

Un bambino
su dieci è
vittima di bullismo



Programma antibullismo KiVa

GUIDA PER I GENITORI



CONTENUTI

KiVa è un programma antibullismo a scuola	3	AZIONI ANTIBULLISMO A SCUOLA E A CASA	20
INFORMAZIONI DI BASE SUL BULLISMO	4	Il Programma KiVa	20
Che cos'è il bullismo?	4	Azioni a scuola	20
Litigi e discussioni non sono atti di bullismo	4	Azioni in classe	20
I dispetti e la lotta non sono atti di bullismo	4	Azioni rivolte ai singoli casi di bullismo	21
Il bullismo si verifica quando si fa del male, deliberatamente e ripetutamente, a qualcuno che non può difendersi	4	Azioni a casa	22
Commenti benevoli, ma...	6	Le domande sono importanti	22
Forme di bullismo	8	Supportare a casa un bambino che è vittima di bullismo	24
Il bullismo verbale è la forma più comune	8	Affrontare insieme il bullismo	27
Il bullismo indiretto si serve di metodi nascosti per fare del male	8	Sei capace di dire al bullo in modo convincente: NO, o BASTA?	27
Il bullismo fisico può essere il motivo di un procedimento penale	8	In che modo i bambini che osservano possono aiutare la vittima?	27
Il cyberbullismo è una nuova forma di bullismo	8	Se tuo figlio è vittima di cyberbullismo	28
Il bullismo riguarda l'intera classe	10	Se vengono postati messaggi offensivi, o fotografie che riguardano tuo/a figlio/a	29
Quali sono le cause del bullismo?	13	Mio figlio commette atti di bullismo – Che cosa devo fare?	30
Chi agisce e chi subisce?	13	Guida per i genitori in sintesi	34
Che cosa succede alla vittima e al bullo?	14	Nomi e contatti dei membri del team KiVa	35
Come si può riconoscere un bambino vittima di bullismo	16		
Cambiamenti nel comportamento	16		
Alcuni segnali indicano che un bambino su dieci è vittima di bullismo	17		



Introduzione

Questa Guida per i genitori è parte del programma antibullismo KiVa, uno strumento per prevenire e ridurre i problemi legati al bullismo. KiVa è un programma scolastico che è stato sviluppato da esperti ricercatori sul tema, all'università di Turku, in Finlandia. Informazioni aggiuntive sul KiVa sono disponibili sul sito web www.kivaprogram.net.

Leggi e linee guida ministeriali richiedono alla scuola di istituire specifiche politiche scolastiche per prevenire il bullismo. Il KiVa è uno strumento attraverso il quale le scuole possono rispondere alle richieste di interventi antibullismo presenti nelle politiche scolastiche.

Lo scopo di questa guida è quello di offrire ai genitori informazioni rispetto al bullismo, rispetto a cosa dicono le ricerche recenti e che cosa può essere fatto a casa e a scuola.

La cooperazione tra famiglia e scuola è importante per individuare i problemi. Il progetto KiVa suggerisce – Facciamolo insieme!

I punti principali vengono sintetizzati alla fine di ogni capitolo. In aggiunta, c'è un riepilogo della guida a pagina 38, che fornisce un riassunto dei punti più importanti.

Nello scrivere questa guida abbiamo ascoltato genitori, studenti e specialisti. Vorremmo esprimere la nostra più sincera gratitudine a tutti coloro che hanno contribuito a questo progetto.

Al fine di essere efficace, il progetto KiVa richiede un ambiente familiare supportivo, nel quale i genitori comunichino ai figli che non tollerano questi comportamenti e che sono disponibili ad aiutare il/la proprio/a figlio/a se è stato/a vittima di bullismo!

I INFORMAZIONI DI BASE SUL BULLISMO

CHE COS'È IL BULLISMO?

Litigi e discussioni non sono atti di bullismo

Conflitti e discussioni sono parte delle relazioni umane e possono accadere quando le persone manifestano opinioni divergenti, o vogliono cose diverse. Dato che ci sforziamo nel realizzare i nostri obiettivi e siamo concentrati su di noi, non sempre ci ricordiamo di tenere in considerazione i sentimenti degli altri. Una classe di bambini non fa eccezione. Bambini e adolescenti dovrebbero comprendere, per esempio, che risolvere disaccordi e differenze non è una brutta cosa. Se da un lato questi disaccordi possono a volte farci arrabbiare, possono anche insegnarci metodi preziosi per gestire le emozioni e risolvere i conflitti. Litigi e discussioni differiscono dal bullismo nel loro essere transitori e momentanei; inoltre, non è lo stesso bambino ad essere costantemente preso di mira.

I dispetti e la lotta non sono atti di bullismo

L'intenzione insita nel gioco non è quella di fare del male, o insultare gli altri. È importante che tutti i partecipanti riconoscano e accettino l'attività come un gioco. Tuttavia, a volte, anche le parole e le azioni che hanno come intenzione lo scherzo, o il gioco, possono ferire e far arrabbiare: in questi casi è necessario riconoscere il problema e scusarsi. In futuro, entrambe le parti dovrebbero evitare il comportamento che sanno può nuocere all'altro. Nelle attività di gioco, contrariamente al bullismo, si instaura un'atmosfera di mutua comprensione e rispetto tra le parti coinvolte.

Spesso si sente dire: "Stiamo solo giocando, non è una cosa seria". Come si dovrebbe reagire a questo? Primo, bisognerebbe capire se ogni parte coinvolta nel gioco lo percepisce come tale. Se non se ne è sicuri, si può parlare con i bambini. Nelle situazioni poco chiare è opportuno chiarire la differenza tra il gioco e il bullismo, sottolineando che un gioco dovrebbe essere divertente per tutti.

Il bullismo si verifica quando si fa del male deliberatamente e ripetutamente a qualcuno che non può difendersi

Il bullismo si verifica quando uno stesso studente è ripetutamente e deliberatamente ferito e la vittima è incapace di difendersi dal/i perpretatore/i. Allo stesso studente vengono fatte prepotenze ripetutamente, ossia, subisce in modo continuativo nel tempo azioni intenzionali e dolorose. Questi fenomeni possono continuare nel corso di diversi anni scolastici, dalla scuola elementare, alla scuola media.

L'intenzionalità implica che il proposito, o l'obiettivo delle azioni sia quello di ferire, di fare del male e di causare un disagio alla vittima. A volte si può fare del male accidentalmente, ma anche in questi casi, la situazione dovrebbe essere risolta subito. In genere questi episodi non possono essere considerati, per definizione, atti di bullismo. Dire che la vittima manifesta difficoltà nel difendersi significa che in qualche modo sussiste uno squilibrio di potere, o di forza tra il bullo e la vittima. La vittima potrebbe essere fisicamente più debole, timida, o potrebbe essere nuova nella classe e non essere ancora riuscita ad inserirsi in un gruppo di amici che la possano difendere dagli attacchi dei compagni.

In accordo con le ricerche, il 10-20% dei bambini delle scuole elementari e il 5-10% degli studenti della scuola media subisce atti di bullismo sistematicamente. Molti di questi studenti non raccontano a nessuno le esperienze vissute. Spesso, la ragione che si nasconde dietro questo silenzio può derivare dalla paura di eventuali ritorsioni da parte del bullo o, può essere il risultato di esperienze precedenti, in cui, chiedere aiuto non è servito. Inoltre ammettere che i tuoi amici non ti accettano è difficile per tutti.



COMMENTI BENEVOLI, MA...

Oltre a ferire la vittima, il bullismo interessa anche la sua famiglia, gli amici e i conoscenti. Dopo che il problema è emerso, è necessario prendere posizione e sforzarsi di far star meglio la vittima. Bene! Tuttavia, a volte i nostri commenti possono far peggiorare la situazione e creare addirittura ulteriori problemi. Le parole dette senza cautela potrebbero evocare sentimenti di vergogna e senso di colpa. Sotto vengono riportati alcuni commenti e luoghi comuni che possiamo sentire quando si parla di bullismo.

“Sono stato vittima di bullismo anche io a scuola, ma non mi ha fatto alcun male”

Queste parole sono spesso dette con un tono irritato, come se chi le pronuncia fosse ancora infastidito da quegli eventi. Se, effettivamente, il bullismo non è stato doloroso, ci si potrebbe chiedere se si sia trattato davvero di bullismo oppure, per esempio, di un litigio o di un conflitto tra due persone. Per un bambino vittima, un commento come questo può sembrare una minimizzazione del problema.

