’Like father, like son’

Formazione per i genitori al fine di prevenire il bullismo tra i minori

PR2- Materiale didattico per i genitori

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Indice

PR2 - Materiale didattico per i genitori 1
Introduzione al "Materiale didattico per i genitori" 6
Capitolo 1 "Introduzione al bullismo" 7
1. Definizioni 7
Obiettivi di apprendimento della sottounità 7
Cos'è il bullismo? Definizione. 7
I diversi tipi di bullismo 9
I diversi ruoli 10
Fonti consigliate 12
Bibliografia 12
2. Il quadro normativo 13
Obiettivi di apprendimento della sottounità 13
Cosa rischia un/a bullo/a? 13
Politiche e Quadro normativo nei paesi partner 14
3. Fattori di rischio 18
Obiettivi di apprendimento della sottounità 18
I fattori di rischio nel diventare bulli 18
I fattori di rischio nel diventare vittime 19
Fonti consigliate 21
Bibliografia 21
4. L'impatto sui/sulle bambini/e 22
Obiettivi di apprendimento della sottounità 22
Cosa succede a un /a bambino quando è vittima di bullismo o mette in atto azioni di bullismo? 22
Segnali di avvertimento 22
Conseguenze a lungo termine 23
Fonti consigliate 24
Bibliografia 24
Capitolo 2 "Cyberbullismo" 25
1. Introduzione al Cyberbullismo 25
Obiettivi di apprendimento 25
Cyberbullismo 25
Chiunque può essere vittima di cyberbullismo! 26
2. Analisi teorica del cyberbullismo 27
Obiettivi di apprendimento 27
Routine – Attività – Teoria (RAT) 27
Teoria del Processo di Gruppo 27
Teoria degli stili educativi 28
3. Cyberbullismo e Legislazione 29
Obiettivi di apprendimento 29
Legislazione 29
Politiche e legislazione nei paesi partner 29
4. Tipi e Forme di Cyberbullismo 33
Obiettivi di apprendimento 33

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Termine generico 33
5. L'impatto del cyberbullismo 35
Obiettivi di apprendimento 35
Impatto 35
A. Impatto sulle vittime – Effetti sulla salute fisica 35
B. Impatto sulle vittime - Effetti sulla sfera emotiva 35
C. Impatto sulle vittime – effetti sul comportamento 35
Fonti consigliate per il Capitolo 2 36
Bibliogafia – Capitolo 2 36
Capitolo 3 "Prevenire atti di bullismo" 39
1. "Alfabetizzazione ai media per i genitori – rischi online e dati personali" 39
Obiettivi di apprendimento della sottounità 39
Introduzione su dati personali, RGDP, rischi online e impronta digitale 39
La prevenzione online di atti di bullismo 41
Alfabetizzazione ai media per competenze genitoriali migliori 42
Fonti consigliate: 44
Bibliografia 44
2. Coltivare l'empatia e il rispetto – diversità 46
Obiettivi di apprendimento della sottounità 46
SULL'EMPATIA 46
CONSIGLI UTILI PER COLTIVARE NEI/NELLE BAMBINI/E L'EMPATIA E IL RISPETTO 49
Senso di colpa e vergogna, qual' è il loro ruolo nell'empatia? 51
Aiutare i/le bambini/e a scoprire che cosa hanno in comune con le altre persone. 52
Domande da porsi in quanto genitori: 53
Modi per coinvolgere i propri figli a conoscere la diversità e il rispetto: 54
Fonti consigliate 55
Bibliografia 55
3. "Resilienza e autostima– Supportare i propri figli nell'affrontare situazioni difficili" 57
Obiettivi di apprendimento della sottounità 57
RESILIENZA E AUTOSTIMA 57
GLI EFFETTI DI UNA ELEVATA E SCARSA AUTOSTIMA E RESILIENZA 58
CONSIGLI UTILI PER I GENITORI 60
Fonti consigliate 62
Bibliografia 63
Capitolo 4 "Interventi sugli atti di bullismo" 65
1. "Aprire una discussione su tematiche sensibili" 65
Supporto genitoriale 65
Modi per iniziare una discussione su argomenti sensibili 67
Fonti consigliate 68
Bibliografia 68
2. "Consigli e suggerimenti per essere di supporto a bambini/e vittime di bullismo" 70
Obiettivi di apprendimento 70
Sintomi di bullismo & Strategie di risoluzione 70
Prevenzione 71
Intervento 72
Fonti consigliate 73

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Bibliografia 73
3. “Consigli e suggerimenti per i genitori su come gestire i bulli” 75
Obiettivi di apprendimento 75
Interventi sugli atti di bullismo 75
Caratteristiche di un/una bambino/a che bullizza 76
Cause del bullismo nei/nelle bambini/e 76
Cosa fare se i propri figli bullizzano? 77
Educare ai valori sociali 78
Fonti consigliate 80
Bibliografia 80

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell’autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell’Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Introduzione al “Materiale didattico per i genitori”

Normalmente, i bambini non assumono comportamenti negativi quando si sentono osservati e capiti dai propri genitori: la relazione genitore-figli può influire sull’autostima dei bambini stessi e spingerli a compiere o subire atti di bullismo. Il modo in cui si esercita il ruolo di genitore e il sistema dell’istruzione potrebbero fare la differenza sulla possibilità che un/a bambino/a diventi o meno aggressivo/a, bullizzato/a, preso/a di mira. Le relazioni famigliari generano le aspettative che i bambini hanno sulla percezione generale delle relazioni, quali elementi sono di aiuto affinché una relazione funzioni bene, e come gestire in modo costruttivo i problemi che sorgono dalle relazioni interpersonali. Sebbene i genitori non possano controllare totalmente le difficoltà alle quali i propri figli andranno incontro, possono però esercitare una certa influenza sui percorsi che essi intraprendono e su come essi stessi rispondono e reagiscono alle situazioni sociali.

Come anticipato dal precedente ‘Like father, like son’ PR1 – Syllabus, le pagine che seguono sono pensate per supportare genitori e tutori di bambini di età compresa tra i 10 e i 15 anni nella conoscenza dei vari aspetti del fenomeno del bullismo e del cyberbullismo, e per avere consigli pratici in tema di prevenzione e intervento su questo tipo di violenza. Attraverso il “Materiale didattico per i genitori”, il Progetto offre una formazione informale a livello europeo sulle competenze genitoriali, comprendendo anche l’educazione ai media e l’intelligenza emotiva come strumenti per evitare i fattori di rischio presenti nell’ambiente famigliare e scolastico. L’impatto fisico e psicologico che il bullismo ha su un/a bambino/a può essere ridotto dall’empatia e dalla resilienza, dal riconoscere le diversità e dal praticare il rispetto.

Infine, lo scopo di questo materiale didattico è di guidare genitori e tutori all’uso del “The Son AR Game – *Gioco in realtà aumentata per i figli*”, come seconda parte del progetto European project ‘Like father, like son’ . Il Gioco in Realtà Aumentata fornirà ai genitori e ai loro figli uno strumento digitale che presenta diversi scenari di violenza e possibili soluzioni, con l’obiettivo di prevenire episodi di bullismo derivanti da una tra le principali cause del bullismo stesso: l’utilizzo della tecnologia e dei dispositivi digitali.

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell’autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell’Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Capitolo 1 “Introduzione al bullismo”

1. *Definizioni*

Obiettivi di apprendimento della sottounità

- Ciascun genitore conoscerà nel dettaglio le definizioni di bullismo riconosciute a livello internazionale.
- Ciascun genitore sarà in grado di distinguere a livello teorico le diverse forme di bullismo.
- Ciascun genitore sarà in grado di capire quali siano i diversi ruoli che vengono ricoperti durante un atto di bullismo.

Cos’è il bullismo? Definizione.

Sin dalla più tenera età, i coetanei svolgono un ruolo importante nello sviluppo socio emotivo di una persona. Di conseguenza, nell’interazione tra pari, è possibile sviluppare abilità sociali, atteggiamenti positivi, comportamenti adeguati e una fonte rilevante di supporto sociale. Per questo motivo, l’interazione tra coetanei spesso comprende alcuni effetti indesiderati specifici, che includono comportamenti violenti tra pari. In realtà, il bullismo è un fenomeno di origini antiche, ampiamente presente negli ambienti scolastici, che solo a partire dagli anni Ottanta è diventato vero oggetto di studio.

La definizione che viene comunemente utilizzata a livello internazionale si deve a Dan Olweus, psicologo danese tra i primi ricercatori a essersi interessato di bullismo. Secondo Olweus, “uno/a studente/essa viene bullizzato/a o preso/a di mira quando è esposto/a, in modo ripetuto e a lungo, ad azioni negative perpetrate da uno o più studenti” (Olweus 1993, pag. 9). Prima di addentrarci nelle diverse caratteristiche ivi descritte, notiamo subito che Olweus parla di “studenti”. La **scuola** rappresenta senza dubbio il luogo caratterizzato maggiormente da atti di violenza tra bambini e ragazzi, anche se, come vedremo, non è l’unico. Probabilmente, è il luogo in cui è relativamente più semplice rendersene conto e averci a che fare. In ogni caso, la definizione proposta mostra chiaramente che per parlare di bullismo, sono presenti almeno tre componenti che vanno a intrecciarsi:

- **Intenzionalità**: il/la bullo/a vuole intenzionalmente, e non accidentalmente, recare danno alla propria vittima

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell’autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell’Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- **Persistenza**: tali atti non sono episodi isolati ma rappresentano azioni sistematiche perpetrate dal/dalla bullo/a, sempre nei confronti dello/a stesso/a coetaneo/a.
- **Squilibrio di potere**: esiste uno squilibrio sia di potere che di prestigio tra il/la bullo/a e la sua vittima.

A volte capita infatti che i genitori considerino erroneamente alcuni episodi, innegabilmente spiacevoli, come atti di bullismo, anche se in realtà non sono presenti tutte queste tre caratteristiche appena descritte. Un atto involontario, aldilà di quanto brutto sia, non è bullismo. Un atto di violenza che accade solo una volta, non è bullismo. Uno scontro violento tra due gruppi o persone rivali, che si posizionano allo stesso livello in termini di popolarità o abilità, non è bullismo.

In altre parole, possiamo affermare che "Il bullismo riguarda quelle relazioni in cui un individuo viene ripetutamente maltrattato da coetanei con più potere" (Olweus 2016). In quest'altra definizione, l'enfasi ricade su altri due aspetti interessanti: **relazione** e **abuso**. In primo luogo, non esiste bullismo senza che vi sia relazione. La vittima solitamente conosce almeno superficialmente l'esecutore del bullismo, si incontrano in un contesto frequentato da entrambi regolarmente (a scuola, durante le attività sportive, nel quartiere, etc.), e ciò in qualche modo consente al/la bullo/a di selezionare la propria vittima, di percepire alcune delle sue caratteristiche che fanno di lui/lei l'oggetto del suo bullismo. La dimensione relazionale ci riporta a due elementi già riscontrati: l'intenzionalità (il/la bullo/a sceglie la sua vittima) e la persistenza (il/la bullo/a conosce la sua vittima e la tormenta ripetutamente). In secondo luogo, la parola "abuso" si riferisce nuovamente al concetto di "squilibrio di potere": esiste una differenza di potere in questa relazione e la componente più debole è in qualche misura molestata da quella più potente.

Gli elementi caratterizzanti il fenomeno finora descritti sono senza dubbio quelli che ricorrono maggiormente in letteratura a livello internazionale e più largamente condivisi. Alcuni studiosi, tuttavia, hanno aggiunto alcuni dettagli che possono aiutare a entrare ancora più nel dettaglio del fenomeno del bullismo (Arcari and Provantini 2019), ovvero:

- L'intenzione a fare del male. Colpire o ferire l'altra persona volontariamente. Infatti, è possibile che un/a bambino/a compia un atto intenzionale, tuttavia, prevedendo le

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

conseguenze negative. Nel bullismo, le conseguenze negative sono invece cercate di proposito;

- L'organizzazione sistematica delle prevaricazioni;
- L'insistenza contro una vittima, che è sempre la stessa;
- La rigidità dei ruoli tra i bulli e le vittime;
- La presenza di complici;
- La paura della vittima e dei presenti di reagire;
- La disumanizzazione della vittima.

Sapere come riconoscere tutti questi elementi non è un semplice esercizio teorico, ma è importante al fine di organizzare una risposta educativa adeguata all'entità del problema. Ad esempio, se un/una compagno/a viene escluso/a da alcuni studenti durante i momenti di socializzazione, non si può parlare di bullismo e si può quindi intervenire semplicemente incoraggiando il dialogo tra gli studenti sul tema delle relazioni interpersonali. D'altro canto, comportamenti violenti che ricorrono all'uso di armi, aggressioni sessuali, o minacce gravi non sono bullismo, ma atti criminali che andrebbero denunciati.

I diversi tipi di bullismo

Una prima distinzione che si può fare tra le varie forme di bullismo è quella tra **bullismo diretto e indiretto**. Originariamente, il bullismo diretto era inteso come qualsiasi tipo di bullismo fisico, mentre per bullismo indiretto ci si riferiva ad attacchi verbali e insulti. Negli ultimi anni, tuttavia, il termine diretto ha incominciato a riferirsi alle azioni, sia fisiche che verbali, che vengono perpetrate di persona, mentre con il termine indiretto si indicano le azioni in cui le persone coinvolte non si incontrano l'una con l'altra. Escludere sistematicamente una persona da un gruppo può considerarsi un atto indiretto ma fisico, mentre un esempio di azione verbale indiretta è la diffamazione (Arcari and Provantini 2019). Di norma, il bullismo fisico diretto è la forma più facile da individuare e più frequentemente è in grado di provocare una reazione, sia nelle vittime che negli adulti destinatari del presente materiale. Al contrario, è più probabile che gli adulti sminuiscano o non riconoscano il bullismo verbale diretto e il bullismo indiretto, e proprio per questo motivo è fondamentale parlarne. Il **cyberbullismo** è una forma di bullismo indiretta, ma ha acquisito delle dimensioni talmente vaste che vale la pena dedicarne particolare attenzione.

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Dunque, non ci soffermeremo in questo capitolo sui dettagli di questo tipo di bullismo, che invece verrà analizzato separatamente con un capitolo dedicato.

Siccome la consapevolezza sui problemi associati al bullismo è cresciuta a livello generale, le definizioni del fenomeno hanno iniziato a differenziarsi maggiormente. Seguono le definizioni principali, che si differenziano tra loro per la natura delle vittime (Menesini 2017):

- **Bullismo etnico**: basato sul pregiudizio etnico e culturale e orientato a schernire la vittima in virtù di certe caratteristiche quali il colore della pelle, le tradizioni, la cultura, l'etnia, la religione, la nazionalità e la lingua.
- **Bullismo omofobo**: basato su stereotipi negativi relativi all'orientamento sessuale, che potrebbero sfociare in insulti e minacce nei confronti dei coetanei.
- **Bullismo sessista**: basato su stereotipi negativi legati al genere.
- **Bullismo sessuale**: si riferisce a molestie sessuali o contatti sessuali inappropriati o non desiderati dalla vittima.
- **Bullismo nei confronti della disabilità**: consiste nell'escludere o nel deridere i coetanei con disabilità fisiche temporanee o permanenti, o con problemi legati all'apprendimento.
- **Bullismo nei confronti dei coetanei più talentuosi**: ovvero, una forma di ostracismo e pressione negativa da parte di un gruppo di coetanei nei confronti di una vittima che è particolarmente capace e talentuosa sia a scuola che al di fuori (Menesini 2017).

La ricerca dimostra che, in realtà, nella maggior parte dei casi, le differenze fisiche evidenziate in queste categorie non rappresentano la causa più rilevante del bullismo in sé. Molto più importante sono invece gli elementi psicologici che descriveremo in seguito. In ogni caso, la maggior parte di queste categorie hanno iniziato a essere utilizzate principalmente nel linguaggio giornalistico e ad assumere un'importanza simbolica di una certa rilevanza in quanto si riferiscono a questioni sociali e politiche di un certo tenore.

I diversi ruoli

Le ricerche condotte nell'ambito della psicologia sociale e dello sviluppo hanno evidenziato e definito i diversi profili degli attori coinvolti nel bullismo, che possono essere riassunti come segue (Arcari and Provantini 2019):

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Il/la bullo/a: la persona che mette in atto comportamenti aggressivi. Secondo Olweus, i bulli solitamente hanno in comune le seguenti caratteristiche: "Ha un forte bisogno di dominare e di sopraffare altri studenti e di ottenere ciò che vuole; è impulsivo/a e si arrabbia facilmente; mostra scarsa empatia nei confronti degli studenti su cui si accanisce; spesso è ribelle e aggressivo/a nei confronti degli adulti, persino nei confronti di genitori e insegnanti; spesso è coinvolto/a in altre attività antisociali e che violano le regole quali vandalismo, delinquenza, e abuso di droghe; nel caso dei ragazzi, spesso sono fisicamente più forti dei coetanei in generale e delle loro vittime in particolare (Olweus 2016).

La vittima: la persona che subisce tali comportamenti aggressivi. Olweus descrive le vittime entrando nel dettaglio degli elementi che la caratterizzano, specificando quanto segue: "Solitamente si tratta di una persona cauta, sensibile, introversa e timida; è ansiosa, insicura, infelice e non ha molta stima di sé; può persino soffrire di depressione e avere pensieri suicidi più frequentemente rispetto ai loro coetanei; spesso non ha amici ed è probabile che si relazioni meglio con gli adulti che con i coetanei; se sono ragazzi, spesso sono fisicamente più deboli rispetto ai loro coetanei" (Olweus 2016).

Questi due protagonisti principali spesso non sono da soli, in quanto gli atti di bullismo spesso avvengono in presenza di altre persone. I ricercatori mostrano che la maggior parte degli studenti coinvolti in maniera indiretta dichiarano di non condividere la violenza a cui hanno assistito. Le possibili reazioni emotive che possono scaturirne sono sicuramente il provare pena per la vittima e rabbia nei confronti del/della bullo/a, ma anche paura per il coinvolgimento e l'incertezza su quale sia la cosa giusta da fare. Alcuni intervengono immediatamente per difendere la vittima, altri preferiscono raccontare l'accaduto a cosa fatte ad amici o insegnanti, più raramente ai genitori. Altri decidono di non far nulla, spesso per il timore di subire ripercussioni, ma spesso anche perché vittime dell'indifferenza. Una piccola percentuale afferma di simpatizzare per il/la bullo/a, di essersi divertito/a, e in certi casi, alcuni vanno addirittura oltre, aiutando concretamente il/la bullo/a. Olweus descrive questo ruolo attraverso uno schema, che egli stesso chiama "il cerchio del bullismo", riassumendo così questi diversi modi di reagire da parte degli studenti di fronte a una situazione di grave bullismo:

- **seguaci del/della bullo/a**: giocano un ruolo attivo ma non prendono l'iniziativa; quindi, non danno avvio all'atto di bullismo

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- **sostenitori, bulli passivi** supportano il/la bullo/a ma non hanno un ruolo attivo
- **sostenitori passivi**: a cui piace il bullismo, ma non manifestano il loro appoggio
- **spettatori disinteressati**: osservano quanto accade senza lasciarsi coinvolgere
- **potenziali difensori**: disprezzano gli atti di bullismo e pensano di dover aiutare (ma non lo fanno)
- **difensori della vittima**: disprezzano il bullismo e aiutano o cercano di aiutare la vittima

In psicologia sociale, la ricerca mostra come essere in un gruppo possa accentuare la de-responsabilizzazione e il conformismo. Verranno esaminate in dettaglio nel capitolo dedicato al cyberbullismo le importantissime teorie riguardanti il gruppo.

Fonti consigliate

- Cosa è il bullismo? Video in italiano: https://www.forum-p.it/it/cosa-e-il-bullismo--1-1975.html
- What is bullying? Video in inglese: https://anti-bullyingalliance.org.uk/tools-information/all-about-bullying/understanding-bullying/definition

Bibliografia

Arcari A., Provantini K. (2019). *Bullismo*. Milano: Editrice Bibliografica.

Hong, J., & Espelage, D. (2012). A review of research on bullying and peer victimization in school: An ecological system analysis. Aggression And Violent Behavior, 17(4), 311-322. doi: 10.1016/j.avb.2012.03.003

Menesini E., Nocentini Annalaura, Palladino Benedetta (2017), *Prevenire e contrastare il bullismo e il cyberbullismo*. Bologna: Il Mulino.

