseguenze a danno delle **vittime** si manifestano quotidianamente nella vita reale: si presentano cambi di umore improvvisi, disturbi emotivi, problemi di salute fisica (dolori addominali, mal di testa, soprattutto la mattina prima di andare a scuola), disturbi del sonno (incubi), attacchi di panico, nervosismo e ansia. Le vittime si chiudono in loro stesse e non comunicano con il resto del mondo, cadono in una specie di depressione. In molti casi, smettono di andare a scuola o a fare sport, si isolano da ogni contesto sociale. A livello psicologico, i continui attacchi provocano una totale erosione della loro sicurezza ed autostima, che si riflette poi nella vita relazione e sull’andamento scolastico.

Anche chi ha una buona autostima, se continuamente vessato mette in dubbio se stesso. Questo meccanismo può portare allo sfinimento psico-emotivo che nei casi più gravi sfocia nel suicidio. Inoltre, facendo specificatamente riferimento al cyber bullismo, la vittima, molto spesso, sviluppa un pensiero di tipo paranoico: crede che in sua assenza il vociferare nella rete sia continuo ed incessante, e suo malgrado, impossibile da placare.

Difficilmente le vittime parlano della loro problematica con adulti o amici. In loro si instaura un senso di vergogna perché pensano di essere deboli, incapaci di reagire e per timore di ricevere giudizi negativi da parte degli adulti preferiscono nascondere il problema e sopportare il dolore in solitudine.

Prevenire e gestire il bullismo e il cyber bullismo

CONSIGLI PER GENITORI

Molteplici sono le possibilità di intervento efficaci per la prevenzione e la riduzione del bullismo, tuttavia, per attuarle è necessario avere un’**informazione e una formazione aggiornata e adeguata** sul fenomeno, un’**osservazione attiva del comportamento** del proprio figlio, una **cooperazione tra scuola e famiglia** soprattutto attraverso il ruolo fondamentale degli insegnanti, un **confronto attivo con i ragazzi** ma anche con i genitori dei loro compagni.

Gli adulti dovranno cercare nella quotidianità di avere un occhio attento ai comportamenti dei propri figli, vigilare sul comportamento dei ragazzi dopo la navigazione in internet o dopo l'uso cospicuo del telefonino (spesso associato a stati ansiosi, depressivi, alimentazione sregolata) e del computer presente in casa (che comporta uso eccessivo di Internet anche fino a notte fonda).

Dovranno aiutarli a riflettere sul fatto che, anche se non vedono la reazione delle persone a cui inviano messaggi o video, esse possono soffrire o subire violenza.

Saranno attenti a dare un'adeguata educazione nell'utilizzo del dialogo in casa e con i compagni di classe quando nascono conflitti, cercando di controllare e monitorare le amicizie reali e virtuali e i siti frequentati dal figlio e condividendo con lui le motivazioni di tale controllo.

Sarà utile indirizzare i ragazzi verso le frequentazioni offline, verso la pratica di attività sportive o ludiche che aggregano. Nei casi di persecuzione online è infatti la dimensione della socialità a risentirne.

Saranno occhi vigili che cercheranno di capire i tipici segnali e i campanelli d'allarme di chi è vittima di bullismo o cyber bullismo:

In particolare dovranno capire se i ragazzi:

- hanno modificato il loro normale comportamento
- cercano di sottrarsi alla scuola o alle attività che coinvolgono i suoi coetanei e compagni
- tornano a casa da scuola con i vestiti stropicciati, strappati o eccessivamente diversi rispetto a come erano arrivati a scuola
- soffrono di mal di testa, mal di stomaco o altri malanni che non sapete spiegarvi
- si svegliano durante la notte, dormono più del solito, hanno ritmi di sonno e di veglia alterati
- evitano i coetanei e i gruppi di compagni di scuola
- evitano il bar della scuola o il cortile della scuola
- evitano le sue abituali attività extrascolastiche
- manifestano scarso interesse per attività che abitualmente lo appassionavano
- sono tristi e depressi
- non vogliono andare o tornare da scuola a piedi
- parlano malvolentieri di quello che succede a scuola
- hanno un calo nel loro rendimento scolastico che non sapete spiegarvi