“Devi imparare a difenderti da solo”

Difendersi da soli è utile e si può imparare a farlo: d'altra parte imparare a farlo quando si è vittima di bullismo è tutt'altra questione. Un comportamento di bullismo colpisce qualcuno che è incapace di difendersi, oppure qualcuno che è più debole. Difendere se stessi in una situazione del genere è estremamente difficile, qualche volta addirittura impossibile. Quando alla vittima viene detto di difendersi da sola, la responsabilità di gestire la situazione viene messa unicamente nelle sue mani. Chiedere aiuto non significa che non sei capace di difenderti da solo. Al contrario, è un'espressione di coraggio in una situazione in cui le capacità per affrontare la situazione non sono sufficienti.

“Il bullismo “rafforza il carattere” e potenzia la capacità di sopravvivere alle situazioni difficili”

La ricerca mette in evidenza che gli effetti a breve e a lungo termine del bullismo diminuiscono la capacità della vittima di affrontare le situazioni difficili. Il bullismo mina l'autostima della vittima e la fiducia negli altri. Ne deriva che il bullismo non accresce affatto l'abilità di controllare la situazione e dunque, nessuno può dire che i ragazzi devono rafforzare il carattere subendo episodi di bullismo. La personalità e il carattere crescono e si sviluppano al meglio nelle interazioni basate sul rispetto reciproco e sulla fiducia.

“Le botte e i sassi possono fare del male al mio corpo, ma le parole non possono ferirmi”

Le singole parole dette, per esempio, durante un conflitto, potranno gradualmente cancellarsi dalla memoria, ma il bullismo verbale che è ripetuto e sistematico lascerà sempre un segno. La forza distruttiva delle parole colpirà più volte l'autostima della vittima e il concetto di sé, costituendo un rischio per il suo adattamento futuro.

“Non è bullismo. Sono solo bambini che giocano e ti fanno i dispetti, non devi arrabbiarti è solo un gioco”

Il bullismo è un modo crudele di ferire qualcuno verbalmente, fisicamente, o indirettamente. Il bullismo è lontano da quello che può essere un gioco. Lo scopo di un gioco e di un dispetto innocuo è quello di divertirsi insieme, non quello di ferire, o tormentare qualcuno.

Aiutare e supportare la vittima è fondamentale. Le persone che fanno affermazioni come quelle discusse precedentemente sembrano non comprendere la natura del bullismo e gli effetti dannosi che ha sulla vittima. Essere vittima di bullismo è un'esperienza particolarmente difficile per due ragioni. Primo, il bullismo non è solo un evento occasionale, ma un evento duraturo che continua nel tempo, che può ripetersi anno dopo anno. Secondo, il bullismo non è un evento estraneo alla vita sociale della classe. Per la vittima, il bullismo, spesso equivale alla perdita di dignità all'interno della classe e nel gruppo di amici.



Il bullismo differisce da un litigio e da un gioco, perché il bullismo è ¹⁾deliberato, intenzionale, ²⁾ripetuto e, ³⁾in confronto al bullo, la vittima é spesso incapace di difendersi, o in una condizione di maggiore debolezza. I commenti fatti dagli altri potrebbero fare in modo che la vittima si senta peggio, specialmente se i commenti sono privi di sensibilità e generano sentimenti di vergogna e senso di colpa. Il bullismo non é un gioco innocente, non si può rispondere vendicandosi e non costruisce il carattere. Il bullismo é sempre una seria violazione dei diritti della persona e umilia il valore umano e la dignità. Essere vittima di bullismo é un rischio per il benessere di chi lo subisce e per il suo futuro sviluppo.

FORME DI BULLISMO

Il bullismo verbale è la forma più comune

Il bullismo verbale include: mettere soprannomi, provocare, prendere in giro, minacciare e deridere. Questi insulti verbali non lasciano segni fisici, ma la loro natura offensiva, ha un effetto negativo sull'autostima della vittima, sul concetto di sé e danneggia la percezione di sé e degli altri. Infatti la ricerca ha documentato come l'autostima della vittima può esserne a lungo danneggiata e la fiducia in se stessa e negli altri può essere minata per sempre.

Il bullismo indiretto si serve di metodi nascosti per fare del male

Il bullismo indiretto implica che il bullo e la vittima non siano necessariamente faccia a faccia e nello stesso posto quando l'episodio di bullismo si verifica. Per sua natura, il bullismo spesso implica la manipolazione sociale; ad esempio il bullo cerca di influenzare altri coetanei affinché comincino ad evitare la vittima e la vedano sotto una luce negativa. La manipolazione del gruppo può manifestarsi a seguito di diffusione di pettegolezzi infondati sulla vittima, che potrebbero essere dannosi per le relazioni con i coetanei. La vittima del bullismo indiretto, potrebbe gradualmente accorgersi di essere da sola in classe e di non avere altri amici. Nel peggiore dei casi, l'intera classe potrebbe schierarsi contro la vittima.

Il bullismo fisico può essere il motivo di un procedimento penale

Picchiare, colpire, prendere a calci sono forme di bullismo fisico. Forme estreme di bullismo fisico, come la violenza grave e l'abuso si verificano infrequentemente, sebbene siano i casi di cui parlano i media. Nei casi che includono la violenza fisica si dovrebbe considerare la possibilità di agire attraverso azioni legali.

Il cyberbullismo è una nuova forma di bullismo

Il cyberbullismo (bullismo elettronico) rientra giustamente tra le nuove forme di bullismo. Questa forma di bullismo tecnologico è semplice, richiede solo un click con il mouse, o schiacciare dei tasti. Il basso rischio di essere scoperti potrebbe tentare qualcuno a fare qualcosa che normalmente non farebbe. A volte, il cyberbullismo è anonimo. Con un cellulare, o un computer si possono diffondere pettegolezzi, pubblicare fotografie imbarazzanti, o informazioni personali, o inviare messaggi derisori e offensivi. Il bullismo scolastico è spesso confinato alla scuola, ma un bullo può potenzialmente raggiungere la sua vittima online in qualsiasi momento. Anche a casa, la vittima, non è più così sicura.





Il bullismo per natura può

essere visibile o nascosto. Le forme visibili implicano un abuso fisico e verbale. Il bullismo verbale è la forma più comune. Le parole cattive possono colpire l'autostima della vittima e il concetto di sé e di conseguenza compromettere il suo modo di vedere se stessa e gli altri. Il bullismo indiretto è la forma meno evidente di attacco; lede le relazioni sociali della vittima e nel peggiore dei casi lascia la vittima completamente isolata e senza amici nella sua classe. Le forme di bullismo descritte sopra riguardano la scuola, eccetto per il cyberbullismo, che può raggiungere la vittima dovunque e in qualsiasi momento.



IL BULLISMO RIGUARDA L'INTERA CLASSE

Il bullismo non si verifica in un vuoto sociale. Generalmente, diversi alunni sono consapevoli di quello che sta succedendo e molti di loro assistono alle prevaricazioni del bullo. Sfortunatamente, molti ragazzi incoraggiano il bullo, o ridono per il suo comportamento e in questo modo comunicano di approvare il bullismo.

Fortunatamente ci sono anche alcuni studenti che prendono le difese della vittima. Tuttavia, molti di loro non intervengono durante gli episodi di bullismo, ma rimangono all'esterno e facendo ciò approvano tacitamente questo comportamento.

Le ricerche hanno identificato diversi modi in cui gli esterni (che non sono né bulli, né vittime) potrebbero reagire quando assistono al bullismo.

- **Aiutare il bullo.** Alcuni bambini tendono a condividere il bullismo e ad assistere il bullo in diversi modi (per esempio, non facendo scappare la vittima; consegnando bigliettini cattivi da parte del bullo alla vittima; diffondendo pettegolezzi ad altri).
- **Sostenere il bullo.** Alcuni bambini si avvicinano per guardare e ridere, rinforzando il bullo attraverso gesti, espressioni facciali e parole.
- **Approvare il bullo silenziosamente.** Alcuni bambini si allontanano dalla situazione di bullismo e fanno finta di non aver notato niente.
- **Difendere la vittima.** Fortunatamente, alcuni bambini prendono le parti della vittima e cercano di supportarla, provando a fermare le prepotenze, o consolandola.



