

# Modulo 1. Comprendere il bullismo e le esigenze di sviluppo degli adolescenti

Il modulo seguente aiuta i genitori a comprendere il bullismo in tutte le sue forme e a capire come si collega allo sviluppo adolescenziale. Essi impareranno a riconoscere i diversi tipi di bullismo, a comprendere i bisogni psicologici e sociali degli adolescenti e ad applicare le strategie per sostenere i propri figli in questo periodo difficile. Esplorando la relazione tra i bisogni dello sviluppo e il comportamento di bullismo, i genitori saranno pronti per aiutare i figli a gestire relazioni sane e a rispondere efficacemente alle situazioni di bullismo.



**Co-funded by  
the European Union**

# Cos'è il bullismo?

Il bullismo nelle scuole è un problema diffuso che colpisce milioni di studenti in tutto il mondo con effetti profondi e duraturi. Secondo l'UNESCO (2019), il bullismo è definito come “un comportamento aggressivo e indesiderato tra bambini in età scolare che comporta uno squilibrio di potere reale o percepito”. Questo comportamento è spesso ripetuto nel tempo, aumentando il danno per le persone coinvolte.

Il Dr. Dan Olweus, rinomato ricercatore, ha identificato tre componenti chiave del bullismo:

- **Aggressione:** L'intenzione di causare danni
- **Ripetizione:** Il comportamento viene ripetuto nel tempo
- **Squilibrio di potere:** L'aggressore detiene un potere maggiore sia fisico, sia sociale che emotivo.

## Quattro tipi di bullismo

### **Bullismo fisico**

Comporta il danneggiamento del corpo o degli oggetti di un bambino, compresi i colpi, i calci, le spinte o il danneggiamento degli oggetti.

Cercate lesioni di cui non si conosce l'origine, oggetti strappati o riluttanza a frequentare la scuola.

### **Bullismo verbale**

Utilizza parole per sminuire o ferire gli altri, chiamandoli per nome, schernendoli, minacciandoli o facendo commenti inappropriati.

Osservate i cambiamenti di umore o di autostima del bambino e cercate di capire se si tratta di prese in giro ripetute.

### **Bullismo sociale -relazionale**

Si concentra sul danneggiamento delle relazioni o della reputazione attraverso l'esclusione, la diffusione di voci o la manipolazione delle amicizie.

I segnali includono il ritiro sociale, la mancanza di inviti a eventi o le lamentele per essersi sentiti esclusi.

### **Cyberbullismo**

Si verifica attraverso dispositivi e piattaforme digitali, entrando nella vita dei bambini anche tra le mura domestiche.

I segnali includono ansia per la presenza online, cambiamenti comportamentali dopo l'uso dei dispositivi o ritiro dalle attività.

Secondo l'indagine HBSC 2021/2022, circa l'11% degli adolescenti in Europa ha dichiarato di essere vittima di bullismo almeno due o tre volte al mese, con percentuali che variano dal 2% a oltre il 30% nelle diverse regioni.

Il Centro comune di ricerca dell'Unione europea ha rilevato che oltre il 20% degli studenti è stato vittima di cyberbullismo almeno una volta nella vita, presentando sfide uniche a causa della sua natura costante e dell'anonimato.

# Il triangolo del bullismo

Il bullismo non è solo un conflitto occasionale o una presa in giro; è un comportamento intenzionale e dannoso che può lasciare cicatrici durature. Riconoscere i segnali del bullismo - sia che il figlio sia una vittima, un autore o uno spettatore - è fondamentale per intervenire in modo efficace.



Il ruolo degli astanti è particolarmente critico perché la loro reazione può scoraggiare o dare forza al bullo.

Gli educatori devono insegnare agli studenti come intervenire in modo sicuro o denunciare il bullismo a un adulto fidato.