Elementi di intervento efficaci per la prevenzione e la riduzione del bullismo su quali i genitori possono lavorare sono l'**ambiente sociale**, inteso come il contesto familiare all'interno del quale il bambino/ragazzo vive la maggior parte delle proprie esperienze quotidiane; le **competenze sociali** che si riferiscono alle facoltà che permettono al soggetto di costruire e gestire buone relazioni con gli altri (la capacità di comunicare correttamente ciò che si prova, la capacità di problem solving, la capacità di negoziare e gestire varie inevitabili forme di conflitto); le **conoscenze etiche** rappresentate dalle norme di comportamento presenti all'interno di una società, basate sia sulle leggi vere e proprie, sia sull'empatia, che mirino alla comprensione reciproca tra soggetti, e che promuovano il concetto di «vivere bene insieme»

Lavorare sull'ambiente familiare vuol dire:

- *non dare credibilità agli stereotipi*, evitare quindi di sviluppare in casa argomentazioni che possano far sospettare la reale esistenza di qualità negative in un individuo
- *proporre attività rilassanti* nelle quali coinvolgere i propri figli quotidianamente
- *assicurarsi che il proprio figlio frequenti ambienti "regolati"*, ossia contesti nei quali siano presenti delle regole: poche, chiare e semplici.

Lavorare sulle competenze sociali vuol dire:

- *abituare il proprio figlio a tollerare ritardi nella gratificazione*: è inaccettabile pensare che per ottenere qualcosa che desidera sia plausibile usare la forza e la violenza
- *insegnargli a riconoscere le proprie emozioni*

- *imparare a gestire la rabbia*: educare a una corretta espressione dei sentimenti negativi è qualcosa che la famiglia può fare trasmettendo abitudini o strategie attraverso le quali sottolinea l'importanza dell'ascolto delle proprie emozioni al fine di riconoscere i segnali che indicano l'insorgere della rabbia. Significa trovare e imparare le strategie migliori e più efficaci che permettano di "sbollire" nei momenti "caldi". Questo non vuol dire trattenere la collera o ignorarla ma trovare canali di sfogo che non procurino danni ad altri.

Lavorare sulla competenza etica vuol dire:

- *sperimentare insieme a lui cosa significa relazionarsi con gli altri*
- rendere evidente e *condividere una scala di valori* sottolineando nella stessa cosa si ritiene maggiormente importante
- *aiutare il figlio a riflettere sui valori presenti nella realtà in riferimento a qualsiasi contesto sociale*

Consigli pratici da attuare

Cosa FARE:

1. Tenere il computer in una stanza della casa frequentata da tutti
2. Controllare con regolarità che cosa fanno in rete, condividendo con loro anche le attività sul computer
3. Cercare online il loro nome: esaminando i loro profili o i messaggi sui siti delle comunità di teenager, si può capire se sono coinvolti in atti di bullismo
4. Parlare con loro cercando di ascoltarli senza esprimere giudizi
5. Cercare di capire quali generi di attività online gli piacciono
6. Comprendere e condividere le loro emozioni
7. Non mettergli pressione e rispettare i loro tempi
8. Far vivere la presenza genitoriale non come figura di controllo ma come punto di riferimento sicuro senza la paura della punizione
9. Aiutare il bambino o il ragazzo ad aumentare la sua autostima, incoraggiandolo a sviluppare le sue caratteristiche positive e le sue abilità, stimolarlo a stabilire relazioni con i coetanei e a non isolarsi e facilitare il suo sentirsi parte del gruppo e aiutare nell'esprimere le emozioni
10. Sapere che i comportamenti genitoriali sono il principale modello di riferimento nella costruzione delle abilità sociali del bambino che prende esempio da ciò che vede in casa

Cosa INSEGNARE:

1. Mai dare informazioni personali, come nome, indirizzo, numero di telefono, età, nome e località della scuola o nome degli amici a chi non si conosce personalmente o a chi si conosce sul web
2. Non condividere le proprie password, neanche con gli amici
3. Non accettare incontri di persona con qualcuno conosciuto online
4. Mai rispondere a un messaggio che faccia sentire confusi o a disagio. Meglio ignorare il mittente, terminare la comunicazione
5. Mai usare un linguaggio offensivo o mandare messaggi volgari online
6. Non rispondere a e-mail o sms molesti e offensivi e bloccare in rete l'utente molesto
7. Non rispondere a chi insulta o prende in giro
8. Non rispondere a chi offende nelle chat o esclude da una chat
9. Salvare i messaggi offensivi che si ricevono (sms, mms, e-mail), prendendo nota del giorno e dell'ora in cui il messaggio è arrivato
10. Cambiare il proprio nickname
11. Cambiare il proprio numero di cellulare e comunicarlo solo agli amici
12. Utilizzare filtri per bloccare le e-mail moleste

I genitori, dunque dovranno cercare prima di tutto, di comprendere e migliorare i comportamenti e le relazioni con i ragazzi.

Spesso, di fronte ad episodi di prepotenza i **genitori** si disorientano e si trincerano nella difesa del proprio figlio nel timore che egli non sia abbastanza forte, che non sappia affrontare le difficoltà della vita. Ciò li può portare più o meno consapevolmente a incoraggiare atteggiamenti di sopraffazione, intesi come strategie per difendersi e affermarsi. Gli insegnanti, di fronte ad alcuni episodi, sono portati ad attribuire gran parte della responsabilità ai genitori e a una loro presunta incapacità educativa. Si crea così un clima di incomprensione e di equivoci in cui padri e madri si sentono criticati e si mettono sulla difensiva e i docenti, poiché trovano difficile comunicare con loro, si convincono che nulla a scuola possa essere cambiato, perché tutto è già preconstituito a partire dall'esperienza familiare.

È invece utile separare le responsabilità e chiedersi innanzi tutto possono essere le possibili strategie e azioni da intraprendere.

Se i genitori si chiariscono su ciò che possono concretamente attuare, ma anche sui limiti delle loro azioni, allora sarà più facile creare un'alleanza educativa con la scuola per il bene dei figli.

Prevenire e gestire il bullismo e il cyber bullismo

CONSIGLI PER INSEGNANTI

Sono molteplici le possibilità di intervento efficaci per la prevenzione e la riduzione del bullismo.

Importanza fondamentale è ricoperta dal fatto di:

- Avere un'informazione e formazione aggiornata sul fenomeno
- Attuare un'osservazione attiva nei confronti dei ragazzi
- Evidenziare l'importanza della cooperazione tra personale scolastico
- Sottolineare l'importanza della collaborazione tra scuola e famiglia
- Confrontarsi con bambini e ragazzi
- Attuare gli interventi necessari per la salvaguardia delle vittime, ma anche dei bulli
- Rispettare le regole, non tollerare la violenza

La scuola ha un ruolo importante nella prevenzione e nell'interpretazione dei segnali di disagio: parole d'ordine sono attenzione ed entusiasmo, rivolte alla crescita emotiva, e non soltanto cognitiva degli allievi.

La presenza dell'istituzione scolastica deve consentire ai ragazzi di avere una valida alternativa alle comunità virtuali auto referenziate che spesso escludono se non laddove vedono come veri e propri antagonisti, le comunità degli adulti o dei genitori.

Gli insegnanti dovranno dunque cercare di sviluppare nei ragazzi una consapevolezza sul fenomeno del bullismo e del cyber bullismo, potenziando le abilità sociali, con particolare attenzione alla consapevolezza emotiva e all'empatia (alfabetizzazione emozionale).

Dovranno promuovere il supporto tra pari anche attraverso percorsi mirati alla consapevolezza dei messaggi verbali e soprattutto non verbali, che si trasmettono agli altri nella comunicazione quotidiana.