“Alla fine, non ricorderemo le parole dei nostri nemici, ma il silenzio dei nostri amici.”

La citazione di Martin Luther King descrive effettivamente l'esperienza di molti bambini vittime, i quali credono che a nessuno interessi di loro, o che nessuno sia dalla loro parte. Questa situazione può persistere per anni. Perché nessuno prende le parti della vittima? Tra le diverse ragioni possiamo trovare l'assenza di coraggio; la paura di essere vittimizzati, o la possibilità di non sapere cosa fare per prestare aiuto alla vittima.

L'obiettivo del programma KiVa è quello di aiutare i bambini a realizzare che anche piccole cose possono essere efficaci nel comunicare alla vittima: “Sono dalla tua parte”, “Voglio aiutarti”, o “Penso che tu venga maltrattata”.



Quando il bullismo avviene da molto tempo gli studenti vedono sempre più la vittima sotto una luce negativa. All'interno del gruppo potrebbe diventare un'abitudine trattare male il/la bambino/a vittima. In altri casi, le norme di gruppo sollecitano i compagni a difendere la vittima, o entrare in contatto con lei, ma gli alunni, nei casi in cui non si interviene, potrebbero arrivare a pensare che il bullismo sia accettabile e ammissibile.



Un bullo agisce raramente da solo. Il bullo ha generalmente un aiutante e un sostenitore. La vittima potrebbe avere dei difensori, ma la maggior parte degli studenti si ritirano di fronte agli attacchi del bullo e lo approvano silenziosamente. La paura e la possibilità che non si sappia come aiutare la vittima, rendono impossibile prenderne le difese. In questo modo, il bullismo diventa una parte normale della vita quotidiana. Il programma KiVa offre una conoscenza basata sui risultati di ricerca, strumenti e soluzioni che possono aiutare gli insegnanti a individuare il bullismo e aiutare gli studenti a prendere le difese della vittima, senza correre rischi.

QUALI SONO LE CAUSE DEL BULLISMO?

La domanda più comune riguardo al bullismo è da cosa sia causato. La risposta non è semplice. È causato dal bullo? O dalla vittima? Dall'insegnante? Dal contesto scolastico? Dalla società? Ciò che è certo, è che il bullismo non è mai causato da uno solo degli elementi elencati sopra. Tuttavia, i fattori che incrementano il rischio per un bambino di diventare bullo o vittima sono conosciuti. È stato dimostrato che il bullismo si verifica con più facilità in alcune classi rispetto ad altre. Ci sono anche differenze tra le scuole, differenze tra i paesi, ecc. In diverse culture, diversi fattori possono incrementare il rischio di diventare bulli. Per esempio, nei paesi occidentali, i bambini tranquilli e timidi potrebbero correre un rischio maggiore di essere vittime di prepotenze, mentre in Cina, questi bambini sono popolari ed hanno uno status elevato nel gruppo di amici. Ne deriva che anche ciò che viene apprezzato in ogni cultura influenza il fenomeno del bullismo.

Chi agisce e chi subisce?

Le ricerche dimostrano che ci sono alcune caratteristiche che potrebbero esporre i bambini al rischio di diventare bulli. Alcuni di questi bambini potrebbero avere seri problemi in diverse aree della vita, potrebbero avere una personalità aggressiva, o potrebbero avere difficoltà nel provare empatia per gli altri. Tuttavia, è importante capire che spesso i bulli sono abbastanza ordinari, spesso anche buoni, che quando stanno insieme ai compagni finiscono per comportarsi male verso un membro del gruppo.

Il punto di vista corrente è che una delle principali ragioni che sottostanno al bullismo riguarda la motivazione del bullo a rinforzare il suo status sociale, o di guadagnare potere nel gruppo.

I bulli hanno bisogno di essere visti e ascoltati per ricevere ammirazione e per guadagnare potere nel gruppo. Pertanto, la vittima è spesso un bambino o un adolescente insicuro, timido che ha già uno status sociale basso nel gruppo, ha pochi amici, o non ne ha per nulla. Scegliendo questo tipo di vittima, il bullo è certo che il gruppo non reagirà, assicurandosi una facile vittoria. Di conseguenza, la convinzione radicata che il bullo sia un bambino con una bassa autostima e che voglia sfogare i suoi sentimenti cattivi mediante gli atti

di bullismo è sbagliata. Ci sono molti bambini che compiono atti di bullismo per divertirsi, per impressionare gli altri, o a causa della semplice sconsideratezza.

Date queste premesse, ne deriva che ognuno può essere vittima di bullismo. Le ricerche hanno identificato alcune caratteristiche che aumentano il rischio per il bambino, o l'adolescente, di essere vittima di bullismo. Questi includono la possibilità di avere un fisico particolare, essere obesi, o sottopeso, la goffaggine, o caratteristiche temperamentali come la timidezza, l'essere introversi e l'impulsività. Anche i bambini con problemi di apprendimento corrono un rischio maggiore di essere vittimizzati. La timidezza, l'insicurezza e la bassa autostima sono i comuni predittori della futura vittimizzazione. Tuttavia, non vi è necessariamente la certezza, ma solo un rischio maggiore che la presenza di queste caratteristiche siano associate ai casi e alle situazioni che portano alla vittimizzazione.

Nonostante le caratteristiche riportate sopra possano incrementare il rischio di essere vittime, questo non è una colpa, o una responsabilità della vittima o dei suoi genitori. Le differenze fisiche, la timidezza, l'insicurezza non sono difetti della vittima ma caratteristiche che devono essere accettate. Inoltre, è importante notare che i risultati di ricerca si basano su dati relativi a centinaia di studenti. In realtà, quando si porta avanti una ricerca su grandi campioni, non necessariamente questo discorso si applica a ogni singola situazione di bullismo. Pertanto, anche i bambini che non sono particolarmente timidi, o insicuri, o che hanno un'elevata autostima potrebbero finire per essere vittime dell'attacco dei compagni.

Sebbene molte vittime siano bambini inibiti, timidi e non aggressivi tra coloro che subiscono ci sono anche bambini aggressivi. Anche un tratto di aggressività impulsiva ed incontrollabile potrebbe aumentare il rischio del bambino di essere vittima di bullismo. Un piccolo numero di vittime potrebbe a loro volta attaccare bambini più piccoli e deboli. Con questa categoria di bulli è spesso particolarmente difficile fermare il fenomeno. A causa della loro impulsività e del loro comportamento irruento, i loro compagni di classe potrebbero ritenere comprensibile e addirittura giustificata la possibilità che essi subiscano a loro volta atti di bullismo.

Quando si chiede ai bambini una spiegazione dell'accaduto, loro dicono spesso che la vittima è fastidiosa, goffa nelle situazioni sociali, "piena di sé", parla troppo, ecc. È importante comprendere che il bullismo è sempre sbagliato, irrispettoso e che nessuno lo merita. Se il comportamento di qualcuno è seriamente fastidioso, si può semplicemente dirglielo, ma il bullismo non è la soluzione.

In aggiunta alle caratteristiche individuali dei bambini, diversi fattori caratterizzano il bullismo. Ci si potrebbe aspettare un certo comportamento dalla persona che ricopre il ruolo di bullo. In altri termini, quando una persona si comporta in accordo con il suo ruolo, risponde alle aspettative degli altri. Per esempio, mostrare a tutti il proprio comportamento, consente al bullo di sentirsi parte del gruppo, dato che sta agendo in accordo con le aspettative di quest'ultimo. In aggiunta alle aspettative sul ruolo, le azioni del bullo sono anche influenzate dalle norme di classe pro – o anti-bullismo e dall'intero sistema culturale scolastico. È stato osservato che in alcune classi o scuole, il bullismo è il risultato delle norme di gruppo, che invece di essere contro il bullismo, lo incoraggiano.

Pertanto, sebbene alcuni fattori personali potrebbero incrementare il rischio di episodi di bullismo e vittimizzazione, ciò non implica necessariamente che questo accada. Quando si cerca di comprendere perché il bullismo si verifica è importante considerare le norme all'interno del gruppo, sia esso la classe, o la scuola. Quando si considera l'effetto che il gruppo ha sul comportamento del bullo, l'obiettivo non è quello di minimizzare le responsabilità personali del bullo, ma vedere il bullismo come un fenomeno che è influenzato da altri fattori, al di là delle caratteristiche individuali del bullo. Questi problemi saranno discussi dai ragazzi nelle lezioni KiVa, ma possono anche essere discussi a casa.