Olweus D. (1993),

Olweus D. (2016), 'School bullying: basic facts, intervention, and long-term effects', conference presentation https://cyfs.unl.edu/cyfsprojects/videoPPT/4be692cfe65fcc54603331b9a484208c/160613-BPC-Olweus.pdf

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

2. *Il quadro normativo*

Obiettivi di apprendimento della sottounità

- Ciascun genitore sarà a conoscenza del quadro normativo nel quale si inseriscono gli atti di bullismo, sia a livello nazionale che europeo.
- Ciascun genitore comprenderà i rischi legali in cui i propri figli possono incorrere, i loro diritti e responsabilità.

Cosa rischia un/a bullo/a?

Non esiste una legislazione europea dedicata specificatamente al bullismo tra bambini, per cui generalmente in prima battuta rientra nella giurisdizione di ciascun stato membro. In ogni caso, l'Unione Europea ha adottato misure per aiutare a proteggere i diritti dei minori.

In primo luogo, la Strategia dell'UE sui Diritti dei Minori, adottata nel 2021: questa strategia è incentrata sulla promozione e protezione dei diritti dei minori, comprese quelle misure volte a prevenire e gestire il bullismo. La strategia incoraggia gli stati membri ad adottare approcci multidisciplinari e multidimensionali per affrontare il bullismo e promuovere ambienti di apprendimento sani.

Più in generale, il bullismo tra minori viene affrontato all'interno del contesto più ampio della protezione dei diritti umani all'interno dell'Unione Europea. La Convenzione Europea sui Diritti Umani e la Carta dei Diritti Fondamentali dell'Unione Europea enfatizza il diritto alla dignità, il rispetto per la vita privata e famigliare, e la protezione dalla violenza, ovvero elementi che godono di una certa rilevanza per combattere il bullismo.

Dal momento che spesso il bullismo coinvolge i minori, molti paesi hanno messo a punto politiche educative e programmi volti a prevenire e a gestire il bullismo, specialmente nelle scuole. Queste iniziative possono comprendere campagne di sensibilizzazione, formazione degli insegnanti, creazione di meccanismi di denuncia, e la promozione di ambienti scolastici positivi.

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Politiche e Quadro normativo nei paesi partner

- **Croazia**

In Croazia, ci sono una serie di leggi, norme, politiche, programmi e strumenti simili che disciplinano il bullismo in ogni forma, come anche la violenza commessa tra bambini o sui bambini. Consistono tutte in misure che cercano di avere un impatto sul bullismo e sulla prevenzione del bullismo, ma non ci sono leggi e punizioni concrete per questo tipo di trasgressione.

La normativa del Tribunale dei Minori (*Juvenile Courts Act*) disciplina la partecipazione dei bambini e dei ragazzi (fino all'età di 23 anni) nei procedimenti giudiziari nei casi in cui sia stato commesso un reato penale. (https://www.zakon.hr/z/180/Zakon-o-sudovima-za-mlade%C5%BE)

Oltre a ciò, esiste un **piano di azione per la prevenzione del bullismo a scuola (**2020-2024): "A scuola, la forma più diffusa di violenza è quella tra pari, e se consideriamo cosa accade all'interno delle nostre scuole, non possiamo affermare che sia fuori contesto rispetto al periodo precedente o ad altri paesi, ma è chiaro che la situazione sia tale da richiedere un approccio globale che dovrebbe prevedere varie misure, obiettivi e risorse finanziarie al fine di raggiungere una scuola a tolleranza zero nei confronti di qualsivoglia forma di violenza e che combatta con successo contro qualsiasi tipo di violenza". (Ministro della Scienza e dell'Istruzione) - https://mzo.gov.hr/UserDocsImages//dokumenti/StrucnaTijela//Akcijski%20plan%20za%20prevenciju%20nasilja%20u%20skolama%20za%20razdoblje%20od%202020.%20do%202024.%20godine.pdf

- **Spagna**

In Spagna, il bullismo è diventato una delle priorità da sradicare all'interno delle scuole. A tal fine, sono state approvate delle leggi che contribuiscono allo sradicamento del bullismo. La prima di queste leggi è la Legge Organica 8/2021 del 4 giugno per "una protezione totale dei bambini e degli adolescenti dalla violenza". L'aspetto fondamentale di questa legge all'interno del progetto risiede nel Titolo III, Capitolo II (contesto famigliare) e Capitolo III (contesto educativo) (da pag. 28 a pag. 31) e Capitolo VIII (nuove tecnologie) https://www.boe.es/buscar/pdf/2021/BOE-A-2021-9347-consolidado.pdf

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

In materia penale, il bullismo può costituire un crimine, quali lesione (articolo 147), minacce (articolo 169), coercizione (articolo 172), insulti (articolo 205), diffamazione (articolo 208), aggressione sessuale o abuso di minori di età inferiore a 16 anni (articolo 178 e 183.ter) e, se necessario, persino omicidio (articoli 138 o 142). Tutti questi tipi di condotta vengono descritti all'interno del Codice penale.

Un altro aspetto degno di nota è la creazione del **Piano Strategico Nazionale per la Convivenza Scolastica**. Questo programma nazionale coordina tutti i ministri coinvolti e lavora per la creazione di protocolli ufficiali per la convivenza a scuola, vademecum per i genitori e per la creazione di un Osservatorio nazionale sulla Convivenza in ambienti scolastici che coordini e sia di supporto nella realizzazione di tali misure.

https://www.lamoncloa.gob.es/consejodeministros/referencias/documents/2016/refc20160122e_1.pdf

Attraverso l'azione civile, vengono perseguite la riparazione del danno e la compensazione per i danni causati. Tale responsabilità civile può essere causata dalla colpa o dalla negligenza dell'insegnante, quando gli insegnanti preposti non hanno adottato le misure necessarie per evitare la situazione di molestia; o anche dei genitori del minore che ha subito molestie, che richiedono un risarcimento per i danni illeciti dei propri bambini. https://www.boe.es/eli/es/lo/1995/11/23/10

- **Italia**

In Italia, non esiste una legislazione specifica per il bullismo. Come avremo modo di approfondire, esiste una legge sul cyberbullismo che spesso viene applicata anche al bullismo. Gli atti di bullismo non vengono trattati all'interno del Codice penale, ma il comportamento associato a tali azioni viola i principi fondamentali della Costituzione e dunque può considerarsi un reato penale. Il Codice penale infatti prevede l'incriminazione per alcuni comportamenti che possono essere ricondotti al bullismo quali pestaggi (art.581) o lesioni, se lasciano più o meno gravi conseguenze (art. 582 et seq.); danno alla proprietà, danni (art. 635 del Codice penale); insulti o diffamazione (art. 594 e 595); minacce (art. 612); prese in giro = (possibili) molestie o disturbo arrecato alle persone (art.).

I minori di 14 anni non sono mai penalmente responsabili. Tuttavia, se il bambino o la bambina vengono riconosciuti quali soggetti "socialmente pericolosi", si prevede l'attuazione di misure di sicurezza. Inoltre, genitori, insegnanti e istituti scolastici possono essere accusati per le azioni compiute dal/dalla bambino/a.

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

I ragazzi di età compresa tra i 14 e i 18 anni sono penalmente perseguibili se viene dimostrata la loro capacità. L'Italia sta lavorando soprattutto sul fronte della prevenzione all'interno delle scuole. Il Ministero dell'Istruzione Italiano ha creato la piattaforma Elisa al fine di dotare le scuole degli strumenti per lavorare su bullismo e cyberbullismo.

- **Grecia**

La Grecia ha iniziato a sviluppare delle politiche contro il bullismo di una certa rilevanza un po' più tardi rispetto ad altri paesi dell'Unione Europea (UE). Nel 2012, è stato creato l'**Osservatorio per la Prevenzione di Violenza e Bullismo nelle Scuole** dal Ministro dell'Istruzione e degli Affari Religiosi greco con l'obiettivo di pianificare e coordinate la strategia di prevenzione contro il bullismo.

La legislazione più recente sul bullismo corrisponde alla **Legge 5029 "Viviamo in armonia – Rompiamo il silenzio"** ed è stata pubblicata il 10 marzo 2023. La legislazione include precise definizioni del concetto e delle varie forme di bullismo, azioni e programmi per la formazione di docenti, genitori e studenti per riconoscere atti di violenza domestica e di bullismo, così come la descrizione di una piattaforma digitale apposita in cui studenti e genitori hanno la possibilità di denunciare atti di bullismo.

https://www.cambridge.org/core/journals/bjpsych-international/article/

- **Cipro**

In riferimento al contesto legale su bullismo vigente a Cipro, fino a poco tempo fa non esisteva una legislazione riferita specificatamente al bullismo, che veniva trattato come una forma di violenza psicologica e fisica. Tuttavia, considerato l'aumento di atti di bullismo, il parlamento ha deciso di affrontare il bullismo in ogni sua forma, come reato penale a sé, che viene punito fino a un anno di reclusione e/o fino a duemila euro di multa a seconda della gravità dell'atto stesso. Inoltre, i casi in cui sono coinvolti minori vengono seguiti dal tribunale. Vale la pena sottolineare che l'età minima per essere considerati penalmente responsabili a Cipro è di 14 anni (Legge CY, 2022).

Inoltre, esistono diverse linee guida a livello nazionale, europeo e internazionale che riguardano la protezione di bambini e giovani dal bullismo. In quanto parte della società cipriota, i minori sono protetti e sono soggetti a diritti costituzionali quali il *'diritto alla vita e all'integrità fisica, a non essere trattati*

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

ingiustamente o in maniera umiliante, e il diritto alla libertà e alla sicurezza personale' (Legge CY, 2022). A livello internazionale ed europeo, la *Convenzione Internazionale sui Diritti dei Minori (UNCRC, 1989)* e la *Convenzione Europea sui Diritti Umani (ECHR)* hanno fornito vari strumenti per la salvaguardia dei diritti e la protezione dei bambini e dei minori da ogni forma di abuso e violenza.

https://cyprus-mail.com/2022/05/11/house-seeking-to-criminalise-bullying/

http://www.cylaw.org/

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

3. *Fattori di rischio*

Obiettivi di apprendimento della sottounità

- Ogni genitore sarà in grado di riconoscere i fattori di rischio che facilitano l'emersione degli atti di bullismo
- Ogni genitore sarà in grado di riflettere su come creare un ambiente famigliare che prevenga l'emersione del bullismo nei propri figli

I fattori di rischio nel diventare bulli

Cosa favorisce l'emersione del bullismo in un/a bambino/a? A livello internazionale i dati mostrano che in generale la media dei bulli si aggira intorno al 30%. Il **genere** rappresenta un fattore di rischio significativo: la maggior parte dei bulli sono maschi. È più probabile che i maschi vengano coinvolti in comportamenti di bullismo diretto e le femmine in comportamenti di bullismo indiretto, sebbene il numero di ragazze coinvolte in comportamenti aggressivi stia aumentando. Il profilo del/della bullo/a appare **eterogeneo e sfaccettato.**

In letteratura, i bulli vengono spesso descritti secondo il loro **comportamento e il profilo psicologico**. La ricerca descrive i bulli come **impulsivi**, che tendono a reagire in maniera aggressiva non appena percepiscono certi comportamenti come attacchi o mancanza di rispetto. Non tollerano la frustrazione, sono irritabili, iperattivi, hanno difficoltà a lasciarsi coinvolgere nelle attività, non sono collaborativi, sono disorganizzati e dunque rischiano di essere poco tollerati da studenti e insegnanti. (Arcari 2019)

A volte i bulli vengono descritti come individui che soffrono di **deficit delle competenze sociali**, hanno una scarsa autostima e un basso status sociale tra coetanei. Altre volte, il bullismo viene visto come un **comportamento opportunistico**, funzionale a perseguire i propri scopi all'interno del gruppo e a ricavarne specifici benefici. (Menesini 2017)

Non tutti i bulli, quindi, hanno scarse competenze sociali; ci sono infatti anche i cosiddetti **bulli popolari**, che godono di competenze cognitive e sociali, che possono utilizzare per influenzare e manipolare gli altri. Non è sempre facile distinguere questi due tipi di profili. (Arcari 2019)

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Inoltre, la ricerca evidenzia come il rischio di lasciarsi coinvolgere in comportamenti da bullo sia maggiore tra bambini/e che hanno **scarse relazioni con altri studenti** e **pessimi risultati in termini di rendimento scolastico**. In questi casi, i comportamenti aggressivi possono essere una forma di difesa o una reazione a una situazione in cui i bulli, nel ruolo di studenti, si sentono deboli e in pericolo. (Arcari 2019)

I fattori di rischio nel diventare vittime

Relativamente ai **fattori di rischio famigliari**, i/le bulli/e tendono a percepire i propri genitori come autoritari, repressivi, e poco collaborativi e riportano una scarsa coesione famigliare rispetto ad altri/e bambini/e (Menesini 2017).

La ricerca mostra un **profilo psicologico della vittima** relativamente chiaro: è più probabile che vengano bullizzati i bambini/e con difficoltà a livello sociale, che faticano a esternare i propri problemi e che mostrano uno scarso livello di comportamento prosociale. Un fattore ambientale da non sottovalutare riguarda le caratteristiche degli/delle amici/che della vittima: più fragili/esclusi sono gli amici delle vittime, meno protettivi saranno nei suoi confronti (Menesini 2017).

Altri fattori di rischio che emergono sono età, nazionalità, genere, orientamento sessuale e disabilità.

Età. I preadolescenti sono il gruppo più a rischio. La maggior parte delle vittime, con una percentuale che varia a seconda del paese, è di età compresa tra gli 11 e i 14 anni. Man mano che l'età aumenta, si passa da un bullismo di tipo fisico a un bullismo indiretto (Menesini 2017)

Nazionalità. La nazionalità e l'etnia sono fattori di rischio importanti. In generale, è più probabile che vengano bullizzati/e bambini/e stranieri/e, o comunque di colore. I maschi sono più a rischio delle femmine: per tutte le scuole di ogni ordine e grado, i bambini stranieri, confronto ai propri coetanei, evidenziano maggiore svantaggio rispetto a connazionali e alle bambine del posto. Ciò è particolarmente vero in quei paesi che sono caratterizzati da un tasso maggiore di immigrazione.

Genere. Il tasso di vittimizzazione è maggiore nelle bambine rispetto ai bambini, specialmente nella fascia di età compresa tra gli 11 e i 17 anni. Tuttavia, è importante notare che è più probabile che siano i bambini a essere coinvolti in forme fisiche di vittimizzazione, mentre è più probabile che tra bambine il bullismo si manifesti sottoforma di attacchi relazionali o verbali. (Menesini 2017)

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Orientamento sessuale. I dati sul bullismo omofobico sono molto scarsi ma inquietanti. In Italia, per esempio, una ricerca condotta nel 2013 su 25 scuole superiori nella provincia di Roma ha mostrato che il 35% dei bambini e delle bambine con un orientamento non eterosessuale hanno vissuto atti di bullismo omofobo. L'8% di tutti gli studenti ha vissuto almeno una volta atti di bullismo omofobo, a prescindere dal proprio orientamento sessuale.

Disabilità. I risultati delle ricerche a livello internazionale mostrano che le persone con disabilità, anche molto lieve, sono 4 volte più soggetti a essere vittime di bullismo (Menesini 2017). In generale, i/le bambini/e considerati/e più deboli sono in qualche modo vittime privilegiate, in quanto hanno meno opportunità di difendersi.

Il contesto e il gruppo della classe sono fattori che possono influenzare enormemente l'emersione o la non emersione del bullismo a scuola. Gli studi mostrano che le dinamiche di gruppo e le caratteristiche delle insegnanti sono molto più importanti rispetto alla dimensione della classe o ai fattori demografici quali proporzione di bambini o di studenti/esse stranieri/e. Come è emerso anche dalla ricerca sul campo realizzata all'interno di questo progetto, avere un solido gruppo di amici/che è una forma importante di protezione. Essi possono infatti intervenire difendendo la vittima o anche prevenendo atti di bullismo sin dal principio.

A livello geografico e sociale, il bullismo è più comune delle città medie e medio-grandi, e tra bambini/e che vivono nei quartieri più poveri. Tale aspetto mette in evidenza la marginalizzazione sociale causata dal bullismo: molto spesso ricade sulle persone meno incluse, creando un clima di isolamento intorno a loro stesse. Isolamento che esaspera uno svantaggio preesistente. (Openpolis 2021)

Tra i fattori protettivi del bullismo e del cyberbullismo, l'UNICEF insiste sul ruolo dei genitori e della famiglia. In particolar modo, è importante:

- Promuovere modelli genitoriali positivi e basati sul confronto
- Mantenere aperta una comunicazione empatica
- Partecipare attivamente all'ambiente online dei propri figli
- Adottare strategie di controllo e regole su tempi d'uso della tecnologia adeguati
- Insegnare ai/alle bambini/e un uso responsabile dei nuovi mezzi di comunicazione

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Supporto sociale e famigliare, accoglienza genitoriale e dialogo aperto con i propri figli rappresentano alcuni dei fattori di maggiore protezione che possono anche attenuare gli effetti negativi dell'essere una vittima.

È importante sottolineare che i fattori di rischio che verranno analizzati sono tendenze statistiche, ma che il bullismo può avvenire ovunque e nei confronti di chiunque. Gli indicatori che verranno elencati sono quindi i più frequenti, ma non sono necessariamente esaustivi.

Fonti consigliate

- https://www.stompoutbullying.org/parents-page: sito con varie fonti per i genitori

Bibliografia

Arcari A., Provantini K. (2019). *Bullismo*. Milano: Editrice Bibliografica.

Menesini E., Nocentini Annalaura, Palladino Benedetta (2017), *Prevenire e contrastare il bullismo e il cyberbullismo*. Bologna: Il Mulino.

Openpolis, 2021, Giovani a rischio. Quanto sono frequenti bullismo e cyberbullismo. https://www.openpolis.it/esercizi/quanto-sono-frequenti-bullismo-e-cyberbullismo/

Terre des Hommes (2022). Osservatorio indifesa: 1 adolescente su 2 è vittima di bullismo e il web fa sempre più paura. https://terredeshommes.it/comunicati/osservatorio-indifesa-1-adolescente-2-vittima-bullismo/

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

4. *L'impatto sui/sulle bambini/e*

Obiettivi di apprendimento della sottounità

- Ogni genitore sarà consapevole di quali segnali tenere conto quanto i propri figli sono coinvolti nel bullismo.
- Ogni genitore sarà consapevole dei rischi a lungo termine che il bullismo ha sia sui/sulle bulli/e sia sulle vittime.

Cosa succede a un /a bambino quando è vittima di bullismo o mette in atto azioni di bullismo?

Il bullismo porta con sé conseguenze fisiche, psicologiche e relazionali sia per i bulli che per le vittime, e può avere inoltre un impatto negativo su coloro che osservano e assistono ad atti di bullismo. Nella presente unità, cercheremo di capire quali siano i segnali di avvertimento da tenere in considerazione quando i propri figli sono coinvolto in atti di bullismo, sia come vittime sia come bulli. Ancora una volta, è importante sottolineare quali segnali siano indicativi.

Rivedremo in breve i rischi del bullismo a lungo termine, i rischi che spesso non si conoscono o si sottovalutano e di cui, di conseguenza, bisogna diventare consapevoli.

Segnali di avvertimento

- Un rifiuto netto dell'ambiente scolastico: lui/lei sembra essere preoccupato/a di andare a scuola e si inventa scuse per non andare a scuola
- Difficoltà improvvise nelle performance: lui/lei ha perso interesse nelle attività scolastiche, e improvvisamente prende brutti voti a scuola
- Maggiore solitudine: la vittima ha pochi amici, o non ne ha
- Cambi di umore improvvisi: lui/lei appare triste o lunatico/a; soffre di bassa autostima e di crisi d'ansia;
- Manifestazione di somatizzazione: lui/lei potrebbe avere palpitazioni, dolori addominale, costipazione e persino diarrea;
- Condizioni di salute più scarse: lui/lei soffre di disturbi del sonno, e ha scarso appetito.