## Esempio di Scenario

Durante la ricreazione, uno studente di nome Alex è vittima di bullismo da parte di Jake, che deride i vestiti e i discorsi di Alex davanti agli altri. Oggi Jake spinge Alex a terra e lo chiama "perdente" e "debole". Diversi compagni di classe assistono all'incidente ma reagiscono in modo diverso:

**Spettatori passivi:** Alcuni studenti rimangono in silenzio nonostante si sentano a disagio, temendo di diventare il prossimo bersaglio di Jake.

**Gli spettatori sono di rinforzo:** Alcuni compagni di classe ridono o sorridono, convalidando indirettamente il comportamento di Jake.

**Spettatori attivi:** Una studentessa, Emma, prende le difese di Alex dicendo a Jake di fermarsi e denunciando l'incidente a un insegnante, contribuendo a stemperare la situazione e facendo sentire Alex meno isolata.

# Effetti a breve e a lungo termine del bullismo

Il bullismo può avere conseguenze gravi e durature non solo per la vittima, ma anche per il bullo e persino per gli astanti che assistono agli episodi di bullismo. Questi effetti vanno dall'impatto psicologico immediato alle conseguenze comportamentali, emotive e sanitarie a lungo termine, che possono persistere anche in età adulta.

## Effetti sulle Vittime

- Ansia, depressione e bassa autostima
- Problemi psicosomatici come mal di testa, disturbi del sonno e mal di stomaco.
- Dissidi all'interno della scuola difficoltà di concentrazione e assenze frequenti.
- Aumento del rischio di problemi di salute mentale a lungo termine, tra cui disturbi d'ansia, depressione e pensieri suicidi.
- Difficoltà nell'adattamento sociale, nella formazione di amicizie durature e di relazioni sentimentali stabili.

## Effetti sui Bulli

- Comportamenti aggressivi e antisociali che possono degenerare se non affrontati precocemente.
- Impegno in altri comportamenti antisociali come vandalismo, furti e risse fisiche.
- Aumento del rischio di delinquenza e di comportamento criminale nell'adolescenza e nell'età adulta.
- Sfide nelle relazioni personali e nell'occupazione da adulti.
- Rischio potenziale di depressione e abuso di sostanze più avanti negli anni.

## Effetti sugli spettatori

- Sentimenti di colpa, ansia e paura.
- Aumento del rischio di sintomi di stress e ansia.
- Pressione a partecipare o a rimanere in silenzio per evitare di diventare un bersaglio.
- Potenziale desensibilizzazione alla violenza e all'aggressività nel tempo.
- Diminuzione della probabilità di intervenire in situazioni di bullismo o in altri casi di illecito.

Una ricerca di Gini e Pozzoli (2009) ha rilevato che le vittime di bullismo riportano maggiori livelli di problemi psicosomatici, mentre Nakamoto e Schwartz (2010) hanno confermato che il bullismo ha un impatto negativo significativo sui risultati scolastici delle vittime. Uno studio a campione di Copeland et al. (2013) ha rivelato che gli individui vittime di bullismo durante l'infanzia presentano tassi più elevati di ansia, depressione e tendenze suicide in età adulta. Per quanto riguarda i bulli, gli studi di Ttofi et al. (2011) dimostrano che il bullismo può predire la delinquenza e il comportamento criminale, mentre la ricerca di Rivers et al. (2009) ha rilevato che anche i testimoni del bullismo sono a maggior rischio di stress e ansia.

# Sviluppo adolescenziale e bullismo

L'adolescenza è un periodo critico caratterizzato da cambiamenti significativi nello sviluppo cerebrale, nel funzionamento cognitivo e nelle dinamiche sociali. Questi cambiamenti non solo modellano il modo in cui gli adolescenti percepiscono se stessi e gli altri, ma influenzano anche i loro comportamenti, compresa la tendenza ad essere vittime di bullismo e a fare il prepotente con gli altri. La comprensione di questi fattori di sviluppo aiuta a riconoscere le cause e i sintomi del bullismo e a sostenere efficacemente il proprio figlio.