Che cosa succede alla vittima e al bullo?

Il bullismo è un rischio per lo sviluppo e il benessere sia della vittima, che del bullo. I bambini vittime sono, tra le altre cose, più depressi e ansiosi degli altri bambini; possono avere paura di andare a scuola e la loro fiducia negli altri ne risulta compromessa. Se non viene intercettato, il bullismo può essere una minaccia anche per il bullo stesso. Il bullo potrebbe pensare che anche nel futuro, comportamenti simili possano non avere conseguenze per lui/lei e potrebbe cominciare a pensare che attaccare gli altri sia un modo efficace per ricevere attenzione e acquistare potere nel gruppo. Nel peggiore dei casi, uno sviluppo del genere può diventare problematico nel corso della vita, ad esempio portando difficoltà nelle relazioni interpersonali, con un crescendo di aggressività che può portare alla violenza.

Se a un bambino che fa il prepotente viene permesso di continuare a comportarsi in questo modo:

- Il suo atteggiamento e le sue convinzioni sul bullismo e la violenza diventeranno sempre più positive. Mancherà di rispetto agli altri e considererà la possibilità di fare del male agli altri come accettabile o divertente.
- Imparerà ad usare il bullismo come un mezzo per controllare le situazioni sociali. Il bullismo può essere gratificante; si possono ricevere attenzioni; garantisce un senso di potere, un incremento dell'autostima e persino trarne piacere.
- Dall'altra parte, il bullo potrebbe anche sentirsi intrappolato in questo ruolo, qualora non riesca a cambiare il suo comportamento, capendo che nessuno può aiutarlo.

In accordo con le ricerche che hanno seguito alcuni individui nello sviluppo, i bambini e gli adolescenti non devono assolutamente crescere con il bullismo. Questo problema non si arresta da solo e i bambini che fanno prepotenze frequentemente manifestano un rischio maggiore di diventare adulti aggressivi e violenti.



Anche se alcune caratteristiche specifiche (aggressività, mancanza di empatia) caratterizzano alcuni bulli, bambini e adolescenti “normali” possono far prepotenze ai compagni e comportarsi in modo cattivo verso un membro del gruppo senza un’apparente ragione.

I bambini che fanno prepotenze agli altri spesso sentono il bisogno di essere visti e considerati per ricevere ammirazione e per guadagnare potere nel gruppo. Pertanto, la vittima di bullismo è spesso un bambino o un adolescente insicuro, timido, che ha già un basso status sociale nel gruppo, o che ha pochi, o nessun amico. Tuttavia, non si diventa bulli o vittime solo sulla base delle caratteristiche individuali. Questi ruoli sono influenzati anche dalle aspettative degli altri e dalle norme di classe, da ciò che viene ritenuto accettabile o no all’interno della classe. Il bullo potrebbe anche sentire che è più accettato nel gruppo, offrendo agli altri uno “spettacolo” divertente. La vittima soffre a causa del bullismo e più tardi, nel corso della vita il bullismo può causarle delle conseguenze visibili, come la depressione e la sfiducia negli altri. Il bullismo costituisce un rischio anche per il bullo. Se il comportamento del bullo non viene contrastato appropriatamente e in tempo, il suo benessere e lo sviluppo possono essere messi a rischio severamente.

COME SI PUÒ RICONOSCERE UN BAMBINO VITTIMA DI BULLISMO?

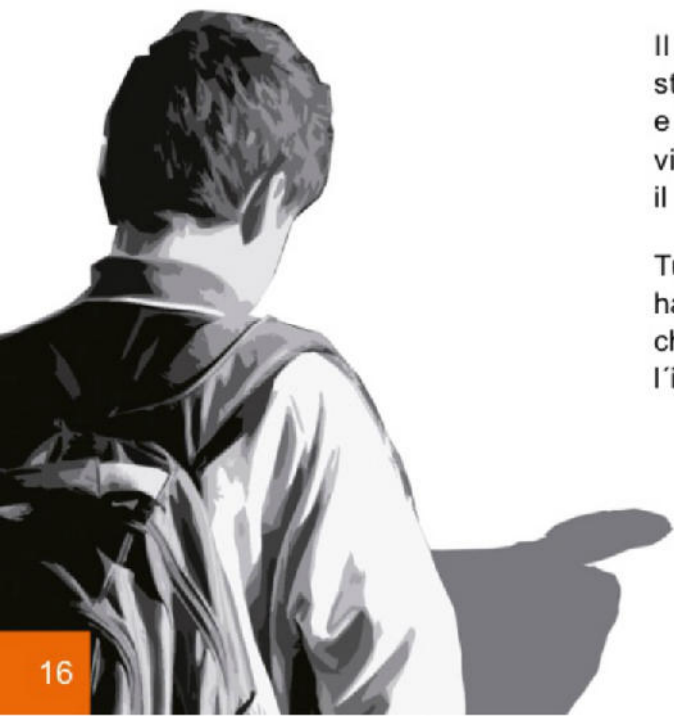
Cambiamenti nel comportamento

Le conseguenze e gli effetti del bullismo possono manifestarsi nella vittima in molti modi. Diversi segnali che riconducono al bullismo potrebbero anche essere il risultato di altri problemi nella vita del bambino, o dell'adolescente. Un'improvvisa malattia di un membro della famiglia, il divorzio dei genitori, i conflitti tra i genitori e tra i fratelli, o la perdita del lavoro di un membro potrebbero rendere difficile la vita dell'intera famiglia, manifestandosi nei bambini e negli adolescenti sotto forma di comportamento sintomatico.

I sintomi descritti sopra non sono, quindi, gli unici segnali dell'essere vittima di bullismo. Vale anche la pena ricordare che ogni genitore conosce meglio di chiunque altro il modo in cui il bambino esprime il disagio e sa quando le cose non vanno bene.

Il migliore indizio, spesso, è un cambiamento nel comportamento. Per esempio, se uno studente che è sempre andato volentieri a scuola, diventa disinteressato alla scuola e la evita, c'è una ragione sufficiente per prestare attenzione alla situazione più da vicino, ragionando sulle cause dell'improvviso cambiamento. Parlare del problema è il modo più diretto ed efficace.

Tuttavia, bisognerebbe notare che un bambino, o un adolescente non necessariamente ha voglia di parlare della situazione con i genitori. È importante stabilire delle routine che aiutino a parlare e a fornire supporto. Potrebbe anche essere necessario contattare l'insegnante, o il team KiVa della scuola.



Alcuni segnali indicano che un bambino è vittima di bullismo

A differenza di quanto accaduto in passato, il bambino:

- ha paura di andare/tornare da scuola da solo, o di fare la solita strada per andare a scuola
- non vuole prendere lo scuolabus
- chiede frequentemente di essere accompagnato e ripreso da scuola in macchina
- non vuole andare a scuola, si assenta dalla scuola, o dalle lezioni senza una chiara motivazione
- si lamenta di essere malato nei giorni in cui dovrebbe andare a scuola
- torna da scuola con i vestiti, o lo zaino disordinati, o strappati
- torna affamato (ha paura di andare a mangiare nella mensa della scuola)
- è inibito, silenzioso e sembra aver perso la fiducia in se stesso
- diventa stressato e ansioso



- ha perso l'appetito, spesso dice che non ha voglia di mangiare
- non vuole andare a dormire, ha degli incubi
- perde le sue cose (libri, astuccio, cappello, ecc.)
- chiede o ruba soldi (per darli al bullo, o agli amici del bullo), o frequentemente perde la sua paghetta
- ha lividi inspiegabili, graffi, o tagli
- si arrabbia, diventa facilmente irritabile e "difficile"
- è spesso da solo, senza amici, non porta più amici a casa
- non vuole parlare di cosa non va bene, o frequentemente dà delle spiegazioni poco convincenti ai problemi menzionati sopra





Un singolo segnale non indica che si è vittima di bullismo.

Ogni genitore conosce suo figlio e il modo in cui esprime il malessere. Spesso, l'indicatore più importante è un cambiamento confrontato al comportamento precedente, es. un bambino a cui piace andare a scuola e che non vuole più andarci. Se non sembra esserci una ragione apparente per il cambiamento, è consigliabile parlare con il bambino e con il personale scolastico per capire se sia vittima di bullismo.