Ci sono anche segnali che possono aiutare a capire se i propri figli siano dei bulli, anche se è più difficile riconoscerli. Più precisamente:

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- Mostra spesso comportamenti aggressivi, anche nei confronti degli adulti
- Spesso manifesta la necessità di controllare e dominare gli altri e avere il controllo della situazione
- Spesso mette alla prova i limiti e confini e infrange le regole
- Mostra scarsa simpatia nei confronti di coloro che sono bullizzati
- I bulli di sesso maschile tendono a essere fisicamente più forti dei propri coetanei
- Le bulle sono estremamente competitive e tendono a comportarsi in maniera eccessivamente drammatica e teatrale

Tali segnali sono indicativi e possono coesistere. In generale, è importante che i genitori osservino possibili cambiamenti improvvisi nei comportamenti dei propri figli secondo questi modelli. Se siete preoccupati per il comportamento dei propri figli, è sempre consigliabile rivolgersi a un professionista per richiedere un consulto.

Conseguenze a lungo termine

Sul lungo periodo, i bambini/e che sono stati/e bullizzati/e, una volta adulti, sono esposti a un rischio maggiore di sviluppare abitudini quali fumo, malattie psichiatriche, stati infiammatori cronici e ansia. Sul posto di lavoro, è più probabile che guadagnino meno e che abbiamo un rendimento più scarso. Infine, a livello relazionale, è più probabile che soffrano di solitudine e che abbiano poche relazioni. (Menesini 2017)

I/le bulli/e possono anche manifestare dei risvolti psicologici, che vanno a ricadere su una serie di ambiti anche nella vita adulta, quali salute fisica, comportamenti rischiosi o illegali, successo accademico e/o professionale, e relazioni sociali. A livello internazionale, la ricerca mostra come coloro che sono stati bulli hanno maggiore probabilità di sviluppare disturbi psichiatrici, disturbi comportamentali, comportamenti rischiosi, abuso di sostanze, propensione a compiere atti illeciti, malessere fisico, maggiori fallimenti nelle relazioni in ambito scolastico e professionale basate su dinamiche di potere. (Menesini 2017)

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Fonti consigliate

- https://www.stompoutbullying.org/parents-page: siti con varie fonti per i genitori
- https://www.weareteachers.com/14-must-read-anti-bullying-books-for-kids/: sito contenente una lista di libri che I genitori possono leggere con i propri figli per parlare di bullismo
- https://www.menshealth.com/entertainment/g36448623/movies-about-bullying/ : sito contenente una lista di film sul bullismo, per bambini/e e ragazzini/e di divere fasce d'età.

Bibliografia

Fanti, K., & Henrich, C. (2014). *Effects of Self-Esteem and Narcissism on Bullying and Victimization During Early Adolescence. The Journal Of Early Adolescence*, 35(1), 5-29. doi: 10.1177/0272431613519498

Fondazione Veronesi (2014). *Le gravi conseguenze sulla salute della vittima di bullismo*.

https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/pediatria/le-gravi-conseguenze-sulla-salute-della-vittima-di-bullismo

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (2017). Fact sheet The Consequences of Bullying. Stopbullying.gov, 1-2.

https://www.stopbullying.gov/sites/default/files/2017-10/consequences-of-bullying-fact-sheet.pdf

Menesini E., Nocentini Annalaura, Palladino Benedetta (2017), *Prevenire e contrastare il bullismo e il cyberbullismo*. Bologna: Il Mulino.

Rigby, K. (2003). Consequences of Bullying in Schools. The Canadian Journal Of Psychiatry, 48(9), 583-590. doi: 10.1177/070674370304800904

Wolke, D., & Lereya, S. (2015). Long-term effects of bullying. Archives Of Disease In Childhood, 100(9), 879-885. doi: 10.1136/archdischild-2014-306667

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Capitolo 2 “Cyberbullismo”

1. *Introduzione al Cyberbullismo*

Obiettivi di apprendimento

•Essere in grado di capire le differenze tra cyberbullismo e bullismo.

Cyberbullismo

Il **Cyberbullismo** si riferisce al bullismo che ha luogo attraverso strumenti di comunicazione digitale (ad esempio laptop, smartphones) con l’intenzione di causare danno ad altre persone, facendole arrabbiare, intristire o spaventare (Hinduja and Patchin, 2009). Il Cyberbullismo può avere luogo nei social media, nelle chat o nei giochi online, etc.

Il Cyberbullismo è un tipo di bullismo, e nonostante ci siano delle somiglianze con il bullismo stesso, quali l’intenzione a recare danno, ci sono anche delle differenze che vediamo di seguito:

Tabella 1: *Bullismo VS Cyberbullismo – Differenze*

Bullismo	**Cyberbullismo**
Esercitare violenza su una persona verbalmente, emotivamente e fisicamente	Esercitare violenza su una persona verbalmente, emotivamente
Faccia a faccia che ha luogo a scuola o in altri luoghi pubblici	Il maltrattamento ha luogo in qualunque luogo e in qualunque momento
Pubblico più ridotto (passanti etc.)	Ha un pubblico molto ampio e avviene in modo rapido
Il maltrattamento termina quando chi lo compie non è fisicamente presente	Ha un impatto a più ampio raggio e maggiormente dannoso
L’identità di chi maltratta è per il più delle volte conosciuta	Chi compie violenza potrebbe rimanere nell’anonimato

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell’autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell’Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Chiunque può essere vittima di cyberbullismo!

Tuttavia, alcuni gruppi di persone sono più a rischio.

- Ragazzi e ragazze di età compresa tra i **13 e i 15 anni** sono più esposti al rischio di essere vittime (Commissione Europea, 2016).
- È più probabile che le **ragazze** rispetto ai ragazzi siano vittime di cyberbullismo (Commissione Europea, 2016).
- Gli/le **Studenti/esse stranieri/e** sono più a rischio rispetto ai/alle loro coetanei/e patri (UNESCO,2018).
- Gli/le **LGBT** sono più a rischio di essere bullizzati/e rispetto ai/alle loro coetanei/e eterosessuali (GLSEN, 2015).

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

2. *Analisi teorica del cyberbullismo*

Obiettivi di apprendimento

•Comprendere i concetti e le teorie base riguardanti il cyberbullismo.

Routine – Attività – Teoria (RAT)

Cohen e Felson (1976) sostengono che i comportamenti criminali/antisociali avvengono quando **a)** un trasgressore spinto da una forte motivazione cerca potere o cerca di dominare, **b)** quando vi è una mancanza di controllo adeguato e **c)** quando c'è la possibilità di convergere con un target adatto (anonimato online, social media, accesso alle informazioni etc.). Sulla base di questa teoria, la comunicazione online promuove tutti i fattori appena elencati per fare del cyberbullismo un problema dominante tra le nuove generazioni.

Teoria del Processo di Gruppo

Salmivalli et.al, (1996) ha studiato il bullismo come fenomeno sociale e comportamento di gruppo.

Invece che la tradizionale visione del bullismo in cui vi è una 'vittima' e un/a 'bullo/a', la realtà è molto più complicata e coinvolge molteplici ruoli, che cambiano minuto per minuto. Nello specifico, esistono 5 ruoli in una situazione di cyberbullismo: **1. Bullo/a** – trasgressore che da avvio all'atto di bullismo**, 2. Colui/Colei che assiste**– coinvolto/a attivamente nel mettere in atto azioni di bullismo, ma che non comanda, **3. Vittima** – colui/colei che riceve il bullismo, **4. Difensore** – Si attiva per colui/colei che viene bullizzato/a. Potrebbero per esempio parlarne con una terza persona e informarla di quanto accaduto, **5. Outsider** – ignora o non vede l'atto di bullismo e non vuole essere coinvolto/a.

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Teoria degli stili educativi

Secondo la teoria degli stili educativi di Baumrind, gli stili educativi appunto possono variare tra due specifiche dimensioni: Ricettività da parte dei genitori, che si riferisce a quanto i genitori sono attenti e di supporto nei confronti dei bisogni dei propri figli e il livello di esigenza dei genitori, che si riferisce a quanto controllo c'è sui comportamenti dei propri figli (vedasi Figura 2 per ulteriori informazioni) (Baumrind, 1991).

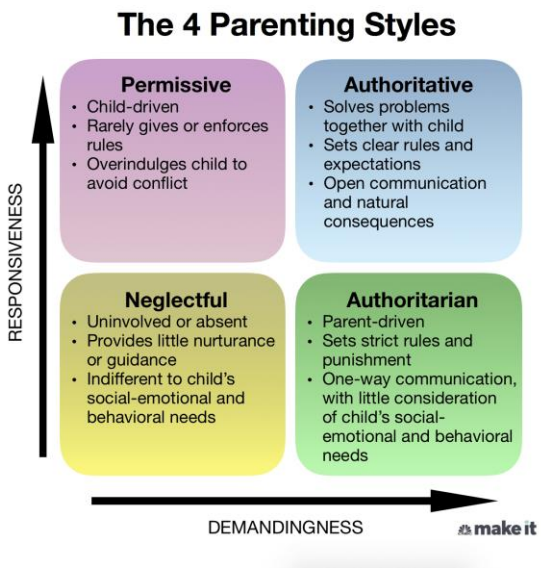


Figura 2: *I quattro stili educativi della Teoria di Baumrind e le loro rispettive caratteristiche*

Diversi studi hanno analizzato il binomio esistente tra stili educativi e cyberbullismo e hanno avuto riprova che il modo in cui un genitore interagisce con il/la proprio/a figlio/a influenzi la maniera in cui un/a bambino/a interagisce con gli altri. Ad esempio, se un genitore si intrattiene con i propri figli in una relazione basata su maniere aggressive e insensibili, i figli di conseguenza si comporteranno in maniera simili nei confronti delle altre persone. Ciò ha un impatto negativo sulla socializzazione del/la bambino/a, e perciò sarà più probabile che diventi autore/autrice di atti di cyberbullismo o un/una bullo/a (Pontzer, 2010).

Inoltre, ci sono altre ragioni che portano a essere coinvolti nel fenomeno cyberbullismo, tra cui:

- Narcisismo, scarso livello di empatia (Skilbred et.al, 2020)
- Solitudine e isolamento (McLoughlin and Hermens, 2018)
- Essere vittima di bullismo (Slonje et.al, 2013)
- Conseguenza di un conflitto o di una separazione (Konig et.al, 2010)
- Noia (Varjas et.al, 2010)

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

3. *Cyberbullismo e Legislazione*

Obiettivi di apprendimento

• Essere a conoscenza del quadro normativo di riferimento e delle sfide che il cyberbullismo comporta.

Legislazione

A livello dell'Unione Europea, la Strategia UE sui Diritti dei Minori è stata approvata nel marzo 2021 e ha l'obiettivo di proteggere e di promuovere i diritti dei minori e di costruire la miglior vita possibile per loro all'interno dell'Unione Europea e in tutto il mondo. Le principali aree tematiche di tale strategia sono: a) proteggere i minori dagli atti di violenza, b) assicurare il diritto dei minori a una giustizia a loro adeguata, c) fornire ai minori gli strumenti per navigare in maniera sicura all'interno del mondo digitale, d) assicurare i diritti dei minori a livello internazionale, e) fare in modo che i minori partecipino in maniera attiva alla vita civile e democratica.

C'è un'apparente mancanza di progresso nel combattere e regolamentare il cyberbullismo, dovuto al fatto che non vi è ancora un'opinione diffusa su una definizione chiara e praticabile di cyberbullismo, né a livello scolastico, né all'interno del contesto penale (Hinduja & Patchin, 2008). Di conseguenza, in assenza di un illecito penale per atti di cyberbullismo in tutti gli stati membri dell'Unione Europea, la questione del cyberbullismo, in casi di particolare gravità, dovrebbe venire affrontata all'interno di un contesto normativo e legale vigente per altri tipi di reato, quali:

- Violenza
- Anti-discriminazione/ crimini d'odio
- Pornografia/ Vendetta pornografica
- Altri reati in ambito digitale

Politiche e legislazione nei paesi partner

- **Croazia**

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Tutte le normative a cui si è fatto cenno nel capitolo dedicato al bullismo, leggi, misure e programmi sono in qualche misura le stesse che si riferiscono a ogni forma di bullismo e violenza, il che significa che esse comprendono anche il cyberbullismo per le attività che lo riguardano. Le misure che forse più delle altre cercano di affrontare il tema potrebbero essere quelle riguardanti il **Piano Nazionale della Croazia per i Diritti dei Minori per il periodo 2022 – 2026** e **il Piano d'Azione per la prevenzione del bullismo a scuola (2020 – 2024).**

Inoltre, esiste anche la **Legge sulla sicurezza cibernetica degli operatori dei servizi chiave e dei fornitori di servizi digitali**. L'obiettivo di questa legge è di assicurare la messa in pratica delle misure per raggiungere un alto livello comune di sicurezza cibernetica nella fornitura di servizi che hanno particolare importanza per lo sviluppo di attività chiave in ambito sociale ed economico, compreso il funzionamento del mercato digitale. È una legge generica che regolamenta il mondo digitale.

- **Spagna**

Non ci sono leggi specifiche se non quelle previste per il bullismo, e la regolamentazione esistente a livello europeo sul cyberbullismo e sulla protezione dei dati.

Il Capitolo IV della Legge Organica 8/2021, del 4 giugno, sulla protezione totale dei bambini e degli adolescenti contro la violenza sviluppa una serie di **misure per la prevenzione e l'individuazione precoce della violenza** all'interno degli istituti scolastici considerati di fondamentale importanza se si ritiene un ambiente di socializzazione privilegiato nelle vite dei bambini e degli adolescenti. La norma proposta approfondisce e completa il quadro normativo stabilito nell'articolo 124 della Legge Organica 2/2006 del 3 maggio, sull'istruzione, stabilendo, insieme al piano di coesistenza facente parte di suddetto articolo, la necessità di protocolli per l'azione contro indicatori di abuso e maltrattamento, bullismo, cyberbullismo, molestie sessuali, violenza di genere, violenza domestica, suicidio, autolesionismo e qualsiasi altra forma di violenza. https://www.boe.es/buscar/pdf/2021/BOE-A-2021-9347-consolidado.pdf

- **Italia**

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

L'Italia è stato il primo paese in Europa ad aver introdotto all'interno della legislazione il termine 'cyberbullismo'. In Italia, fino al 2017, a livello legale non vi era una chiara definizione di cyberbullismo. La legge n. 71 del 29 maggio 20217 (misure per la protezione dei minori al fine di prevenire e combattere il fenomeno del cyberbullismo) colma questo divario legale.

Questa legge delinea una strategia d'azione che unisce tre obiettivi:

- Prevenire il cyberbullismo attraverso l'istruzione e attività di sensibilizzazione rivolte a bambini, teenager e, più in generale, all'intera comunità, con una formazione specifica per gli operatori
- Indagare e punire i crimini commessi
- Proteggere le vittime attraverso lo sviluppo di nuove procedure e la creazione di nuove e istituzioni che aumentino il livello di protezione nei confronti dei bambini e dei teenager.

- **Grecia**

Attualmente, nel Codice penale greco, il termine "cyber-bullismo" non viene identificato in maniera distinta; di conseguenza, le stesse politiche che vengono attuate per il bullismo valgono anche per il cyberbullismo.

Nella recente legge 5029 "Viviamo in armonia – Rompiamo il silenzio" pubblicata il 10 marzo 2023, si fa riferimento alla definizione di bullismo che comprende "*qualsiasi forma di…violenza o cattiva condotta perpetrata attraverso dispositivi elettronici, online o in altra modalità, che va a influire sulla comunità scolastica e arresta il processo educativo*".

https://www.esos.gr/sites/default/files/articles-legacy/fek-2023-tefxos_a-00055-downloaded_-10_03_2023.pdf

- **Cipro**

A Cipro, le leggi principali nell'ambito dei crimini informatici sono:

- La legge che ratifica la Convenzione sui Crimini Informatici (La Convenzione di Budapest), L.22(III)/2004. Tale norma legifera su pirateria informatica, pedopornografia e frode commessa attraverso mezzi di comunicazione elettronica e internet.

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- La legge che rivede il quadro normativo sulla prevenzione e la lotta agli abusi sessuali e allo sfruttamento sessuale dei minori e la pedopornografia, L 91(I)/2014. Tale norma ratifica la Direttiva UE 2011/93/EE e copre la pedopornografia, l'adescamento di minori, procedura notice and takedown.
- La legge che ratifica il Protocollo Aggiuntivo alla Convenzione sul Crimine Informatico, relativa alla criminalizzazione degli atti di Razzismo e Xenofobia, L.26(III)/2004. Tale norma legifera su razzismo e xenofobia attraverso sistemi informatici, computer e Internet.
- La legge sul trattamento dei dati personali, L.138(I)/2001.
- La legge sulla Conservazione dei dati delle telecomunicazioni per indagini su reati gravi, L. 183(I)/2007. Tale normativa ha trasposto la Direttiva 2006/24/JHA. Sebbene la Direttiva sia stata invalidata dalla Corte di Giustizia dell'UE, la legge nazionale è ancora valida. La normativa nazionale è fondata su una disposizione costituzionale, e include specifiche misure di sicurezza per la protezione della privacy; per esempio, i dati di comunicazione vengono rilasciati solo su ordine del Tribunale. Recentemente è stato registrato un caso in cui è stato presentato ricorso alla Corte Suprema sull'impatto dell'invalidamento della Direttiva Europea sulla legge 183(I)/2007 e la Corte Suprema ha convenuto che esso fosse in linea con la Convenzione Europea sui diritti umani.
- Legge 112(I)/2004 che regolamenta la comunicazione elettronica e i servizi postali.
- Legge di attuazione della Direttiva 2013/40/EU sugli attacchi contro il sistema informatico, 147(i)/2015.

La Strategia Nazionale sulla Cybersicurezza è stata adottata dal Consiglio dei ministri. L'Ufficio delCommissario per le Comunicazioni Elettroniche e il Regolamento Postale è responsabile del monitoraggio e della realizzazione della stessa. La Strategia Nazionale sulla Cybersicurezza rappresenta lo strumento per governare gli sforzi compiuti da Cipro al fine di prevenire e combattere il crimine informatico. Ha fornito le strutture per la cooperazione tra tutte le autorità competenti, comprese le agenzie pubbliche, private e non governative, specialmente nel campo della sensibilizzazione, al quale Cipro ha dedicato molti sforzi per combattere questa forma di crimine.

https://www.police.gov.cy/police/police.nsf/All/671EB91BDCAA303EC22584000041D696?OpenDocument

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

4. *Tipi e Forme di Cyberbullismo*

Obiettivi di apprendimento

• Essere in grado di definire le varie forme e i vari tipi di cyberbullismo.

Termine generico

Il cyberbullismo è un termine generico che può avere varie accezioni:

- **Cyberstalking**

Questa forma di bullismo può riferirsi a colui/colei che mette in atto vere e proprie minacce fisiche al benessere fisico e/o alla sicurezza di un'altra persona. Agli adulti che utilizzano Internet per contattare e cercare di incontrare giovani per scopi sessuali ci si riferisce con il termine di cyberstalking.

Cyberstalking Example

- **Molestia**

La molestia è una forma persistente, ininterrotta e deliberata di cyberbullismo che implica l'invio di messaggi giovanili, offensivi o minacciosi che risultano essere tipicamente crudeli e spietati.

Harassment Example

- **Denigrazione**

La denigrazione sta nell'inviare o postare informazioni denigratorie su un'altra persona online per danneggiarne la reputazione o l'amicizia con altre persone. Il materiale postato online può includere foto, screenshot o video.

Denigration Example

- **Identità fittizie / Catfishing**

Il Catfishing avviene quando un individuo ruba l'identità online di un'altra persona, normalmente attraverso foto e informazioni identificative e ne ricrea il profilo social (profilo pubblico) per scopi ingannevoli.

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Impersonation Example

- **Outing**

Outing consiste in un tentativo intenzionale di mettere in imbarazzo o di umiliare pubblicamente un/una bambino/a postando online informazioni sensibili, private o traumatizzanti senza aver ottenuto il suo consenso.

Outing Example

- **Raggiro**

Raggirare significa conquistare la fiducia di un/una bambino/a per poi rivelarne segreti o informazioni imbarazzanti che il/la cyberbullo/a condivide pubblicamente online.