## Sviluppo cognitivo

Gli adolescenti sperimentano capacità cognitive più elevate, tra cui il miglioramento del pensiero critico, della regolazione delle emozioni e della risoluzione dei problemi. La corteccia prefrontale in via di sviluppo permette di migliorare il processo decisionale e il controllo degli impulsi, ma queste capacità stanno ancora maturando, rendendo gli adolescenti più inclini a comportamenti impulsivi, soprattutto nei confronti dei coetanei. Con la formazione della loro identità, l'influenza dei coetanei diventa importante nel plasmare la percezione di sé, portando potenzialmente a comportamenti aggressivi o a sentimenti di inferiorità.



## Sviluppo emotivo

Gli adolescenti sperimentano una maggiore reattività emotiva dovuta ai cambiamenti del sistema limbico. Una scarsa regolazione emotiva è associata a una maggiore probabilità di diventare bulli o vittime. Gli adolescenti sono più sensibili al rifiuto e all'esclusione sociale, il che può esacerbare i conflitti tra pari. Chi è vittima di bullismo spesso presenta un aumento dei tassi di ansia, depressione e ritiro sociale, mentre chi fa il bullo può farlo come risposta disadattiva alle proprie difficoltà emotive.



## Sviluppo sociale

L'appartenenza sociale diventa estremamente importante durante l'adolescenza con i gruppi di pari che spesso esercitano un'influenza più forte della famiglia. La popolarità e lo status sociale diventano fonti di potere e possono portare al bullismo, in quanto alcuni adolescenti affermano il proprio dominio o mantengono la propria posizione all'interno del gruppo. Gli adolescenti formano spesso dei gruppi e coloro che sono emarginati possono diventare bersagli. Gli studenti più popolari possono usare il bullismo per mantenere il dominio sociale, mentre gli adolescenti emarginati corrono un rischio maggiore di essere presi di mira.

È importante riflettere sulla posizione di vostro figlio rispetto a queste caratteristiche cognitive, emotive e sociali per identificare le sue potenziali vulnerabilità. Comprendere le normali sfide dello sviluppo adolescenziale può aiutarvi a fornire un sostegno e una guida adeguati mentre vostro figlio attraversa questo periodo complesso.

# Normale conflitto tra adolescenti e bullismo

Gli adolescenti sono spesso in conflitto a causa dello sviluppo delle competenze sociali, della reattività emotiva e del bisogno di indipendenza. Sebbene il conflitto sia una parte naturale delle interazioni sociali degli adolescenti, è importante distinguere tra i normali disaccordi e il bullismo.

## Caratteristiche dei conflitti normali

**Pari potere:** entrambe le parti hanno una posizione sociale o emotiva relativamente uguale.

**Spontaneità:** i conflitti sono spesso episodi isolati piuttosto che un modello ricorrente.

**Nessuna intenzione di nuocere:** il conflitto nasce da un disaccordo o da un malinteso, non dall'intenzione di ferire.

**Risoluzione possibile:** i conflitti normali possono spesso essere risolti attraverso la comunicazione e il compromesso.

**Esempio:** due adolescenti, Lisa e Maria, non sono d'accordo su quale centro commerciale scegliere per fare shopping. Discutono su quale sia il posto migliore e finiscono per arrabbiarsi l'una con l'altra, ma dopo essersi calmate rimangono amiche. Entrambe hanno lo stesso potere, il disaccordo è situazionale e può essere risolto senza danni permanenti.

## Caratteristiche del Bullo

**Squilibrio di potere:** il bullo ha più potere - sociale, emotivo o fisico - sulla vittima.

**Intenzione di nuocere:** le azioni sono volte a causare danni emotivi, fisici o sociali.

**Ripetizione:** il bullismo non è un evento isolato, ma un modello di comportamento ripetuto.

**Nessuna risoluzione:** la vittima spesso si sente impotente e l'aggressore non è interessato a trovare una soluzione.

**Esempio:** uno studente di nome Alex diffonde ripetutamente false voci su Ben, sostenendo che imbroglia durante gli esami. Questo fa sì che Ben venga isolato socialmente, con gli altri studenti che rifiutano di lavorare con lui. Nonostante i tentativi di Ben di riabilitare il proprio nome, Alex continua a diffondere voci, causando disagio ed esclusione continui.