II AZIONI ANTIBULLISMO A SCUOLA E A CASA

Il programma KiVa

Il programma KiVa si basa sui risultati di ricerca ed è stato sviluppato come uno strumento anti-bullismo per insegnanti ed educatori.

Azioni a scuola

Il programma KiVa fornisce al personale scolastico delle informazioni sul bullismo, sul modo in cui affrontarlo e sugli sforzi per ottenere l'impegno e il coinvolgimento di tutti gli adulti della scuola nel contrasto al bullismo. Il programma contiene il materiale per le riunioni scolastiche e per gli incontri a scuola con i genitori (le serate dei genitori). Agli adulti che fanno supervisione durante la ricreazione vengono date delle spille per incrementare la loro visibilità e per ricordare, sia agli studenti che ai supervisori stessi, che il loro compito importante è quello di essere responsabile della sicurezza di tutti.

Azioni in classe

Il programma KiVa consiste di 10 lezioni (ognuna articolata in 2 sessioni di 45 minuti) con una serie di compiti che devono essere svolti nel corso dell'anno scolastico. Per ogni specifico anno scolastico, gli studenti hanno delle lezioni KiVa una o due volte il mese. Le lezioni consistono in discussioni su: il bullismo, il rispetto degli altri, come andare d'accordo in un gruppo e si basano su diversi tipi di esercizi e lavori di gruppo. A queste lezioni e argomenti fa da completamento il videogioco KiVa. In questo videogioco gli studenti vanno in una scuola virtuale per mettere in pratica azioni antibullismo, ricevendo dei feedback sulle loro azioni. Gli studenti che hanno un accesso a internet, possono giocare anche da casa. Chiedi a tuo figlio di farti mostrare il videogioco KiVa!

L'obiettivo del lavoro fatto a livello della classe è quello di educare gli studenti sul ruolo che possono avere per fermare il bullismo. Ne deriva che, invece di approvare silenziosamente il bullismo, o di incoraggiare i bulli, i bambini cominciano a supportare il compagno di classe vittima e nel fare questo comunicano di non accettare le prepotenze. Porre fine al bullismo diventa possibile quando si sviluppa un senso di responsabilità condiviso e le norme di gruppo vengono cambiate.

Azioni rivolte ai singoli casi di bullismo

Il programma KiVa non si concentra soltanto sulla prevenzione del bullismo, ma affronta anche i casi individuali nel modo più efficace possibile. Ogni scuola, implementando il programma, ha una task force – il team KiVa – che consiste di almeno tre insegnanti o altre figure adulte. I membri del gruppo educativo sono preparati rispetto alle strategie da adottare per affrontare i casi individuali di bullismo. Questi adulti lavorano come esperti rispetto ai problemi legati al bullismo che emergono nella scuola.

Quando un genitore contatta la scuola perché è preoccupato per una possibile situazione di bullismo che riguarda suo figlio/a, o uno studente racconta all'insegnante di un caso di bullismo, la prima cosa che fa l'insegnante è stabilire se si tratta di bullismo sistematico, di qualcosa di più di un conflitto involontario, una discussione tra bambini, o un malinteso che ha causato dei problemi. Tutti i casi che soddisfano i criteri del bullismo sono condivisi con il team KiVa, i cui membri affronteranno il caso e ne discuteranno con i bambini coinvolti. In un primo momento, i membri del team KiVa parlano con la vittima e poi, individualmente, con ogni studente che ha preso parte al bullismo. In un secondo momento, tutti i bambini che hanno partecipato al bullismo vengono riuniti. Una volta ottenuto l'accordo rispetto a come i bulli dovranno cambiare il loro comportamento, viene fissato un altro incontro. Questo incontro successivo viene organizzato allo scopo di assicurarsi che gli atti di bullismo si siano effettivamente conclusi. I genitori sono informati rispetto a tutti i casi che riguardano il proprio figlio e che sono stati gestiti dal team KiVa.

Se necessario, ai genitori potrebbe essere chiesto di recarsi a scuola per discutere del problema. Tuttavia, gli incontri si tengono prima di tutto fra adulti e bambini, a scuola.



Il proposito del programma KiVa a livello scolastico è quello di offrire al personale scolastico delle informazioni di base sul bullismo e sui modi di contrastarlo, offrendo al personale stesso la possibilità di condurre un lavoro di contrasto al bullismo. I supervisor della ricreazione riceveranno delle spille, con il logo KiVa, che ricorderanno a ciascuno del programma.

A livello della classe, il proposito è quello di responsabilizzare gli studenti, in modo che venga dato supporto alla vittima, invece che accettazione silenziosa o incoraggiamento ai bulli, veicolando il messaggio che il bullismo non è accettato. A livello di singoli studenti, l'obiettivo è quello di risolvere i casi gravi di bullismo nel modo più efficace possibile.



AZIONI A CASA

Le domande sono importanti

“Com'è andata oggi a scuola?” oppure “Che cosa hai fatto a scuola?”. Le domande quotidiane che i genitori possono fare ai propri figli sono importanti. Queste domande forniscono informazioni rispetto alla giornata scolastica, ai sentimenti del/la bambino/a, al suo umore e alle relazioni con gli amici. Queste domande indicano che i genitori sono interessati a sapere cosa è successo a scuola e possono anche essere utili a discutere di possibili problemi con i compagni.

La prossima volta che poni delle domande riguardanti la giornata scolastica, non accontentarti di una risposta breve, come “Bene” o “Ok”. Prenditi un po' più di tempo, in modo da discutere più approfonditamente dell'argomento. In aggiunta alle parole è importante “ascoltare” i sentimenti, il tono della voce, e prestare attenzione alle espressioni facciali e ai gesti. Il proposito non è quello di interrogare, ma di avere un dialogo in cui entrambe le parti raccontino che cosa sia successo durante la giornata. È bene fare delle domande alle quali non si possa semplicemente rispondere con un semplice sì, o no.



Le seguenti domande possono aiutarti ad affrontare l'argomento:

- Qual è stata la cosa migliore e la cosa peggiore che è successa oggi a scuola?
- Con chi sei stato a scuola? Come si sono comportati i tuoi compagni?
- Che cosa hai fatto con i tuoi compagni a scuola? È stato divertente?
- Che cosa hai fatto sulla strada verso casa/scuola?



“Com'è andata

oggi a scuola?”

“Io e Giovanna abbiamo raggiunto un record”

“Durante la ricreazione sono stato, di nuovo, l'ultimo ad essere scelto per giocare a calcio”

“Ho preso 8 in matematica e percorrendo la strada per andare a scuola, Giacomo mi ha fatto ridere”

“Benissimol”





Supportare a casa un bambino che è vittima di bullismo

La certezza o l'impressione che tuo figlio sia vittima di bullismo a scuola, possono causare diversi tipi di emozioni. Sentimenti come la rabbia, la paura, la vergogna e il senso di colpa sono naturali e addirittura scontati in queste situazioni. Anche se sei sopraffatto dalle emozioni, cerca di evitare reazioni eccessive, perché potrebbe condurre tuo/a figlio/a a credere di essere la causa del malessere dei genitori. Un altro pericolo è quello di non reagire affatto: ciò potrebbe condurre tuo figlio a sentire che stai minimizzando la situazione. Queste difficili questioni non dovrebbero essere evitate e sottovalutate, o al contrario causare una reazione eccessiva, ma si dovrebbe imparare ad affrontarle. L'obiettivo nell'affrontare il problema è quello di supportare il/la bambino/a, cercando di risollevarne l'autostima e di assicurarsi che gli atti di bullismo siano terminati.



Che cosa fare?