Trickery Example

- **Esclusione**

L'atto deliberato di lasciar fuori qualcuno è inteso come esclusione e può avvenire in vari modi, come ad esempio: un/a bambino/a può venire escluso dalle attività online degli amici e delle amiche (ad esempio nei giochi online, nelle chat di gruppo, nelle pagine). Gli/le amici/che di un/a bambino/a possono trattenere conversazioni online e taggare altre persone ma non lui/lei. Un/a bambino/a che non utilizza i social o non possiede uno smartphone viene escluso di proposito dalle conversazioni con gli altri.

Exclusion Example

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

5. *L'impatto del cyberbullismo*

Obiettivi di apprendimento

•Essere in grado di definire l'impatto del cyberbullismo sulla salute e il benessere dei/delle bambini/e.

Impatto

A. Impatto sulle vittime – Effetti sulla salute fisica

La sensazione di essere sopraffatti e di essere stressati può manifestarsi fisicamente sottoforma di: (Nixon, 2014; Karanikola et.al, 2018)

- Disturbi gastrointestinali: disturbi di stomaco, dolore addominale, ulcere allo stomaco (Nixon, 2014)
- Disturbi alimentari: cambiamento nelle abitudini alimentari, si saltano i pasti (Marco, 2018)
- Disturbi del sonno: Insonnia, Incubi (Nixon, 2014)
- Autolesionismo: ci si taglia o ci si brucia (Karanikola et.al, 2018)

B. Impatto sulle vittime - Effetti sulla sfera emotiva

- Umiliazione – sensazioni di imbarazzo e di sopraffazione
- Isolamento – il cyberbullismo può far sì che i/le bambini/e si sentano esclusi/e oppure ostracizzati/e
- Impotenza e insicurezza: specialmente quando il bullismo avviene nell'anonimato
- Depressione e ansia – il 41% delle persone che hanno subito atti di cyberbullismo hanno sviluppato problemi di ansia sociale, di cui il 37% ha sviluppato depressione

C. Impatto sulle vittime – effetti sul comportamento

- Marinare la scuola – rappresenta uno dei cambiamenti comportamentali più comuni per le vittime per evitare di andare a scuola
- Problemi scolastici: Perdita di interesse nella scuola e nell'istruzione
- Inaspettatamente si interrompe l'uso dei dispositivi elettronici
- Abuso di alcol e droga – 2.5 volte rischio maggiore di cadere nel binge drinking.

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Fonti consigliate per il Capitolo 2

- What Kids Want Parents to Know About Cyberbullying
- Online Safety and Cyberbullying Awareness for Parents and Care Givers
- Parent Guide to Cyberbullying and Cyber-threats
- Cyberbullying
- Cyberbullying Theories and Concepts
- Why do People Cyberbully?
- Example of a Restorative Justice
- Responsible Use of Technology for Kids
- Cyber Bullying – Protect your Self
- Top 10 forms of cyberbullying

Bibliogafia – Capitolo 2

10 forms of cyberbullying (no date) *Kids Safety*. Disponiible al seguente link: https://kids.kaspersky.com/10-forms-of-cyberbullying/ (consultato in data: 13 febbraio 2023).

Author links open overlay panelP.M Markey *et al.* (2000) *Bystander intervention in computer-mediated communication*, *Computers in Human Behavior*. Pergamon. Disponibile al seguente link: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563299000564 (consultato in data: 13 febbraio 2023).

Barlett, C.P. *et al.* (2021) "Theoretically predicting cyberbullying perpetration in youth with the BGCM: Unique challenges and promising research opportunities," *Frontiers in Psychology*, 12. Disponibile al seguente link: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.708277

Bullying as a group process: Participant roles and their relations to ... (data non disponibile). Disponibile al seguente link: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/%28SICI%291098-2337%281996%2922%3A1%3C1%3A%3AAID-AB1%3E3.0.CO%3B2-T (consultato in data: 13 febbraio 2023).

Ciuk, T. *et al.* (2019) "High-temperature Hall effect sensor based on epitaxial graphene on high-purity semi insulating 4H-sic," *IEEE Transactions on Electron Devices*, 66(7), pp. 3134–3138. Disponibile al seguente link: https://doi.org/10.1109/ted.2019.2915632

Cohen, L.E. and Felson, M. (1979) "Social Change and crime rate trends: A routine activity approach," *American Sociological Review*, 44(4), p. 588. Disponibile al seguente link: https://doi.org/10.2307/2094589

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Hinduja, S. and Patchin, J.W. (2010) “Bullying, cyberbullying, and suicide,” *Archives of Suicide Research*, 14(3), pp. 206–221. Disponibile al seguente link: https://doi.org/10.1080/13811118.2010.494133

Karanikola, M.N. *et al.* (2018) “The association between deliberate self-harm and school bullying victimization and the mediating effect of depressive symptoms and self-stigma: A systematic review,” *BioMed Research International*, 2018, pp. 1–36. Disponibile al seguente link: https://doi.org/10.1155/2018/4745791

Marco, J. H., et al., (2018). ‘‘Is Cybervictimization Associated with Body Dissatisfaction, Depression, and Eating Disorder Psychopathology?’’ *Cyberpsychology, behavior and social networking*, *21*(10), 611–617. https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0217

McLoughlin L and Hermens D (2018) Cyberbullying and Social Connectedness. Front. Young Minds. 6:54. doi: 10.3389/frym.2018.

Nixon, C. L. (2014). Current Perspectives—The Impact of Cyberbullying on Adolescent Health. Medicine and Therapeutics, 5, 143-158. https://doi.org/10.2147/AHMT.S36456

Peter, et al., (2008). ‘‘Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils’’, 49(4) https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x

Pontzer, D. (2009) “A theoretical test of bullying behavior: Parenting, personality, and the bully/victim relationship,” *Journal of Family Violence*, 25(3), pp. 259–273. Disponibile al seguente link: https://doi.org/10.1007/s10896-009-9289-5

Skilbred-Fjeld, S., Reme, S.E. and Mossige, S. (2020) “Cyberbullying involvement and mental health problems among late adolescents,” *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 14(1). Disponibile al seguente link: https://doi.org/10.5817/cp2020-1-5

Slonje, R., Smith, P.K. and Frisén, A. (2013) “The nature of cyberbullying, and strategies for prevention,” *Computers in Human Behavior*, 29(1), pp. 26–32. Disponibile al seguente link: https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.05.024

SLONJE, R.O.B.E.R.T. and SMITH, P.E.T.E.R.K. (2008) “Cyberbullying: Another main type of bullying?” *Scandinavian Journal of Psychology*, 49(2), pp. 147–154. Disponibile al seguente link: https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2007.00611.x.

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell’autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell’Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Varjas, K., et al., (2010). ‘‘High school students’ perceptions of motivations for cyberbullying: An exploratory study’’. *Western Journal of Emergency Medicine*, *11*(3), p.269.

Wang, J., Iannotti, R.J. and Nansel, T.R. (2009) “School bullying among adolescents in the United States: Physical, verbal, Relational, and Cyber,” *Journal of Adolescent Health*, 45(4), pp. 368–375. Disponibile al seguente link: https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.03.021

Ybarra, M.L. and Mitchell, K.J. (2004) “Youth engaging in online harassment: Associations with caregiver–child relationships, internet use, and personal characteristics ☆,” *Journal of Adolescence*, 27(3), pp. 319–336. Disponibile al seguente link: https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.03.007

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell’autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell’Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Capitolo 3 “Prevenire atti di bullismo”

1. *“Alfabetizzazione ai media per i genitori – rischi online e dati personali”*

Obiettivi di apprendimento della sottounità

- Conoscenza più approfondita degli articoli del RGPD che proteggono i dati personali dei minori e la loro impronta digitale
- Sviluppo di un atteggiamento positivo nella comunicazione con i minori riguardo la loro attività nel mondo digitale
- Capacità di utilizzare gli strumenti e le misure di prevenzione online per una sicurezza maggiore a tutela dei minori

Introduzione su dati personali, RGDP, rischi online e impronta digitale

I/le ragazzini/e di oggi di età compresa tra i 10 e i 15 anni vengono considerati *nativi digitali* in quanto la loro capacità di cercare informazioni online è cresciuta di pari passo con la loro fisicità. Tuttavia, la presenza dei minori su Internet, come è risaputo, è accompagnata da una serie di rischi e minacce che rivelano dati personali dei minori, ovvero quelle informazioni che servono a identificare una persona. Nello specifico, la seguente definizione fornita dal **Regolamento generale sulla protezione dati dell’UE (RGPD)** del Parlamento europeo e del Consiglio europeo del 27 aprile 2014, *all’articolo 4*, riporta che i **dati personali** possono consistere in “nome, numero identificativo personale, dati di localizzazione, identificativo online o uno o più fattori specifici relativi all’identità fisica, psicologica, genetica, mentale, economica, culturale o sociale della persona naturale”.

[1]

[1] Wolford, B. (2018) Art. 4 RGPD – Definizioni. Disponibile al seguente link: https://gdpr.eu/article-4-definitions/ .

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell’autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell’Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Innanzitutto, i genitori devono essere consapevoli che per proteggere i propri figli minori che utilizzano Internet, devono conoscere la legislazione in merito (RGPD) che prevede misure specifiche per fermare o mitigare ciò che le aziende compiono per far sì che i propri servizi vengano utilizzati dai/dalle ragazzini/e, aldilà del fatto che tali servizi sono rivolti a loro. Infatti, l'*articolo 38* della stessa legge afferma che: "I bambini meritano una protezione particolare in riferimento ai loro dati personali, in quanto potrebbero essere meno consapevoli dei rischi, delle conseguenze e meno preoccupati della tutela degli stessi e meno consapevoli dei propri diritti relativi al trattamento dei dati personali [2]. Nell'ambito della protezione specifica, si contempla il cosiddetto **parental control** *(o filtro famiglia)* sulle attività online dei minori. Inoltre, come ulteriore misura, l'*articolo 12* afferma che chi controlla i mezzi di comunicazione dovrebbe fornire una comunicazione trasparente e un linguaggio chiaro nell'informare i/le bambini/e circa la raccolta di dati personali nell'ambito dei servizi di prevenzione o di counseling forniti direttamente ai minori.

Ma precisamente, da quali rischi un genitore dovrebbe difendere i propri figli? La violazione della loro **impronta digitale** è determinata dalle tracce lasciate da qualsiasi tipo di attività digitale, sia essa attiva o passiva, effettuata attraverso l'abuso dei dati personali di una persona. Di fatto, i rischi più comuni a cui i minori sono esposti attraverso la loro attività digitale quotidiana sono:

- diffamazione e violazione della propria privacy
- violazione del consenso sulla condivisone di dati personali
- frode, furto d'identità
- cyberbullismo
- esposizione dei minori a contenuti inappropriati
- messa a repentaglio del senso di autonomia del minore
- problemi dello sviluppo nei minori il cui consenso è stato violato
- future discriminazioni a scuola, in università o sui luoghi di lavoro.

Dal momento che tali azioni considerate dei reati vengono commesse attraverso canali digitali, gli stessi hanno il potere di invalidare **l'impronta digitale**. È importante essere consapevoli del fatto che il RGPD

[2] Recital 38 - Special Protection of Children's Personal Data (2019). Disponibile al seguente link: https://gdpr-info.eu/recitals/no-38/.

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

può prevenire l'utilizzo illegale di informazioni sensibili violate di una persona, a prescindere dalla sua età. Tale *"diritto a essere dimenticati"* viene definito dall'*Articolo 17*, che consente alle vittime di cyberbullismo di eliminare dati trattati in maniera ingiusta.

Una volta chiarito che il RGPD contiene una sezione dedicata alla protezione della privacy online dei minori, e appurato che i crimini informatici scoperti possono essere denunciati al *Centro europeo per la lotta alla criminalità informatica di Europol (EC3),* indichiamo di seguito alcuni consigli pratici affinché i genitori lavorino sulla protezione dell'impronta digitale dei propri figli:

Far sentire ai propri figli la responsabilità delle proprie attività online. Dire loro che stare dietro a uno schermo non li protegge dalle conseguenze di un commento condiviso su un proprio coetaneo;

Spiegare ai propri figli che ogni immagine, messaggio, video inviato, può essere inoltrato e manipolato con gravi conseguenze sulla sua reputazione presente, ma anche futura;

Trasmettere ai propri figli l'idea che diventare virali non è l'obiettivo di essere online. Dire loro che non devono cambiare chi sono per una manciata di like o di follower sui propri social network;

Consigliare ai propri figli di essere rispettosi e di pensare a ciò che condividono – anche incoraggiarli a verificare sempre le fonti di una notizia per evitare fake news, e i contenuti che creano (regole del galateo di Internet);

Proporre loro di dare un'occhiata alle impostazioni dei propri profili social in materia di privacy e aiutarli a capire ciò per cui hanno dato o non dato il consenso in materia di privacy;

Abituare i propri figli a cambiare le proprie password utilizzando lettere, numeri, simboli, lettere minuscole e maiuscole;

Incoraggiare i propri figli a sviluppare un'**empatia digitale**, mobilitandosi quando un/a coetaneo/a viene insultato/a, in modo da denunciare un comportamento improprio.

La prevenzione online di atti di bullismo

La rapida diffusione della pandemia da Covid-19 ha obbligato le scuole ad adottare una modalità di apprendimento online. Tale situazione ha messo in luce una serie di preoccupazioni relative a un utilizzo elevato delle tecnologie da parte dei minori, che hanno trascorso ore dietro agli schermi dei dispositivi

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

digitali, e non sempre monitorati in maniera adeguata dai genitori e tutori. Con l'aumento drammatico dei crimini informatici registrato dal 2020 in avanti, sono nati numerosi programmi di prevenzione principalmente in ambito scolastico, anche se la prevenzione fatta dal genitore gioca comunque un ruolo fondamentale nei comportamenti dei minori, nello sviluppo cognitivo e relazionale, con effetti a lungo termine. Nello specifico, genitori e tutori possono prevenire situazioni di bullismo online attraverso alcune semplici abitudini che possono migliorare la salute digitale dei minori:

- chiedere ai propri figli di parlare liberamente della loro attività online, sia essa collegata alla scuola o al tempo libero. Una comunicazione positiva crea fiducia e sicurezza per i vostri figli;
- spiegare ai propri figli che esistono alcune minacce nel mondo online e che possono sempre rivolgersi a voi nel caso in cui venga condiviso con loro qualche contenuto o qualche commento inappropriato da parte dei coetanei;
- creare l'abitudine di utilizzare insieme i dispositivi digitali a casa, in modo da avere la loro attività online sempre sotto controllo e stabilire anche un senso di fiducia in loro, invece che il timore di essere controllati;
- provare a impostare alcune limitazioni logiche nell'utilizzo dei dispositivi elettronici, accertandosi che i genitori stessi diano il buon esempio;
- assicurarsi che i propri figli siano interessati ad altro oltre al semplice giocare online e ricercare informazioni per i propri compiti, ma anche per esperienze educative, sociali e di intrattenimento.

Alfabetizzazione ai media per competenze genitoriali migliori

Aldilà dei consigli appena elencati per una comunicazione positiva sull'esperienza online dei propri figli, che è essenziale per non finire col demonizzare ciò che fa parte della vita futura di ciascuno, i genitori e i tutori possono prevenire in maniera attiva le situazioni di bullismo online e comportamenti insicuri impegnandosi in una serie di azioni che possono proteggere l'impronta digitale, i dati personali e gli account, così come i dispositivi stessi che vengono utilizzati. Partendo dalla sicurezza informatica online, in qualità di genitore e tutore, si dovrebbe:

- proteggere il proprio account cambiando frequentemente le password;
- proteggere i propri dispositivi con l'utilizzo di software anti-malware e antivirus (ad esempio MacAfee, Avast, etc.);
- abituarsi a fare il back-up dei propri file in maniera frequente, così come aggiornare regolarmente il sistema operativo (Microsoft, Mac, Android, IOs, etc.);

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- suggerire ai propri figli di non fornire informazioni private online, così come non aprire file provenienti da indirizzi o account sconosciuti;
- installare ad blockers (AdBlock Plus, uBlock, AdFender, etc.), e disattivare i pop-ups dal browser che si sta utilizzando;
- ricordarsi di cliccare us "*forget network/dimentica rete*" quando si utilizza un Wi-Fi pubblico, e insegnare ai propri figli a fare lo stesso;
- controllare le privacy policies a cui si sta dando il consenso quando si accede a certi servizi. Abituare i propri figli a chiedere a voi quando devono fare lo stesso spiegando loro che ciò che accettano per condividere dei contenuti oggi può avere delle conseguenze in futuro;
- bloccare le schermate dei propri dispositivi e utilizzare una protezione per lo schermo per evitare che altre persone leggano i vostri messaggi e altre informazioni, specie nei luoghi affollati;
- Cambiare di volta in volta il proprio motore di ricerca per evitare una raccolta di dati e preferenze impropria, e gestire in maniera sicura i cookies;
- Conoscere il funzionamento dei social networks, per voi e per la sicurezza dei vostri figli. Quando si utilizzano gli account, assicurarsi di evitare la condivisione di dati personali rilevanti con account sconosciuti, e insegnare ai propri figli a fare lo stesso, e di riferirvi possibili incidenti;
- Prendere l'abitudine di navigare in modalità incognita, ed evitare la geolocalizzazione dei propri contenuti sui social network, al fine di ridurre la propria impronta digitale;
- Eliminare la cronologia della propria navigazione e ricerca dai propri dispositivi digitali, e da quelli utilizzati dai propri figli;
- Suggerire ai propri figli di essere molto cauti quando inviano e ricevono contenuti audiovisivi attraverso i messaggi effimeri. Il livello di sicurezza è elevato, ma potrebbero in ogni caso essere coinvolti in situazioni pericolose;
- Siate i primi a denunciare alle autorità responsabili (Europol, Polizia, etc.) siti web o account che mettono in atto comportamenti errati o mostrano contenuti violenti;
- Controllare le autorizzazioni concesse per l'utilizzo dei dispositivi dell'*Internet of Things* vostri e dei vostri figli (ad esempio smartwatches). Alcuni di questi dispositivi raccolgono informazioni molto personali, quali dati biometrici.

Per quanto riguarda gli strumenti e le app specificatamente ideate per il controllo dei genitori sulle attività online svolte dai propri figli (*parental control o filtro famiglia*), i genitori e i tutori dovrebbero fare scegliere tra quelle applicazioni che possano permettere loro di gestire le opzioni in riferimento a:

- limitazioni di tempo sullo schermo;

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- contenuti idonei all'età;
- navigazione sui siti web;
- permesso di fare acquisti;
- password;
- geolocalizzazione.

Ciononostante, le conoscenze dei genitori sui rischi online e sulla sicurezza sono effettivamente importanti nel caso in cui il controllo da remoto sulle attività online dei propri figli siano accompagnate da uno sviluppo consapevole e dalla pratica dell'empatia digitale. Quest'ultima è gestita meglio se il genitore o il tutore passa del tempo con i propri figli per vivere un'esperienza online condivisa.

Fonti consigliate:

- per denunciare i rischi online individuati:
- https://www.europol.europa.eu/about-europol/european-cybercrime-centre-ec3
- Per conoscere meglio le regole del galateo di Internet: https://www.avast.com/c-netiquette
- Tutorial per bloccare i pop-up fase per fase: https://www.youtube.com/watch?v=fGKk43X2Z_I
- Per installare una buona App per il controllo genitoriale: https://families.google/
- Per approfondire la conoscenza del livello di sicurezza dei messaggi effimeri: https://ineqe.com/2020/11/10/disappearing-messages-risks/

Bibliografia

Doty, J. (2022) Parent-Based Prevention of Bullying and Cyberbullying During COVID-19 Social Distancing: A Pilot Intervention using the MOST Framework. Disponibile al seguente link: https://link.springer.com/article/10.1007/s10935-022-00696-x?error=cookies_not_supported&code=32776dc5-568c-4fd4-a05c-c3b81e2dbce4 .

EUR-Lex - 52020DC0607 - EN - EUR-Lex (data non disponibile). Disponibile al seguente link: https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52020DC0607.

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Innocenti, U.O. of R. (data non disponibile) Growing Up in a Connected World: Understanding Children's Risks and Opportunities in a Digital Age. Disponibile al seguente link: https://www.unicef-irc.org/growing-up-connected.