All'atto pratico, all'interno della scuola bisognerà costruire una rete di operatori, individuando un referente e un team a supporto, occuparsi della formazione dei docenti, dei genitori e dei ragazzi sui rischi del cyber bullismo, sui temi della legalità e della gestione delle relazioni e dei conflitti, adattare il regolamento scolastico che definisce chiare regole sull'utilizzo di cellulari a scuola, somministrare questionari rivolti agli alunni per monitorare l'andamento dei comportamenti di cyber bullismo, collegarsi ai servizi del territorio (in particolare Forze dell'Ordine, Servizi di Mediazione dei conflitti, Centri antidiscriminazione e antiviolenza).

In caso di episodi di cyber bullismo gli educatori dovranno conservare e segnalare (alle Forze dell'Ordine) i comportamenti attuati dai cyber bulli (video, messaggi offensivi, di cui si viene a conoscenza), contattare il service provider (se il materiale postato viola i termini e le condizioni d'uso

può essere rimosso), confiscare il telefono che contiene il materiale offensivo e chiedere agli studenti (attraverso ascolti individuali) di indicare a chi e dove lo hanno spedito, contattare la polizia se si ritiene che il materiale offensivo sia illegale (ad esempio, video pornografici), cancellare il materiale offensivo dal telefonino, dopo avere provveduto a farne una copia.

Il comportamento da bullo o da vittima non è una tendenza passeggera, tali comportamenti rimarranno stabili nel tempo almeno nel periodo scolastico e anche in diversi contesti sociali.

Risulta quindi fondamentale cercare di intervenire tempestivamente per cercare di arginare questi problemi e creare un clima positivo di convivenza nella scuola, che promuova l'attenzione verso le vittime e anche i bulli, come categorie di alunni più a rischio, ma anche degli altri ragazzi, che possono sviluppare atteggiamenti di progressiva desensibilizzazione verso la sofferenza dell'altro e deresponsabilizzazione civile, tollerando e giustificando le prepotenze. A tal fine, gli interventi contro il bullismo dovranno essere finalizzati all'attivazione di processi di cambiamento attuati su molteplici livelli dell'esperienza scolastica, dal clima della scuola, alle norme e ai comportamenti del gruppo-classe, fino ai singoli individui.

E' di fondamentale importanza puntare su una **politica scolastica integrata**.

Bisognerà cominciare a percepire i primi cambiamenti nella cultura della scuola e negli atteggiamenti e comportamenti del personale, degli alunni e dei genitori.

Essendo la scuola un'istituzione complessa, i livelli di interazione da considerare per capire il fenomeno e progettare modalità di intervento in questo campo sono molteplici:

- il gruppo dei pari;
- la relazione educativa tra insegnanti e alunni;
- la cultura della scuola;
- il rapporto con le famiglie;
- il sistema complessivo di valori della comunità

Il gruppo dei pari

Quando si verifica un episodio di prepotenza, è facile restringere l'attenzione e l'intervento alla coppia bullo-vittima, senza approfondire le dinamiche interne al gruppo che hanno favorito l'insorgere del problema. Spesso invece il gruppo concorre a creare vittime al suo interno, proteggendo i bulli, a cui va la loro simpatia, e tollerando male la sofferenza e la fragilità delle vittime, che irritano il gruppo perché evocano personali insicurezze. Si può stabilire addirittura un clima di omertà, in cui gli episodi di prepotenza si svolgono su un piano non facilmente percepibile dall'insegnante e sono tenuti nascosti perché né la vittima né i compagni si sentono in grado di affrontare il bullo. In queste dinamiche un ruolo importante per modificare la situazione in un modo o nell'altro è giocato da chi sostiene o aiuta il bullo, da chi difende la vittima, da chi resta indifferente o sta a guardare. È quindi utile **allargare l'osservazione al gruppo** e progettare attività che aiutino a comprendere le situazioni di fragilità, ad aumentare l'autostima, ad attivare le forze positive presenti in classe e a creare un clima meno aggressivo e più cooperativo.

La relazione educativa tra insegnanti e alunni

Le difficoltà di comunicazione e gli atteggiamenti di indifferenza che gli adulti dimostrano verso i ragazzi e i loro problemi, possono in molte occasioni rafforzare e legittimare i comportamenti prevaricatori. Il tempo speso per chiedersi cosa sta succedendo, per capire se si tratta di gioco o di sopraffazione, per favorire un dialogo con gli studenti e tra di loro, se sarà un tempo utile per migliorare il clima della classe, potrà aiutare anche il rapporto degli allievi con il compito di apprendere.