- Se sai, o sospetti, che tuo/a figlio/a sia vittima di bullismo, discutine con lui/lei. Probabilmente non vorrà parlarne, quindi preparati ad una sua negazione.
- Incoraggia tuo/a figlio/a a parlarne e assicuragli/le che vuoi aiutarlo/a, indipendentemente dalla difficoltà della situazione. Fai capire a tuo/a figlio/a che sei dalla sua parte al 100%.
- Ribadisci chiaramente che essere vittima di bullismo non è colpa sua. Non c'è niente di sbagliato in lui/lei che possa giustificare il bullismo.
- Non promettere di tenere segreta la questione, perché in questo modo sarebbe impossibile intervenire! Prometti, comunque, che non prenderai iniziative senza discuterne prima con lui/lei. In questo modo preserverai la fiducia e manterrai aperto il dialogo.
- Insieme, pensate a come affrontare i singoli episodi di bullismo. Le azioni semplici sono le migliori. I bulli vogliono che le vittime reagiscano in un certo modo: piangendo, mostrandosi confuse e spaventate, esplodendo, ecc. Se possibile, la vittima dovrebbe apparire in modo diverso, dicendo NO al bullismo e/o abbandonando l'intera situazione. È difficile per il bullo continuare quando la vittima non reagisce, o se ne va. L'assertività richiesta dalle situazioni di bullismo può anche essere praticata ad esempio provando a dire: NO, FERMATI, o, NON DARMICI FASTIDIO, in modo convincente.
- Insieme pensate a come evitare delle situazioni nelle quali è probabile che tuo/a figlio/a sia facilmente oggetto delle prevaricazioni. Per esempio, tuo/a figlio/a non dovrebbe essere l'ultimo/a a lasciare la classe, o la mensa, non dovrebbe portare soldi, o cose di valore a scuola e non dovrebbe stare lontano/a dagli altri studenti, o dal supervisore nel corso della ricreazione. È bene stare vicino agli altri, anche se non si conoscono. Si è più sicuri in un gruppo.
- È necessario pensare a come aumentare nella vittima la fiducia in se stessa. Per esempio, puoi fare un poster che susciti sentimenti positivi in tuo/a figlio/a. Trova una foto in cui tuo/a figlio/a sia felice. Incollala sulla carta. Intorno alla foto scrivi dei commenti supportivi ed incoraggianti, che gli altri hanno fatto su di lui/lei. Scrivi anche dei commenti rispetto ai suoi punti di forza e alle situazioni in cui eccelle. Una volta che il poster è finito, mettilo in un posto dove sia visibile.
- Come conseguenza del bullismo, le vittime potrebbero essere timide e inibite. Le lezioni KiVa includono delle discussioni su come costruire nuove amicizie e degli esercizi rispetto alle capacità richieste per instaurare delle relazioni. Puoi chiedere all'insegnante gli argomenti delle lezioni e discuterne anche a casa. Pensate ai diversi modi in cui nascono e si consolidano le amicizie.
- Puoi incoraggiare il/la bambino/a ad invitare gli amici a casa, forse all'inizio uno alla volta, in modo che possa esercitare le abilità sociali in un ambiente familiare e sicuro.
- Puoi incoraggiare il/la bambino/a ad intraprendere delle attività nel tempo libero, grazie alle quali conoscere dei coetanei e costruire delle amicizie.
- Vale la pena contattare il team KiVa. I membri del gruppo sono stati formati per affrontare i casi di bullismo. Racconta loro cosa è accaduto e che cosa hai fatto a casa per supportare il/la bambino/a.

NIO



Affrontare gli episodi di bullismo insieme

Gli episodi di bullismo possono essere affrontati a casa. Porre fine al bullismo non è una responsabilità dello studente/vittima: la responsabilità ricade sempre sugli adulti in generale e, nel contesto scolastico, sugli insegnanti. Le parole NO, oppure BASTA possono funzionare come primo passo. Queste potrebbero porre fine a un comportamento offensivo in una particolare situazione.

È importante chiedere a tuo/a figlio/a:

Sei capace di dire al bullo in modo convincente “NO” oppure “BASTA”?

In molti episodi di bullismo, puoi dire al bullo: NO. Puoi esercitarti prima con i tuoi genitori. A casa, trovate un posto tranquillo, dove avere privacy e dove non essere disturbati. Leggete ad alta voce i pensieri dalla sezione IO SO, elencati sotto. Discuteteli. Poi, passate alla sezione IO POSSO, dove ci si può esercitare con la parola NO. Terminate con la sezione IO FACCIO, la quale prescrive l'utilizzo delle parole in una situazione reale. Insieme, si può pensare alle situazioni in cui si può e si deve usare la parola NO.

Io so. NO è una parola corta, ma molto potente. Comunica agli altri che non ti piace ciò che ti viene fatto. Se ti senti minacciato, o qualcuno ti sta trattando male, puoi usare questa parola. Se risulta difficile dire NO, puoi prima esercitarti a dirlo.

Io posso. Con la pratica, si diventa molto bravi a dire NO. Per esempio, si può iniziare esercitandosi di fronte allo specchio. Guarda il tuo riflesso nello specchio. Stai in piedi dritto, con la testa alta. Prendi un respiro profondo e di' chiaramente e fermamente NO. Dillo ad alta voce ancora, con un tono più alto e più profondo. NO.

Puoi anche esercitarti con un membro della tua famiglia. Guardalo/a negli occhi e prova a dire con una voce ferma e chiara NO. Non devi essere arrabbiato, o turbato, ma solo deciso e determinato quando dici NO.

Io faccio. Dopo aver provato, comincia a usare questa parola nelle situazioni reali. Ripensa a come hai detto bene NO quando ti sei esercitato e prova a dirlo adesso in una situazione reale, quando sei vittima di bullismo, o quando non vieni rispettato. Non si trova una soluzione. Se queste situazioni continuano ad accadere, dillo ad un insegnante, o a un altro adulto.

In che modo i bambini che osservano possono aiutare la vittima?

In aggiunta al bullo e ai suoi aiutanti, ci sono spesso degli altri bambini che sono presenti e osservano gli atti di bullismo (osservatori). Questi ultimi non sono responsabili degli atti di bullismo, ma possono fare molto per ridurlo e prevenirlo.

- Incoraggia tuo/a figlio/a a sforzarsi di contrastare gli atti di bullismo. Il bullismo può essere fermato più rapidamente se un osservatore interviene.
- Chiedi a tuo/a figlio/a come ci si sente ad osservare gli atti di bullismo. Che sentimenti suscita? Parlate di questi sentimenti.
- Suggestisci a tuo/a figlio/a di parlare del bullismo con i suoi amici. Che cosa possono fare insieme per fermare il bullismo? Un gruppo di persone che considerano negativamente il bullismo può avere una forte influenza nel fermarlo. Il bullismo potrà essere fermato quando non ci sarà più nessuno ad osservarlo passivamente.
- Si può anche discutere dei diversi tipi di bullismo. Il bullismo non implica solo picchiare e dare dei soprannomi cattivi, può anche essere indiretto, come ad esempio nel caso del cyberbullismo. Nessuna di queste forme è accettabile!
- Incoraggia tuo/a figlio/a a raccontare ad un adulto del bullismo. Non si tratta di fare pettegolezzi, o di fare la spia. Raccontare agli adulti è un modo accettabile ed efficace di aiutare la vittima che è in difficoltà. Il silenzio prolungherebbe soltanto la sofferenza della vittima.
- Spiega a tuo/a figlio/a cosa fa il team KiVa (il personale scolastico che si occupa di contrastare il bullismo). Contattate i membri del team KiVa per raccontare loro degli episodi di bullismo.



Se tuo figlio è vittima di cyberbullismo

Che cosa fare con i messaggi offensivi?