Koch, R. (2019) What is considered personal data under the EU GDPR? Disponibile al seguente link: https://gdpr.eu/eu-gdpr-personal-data/.

Protecting Your Child's Digital Footprint in the Age of IoT (data non disponibile). Disponibile al seguente link: https://www.safespace.qa/en/topic/protecting-your-child%E2%80%99s-digital-footprint-age-iot.

Quick guide to Digital Footprint & Identity - Sostenibilidad - LEGO.com ES (data non disponibile). Disponibile al seguente link: https://www.lego.com/es-es/sustainability/digital-child-safety/digital-footprint.

Recital 38 - Special Protection of Children's Personal Data (2019). Disponibile al seguente link: https://gdpr-info.eu/recitals/no-38/.

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

2. *Coltivare l'empatia e il rispetto – diversità*

Obiettivi di apprendimento della sottounità

Dopo aver affrontato questa parte, i genitori saranno in grado di:

- Comprendere i concetti chiave dell'empatia nei/nelle bambini/e,
- Essere capaci di coltivare l'empatia e il rispetto tra i/le bambini/e utilizzando diversi strumenti

SULL'EMPATIA

L'empatia è il cuore dell'essere umano. Rappresenta le fondamenta per agire in maniera etica, per sviluppare buone relazioni di vario genere, per amare bene, e per avere successo a livello professionale. Ed è anche la chiave per prevenire il bullismo e numerose altre forme di crudeltà.

L'empatia è la capacità di capire e condividere i sentimenti di un'altra persona. Consiste nel riconoscere e comprendere le emozioni che qualcun altro sta sperimentando, ed essere in grado di rispondere in maniera tale da mostrare comprensione e cura. L'empatia è diversa dalla compassione, che è la sensazione di sentirsi dispiaciuti per qualcuno, ed è diversa dalla commiserazione, che si riferisce al desiderio di aiutare qualcuno che sta soffrendo. L'empatia è un aspetto importante dell'intelligenza emotiva, ed è considerata un fattore chiave nella costruzione e nel mantenimento di relazioni sane con gli altri.

L'empatia è l'aspetto fondamentale dello sviluppo sociale ed emotivo nei/nelle bambini/e. Incomincia a svilupparsi nell'infanzia, in quanto i/le bambini/e imparano a rispondere ai segnali degli altri, come il pianto, il sorriso, ed altre espressioni di emozioni. Le prime esperienze emotive tra i neonati e i loro caregiver sono fondamentali per lo sviluppo dell'empatia. Dal momento che i caregiver nutrono e si prendono cura dei neonati, i/le bambini/e associano in maniera determinante le interazioni positive tra esseri umani, i sistemi premianti, e le sensazioni di calma e sicurezza. I/le bambini/e che si sentono al sicuro e amati/e alla fine risultano essere più sensibili rispetto ai bisogni emotivi delle altre persone. Gli psicologi definiscono questa connessione tra caregiver e bambini con il termine "attaccamento" e la ricerca mostra che la qualità dell'attaccamento è indicatore dell'empatia e della compassione che più avanti svilupperanno nella loro vita. Tuttavia, la loro capacità di comprendere appieno e di condividere i

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

sentimenti degli altri continua a crescere ed evolvere di pari passo con la loro crescita. Esistono diversi fattori che possono influenzare lo sviluppo dell'empatia nei/nelle bambini/e, compresi *fattori genetici, ambientali e quelli legati alle esperienze*. È più probabile che coloro che sono cresciuti/e in ambienti in cui sono stati supportati/e e seguiti/e, e le loro emozioni riconosciute e rispettate, sviluppino forti doti empatiche. D'altro canto, i/le bambini/e che crescono in ambienti in cui le emozioni non sono riconosciute o rispettate, possono fare più fatica a sviluppare una certa empatia. È inoltre importante per i genitori e i caregiver modellare i comportamenti empatici, e offrire ai bambini delle occasioni in cui praticare l'empatia. Ad esempio, si possono incoraggiare i/le bambini/e a mettersi nei panni di qualcun altro, o a pensare a come qualcun altro potrebbe sentirsi in una determinata situazione. Offrendo ai bambini e alle bambine delle opportunità per sviluppare l'empatia, possiamo aiutarli/e a diventare persone più comprensive, compassionevoli ed empatiche.

L'empatia significa che i/le bambini/e:

- Capiscono di essere individui distinti dalle persone che li circondano e che altre persone possono provare sentimenti diversi e possono avere prospettive diverse dalla loro.
- Possono riconoscere sensazioni che provano dentro di sé e che gli altri provano e chiamarle per nome.
- Possono governare le proprie risposte emotive.
- Possono mettersi nei panni di qualcun altro e immaginare come un'altra persona possa sentirsi.
- Possono immaginare quale tipo di azione o di risposta possa aiutare un'altra persona a sentirsi bene.

Se pensate che i vostri figli abbiano uno scarso livello di empatia e si comportino in modo scortese e irrispettoso, non siete i soli. Solitamente, i/le bambini/e hanno dei comportamenti irrispettosi perché ancora non hanno imparato come risolvere i problemi o esprimere la propria frustrazione in modo maturo e sano. Nella maggior parte dei casi, tale comportamento scortese è passeggero. Mentre mette a dura prova la vostra pazienza, ci sono molteplici modi con cui voi, in quanto genitori, potete gestire questa fase dello sviluppo del/della vostro/a bambino/a.

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

1. Cercate di capire la causa sottostante tale comportamento

Mettersi nei panni del/della proprio/a figlio/a e cercare di andare alla radice del perché si sta comportando in una certa maniera. Potrebbe essere deluso/a da qualcosa che è accaduto quel giorno a scuola, o semplicemente perché sta cercando di catturare la vostra attenzione. Capire il perché di un certo comportamento può aiutarvi a rivolgervi a lui/lei in maniera più efficace.

2. Rendete esplicito che tale comportamento non è accettabile

Se il/la vostro/a figlio/a si comporta in maniera scortese o irrispettosa, non ignoratelo/a. Siate chiari e fermi nel palesare che certi comportamenti non sono tollerati. Ad esempio, se state parlando con il vostro vicino e vostro/a figlio/a continua a interrompere la vostra conversazione, ditegli/le di darvi del tempo e che sarete disponibili una volta terminata la conversazione. Ciò li aiuta a comprendere che interrompere le conversazioni è scortese, e che invece che ignorarlo/a, voi semplicemente gli/le state chiedendo di aspettare fino a che non sarete in grado di soddisfare le sue esigenze.

3. Spiegate ai vostri figli le conseguenze

Se vostro/a figlio/a continua a essere scortese e irrispettoso anche dopo che con calma avete spiegato loro cosa si deve e non si deve fare, spiegategli/le quali sono le conseguenze se non adegua il suo comportamento.

4. Siate coerenti e finite ciò che avete iniziato

Siate sempre coerenti nel portare avanti quanto sostenete facendo rispettare sia le regole che le conseguenze di questo cattivo comportamento. Se lo/la punite solo a volte per lo stesso comportamento irrispettoso, il/la vostro/a bambino/a imparerà presto che se la caverà facilmente e potrebbe non prendere sul serio i vostri avvertimenti. Tuttavia, evitate di essere troppo rigidi o aggressivi con vostro/a figlio/a quando si comporta male.

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

5. Evitate lotte di potere

Il vostro compito, in qualità di genitori, è insegnare a vostro/a figlio/a un modo adeguato di comportarsi e aiutarlo/a a diventare un adulto degno/a rispettoso/a. Mantenete la calma, evitate reazioni eccessive e stabilite limiti chiari su quanto può o non può essere tollerato.

6. Siate esempio di comportamenti giusti

Vostro/a figlio/a vi imiterà, che ne siate consapevoli o meno. Dunque, è importante incarnare il comportamento rispettoso e le capacità di risoluzione dei problemi che vorreste che vostro/a figlio/a sviluppi. Siate di buon esempio per i vostri figli trattandoli con rispetto. Loro capteranno alcuni segnali dal vostro comportamento e impareranno a interagire nel mondo nel modo in cui interagite voi.

CONSIGLI UTILI PER COLTIVARE NEI/NELLE BAMBINI/E L'EMPATIA E IL RISPETTO

Date ai vostri figli tutto il supporto di cui hanno bisogno per sviluppare forti doti di auto-regolazione. Loro si sentiranno supportati/e nello sviluppo di doti di auto-regolazione dai genitori che praticano una "genitorialità positiva" – un approccio sensibile e reattivo all'educazione dei figli, che li rende sicuri. L'idea di fondo potrebbe essere riassunta come segue: la genitorialità positiva enfatizza le interazioni famigliari pacate e positive, e guida i/le bambini/e a premiare e rinforzare i loro impulsi migliori. L'obiettivo è di empatizzare con i/le bambini/e, offrire loro affetto e supporto, e creare situazioni che rendono più semplice per i/le bambine comportarsi in maniera collaborativa e costruttiva. Desideriamo che i/le bambini/e si autoregolino dall'interno, dentro di sé. E gli studi suggeriscono che è più probabile che i/le bambini/e sviluppino un senso innato di cosa sia giusto o sbagliato se i loro genitori utilizzano una disciplina induttiva – un approccio che pone enfasi sulle spiegazioni razionali e le conseguenze morali, invece che regole arbitrarie e punizioni pesanti.

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Quando i/le bambini/e vengono sopraffatti dalle emozioni, esistono alcune strategie che i genitori possono insegnare loro per calmarli/e e placarli/e.

Per insegnare ai figli a respirare profondamente quando sono tristi, fate pratica quando sono felici. Prendetevi 10 minuti qualche volta a settimana per esercitarsi a spegnere le candeline facendo finta (o magari no) di spegnere le candeline appunto. Notate come, quando i bambini vogliono spegnere le candeline, in modo naturale inspirano profondamente e a lungo. Poi, quando la situazione lo richiede, ricordate ai vostri bambini di *"soffiare le candeline"* prima di fare qualsiasi altra cosa.

Si possono insegnare loro anche altre strategie, ovvero distrarsi dalla situazione camminando per la stanza contando da 10 a 1, spingendo le mani contro un muro o stringendo un cuscino, prendendo una pausa o bevendo un bicchiere d'acqua. Provate a pensare insieme a vostro/a figlio/a a una frase che li faccia rilassare e sentirsi al sicuro. Ad esempio, *"Tutto sotto controllo"* oppure *"Passerà"* etc. Può essere un mantra che utilizzano per tranquillizzarsi, ripetendo la frase più volte nei momenti più difficili.

Ora, siccome queste strategie sono modellate sui/sulle bambini/e, parliamo ora di strategie per auto-regolare le proprie emozioni. Avete mai passato un po' di tempo dopo una discussione accesa a fumare dalla rabbia per ciò che hai detto? Non sei l'unico/a. Per la maggior parte delle persone, è difficile far emergere la reazione ottimale nei momenti di maggiore intensità emotiva. Tuttavia, invece che rimproverare te stesso/a o dispiacerti, puoi scegliere di imparare e crescere dall'esperienza stessa. Pensa a questo piccolo passo come un'opportunità per interrompere

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

quel ciclo di reazioni istintive, e modellare le tue reazioni future. Una strategia sorprendentemente semplice è immaginare un finale felice per la situazione che ha causato questa forte emozione. Tuttavia, una regola da tenere a mente è che non si possono cambiare le altre persone o gli aspetti dell'ambiente esterno.

L'unica cosa che si può controllare è la propria reazione. Immaginati a gestire la situazione in maniera positiva controllando questa grande emozione. Cosa potevi dire o cosa potevi fare per arrivare a un lieto fine? Scrivi delle azioni specifiche e delle parole che ti aiutino ad arrivare dove vuoi arrivare: come vuoi sentirti? Cosa vuoi dire o far sì che si avveri? Se urli contro tuo/a figlio/a e decidi di essere più rilassato/a la prossima volta, ripeti mentalmente e ripassa tutti gli step da intraprendere. In tal modo, questa scelta consapevole sarà più a portata di mano e immediata la prossima volta. Dare indicazioni ai/alle bambini/e dovrebbe essere di prassi quanto sono tranquilli/e. Il primo e importantissimo passo per controllare le emozioni che si può trasmettere ai figli è accettare tutte le emozioni. Non sempre ci piace come ci sentiamo, ma si può sviluppare la forza di convivere con quella emozione, qualsiasi essa sia. Non cercare di controllarle, di allontanarle o di agire su di esse. Semplicemente, convivici. Una volta che si è imparato a fare ciò, si può insegnare ai propri figli a fare lo stesso.

Senso di colpa e vergogna, qual' è il loro ruolo nell'empatia?

today.com

Il senso di colpa è diverso dalla vergogna. Quando ci sentiamo in colpa, pensiamo alle scelte sbagliate che abbiamo fatto e – in particolare – ci soffermiamo sul danno che le nostre scelte hanno provocato agli altri. Di conseguenza, le sensazioni di colpa ci portano a reagire in modo costruttivo. Non ci sentiamo deboli. Non ci sentiamo amareggiati e arrabbiati. Ci sentiamo tristi per le sofferenze degli altri e vorremmo migliorare le cose. Perciò, se vogliamo che i nostri figli reagiscano a queste situazioni con empatia, dobbiamo evitare le sensazioni di vergogna. Se un/una bambino/a apparisse ostinato/a o indifferente, non dovremmo giudicarlo come cattivo/a. Non dovremmo rapportaci in maniera tale da farlo/a sentire minacciato/a o umiliato/a. Al contrario, dovremmo richiamare la sua attenzione sulle conseguenze del suo comportamento, parlare insieme della situazione e di come l'altra persona si senta, e aiutarlo/a a trovare dei modi per cambiare.

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Aiutare i/le bambini/e a scoprire che cosa hanno in comune con le altre persone.

Gli adulti tendono a provare una forte empatia per gli altri quando si sentono simili a loro. Inoltre, per loro è più facile provare empatia per qualcuno di famigliare. La ricerca suggerisce infatti che i/le bambini/e hanno propensioni simili (e.g., Zahn-Waxler et al 1984; Smith 1988). Di conseguenza, uno dei modi migliori per accrescere l'empatia è rendere consapevoli i bambini su ciò che hanno in comune con gli altri. Ad esempio, gli studi suggeriscono che le scuole incoraggiano all'empatia tra studenti quando promuovono il multiculturalismo – un atteggiamento inclusivo e mite sulla diversità culturale (Le et al 2009; Chang and Le 2011). Per aiutare i bambini ad apprezzare il nostro mondo così variegato, è necessario esporli a esperienze positive e di senso con persone che possono sembrare diverse da noi, che preferiscono media, film e libri diversi dai nostri. I genitori possono facilitare questo apprendimento facendo notare la gentilezza nei confronti degli altri, l'ingiustizia, e come sviluppare un pensiero critico rispetto a ciò che ascoltano, leggono e vedono. Quando nelle nostre vite o nei media si manifesta un episodio di razzismo, chiedete ai vostri figli "Cosa il vicino di casa, o il giornalista, l'autore o il regista, vuole farci credere?' e 'Cosa pensi sia vero?'

Parlare apertamente e in maniera positiva delle differenze può aiutare i/le bambini/e a capire meglio loro stessi e coloro che li circondano. Abbracciare la diversità e l'inclusione facilita i/le bambini/e a rapportarsi con il mondo con curiosità, fiducia e gentilezza. La diversità e l'inclusione aiutano i/le bambini/e a entrare in empatia con le persone diverse da loro. La diversità e l'inclusione facilitano l'apprendimento dei/delle bambini/e, permettono loro di comprendere diverse materie da molteplici punti di vista.

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

corporate.target.com

Domande da porsi in quanto genitori:

- Cosa c'è di unico nella nostra cultura? Come celebriamo tale unicità? Come rispettiamo e celebriamo le altre culture?
- Che tipo di diversità abbiamo nella nostra famiglia?
- Chi invitiamo a casa nostra per passare del tempo insieme?
- Il nostro quartiere è variegato e inclusivo? Se non lo è, cosa lo rende così?
- Quali tipi di diversità e inclusioni si riflettono nella nostra comunità religiosa ed etica? In che modo si può essere più vari e inclusivi?
- Mio/a figlio/a vede persone diverse nelle posizioni più autorevoli? (per esempio, insegnanti, allenatori, tra chi fornisce assistenza, leader delle comunità religiose, etc.)? Se non li vede, come si può fare per cambiare la situazione?
- Le attività extracurricolari o del tempo libero includono diversi gruppi di persone? Quali opportunità ci sono per essere più coinvolti?
- Quali tra i mezzi di comunicazione che utilizziamo (quali libri, shows, video, giochi, etc.) mostrano personaggi diversi e presentano trame senza stereotipi? Utilizziamo i media come opportunità per parlare di diversità e inclusione?

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Modi per coinvolgere i propri figli a conoscere la diversità e il rispetto:

- Riconoscere le differenze. I/le bambini/e le notano, quindi non c'è motivo di far credere che non ci siano. Enfatizzare gli aspetti positivi delle differenze ed essere onesti sui modi in cui le persone vengono maltrattate per le loro differenze (di genere, orientamento sessuale, razza, etc.).
- Porre domande aperte e ascoltare senza giudicare. Incoraggiare i propri figli a continuare a fare domande esprimendo i propri valori di diversità e inclusione senza porre fine alla conversazione.
- Prendersi del tempo quando serve. Se non sai come rispondere a una domanda di un/a bambino/a, puoi dire che ci pensi su e prenderti del tempo per parlarne quando ti sentirai più preparato/a.
- Fai sentire la tua voce quando vengono messi in atto certi comportamenti. Se tuo/a figlio/a o qualcun altro fa o dice cose con pregiudizio, affrontala sul momento. Il silenzio per i/le bambini/e significa che va tutto bene.
- Leggi vari libri e guarda diverse cose insieme ai tuoi figli. Magari, puoi iniziare un book club con i tuoi amici.
- Parla dei fatti di attualità con persone di un'età appropriata con il supporto di alcune fonti.
- Agisci in maniera congiunta. Fai un brainstorming con i tuoi figli per condividere idee su come promuovere la diversità e l'inclusione nel tuo quartiere, nella tua scuola, e comunità. Se è possibile, coinvolgi altre persone.
- Non isolarti dalle persone sulla base di genere, età, disabilità, razza o etnia, religione o orientamento sessuale. I genitori possono fornire ai propri figli esempi concreti per praticare l'uguaglianza nel rapportarsi in maniera gentile con le persone che appaiono diverse da loro.
- Utilizza un linguaggio cortese. Trattieniti da commenti che etichettano le persone in maniera esplicita. Ad esempio, c'è un detto popolare che recita letteralmente "*i ragazzi vanno su Giove per diventare ancora più stupidi, le ragazze vanno al college per acquisire maggiori conoscenze*". Anche se tale detto non sembra essere dannoso, può infondere l'idea nei bambini che le ragazze sono più intelligenti dei ragazzi e ciò può portare alla segregazione. In quanto genitori, sarebbe bene essere neutrali o affermare che le differenze tra gruppi esistono.
- Vivere esperienze multiculturali. Come famiglia, partecipare a diverse esperienze multiculturali potrebbe essere un modo divertente per imparare. Le esperienze di diversità portano ad avere meno stereotipi. Presentare ai propri figli gruppi diversi, quali nuovi ambienti religiosi o eventi culturali comunitari. L'intera famiglia scoprirà nuove cose su sé stessa e sugli altri attraverso la partecipazione a nuove esperienze culturali.

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- Reindirizzate i comportamenti intolleranti. Se vedi tuo/a figlio/a agire o parlare giudicando vari gruppi, parlaci insieme. Parla dell'importanza di trattare tutti con gentilezza e uguaglianza.

