

Il bullismo e il cyberbullismo



Dott.ssa Psicologa Gravina Lidia

Cos'è il bullismo?



- ✦ Comportamento intenzionale e ripetuto nel tempo al fine di prevaricare o arrecare danno
- ✦ Fisico, verbale, psicologico, online
- ✦ Squilibrio di potere percepito, osservato e ripetuto

INTENZIONALITA' PERSISTENZA ASIMMETRIA

Come si manifesta concretamente?

- ✦ Rubare o danneggiare oggetti
- ✦ Spingere o strattonare
- ✦ Sparlare diffondendo voci false, minacciare, insultare (bullismo indiretto)
- ✦ Fotografare e condividere foto senza autorizzazione

La vittima



- ✦ Scarsa autostima, opinione negativa di sé
- ✦ Ansiosa e insicura, spesso cauta, sensibile e calma
- ✦ Se attaccata si chiude in sé stessa

Oppure

- ✦ Provocatoria, impulsiva e aggressiva
- ✦ Difficoltà a gestire la rabbia
- ✦ Difficoltà a capire le emozioni altrui e l'aggressività altrui
- ✦ Reazione inadeguata all'interazione dell'altro

Conseguenze del bullismo sulla vittima

- ✦ Danneggiamento autostima, dipendenza emotiva, scarsa assertività o maggiore vulnerabilità
- ✦ Problemi di salute mentale come depressione, ansia, PTSD, suicidio, autolesionismo, disturbi alimentari
- ✦ Ferite, lividi, lesioni, mal di testa, mal di schiena, mal di stomaco, stanchezza persistente, disturbi del sonno, difficoltà a prendere decisioni
- ✦ Ridotta risposta metabolica allo stress: a lungo termine può causare diabete, malattie cardiovascolari
- ✦ Isolamento sociale, solitudine, ostracismo, uso di sostanze
- ✦ Difficoltà scolastiche, rifiuto di andare a scuola

Cosa prova una vittima di bullismo?

- ✦ Rabbia
- ✦ Vergogna
- ✦ Senso di colpa
- ✦ Paura

Come può reagire la vittima?

- ✦ Ignorando il comportamento del bullo con assertività
- ✦ Rispondendo (preparando le risposte)
- ✦ Denunciando
- ✦ Non colpevolizzarsi
- ✦ Non isolarsi
- ✦ Parlare con genitori e autorità scolastica
- ✦ Non assecondare le richieste del bullo

Il bullo



- ✦ Calo rendimento scolastico
- ✦ Disturbi di condotta, difficoltà relazionali
- ✦ Ripetute bocciature e abbandono scolastico
- ✦ Comportamenti devianti e antisociali (piccola criminalità)
- ✦ Violenza in famiglia e aggressività sul lavoro
- ✦ Possibile sviluppo di un disturbo antisociale di personalità
- ✦ Aggressività nei confronti dei coetanei e degli adulti
- ✦ Valuta la violenza come un mezzo per raggiungere i propri scopi

Il bullo



- ✦ Ha una bassa tolleranza alla frustrazione
- ✦ Spesso molto sicuro di sé e capace di istigare gli altri, manipolatore con il bisogno di dominare
- ✦ Difficoltà a rispettare le regole, se riesce usa l'inganno per raggiungere i propri obiettivi
- ✦ Deumanizza la vittima per giustificare
- ✦ Tende a creare rapporti di prevaricazione
- ✦ Immaturità nel riconoscere le emozioni altrui

Il testimone



- ✦ Se insicuro e ansioso cerca l'identità nel gruppo diventando aiutante o sostenitore del bullo
- ✦ Può disinteressarsi o opporsi
- ✦ Deresponsabilizzazione: *“se siamo in tanti ad assistere mi sento meno responsabile”*
- ✦ Etichettamento eufemistico *“stavamo scherzando”*
- ✦ Deumanizzazione *“se lo merita è un*.....”*
- ✦ Segue il bullo per paura di diventarne vittima e per sentirsi forte e al sicuro
- ✦ Può aiutare la vittima stando vicino, difendendola, denunciando il bullo con prove