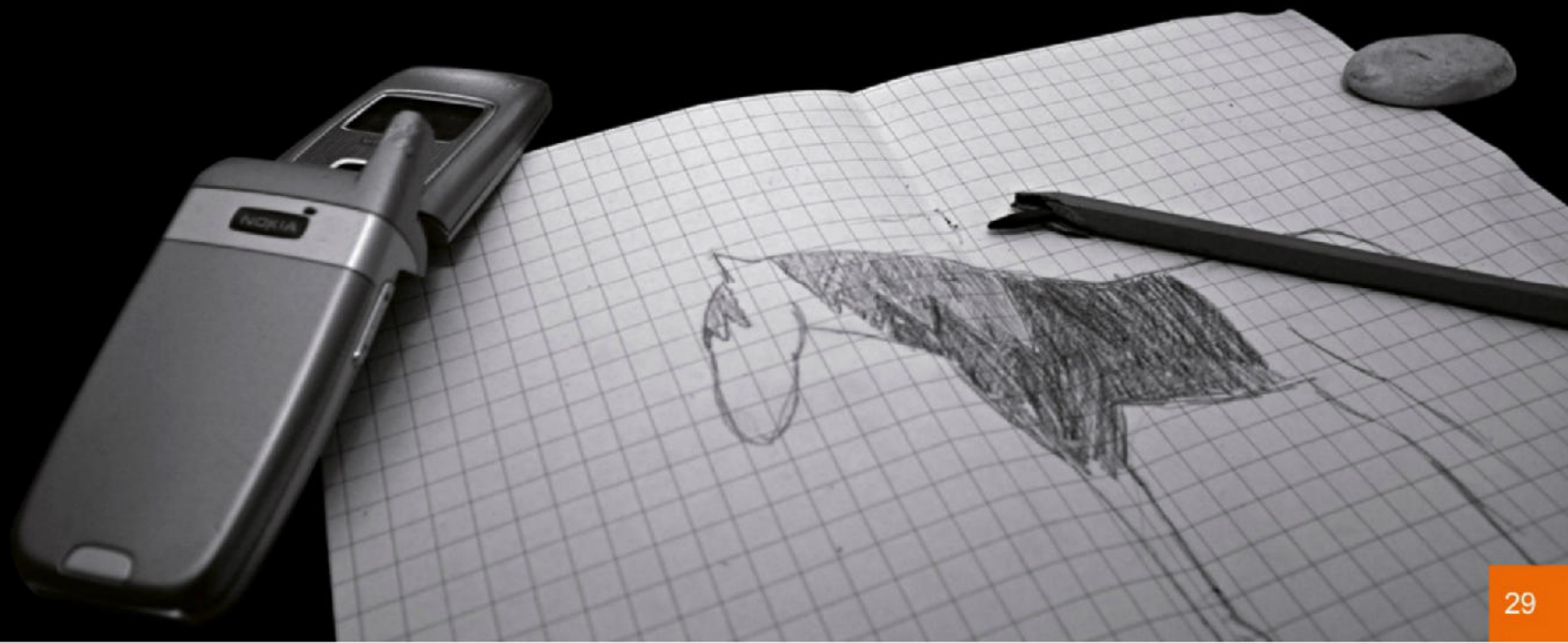
- Consiglia a tuo/a figlio di non aprire i messaggi mandati dai bulli, o da estranei.
- Incoraggia tuo/a figlio/a a rispondere ai messaggi offensivi una sola volta; generalmente, non c'è motivo di rispondere più di una volta; la risposta deve essere breve e diretta, comunicando che ci si sta opponendo al bullismo, per fermarlo.
- Se dovesse emergere che chi ha mandato il messaggio frequenta la stessa scuola di tuo/a figlio/a, contatta il personale scolastico.
- Se gli atti di bullismo continuano, è necessario considerare la possibilità di cambiare l'indirizzo e-mail, o il numero di telefono di tuo/a figlio/a.
- Se necessario, i messaggi possono anche essere salvati e registrati nel caso in cui fossero richieste ulteriori misure per contrastare il fenomeno.
- Si può anche programmare il proprio servizio di posta elettronica per filtrare i messaggi che provengono da alcuni mittenti in una specifica cartella, in modo che tuo/a figlio/a non li debba leggere.

Se vengono postati messaggi offensivi o fotografie che riguardano tuo/a figlio/a

- Contatta l'amministratore del sito internet. L'amministratore può rimuovere il testo e possibilmente, trovare chi è stato.
- Nel caso in cui fosse necessario ricorrere ad ulteriori misure, salva tutte le pagine web che includono atti che rientrano nel bullismo.
- Se il bullismo è particolarmente grave, contatta le forze dell'ordine, in Italia ad esempio la polizia postale.



Il compito più importante per un genitore è quello di amare il/la proprio/a figlio/a incondizionatamente e di incoraggiarlo/a. Il messaggio principale da trasmettere ad un ragazzo vittima è: ¹⁾ il bullismo non è colpa tua; ²⁾ non ti preoccupare, è normale che tu ti senta ferito, ma lo affronteremo insieme; ³⁾ ti aiuterò e vedrai che metteremo fine al bullismo. In molte situazioni, il primo passo può consistere nell'uso efficace della parola NO. Se necessario, il/la bambino/a si può esercitare con i genitori ad utilizzare questa parola, prima di usarla quando è vittima di bullismo. Se tuo/a figlio/a è stato/a vittima di cyberbullismo digli/le di contrapporsi agli insulti e ai messaggi inappropriati. In questi casi, è necessario contattare il team KiVa per discutere dell'accaduto. I membri del team KiVa possono parlare di quanto è successo, o di quanto dovrà essere fatto a scuola, allo scopo di affrontare il caso e di mettere fine al bullismo. Se il bullismo è particolarmente grave, è necessario considerare la possibilità di contattare le forze dell'ordine.





MIO FIGLIO COMMITTE ATTI DI BULLISMO –CHE COSA DEVO FARE?

Che cosa devo fare se vengo informato che mio figlio è accusato di partecipare ad episodi di bullismo, o se si sospetta che vi partecipi? Questo tipo di informazioni può cogliere di sorpresa e la prima reazione potrebbe essere la rabbia, il dubbio e il senso di colpa. Alcuni sentimenti sono giustificati e comprensibili, ma, prima, è meglio cercare di fermarsi e pensare, affrontando il problema. È difficile accettare l'idea che il/la proprio/a figlio/a partecipi ad atti di bullismo. Generalmente, si vedono i bulli come studenti che sono aggressivi, o che in qualche modo disturbano. La verità è che la maggior parte degli studenti che compiono atti di bullismo sono bambini e adolescenti normali, che vengono da famiglie comuni.

Che cosa fare?

- Cerca di capire che cosa è successo esattamente, è realmente bullismo, o si tratta di un disaccordo, o di una lite tra ragazzi? Anche i disaccordi, o i litigi dovrebbero essere affrontati. Quando chiedi a tuo/a figlio/a della situazione, non criticarlo/a, accusarlo/a, o giudicarlo/a.
- Cerca di capire come e perché tuo/a figlio/a sta prendendo parte al bullismo. Qual è il suo ruolo durante gli episodi di bullismo? È lui/lei il bullo, oppure aiuta, o incoraggia il bullo? Ricorda che spesso i bambini possono negare di aver preso parte a episodi di bullismo, o minimizzare il loro ruolo.
- Non accettare spiegazioni come: "Stavamo solo giocando, non eravamo seri". Chiarisci che non approvi il bullismo e fai capire a tuo figlio la differenza tra un gioco e il bullismo.
- Spiega che il bullismo può spaventare la vittima, che lo percepisce come un'ingiustizia. Sottolinea che niente giustifica il bullismo.
- Spiega che gli atti di bullismo vanno fermati perché la situazione può peggiorare sia per la vittima, che per coloro che prendono parte al bullismo.
- Condanna il bullismo, non tuo figlio/a. Chiarisci che non sostieni il bullismo, ma che sostieni tuo/a figlio/a. Assicuragli/le che sei pronto ad aiutarlo/a e a supportarlo/a per fermare gli atti di bullismo.
- Rifletti sulla possibilità che tuo/a figlio/a possa avere bisogno di una maggiore supervisione e della guida di un adulto. Stabilisci delle regole chiare per il tempo libero e per le uscite. Sii sempre informato su dove si trova e con chi è tuo/a figlio/a.
- Insegnagli/le il rispetto degli altri e ad accettare le differenze. La differenza è una ricchezza e non una minaccia, o una ragione per ridicolizzare gli altri.
- Comunica a tuo/a figlio/a che sai che può cambiare il suo comportamento. Digli/le che sei sicuro che non voleva fare del male agli altri, o ferire i loro sentimenti. Sostieni la sua fiducia rispetto alla possibilità che sia realmente in grado di modificare il suo comportamento.
- Cambiare è possibile, per esempio sviluppando le abilità sociali, trascorrendo il proprio tempo con dei coetanei che vedono il bullismo negativamente e dedicandosi a nuove attività nel tempo libero. Pensate insieme alle cose che tuo/a figlio/a può fare per andare d'accordo con i coetanei e per ricevere attenzioni positive nel gruppo.
- Apprezza la possibilità di non aver preso parte al bullismo e di aver fatto dei piccoli passi per contrastarlo.
- Chiarisci che se il bullismo dovesse continuare darebbe luogo a delle conseguenze negative, sia a scuola, che a casa.
- Se ci fosse bisogno di fare ricorso a delle punizioni, utilizza dei metodi giusti. Le punizioni non devono includere metodi fisici. Simili punizioni potrebbero incrementare il bullismo. Ancora una volta, la cosa essenziale è comunicare al/la bambino/a che lo/a accetti e lo/a ami, ma che non accetti il fatto che possa fare del male agli altri.
- I membri del gruppo di lavoro KiVa sono stati addestrati per affrontare i casi di bullismo. Fidati di loro! Se ti senti di farlo, parla con loro di cosa andrebbe fatto a scuola per porre fine al bullismo.