Fonti consigliate

Libri:

- You, Me and Empathy: Teaching Children about Empathy, Feelings, Kindness, Compassion, Tolerance and Recognising Bullying Behaviours - Jayneen Sanders
- *The Power of Kindness: Why Empathy Is Essential in Everyday Life* – Brian Goldman
- Be the Difference: 40+ Ideas for Kids to Create Positive Change Using Empathy, Kindness, Equality and Environmental Awareness – Jayneen Sanders
- Kindness Starts With You – Jacquelyn Stagg
- Teaching Children Empathy, the Social Emotion: Lessons, Activities and Reproducible Worksheets (K-6) That Teach How to "Step Into Others' Shoes" – Tonia Caselman
- The Kindness Curriculum: Stop Bullying Before It Starts – Judith Anne Rice

Articoli:

- https://parentingscience.com/helpful-kids-and-rewards/
- https://www.all4kids.org/news/blog/how-to-teach-kids-about-diversity-and-acceptance/

Video:

- *RSA. (2013). Brené Brown on Empathy [video online]. Disponibile al seguente link: https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw [21.02.2023].*

Bibliografia

User, G. (2022) "5 Tips for Cultivating Empathy," Making Caring Common, 10 August. Disponibile al seguente link: https://mcc.gse.harvard.edu/resources-for-families/5-tips-cultivating-empathy.

Walsh, E. (2019, November 5). How Children Develop Empathy. *Psychology Today*. https://www.psychologytoday.com/intl/blog/smart-parenting-smarter-kids/201905/how-children-develop-empathy

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Dewar, G. (2022, April 20). Teaching empathy: Evidence-based tips for fostering empathic awareness in children. PARENTING SCIENCE. https://parentingscience.com/teaching-empathy-tips/

Jones, C. (2020, July 14). Raising Our Children through the Lens of Empathy, Diversity, and Respect - Center for Children and Youth. Center for Children and Youth. https://ccy.jfcs.org/raising-our-children-through-the-lens-of-empathy-diversity-and-respect/

How to promote diversity and inclusion in your child's life. (n.d.). Children's Mercy Kansas City. https://www.childrensmercy.org/parent-ish/2021/09/diversity/

Teaching Children about Diversity. (n.d.). https://www.brighthorizons.com/resources/Article/encouraging-children-to-value-diversity

Why Is My Child Rude and Disrespectful? 6 Ways to Handle a Rude Child (2022). Disponibile al seguente link: https://www.medicinenet.com/why_is_my_child_rude_and_disrespectful/article.htm

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

3. *"Resilienza e autostima– Supportare i propri figli nell'affrontare situazioni difficili"*

Obiettivi di apprendimento della sottounità

Dopo aver affrontato questa sottounità, i genitori saranno in grado di:

- Comprendere l'importanza di sviluppare l'autostima e la resilienza nei minori
- Capire gli effetti di un'elevata o scarsa autostima e resilienza
- Sapere in che modo aiutare i propri figli a costruire la propria autostima e resilienza nei momenti difficili
- Capire come aiutare i propri figli ad affrontare situazioni difficili

RESILIENZA E AUTOSTIMA

Per essere in grado di concepire l'autostima e la resilienza come concetti psicologici collegati tra loro, si dovrebbe prima capire la differenza tra i due concetti. Anche se in alcuni casi essi sono strettamente connessi l'uno con l'altro, stiamo parlando di due concetti psicologici differenti che esistono a sé stanti, e che appaiono in diversi modi e che hanno impatti diversi sull'individuo.

Autostima è largamente utilizzato come termine e come concetto, non solo in campo psicologico dai professionisti ma anche nel linguaggio comune, quotidianamente. Si riferisce alla sensazione che una persona ha del proprio valore, o la misura in cui una persona valuta, approva, apprezza, stima, o piace a sé stessa. La definizione più largamente e frequentemente citata in psicologia è quella data da Rosenberg (1965) che ha descritto tale concetto semplicemente come atteggiamento favorevole o non favorevole nei confronti di sé stessi (Sharma, 2014).

In sostanza, il livello della nostra autostima riflette le nostre credenze e i nostri comportamenti su noi stessi, influisce su come ci sentiamo con noi stessi. L'autostima dà origine a una valutazione soggettiva nel nostro stesso valore in quanto persona, in cui noi, a nostro stesso livello personale, valutiamo i nostri punti di forza, le nostre debolezze e capacità. Nonostante essa sia una valutazione soggettiva che deriva da noi stessi, l'autostima è fortemente influenzata da una serie di fattori esterni, quali la personalità, le

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

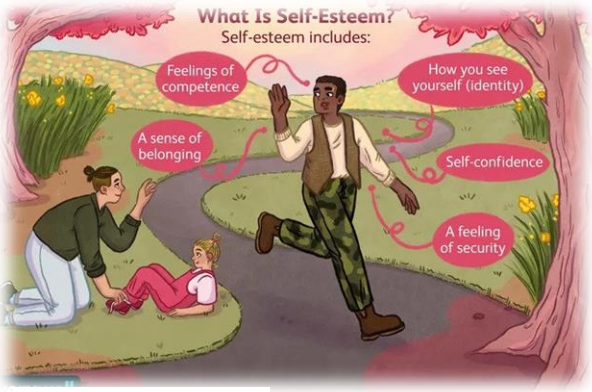
esperienze di vita, i traguardi personali, i risultati raggiunti e il confronto che facciamo con gli altri (Ackerman, 2018.).

D'altro canto, la resilienza viene definita come la capacità di riprendersi dopo aver vissuto una situazione difficile o un certo periodo della vita particolarmente faticoso. Se a volte ti chiedi come le persone riescano ad affrontare le difficoltà della vita, superare sfide, pressioni etc., mentre altri soccombono davanti a una sfida, la risposta è semplice: resilienza. Più in generale, non si tratta solo della capacità di sopravvivere e affrontare periodi duri che la vita ci pone di fronte, si tratta anche di uscirne più forti, saggi, capaci e flessibili (Sutton, 2019.).

Come il Dott. Carole Pemberton suggerisce nel suo libro *Resilience: A Practical Guide for Coaches (2015): "*Resilienza è la capacità di rimanere flessibili nei propri pensieri, sentimenti, e comportamenti quando si affronta un momento duro della vita o prolungati periodi di pressione, così da uscire dalle difficoltà più forti, saggi e più capaci".

GLI EFFETTI DI UNA ELEVATA E SCARSA AUTOSTIMA E RESILIENZA

Probabilmente ora è chiaro cosa i diversi concetti sottintendano e come siano infatti diversi l'uno dall'altro, ma è possibile anche capire come essi siano, in alcuni casi e molto spesso, strettamente collegati tra loro. Per entrare in questa prospettiva, una persona con un alto livello di autostima sarà anche molto resiliente. Perché? Perché ha più fiducia in sé stessa, ha una visione positiva delle proprie capacità e punti di forza e ciò la avvantaggia nell'affrontare le situazioni difficili. Al contrario, le persone con un basso livello di autostima e poca fiducia in sé stessi quando affronteranno periodi duri e faticosi, risulteranno essere svantaggiati fin dall'inizio.



Source: *www.verywellmind.com/*

Consultando diverse fonti, si evince che l'autostima consiste in un crescendo di vari elementi da cui ne derivano quelli che noi conosciamo, perché più citati nella maggior parte delle diverse interpretazioni esistenti in merito: *sicurezza in sé stessi (che include la sensazione di sicurezza), identità, senso di appartenenza, senso di capacità* (Cherry, 2022.).

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

D’altra parte, i fattori che concorrono allo sviluppo della resilienza sono i seguenti: *personalità, avversità, sostegno a livello sociale, genetica, adattamento positivo, esperienze di vita* (Sutton, 2019.).

Infine, tutti i fattori finora citati e molti altri potrebbero contribuire a un livello maggiore o minore di autostima così come potrebbero rendere le persone più o meno resilienti in una certa situazione. Segue un approfondimento sugli effetti che i diversi livelli di resilienza e di autostima hanno su una persona.

Partiamo dall’autostima. Un livello che possiamo considerare essere un buon livello di autostima è quello che ci rende più sicuri di noi stessi, che ci dà più fiducia in noi e che ci fa credere che siamo tutti uguali all’interno della società e che meritiamo il rispetto degli altri. Con un maggiore livello di autostima, saremo più aperti, in grado di esprimere i nostri bisogni, essere in grado di dire no quando vogliamo dire no e, cosa più importante, saremo consapevoli dei nostri punti di forza e di debolezza e saremo in grado di accettarli, e di accettare noi stessi per quel che siamo (Cherry, 2022.). Al contrario, con uno scarso livello di autostima, avremo difficoltà a esprimere quel che pensiamo, a esplicitare i nostri bisogni, le nostre idee, e spesso rischieremo di avere paura, di sentirci timorosi e preoccupati, e avremo difficoltà a delineare dei confini e a dire di no quando invece sarebbe assolutamente necessario. Inoltre, faremo fatica ad avere fiducia e spesso metteremo i bisogni degli altri davanti ai nostri e crederemo che gli altri siano meglio di noi, che ne sanno di più e che pensano in maniera più lucida.

Ciò potrebbe sostanzialmente indurre a focalizzarsi sulle nostre debolezze e sugli aspetti negativi della vita, facendoci sentire fuori controllo e incapaci di affrontare le difficoltà, risolvere i problemi e reagire alle sfide che la vita ci pone dinnanzi (Cherry, 2022.).

Con i/le bambini/e, la situazione è leggermente diversa in quanto, come sappiamo, sono più sensibili e la loro reazione può essere diversa da quella degli adulti anche se nella stessa situazione o in situazioni simili. L’autostima può avere conseguenze importanti sullo sviluppo e sul benessere di un/a bambino/a, sia nel breve che nel lungo periodo. Una elevata autostima nello sviluppo dei bambini promuove: resilienza, senso di controllo, attività indipendenti, sensazione di sentirsi rispettati, sicurezza nel costruire relazioni, capacità di prendere decisioni equilibrate nonostante la pressione dei coetanei. Al contrario, una scarsa autostima potrebbe portare a sensazioni di frustrazione, rabbia, tristezza e/o ansia, perdita di interesse nell’apprendimento, difficoltà nel fare nuove amicizie e nel mantenerle, maggiore probabilità di

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell’autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell’Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

piegarsi alla pressione dei coetanei e, in alcuni casi, annullamento e abbandono precoce di ciò che si sta portando avanti, rinunciando alle sfide (Sutton, 2020.).

D'altro canto, parlando di resilienza, le persone resilienti sono quelle che riescono ad affrontare i problemi, le difficoltà, le sfide che si presentano ad ogni fase della vita. Bisogna riconoscere che non significa che le persone resilienti non provino emozioni negative, che non soffrano lo stress e che la resilienza cancelli le difficoltà della vita. Significa semplicemente sono in grado di capire che gli ostacoli esistono e che a volte sono difficili e dolorosi, ma la loro forza mentale, il loro atteggiamento permette loro di affrontarle, combattere e avere a che fare con queste sensazioni e risollevarsi. Le persone meno resilienti affronteranno i periodi difficili che alla fine possono portare a diversi disturbi, come lasciarsi andare e vedere tutto buio senza intravedere una via d'uscita da questa situazione.

Source: www.entrepreneur.com

Se guardiamo ai/alle bambini/e, la resilienza si manifesta praticamente allo stesso modo ma le conseguenze della resilienza o la mancanza di resilienza possono essere più intense. Uno scarso livello di resilienza può portare a una scarsa regolazione emotiva che potrebbe causare delle difficoltà nella gestione dello stress, potrebbero faticare ad adattarsi ai cambiamenti e, ovviamente, alle situazioni difficili e alle sfide, rischiando di avere uno scarso rendimento scolastico e, soprattutto, di soffrire di disturbi mentali. D'altro lato, alti livelli di resilienza possono portare un/a bambino/a a manifestare esattamente il contrario di quanto finora descritto, e possono portare a un maggiore benessere generale, sia fisico che mentale.

Entrambi questi concetti hanno degli effetti notevoli sulle scelte importanti della vita e avranno un impatto sulle decisioni che prendiamo così come il percorso di vita che intraprendiamo.

CONSIGLI UTILI PER I GENITORI

Ci sono vari modi con cui si può sviluppare la propria autostima e resilienza e che possono aiutare i bambini a fare lo stesso. Parliamo prima di noi stessi in quanto è importante rendersi conto che noi giochiamo un ruolo fondamentale per i nostri figli e che ciò che noi mettiamo in pratica, sarà più probabile

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

che lo assimilino e che di conseguenza lo applichino, iniziando a comportarsi come o in maniera simile a noi.

Se desideri che tuo/a figlio/a sia più resiliente, dovresti provare a fare quanto segue:

- Incentivare a creare delle connessioni. Assicurarsi che vostro/a figlio/a conosca l'importanza di entrare in relazione e in connessione con i coetanei ma anche con famigliari, amici, etc. In questo contesto, bisognerebbe anche insegnare loro l'empatia *(si veda il capitolo precedente per maggiori dettagli)*
- Insegnare loro la cura per sé stessi. Aiutare loro a ritagliarsi del tempo per mangiare in modo adeguato, fare esercizio, dormire a sufficienza.
- Porsi degli obiettivi realistici. Insegnare ai propri figli a porsi innanzitutto obiettivi realistici, e aiutarli a impegnarsi per raggiungerli; in questa maniera, li aiuteremo a concentrarsi su compiti specifici e ad affrontare le sfide.
- Aiutarli ad accettare i cambiamenti. I cambiamenti spesso possono spaventarli, ma è necessario aiutare loro a capire che il cambiamento fa parte della vita e a lasciare andare il passato. Aiutarli a capire che gli obiettivi che si sono prefissati possono essere rivisti e riadattati (APA, 2020.)
- Insegnare loro a imparare dalle esperienze. Insegnare loro che gli errori fanno parte del quotidiano e che è normale fare degli errori, ma fin tanto che si impara dai nostri sbagli. Gli errori possono aiutarci ad andare avanti piuttosto che fermarci. Aiutare loro a essere consapevoli delle loro abilità e delle strategie che possono adottare nelle difficoltà e a focalizzarsi su di esse.
- Insegnare loro a essere proattivi. Far capire loro che ignorare i problemi non serve a eliminarli. Al contrario, dovrebbero pianificare e agire.
- Aiutarli a far sì che ogni giorno sia significativo. Insegnare loro a fare e fare con loro qualcosa che restituisca una sensazione di realizzazione e di volontà. Ricordarsi di fissare degli obiettivi chiari, raggiungibili (Mayo Clinic, 2022.).

Per esercitare lo sviluppo dell'autostima tra i bambini, provate a fare quanto segue:

- Creare un ambiente positivo e sicuro – questa è una prima fase importante. Creare un ambiente in cui si possano sentire al sicuro e che li motivi ad agire.
- Dimostrate amore e accettazione. Trascorrere del tempo insieme e mostrare loro affetto. Ricordasi sempre di essere moderati.

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- Congratulatevi con i vostri figli. Fate loro dei complimenti genuini ma realistici. Evitate di esagerare. Assicuratevi di non focalizzarvi esclusivamente sui risultati (NCH, 2018.).
- Esercitate un dialogo interiore positivo. Insegnate ai/alle bambini/e a tirare delle conclusioni in maniera sana ed esercitatevi a riferire affermazioni positive a sé stessi.
- Date spazio all'indipendenza. I/le bambini/e (come tutti noi) si sentono meglio con sé stessi quando fanno qualcosa da sé. Offrite il vostro aiuto, ma non fate le cose al posto loro. Pensate a fare le cose insieme e lasciate che le cose prendano il loro corso. Come con la resilienza, lasciate che imparino dai propri errori, aiutandoli anche ad imparare dai vostri stessi errori.
- Date delle regole e delle strutture. Per prima cosa, delineate una serie di regole da seguire e quando siete sicuri che sia la cosa giusta, siate coerenti.

Da fare in entrambi i casi:

- Siate un modello. Prendetevi cura di voi e lasciate che vostro/a figlio/a impari dalle vostre e dalle sue esperienze. Assicuratevi che, nel farlo e nell'affrontare le difficoltà, le sfide o i problemi, ci si prenda del tempo per rilassarsi, per fermarsi. Siate d'esempio.
- Praticate la mindfulness – in questo modo, offriamo ai/alle bambini/e (così come anche a noi stessi) gli strumenti necessari per sviluppare la fiducia, affrontare lo stress e vivere i momenti più duri e sfidanti. Ci sono molteplici risvolti positivi nell'utilizzare questo metodo, ovvero:
    - **Maggiore attenzione**, autocontrollo, partecipazione in classe, compassione
    - **Migliore rendimento scolastico**, capacità di risolvere i conflitti, benessere generico
    - **Minore stress**, depressione, ansia, comportamenti negativi (Mindful.org).

Ci sono moltissime fonti e metodi per praticare la mindfulness per conto proprio e alcuni di questi sono stati inseriti all'interno della sezione per avere ulteriori fonti a disposizione, sia per i/le bambini/e che per gli adulti siccome, come abbiamo già detto, è importante essere un modello da cui prendere esempio!

Fonti consigliate

Fonti:

- Free online tools that help with building resilience https://thiswayup.org.au/coping-and-resilience-tools/

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- Three free resilience exercises pack https://tools.positivepsychology.com/3-resilience-exercises-pack

Articoli:

- The Mediating Role of Resilience and Self-Esteem Between Life Events and Coping Styles Among Rural Left-Behind Adolescents in China: A Cross-Sectional Study - https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2020.560556/full
- Mindfulness for Kids - https://www.mindful.org/mindfulness-for-kids/

Video:

- Building your child's self-esteem (by Canadian Paediatric Society) - https://www.youtube.com/watch?v=jvufTp2c2LU
- 3 Minutes Body Scan Meditation - Mindfulness For Kids And Adults - https://www.youtube.com/watch?v=ihwcw_ofuME
- Guided Meditation for Kids | Spaceship to the Moon | Relaxation for Children - https://www.youtube.com/watch?v=mV9BBR1RoGg
- Can Mindfulness Increase Our Resilience to Stress? - https://www.youtube.com/watch?v=ALjF1yb-VLw
- How to manage stress and build resilience with mindfulness - https://www.youtube.com/watch?v=JMGvuS_csRk
- Mindfulness Exercise: Body Scan - https://www.youtube.com/watch?v=e0f9wa2SUX0

Bibliografia

E. Ackerman, C. (2018.) *What is Self-Esteem? A Psychologist Explains,* disponibile al seguente link: https://positivepsychology.com/self-esteem/ (Visitato in data: 15. 12. 2022.)

Sharma, A. (2014.) *Self-Esteem Is the Sense of Personal Worth and Competence That Persona Associate with Their Self – Concepts,* disponibile al seguente link: https://www.iosrjournals.org/iosr-jnhs/papers/vol3-issue6/Version-4/D03641620.pdf (Visitato in data: 15. 12. 2022.)

Cherry, K. (2022.) *What Is Self-Esteem?*, disponibile al seguente link: https://www.verywellmind.com/what-is-self-esteem-2795868 (Visitato in data: 16. 12. 2022.)

Sutton, J. (2019.) *What Is Resilience, and Why Is It Important to Bounce Back?,* disponibile al seguente link: https://positivepsychology.com/what-is-resilience/ (Visitato in data: 18. 01. 2023.)

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Pemberton, C. (2015.) *Resilience: a Practical Guide for Coaches*

Hurley, K. (2022.) *What Is Resilience? Your Guide to Facing Life's Challenges, Adversities, and Crises*, disponibile al seguente link: https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/ (Visitato in data: 18. 01. 2023.)

Cherry, K. (2022.) What Is Resilience?, disponibile al seguente link: https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059 (Visitato in data: 19. 01. 2023).

American Psychological Association (2020.), *Resilience guide for parents and teachers*, disponibile al seguente link: https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers (Vistato in data: 15. 02. 2023.)

Mayo Clinic (2022.) *Resilience: Build skills to endure hardship,* disponibile al seguente link: https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/resilience-training/in-depth/resilience/art-20046311 (Visitato in data: 16. 02. 2023.)

Neumors Children's Health (2018.) (Reviewd by D'Arcy Lyness, PhD) Your Child's Self-Esteem, disponibile al seguente link: https://kidshealth.org/en/parents/self-esteem.html (Vistato in data: 23. 02. 2023.)

Sutton, J. (2020.) *Self-Esteem for Kids: 30+ Counseling Tools & Activities*, disponibile al seguente link: https://positivepsychology.com/self-esteem-for-children/ (Visitato in data: 23. 02. 2023.)

Mindful (Year unknown) *Mindfulness for Kids*, Disponibile al seguente link: https://www.mindful.org/mindfulness-for-kids/ (Visitato in data: 24. 02. 2023.)

