Incontri di prevenzione al bullismo

#V@lgo più di un like

No al bullismo. Sì alla vita.



Il bullismo è un fenomeno molto diffuso nelle scuole e negli spazi di incontro dei giovani. E' essenziale che ogni situazione che presenti le caratteristiche tipiche del bullismo venga individuata e arginata nel modo giusto, stroncando i comportamenti di sopruso e di prevaricazione nei confronti di bambini o adolescenti fisicamente o psicologicamente più fragili.
Intanto non dobbiamo confondere il bullismo con i normali litigi che possono verificarsi tra coetanei o con gli scherzi che vengono fatti senza intenzione di ferire l'altro… questi hanno la caratteristica della "occasionalità".
Perché si possa parlare di bullismo è infatti necessario verificare che siano presenti alcune determinate caratteristiche.
Per bullismo si intendono tutte quelle azioni di sopruso intenzionali ripetute nel tempo messe in atto da un "bullo" (o più "bulli, nel caso si tratti di più bambini o adolescenti) nei confronti di una "vittima", ovvero di un altro bambino o di un adolescente che non è in grado di difendersi; insomma deve esistere un inequivocabile squilibrio di potere tra chi compie il gesto e chi lo subisce.
Un bambino o un adolescente, quindi, è considerato vittima di bullismo se viene sottoposto ad azioni offensive in modo ripetuto, sistematico e intenzionale, da parte di uno o più compagni e si ritrova quindi ad aver paura di denunciare gli atti di bullismo subito.
Negli ultimi anni sono state individuate e analizzate varie forme di bullismo:

- **bullismo indiretto:** quando la vittima viene danneggiata nelle sue relazioni soprattutto con la divulgazione di calunnie e/o dicerie, si trova ad essere esclusa e isolata dal gruppo classe ad esempio;
- **bullismo diretto:** riguarda attacchi fisici o verbali diretti nei confronti della vittima;
- **cyberbullismo o bullismo "telematico":** le azioni di bullismo si diffondono attraverso la Rete internet e quindi lo smartphone e, grazie alla enorme capacità dei Social network, delle chat, delle App di messaggistica, è possibile diffondere a una incredibile velocità, pettegolezzi, immagini o video imbarazzanti della vittima. Tutto questo, contrariamente a quello che si pensa, ha delle gravissime conseguenze sulla vita reale. Ci si rende perfettamente conto come sia fondamentale riconoscere per tempo i segnali di bullismo a cui un ragazzino o un adolescente possono essere sottoposti.

In questa occasione vogliamo concentrarci ancora meglio su un aspetto particolare del bullismo, ovvero il ***"bullismo psicologico"***.

Che cosa significa davvero? Come si manifesta?
Quando si parla di "bullismo psicologico" intendiamo una forma di bullismo che non si manifesta con le classiche azioni fisiche o verbali, ma che, con la diffusione (ad esempio) di dicerie e/ o calunnie, porta la vittima di bullismo ad essere escluso da un gruppo e all'isolamento inevitabile.
Il fenomeno si manifesta solitamente (almeno nella fase iniziale) tramite determinati comportamenti da parte del bullo (offese sia pubbliche che private, diffusione di pettegolezzi, calunnie, ecc…) con l'intenzione di distruggere l'immagine della vittima e, quindi, andando a toccare la sua "immagine e reputazione", sia reale che online! La vittima viene progressivamente sminuita, sfinita e poi isolata: ad esempio non le viene più rivolta la parola, non viene invitata a partecipare agli eventi a cui partecipano normalmente gli altri, si stacca dagli amici (o li perde) e comincia ad aver paura di frequentare la scuola o gli altri luoghi condivisi.
Una delle caratteristiche più odiose del Bullismo psicologico è che nella maggioranza dei casi viene vissuto come "colpa" dalla vittima, che inizia ad avere una scarsa autostima, oppure un'opinione di sé come di "persona non degna", con conseguente perdita di autostima e forte ansia. E' ovvio che fenomeni come la depressione e i disturbi alimentari sono strettamente connessi a tali forme di bullismo. E le cronache, purtroppo, ne sono piene.
Uscire fuori da questa trappola psicologica è molto complesso… una delle situazioni più difficili davanti alla quale si viene a trovare un giovane nella sua esperienza…
La prima criticità per una vittima è quella di uscire dalla situazione di "silenzio" e parlare del proprio problema con genitori, adulti e insegnanti; rompere il muro psicologico e quella sorta di gabbia mentale (che sono stati psicologici più reali di quanto si possa pensare) certo non è facile… ma non impossibile. E' complicato a volte e proprio per questo i "tempi" sono importantissimi.
Ecco come il ruolo di educatori e genitori, di famiglia e Scuola, deve esprimersi in modo collaborativo. Chi si trova di fronte a segnali di bullismo, in generale che sia psicologico o no, deve agire in modo molto cauto (evitando le domande dirette che provocano molta chiusura) e con modalità che non siano controproducenti, per poter accertare realmente che i comportamenti del proprio figlio o degli studenti siano da ricondurre ad atti di bullismo e poterli sostenere adeguatamente, attraverso figure specializzate.
E' essenziale quindi essere "presenti" nei vari contesti educativi, formativi e sociali che richiedono, oggi più che mai, un alto livello di informazione e preparazione relativamente a fenomeni come quello del Bullismo o del cyber-bullismo. Questo senza distinzioni vale per i genitori e per gli insegnanti, parti di un sistema che solo attraverso la collaborazione può arginare un'onda che sembra inarrestabile di violenza, di odio, di insensibilità e di disagio promuovendo invece valori come il rispetto, la solidarietà, la tolleranza per il benessere e la serenità di ognuno.

Di Giuseppe Sferrazzo
(testo adattato da *OrizzonteScuola*)