La cultura della scuola

Le regole e il clima generale della classe e della scuola vengono respirati da alunni e alunne e condizionano il loro comportamento: una scuola in cui vengano presi accordi a livello d'istituto per capire il problema del bullismo, rilevarne l'entità, concordare alcune modalità comuni di

comportamento dà subito l'immagine, per chi la frequenta e vi lavora, di un ambiente in cui la prevaricazione non sarà tollerata.

La cultura della scuola si esplicita anche nell'organizzazione degli spazi. Vi sono luoghi dell'edificio — cortili, corridoi, bagni, angoli bui — che, se vengono lasciati a se stessi, possono diventare teatro di istinti aggressivi e conflittuali: questi, dunque vanno maggiormente controllati e supervisionati dagli adulti.

Il rapporto con le famiglie

Gli insegnanti, di fronte ad alcuni episodi, sono portati ad attribuire gran parte della responsabilità ai genitori e a una loro presunta incapacità educativa. Si crea così un clima di incomprensione e di equivoci in cui padri e madri si sentono criticati e si mettono sulla difensiva e i docenti, poiché trovano difficile comunicare con loro, si convincono che nulla a scuola possa essere cambiato, perché tutto è già preconstituito a partire dall'esperienza familiare.

È invece utile separare le responsabilità e chiedersi innanzi tutto: che cosa posso fare?

Se gli insegnanti si chiariscono su ciò che possono concretamente attuare, ma anche sui limiti delle loro azioni, allora sarà più facile creare un'alleanza educativa con i genitori e aiutarli a chiedersi che cosa possono fare loro stessi per i propri figli.

Il sistema di valori complessivo della comunità

I comportamenti prepotenti possono essere incoraggiati anche da modelli culturali, presenti nei media e praticati nell'ambiente, che premiano la furbizia, arroganza e la prevaricazione.

Nello specifico la scuola dovrà:

- Organizzare giornate di dibattito sul problema del bullismo e del cyber bullismo
- Somministrare questionari per verificare la conoscenza del fenomeno tra gli alunni
- Supervisionare i ragazzi durante l'intervallo e nell'orario di mensa (momenti in cui avvengono la maggior parte degli episodi violenti)
- Predisporre spazi più attrezzati e adeguati per la ricreazione
- Favorire incontri fra insegnanti e genitori
- Organizzare e promuovere gruppi di studio di insegnanti per lo sviluppo di un buon clima scolastico
- Condividere con esperti le eventuali problematiche

Il campo d'azione può essere costituito dal **gruppo classe** nel quale obiettivo principale è l'informazione riguardo al fenomeno, l'attenuazione dello stesso e la prevenzione verso l'insorgenza di nuove problematiche.

L'insegnante dovrà cercare quindi di:

- Stabilire un clima di classe in cui sia possibile confrontarsi, gestire conflitti, risolvere problemi promuovendo la reciprocità dell'accoglienza e dell'accettazione dell'altro, potenziando le abilità sociali, la cooperazione e la solidarietà
- Porre attenzione alle dinamiche tra gli allievi attraverso l'osservazione diretta e la vigilanza attiva anche durante gli intervalli e la ricreazione
- Restituire responsabilità ai ragazzi sul loro stare insieme
- Somministrare questionari all'interno del gruppo classe per verificare la conoscenza del fenomeno
- Fissare e far rispettare le regole in caso di fenomeni di bullismo: chiarimenti, elogi e sanzioni
- Migliorare nei ragazzi la comprensione e la distinzione tra le varie emozioni cercando farli riflettere in modo particolare sull'importanza dell'empatia come fattore principale alla base delle interazioni
- Attuare incontri di classe sistematici
- Promuovere un apprendimento cooperativo
- Favorire incontri tra insegnanti, genitori e alunni

Dovrà invece evitare di:

- Usare un linguaggio violento
- Mettersi allo stesso livello dei ragazzi
- Non dare peso o “far finta di niente” quando si verificano episodi violenti
- Mantenere il silenzio e/o la segretezza

Il campo di azione può riguardare inoltre il **singolo soggetto**: in questo caso l’obiettivo fondamentale è cambiare il comportamento sia degli studenti identificati come vittime sia quelli identificati come bulli. Sarà necessario quindi effettuare colloqui approfonditi con i bulli e le vittime e con i genitori degli studenti direttamente coinvolti, per discutere l’argomento in modo completo e accurato.