Se tuo figlio ha commesso atti di bullismo, ci sono diversi modi per aiutarlo. Sii calmo

e determinato quando discuti dell'argomento con lui/lei. Chiarisci che non accetti gli atti di bullismo. Cerca di suscitare empatia per la vittima. Parla di quanto la vittima possa sentirsi spaventata e di quanto possa sentirsi male. Sottolinea che niente giustifica il bullismo. Comunica a tuo/a figlio/a che lo/a puoi aiutare a mettere fine a questo problema. Pensate insieme ai diversi metodi che tuo/a figlio/a può mettere in atto per controllare la rabbia e per affrontare il fallimento. Puoi anche pensare a cosa potrebbe fare per aiutare la vittima. Per esempio, si potrebbe cominciare da un semplice "ciao" e da un incoraggiamento con un sorriso.

In ultima analisi, dovete accordarvi sulla necessità di un cambiamento affinché non prenda più parte al bullismo.



Chapter	Summary
KiVa è un programma antibullismo (pp. 4)	La guida per i genitori è parte del programma KiVa; uno strumento antibullismo sviluppato per i genitori, o i tutori. Il proposito di questa guida è quello di offrire informazioni sul bullismo a scuola; che cosa si sa riguardo al bullismo e che cosa può essere fatto per contrastarlo a casa e a scuola.
Che cos'è il bullismo? (pp. 5—8)	Il bullismo si verifica quando lo stesso studente viene ripetutamente e deliberatamente aggredito. La vittima ha difficoltà a difendersi rispetto a colui/colei/coloro che fanno questi atti. Il bullismo non è un gioco innocente, non costruisce il carattere e non si può reagire vendicandosi. Il bullismo è sempre la seria violazione dei diritti di una persona e umilia il suo valore e la sua dignità.
Forme di bullismo (pp. 9)	Il bullismo può utilizzare metodi visibili o nascosti. Le forme visibili implicano l'abuso fisico e psicologico. Le forme indirette si notano di meno. Queste danneggiano le relazioni sociali della vittima. La manifestazione delle forme di bullismo menzionate sopra è confinata alla scuola, mentre il cyberbullismo raggiunge la vittima comunque e dovunque.
Il bullismo riguarda l'intera classe (pp. 11—12)	Raramente un bambino compie atti di bullismo da solo; di solito ha degli aiutanti e dei sostenitori. La vittima potrebbe avere dei difensori, ma nel corso degli episodi di bullismo la maggior parte degli studenti si fa da parte, approvando indirettamente con il proprio silenzio. Il bullismo può diventare, gradualmente, parte della vita quotidiana a scuola.
Quali sono le cause del bullismo? (pp. 13—16)	I bambini che commettono atti di bullismo, spesso hanno bisogno di essere visti e sentiti, di ricevere ammirazione e di guadagnare potere nel gruppo. Spesso, la vittima è un bambino o un adolescente insicuro, timido, che ha già un basso status sociale nel gruppo, o che ha pochi, o nessun amico. Non si diventa bullo o vittima soltanto sulla base delle caratteristiche individuali, questi ruoli sono anche influenzati dalle aspettative degli altri e dalle norme di classe.
Come faccio a riconoscere quando uno studente è vittima di bullismo? (pp. 16—19)	Dei singoli segnali non indicano che tuo/a figlio/a sia vittima di bullismo. Ogni genitore conosce il proprio figlio e sa quali sono i suoi modi per esprimere un disagio. Una cosa importante è confrontare il comportamento attuale con quello pregresso e notare gli eventuali cambiamenti; per esempio, se un bambino non vuole più andare a scuola, mentre prima gli piaceva.
Come si può riconoscere un bambino vittima di bullismo? (pp. 17—19)	L'obiettivo del KiVa a livello scolastico è quello di offrire delle informazioni di base sul bullismo, affrontando il problema. Al livello della classe: il proposito è quello di educare gli studenti, in modo che, invece di approvare il bullismo, o di incoraggiare i bulli, comincino a supportare la vittima, comunicando che non approvano il bullismo. A livello di ogni singolo studente, le azioni chiave sono le discussioni e la possibilità di affrontare la situazione. Le discussioni prevedono sempre un controllo a distanza di tempo per essere certi che gli episodi di bullismo siano effettivamente terminati.
Azioni antibullismo a scuola e a casa (pp. 20—22)	Affrontando la situazione, il proposito è quello di supportare la vittima, incrementando la sua fiducia in se stessa e assicurandole che il bullismo sarà fermato. È opportuno contattare il team KiVa della propria scuola, per discutere di ciò che è accaduto. I membri del team KiVa hanno familiarizzato con le misure per gestire i singoli casi di bullismo.
Mio figlio commette atti di bullismo - che cosa devo fare? (pp. 32—34)	Sii calmo e determinato quando discuti del bullismo con tuo/a figlio/a. Chiarisci che non accetti il bullismo. Comunica a tuo/a figlio/a che vuoi supportarlo/a nel mettere fine al bullismo. Pensate insieme ai diversi metodi che il/la bambino/a può utilizzare per controllare la rabbia e affrontare il fallimento. Si potrebbe anche pensare a ciò che il/la bambino/a può fare per supportare la vittima; per esempio, potrebbe cominciare da un saluto e da un incoraggiamento con un sorriso. In ultima analisi, vi dovete accordare sulla necessità che il/la bambino/a non prenda più parte al bullismo in alcun modo.

Nomi e contatti dei membri del team KiVa

Nome del componente del team	Numero di telefono/ Indirizzo email / Altro



Programma KiVa™

Kaukiainen, A., & Salmivalli, C. (2009).

KiVa: Guida per i genitori.
Università di Turku, Dipartimento di Psicologia: Collana Editoriale
Dalla ricerca alla pratica, 5.

Autori	Ari Kaukiainen Christina Salmivalli
Layout e copertina	A1 Media Oy
Immagini	A1 Media Oy Juuso Järvinen Mika Kurkilahti Tomi Kurkilahti
Traduzione inglese in collaborazione con	Ulla Talvenheimo (University of Turku, Finland) Anne Williford (University of Kansas, U.S.)
Traduzione Italiana in collaborazione con	Angela Mazzone
Editore	Ministero Finlandese dell'Istruzione e della Cultura

Copyright, Note legali e Termini di utilizzo

Questo materiale è protetto dalle leggi sul copyright e diritti di autore Finlandese e da tutte le altre leggi applicabili, di carattere internazionale, federale, statale e locale. I possessori del diritto d'autore e del logo sono il Ministero Finlandese dell'istruzione e della Cultura e l'Università di Turku, i loro affiliati, o terze parti in possesso della licenza. Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo materiale può essere riprodotta, memorizzata o trasmessa in qualsiasi forma, o con qualsiasi mezzo di tipo elettronico, cartaceo tramite fotocopia, registrazione o altro, senza la previa autorizzazione scritta dei proprietari dei diritti.

Nessuna responsabilità per eventuali danni, o perdite causate da chiunque agisca, o si astenga dall'agire a seguito del materiale può essere accettata dall'autore.

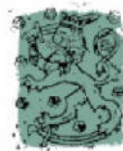
Se non hai ricevuto questo materiale dall'Università di Turku, o da un suo partner con licenza d'uso, hai ricevuto una copia pirata. Per maggiori informazioni si prega di contattare kiva.info@utu.fi

ISSN-L 1798-114X
ISSN 1798-145X
ISBN 978-951-29-6192-4



Turun yliopisto
University of Turku

ISSN-L 1798-114X
ISSN 1798-145X
ISBN 978-951-29-6192-4



OPETUSMINISTERIÖ

Undervisningsministeriet

MINISTRY OF EDUCATION

Ministère de l'Éducation