## Come i genitori possono aiutare a risolvere i normali conflitti

### **Incoraggiare la comunicazione aperta**

Insegna a tuo figlio adolescente ad avviare le conversazioni con frasi che iniziano con "Mi sento" invece di incolpare gli altri.

### **Favorire l'empatia**

Incoraggia tuo figlio a considerare il punto di vista dell'altra persona: "Capisco perché sei arrabbiato e voglio trovare una soluzione che vada bene per entrambi".

### **Insegnare le tecniche di risoluzione dei conflitti**

Simula con tuo figlio scenari di disaccordo, dando l'esempio di un dialogo calmo e costruttivo.

### **Promuovere la riflessione**

Fai domande del tipo "Come ti sei sentito durante la discussione e cosa avresti potuto fare diversamente?"

Aiutando tuo figlio adolescente a comprendere la differenza tra un normale conflitto e il bullismo, potrai guidarlo meglio nello sviluppo di abilità relazionali sane, riconoscendo al contempo quando è necessario intervenire in situazioni più gravi.

# Influenza dei coetanei e relazioni sane

I coetanei spesso diventano uno dei gruppi più influenti nella vita di un adolescente che cerca di rendersi indipendente dalla propria famiglia. Gli adolescenti sono molto sensibili alle opinioni e ai comportamenti dei propri amici, e l'approvazione dei coetanei diventa un forte fattore motivazionale. Questa influenza può plasmare il comportamento in modo sia positivo che negativo.

## Influenze positive dei pari

- Gli amici che danno l'esempio con comportamenti sani possono incoraggiare comportamenti simili nei loro coetanei.
- Le amicizie solidali ed empatiche aiutano a sviluppare la resilienza e il benessere emotivo.

## Influenze negative dei pari

- La pressione dei coetanei può spingere gli adolescenti ad assumere comportamenti rischiosi per integrarsi nel gruppo.
- Gli adolescenti possono compromettere i propri valori per evitare il rifiuto o ottenere l'accettazione sociale.

## Costruire l'autostima

Gli adolescenti con un'alta autostima sono più propensi a resistere alle pressioni negative dei coetanei e a prendere decisioni in modo indipendente. Quelli con una bassa autostima potrebbero cercare l'approvazione dei coetanei, rendendoli più vulnerabili a relazioni malsane o comportamenti rischiosi.

### Immagine corporea e confronto sociale

- Presta attenzione a come parli del tuo corpo e del tuo aspetto fisico.
- Discuti di come i social media e la pubblicità promuovono immagini irrealistiche.
- Metti in risalto i talenti, le abilità e i tratti caratteriali dei tuoi figli adolescenti piuttosto che il loro aspetto fisico.

### Relazione genitore-figlio solidale

- Scopri i loro hobby, i loro amici e i loro interessi per dimostrare attenzione e instaurare un rapporto di fiducia.
- Dai l'esempio con comportamenti sani nelle tue relazioni e nella risoluzione dei conflitti.
- Rispetta gli impegni presi per dimostrare affidabilità e rispetto.

### Successo e riconoscimento

- Incoraggia obiettivi realistici e significativi in linea con i loro interessi
- Riconosci l'impegno e la determinazione, non solo i risultati.
- Fornisci elogi specifici incentrati sui comportamenti o sui risultati raggiunti.

# Amicizie sane contro “falsi amici”

Insegnando ai bambini come identificare i veri amici e riconoscere i segni dei «falsi amici», i genitori possono aiutarli a sviluppare relazioni più forti e sane.