Prevenire e gestire il bullismo e il cyber bullismo

CONSIGLI PER I RAGAZZI

Le vittime del bullismo hanno la caratteristica di **non voler parlare** della loro situazione: hanno paura e vergogna a condividere le loro emozioni con qualcun altro e spesso sperano che facendo finta di nulla e ignorando le proprie difficoltà prima o poi queste scompaiano da sole. Anche i ragazzi che assistono ad episodi di prepotenza rivolti ad altri compagni spesso non osano intervenire, nemmeno riferendo ad adulti ciò che sta succedendo.

E’ invece di fondamentale importanza, in ogni caso, informare un adulto dell’accaduto: questo non significa fare la spia ma aiutare gli altri!

Se fossi tu al suo posto saresti felice se qualcuno ti aiutasse?

Il bullismo si contrasta: soprattutto creando un gruppo dove c’è posto e rispetto per tutti. Nel gruppo bisogna cercare di essere amici e disponibili con gli altri. Questo non significa essere deboli ma usare le proprie energie e qualità per stare bene con gli altri.

Il bullo (o la bulla) deve capire che **non ha veri amici**. Ha persone che stanno con lui solo perché sono dei deboli. La vera amicizia è un rapporto tra pari che si rispettano e collaborano.

Consigli per le “vittime” di bullismo:

- ❖ Chiedi aiuto ai tuoi genitori o a un adulto di cui ti fidi. Ti aiuterà ad affrontare la situazione nel migliore dei modi
- ❖ Quando vieni infastidito non rispondere alle provocazioni, allontanati. Cerca di mantenere la calma perché senza la tua reazione decadrà il divertimento e il gusto di farti del male da parte di chi ti infastidisce, e ti lascerà in pace
- ❖ Non mostrare rabbia, timore o tristezza. Fai valere i tuoi diritti e fai capire di non aver paura.
- ❖ Abituati a registrare su di un “diario” gli abusi subiti per non dimenticare i dettagli in caso di una denuncia
- ❖ Se il bullo vuole le tue cose, non vale la pena bisticciare. Al momento lascialo pure prendere ciò che vuole però poi racconta subito tutto ad un adulto
- ❖ Dai ragione al bullo. Puoi dirgli: “Hai ragione”, e poi allontanati da lui
- ❖ Evita l’isolamento. Il bullo provoca chi è solo: non fermarti mai da solo in posti potenzialmente “pericolosi” (spogliatoi, sale di ricreazione, aule vuote); cerca di stare sempre con altri bambini, anche se non sono degli amici
- ❖ Evita il bullo: se necessario, prendi un’altra strada per tornare a casa, evita i luoghi in cui è solito andare e appostarsi
- ❖ Incoraggia te stesso. Ad esempio, puoi ripeterti: “So che le cose che mi stai dicendo non sono vere. Io mi piaccio così come sono...”

- ❖ Fare a pugni non è una soluzione. I bambini/ragazzi che fanno i bulli sono spesso scorretti anche nello scontro fisico: è improbabile cavarsela
- ❖ Chiedi aiuto a un adulto, quando ti trovi fisicamente in pericolo
- ❖ Ricorda sempre che un bambino che fa il bullo ama provocare gli altri e vederli reagire. Se imparerai a fare come se niente fosse, prima o poi smetterà
- ❖ Apriti con una persona adulta di cui ti fidi: parlane con qualcuno, senza paura di essere perseguitato, ma cerca di capire cosa si può fare per alleviare la tua rabbia, per uscire dalla confusione che ti perseguita per riconoscere e conoscere i tuoi sentimenti. Fai il possibile per modificare la tua situazione!
- ❖ **Ricordati che non sei tu ad essere sbagliato!!!** Non devi vergognarti di ciò che accade, anzi devi reagire e magari cercare di aiutare coloro che sono vittime come te di atti di bullismo trovando insieme a loro la giusta soluzione.