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Capitolo 4 “Interventi sugli atti di bullismo”

1. *“Aprire una discussione su tematiche sensibili”*

Obiettivi di apprendimento

- Comprendere il valore di una buona comunicazione tra genitori e figli per affrontare i comportamenti di bullismo e ciò che ne consegue
- Avere famigliarità con le varie modalità esistenti per avviare delle conversazioni con i/le bambini/e e gli adolescenti su argomenti delicati, come appunto il bullismo

Supporto genitoriale

Il fenomeno del bullismo ha richiamato molta attenzione nel corso degli anni. Gli atti di bullismo, i dibattiti sulle cause e conseguenze del fenomeno stesso e sui diversi tipi di bullismo hanno rappresentato argomenti fondamentali nella letteratura (Sawyer, et al., 2011). Anche se ci sono pareri discordanti su alcuni aspetti del bullismo quali fattori che contribuiscono all’insorgere del fenomeno, vi è un’opinione diffusa sul ruolo cruciale che le relazioni famigliari e il supporto genitoriale hanno nei confronti dei comportamenti riconducibili al bullismo (Evans, et al., 2017). Le buone relazioni famigliari sono costruite su una comunicazione positiva tra genitori e figli. Tuttavia, dovrebbe essere risaputo che parlare con un/a bambino/a di argomenti delicati, quali il bullismo appunto, può essere molto difficile per i genitori. Questa sottounità ha l’obiettivo di supportare i genitori in questa impresa, ponendo l’accento sui fattori che un genitore dovrebbe tenere a mente prima di parlare con i propri figli di argomenti di un certo spessore e dando suggerimenti circa le modalità con cui un genitore può iniziare una conversazione sul bullismo.

Relazioni famigliari

Le relazioni famigliari hanno un ruolo fondamentale nello sviluppo di bambini e adolescenti. Gli studi hanno mostrato che i bambini provenienti da famiglie con relazioni sane e con un supporto genitoriale tendono a raggiungere risultati migliori in vari aspetti della vita e a mitigare gli effetti negativi del comportamento del bullismo (Lovegrove, et al., 2013). In questo contesto, la letteratura riconosce che il supporto genitoriale è un elemento importante – e a volte necessario - per i/le bambini/e e i/le ragazzini/e vittime di bullismo per poter affrontare con successo la situazione stessa (Evans, et al., 2017).

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell’autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell’Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

I/le bambini/e e gli adolescenti tendono a non parlare degli atti di bullismo (Dowling & Carey, 2013). Ciò avviene sia nel caso delle vittime sia nel caso dei bulli. Le ragioni per cui i/le bambini/e non parlano della questione è per la paura di stigmatizzazione, per la preoccupazione che li adulti non li prendano sul serio mostrando scarsa empatia (Stives, et al., 2018), scarsa fiducia nelle capacità degli adulti di aiutarli e timore che parlare potrebbe essere più dannoso rispetto a risolvere il problema (Dowling & Carey, 2013). Questo silenzio a volte può portare a fraintendimenti da parte dei genitori circa l'entità e la natura degli atti di bullismo che circondano i propri figli. In passato, alcuni studi condotti con la partecipazione di genitori e bambini/e hanno evidenziato che i genitori valutano la frequenza di atti di bullismo presso la scuola dei propri figli in misura minore rispetto ai figli stessi (Demaray, et al., 2013). Questi diversi punti di vista sui comportamenti del bullismo, oltre al silenzio dei/delle bambini/e, si deve anche alla diversa comprensione e alle varie definizioni relative al bullismo (Demaray, et al., 2013). È obbligo sia per bambini/e che per adulti rendersi conto che il bullismo non dovrebbe essere confuso con la presa in giro o simili, in quanto il bullismo implica delle dinamiche di potere impari (Sawyer, et al., 2011), danneggia la persona in maniera visibile o meno, crea relazioni diseguali tra la vittima e il/la bullo/a (LiveWithoutBullying.com, n.d.). Entrambe le questioni – silenzio e comprensione differente – racchiudono al proprio interno il tema della comunicazione. Una sana comunicazione genitore-figlio può rafforzare delle reazioni significative per affrontare il bullismo e può portare infine a interventi di successo per mitigare o addirittura interrompere episodi dannosi. Tuttavia, una comunicazione sana ha bisogno di sforzi costanti. Non è qualcosa che si costruisce dal giorno alla notte, in quanto bambini e adolescenti hanno bisogno di sentirsi al sicuro, essere rispettati e mostrare fiducia nei confronti degli adulti, in quanto parte di un ambiente sicuro. Una comunicazione positiva può essere di aiuto ai genitori nell'identificare potenziali segnali di preoccupazione dei comportamenti di bullismo nei propri figli, collegati prima a quei casi in cui la comunicazione era scarsa, e può inoltre fornire un grande aiuto nel superare qualsiasi tipo di stigmatizzazione sociale associata a temi delicati, oltre a permettere ai giovani di essere consapevoli del fatto che i propri famigliari siano affidabili e possano aiutare e fornire loro strumenti flessibili per affrontare la situazione di bullismo (Larrañaga, et al., 2018).

Oltre al bisogno dei/delle bambini/e di avere un contesto sicuro, lo stesso spazio sicuro è fondamentale anche per i genitori stessi, che potrebbero sperimentare disagio e manifestare segnali di preoccupazione e timore per la salute e la sicurezza dei propri figli. Tuttavia, è necessario che i genitori mantengano un

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

atteggiamento calmo, senza impulsi, e mostrino ai propri figli che sono in grado di gestire situazioni difficili (American Psychological Association, 2021). Per raggiungere questo traguardo, c'è bisogno di un ambiente sicuro. Uno spazio sicuro sia per bambini/e che genitori rappresenta anche un prerequisito per facilitare il dibattito su argomenti delicati su cui altrimenti non si riuscirebbe a parlare.

Modi per iniziare una discussione su argomenti sensibili

Prima della discussione

- Prima di iniziare una discussione con i propri figli sul bullismo, si consiglia ai genitori di pianificare anticipatamente i propri pensieri. Ciò significa che sarebbe più saggio pensare a cosa si intende dire e programmarlo anticipatamente, in modo da rendere la discussione più semplice e trasmettere fiducia nel condurre la conversazione.
- Si consiglia ai genitori di avviare una discussione di tale spessore in un momento tranquillo per loro e per i propri figli. Un momento tranquillo potrebbe magari essere dopo cena o mentre si prepara il pranzo per il giorno seguente. Anche il luogo rappresenta un elemento essenziale, in quanto la conversazione dovrebbe avere luogo in un posto senza distrazioni, ad esempio a casa. In ogni caso, l'elemento cruciale, a parte tempo e luogo, è che vostro/a figlio/a sia l'unica priorità per voi e l'unico elemento di attenzione durante la conversazione (American Psychological Association, 2021).

La discussione

1. Un modo possibile per iniziare questa conversazione con il/la proprio/a figlio/a potrebbe essere utilizzare frasi del tipo "sediamoci e parliamone, perché voglio ascoltare quello che pensi" (LiveWithoutBullying.com, n.d.). Un altro modo per aprire il dialogo è di utilizzare qualche scusa per introdurre il tema della conversazione, ad esempio un post tratto dai social, un articolo o un film che parlano di bullismo potrebbe dare l'occasione ai genitori di aprire la discussione
2. Parlare della loro conoscenza e/o opinione a riguardo. I genitori a volte hanno la tendenza a sottovalutare la conoscenza e le opinioni che i propri figli hanno su argomenti seri e complicati. Chiedendo loro cosa sanno del bullismo, i genitori possono stabilire una conoscenza di base comune sia per genitori che figli, mostrando anche a bambini/e e adolescenti che le loro opinioni contano e vengono rispettate.
3. Esprimere le proprie emozioni sul tema. I genitori non dovrebbero preoccuparsi di condividere i propri sentimenti con i figli. Così facendo, i/le bambini/e sono in grado di riconoscerle ma possono anche rendersi conto che nonostante il malumore dei genitori, possono allearsi e superare le difficoltà (American Psychological Association, 2021).
4. Siate sinceri. Si consiglia ai genitori di portare i fatti a un livello comprensibile per i propri figli, senza sottovalutare le preoccupazioni dei figli e senza fare promesse difficili da mantenere. Se i

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

genitori si mostrano insicuri su qualcosa, è possibile rispondere che non si conosce la risposta, mentre si rassicura il/la proprio/a figlio/a che non lo/a ignorerete (LiveWithoutBullying.com, n.d.).

Nel corso della conversazione, i genitori dovrebbero adottare un atteggiamento calmo durante tutto il tempo, in quanto ciò può rassicurare il/la bambino/a. Inoltre, è d'obbligo per i genitori:

- Ascoltare attentamente ciò che i/e bambini/e e gli adolescenti hanno da dire,
- Evitare toni giudicanti, minacce ed etichette.

Fonti consigliate

- Live Without Bullying: https://livewithoutbullying.com/en/home-en/
- The Bully Project: https://www.thebullyproject.com/
- StopBullying.gov: https://www.stopbullying.gov/resources/how-to-talk-about-bullying

Bibliografia

American Psychological Association, 2021. *How to talk to children about difficult news.* [Online] Disponibile al seguente link: https://www.apa.org/topics/journalism-facts/talking-children [Accesso effettuato in data: 1 Marzo 2023].

Bjereld, Y., Daneback, K. & Mishna, F., 2021. Adults' responses to bullying: the victimized youth's perspectives. *Research Papers in Education,* 36(3), pp. 257-274.

Cingel, D. P. et al., 2021. Parent Sensitive Topic Understanding, Communication Comfort, and Parent-Adolescent Conversation Following Exposure to 13 Reasons Why: A Comparison of Parents from Four Countries. *Journal of Child and Family Studies.*

Conners-Burrow, N. A. et al., 2009. Adults matter: Protecting children from the negative impacts of bullying. *Psychology in the Schools,* 46(7), pp. 593-604.

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Demaray, M. K., Malecki, C. K., Secord, S. M. & Lyell, K. M., 2013. Agreement among students', teachers', and parents' perceptions of victimization by bullying. *Children and Youth Services Review,* Volume 35, pp. 2091-2100.

Dowling, M. J. & Carey, T. A., 2013. Victims of Bullying: Whom they seek help from and why: An Australian sample. *Psychology in the Schools,* 50(8), pp. 798-809.

Elsaesser, C., Russel, B., Ohannessian, C. M. & Patton, D., 2017. Parenting in a digital age: A review of parents' role in preventing adolescent cyberbullying. *Aggression and Violent Behavior,* Volume 35, pp. 62-72.

Evans, C. B. R., Cotter, K. L. & Smokowski, P. R., 2017. Giving Victims of Bullying a Voice: A Qualitative Study of Post Bullying Reactions and Coping Strategies. *Child and Adolescent Social Work Journal.*

Larrañaga, E., Yubero, S. & Navarro, R., 2018. Parents' Responses to Coping with Bullying: Variations by Adolescents' Self-Reported Victimization and Parents' Awareness of Bullying Involvement. *Social Sciences,* 7(121).

LiveWithoutBullying.com, n.d. *LiveWithoutBullying.com.* [Online]
Disponibile al link: https://livewithoutbullying.com/en/home-en/
[Accesso effettuato in data: 1 Marzo 2023].

Lovegrove, P. J. et al., 2013. "My Voice Is Not Going to Be Silent":. *Journal of School Violence,* 12(3), pp. 253-267.

Sawyer, J.-L., Mishna, F., Pepler, D. & Wiener, J., 2011. The missing voice: Parents' perspectives of bullying. *Children and Youth Services Review,* Issue 33, pp. 1795-1803.

Stives, K. L., May, D. C., Pilkinton, M. & Bethel, C. L. E. D. K., 2018. Strategies to Combat Bullying: Parental Responses to Bullies, Bystanders, and Victims. *Youth & Society,* pp. 1-19.

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

2. *"Consigli e suggerimenti per essere di supporto a bambini/e vittime di bullismo"*

Obiettivi di apprendimento

- Riconoscere le diverse strategie di risoluzione adottate dalle vittime di bullismo
- Imparare dei modi per supportare bambini e bambine vittime di bullismo

Sintomi di bullismo & Strategie di risoluzione

L'essere vittima di bullismo può portare a conseguenze negative per la salute mentale di bambini e bambine. Tali conseguenze negative sono state inserite in tre tipi di sintomi (Dowling & Carey, 2013; Evans, et al., 2017):

- Sintomi internalizzati (ad esempio, marinare la scuola, peggioramento nel rendimento scolastico, ansia, prelievi di denaro, depressione, comportamenti autolesionisti, etc.)
- Sintomi esternalizzati (ad esempio, rabbia e reazioni aggressive)
- Sintomi da disturbo da stress post traumatico (ad esempio iper-vigilanza, disturbi del sonno, etc.)

Sebbene il bullismo non sempre rappresenti l'unica causa di tali comportamenti, può fungere da stimolo per facilitare un impatto negativo.

I/le bambini/e e gli adolescenti vittime di bullismo, tendono ad adottare diverse strategie di risoluzione per fronteggiare questa sfida. Tali strategie comprendono (Evans, et al., 2017):

- Strategie risolutive incentrate sulle emozioni
    - Sintomi internalizzati e da disturbo da stress post traumatico (ad esempio, ignorare il bullismo o l'aggressione, fare finta che il bullismo non dia loro fastidio, allontanare i pensieri che riguardano tale situazione)
    - Ricerca di aiuto (come strumenti di supporto emotivo e conforto)
- Strategie risolutive incentrate sui problemi
- Ricerca di aiuto (come mezzi per trovare una soluzione)

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- Aggressione verbale e fisica (per l'auto-protezione, espressione di vendetta e punizione nei confronti del bullo, o metodi per suscitare l'empatia)
- Difenderli (quali strumenti per prevenire potenziali bulli)

I genitori hanno bisogno di tener conto di come i propri figli reagiscono agli atti di bullismo in modo da capire meglio la loro condizione emotiva e le loro esigenze e quindi trovare il modo migliore per supportarli. Il ruolo genitoriale può rappresentare un elemento fondamentale negli sforzi spesi per affrontare il bullismo durante la fase di **prevenzione** o la fase di **intervento**.

Prevenzione

1. Stabilire dei legami famigliari sani e una comunicazione altrettanto sana: la qualità delle relazioni con i propri genitori rappresenta un fattore cruciale in riferimento alle diverse forme di bullismo (Larrañaga, et al., 2018). I genitori dovrebbero fare sforzi quotidiani per coltivare un ambiente famigliare sano comunicando con i propri figli, dialogando e prestando ascolto alla vita sociale di ciascun membro della famiglia. Se i bambini si sentono a loro agio nel parlare con i propri genitori sui propri coetanei prima che l'atto di bullismo si verifichi, le probabilità che essi si sentano a proprio agio nel parlare con loro dopo l'atto di bullismo sono maggiori (Lovegrove, et al., 2013). Grazie a tali legami famigliari positivi, per i genitori è più semplice insegnare ai propri figli quelle abilità emotive e interpersonali, quali il linguaggio ricco di emozioni, intelligenza emotiva più spiccata e una migliore navigazione dei gruppi tra pari.
2. Esprimere affetto da parte dei genitori: si incoraggiano i genitori a mostrare particolare affetto, amore e vicinanza nei confronti del/della proprio/a figlio/a, e al tempo stesso a stabilire dei confini ben precisi. È stato detto che l'affetto dei genitori è strettamente collegato a possibilità ridotte di cadere vittima del cyberbullismo (Elsaesser, et al., 2017). Inoltre, dare dei feedback positivi, esprimere quanto si è orgogliosi dei propri figli e premiarli può essere importante nel costruire buone relazioni e nell'accrescere il livello di autostima dei/delle bambini/e stessi (LiveWithoutBullying.com, n.d.).
3. Adottare abitudini di antibullismo e di anti-vittimizzazione: I genitori possono allenare i propri figli fin da subito a fare ciò che si può fare per creare delle buone relazioni tra pari (ad esempio, empatia, gentilezza) e cosa non possono fare (ad esempio, picchiare, prendere in giro, etc.). Possono inoltre insegnare ai propri figli come reagire nel caso in cui dovessero vivere un atto di bullismo, ad esempio imparare a dire "no" oppure "basta" in modo fermo o dirlo ad un adulto (Lovegrove, et al., 2013).
4. Costruire delle relazioni all'interno dell'ambito scolastico: partnership e coinvolgimento forti tra genitori e insegnanti sono tra gli indicatori più significativi all'interno dei programmi di successo di prevenzione e di intervento sul bullismo (Dowling & Carey, 2013).
5. Risposte più immediate da parte delle autorità scolastiche e degli insegnanti relativamente al bullismo possono prevenire che avvengano atti di bullismo nel futuro, oltre ad accrescere la fiducia degli studenti nel rivolgersi a un adulto per chiedere supporto (Larrañaga, et al., 2018).

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Intervento

1. Guardare i segnali: si incoraggiano i genitori a prestare attenzione a possibili segnali di bullismo (ad esempio, tentativi di saltare la scuola, bolli, vestiti strappati, prelievi di denaro, cambiamenti nelle abitudini alimentari, disturbi del sonno, etc.). Siccome i bambini non sempre rivelano a un adulto le proprie sensazioni e le proprie esperienze con il bullismo, i genitori dovrebbero prestare particolare attenzione a possibili segnali (Lovegrove, et al., 2013).

2. Mantenere un atteggiamento pacato: una volta che i genitori sono consapevoli della vittimizzazione del/della proprio/a figlio/a, dovrebbero gestire prima i propri sentimenti, in quanto la mancanza di autocontrollo e le reazioni emotive in alcuni casi possono portare a conseguenza negative. Al contrario, si consiglia ai genitori di instaurare un dialogo costruttivo con i propri figli, attraverso l'ascolto attivo, e dando loro tempo e spazio sufficienti per esprimere sé stessi e ponendo le domande con toni pacati (Lovegrove, et al., 2013).

3. Evitare di etichettare e di prendersela con qualcuno: parlare di trauma può essere curativo e protettivo per la salute mentale della vittima. Una risposta verbale da parte dei genitori può rappresentare una strategia di intervento efficace solo se la giovane vittima si sente supportata. Per far sì che ciò accada, una precondizione necessaria nei confronti della vittima è evitare di incolpare qualcuno o di etichettare (Bjereld, et al., 2021). Al contrario, le vittime hanno bisogno di essere riassicurate che ciò che sta accadendo non è colpa loro.

4. Decidere insieme i passi successive da compiere: alla fine della conversazione con i propri figli, si consiglia ai genitori di definire insieme ai propri figli gli step successivi da compiere, che devono essere accettabili e comprensibili. Sarebbe opportuno tenere in considerazione e ascoltare i sentimenti del/della bambino/a e la sua opinione a riguardo. Tale approccio mostra ai/alle bambini/e che le loro opinioni vengono rispettate, ma anche che possono sempre comunque contare sul supporto dei propri genitori. Si dice che tra i bambini e le bambine vittime di bullismo, coloro che riferiscono un grande supporto genitoriale (ad esempio sensazione di essere ascoltati da parte dei genitori, di essere capiti, di ricevere consigli e soluzioni da parte dei genitori) riportano livelli di depressioni più limitati (Conners-Burrow, et al., 2009).

5. Lavorare insieme alla scuola: collaborare con le autorità scolastiche e lo staff in generale può essere importante anche nella fase di intervento sull'atteggiamento di bullismo. I genitori possono avere un ruolo attivo nel lavorare con le scuole per definire i piani e le azioni positive (le cosiddette "*affirmative actions*") per affrontare tali comportamenti.

6. Promuovere comportamenti pro-sociali: le interazioni positive hanno il potere di creare delle relazioni sane (Sawyer, et al., 2011). Inoltre, supportare i/le bambini/e a pianificare il futuro può migliorare la resilienza dei giovani nei confronti del bullismo e fungere dunque da impulso per il loro benessere mentale (Lovegrove, et al., 2013).

7. Attraverso la fase di intervento, si consiglia ai genitori di evitare alcune strategie e di sconsigliare ai propri figli quanto segue:

8. *"Contrattaccare":* precedenti ricerche sul bullismo hanno dimostrato che è una strategia poco utile per porre fine ai comportamenti di bullismo (Evans, et al., 2017). In effetti, consigliare ai

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

propri figli di contrattaccare può portare a un'ulteriore vittimizzazione, a una escalation di atti di bullismo e/o espulsione dalla scuola (Lovegrove, et al., 2013).

