



## **Guida genitori contro il Bullismo**

**Il Bullismo è il desiderio deliberato di fare male, minacciare o impaurire qualcuno con parole o azioni da parte di una o più persone e può differire nel grado di gravità. Il Bullismo può includere minacce, dispetti, insulti, impedire agli altri di andare dove vogliono o fare ciò che vogliono, aggressioni o botte e tutte le forme dell'abuso fisico. Il bullismo non è un problema solo per la vittima, è un problema anche per tutte le persone che sanno che questi comportamenti avvengono nella scuola o che vi assistono. Un ambiente scolastico molto competitivo può contribuire a provocare bullismo. Le scuole hanno la responsabilità di far sentire al sicuro i bambini. Il bullismo è un'esperienza che i bambini non dovrebbero fare. Se i comportamenti prepotenti vengono lasciati continuare possono avere un effetto molto negativo sul bambino che sta subendo le prepotenze (la vittima). Se ai bambini è permesso di compiere episodi di bullismo è molto probabile che cresceranno compiendo prepotenze o picchiando il partner ed i propri figli. Essere oggetto di bullismo è molto inquietante per la vittima ed è una questione che deve essere affrontata.**

---

### **I bambini che subiscono prepotenze**

I bambini che agiscono prepotenze qualche volta se la prendono con chiunque, mentre qualche volta scelgono altri bambini che sembrano essere più facili da colpire. Possono prendersela con bambini che:

- sembrano o sono diversi in qualcosa
- sono stressati, a casa o a scuola
- hanno qualche disabilità

- faticano con il lavoro scolastico
- non vanno bene nello sport
- mancano di fiducia sociale
- sono ansiosi
- non sono in grado di difendersi perchè sono più piccoli, più deboli o più giovani.

Occasionalmente alcuni bambini provocano altri bambini con l'obiettivo di aggredirli stuzzicandoli per primi.

## **Segnali dell'essere oggetto di bullismo**

I bambini che hanno subito o subiscono prepotenze non sempre lo dicono agli adulti. Possono avere paura o vergognarsi. Alcuni segni dell'essere vittima di bullismo possono essere:

- rifiutarsi di andare a scuola
- trovare scuse per non andare a scuola, ad esempio sentendosi malato
- voler andare a scuola con modalità diverse dagli altri, per evitare di incontrare i bambini che gli fanno prepotenza
- essere molto teso, piagnucoloso ed infelice dopo la scuola
- parlare manifestando odio per la scuola
- lividi o graffi
- raccontare di non avere nessun amico
- rifiutarsi di dire ciò che avviene a scuola.

Vostro figlio può mostrare anche altri segni di infelicità, quali ad esempio problemi legati al dormire. Questi segni non significano necessariamente che sia vittima di prepotenze, ma è necessario scoprire che cosa sta preoccupando vostro figlio.

## **Cosa possono fare i genitori**

- Ascoltate vostro figlio e prendete seriamente in considerazione i suoi sentimenti e le sue paure.
- Cercate di non gestire e prendere sempre tutto nelle vostre mani (a meno che non sia assolutamente necessario) perché questo può far sentire vostro figlio meno adeguato.
- Aiutate vostro figlio ad esprimere le proprie idee in merito alla possibilità di cavarsela nelle situazioni problematiche. Potete invitarlo a scrivere le sue idee in merito, includendo anche alcuni vostri suggerimenti, se questo è utile per iniziare. Discutete poi con lui rispetto a chi lo può aiutare e chi non può essergli di aiuto e perché. Scegliete un'idea o una proposta che a lui piacerebbe provare e verificate come si può procedere per realizzarla.
- Non chiamate i vostri figli con nomi svalutativi o umilianti e non permettete a nessun altro di farlo.
- Se la prepotenza è una presa in giro verbale voi potete aiutare vostro figlio ad imparare ad ignorarla, così che il bambino che sta facendo il bullo non ottenga nessuna soddisfazione dal suo comportamento. Potete fare delle specie di esercizi a casa, per aiutare vostro figlio a prendere confidenza per es. con il modo di camminare passando davanti a testa alta, ecc.
- Aiutate vostro figlio a pensare come può evitare la situazione, per es. tornando a casa seguendo strade diverse, o stando sempre in gruppo.
- Alcuni bambini vengono aiutati dall'immaginare di avere un muro speciale intorno a loro che li protegge, come se le parole offensive potessero rimbalzare via.
- Lavorate per costruire la fiducia del vostro bambino (o bambina) nelle cose che sa fare bene.

NB - Fate molta attenzione affinché vostro figlio o figlia non si senta in qualche modo colpevole per il fatto di essere oggetto di prepotenze.

## **Parlare con la scuola**

Il bullismo avviene spesso a scuola ed è molto importante che voi ne parliate con i referenti scolastici. Alcune scuole inoltre attuano interventi specifici per affrontare il bullismo.

- Fate una lista delle cose che sono accadute a vostro figlio. Siate chiari e decisi nel riportare la sua sofferenza. Siate preparati a fare i nomi dei bambini che fanno i prepotenti. Se il bullismo persiste, scrivete CHI, CHE COSA, DOVE e QUANDO.
- Parlate con il dirigente scolastico per conoscere le modalità con cui la scuola affronta il bullismo e quali passi intendono compiere per prevenirlo e proteggere i vostri bambini da queste manifestazioni.
- Parlate con l'insegnante per valutare cosa può essere fatto, sia da parte vostra che da parte della scuola, per aiutare il vostro bambino. Tenetevi in contatto fino a che il problema è completamente superato.
- Se trovate difficile andare a scuola e chiedere queste cose, può esservi di aiuto farvi accompagnare da un amico.

## **Nota Bene :**

È importante cercare un supporto professionale se:

- per vostro figlio questo è un problema continuativo piuttosto che occasionale
- a vostro figlio accade spesso di essere coinvolto in episodi di prepotenza e bullismo, in situazioni differenti e con bambini diversi.

---

## **Promemoria**

- Fate sì che vostro figlio o figlia sappia che il bullismo è un comportamento sbagliato.
- Prendete molto seriamente le paure ed i sentimenti di vostro figlio.

- Rassicurate il vostro bambino che subire prepotenze non è una sua colpa, e che si può fare qualcosa per affrontare il problema.
- Fate sapere a vostro figlio che non è il solo a subire prepotenze e che capita a molti bambini.
- Aiutate i vostri figli per quanto possibile a trovare da soli il proprio modo di affrontare il problema.
- Non permettete che gli episodi di bullismo continuino.
- Proteggete vostro figlio - coinvolgete la scuola o il gruppo o qualsiasi situazione in cui gli episodi si manifestano.
- Aiutate vostro figlio a sentirsi bene nelle altre cose della sua vita