Anche il **bullo** non va isolato, ma è importante aiutarlo ed educarlo allo sviluppo di una maggiore accettazione dell'altro. Infatti egli stesso è una persona in difficoltà, che attua dei comportamenti senza avere del tutto la consapevolezza della sofferenza che provoca. E' importante dunque che venga aiutato attraverso un lavoro indirizzato verso la comprensione delle conseguenze dei suoi gesti nei confronti della vittima, mediante la condivisione del dolore. Ad esempio coinvolgendolo in esercizi pratici da svolgere attraverso laboratori teatrali in cui favorire la simulazione del conflitto fra pari o attraverso esercizi di drammatizzazione, utili a trasformare in immagini le idee e/o concetti per comprendere quindi più a fondo le dinamiche che si vengono a creare durante gli episodi di violenza. E' importante anche intraprendere un percorso di comprensione attraverso stimoli, immagini, racconti che lo aiuteranno a capire ed analizzare i sentimenti, le emozioni e le reazioni emotive al fine poi di imparare a gestirle, sviluppando al tempo stesso, la massima tolleranza verso chi è diverso da sé.

Utilizzo consapevole e corretto del web

E' importante seguire alcune regole fondamentali per navigare sicuri in rete e per non incappare in brutte sorprese, o in un cyber bullo:

- Non dare mai informazioni personali (nome, indirizzo, numero di telefono, età, nome e località della scuola o nome degli amici) a chi non conosci personalmente o a chi incontri sul web;
- Non dare amicizia on line a persone che non conosci realmente;
- Non accettare incontri di persona con soggetti conosciuti on line;
- Cambia la password periodicamente e non condividerla neanche con gli amici. Comunicale solo ai tuoi genitori o agli adulti di riferimento;
- Cerca di creare delle password originali, sempre diverse con caratteri numerici e di lettere intervallati tra loro;
- Non rispondere a chi ti insulta o ti prende in giro, ti offende nelle chat o esclude te od altri da una chat;
- Non rispondere a messaggi che possano destare confusione o disagio (meglio ignorare il mittente, terminare la comunicazione e riferire quanto accaduto a un adulto);
- Non usare un linguaggio offensivo o non inviare messaggi volgari online;
- Se qualcuno usa un linguaggio offensivo con te, parlane con un adulto;
- Se ricevi materiale offensivo non pubblicarlo, conservalo e avvisa un adulto;
- Quando usi i social pensa prima di taggare qualcuno e controlla i post in cui sei taggato prima di renderli pubblici al fine di evitare spiacevoli contenuti on line sul tuo profilo. I social network ti aiutano, attraverso le impostazioni sulla privacy, a controllare chi può vedere i tuoi contenuti e come ti connetti con le altre persone;
- Ogni volta che usi il cellulare o navighi in Internet lasci impronte che possono essere sempre rintracciate dalle forze dell'ordine: dunque sii consapevole e pensa bene a ciò che inserisci e condividi nella rete;

- Chiedi il permesso alla persona interessata, prima di pubblicare un'immagine o video su un blog, sui social o in generale prima di diffonderla in internet.

Consigli per le “vittime” di cyber bullismo:

- ✓ Ignora le provocazioni cercando di mantenere la calma: senza la tua reazione il cyber bullo si annoierà e ti lascerà stare;
- ✓ Non avere paura di chiedere aiuto a qualcuno (genitori, insegnanti, amici): insieme ad un adulto puoi capire cosa fare, come alleviare la tua rabbia, puoi uscire dalla confusione che ti perseguita, conoscere e riconoscere i tuoi sentimenti;
- ✓ Abituati a registrare su di un “diario” gli abusi subiti per non dimenticare i dettagli in caso di denuncia.
- ✓ E' bene salvare i messaggi offensivi ricevuti (sms, MMS, e-mail), prendendo nota del giorno e dell'ora in cui il messaggio è arrivato;
- ✓ Non mostrare rabbia, timore o tristezza: fai il possibile per affrontare la situazione
- ✓ Evita di rispondere ad e-mail o sms molesti e offensivi;
- ✓ Non rispondere, a chi insulta o prende in giro, o ti offende nelle chat o esclude te o un'altra persona da una chat;
- ✓ Cambia il tuo nickname;
- ✓ Cambia il proprio numero di cellulare e comunicalo solo agli amici;
- ✓ Utilizza filtri per bloccare le e-mail moleste;
- ✓ Se una persona ti infastidisce puoi “arginarla”: su alcuni social network puoi bloccare la persona in questione, che non potrà più contattarti;
- ✓ Spesso i social network ti offrono anche una possibilità in più: se qualcuno ti infastidisce o viola le regole del social, puoi inviare una segnalazione tramite gli appositi link disponibili solitamente accanto al contenuto in questione o direttamente al Centro assistenza;
- ✓ Contatta la Polizia nei casi di minacce fisiche o sessuali.

Sicuramente la rete e internet sono potenti mezzi di comunicazione con cui è bello divertirsi, restare in contatto con gli altri e stringere amicizie, ma è certamente necessario mantenere parallelamente relazioni offline!

Incontrarsi a tu per tu comporta uno sforzo maggiore ed il rischio di non piacere all'altro, ma è un pericolo che vale la pena correre!

Possiamo crescere sapendo che agli altri piacciamo, anche se non siamo perfetti e sempre al top! Dobbiamo imparare a mostrarci per quello che siamo, nonostante i nostri difetti, perché sono proprio quelli che ci rendono unici!

L'ironia è sempre una buona arma per renderci immuni dalle offese e dagli scherzi. Ma i primi ad ironizzare su noi stessi, dobbiamo essere noi!

Bibliografia e sitografia

- Bauman Z., Il buio del postmoderno, Reggio Emilia, Aliberti Editore, 2011
- Barone L., Bullismo e cyber bullismo: riflessioni, percorsi di intervento, prospettive, Editore Key, Cantelmi T., Tecnoliquidità - La psicologia ai tempi di internet: la mente tecno liquida, Roma, San Paolo Edizioni, 2013.
- Centorrino M., Bulli, pupe e videofonini, Roma, Bonanno Editore, 2009
- Daffi G., Prandolini C., Mio figlio è un bullo?, Ed. Erikson, 2012
- Fonzi A., Fonzi C., Abbasso i bulli, Ponte alle Grazie, 2012
- Formella Z., Ricci A., Il disagio adolescenziale. Tra aggressività, bullismo e cyber bullismo, Roma, Las Editore, 2010
- Genta M.L., Brighi A., Guarini A., Bullying and Cyberbullying in Adolescence, Roma, Carocci Editore, 2009
- Grillone C., Dalla violenza sui minori alla violenza dei minori: bullismo, omofobia, devianza, Armando Editore, 2016
- Iannaccone N., Stop al cyber bullismo, Bari, La Meridiana Edizioni, 2009
- Menesini E. (a cura), Bullismo: le azioni efficaci a scuola, Ed. Erikson, 2006
- Olweus D., Bullismo a scuola, Ed. Giunti, 2007
- Pensavalli M., Cantelmi T., Scusa se non ti chiamo più amore. Come scegliere il partner e vivere felici, Roma, San Paolo Edizioni, 2010
- Petrone L., Troiano M., Dalla violenza virtuale alle nuove forme di bullismo. Strategie di prevenzione per genitori, insegnanti e operatori, Messina, Ma.Gi. Editore, 2008
- Sharp S., Smith P. K., Bulli e prepotenti nella scuola, Ed. Erikson, 2008
- Voors W., Il libro per i genitori sul bullismo, Ed. Feltrinelli, 2009

www.unich.it/~sasso/bullismo1.ppt

<http://www.opsonline.it/psicologia-37546-bullismo-un-modello-per-gli-insegnanti-e-alcuni-dati-sulla-situazione-italiana.html>

<http://www.psychomedia.it/pm/telecomm/massmedia/chiapasco-cario.pdf>