9. Confrontarsi direttamente con il/la bullo/a o con i suoi genitori: non è raccomandato che i genitori si confrontino direttamente con il/la bullo/a o con i suoi genitori e, al contrario, si raccomanda che essi costruiscano relazioni produttive con la scuola e contattino le autorità locali (Larrañaga, et al., 2018).

10. Ignorare: i/le bambini/e hanno bisogno di sentirsi al sicuro e rispettati/e: ecco perché hanno bisogno di essere assicurati/e del fatto che i loro genitori prendono sul serio la loro esperienza e che li aiutino in qualsiasi momento. Consigliando loro di ignorare i comportamenti di bullismo come qualcosa di "casuale" o qualcosa che "passerà", essi non fanno altro che normalizzare il problema e, di conseguenza, rendere la situazione ancora più difficile da risolvere (Sawyer, et al., 2011).

Fonti consigliate

- The "School Bullying Management – Effective Skills for Educators" online course: https://education-hub.kmop.org/course/school-bullying-management-effective-skills-for-educators/
- Bullying Resource Center: https://www.aacap.org/AACAP/Families_Youth/Resource_Centers/AACAP/Families_and_Youth/Resource_Centers/Bullying_Resource_Center/Home.aspx
- PACER's National Bullying Prevention Center: https://www.pacer.org/bullying/

Bibliografia

American Psychological Association, 2021. *How to talk to children about difficult news.* [Online] Disponibile al seguente link: https://www.apa.org/topics/journalism-facts/talking-children [Accesso effettuato in data: 1 Marzo 2023].

Bjereld, Y., Daneback, K. & Mishna, F., 2021. Adults' responses to bullying: the victimized youth's perspectives. *Research Papers in Education,* 36(3), pp. 257-274.

Cingel, D. P. et al., 2021. Parent Sensitive Topic Understanding, Communication Comfort, and Parent-Adolescent Conversation Following Exposure to 13 Reasons Why: A Comparison of Parents from Four Countries. *Journal of Child and Family Studies.*

Conners-Burrow, N. A. et al., 2009. Adults matter: Protecting children from the negative impacts of bullying. *Psychology in the Schools,* 46(7), pp. 593-604.

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Demaray, M. K., Malecki, C. K., Secord, S. M. & Lyell, K. M., 2013. Agreement among students', teachers', and parents' perceptions of victimization by bullying. *Children and Youth Services Review,* Volume 35, pp. 2091-2100.

Dowling, M. J. & Carey, T. A., 2013. Victims of Bullying: Whom they seek help from and why: An Australian sample. *Psychology in the Schools,* 50(8), pp. 798-809.

Elsaesser, C., Russel, B., Ohannessian, C. M. & Patton, D., 2017. Parenting in a digital age: A review of parents' role in preventing adolescent cyberbullying. *Aggression and Violent Behavior,* Volume 35, pp. 62-72.

Evans, C. B. R., Cotter, K. L. & Smokowski, P. R., 2017. Giving Victims of Bullying a Voice: A Qualitative Study of Post Bullying Reactions and Coping Strategies. *Child and Adolescent Social Work Journal.*

Larrañaga, E., Yubero, S. & Navarro, R., 2018. Parents' Responses to Coping with Bullying: Variations by Adolescents' Self-Reported Victimization and Parents' Awareness of Bullying Involvement. *Social Sciences,* 7(121).

LiveWithoutBullying.com, n.d. *LiveWithoutBullying.com.* [Online]
Disponibile al seguente link: https://livewithoutbullying.com/en/home-en/
[Accesso effettuato a Marzo 2023].

Lovegrove, P. J. et al., 2013. "My Voice Is Not Going to Be Silent":. *Journal of School Violence,* 12(3), pp. 253-267.

Sawyer, J.-L., Mishna, F., Pepler, D. & Wiener, J., 2011. The missing voice: Parents' perspectives of bullying. *Children and Youth Services Review,* Issue 33, pp. 1795-1803.

Stives, K. L., May, D. C., Pilkinton, M. & Bethel, C. L. E. D. K., 2018. Strategies to Combat Bullying: Parental Responses to Bullies, Bystanders, and Victims. *Youth & Society,* pp. 1-19.

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

3. *"Consigli e suggerimenti per i genitori su come gestire i bulli"*

Obiettivi di apprendimento

- Conoscere le caratteristiche dei/delle bambini/e che bullizzano
- Individuare i motivi per cui bullizzano
- Agire in famiglia per sradicare comportamenti negativi
- Definire nuove pratiche per migliorare certi comportamenti

Interventi sugli atti di bullismo

Introduzione

I genitori hanno una responsabilità enorme nell'educare i propri figli al fine di evitare che essi commettano atti di bullismo, in quanto il loro comportamento influisce sul benessere di altre persone. Per questo motivo, prevenire gli atti di bullismo è una priorità per molte famiglie. Molti genitori si chiedono come approcciare il bullismo quando viene perpetrato dai propri figli. La prima risposta è capire che il comportamento dei/delle bambini/e non è personale, ma è il risultato di un ambiente sociale negativo. Ciò significa che i genitori devono lavorare per cambiare l'ambiente dei/delle bambini/e, in modo tale da sentirsi bene con sé stessi e con gli altri.

I genitori dovrebbero cercare occasioni per parlare con i propri figli del bullismo e dell'importanza di parlare con rispetto e considerazione per gli altri. A volte, ciò può essere rafforzato a casa con limitazioni chiare e conseguenze altrettanto chiare per qualsiasi tipo di comportamento inaccettabile. Inoltre, i genitori dovrebbero promuovere l'autostima dei propri figli, in modo che possano sentirsi al sicuro e in grado di gestire situazioni complicate a livello sociale, senza ricadere sulla violenza e il maltrattamento a spese di altri. Se i/le bambini/e si sentono insicuri/e, i genitori devono aiutarli/e a sviluppare le proprie abilità per gestire situazioni complicate a livello sociale.

Infine, è importante che i genitori insegnino ai propri figli a cercare aiuto nel momento in cui sono coinvolti in una situazione di bullismo. I/le bambine devono sapere che possono rivolgersi a una persona adulta di fiducia che li possa aiutare. Ciò li aiuterà a capire che il bullismo è inaccettabile e che ci sono altri modi

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

per affrontare una situazione complicata. I genitori ricoprono un ruolo importante nell'educare i propri figli al fine di prevenire il bullismo.

Caratteristiche di un/una bambino/a che bullizza

Secondo Ruiz Pastor (2019), non vi è un unico profilo dell'aggressore, come non vi è un solo profilo della vittima. **Per aiutare il/la bullo/a, è importante sapere perché si comporta in questa maniera.** Potremmo pensare che il motivo stia nel loro carattere o nella loro personalità, e che non c'è nulla che si possa fare, ma non è così. Questi comportamenti e atteggiamenti sono preceduti da un fatto antecedente, un'esperienza vissuta, una situazione disagevole che ha causato tale comportamento. Di conseguenza, coloro che bullizzano sono accumunati da alcune caratteristiche, tra cui:

- Tendenza ad essere aggressivi e facilmente irritabili.
- Mancanza di autocontrollo e impulsività.
- Mancanza di empatia.
- Scarse capacità di risoluzione dei conflitti e scarse abilità sociali.
- Difficoltà nel prendersi le responsabilità delle proprie azioni e tendenza a giustificarsi sempre e a dare la colpa ad altri.
- Modello di interazione con gli altri basato sulla prevaricazione e sulla sottomissione.
- Autostima "apparentemente gonfiata". Potrebbero apparire pieni/e di autostima quando in realtà è esattamente l'opposto.
- Preoccupazione per cosa gli altri pensano di lui/lei.

Cause del bullismo nei/nelle bambini/e

Per i genitori, è difficile riconoscere i comportamenti problematici al di fuori dell'ambiente famigliare. È difficile per i genitori non riconoscere i comportamenti dei propri figli. Tuttavia, esistono molti segnali che dovrebbero far sospettare un comportamento aggressivo e/o violento. Alcuni esempi di tali segnali potrebbero essere come i figli trattano gli animali domestici, i fratelli minori, quando invitano qualcuno a casa e si comportano in maniera intollerante o sgarbata, o quando fanno continui riferimenti a qualcuno in maniera dispregiativa e canzonatoria… Questi sono segnali che delineano un comportamento da bullo.

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Il buon esito di un cambiamento di comportamento di successo sta nell'identificazione di possibili cause del comportamento aggressivo e/o violento. Jönsson & Muhonen (2022) descrivono alcuni fattori che potrebbero influire sullo sviluppo di tali comportamenti:

- Violenza famigliare: è molto comune nei bambini e nelle bambine che bullizzano avere alle spalle una famiglia caratterizzata da dinamiche violente. Se crescono in un ambiente di violenza e/o di abuso verbale, fisico o psicologico, è molto probabile che impareranno a mettere in pratica questi modelli. E la loro via d'uscita è riprodurre gli stessi comportamenti.
- I genitori di cattivo esempio: se i/le bambini/e vedono i propri genitori esprimersi criticando gli altri, mostrando insensibilità verso gli altri, divertendosi dando nomignoli e ridendo dei fallimenti altri, sicuramente questo modello li porterà a basare le proprie relazioni su queste dinamiche.
- Mancanza di limiti: i/le bambini/e che sono abituati/e ad avere sempre quello che vogliono, a oltrepassare i limiti senza conseguenze, insultare o picchiare senza che accada nulla, è molto probabile che utilizzino questi comportamenti anche in altri contesti.
- Esposizione a contesti violenti: l'esposizione a videogiochi che sono sempre più aggressivi e violenti, a film o programmi televisivi, senza alcuna supervisione o controllo, possono generare comportamenti aggressivi nei/nelle bambini/e e nei giovani.
- Influenza negativa: a volte, alcune relazioni e alcune amicizie possono influenzare negativamente i comportamenti dei bambini e dei giovani che iniziano a imitare comportamenti aggressivi.
- Mancanza di competenze sociali: ci sono persone che hanno difficoltà a entrare in relazione con gli altri in quanto non hanno sufficienti capacità sociali e falliscono nel sentirsi integrati appieno e quindi adottano modelli aggressivi con i più deboli spesso in cerca di ciò che pensano essere l'"accettazione" da parte del gruppo.

Cosa fare se i propri figli bullizzano?

È importante che la famiglia e la scuola lavorino insieme in maniera coordinata per far sì che il/la bullo/a cessi di porre in atto comportamenti e atti di bullismo. Le famiglie rappresentano un punto critico della loro ripresa e del loro cambio di comportamento.

La guida *"What to do if your child is a bully"* di Optum (2021) individua alcuni segnali che potrebbero far sospettare i genitori che i propri figli stiano tormentando altri coetanei manifestando aggressività, mettendoli nei guai o dando la colpa agli altri per i propri errori.

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

L'intervento sui bambini che bullizzano è molto delicato e coinvolge molti aspetti, per questo richiede un intervento specialistico. **La prevenzione del bullismo è responsabilità di ciascuno**, della famiglia, della scuola e della società nella sua interezza. E, allo stesso modo, è necessaria un'equipe multidisciplinare per agire all'interno del processo.

All'interno della guida, sono elencati I seguenti punti per agire in maniera appropriata:

1. Individuare il problema e accettarlo. Il primo passo è individuare e riconoscere il problema che, anche se doloroso, è imminente e quindi è necessario agire ed essere di supporto.
2. Trovare la causa del comportamento perpetrato dai/dalle bulli/e. Bisogna provare a definire da quando la situazione si sta verificando con nostro/a figlio/a, vedere se c'è un evento specifico che potrebbe aver scatenato l'aggressione, rivedere gli aspetti citati in precedenza e se si scopre la causa, agire immediatamente, specialmente se la causa risiede nelle dinamiche famigliari.
3. Prendere sul serio le lamentele da parte della scuola. Se la scuola ci mette al corrente di una specifica situazione che riguarda nostro/a figlio/a, è fondamentale prenderla in considerazione seriamente e agire in maniera congiunta per riparare il danno; serve una supervisione costante ed è necessario scusarsi con chiunque sia stato molestato.
4. Parlare delle conseguenze e definirle. Una volta che è palese che nostro/a figlio/a metta in atto un comportamento di questo genere, ne parliamo con lui/lei; è necessario cogliere ciò che è avvenuto, trovare un modo per correggere il fallimento e definire le conseguenze di ciò che affronterà a casa.
5. Consultare uno specialista. In alcuni casi, è meglio chiedere il supporto di uno specialista per indentificare i fattori scatenanti di questo comportamento, quali cambiamenti devono essere promossi a livello famigliare, come essere più coerenti con le limitazioni, etc.; e aiutarli attraverso un intervento adeguato a cambiare quei modelli aggressivi, gestire la rabbia, sviluppare abilità sociali, etc.

Educare ai valori sociali

Tutti i genitori faticano a educare i propri figli a valori positivi e sani che li rendano buoni cittadini e attivi nel contribuire alla creazione di una società migliore. Tuttavia, ci sono atteggiamenti che stanno permeando i/ le bambini/e e dai quali finiscono con sviluppare abitudini non così sane.

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

I genitori giocano un ruolo molto importante, devono essere aperti, ascoltare e assumere un atteggiamento positivo nel parlare degli altri compagni di classe. Questo rappresenterebbe il primo passo per i/le bambini/e stessi per denunciare casi di bullismo che coinvolgono un/a amico/a o addirittura se l'hanno sperimentato sulla propria pelle. Inoltre, possono dare indizi importanti sulla propria posizione e sul proprio atteggiamento nei confronti di tali comportamenti.

Secondo Santamaría, esperto di psicologia infantile (2019), il profilo di un/una ragazzino/a che molesta ha delle caratteristiche che molto spesso coincidono, e lo stesso vale per le vittime. Ecco perchè è importante avere cura di certi valori sin dall'ambiente domestico, che aiutino a evitare tali molestie. Segue una lista di valori che funzionano a casa per cambiare comportamenti inappropriati:

1. Responsabilità: si può coltivare attraverso piccoli compiti affidati ai/alle bambini/e adatti alla loro età. È inoltre importante che vedano gli adulti, i loro punti di riferimento e i genitori che rispettano i propri doveri e che siano responsabili delle proprie azioni.
2. Tolleranza: si riferisce alla comprensione e all'accettazione di essere capaci di vedere negli altri un modo diverso di pensare, di essere e di agire, e di ammettere che siano in egual misura validi. Il modo in cui noi, in quanto adulto, parliamo o trattiamo gli altri, il modo con cui accettiamo le loro differenze, è un modello che stiamo offrendo ai nostri figli. Per incoraggiare tale valori, ai/alle bambini/e va spiegato cosa significhi essere tollerante. E le storie, per esempio, possono rappresentare uno strumento valido per farlo.
3. Rispetto. Consiste nel trattare gli altri come vorremmo che gli altri ci trattassero, che è un qualcosa di apparentemente semplice ma di cui spesso ci dimentichiamo. Non solo nei confronti delle persone, ma anche degli animali, nelle convenzioni sociali e nei vari ambienti in generale.
4. Umiltà. È importante insegnare ai/alle bambini/e a riconoscere le proprie capacità come anche le debolezze proprie e degli altri. Ciò li aiuterebbe a conoscere meglio sé stessi. È necessario che si sentano sicuri nei propri punti di forza, ma che vedano anche che ciascuno è diverso e che non sono superiori a niente e nessuno.
5. Solidarietà: condividere del tempo, dello spazio e delle energie con altre persone con l'obiettivo di vivere in armonia, collaborando e aiutandosi vicendevolmente, portando beneficio agli altri. Fin da quando sono piccoli, i bambini possono partecipare ad atti di carità, ad attività di volontariato e progetti solidali…
6. Sincerità. Il valore della sincerità è essenziale. È necessario essere sinceri, nobili e franchi. È complicato, tanto che a volte con "le bugie a fin di bene" giochiamo con la verità e diamo per scontate alcune bugie.

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

7. Onestà. Essere onesti significa rispettare sé stessi e gli altri. È importante inculcare nei figli l'idea di seguire il proprio giudizio e non quello degli altri, senza essere influenzati dal loro giudizio o da atteggiamenti che pensano possano essere dannosi per loro.

L'idea principale, come modello per i/le bambini/e, è che essi ripeteranno le azioni che vedono realizzate dagli adulti, quindi educarli e ridurre in loro i comportamenti negativi parte da noi.

Fonti consigliate

- AUGUSTA, Rebecca; CABRERA, Daniela; GIARDULLO, Salvatore. DOCUMENTARY: "BULLYING IS NOT CHILD'S PLAY." I work to qualify for the title of Social Communicator mention AUDIOVISUAL ART. UNIVERSIDAD CATÓLICA ANDRÉS BELLO, CARACAS-VENEZUELA, 2014.
- Protect Yourself Rules – BULLYING https://www.youtube.com/watch?v=4mrE5zgEvt4&ab_channel=FightChildAbuse
- SONG: THE BULLY (SIA)
- https://www.youtube.com/watch?v=FR0TKp9Zzls&ab_channel=Sia-Topic
- SONG: THE BULLY (SODY) https://www.youtube.com/watch?v=SSEHl51XF9Y&ab_channel=SodyVEVO
- SML MOVIE: THE BULLY SOLUTION! https://www.youtube.com/watch?v=9j56rwSYEDE&ab_channel=SML

Bibliografia

American Psychological Association, 2021. *How to talk to children about difficult news.* [Online] Disponibile al seguente link: https://www.apa.org/topics/journalism-facts/talking-children [Accesso effettuato in data: 1 Marzo 2023].

Bjereld, Y., Daneback, K. & Mishna, F., 2021. Adults' responses to bullying: the victimized youth's perspectives. *Research Papers in Education,* 36(3), pp. 257-274.

Cingel, D. P. et al., 2021. Parent Sensitive Topic Understanding, Communication Comfort, and Parent-Adolescent Conversation Following Exposure to 13 Reasons Why: A Comparison of Parents from Four Countries. *Journal of Child and Family Studies.*

Conners-Burrow, N. A. et al., 2009. Adults matter: Protecting children from the negative impacts of bullying. *Psychology in the Schools,* 46(7), pp. 593-604.

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Demaray, M. K., Malecki, C. K., Secord, S. M. & Lyell, K. M., 2013. Agreement among students', teachers', and parents' perceptions of victimization by bullying. *Children and Youth Services Review,* Volume 35, pp. 2091-2100.

Dowling, M. J. & Carey, T. A., 2013. Victims of Bullying: Whom they seek help from and why: An Australian sample. *Psychology in the Schools,* 50(8), pp. 798-809.

Elsaesser, C., Russel, B., Ohannessian, C. M. & Patton, D., 2017. Parenting in a digital age: A review of parents' role in preventing adolescent cyberbullying. *Aggression and Violent Behavior,* Volume 35, pp. 62-72.

Evans, C. B. R., Cotter, K. L. & Smokowski, P. R., 2017. Giving Victims of Bullying a Voice: A Qualitative Study of Post Bullying Reactions and Coping Strategies. *Child and Adolescent Social Work Journal.*

Larrañaga, E., Yubero, S. & Navarro, R., 2018. Parents' Responses to Coping with Bullying: Variations by Adolescents' Self-Reported Victimization and Parents' Awareness of Bullying Involvement. *Social Sciences,* 7(121).

LiveWithoutBullying.com, n.d. *LiveWithoutBullying.com.* [Online]
Disponibile al seguente link: https://livewithoutbullying.com/en/home-en/
[Accesso effettuato in data: 1 Marzo 2023].

Lovegrove, P. J. et al., 2013. "My Voice Is Not Going to Be Silent":. *Journal of School Violence,* 12(3), pp. 253-267.

Sawyer, J.-L., Mishna, F., Pepler, D. & Wiener, J., 2011. The missing voice: Parents' perspectives of bullying. *Children and Youth Services Review,* Issue 33, pp. 1795-1803.

Stives, K. L., May, D. C., Pilkinton, M. & Bethel, C. L. E. D. K., 2018. Strategies to Combat Bullying: Parental Responses to Bullies, Bystanders, and Victims. *Youth & Society,* pp. 1-19.

Co-funded by the European Union

Il Progetto è stato finanziato grazie al supporto della Commissione Europea. I contenuti della presente pubblicazione sono di esclusiva competenza dell'autore e non possono in alcun modo essere considerati espressione del punto di vista dell'Unione Europea.
Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176