Possibili rimedi



- ✦ Terapia individuale o di gruppo (aiuta a sentirsi meno soli e compresi)
- ✦ Supporto familiare: supporto emotivo, pratico e logistico
- ✦ Supporto scolastico: supporto psicologico, tutoring
inclusione

Come usare i media in sicurezza



- ✦ Segnalare già alla prima azione intimidatoria
- ✦ Mettere in sicurezza dati e privacy
- ✦ Non pubblicare foto con il volto, possono diventare una minaccia che useranno contro di voi
- ✦ Non rispondere a persone che non conoscete direttamente
- ✦ Più informazioni private si pubblicano, più informazioni si danno a possibili intrusi che vogliono conquistare la vostra fiducia “*Oh mi spiace che hai litigato con la tua migliore amica...*”

Come usare i media in sicurezza



- ✦ Evitare di taggare e di mettere le coordinate GPS dei luoghi in cui scattate le foto
- ✦ Attenzione alle foto che si inviano su whatsapp e a quello che si scrive: tutto sarà condiviso con l'altro e potrebbe essere usato contro di voi

Come posso riconoscere un* ragazz* vittima di bullismo?



- ✦ Cambiamenti di umore o perdita di interesse verso attività che prima gli piacevano
- ✦ Difficoltà a dormire o a concentrarsi, ha incubi e fa fatica a mantenere l'attenzione
- ✦ Cambiamenti nell'appetito e nel peso
- ✦ Cambiamenti nell'aspetto fisico, presenta lividi, lesioni, ferite senza una spiegazione plausibile
- ✦ Rifiuto di andare a scuola o partecipare a particolari attività senza una motivazione valida

Come posso riconoscere un* ragazz* vittima di bullismo?



- ✦ Perdita di oggetti o di soldi o torna a casa con oggetti danneggiati senza una spiegazione plausibile.
- ✦ Cambiamenti nei comportamenti sociali, evita di frequentare luoghi, difficoltà a mantenere o instaurare relazioni positive.

Cosa posso fare se mi* figl* è vittima di bullismo?

- ✦ Ascoltarlo con calma e apertura mentale
- ✦ Tranquillizzarlo, non colpevolizzarlo
- ✦ Dì a tu* figl* che credi in lui/lei
- ✦ Parlare con la scuola
- ✦ Aiuta tu* figl* a costruire la fiducia in sé stesso
- ✦ Sii un modello, mostra come si interagisce con gli altri
- ✦ Entra nel mondo online di tu* figl*

Cosa posso fare se mi* figl* è un bullo?



- ✦ Parla con lui/lei, capisci come mai si comporta così
- ✦ Chiedi di raccontarti una situazione ed esaminate insieme scenari alternativi non-aggressivi
- ✦ Incoraggial* a mettersi nei panni dell'altro
- ✦ Sii un modello, prova a capire se in casa ci sono abitudini da modificare
- ✦ Invital* a scusarsi
- ✦ Consulta le insegnanti e se serve un esperto (tutor, counselor, psicologo)

Sitografia



- ✦ “Bullismo. Caratteristiche e conseguenze” Francesca Cagnolati e Debora Scorpiniti
<https://www.ospedalemarialuigia.it/psicologia-applicata/bullismo-caratteristiche-e-conseguenze>
- ✦ “Il bullismo e le sue conseguenze” Valentina treu <http://psicologheinrete.it/genitori-e-figli/infanzia-e-adolescenza/bullismo-le-sue-conseguenze>
- ✦ “Il bullo: quando l’affermazione di sé nuoce all’altro” Monica Vivona
<https://www.psicotel.it/articoli/bullo.htm>
- ✦ “Social media: regole e consigli per mettere in sicurezza i nostri profili”
<https://www.cybersecurity360.it/nuove-minacce/social-media-regole-e-consigli-per-mettere-in-sicurezza-i-nostri-profil/>
- ✦ “Come parlare a tuo figlio del bullismo, consigli per genitori” UNICEF
<https://www.unicef.it/media/come-parlare-a-tuo-figlio-del-bullismo-consigli-per-genitori/>