## Segni di veri amici

**Affidabile e degno di fiducia:** mantiene i segreti e non diffonde pettegolezzi.

**Empatico e solidale:** comprende i sentimenti e offre sostegno nei momenti difficili.

**Rispetto reciproco:** rispetta i confini e accetta le decisioni.

**Incoraggia la crescita:** ispira lo sviluppo personale e celebra i risultati raggiunti.

## Segni di “falsi amici”

**Spettegola e tradisce la fiducia:** condivide segreti o parla alle tue spalle.

**Egoista:** presente solo quando ha bisogno di qualcosa.

**Manipolatore o controllante:** cerca di controllare le tue azioni o le tue amicizie.

**Pressione a compiere comportamenti dannosi:** ti spinge a fare cose che ti mettono a disagio.

**Geloso o competitivo:** agisce con invidia nei confronti dei successi invece di festeggiarli.

# Discutere dell'amicizia con adolescenti riluttanti

Gli adolescenti a volte possono essere riluttanti a parlare delle loro amicizie, specialmente se devono affrontare pressioni o conflitti con i coetanei. I genitori hanno bisogno di strategie per affrontare questi argomenti delicati senza mettere i propri figli sulla difensiva o farli sentire invasi.

## Inizia con approcci indiretti

Inizia con domande leggere e non minacciose che non mettano sotto pressione tuo figlio. Prova ad avviare una conversazione informale con frasi come “Come è andata la giornata? Hai fatto qualcosa di divertente con i tuoi amici?” oppure “Ho notato che prima ridevi al telefono. Sembrava una conversazione divertente!”. Queste domande aperte invitano a condividere senza esigere una risposta.

## Utilizzare i media come spunti di discussione

Film, programmi televisivi o notizie possono fornire spunti indiretti per discutere delle dinamiche dell'amicizia. Prova a dire qualcosa del tipo: “Ho visto questo programma in cui la protagonista aveva difficoltà a capire se i suoi amici la sostenessero davvero. Pensi che amicizie del genere esistano nella vita reale?”. In questo modo si elimina l'attenzione personale, pur affrontando argomenti importanti.

Ricordate che costruire la fiducia richiede tempo. Siate pazienti e coerenti nel vostro approccio, mostrando un interesse sincero senza giudicare. Fate capire a vostro figlio che gli state chiedendo perché ci tenete, non perché volete invadere la sua privacy: “Non voglio ficcare il naso, ma sono sempre qui se vuoi condividere qualcosa sui tuoi amici”. L'obiettivo è quello di creare un ambiente aperto in cui vostro figlio si senta al sicuro nel discutere delle sue esperienze sociali.

Quando metti in pratica queste strategie, concentrati più sull'ascoltare che sul parlare. Dai valore ai sentimenti di tuo figlio e evita di risolvere subito i problemi o criticare i suoi amici. Questo approccio di sostegno lo aiuterà a sviluppare la fiducia necessaria per muoversi nel mondo sociale, sapendo di poter contare sulla tua guida quando serve.

## Condividi le tue esperienze

Parla delle tue amicizie adolescenziali per normalizzare le loro esperienze e farli sentire meno sulla difensiva. Ad esempio: “Quando avevo la tua età, avevo un migliore amico che era sempre lì per me. A volte litigavamo, ma ho imparato tantissimo da quell'amicizia. Ti sembra di avere qualcuno così?” Questo approccio mostra vulnerabilità e crea un legame.

## Osservare e chiedere con delicatezza

Se tuo figlio sembra turbato dopo aver trascorso del tempo con gli amici, affronta delicatamente l'argomento: “Sembravi un po' silenzioso dopo essere uscito con i tuoi amici prima. Va tutto bene?” Se si rifiuta di parlare di persone specifiche, discuta invece delle dinamiche di amicizia in senso più ampio: “Cosa pensi che renda un buon amico?” o “Ti sei mai sentito sotto pressione da parte degli amici a fare qualcosa che non volevi fare?”